POLECAJĄ wysokie obcasy.pl

NATALIA DE BARBARO

CZUŁA PRZEWODNICZKA

KOBIECA DROGA DO SIEBIE

NATALIA DE BARBARO

CZUŁA PRZEWODNICZKA

KOBIECA DROGA DO SIEBIE

Redakcja: Joanna Szulc, Karolina Oponowicz
Korekta: Monika Ochnik
Kolaże: Aneta Klejnowska
Projekt graficzny okładki: Paweł Panczakiewicz/PANCZAKIEWICZ ART.DESIGN
Opracowanie graficzne: Elżbieta Wastkowska
Redaktor prowadzący: Karolina Mikulcz

Adres kontaktowy: czułaprzewodniczka@gmail.com

Wydawnictwo Agora

ul. Czerska 8/10, 00-732 Warszawa

Copyright © Agora SA, 2021
Copyright © Natalia de Barbaro, 2021
Copyright © Aneta Klejnowska, 2021

Wszelkie prawa zastrzeżone
Warszawa 2021

ISBN: 978-83-268-3423-3

prawolubni

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A kopiując ją, rób to jedynie na użytek osobisty.

Szanujmy cudzą własność i prawo!
Polska Izba Książki

Konwersja publikacji do wersji elektronicznej

publio

SPIS TREŚCI

OD AUTORKI

PROLOG

CZĘŚĆ I

- Potulna
- Królowa Śniegu
- Męczennica
- Chocholi taniec
- Trzy Siostry

CZĘŚĆ II

- Kobieta zafoliowana

CZĘŚĆ III

- To, co pomaga
- Wewnętrzne niemowlę
- Dzika Dziewczynka
- Od Królowej Śniegu do Dorosłej
- Od Męczennicy do Serdecznej

POKŁON

PRZYPISY

Mitce

OD AUTORKI

– Dlaczego wszystko jest nie tak? – spytała mnie, a łzy spłynęły, rozmazując tusz wydłużający rzęsy. – Mam fajnego męża, dzieci, pracę, mieszkanie. Dlaczego nie chce mi się rano wstawać? – I zaraz potem, z niepokojem dodała – Rozmazałam się?

Tamta kobieta, moja coachingowa klientka, doszła do wniosku, że żyje w stanie chronicznego podporządkowania. Zdała na prawo, bo tak chcieli jej rodzice. Poszła do pracy w dużej firmie, bo tam się zarabia rozsądne pieniądze. Pomalowała ściany w salonie na kolor, który styliści uznali za modny. – Dlaczego wszystko jest nie tak? – pytała najpierw. A dwa spotkania później: – Jak ja mam być szczęśliwa, skoro mnie samej w tym wszystkim nigdy nie było?

Pracując z kobietami na warsztatach Własny Pokój i na sesjach indywidualnych, często dostrzegam, jak wiele z nich odchodzi od samych siebie. Jak wiele z nich układa swoje dni pod kątem tego, czego (w ich przekonaniu) oczekują od nich inni.

Mnie także zdarzało się to robić. Kiedy zaczęłam rozmyślać, skąd to się bierze, wyszło mi, że ze strachu. Strach podpowiadał mi, że jeśli się odezwę i powiem swoje, mogę zostać odrzucona. Że jeśli przystanę w biegu od spotkania do spotkania, od szkolenia do szkolenia, od zlecenia do zlecenia, stracę prawo do chodzenia po Matce Ziemi. Że jeśli zamówię wigilijny barszczyk w knajpie, zamiast samodzielnie go ugotować, to okryję się hańbą.

To wszystko okazało się nieprawdą.

To, co robimy ze strachu, oddala nas od siebie. Oddaje reżyserię naszego życia Surowej Komisji, która patrzy na nas chłodnym okiem. To, co w nas żywe i ciepłe, zamarza pod jej wzrokiem.

W pracy nad sobą odkryłam, że mieszka we mnie ktoś jeszcze. To wewnętrzna postać, która – jeśli ją o to poproszę – służy mi swoją mądrością i dojrzałością. Nazwałam ją Czułą Przewodniczką. Być może ty także, kiedy zamkniesz oczy i weźmiesz parę oddechów, zobaczysz Jej obraz pod powiekami. Zrób to teraz, nawet jeśli tylko kartkujesz książkę, stojąc w księgarni. Pomyśl o Czułej Przewodniczce.

Jak to jest, że Ona czeka? Skąd moje przypuszczenie, że być może ją zobaczyłaś? To dla mnie tajemnica. Ale czuję, że w tobie też mieszka.

I robię to teraz razem z tobą, zamykam oczy, żeby Ją zobaczyć. Moja Czuła Przewodniczka nie pokazuje mi twarzy, ale widzę skrawek jej płaszcza i widzę, że idzie ścieżką. Czuję w swoim sercu, że mam za Nią iść.

Jeśli to zrobię, mój strach ulegnie przekształceniu i zamieni się w życzliwość do siebie samej: tak jak lód na rzece przemienia się w słońcu w żywą, rwącą wodę. Wdech i wydech zastąpią bezdech; pojawi się we mnie przestrzeń na moje „tak" i na moje „nie", na własne decyzje, na zabawę, na serdeczność ku ludziom, których kocham. I pojawi się wiara w to, że ja sama mogę być przez nich bezbrzeżnie i bezwarunkowo kochana.

W moim doświadczeniu ten ruch – przemiana strachu w jakiś rodzaj miłości do siebie – nie jest jednorazowy. Nie ma fanfar, nie ma mety, wyraźnego happy endu. Ten ruch domaga się praktyki, uważności, pielęgnowania więzi z samą sobą – codziennie. Ale powtarzany sprawia, że jesteśmy – dzień za dniem – bliżej siebie i że nasze życie staje się bardziej nasze.

Ta książka jest o tym, że choćbyśmy daleko od siebie samych odeszły, możemy znaleźć drogę powrotną. Prowadzi przez wertepy, wyboje, manowce. Ale ta droga na nas czeka. A na jej końcu czekamy na siebie my same. Jak ktoś, kto wyszedł na próg domu i zapalił światło na ganku dla wędrowca.

PROLOG

Sen o zasznurowanych kobietach

Kilkanaście lat temu przyśnił mi się taki sen: głęboko pod ziemią, w czymś, co przypomina kopalnię soli w Wieliczce, jest wielki akwen ciemnozielonej wody. Jestem zanurzona w ciemnych wodach tego akwenu; ubrana w dziewiętnastowieczną czarną, mocno zasznurowaną suknię, podobną do tej, w którą ubrana była Holly Hunter w filmie *Fortepian*. Obok mnie pływają inne kobiety, tak samo ubrane. Nie widzę ich twarzy. Pływamy, a może raczej tkwimy w tym akwenie, a ja, śniąca, wiem, że to jest pewnego rodzaju gra. Podstawowa reguła tej gry: nie wolno się wynurzyć, nie wolno wziąć oddechu. Wtedy, kiedy to śnię, czuję, że właśnie brakuje mi tchu, że moje ciało zaczyna powoli wysuwać się ku górze, w stronę powierzchni. Czuję, że to będzie porażka i że ta porażka jest tuż-tuż. Czuję wstyd. Wiem, że na progu tego akwenu stoi mężczyzna – on też, podobnie jak kobiety pływające wokół mnie, nie ma twarzy, ale jego sylwetka w moich wspomnieniach przypomina postać chłodnego biznesmena, podobnego do tych, którzy patrzą na nas z reklam funduszy inwestycyjnych czy luksusowych zegarków. Nazwałam go później Nadzorcą Akwenu. Jego zadaniem jest pilnować, żebyśmy się nie wynurzały. Wydaje mi się, że w ręku trzyma kij, którym ma wpychać nas z powrotem do wody. Wiem, że to jest dla niego łatwe – jeden ruch kijem czy choćby czubkiem buta.

Opowiedziałam o tym śnie kilku kobietom. Jedna z nich powiedziała mi, że byłam w nim uwięziona na trzy sposoby, zamknięta na trzy spusty – pod ziemią, pod wodą i jeszcze w gorsecie. „Kobieta zasznurowana" – pomyślałam wtedy. To był sen o zasznurowanych kobietach. Wtedy, kiedy mi się przyśnił, nie rozpoznawałam w pełni jego znaczenia, ale

czułam całą sobą, że moim zadaniem będzie za nim podążyć: wykonać pracę, do której mnie wezwał. Być może gdyby nie on, nie powzięłabym zamiaru napisania tej książki.

Postanowiłam wytropić zasznurowane kobiety w sobie. Kiedy zjeżdżam ciemną windą pod ziemię? Kiedy w mojej codzienności wchodzę do akwenu z wodą w kolorze mchu, ubrana w suknię, w której nawet na powierzchni i w pełnym słońcu nikomu nie mogłoby być wygodnie? Kim są i skąd się wzięły te pospinane, uwięzione kawałki mnie? Kim jest mój wewnętrzny Nadzorca Akwenu?

I najważniejsze pytanie – jak mogę się stamtąd wydostać, zdjąć gorset i wyjść na słońce? Jakiej pracy to będzie wymagało? Ode mnie?

Od ciebie?

Moja odpowiedź na to pytanie będzie miała wiele stron i nie będzie kompletna. Wiem jednak, że jej poszukiwanie to zadanie, którego nie porzucę. I czuję, jak na myśl o tej pracy w całym moim ciele pojawia się radość.

CZĘŚĆ I

GOOD GIRL

POTULNA

Na moim kolażu jest dorosłą kobietą. Ma gładko zaczesane, ciemne włosy i ciasny sznur pereł. Jej twarz jest jakby obandażowana szalem, widać tylko oczy: są rozszerzone; patrzą prosto na mnie – widzę w nich strach i wzmożoną czujność. Na zdjęciu dokleiłam wydarty z reklamy perfum napis „Good Girl". Grzeczna dziewczynka nie chce przestać na mnie patrzeć – i ja nie mogę przestać patrzeć na nią.

Byłam kiedyś na warsztatach WenDo, dwudniowych zajęciach, które są kombinacją ćwiczeń z samoobrony, zajęć z asertywności i refleksji wokół przepisów na kobiecość, którymi nas karmiono. Jedno z ćwiczeń polegało na tym, że miałyśmy dokończyć zdanie „dziewczynka powinna być...". Sama wiesz. Nie muszę ci mówić – wszystkie oddychałyśmy tym samym powietrzem. To, co działo się w naszych domach, miało oczywiście duże znaczenie – ja miałam to szczęście, że moi rodzice chcieli słuchać tego, co mam do powiedzenia; w klasie zawsze byłam tak zwaną pyskatą, a nauczyciele – z niezrozumiałą dla mnie przyganą i szyderą – mówili mi, że zostanę adwokatem, bo wstawiałam się za innymi. To wystarczyło, żeby Potulna nie stała się moją główną wewnętrzną postacią – ale znam ją. Znam ciebie, Grzeczna Dziewczynko. Wiem, że jesteś zrobiona ze strachu.

Potulna pojawia się we mnie, kiedy widzę podniesioną dyrektorską brew na szkoleniu dla zarządu. Kiedy w głosie mojego syna albo mojego męża pojawia się poirytowanie, a ja czuję puchnące w brzuchu napięcie. Kiedy waham się, czy przyjąć zaproszenie do jakiejś audycji, chociaż wiem, że inni, którzy w niej będą, nie zawahają się. Jest we mnie, kiedy w rozmowie automatycznie robię miejsce dla cudzego dyskomfortu, pomieszczam go i biorę na siebie robotę przywracania mojemu rozmówcy

dobrego samopoczucia, zapominając sprawdzić, jak sama się z tym czuję, czy aby na pewno mam na to miejsce i czym za to zapłacę. Jest we mnie, kiedy włączam swoją przymilność, usłużność, kiedy pytam: „Jeszcze sałatki?", żeby zmienić temat, bo boję się, że pomiędzy tymi, co siedzą przy stole, nastąpi starcie. Potulna była we mnie, kiedy – jak pewnie każda dziewczynka w Polsce – przeżywałam swoją wersję #metoo. Kiedy dzisiaj, jako dorosła kobieta, nie reaguję, gdy obcy facet mówi do mnie „kotku". Kiedy zamiast powiedzieć „wypierdalaj", mówię ściszonym głosem: „Bardzo przepraszam, mam nadzieję, że to nie kłopot, ale czy mógłbyś ewentualnie przesunąć się o dwa milimetry?". Kiedy pisząc te słowa, zaczynam w siebie wątpić i chcę przestać, bo nie wiem, czy to, co piszę, będzie przez kogoś przeczytane.

Potulna trzyma nóżki razem, rączki na kołdrze, sprawdza, czy nie poszło jej oczko w rajstopach, i nosi drugą parę na wszelki wypadek. Łyżka, nóż, widelec. Wykonuje polecenia bez szemrania. Jej głos byłby szmerem w tle, nie szmeraj, kobieto, nie przeszkadzaj innym w ich poważnych zajęciach. Potulna nie robi nikomu niepotrzebnego kłopotu swoim jestestwem. Usuwa się do kuchni, kiedy panowie omawiają poważne sprawy, wchodzi na paluszkach do sali konferencyjnej, jej usta bezgłośnie układają się w słowo „przepraszam", siada pod ścianą, „nie, nie przeszkadzajcie sobie, mną się nie przejmujcie" – taki robi gest, kiedy ktoś wskazuje jej miejsce przy stole.

Czyjej władzy się poddaje? Bardzo często nie jest to jasne. W życiu niektórych kobiet postać Władcy jest jednoznaczna – bo na przykład wyszły za mąż za totalnego tyrana, który mrozi je wzrokiem na widok krzywo leżącego kapcia czy niedoprasowanego kołnierzyka koszuli. Potulne, pod tym spojrzeniem, chodzą jak w zegarku. To, że Władca przybrał wyraźną, konkretną postać, z imieniem, nazwiskiem i PESEL-em, zaprowadza w ich głowach szczególnie niebezpieczny rodzaj porządku. „On taki jest, z nim nie można inaczej". I wtedy to już jest o nim, nie o niej, on jest bodźcem, a ona reaguje w jedyny, jak się wewnątrz jej

świata wydaje, możliwy sposób. „Stary niedźwiedź mocno śpi. My się go boimy, na palcach chodzimy, jak się zbudzi, to nas zje".

Kiedy jestem Potulna, wierzę w hierarchiczny świat. Nie ma równości.

Geert Hofstede, holenderski psycholog społeczny, który zajął się kwestią kultur narodowych i organizacyjnych, podjął próbę opisania kraju i firmy tak, jak się opisuje osobowość człowieka – korzystając z różnych jej wymiarów, opisując natężenie różnych cech. W funkcjonowaniu społeczności dostrzegł wymiar, który nazwał dystansem władzy. Opisuje on, na ile członkowie danego społeczeństwa czy pracownicy firmy zgadzają się na nierówny podział wpływu/władzy. W krajach wysokiego dystansu władzy ludzi nie oburza, że jednym wolno więcej, a innym mniej. Jak u Orwella: *Wszystkie zwierzęta są równe, ale niektóre są równiejsze*.

W związku, w którym partnerzy (właściwie już niepartnerzy) żyją zgodnie z tym paradygmatem, jest jasne i niekwestionowane, że jedna osoba sprząta, a druga sprawdza, czy jest dobrze posprzątane; jedna pyta, czy mogłaby ewentualnie wyskoczyć w przyszły piątek na godzinkę z koleżankami, a druga po prostu rzuca: „wychodzę", zamyka drzwi i słychać tylko „bip" samochodowego alarmu; jedna gotuje, podaje i sprząta, a druga ocenia, czy było smaczne.

Potulna jest tym naszym kawałkiem, który według typologii Erica Berne'a, twórcy analizy transakcyjnej[1], odpowiada strukturze dziecka uległego. Uznaje, że jest słabsza, oddycha powietrzem podporządkowania. To jest automat: Potulna nie zadaje pytania o równość, ponieważ nie widzi swojej sytuacji z zewnątrz; żyje w ciasnym pudełku paradygmatu, który zakłada, że jedni są wyżej, a inni niżej – i że ona ciągle jest „niżej". To dla niej norma. Nie powstaje w niej pytanie o własne granice i ich przekraczanie – inni zajmują tyle miejsca, ile zajmują, a ona kurczy się tyle, ile potrzeba, żeby sobie to miejsce mogli wziąć. Tak jest w rozmowie, w tramwaju i w łóżku. Potulna szuka tego, czemu może być posłuszna, ponieważ nie ma własnego wewnętrznego kompasu; a jakoś przecież musi nawigować przez życie.

Nawiguje więc, używając Się jako GPS-a – tak Się robi, tak Się nie robi. Społeczeństwo, kultura, wzorce patriarchalne służą długimi, szczegółowymi listami tego, co wypada, czego nie wypada, jak się można ubrać, a czego włożyć nie wolno, jakie są obowiązki pani domu, matki, żony etc. Codziennie znajdą się tacy, którzy jej „pomogą", bo jej poczucie podległości jest im do czegoś potrzebne. Sąsiadka zmierzy karcącym wzrokiem jej przetarte dżinsy – sama nie ma odwagi odkrywać ciała, więc surowo oceni odkryte ciało innej kobiety. Kierownik nie chce dać jej dojść do głosu, utnie więc przemówienie krótkim: „Rozumiem, że nie ma pytań". Wujek wyjaśni jej reżyserski zamysł filmu, który ona widziała, a on nie – bo *mansplaining*[2] karmi jego ego.

Tak wyćwiczone dorosłe kobiety z imponującą listą osiągnięć żyją życiem skurczonym; życiem odbijającym cudze oczekiwania, a raczej ich o tych oczekiwaniach wyobrażenie. Kiedy patrzę na moje przyjaciółki, koleżanki, znajome i nieznajome – a także na kawałki własnego życia – przepełnia mnie żal, że można w ten sposób marnować swój czas. Ten cholerny wymóg bycia grzeczną, ten przymus dostosowywania się do wyobrażeń ludzi, z którymi nawet nie chce się nam przyjaźnić, to podporządkowanie, które zdaje się płynąć w naszych żyłach. Choćbyśmy wykładały na uniwersytetach, przemawiały na wiecach czy obracały milionami w korporacjach, ten wymóg jest jak rzep, który nie chce się od nas odczepić. Nie łudź się, że prezeski, dyrektorki, przewodniczące czy celebrytki nie zmagają się z tym samym – w nich też mieszka Potulna, taka sama, jak twoja i moja. Nawiedza myśli także tych kobiet, które przeszły kursy uważności, ukończyły akademie liderek i rozbijały ręką sosnowe deski na zajęciach z WenDo.

Widziałam kiedyś kobietę w rozpaczy. Kilka dni wcześniej zmarło jej dorosłe dziecko. Kobieta w rozpaczy dalej czuła się w obowiązku sprzątać i gotować dla rodziny. Drżały jej ręce, kiedy kładła pokrywkę na garnek z ogórkową. „Tak, włożę ciepłe do lodówki!" powiedziała drżącym głosem zbuntowanej dziewczynki, a ja poczułam, że do oczu napływają mi łzy. „Ciepłe do lodówki" – to była skala jej buntu. Kiedy tamta

kobieta była małą dziewczynką, mojej mamy jeszcze nie było na świecie, a w większości krajów w Europie kobiety nie miały prawa głosować. Dzisiaj mogę rozpoznawać Potulną w sobie, obserwować ją i pisać o niej do ciebie nie dlatego, że jestem lepsza niż tamta kobieta w rozpaczy – po prostu urodziłam się później, w świecie mądrzejszym o owoce walki o nasze prawa.

Jak to możliwe, że nasze Potulne tak bardzo się w nas rozpanoszyły? Gdzie jest reżyser? Kto konkretnie od nas czegoś wymaga? Ta sąsiadka, ten kierownik, ten wujek? Kościół? Szkoła? Zarząd? Nie wiadomo. Wszyscy naraz i nikt pojedynczo. Ale dopóki mój palec w obwiniającym geście skierowany jest ku światu, nic się nie zmieni. W moim osobistym doświadczeniu najważniejsza lekcja jest taka, że wszelkie wymogi, oczekiwania, przygany mają znaczenie tylko wtedy, kiedy wpuszczam je do siebie i, mówiąc językiem psychologii, internalizuję, czyli uwewnętrzniam. Presja zazwyczaj powstaje na zewnątrz, ale działa we mnie dopiero wtedy, kiedy otworzę jej drzwi: „wchodź, zapraszam, nie, nie musisz zdejmować butów!". Im dłużej żyję, tym bardziej staje się dla mnie wyraźne, że odpowiedzialność za uleganie tej presji jest po mojej stronie. I że poza sytuacjami skrajnymi, które zdarzają się rzadko, zawsze mam wybór.

Inaczej jest w świecie utkanej z niepokoju Potulnej. Była tresowana do grzeczności. Bądź grzeczna. Bądź miła. Ustępuj. Wiadomo, nie będę cię zanudzać: obie to znamy. Moja Potulna kłania się twojej, a co jedna, to niżej, bo żadna nie chce się przecież wywyższać. Potulnej, tak jak i innym naszym wewnętrznym postaciom, chodzi o przeżycie: zastygła jak zwierzę, które boi się ataku, więc udaje, że już jest martwe. I to jest prawda, kiedy władzę ma nad tobą Potulna, ciebie nie ma: nie ma twoich potrzeb, nie ma twoich granic, nie ma twojego zdania, nie ma twoich uczuć. Sama nie wiesz, czego potrzebujesz, kim jesteś, co uważasz i co czujesz, bo dotąd zbyt byłaś zajęta trwaniem w bezruchu. Starałaś się zająć jak najmniej miejsca i wytrzymać w bezdechu. A to ciężka praca.

Z upływem lat Potulna rozszerza działalność. Popularnym kierunkiem jest tak zwana emocjonalna harówa (*Emotional Labour*). Pojęcie zostało wprowadzone w 1983 roku przez Arlie Russell Hochschild w książce *The Managed Heart*. Emocjonalna harówa została przez nią zdefiniowana jako „świadome regulowanie ekspresji swoich stanów emocjonalnych po to, żeby demonstrować emocje pożądane na danym stanowisku". Hochschild zaczęła od stewardes: uśmiechniętych od ucha od ucha, uprzejmych w każdych okolicznościach. Powstało w niej pytanie o proces, który doprowadza do tego uśmiechu. Kiedyś dość dużo latałam i napatrzyłam się na to: obcas, ciasna garsonka, szminka – która to godzina lotu? No i ten uśmiech w odpowiedzi na wściekłe pytanie o to, czemu nie ma soku z czarnej porzeczki, na wulgarne zaczepki wstawionych facetów, na pretensje o wielkość fotela. Co się w nich dzieje? Myślałam o tym wiele razy. Wiedziałam, że kiedy samolot wyląduje i rozjedziemy się do swoich domów, biur, okaże się, że nie tylko stewardesy chodzą z przyklejonym uśmiechem. Hochschild zaobserwowała, że każdy człowiek, który został zaprzężony – lub sam siebie zaprzągł – do emocjonalnej harówy, może ukrywać emocje, które czuje. „I smile when I'm angry"[3] śpiewał mój ukochany Leonard Cohen – i ręka do góry, która z nas tego nie robiła. Ukrywam to, co czuję – i pozornie sprawa wydaje się zakończona, przeuśmiechałaś swoją złość, „klient", kimkolwiek był, już się uspokoił, a ty poszłaś w swoją stronę. Ale, ale – z czym zostałaś?

Pamiętam szkolenie z asertywności, które prowadziłam lata temu dla naukowczyń na jednym z uniwersytetów. Odgrywałyśmy scenkę, w której starszy wykładowca rzucał niewybredne żarty, a zadaniem doktorantki było odnalezienie formy, żeby powiedzieć „dość". Doktorantka była uprzejma, kulturalna, spokojna; wykładowca grał tak, jak przeciwnik pozwalał – czyli jechał po całości. Kiedy przyszło do omawiania scenki, jedna ze starszych uczestniczek prawie krzyknęła w stronę tej, która odgrywała doktorantkę: „Gdzie jest twoja złość?". To pytanie na zawsze pozostało w moim sercu i często wraca do mnie

wtedy, kiedy go potrzebuję. „Gdzie jest twoja złość?" Ta sama, która „piękności szkodzi", której nauczono nas nie wyrażać, a nawet nie odczuwać? Złość niewyrażona – w rozmowie z wykładowcą czy kimkolwiek innym, komu pozwoliłyśmy po sobie pojeździć – nie znika. Jest żywą energią, która krąży teraz w naszym żywym ciele. Co z nią będzie dalej? Kiedy zadaję to pytanie ludziom, których spotykam na szkoleniach, wszyscy znają odpowiedź. Powstają długie listy poważnych konsekwencji niewyrażanych, ukrywanych uczuć. Ulubioną trasą, którą idą kobiety, jest kierowanie tej złości przeciwko sobie samej. Świadomość tego wypełnia mnie po brzegi smutkiem: wiele z nas, niepoliczalne rzesze kobiet, uznają, że najlepsze, co można zrobić ze swoim wkurwem, to skierować go przeciwko sobie samej. Myślisz, że tego nie robisz? Zrób sobie stenogram myśli, które pojawiają się w twojej głowie. „Boże, co ze mnie za idiotka. Zapomniałam odpisać klientce! No, debilka ze mnie". Ręka do góry, która z nas nigdy tak nie pomyślała. A teraz postaw przed sobą swoją przyjaciółkę albo, co tam, po prostu koleżankę, którą w miarę lubisz, i skieruj te słowa do niej – „Boże, co z ciebie za idiotka. Zapomniałaś odpisać klientce! No, debilka z ciebie". Czy użyłabyś takich słów? Uuuu, coś by się wtedy z tą przyjaźnią, z tą znajomością stało, prawda? A co dzieje się z przyjaźnią wobec samej siebie?

Poza tym, że ukrywamy emocje, które odczuwamy, to – napisała Hochschild – pokazujemy emocje, których nie odczuwamy. Bo nie wystarczy przecież, żeby taka stewardesa nie wyraziła złości, powinna jeszcze pokazać swoją nieistniejącą życzliwość, wyrazić ją uśmiechem oraz uspokajającym, aksamitnym tonem. W ten sposób obsługuje klienta nie tylko na poziomie praktycznym – nalewając mu drinka czy przynosząc koc – ale też na poziomie emocjonalnym. Przeprowadza go ze stanu niezadowolenia do stanu względnego zadowolenia.

Problem z przywracaniem komuś dobrego samopoczucia jest taki, że to zużywa naszą energię, a drugą stronę uczy, że ktoś inny będzie ogarniał jego emocje. Mechanizm jest ten sam co przy nauce wiązania sznurówek

– dopóki wiążesz dziecku sznurówki butów, dziecko się tego nie nauczy. Prosta sprawa – wiem, bo na sznurowaniu butów syna spędziłam przynajmniej kilkadziesiąt godzin mojego życia. Tylko powiedz to sobie rano, kiedy wiesz, że od dziesięciu minut powinniście być w samochodzie, ale szukałaś kluczyków do auta (zapomniałaś, że zmieniałaś torebkę), a teraz jeszcze twój słodki, uroczy synek absolutnie odmówił wyjścia z domu bez ukochanego pluszowego słonika, którego za cholerę nie możesz znaleźć ani w nowej, ani w starej torebce. Wtedy to już naprawdę wolisz mu te pieprzone sznurówki sama zawiązać, żeby było szybciej. W tej konkretnej sytuacji wolisz machnąć ręką na perspektywę rozwojową, no proszę cię, komu by się chciało słuchać wykładów z psychologii rozwojowej o ósmej rano, serio? Więc wiążesz te cholerne sznurówki, a potem to samo w czwartek, piątek i poniedziałek. Aż przychodzi ten nieuchronny moment, kiedy przedszkolanka prosi cię na stronę i mówi, że ma piętnaścioro dzieci w grupie i jeśli musi zasznurować piętnaście par butów, to spacer opóźnia się o piętnaście minut, i że może już pora zacząć przyuczać Szymka, żeby sam sobie te sznurówki wiązał.

Niestety, żadna przedszkolanka nie zacznie nas mobilizować, kiedy będziemy innych – tym razem już całkiem (przynajmniej teoretycznie) dorosłych – wyręczać w ogarnianiu własnych emocji. A wiele kobiet robi to z wielkim zapamiętaniem, codziennie, przez całe życie. W danej sytuacji, przy tym stole, na tym zebraniu, przy tym biurku, na tym spacerze, kiedy czujesz, że twój rozmówca zbliża się do miejsca, w którym nie ogarnia, rzucasz się mu z pomocą – bo taki masz nawyk, bo takie wzięłaś na siebie zadanie, bo to się wydaje lepsze w tej akurat chwili. Bo to pomoże ci przede wszystkim zredukować twoje własne napięcie, twój strach przed tym, że stary niedźwiedź się obudzi i cię zje.

Pojęcie harówy emocjonalnej zredefiniowała Gemma Hartley, felietonistka *Harpers Bazaar*, najpierw w felietonie, a potem w książce *Fed Up: Emotional Labor, Women, and the Way Forward*. Felieton zawierał scenkę rodzajową z jej małżeństwa: na środku pokoju od dwóch

dni leży pudło z papierem ozdobnym, które z szafy wyjął jej mąż. Hartley po dwóch dniach obchodzenia tego pudełka w końcu ma dość, bierze z kuchni krzesło i usiłuje wcisnąć pudełko na górną półkę w szafie (tam, gdzie było wcześniej). „Wystarczyło poprosić" mówi mąż Gemmy, patrząc, jak zmaga się z pudłem. „O to właśnie chodzi – odpowiada Gemma we łzach – żebym nie musiała prosić!" Ta scena stała się zaczynem nowego spojrzenia na harówę emocjonalną. Hartley zdefiniowała ją jako „niepłatną, niewidoczną pracę, którą wykonujemy, żeby ludzie wokół nas mieli komfort i byli zadowoleni". Częścią tego komfortu jest to, że możesz przejść przez swój pokój, nie potykając się o leżące od kilku dni na podłodze pudło – bo jest ktoś, kto zauważy, że ono tam leży, i albo ci przypomni, że trzeba je usunąć, albo sam to zrobi. Jedno pudło – nic takiego. Ale kiedy tych rzeczy, które trzeba zobaczyć i ogarnąć, robi się tysiąc pięćset sto dziewięćset, to już nie lada wysiłek.

Jeśli wykonujesz emocjonalną harówę, będziesz czuć się zobowiązana pamiętać o imieninach koleżanki z pracy, przypominać o nich innym i organizować zakup prezentu – bo wiesz, co ona by chciała na prezent. Będziesz pamiętać, kto jaką pije kawę. Będziesz pamiętać, kto ile ma dzieci, i dopytywać, co u nich słychać. Kiedy wejdziesz do sali konferencyjnej i zobaczysz niewyniesione kubki, powynosisz je, bo nie chcesz, żeby ludziom było nieprzyjemnie. Kiedy pół godziny później, w trakcie zebrania, usłyszysz napięcie w głosie twojego kolegi z zespołu, powiesz żart, żeby je rozładować. W domu wytłumaczysz synowi, dlaczego mąż się zdenerwował, a mężowi, dlaczego syn się zdenerwował. Spytasz, co chcą na kolację. Scrollując kiecki w sieci, wysłuchasz nudnego wykładu swojego szefa, który postanowił zadzwonić do ciebie z lotniska (bo akurat miał długi czas przesiadki) i podzielić się swoją opinią na temat trendów w sprzedaży online. Uśmiechniesz się, chociaż jest ci smutno, bo ktoś, przechodząc obok twojego biurka, rzucił: „Czemu taka smutna? Uśmiechnij się!".

Autorki i autorzy piszący o emocjonalnej harówie poczynili jedno ważne zastrzeżenie – emocjonalna harówa to coś, co wykonujesz pod presją (de facto głównie własną). Większość czynności, które wymieniłam, można przecież robić z przyjemnością, z tak zwanego szczerego serca – i one mogą nas odżywiać, a nie drenować z energii. Mogę chcieć zaprosić na kolację dziesięcioro przyjaciół, pamiętać, co lubią jeść, wykarmić, posprzątać, a wcześniej zabawiać rozmową; potem opaść na fotel i poczuć, że było wspaniale.

Kluczowy wydaje mi się motyw. Emocjonalna harówa, jak i inne czynności wykonywane przez Potulną, dzieje się ze strachu, z tego wklęsłego miejsca w nas, które boi się, że jakąkolwiek uwagę świat nam poświęca, jakąkolwiek darzy nas sympatią, jedno i drugie może zostać bezpowrotnie wycofane, jeśli przestaniemy się starać. W moim doświadczeniu ten motyw można, tak jak wiele innych ważnych rzeczy, rozpoznać poprzez ciało – jeśli do akcji szykuje się Potulna, zaczyna się to od ściśnięcia w brzuchu, kulki napięcia, którą trzeba jakoś rozładować. Podpowiedzią może być też język naszych myśli – jeśli myślisz „muszę, nie mogę, powinnam, wypada", to wszystkie te słowa wskazują, że Potulna przejęła stery.

W moim życiu ważnym momentem związanym z Potulną, odkryciem, które pozwoliło poznać prawdę o niej, było rozpoznanie, że to, co brałam za swoją empatię i przejmowanie się innymi ludźmi, było de facto przejmowaniem się sobą samą i działaniem ze strachu. Kluczowa okazała się rozmowa z moim przyjacielem. Opowiadałam mu o innej swojej rozmowie i o tym, jak bardzo przejmowałam się moim rozmówcą, jak powstrzymywałam się od krytyki, żeby nie zrobić mu przykrości, jak bardzo z nim empatyzowałam. Te wszystkie trzy rzeczy powiedziałam na jednym wydechu, jakby empatia, przejmowanie się i kierowanie się tym, żeby nie zrobić komuś przykrości, były tym samym. – A jak sytuacja wyglądała z jego punktu widzenia? – spytał mój przyjaciel. – No... – zawiesiłam się, w popłochu przeszukując swój hipokamp jak szafę w poszukiwaniu drugiej skarpetki i z coraz większą jasnością zdając sobie

sprawę, że po prostu nie wiem. Nie mam pojęcia, jak sytuacja wyglądała z punktu widzenia mojego rozmówcy, którym rzekomo tak strasznie się przejmowałam. – Nie wiesz? – domyślił się z mojej miny przyjaciel, którego obcesowość wielokrotnie pomagała mi w życiu. – Nie wiesz – odpowiedział sobie, podczas gdy ja dalej byłam na etapie trzykropka. – No, czyli nie byłaś empatyczna – podsumował brutalnie. Wtedy to zobaczyłam i owo odkrycie już ze mną pozostało – to, że się kimś przejmuję, jest bardzo dalekie od empatii; moja obawa, że zrobię mu przykrość, często nie ma z nim samym nic wspólnego. Kiedy tylko zeskrobię pseudoempatyczny brokat, okaże się, że pod spodem jest mój strach, strach mojej Potulnej, a nie żadna empatia.

Boję się powiedzieć to, co chciałabym powiedzieć, bo boję się twojej reakcji. Boję się twojej reakcji, bo boję się, że wycofasz swoją akceptację dla mnie. Boję się tego wycofania akceptacji, bo sama jej dla siebie nie mam – gdybym ją miała ze środka, nie szukałabym jej na zewnątrz.

Potulna, grzeczna dziewczynka nie czuje, że może się na sobie oprzeć. I będzie szukać na zewnątrz tego, czego tam po prostu nie da się znaleźć, tak jak nie można kupić mascary w sklepie ze sprzętem AGD.

Czasami te poszukiwania przybierają dramatyczną formę. Kobieta, która pozwoliła Potulnej zająć centralne miejsce w swojej psychice, jest w stanie nieustannego wygłodzenia. Musi być głodna, ponieważ nie zaspakaja swoich potrzeb; nie zaspakaja ich, ponieważ ich nie rozpoznaje. Posługując się językiem Clarissy Pinkoli Estés z *Biegnącej z Wilkami*, taka kobieta traci kontakt ze swoim pierwotnym instynktem i staje się łatwym łupem dla tych, którzy obiecują ją nakarmić. Właśnie w *Biegnącej z Wilkami* pojawia się boleśnie czytelna metafora w postaci bajki o dziewczynce z zapałkami. Dziewczynka zamarza na ulicy, bo nie ma spokojnego, ciepłego, wewnętrznego domu. Będąc sama z siebie wygnana, postanawia zapalić zapałkę, żeby dać sobie choć chwilę ulgi: „Zziębnięte ręce skostniały jej prawie, nie ma siły utrzymać w nich paczki zapałek. A gdyby zapaliła jedną dla rozgrzania? Tylko jedną zapałkę.

Na wspomnienie ciepła już nie ma siły oprzeć się pokusie. Jedna zapałka tylko".

Co jest zapałką? Z moich obserwacji wynika, że poza zwyczajowymi używkami w stylu wina, papierosów czy nadużywanych lekarstw uspokajających często są nią romanse. Nie mówię o tych, które są początkiem głębokiej więzi ani o radosnych przygodach. Mówię o tych, które kończą się złamanym sercem i o których w gruncie rzeczy od początku było wiadomo, że tak się skończą. Zdarzają się, kiedy kobieta jest szczególnie krucha.

W AA odkryto, że trzeźwy alkoholik jest narażony na to, że w drodze z pracy do domu wejdzie do baru, który od dłuższego czasu udawało mu się omijać, zwłaszcza wtedy, kiedy jest głodny, wściekły, samotny i zmęczony (HALT: *hungry, angry, lonely and tired*). Potulna zawsze jest głodna, zawsze jest zmęczona i, chociaż nie ma bezpośredniego kontaktu ze swoją złością i pozornie może wydawać się zadowolona z życia, pokłady tej złości muszą się w niej gromadzić, ponieważ nieustannie wystawia się na przekraczanie granic, których sama u siebie nie rozpoznaje. Jest samotna, ponieważ – skurczona, zredukowana – nie umie brać. Zła, zmęczona i głodna, jest tak osłabiona, że w poszukiwaniu ciepła zapala zapałkę. I często będzie nią właśnie romans, który skończy się złamanym sercem. Opracowałam kiedyś swoją teorię na temat romansu, opierając się właśnie na *Dziewczynce z zapałkami*. Kobiety, z którymi rozmawiałam, opowiadały mi historie na tyle do siebie podobne, że zaczęłam rozpoznawać powtarzające się, przewidywalne fazy. W pierwszej fazie Dorosła Dziewczynka z Zapałkami, którą na mróz wygnała jej własna potulność, uważa, że nic się nie dzieje. Ten zaprzeczeniowy etap potrzebny jest, żeby uśpić jej czujność i pójść dalej (nie mówię tu o ataku ze strony konkretnej osoby; mówię o naturze procesu, który – jak wszystkie inne procesy – domaga się dopełnienia swojej dynamiki). Tak więc na pierwszym etapie romansu wygłodniała kobieta sama sobie powtarza, że to tylko „niewinny flirt" – chociaż jej przyjaciółka, słuchając jej opowieści przy kawie, widzi i czuje, że zaczyna

się coś, co będzie miało ciąg dalszy. „No co ty, nic się nie dzieje, wymyślasz!" odpowiada ta, która jest na początku drogi „długiej na tysiąc li", jak mówi chińskie przysłowie[4].

Jeśli jesteś kobietą, której przydarzyła się taka historia, może pamiętasz jej początek. „*The saddest part of a broken heart/Isn't the ending so much as the start*[5]" – śpiewała Feist. Ale to wiadomo dopiero, kiedy cały proces się dopełni. Na początku zupełnie nie jest smutno – bo moment tuż przed zapaleniem zapałki wydaje się piękny, pełen życia, rozwibrowany nadzieją na ciepło, podszyty duchem Erosa. Dźwięk powiadomienia na telefonie, SMS czytany ukradkiem, spojrzenie trochę dłużej przytrzymane podczas spotkania w firmowej kafeterii. „Nic się nie dzieje". Potem przychodzi ten moment, kiedy zapałka się rozpala. Wymarznięta Dziewczynka czuje ciepło i wtedy przez chwilę wydaje się, że to jest szczęście – to smakowało jak szczęście, prawda? Potulna słyszy, że jest piękna, wspaniała, że głupi ten, kto tego nie widzi. Przez chwilę, przeglądając się w oczach swojego kochanka, czuje się tak, jakby to była prawda. To moment triumfu, odwetu na tych wszystkich, którym pozwalała się umniejszać, na sobie samej, która siebie umniejszała. Nie dziwota, że Potulna wyciąga rękę po następną zapałkę. „Znowu mam konferencję, w przyszłą sobotę", mówi mężowi po kolacji. Bierze z nocnego stolika migający o północy telefon. „Co ty robisz o tej porze z telefonem?" pyta mąż. „Nic, nastawiam budzik".

Tyle tylko, że Dziewczynka ma zaledwie kilka zapałek, wyczerpywalny zapas. Ta historia nie kończy się dobrze. Zostają ostatnie dwie zapałki. Wypalasz przedostatnią, zostaje jeszcze jedna – wyciągasz ją z pudełka, a ona okazuje się już wypalona. Pudełko jest puste. Abonent jest czasowo niedostępny. „Deszczowe wtorki, które przyjdą po niedzielach". I tak dalej. „Nałóg zaczyna się od bólu i kończy się bólem" – mówi Gabor Mate, kanadyjski terapeuta. Dlaczego piszę o romansach bez happy endu jako o nałogu? Bo przeczuwam, że rządzą nimi głód i strach Potulnej. Że jak każdy nałóg napędzane są wyczerpaniem i potrzebą chwilowej choćby ulgi – potrzebą, żeby chociaż przez chwilę poczuć się coś wartą. Wierzę

też, że w jakiejś swojej wewnętrznej warstwie wiemy, co będzie dalej, od samego początku. To, co z troską powiedziała przyjaciółka – „uważaj na siebie" – mogłybyśmy same sobie powiedzieć; mogłybyśmy dostrzec to, co ona dostrzegła. Mogłybyśmy, gdyby to nie Potulna rządziła naszymi wyborami: gdybyśmy nie były głodne, samotne i zmęczone. To, co robimy ze strachu, nie nasyci naszego głodu. To, co robimy z bólu, nas nie wykarmi.

Nie wykarmi nas to, co na zewnątrz.

Potulna prowadzi nas opacznymi drogami nie dlatego, że źle nam życzy – tylko dlatego, że nie zna innych tras.

Ale i dla niej jest wyjście, portal, przekształcenie, które może rozpuścić jej lęk i zamienić go w miłość.

PRZYJ
NIE PRZYSZŁAŚ TU POLEŻEĆ

KRÓLOWA ŚNIEGU

Chuchnij na mnie, Królowo, swoim lodowatym oddechem

Siedziała naprzeciwko mnie kobieta nienaganna. Jeśli przeglądając pisma modowe, z przekąsem komentujesz idealne kobiety – „nikt tak nie wygląda!" – to powiem ci, że tamta kobieta właśnie tak wyglądała. Nie, żebym ciebie i siebie chciała torturować, ale od szpilek aż po perły, od serum po odbijający światło bronzer, od lśniących, wyprostowanych prostownicą włosów po nawilżającą szminkę Diora – była idealna. Nie wiem, ile miała lat, ale gdyby grała w filmie, w którym są retrospekcje, mogłaby spokojnie grać samą siebie młodszą o dwadzieścia lat.

Rozmawiałyśmy o biznesie, językiem biznesu, w sprawach biznesu, którego istotą była sprzedaż, zysk, chociaż wielkość tego zysku nijak się miała do tego, czy ona będzie szczęśliwa. Ale rozmawiałyśmy właśnie o tym, o targetach, synergiach i silosach, słowa krążyły nad nami jak chmara much w tej wypolerowanej salce konferencyjnej ze ścianą z antysmogowego mchu.

I wtedy zobaczyłam, jak płacze. Nie, nie płakała naprawdę – dalej siedziała spowita w swoją perfekcję, ale mnie przed oczami Ktoś wyświetlił, prawie podprogowo, na granicy postrzegania, taki obraz: ta sama kobieta, w środku nocy, w ciemności swojego pokoju, bez makijażu, z włosami w nieładzie, jej płacz w poduszkę. „Na szczęście mamy lament, który nie pozwala nam stać się idealnymi robotami" – napisała Marion Woodman, jungistka, którą będę jeszcze nieraz cytować i której książka *Addiction to perfection* stała się jedną z najważniejszych książek w moim życiu.

Potem, tygodnie po naszej biznesowej rozmowie, naprawdę zobaczyłam tamtą kobietę, jak płacze. Siedziałyśmy po zakończonym

szkoleniu w sali we dwie, a ona – przez łzy, które rozmazały makijaż – opowiedziała mi o swoim życiu.

Żadna mascara nie jest aż tak wodoodporna. Schowana pod rolą, ukryta pod fluidem, gdzieś poza torem wyścigu, w którym bierze udział, mieszka ktoś nieskończenie delikatny: drżąca dziewczynka, pisklę.

Ale Królowa Śniegu, bo o niej jest ten rozdział, nie chce tego dziecka znać. Królowa Śniegu znalazła taki sposób na przetrwanie: zamrozić swoje serce i ruszyć do boju na śmierć i życie. Gnać, wygrywać, ścigać się, stawać na pudle, nie przedłużać zbędnych ceremonii gratulacyjnych, zeskakiwać z pudła i gnać dalej, nie pozwalać sobie na tak zwane „chwile słabości", fortyfikować się, opancerzać, wkładać gorsety, push-upy i zbroje.

Królowa Śniegu mieszka w wysokiej wieży, bez windy. Gdy o niej myślę, pojawia się przede mną piękna twarz Claire Underwood z House of Cards, granej przez Robin Wright. Claire siedzi w fotelu z betonu, jeden jej łokieć spoczywa na oparciu, uniesiona dłoń zawisła w powietrzu, palce drugiej ręki są przykurczone i ociekają krwią. W idealnym kostiumie w kolorze indygo ze złotymi guzikami, stopy w czarnych szpilkach, noga założona na nogę; chłodny blond prostych włosów sięga tuż za zaciśniętą szczękę. Wysunięty podbródek, spojrzenie z góry, oczy patrzą z zaciętością. *No mercy*[6].

Tworząc kolaż o Królowej Śniegu, obok zdjęć dokleiłam napis „PRZYJ. NIE PRZYSZŁAŚ TU POLEŻEĆ" – tytuł tekstu z „Wysokich Obcasów" o bolesnych porodach.

Ale Królowa Śniegu nie niesie życia, tylko śmierć.

Jest taka piękna piosenka-opowieść Susan Vegi, *The soldier*. Żołnierz przychodzi do drzwi królowej i mówi, że nie będzie już dla niej walczył. Królowa wpuszcza go do środka.

Tell me how hungry are you,
how weak you must feel,
as you are living here alone

and you are never revealed[7]

– mówi żołnierz, stojąc w komnacie o ścianach w kolorze czerwieni. Prowadzi królową do okna, pod którym rozpościera się pole walki. Zachodzi słońce. Królowa odwraca głowę. Przez chwilę coś się w niej uchyla, rozmraża, ale zaraz potem nadchodzi strach – i królowa każe żołnierza zabić. Walka trwa nadal.

Królowa Śniegu zdaje się nie mieć litości, chociaż to ona najbardziej zasługuje na miłosierdzie.

Komnata królowej jest dobrze ukryta; czasem trafić do niej udaje się przez przypadek. Nauczyła mnie tego kobieta, której udzielałam tak zwanego feedbacku, a dokładniej – przekazywałam jej, jak widzą ją pracownicy. Podwładni szefowej wypełnili anonimowy kwestionariusz, którego wyniki zestawiono z jej samooceną, na skalach tego samego kwestionariusza. Moim zadaniem było przekazać jej ocenę pracowników. W takich sytuacjach, gdy oceny pracowników są dobre, spotkanie przebiega bezboleśnie. Tym razem jednak było inaczej – dyrektorka jeszcze nie weszła, a już wiedziałam, że to nie będzie najprzyjemniejsze sześćdziesiąt (jak się później okazało, sto dziesięć) minut mojego życia. Patrzyłam na wysokie słupki samooceny i szorujące o dolny brzeg kartki słupki ocen pracowników.

Weszła do pokoju spóźniona dwadzieścia minut, prawie na mnie nie patrząc. „Mam pół godziny" – rzuciła, bez „dzień dobry". Potem zaczęła się nasza praca, na której wspomnienie czuję poruszenie w sercu. Mozolne, warstwa po warstwie, dochodzenie do tego, co wydarzyło się w życiu tej kobiety, przedostawanie się przez opór, ból, wściekłość, zaprzeczenie, obwinianie. Odwijanie z bandaży ciągle żywego pod tymi wszystkimi warstwami ciała. Półtorej godziny później w wewnętrznym świecie tamtej kobiety ktoś inny przejął stery. „Jezu!" – powiedziała z absolutnym zdumieniem, jakby dojrzała coś po raz pierwszy i nie mogła uwierzyć własnym oczom. „Kim ja jestem? Kim ja się stałam? Jak do tego doszło, że jestem dokładnie taka sama jak mój szef, którego nienawidzę?"

Nie trzeba korporacyjnych dekoracji, żeby zostać Królową Śniegu. Wystarczy mieć cokolwiek, czym da się zarządzać, świstając batem. To może być twój dom, w którym nie wolno zostawić na półce pyłku kurzu. To może być twoje ciało, któremu każesz się głodzić, bo powyżej BMI 19 czujesz dla siebie pogardę. I wreszcie – ten kierunek wydaje mi się szczególnie bolesny – to może być twoje dziecko. Matki pracujące w firmach, ale też te, które „siedzą w domu" (każda z nas, która „siedziała", rozumie niezamierzoną ironię i kompletną opaczność tego sformułowania) – jedne i drugie matki mogą zrobić ze swoich dzieci projekt. I ma to być projekt, który wygra Złote Laury Matczynego Biznesu.

Od razu powiem – jestem w tej sprawie stronnicza. Mój siedemnastoletni syn nie okazał się prymusem na żadnym etapie swojej edukacji. Z każdą kolejną klasą utwierdzałam się w przekonaniu, że na Szymka nie będę mogła projektować swoich niezrealizowanych ambicji, że moja wewnętrzna Prymuska przy nim się nie naje. Moje dziecko stawiało opór akurat wobec tych dziedzin, na których szczególnie koncentruje się tak zwany system edukacji. To była dla mnie trudna lekcja. Po latach prób i błędów mogę chyba powiedzieć, że zazwyczaj udaje mi się w sobie odnaleźć prawdziwy szacunek dla Istoty, jaką jest mój syn – w całej swojej osobliwości, ze wszystkimi swoimi talentami (z „przedmiotów", których nie ma na szkolnych świadectwach), z całą swoją wewnętrzną butą i wściekłą determinacją, żeby robić rzeczy po swojemu. Kiedy w chwili desperacji sięgnęłam po książkę Jespera Juula *Nastolatki*, odnalazłam w niej ważną – dla mnie jako matki – definicję zaufania do nastoletniego dziecka. Juul napisał, że w owym zaufaniu nie chodzi o to, by twoje dziecko w przyszłości było takie, jak ty chcesz – tylko żeby stało się kiedyś takie, jak ono samo chce.

Matki Królowe Śniegu idą inną trasą. Dziecko ma produkować to, czego rodzic sobie zażyczy. Od świtu do późnej nocy, żadnych pustych przebiegów, prace domowe odrabiane w samochodzie, który wiezie je z lekcji skrzypiec na balet. Często słyszę od matek tych dzieci, że dziecko

„samo chce" pracować po czternaście godzin na dobę. Za każdym razem słysząc to, czuję głęboki smutek. Kobiety, których strukturą wewnętrzną rządzi Królowa Śniegu, kochają swoje dzieci. Ale one same nie kochają siebie, nie mogą więc spocząć. I nie umieją pozwolić, by spoczęły ich dzieci – w nudzie, w zabawie, w lenistwie, w nicnierobieniu.

O Królowych Śniegu wszystko opowiedziała mi Marion Woodman. Nie tylko o nich zresztą – kiedy skończyłam czytać jej *Addiction to perfection*, oznajmiłam mężowi: „Słuchaj, ja po przeczytaniu tej książki rozumiem WSZYSTKO. Jakbyś coś chciał wiedzieć – pytaj mnie".

Woodman, jak już wspomniałam, była jungistką. Jung, szwajcarski psychiatra, wprowadził do zachodniego kręgu kulturowego pojęcie męskiego i żeńskiego archetypu. On z kolei oparł się na starożytnej chińskiej filozofii, według której w świecie przeplatają się dwa rodzaje energii: yin (nazwana później przez Junga kobiecą) i yang (nazwana męską). Obie te energie są światu potrzebne i dla naszego wspólnego dobra powinny pozostać w równowadze; równowaga jest potrzebna zarówno światu jako całości, jak i każdej i każdemu z nas. W hinduizmie te dwie energie nazywane są Shiva i Shakti.

Mam kłopot z używaniem pojęć „męska" i „kobieca" energia, bo obawiam się, że taki przekład yin i yang umacnia nas w stereotypowym patrzeniu na to, co męskie i kobiece. Ponieważ jednak od kilkunastu lat nie jestem w stanie trwale odróżnić, która energia jest yin, a która yang (podobnie mam z June i July), pozwól, że będę jednak posługiwać się terminami jungowskimi, pozostawiając je, na znak protestu przeciwko patriarchatowi, w cudzysłowie.

„Męski" archetyp, „męska" energia to dla jungistów energia działania, akcji, celowości, parcia do przodu, osiągu, wykonu, rankingu. To też energia umysłu, analizy, rozróżniania – energia albo-albo. „Czarne czy białe?" To też energia zasad, pryncypiów, abstraktu, tego, co arbitralnie ustanowione, i – tym samym – energia hierarchiczna, dychotomiczna, dzieląca świat na dobrze i źle, prawidłowo i nieprawidłowo, zgodnie z zasadą i sprzecznie z zasadą. Woodman pisze też, że to energia ducha –

w takim sensie, w jakim zasada jest czymś nadrzędnym wobec pojedynczego życia i pojedynczego ciała.

Energia „kobieca" to energia rozpoznawania, uznawania, doświadczania tego, co jest. Energia kamiennego domu wbudowanego w nadmorską skałę, a nie dziesięciopiętrowego hotelu postawionego na plaży. Energia „kobieca" to energia być, a nie działać, energia holistyczna – nie albo to, albo tamto, ale i to, i to. To energia ciała, pojedynczego życia, wcielenia ducha w ubłocone codziennością doświadczenie życia w ludzkim ciele. To energia krótkiego dystansu, braku dystansu, bliskości, wrażliwości. Energia równości: siedzenia w kręgu, w którym nikt nie rządzi.

Mężczyzna potrzebuje dojrzałej energii „męskiej" i dojrzałej energii „kobiecej". Kobieta potrzebuje dojrzałej energii „kobiecej" i dojrzałej energii „męskiej". Czy „kobieca" energia powinna grać w kobiecie pierwsze skrzypce, a „męska" – w facecie? Większość kobiet, które spotkałam, była bliżej energii kobiecej, większość mężczyzn – męskiej. Ale czy to oznacza, że tak być powinno? Tak nie uważam. Wierzę natomiast w wolność wyboru tego, z czego chcemy czerpać. I w to, że ograniczenie się do jednej z tych energii właściwie uniemożliwia nam życie pełnią życia, odczuwanie głębokiej radości. Mężczyzna odcięty od bliskości, od tu i teraz, od odczuwania własnego ciała, od energii równości będzie niepełny i okaleczony, podobnie jak kobieta, która nie ma dostępu do swojej ambicji, waleczności i analizowania.

Patriarchat robi dokładnie to – rozdziela wszystko na męskie i kobiece, panie na prawo, panowie na lewo, pani nauczycielka i pan inżynier, pan zarabia, a pani sprząta, bo tak nakazuje Naturalny Porządek Rzeczy. Nie będę nawet zdzierać sobie lakieru do paznokci, stukając w klawiaturę, żeby z tym dyskutować. Żal mi lakieru i szkoda mi czasu.

Alternatywą jest taniec tych dwóch energii, ich przeplatanie się, raz jedna przodem, raz druga, jak na spacerze w lesie, kiedy idziemy wąską ścieżką. Obie tańczą w każdej z nas – jeśli dopuścimy je w sobie do głosu.

Dlaczego piszę o tym przy okazji Królowej Śniegu? Bo potrzebuję tych pojęć, żeby opowiedzieć o rozmiarach dokonywanej na sobie samej

zbrodni: kiedy to pozwalamy Królowej Śniegu rządzić naszym życiem. Woodman pisze o tym, że niektóre kobiety zaprzęgają siebie do gonienia nie swoich celów, całe swoje życie podporządkowują kolejnym osiągnięciom, opowiadają się po stronie hierarchii. Energia zasady (*Principle*) nierównoważona energią życia we własnym ciele, po swojemu, w zgodzie ze swoim ciałem sprawia, że poszukują doskonałości, o nią właśnie rzekomo walczą. Ta walka, twierdzi Woodman, czyni z nich martwe za życia. Pisze: „Iść w stronę doskonałości to wyprowadzić się z życia albo, co gorsza, nigdy w nim nie mieszkać (...). Jeśli żyjesz wyłącznie zgodnie z pryncypiami, oznacza to, że nie żyjesz własnym życiem. Łatwiej jest próbować być lepszą, niż jesteś, aniżeli być tym, kim jesteś. Kiedy próbujesz dążyć do ideału, żyjesz w ciągłym poczuciu nierzeczywistości. Gdzieś przecież musi być jakaś radość, myślisz sobie; niemożliwe, żeby wszystko dało się sprowadzić do „muszę, powinnam, trzeba". A kiedy przychodzi kryzys, ukazuje się prawda: ciebie nie było. Sypie się domek z kart".

Moja rozmówczyni, której przekazywałam niskie oceny od pracowników, miała odwagę to właśnie dojrzeć i dlatego, płacząc, spytała – „Kim ja się stałam?" Kobieta, którą zobaczyłam płaczącą, chociaż jeszcze przed chwilą siedziała naprzeciwko mnie w idealnym makijażu, odczuła wyraźnie coś ważnego: świat, w którym do północy poprawia literówki w prezentacji, by pokazać ją nazajutrz, nie jest tak naprawdę jej światem. Zaprzęgła się do wyścigów w jakiejś w gruncie rzeczy zupełnie obojętnej sobie sprawie. I jeśli tego nie zmieni, pozostanie w jakimś sensie martwa.

Królowa Śniegu „dogaduje się" z Potulną. Pozostają w perwersyjnej komitywie. Tę komitywę dobrze obrazuje pojęcie trójkąta dramatycznego wprowadzone przez psychoterapeutę Stephena Karpmana. Karpman mówił, że osoby, które nie doświadczyły bezpiecznych, stabilnych więzi w dzieciństwie, mają tendencję do wchodzenia w rozgrywającą się w tym trójkącie grę. Na jednym wierzchołku tkwi Ofiara – często będzie to Potulna: skurczona, podlegająca okolicznościom, taka, co w kącie siedzi

i doświadcza krzywd, ale nie powie, nie zawalczy o swoje – bo nie zna innego świata niż ten, który ją umniejsza. Ofiara potyka się na progu i rozlewa kawę, którą niosła Królowej, „ale ze mnie niezdara, przepraszam!". W dodatku zapomniała o cynamonie, „Boże, znowu zapomniałam o cynamonie, dlaczego ja nigdy niczego nie pamiętam?". Potulna do swojego tańca potrzebuje partnera, kogoś, komu może się poddać – i kogoś, kto dostarczy jej materiału dla poczucia krzywdy. I tutaj wspinamy się na drugi wierzchołek trójkąta dramatycznego – a tam siedzi Prześladowca. W wersji żeńskiej bardzo często będzie to Królowa Śniegu.

W trójkącie dramatycznym jest jeszcze trzecia postać: Ratownik, najczęściej – Ratowniczka. Tę rolę też czasami przyjmuje Potulna, zaprzęgając się do emocjonalnej harówy – wysłuchuje Ofiary, pozwala jej opłakiwać krzywdy. Ale bez Królowej Śniegu one obie nie miałyby racji bytu.

Kiedy Miranda Priestly, grana przez Meryl Streep szefowa magazynu modowego, główna bohaterka filmu *Diabeł ubiera się u Prady*, zbliża się do biura, sekretarka drżącym głosem rzuca do słuchawki – „Zaraz będzie! Powiedz wszystkim!". Pracownicy i pracowniczki, którzy do tej pory chodzili po biurze zwyczajnym krokiem, nagle zaczynają biegać. Asystentka też pędzi, żeby nalać wody do kryształowej szklanki na biurku Mirandy. Ktoś zmienia crocksy na szpilki. Drżącymi rękami sprzątane są biurka, nakładane są szminki, otwierane są drzwi, żeby Królowa Śniegu nie musiała brudzić sobie rąk klamkami, których dotykali inni ludzie. Drzwi windy otwierają się, Miranda zdejmuje czarne okulary. „Nie rozumiem, dlaczego taką wielką trudność sprawia ci potwierdzenie spotkania" – mówi na dzień dobry do asystentki, która w popłochu dobiega do niej parę metrów od windy. Jeśli chcesz zobaczyć Królową Śniegu, spójrz na Mirandę.

Długo myślałam, że Królowa Śniegu nieczęsto siada u szczytu mojego stołu. Jeśli nie liczyć kilku drobnych awantur, które zrobiłam w hotelu, kiedy totalnie zmęczona potrzebowałam wyładować swoje napięcie (słaba wymówka), i sytuacji, kiedy czasem szlag mnie trafia

w najbliższych relacjach (średnia krajowa), dużo częściej bywam Potulna. Tak mi się przynajmniej zdawało.

Ale posłuchałam swoich myśli. Pamiętam moment, kiedy włączyłam swój wewnętrzny aparat pomiarowy. Siedziałam w krakowskim hospicjum św. Łazarza w poczekalni, by móc wejść do mojego przyjaciela umierającego na raka płuc. Akurat był u niego lekarz. Nagle poczułam falę lęku. Lęk – jak to lęk – nie był o niczym szczególnie konkretnym, był przewalającą się przeze mnie falą luźno związaną z tematem śmierci, jej nieuchronności, nadchodzącej śmierci mojego przyjaciela i – w dłuższej perspektywie – mojej własnej. Fala przewalała się przeze mnie, byłam już pod wodą, nie mogłam wziąć oddechu. I wtedy usłyszałam wyraźnie zimny głos, który powiedział do mnie „Nie histeryzuj". I zaraz potem – i to było nowe, bo tamten zimny głos na pewno nowy nie był – pojawiło się we mnie pytanie o to, „czyj" to jest głos. Kto to mówi? Halo? Kto mówi: „Nie histeryzuj" do kobiety, która siedzi pod drzwiami umierającego przyjaciela i czuje lęk?

Chociaż często myślę o Wewnętrznym Krytyku jako o męskim głosie, dzisiaj czuję, że tamten głos – nie pierwszy i nie ostatni raz we mnie rozbrzmiewający, był głosem Królowej Śniegu. To ona mówi do ciebie: „Nie histeryzuj", kiedy całą twoją winą jest emocja, którą czujesz. Wrzuca na tę emocję osąd, jak wkłada się worek na głowę uprowadzonemu. Blokuje energię lęku, wciska knebel, zakazuje.

To właśnie robi Królowa w twoim wewnętrznym świecie. I robi to komuś, kto jest kruchy, tkliwy, delikatny. Jakby krzyczała na dziecko, jakby straszyła i tak już przerażone pisklę. „Czego ryczysz z byle powodów?" warczy twoja wewnętrzna Królowa Śniegu, gdy płaczesz w łazience wieczorem, bo są twoje imieniny i nikt o nich nie pamiętał. Królowa jest okrutna, ponieważ nie zna tego, co ciepłe. Albo raczej utraciła na to nadzieję, bardzo dawno temu, na samym początku swojej oblodzonej drogi. Dzisiaj, kiedy idzie przez każdy kolejny dzień, sycząc na dzieci, warcząc na współpracowników, strofując siebie samą, chociaż

wydaje się twarda i pewna siebie, jest w istocie nie mniej pogrążona w rozpaczy niż Potulna.

Pewnie widziałaś kiedyś na placu zabaw albo na przystanku wściekłą matkę wydzierającą się na swoje dziecko albo lodowato je strofującą. Być może sama kiedyś to robiłaś (mnie na pewno się to zdarzyło). Widziany z boku, ten widok jest bolesny, czasem rozdzierający. Ale jeśli taka sama scena rozgrywa się nie na placu zabaw, ale wewnątrz nas samych? Gdy same siebie besztamy i ranimy? Wtedy uchodzi to płazem, tak jakbyśmy nie były sobie winne co najmniej życzliwości.

Przestałam czuć niechęć do Królowej, kiedy zrozumiałam jej konstytucję i motywy. Królowa Śniegu, w gruncie rzeczy podobnie jak Potulna, zrobiona jest ze strachu i wstydu. Wstydu, który wspaniała amerykańska badaczka, autorka świetnych książek i wystąpień Brené Brown definiuje jako „poczucie, iż nie jesteśmy warci miłości i przynależności".

Kiedy Miranda wparowuje do biura i syczy swoje wściekłe rozkazy, nie wygląda na kogoś, kto się wstydzi i boi – a jednak właśnie ze wstydu i strachu wykiełkowała Królowa Śniegu kiedyś, dawno temu, zanim z jej twarzą zrosła się maska. „W okrucieństwie nigdy nie ma odwagi" – pisze Brown. Gdyby Królowa Śniegu czuła, że to, kim jest, wystarczy, nie byłaby Królową Śniegu – byłaby po prostu jakąś mocną, sprawczą dorosłą kobietą. Ale kiedyś, na początku drogi, przeczuła, że tylko tak może przeżyć – że jeśli nie będzie okrutna wobec siebie i świata, umrze; że tylko bezwzględna walka może ją uratować. Że jeśli będzie po prostu istnieć, nie przetrwa. Dlatego codziennie karnie staje u wrót obozu pracy, o chlebie i wodzie zasuwa bez ustanku, jednocześnie strażniczka i więźniarka. To nic, że je sushi *set deluxe* albo halibuta z morską sałatą i nasturcją – jej dusza jest w stanie głodówki. Tak jak Potulna, zrodzona ze strachu i wstydu, nie może zaznać miłości, chociaż walczy o nią codziennie, z rozdzierającą determinacją.

MĘCZENNICA

Moja koleżanka nie mogła znaleźć dowodu osobistego. Zgłosiła jego zaginięcie, wyrobiła nowy i wydawało się jej, że koniec, kropka. Niestety parę miesięcy później okazało się, że dowód tak naprawdę nie zginął, a został skradziony – i przy jego pomocy oszuści wzięli kredyt na kilkanaście tysięcy. Sprawa skończyła się dobrze, ale ciągnęła się długo i kosztowała moją koleżankę dużo nerwów, dużo papierosów, dużo wina, dużo złości.

Myślę o tych miesiącach, kiedy chodziła sobie z nowym dowodem nieświadoma tego, że jest zadłużona na coś, czego nigdy nie zdecydowała się kupić.

Myślę, że i tobie, i mnie kiedyś przydarzyło się to samo – ktoś nas zadłużył, nie mówiąc nam o tym. Ale nie wyglądało to jak oszustwo, tylko jak miłość. Tak przynajmniej było nazywane. Na pewno też, chociaż przez chwilę, znalazłyśmy się po drugiej stronie: to my byłyśmy oszustkami.

Tak właśnie działa tak zwane poświęcanie się. Nikt nie pyta niemowlaka: „Przepraszam cię, kochanie, czy chciałbyś, żeby mamusia przerwała studia tuż przed magisterką, żeby móc się tobą troskliwie zająć, karmić cię, przewijać, przytulać i wstawać do ciebie w nocy, równocześnie odczuwając narastające rozżalenie i tęsknotę za tym, co zostawiła, czy też może wolałbyś, żeby mamusia dokończyła studia, opiekując się tobą na zmianę z tatusiem i babcią?”. Leżysz sobie w powijakach, gaworzysz albo płaczesz, dowód osobisty dostaniesz za siedemnaście lat i jedenaście miesięcy i, powiedzmy sobie szczerze, sprawy rozgrywają się raczej poza tobą. Kilka lat później też nie jesteś pytana: „Przepraszam cię, córciu, czy chciałabyś zjeść domowy obiadek

przygotowany przez zmęczoną po pracy mamusię, czy też może wolisz barszczyk z kartonu i krokiecik spod folii, ale za to mamusia sobie odpocznie i będzie bardziej pogodna, oraz nie będzie się w mamusi dzień w dzień odkładać trochę złości, którą potem będziesz jej spłacać swoim poczuciem winy?".

Męczennica nie pyta, czy chcesz brać kredyt. Często wygląda niewinnie – schorowane dłonie, cichy głos, worki pod oczami, odrosty („kto ma czas siedzieć u fryzjera! kto ma pieniądze na takie rzeczy!"). Ale kiedy staniemy w psychologicznej prawdzie tego, co się wydarza, zobaczymy agresję pod jej bardziej podstępną i przez to bardziej toksyczną postacią – nazywaną przez psychologów bierną agresją.

Istotą agresji jest przekraczanie granicy, niezważanie na drugiego człowieka. Kiedy na autostradzie wyprzedzasz ciężarówkę, a po sekundzie orientujesz się, że bardzo blisko, za blisko twojego tylnego zderzaka jedzie już inny samochód i wściekle mruga światłami, bo kierowca nie może poczekać tych kilku sekund, by dać ci spokojnie zjechać z powrotem na prawy pas – to jest agresja. Kierowca tamtego samochodu stawia swoją potrzebę jechania 220 km na godzinę ponad twoim komfortem spokojnego skończenia manewru wyprzedzania. Kiedy ktoś się na ciebie drze albo zaczyna mówić, kiedy ty jesteś w połowie zdania, to jest agresja. Kiedy mówisz, że nie jesteś głodna, a ktoś wrzuca ci „kotlecik" na talerz, to też jest agresja. Istotą sprawy jest to, że masz jakąś granicę i że ona zostaje przekroczona. Tyle że te drżące, spracowane dłonie, które nakładają trzeci kotlecik, wydają się tak wiotkie i tak niewinne, że trudno się w tym połapać.

Bierna agresja żywi się poczuciem winy. Na przykład taka scenka: podjeżdżam pod dom, na tarasie siedzi mój nastoletni syn i pyka w telefon. Proszę go, żeby pomógł mi wnieść zakupy do domu, on rzuca swoje „zaraz", a wtedy ja, wściekła, biorę dwie albo i trzy najcięższe torby i jeszcze pojękuję, a jeśli poczuję hollywoodzki zew, to może nawet uda mi się potknąć i wywrócić, a mandarynki, które kupiłam „specjalnie dla niego", potoczą się prosto pod jego „markowe buty", skądinąd także

owoce mojej ciężkiej pracy. Będę paradować pod jego nosem z tymi siatami – i nie chodzi o to, żebym zmieniła zdanie co do tego, czy powinien mi pomóc, czy nie. Chodzi o to, że skoro nie dostaję od niego tego, o co go poprosiłam, to wezmę odwet – zapłacisz mi, synku cholerny, w walucie, której nikt nie lubi – w poczuciu winy. Będziesz mi opowiadał, że tylko kończyłeś odpisywać na SMS-a, będziesz odkładał telefon i próbował mi te torby wyrwać, ale nie, pieprzę to, za późno, sama je dotacham, doczłapię do tej kuchni, cisnę torby tuż obok opakowania po czipsach, którego oczywiście nie wyrzuciłeś, i gdybym miała trzecią rękę, to jeszcze bym się nią, pojękując, chwyciła za lędźwie, które mnie bolą od tego dźwigania, przez ciebie, przez ciebie, który mi nawet głupich zakupów nie wniesiesz, chociaż ja wcześniej na nie zarobiłam, poczyniłam je, zapłaciłam i do bagażnika włożyłam. Siedź sobie z tym swoim nosem w smartfonie, rozmawiaj z kolegami o głupotach, a ja tu będę sobie cierpieć. Ale już tak ci fajnie nie będzie z tym koleżką w tej rozmowie, bo poczujesz to, co chcę, żebyś poczuł – że jesteś małym niewdzięcznikiem, niefajnym gościem, który własnej spracowanej matce pomóc nie chce, będę łyżką dziegciu w twojej beczce miodu i możesz sobie opowiadać dyrdymały, że nie słyszałeś, jak cię proszę.

Uff.

To wszystko odbywa się prawie w milczeniu. Nie powiedziałam niczego z tego, co tu napisałam, słychać było tylko moje sapanie i jęki, ewentualnie jakieś – podlane obficie sosem pretensji – „dziękuję ci bardzo, już sobie sama poradziłam". Ale on wie i czuje. Ponieważ jednak nie może mnie złapać za rękę, bo ja udaję, że o nic mi nie chodzi, on zostaje z pokrętną, zjadliwą, toksyczną energią mojej biernej złości.

Jedna taka scenka nikogo nie zabije i jestem raczej przekonana, że jeszcze nieraz wykonam podobną akcję – aczkolwiek samej sobie dobrze radzę, żeby to był wyjątek, a nie reguła. Z tego prostego powodu, że kiedy Męczennica staje się naszą podstawową wewnętrzną strukturą, sieje spustoszenie – w nas samych i dookoła.

Zastrzegę od razu – nie namawiam nikogo do zaniechania rodzicielskich obowiązków. Wiadomo, że bycie mamą czy tatą to bardzo dużo ciężkiej pracy i że często ta praca oznacza, że jest mniej tak zwanego czasu dla siebie. Dopóki jednak czuję, że robię to, bo chcę to robić (nawet jeśli wolałabym przespać noc, ale wstaję, bo chcę być dobra dla swojego dziecka), to świetnie. Problem zaczyna się wtedy, kiedy daję z pustego. Nie mam, a daję – i to moje dawanie z czasem przekształca się w jakąś formę manifestacji i manipulacji.

Męczennica się poświęciła. Nie może zatem być szczęśliwa. Bo poświęcić siebie – to znaczy poddać siebie, z siebie zrezygnować, siebie unieważnić. Jak ktoś, kto z własnej woli zniknął, ma być szczęśliwy? Jeśli jest, ale go nie ma?

Wśród synonimów słowa „męczennica" znajduję w słowniku passiflorę, marakuję. W rzeczy samej, przecież męczennica to także termin z botaniki, roślina o licznych odmianach, hodowana dla słodkich owoców. Hiszpańskim misjonarzom, którzy znaleźli ją w Ameryce Południowej, jej kwiat przypominał koronę cierniową, a w pokroju dostrzegli także symbol pięciu Chrystusowych ran i zadających ból batów. Krew, pot i łzy, codzienność Męczennicy. Mało kto wie, że niektóre gatunki passiflory zawierają wysokie stężenie glikozydów cyjanogennych – naturalnej trucizny, która w niewielkich dawkach koi, ale w większych – może zabić.

Męczennica, poświęcając się, daje z siebie wszystko – wszystko, co ma, i jeszcze trochę, ponieważ częścią tej postaci jest praca ponad siły. Równocześnie zagłuszany na co dzień głos duszy (który, jestem przekonana, rozbrzmiewa w każdej z nas każdego dnia) podpowiada coraz wyraźniej: „Marnujesz swoje życie". Żeby tego głosu nie usłyszeć, trzeba szykować coraz więcej marynowanych grzybków, coraz mocniej szorować podłogi, coraz sprytniej domagać się, żeby ktoś zjadł, chociaż naprawdę nie ma ochoty. Trzeba powtarzać osobie, dla której się poświęcasz, która – przypomnijmy – w ogóle cię o to nie prosiła, że jest „jedynym skarbeczkiem mamusi, całym jej światem!". I to już, moim zdaniem, jest

Teksańska Masakra Piłą Mechaniczną. Być czyimś całym światem! Co za koszmar, co za straszny ciężar! I to taki, którego człowiek ani sobie na bary nie wziął, ani zrzucić go nie może. Od tego już tylko krok do „zmarnowałeś mi całe życie". I właściwie jest to nieuchronne – bo jeśli mój „skarbeczek" jest „całym moim życiem", to jak może zająć się własnym? Żeby to zrobić, potrzebuje się oddalić i dokonać własnych wyborów; część z nich będzie sprzeczna z tym, czego chciałaby dla niego Męczennica. „Żadna matka nie przyzna, że kieruje się zasadą władzy, kiedy karmi mlekiem swe dziecko – mówi Marion Woodman w rozmowie z Loraine Kisly – i w pewnym sensie tak nie jest, bo przecież karmi. Ale gdy dziecko osiąga etap rozwoju, w którym już jej w ten sposób nie potrzebuje, i mówi: »Mamo, nie chcę twojego soku pomarańczowego«, a ona czuje, że ją to unicestwia, rodzi się potrzeba kontroli i władzy. To zaburza relację matka–dziecko, bo dziecko jest uwięzione w poczuciu winy". Kiedy dziecko mówi „nie chcę", Męczennica poczuje się rozczarowana i, jeśli kobieta pozwoli, żeby to była jej główna, konstytuująca jej tożsamość postać, zechce uwięzić „skarbeczka" w celi swojej pseudomiłości. Sorry. Taka prawda. A skoro już i tak jestem okrutna, to powiem jeszcze to: Męczennica poświęciła się, bo to było łatwiejsze. W trójkącie dramatycznym, o którym już pisałam, poza Ofiarą i Prześladowcą jest też Ratownik. Twórcy modelu mówią, że Ratownik ratuje, żeby nie zająć się sobą. Być może, dodałabym, ratuje innych, bo innych łatwiej ratować niż siebie samego? Podobnie działa Męczennica – być może w jej domu, w jej szkole, jej kościele więcej było zgody na kobietę, która ratuje innych, niż taką, która staje po swojej stronie? Być może ten wybór był pseudowyborem, bo dokonanym pod presją piętnastu pokoleń kobiet robiących dokładnie to samo?

A potem dzieci, jak to się poetycko mówi, wyfruwają z gniazda. I to już jest dla Męczennicy naprawdę trudne: ziemia usuwa się spod nóg. „Kim teraz jesteś?" szydzi w niej głos, którego ona nie chce słyszeć. Jeśli kobieta weszła w rolę Męczennicy całą sobą, teraz będzie usilnie się jej trzymała, bo nie zna siebie poza tym schematem. W świecie zewnętrznym będzie to

wyglądać coraz bardziej nieadekwatnie: upominanie syna, który w międzyczasie został doktorem na wydziale Fizyki, Astronomii i Informatyki Stosowanej Uniwersytetu Jagiellońskiego, że ma niedoprasowany kołnierzyk koszuli, pouczanie córki, która kończy studia na Akademii Sztuk Pięknych, że żadna szanująca się kobieta nie chodzi w przetartych jeansach, setki niechcianych porad, tony „domowych" pierogów, ciast, tartych buraczków i małosolnych ogóreczków, pakowane do siat po każdym „obiadku", bo do Męczennicy ciągle przyjeżdża się na „obiadek", a nie obiad. A kiedy „córeńka" protestuje – bo się najadła i nie chce szesnastego pierożka albo nie ma ambicji, żeby spełniać surowe kryteria „szanującej się kobiety", wytaczane są ciężkie działa: „to ja dla ciebie życie poświęciłam, a ty teraz nie chcesz jednego pierożka zjeść". I obie części tego zdania są jakoś tam prawdziwe – „córeńka" naprawdę nie chce zjeść pierożka, a matka rzeczywiście przez lata rezygnowała z tego, czego potrzebowała jej dusza, żeby wykarmić, napoić, odziać i ogrzać. Dramatyczna prawda jest jednak taka, że robiła to niepotrzebnie, a nawet ku swojej zgubie, bo o ile jedzenie, picie, odzienie i miłość należą się każdemu dziecku jak psu buda, o tyle poświęcanie przy okazji samej siebie, wbrew sobie niesie same nieszczęścia.

Pamiętam, jak kiedyś w trakcie prowadzonych przeze mnie warsztatów dla kobiet Własny Pokój powiedziałam o moim mężu i synu: „Ja nie chcę, żeby oni mnie potrzebowali, chcę, żeby mnie kochali". Kiedy powiedziałam to zdanie, uczestniczki popatrzyły na mnie zaskoczone i ja samą siebie też tym zaskoczyłam. Kiedy jednak powtórzyłam to zdanie, żeby mu się bliżej przyjrzeć, poczułam, że tak właśnie jest: fajnie jest być czasem potrzebną, ale dużo ważniejsze jest dla mnie, żeby być po prostu kochaną.

Boli mnie, kiedy na szkoleniach czy warsztatach słyszę kobiety, które mówią o swojej prawdziwej pasji, po czym dodają – „no, ale potem pojawiły się dzieci. Wiadomo". To „wiadomo" oznacza, że nie ma innej drogi niż poddać swoją pasję – poświęcić ten kawałek siebie. „Kocham jeździć konno, ale już nie jeżdżę – dzieci, wiadomo. Kiedyś malowałam,

uwielbiałam to, ale teraz, wiadomo, nie maluję. Jestem żeglarką, to znaczy teraz już nie jestem, bo wiadomo".

Jeśli to „wiadomo" trwa niedługo – jeśli kobieta wraca do jazdy konnej, do sztalug, na żagle – pewnie uda się to doświadczenie jakoś wchłonąć. Ale jeśli trwale zrezygnuje z tego, co ją karmiło, stapiając się z rolą matki w jej najbardziej konserwatywnym, ciasnym jak gorsety naszych prababek wydaniu, ani się obejrzy, a pozwoli Męczennicy zająć miejsce u szczytu stołu. I nikomu to nie posłuży. Chyba że właśnie macierzyństwo stanie się jej prawdziwą, szczerą i jedyną pasją – nie znam takiej kobiety, ale dopuszczam jej istnienie. Wtedy jednak po kilkunastu latach trzeba będzie znaleźć coś, czym można tę pasję zastąpić.

Jeśli dajesz więcej, niż masz, skończy się tym, że kogoś zadłużysz. Dziecko, twój słodki bąbelek, zostanie twoim dłużnikiem i ani się obejrzysz, a będziesz na nie wściekła. A kiedy dziecko zacznie się oddalać (czego należy mu życzyć), poczujesz się „porzucona" i „rozczarowana" decyzjami swojego pełnoletniego „skarbeczka". I w miejsce tego, co nazywałaś „matczyną miłością", pojawi się poczucie krzywdy – to właśnie ono stanie się twoją walutą; tak będziesz się teraz rozliczać. Czy nie znasz takich kobiet? Kobiet, które czują, że muszą nieustannie demonstrować swoje nieszczęście, żeby zyskać choć trochę uwagi?

Najbardziej przewrotny wydaje się kontrast między rzekomą bezradnością, słabością i wiotkością Męczennicy, a tym, co wydaje się być jej prawdziwym budulcem. Męczennica zrobiona jest w istocie z wkurwu. Być może jest Potulną, tylko lata później – lata uginania się, umniejszania, redukowania zgromadziły w niej złogi złości, która szuka ujścia – ale ponieważ zakaz okazywania złości dalej obowiązuje, a złości uzbierało się tyle, że nie da się jej już opędzić autoagresją, Męczennica cała paruje od gniewu, ale za rękę jej nie złapiesz, bo działa zgodnie z samej sobie zadanym przepisem na życie – tak, żeby zawsze można było powiedzieć: „skąd, przecież wszystko w porządku!".

Czego chce? Tego, co wszystkie inne postacie u swojego zarania: miłości. Pamiętam scenę z jakiejś komedii, która bardzo mnie rozbawiła –

syn gra w piłkę na boisku, a tata, totalnie rozemocjonowany, kibicuje mu z trybun, rycząc: „Dawaj synu, dawaj! Strzelaj! No strzelaj! Pamiętaj, moja miłość jest warunkowa!". Ten sam przekaz, w zgoła innym gatunku filmowym, dostała Męczennica – bo gdyby było inaczej, mogłaby po prostu dawać to, co chce dawać, nie dawać tego, czego nie chce, i o tym wszystkim mówić wprost. Tymczasem okazało się, że żeby być widzianą, trzeba być usłużną i równocześnie wyraźnie nieszczęśliwą, bo inaczej nikt na ciebie nie zwróci uwagi.

Po drugiej stronie tego smutnego równania są dzieci, małżonkowie, przyjaciółki, którzy próbują jakoś zaradzić, pocieszyć, wysłuchać; jadą przez śniegi, wykupują recepty, słuchają lamentacyjnych litanii o nowych nieszczęściach – wszystko na próżno. Męczennica nie da sobie wytrącić swojego oręża. Gdyby pozwoliła sobie pomóc, utraciłaby – wedle swoich podświadomych kalkulacji – dostęp do uwagi bliskich. Nie wierzy, że można ją po prostu kochać, nawet wtedy, gdy wszystko jest u niej w porządku i nawet gdyby już niczego więcej w swoim życiu nie ugotowała. Dlatego nigdy nie będzie u niej w porządku. Ona myśli, że nikt nigdy już więcej by do niej wtedy nie zadzwonił. Dlatego możemy mieć pewność, że choćby się jej przywiozło najskuteczniejszą maść na ból stawów, umówiło się ją na wizytę do najbardziej obleganego w mieście profesora, kupiło jej najcieplejszy szal na zimę, ba – nawet przyjeżdżało co niedziela na obiadek i zjadało co do jednego wszystkie pierogi, to zda się na nic.

„Rozkosz czerpią z porażki, bólu i cierpienia, bo tylko one przynależą do uniwersum krzywdy" napisał o ludziach obciążonych poczuciem krzywdy Andrzej Leder w książce *Prześniona rewolucja*. Boli mnie, że użył słowa „rozkosz", bo wiem, że Męczennicy jest naprawdę źle w życiu i, jak wszyscy inni, chciałaby być szczęśliwa. Po prostu dostawać miłość, bez całego tego teatru. Ale kobieta, która zrosła się z tą rolą, nie znajdzie zwykłego szczęścia.

Okrutny paradoks tej postaci wewnętrznej polega na tym, że wbrew swojej nazwie Męczennica stawia siebie w centrum. Nie widzi ciebie ani

mnie. Widzi swoją krzywdę, tę z dzisiaj, z wczoraj i z całego życia. I tak już będzie. Dla kobiety, która wpuściła Męczennicę za stery, nie będzie happy endu.

CHOCHOLI TANIEC

Te trzy postacie: Potulna, Królowa Śniegu i Męczennica, są współzależne; współpracują ze sobą w chocholim tańcu. Są kobiety (nie wiem, ile ich jest, ale obawiam się, że gdyby kiedyś przeprowadzono badania na ten temat, ich rezultaty by mnie nie ucieszyły), które właściwie poza ten chocholi taniec nie wychodzą. Rodzą się i umierają wewnątrz tych ról. Ta myśl napełnia mnie bólem; czuję go w całym ciele.

Ich życie może wyglądać na dostatnie i udane, z tym tylko, że nie jest ich własne. Wyobrażam to sobie tak: budzisz się rano bez radości, wyskakujesz z łóżka na pierwszy dźwięk budzika, nie mówiąc sobie „dzień dobry", wchodzisz w dzień gwałtownie, jakbyś obudziła się już za kierownicą i nie mogła sobie pozwolić na ani chwilę luzu. Jak żołnierz w koszarach wykonujesz mechaniczne ruchy, myjesz zęby, nakładasz krem i podkład, budzisz dzieci, które nie chcą wstawać. Dopiero po siódmej, a ty już jesteś zmęczona, przygotowujesz śniadanie dla innych, sama łapiąc najwyżej kanapkę, którą zjesz w samochodzie. Wszystko dzieje się automatycznie, tak jakbyś biegła z zamkniętymi oczami: nie wiesz, jakie jest dzisiaj niebo, czy drzewo za oknem już zrzuciło liście. „Szybciej, spóźnimy się", syczy Królowa, krzyczy do dzieci i ponagla, Potulna na bezdechu wykonuje jej polecenia, Męczennica krzywi się na widok niedojedzonych płatków, „nie smakuje ci to, co mamusia przygotowała?". Kiedy udaje się odstawić dzieci do szkoły, zostaje jeszcze dwadzieścia minut za kierownicą. „Zamierzasz marnować czas?" pyta retorycznie Królowa, utkwiwszy w tobie nieruchomy wzrok, Potulna włącza więc audiobooka z hiszpańskim, „buena chica", powtarzasz, „Soy una buena chica[8]". Wysiadasz z samochodu, „Co za burdel w tym samochodzie!" mówi z przyganą Królowa, „Kto to

widział?" dorzuca Męczennica. A potem praca – targety, synergie, silosy, meetingi i calle, siedzisz unurzana w języku, który nie jest twój, a skoro już nałożyłaś kostium i weszłaś na scenę, to będziesz odgrywać tę rolę, „Kredyt sam się nie spłaci", woła Królowa za każdym razem, kiedy na kolejnym zbędnym spotkaniu zaczynają opadać ci powieki. Walczysz o optymalizację procesu i maksymalizację zysku, „Nie rozumiem, dlaczego to jeszcze nie zostało zrobione", mówi twoja Królowa do junior specjalistki, i wcale nie o to chodzi, że czegoś nie rozumie, a chciałaby zrozumieć. To samo zdanie słyszysz potem od szefowej, twoja Potulna przeprasza i zapewnia, że będzie performować. „No bo wiesz, jeśli nie będziesz performować..." – Królowa nie musi kończyć zdania, Potulna sama je dokończy. Pijesz czwartą kawę, odgrzewasz lunch w mikrofali, kiedy coś boli, zażywasz od razu podwójną dawkę lekarstwa, nie ma czasu na ból, nie będziesz go słuchać. Wracasz do domu, mąż odebrał dzieci, Królowa każe Potulnej sprawdzić na wszelki wypadek maile w telefonie, nigdy nie wiadomo, kiedy szefowa może zażyczyć sobie twojej ASAP odpowiedzi, Męczennica startuje do pieczenia muffinek na kiermasz wielkanocny w szkole twojej córeczki, wyskakuje powiadomienie z dziennika elektronicznego, że córeczka dostała tróję z kartkówki z matematyki, wchodzisz do jej pokoju bez pukania. „Czy rozumiesz, że jeśli będziesz dostawać tróje, to dostaniesz taki słaby wynik na teście ośmioklasisty, że nie dostaniesz się do dobrego liceum, potem nie dostaniesz się na studia i będziesz siedzieć na kasie, chcesz zostać kasjerką? Popatrz, jaki ładny mamy dom, popatrz, jaką dobrą mama i tata mają pracę, nie chcesz być taka jak mamusia?" Wyciągasz z piekarnika muffinki, „znowu dałaś za mało czekolady", Królowa podnosi brew, a Potulna, głodna głasków, robi zdjęcie muffinek, ustawiając jeszcze w tle misę z owocami i wrzuca na fejsa, #zmeczonaaleszczesliwa. Przeklikujesz się przez kiecki w internecie, zbliża się jedenasta. Jeszcze demakijaż, starannie, „Chyba nie chcesz wyglądać starzej niż koleżanki", mówi Królowa, a Męczennica dodaje: „będziesz miała worki pod oczami, no ale wiadomo, jak się ma dzieci i tyle na głowie, to się wygląda jak śmierć

na chorągwi...". Pastylka nasenna i spać. Kolejny produktywny dzień, w którym ciebie nie było i w którym nie doświadczałaś życia; byłaś swoją własną checklistą. Jutro od rana będzie to samo.

Kiedy Potulna, Królowa Śniegu i Męczennica wchodzą w symbiozę i dominują nasz wewnętrzny krajobraz, stajemy się wersją tak zwanej stepfordzkiej żony. Pojęcie wzięło się z napisanej w 1972 roku przez Irę Levina powieści, na bazie której powstało potem kilka filmów. Ja zobaczyłam *Żony ze Stepford* w wersji z 2004 roku. Koncept ciekawy, film – słabiutki, więc bez wahania go zaspoileruję: po załamaniu nerwowym, które przeżywa gwiazda telewizji (grana przez Nicole Kidman), razem ze swoim mężem i dziećmi trafia do miasteczka Stepford. Wielkie białe wille z wypieszczonymi trawnikami wśród starodrzewia, białe płoty, bezchmurne niebo. No i kobiety – idealnie piękne, słabo odróżnialne od siebie wersje Barbie, na szpilkach nawet w trakcie gimnastyki, w sukniach z lat sześćdziesiątych, uśmiechnięte chyba nawet we śnie, łagodne, mówiące raczej głosikami niż głosami, wypolerowane na połysk. W toku tego naprawdę słabego filmu okazuje się, że wszystkie one zostały przez swoich mężów poddane transformacji w jakiejś maszynie, nie pytaj mnie o szczegóły, i jakby zoptymalizowane – zamienione w swoją „idealną" (z punktu widzenia mężów) wersję. Jest taka jedna, która dalej chodzi w wytartym podkoszulku i na pytanie męża, czy skończyła robić pranie, odpowiada, że nie skończyła prania, ale skończyła pisać rozdział książki. I jej mąż w końcu wymięka – z pomocą Stowarzyszenia Mężczyzn Stepfordzkich, czy jak tam się oni nazywają, poddaje ją tej samej „transformacji". Kiedy Nicole Kidman przychodzi w odwiedziny, zastaje ją uśmiechniętą przeraźliwie szerokim uśmiechem, a dom, wcześniej pełen walających się po podłodze książek i ciuchów, jest odpicowany na glanc. Na środku wyspy kuchennej stoi bukiet świeżych róż, na wypolerowanej paterze piętrzą się świeżo upieczone muffinki, misy pełne są pomarańczy i jabłek, z powały zwisają lśniące miedziane patelnie. „Witaj, Joanno!" – mówi przyjaciółka głosem egzaltowanej dziewczynki – „Jaki piękny poranek, nieprawdaż?". Kidman

z przerażeniem patrzy na swoją przyjaciółkę, teraz już nie w podkoszulku, ale w błękitnej dopasowanej sukience i kuchennym fartuszku. „Co oni ci zrobili?" – szepcze przerażona – „czy dali ci jakieś leki? Zrobili ci pranie mózgu? Porozmawiaj ze mną!" – prosi. „Ależ oczywiście – odpowiada tamta – ale tylko chwileńkę, bo muszę wziąć się za ten chlew!"

Powód, dla którego obejrzałam *Żony ze Stepford* do końca, był głównie taki, że chciałam obserwować swoje przerażenie, obrzydzenie i smutek na widok przerysowanych postaci „idealnych" pań domu. Chciałam poczuć, jak bardzo to, do czego zdarza nam się dążyć, jest w gruncie rzeczy straszne. Film – słusznie – opisywany jest jako horror. Stepfordzka żona, idealne połączenie Potulnej, Męczennicy i Królowej Śniegu, jest robotem. Królowa Śniegu, według której standardów wymuskany salon to „chlew", właściwie nie ma wiele do roboty, siedzi sobie na tronie i ziewa – bo Potulna i Męczennica zasuwają bez ponagleń. Męczennica nie czuje złości – to, że jej istnienie ma służyć przyjemności pana męża, jest dla niej oczywiste. Potulna z radością chodzi na smyczy.

Miałam kiedyś taką sesję coachingową – moja klientka mówiła o tym, jak mocno odczuwa presję społecznych oczekiwań – swojej mamy, koleżanek z pracy i innych niezidentyfikowanych obiektów, jak silny jest w niej samej głos skrzeczący ku niej te oczekiwania, głos wiecznie niezadowolony, wiecznie powtarzający oklepane, ale wcale nie mniej przez to bolesne: „kto to widział?, jak tak można?, co ludzie powiedzą?". Stosy, hałdy, wysypiska wymogów. Ten głos w naszej głowie, męski, żeński, nijaki, który co chwilę nas strofuje, pogania, przywołuje do porządku. „Co taka krótka ta spódnica? Co taka długa ta spódnica? O której to się przychodzi? Czemu sobie taką grzywkę zrobiłaś? Czemu sobie grzywki nie zrobisz? Jak będziesz siedzieć taka skwaszona, to żaden cię do tańca nie poprosi! Łososia na święta chcesz robić? Czemu nie karpia?! Normalni ludzie o tej porze już śpią. Też sobie zawód wybrałaś! Sama na wakacje jedziesz? Męża samego w domu zostawisz?". Różne są fabuły i różne dekoracje, ale ten głos de facto powtarza w kółko jakąś

wersję tego samego: „nie jesteś OK. Nie pasujesz do wzoru, krzywy ten twój szlaczek".

„A gdyby się udało?" – spytałam moją klientkę. „Gdyby któregoś dnia udało ci się sprostać wszystkim oczekiwaniom, być absolutnie poprawna, zgodna ze wszystkimi wymogami? Jakie by to było dla ciebie uczucie?". Ona, która często długo namyślała się nad swoimi odpowiedziami, tym razem rzuciła natychmiast, bez wahania: „Chciałabym się zabić".

Zrób sobie eksperyment. Rozszerz usta w uśmiechu, najbardziej, jak potrafisz. Trzymaj. Dalej trzymaj. Robię to z tobą. W pierwszym momencie nie jest to takie złe – ciało uznaje, że jest ci dobrze (były eksperymenty, które pokazywały, że trzymanie ołówka w zębach, w uśmiechopodobnym grymasie, potrafi rzeczywiście podnieść na chwilę nastrój). Po kilku sekundach jednak mięśnie chcą powrócić do naturalnego, neutralnego wyrazu twarzy. Trzymaj dalej. Kiedy to robię razem z tobą, po kilkudziesięciu sekundach czuję coraz większy dyskomfort, czuję, że dokonuję na sobie jakiegoś opresyjnego zabiegu, że kosztuje mnie to coraz więcej, że moja twarz mówi „przestań", trudniej mi przełykać ślinę i oddychać, ale trzymam, zaczynają mi łzawić oczy, ale trzymam, „uśmiechnij się, co jesteś taka smutna!". Kiedy puszczam, przychodzi ulga, przychodzi głęboki oddech, jakby moje ciało potrzebowało regeneracji po tym, do czego je zapędziłam.

Co się z nami stanie, jeśli będziemy ten uśmiech trzymać codziennie, przez wiele tygodni i lat?

Piszę te słowa w środku pandemii, ale kiedy przeglądam Facebooka, nie widzę, by ktoś narzekał. Na profilach moich znajomych kwitną magnolie i forsycje, znajome wyginają się w niemożliwych do zrobienia jogicznych asanach, nasze dzieci wypowiadają dowcipne i błyskotliwe ponad wiek kwestie, a my sami na zdjęciach profilowych jesteśmy niewiele mniej wyszczerzeni niż stepfordzkie żony. Dlaczego to robimy?

Mój eksperyment z uśmiechem, który przed chwilą przeprowadziłam na sobie, ciebie też do niego namawiając, został zainspirowany krótkim filmem pt. *Nie martw się, niedługo będzie tak jak kiedyś*, zrobionym przez

choreografkę Ramonę Nagabczyńską na zlecenie Teatru Studio, w ramach Projektu Kwarantanna. Na filmie widzimy jej piękną twarz z bliska. Uśmiecha się szeroko. W tle słuchać odgłosy jakiegoś zwykłego życia. Po kilku sekundach na ekranie zaczynają pojawiać się napisy – twarz Nagabczyńskiej dalej pozostaje tak samo uśmiechnięta, kiedy czytamy: Żałuję, że miałam FOMO po tym, jak urodziłam dziecko. Żałuję, że czułam się staro w wieku 32 lat. Żałuję, że mając 32 lata, „myślałam, że jestem taka stara, że nikt mnie nie zechce". Twarz dalej trzyma uśmiech, teraz już ten uśmiech boli, boli mnie, gdy ją oglądam, musiał boleć i ją. Żałuję, że komentowałam ciała innych kobiet. Jej uśmiech jest dalej szczodry jak ten stepfordzkich żon, ale oczy zaczynają się szklić, przełyka ślinę, drżą jej kąciki ust, parę razy uśmiech zdaje się słabnąć, ale wtedy w milisekundzie przywraca siebie do porządku, jakby mówiła – chociaż milczy – „uśmiech, uśmiech!" – i kąciki ust z powrotem wędrują w stronę uszu. Żałuję, że nie spędziłam więcej czasu z siostrą przyrodnią. Żałuję, że zamartwiałam się za cały świat, kiedy ci, co mogli to zmienić, mieli to w dupie. Litania jest długa. Żałuję, że nie oddaliśmy tego, co zabraliśmy. Żałuję, że płakałam, zamiast być wkurwiona. Żałuję, że nie zrobiłam sobie „hybrydki z kryształkami i wzorkami". Kiedy po niecałych sześciu minutach słychać dźwięk wskazujący, że czas się kończył, Nagabczyńska zdejmuje z twarzy uśmiech jednym ruchem, tak jak się zrzuca płaszcz. Pokazuje zwyczajną, poważną twarz. Ten kontrast jest poruszający.

Oglądałam ten film z siedem razy i za każdym razem płakałam – jakbym wypłakiwała to, co przeuśmiechałam w swoim życiu, kiedy chciałam płakać albo krzyczeć. Wiem, że nie byłam jedyna, bo czytałam komentarze:

„Wciska w krzesło".

„Wzrusz ze łzami w gardle. Chciałabym, żeby moje wszystkie przyjaciółki to zobaczyły".

„Z żalu nie dotrwałam do końca, ponieważ mój własny żal się pogłębiał".

„Zaczęło mnie dusić, bałam się przełknąć, bo rosła mi gula w gardle całkiem fizycznie".

Co dzieje się z naszym smutkiem, jaki komunikat on od nas dostaje, kiedy wyganiamy go z siebie, trzymając uśmiech? Co dzieje się z naszą zlekceważoną złością? To, co niewyrażone, schowane, wypchnięte poza kadr, nie znika przecież, a raczej schodzi w podziemne korytarze, do piwnic, wchodzi na strychy – ale nie opuszcza naszego ciała.

TRZY SIOSTRY

Jakie jest najbardziej fundamentalne podobieństwo pomiędzy Królową, Posłuszną i Męczennicą? Odpowiedź znalazłam w książce znakomitej Brené Brown *Dary niedoskonałości*. „Kiedy spędzamy życie, próbując odciąć się od tych części siebie samych, które nie pasują do naszego wyobrażonego wizerunku – tego, kim powinniśmy być – stajemy poza swoim własnym życiem i gonimy za poczuciem własnej wartości. Szukamy go nieustannie, wykonując jakieś zadania, zaspokajając cudze potrzeby i doskonaląc się". Wszystkie trzy postacie, o których pisałam, uznają, że jeśli się zatrzymają, jeśli ustaną w swoich wysiłkach – przegrają, nie przetrwają, umrą. Paradoks polega na tym, że to one właśnie, wbrew swoim pierwotnym intencjom, uśmiercają to, co czyni nas ludźmi z krwi i kości, kobietami, które mogą przeżyć własne, niepowtarzalne, niesprowadzalne do żadnej formułki życie, w kształcie, który tylko my (i nikt inny) możemy mu nadać.

Zarówno Królowa, Potulna, jak i Męczennica, gdybyśmy zadały im pytanie, czy wystarczy, że po prostu będziemy sobie żyć, bez dowożenia wyników, bez pieczenia muffinek (jak widać, muffinki to moja obsesja, być może dlatego, że w całym swoim życiu nie upiekłam ani jednej), ubrane, jak chcemy, robiące, co chcemy, w dwóch różnych skarpetkach, z lodówką pustą albo lodówką pełną lodów czekoladowych, z dziećmi w niewyprasowanych ciuchach – gdybyśmy je spytały, czy możemy sobie po prostu być, chórem odpowiedziałyby, że nie. Tak nie można. Tak się nie przetrwa. Kobieta, która przestanie doskakiwać do wysoko ustawionych poprzeczek, być może w ogóle zniknie.

Jakie to głęboko smutne: skazywać kogoś na wieczną tułaczkę, wieczne poczucie, że jest z nim coś nie tak, 24/7.

Czasem myślę, że wszystkie nieszczęścia świata zaczynają się od poczucia: „nie wiem, czy można mnie pokochać”; od poczucia, że miłość, jeśli w ogóle jest możliwa, wydarzy się tylko pod pewnymi warunkami, a jej dostawy mogą zostać przerwane. Dostawca może po prostu wyłączyć z prądu wtyczkę i koniec z dostawami miłości; ma swoich agentów i agentki, rozsianych po naszych wtorkach i piątkach, wszystkich tych, co do których zastanawiamy się, co oni sobie o nas pomyślą, jak gdyby oni wszyscy – nasze sąsiadki, matki, koleżanki z pracy, panowie kierownicy i panowie mechanicy samochodowi, nasi kuzyni i kuzynki na rodzinnych ślubach – naprawdę nie mieli nic innego do roboty, tylko nieustannie o nas myśleć i nas oceniać. A jednak wyobrażamy sobie ich, że wciąż sprawdzają, czy zrobiłyśmy wynik, dodają i odejmują nam punkty – wyobrażamy sobie, że ten licznik bije cały czas. Że Sędzia, kimkolwiek jest, sam ustala warunki tej umowy, ma całą władzę, a my żadnej, że ta umowa – której tak naprawdę nigdy w pełni świadomie nie podpisałyśmy, a jednak jesteśmy jej podmiotem – jest bezterminowa. Wewnątrz tego sposobu myślenia jest miłość i poczucie przynależności, podstawowe pożywienie, to, bez czego nasze życie nie będzie mieć sensu, jest reglamentowane i nie dostaniemy ani jednego, ani drugiego, jeśli pewnego dnia powiemy, że dość, nie będę do niczego skakać i nie będę się ścigać, po prostu siądę i będę siedzieć.

Pamiętam, że kiedy miałam dwadzieścia parę lat, pierwszy raz usłyszałam piosenkę Alanis Morissette:

That I would be good even if I did nothing
That I would be good, even if I got the thumbs down
That I would be good if I got and stayed sick
That I would be good even if I gained ten pounds[9]

Nie umiałam tego nazwać tak jak dzisiaj, dwadzieścia parę lat później, ale coś w moim ciele było głęboko poruszone, kiedy tego słuchałam. Czy naprawdę? Pytałam siebie wtedy. Czy naprawdę byłabym dobra,

wystarczająca, gdybym nic nie robiła? Gdybym zachorowała? Gdybym przytyła?

Obstawiam, że jesteś w stanie odnaleźć w sobie każdą z trzech postaci, o których pisałam. Ale jestem też pewna, że to nie one tobą rządzą – nawet jeśli zdarza ci się wpuszczać je za stery. Gdyby tak było, nie czytałabyś tej książki – nie szukałabyś drogi w sobie do czegoś, co jest mniej mechaniczne, mniej zewnętrzne, mniej martwe i mniej odtwórcze, mniej cudze niż to, co wnoszą Potulna, Królowa Śniegu i Męczennica. A jednak jesteśmy tu razem, ty i ja, w jakimś poszukiwaniu, na tropie siebie samej, w drodze, która ma nas przekształcić i odżywić.

Kiedyś przyśnił mi się taki sen: siedzę przy stole w jadalni w wielkiej starej willi, trwa rozmowa, na stołach są stosy jedzenia – nienaturalnie dużo, bo za stołem siedzi tylko kilka osób, kobiety i mężczyźni, elegancko ubrani. Niektóre krzesła pozostały puste. – Czy ktoś jeszcze ma przyjść? – pytam. – Absolutnie. Absolutnie. Absolutnie nie – słyszę w odpowiedzi i nie wiem, czy to oznacza twierdzenie, czy przeczenie. Wstaję od stołu, chociaż ktoś protestuje. Idę schodami na górę: są szerokie, wyłożone wytartym czerwonym dywanem, jak w podupadającym teatrze. Wchodzę na piętro, drzwi do pokojów są otwarte, patrzę przez nie – widzę idealnie pościelone łóżka, owoce na paterach, świeżo ścięte kwiaty w wazonach. Widzę, że schody prowadzą wyżej, teraz już bez dywanu, stare, skrzypiące drewno, jak w krakowskiej kamienicy, w której mieszkała moja świętej pamięci babcia zwana Bajaszką. Wchodzę na kolejne piętro – czuję, że robię coś, czego robić mi nie wolno. Zwalniam, każdy kolejny stopień to jakaś decyzja, że idę ku czemuś, ku czemu chcę się zbliżać, i zarazem obawiam się tam dojść. Wreszcie staję w chłodnym, na wpół zrujnowanym korytarzu na drugim piętrze, słyszę coś, jakby ludzki głos. Ktoś jęczy, krzyczy, ale krzykiem stłumionym, jakby wepchnięto mu do ust knebel albo jakby był zanurzony w koszmarze, głos tak stłumiony, że nie wiem, czy to kobieta, czy mężczyzna, dorosły czy dziecko. Korytarz jest długi, odgłosy dochodzą z jego odległego końca. I wtedy się budzę.

Kto mieszka na drugim piętrze? Kim jest ta, która śni? I kim jest ta, która ją wzywa, żeby znalazła zakneblowaną lokatorkę?

CZĘŚĆ II

Where are you?
MIŁOŚĆ TO
BRUDNA ROBOTA

KOBIETA ZAFOLIOWANA

Pamiętam, że kiedy przerzucałam kolorowe magazyny, by zrobić swój kolaż, i napotkałam na to zdjęcie, przewróciłam stronę, szybko, nerwowo. Ale zaraz potem przypomniałam sobie, co sama mówię kobietom na warsztatach Własny Pokój, kiedy proszę je o zrobienie autoportretu swojej duszy: „Jeśli coś cię odrzuca, jeśli czujesz jakąś silną emocję, idź za tym, wyrywaj to zdjęcie i przyklejaj. Nie odwracaj się od tego". Wróciłam do poprzedniej strony i z niechęcią wydarłam ten obraz: nagie ciało dorosłej kobiety, zwinięte w pozycję embriona, włożone w torbę próżniową. Do jej ust podłączone jest coś jakby maska tlenowa z długą, wychodzącą poza obręb torby tubą. Kobieta śpi, w każdym razie jej oczy są zamknięte. Wiem, że ten obraz pochodzi z cyberpunkowego netfliksowego serialu *Altered Carbon*, którego na pewno nie zobaczę, nie byłabym w stanie po nim spać. Na moim kolażu, na wysokości podkurczonych kolan kobiety, dokleiłam napis z innego magazynu „Where are you?" i pamiętam swoje łzy, które popłynęły, gdy usłyszałam w sobie to pytanie. Z prawej strony do folii zamkniętego opakowania zbliża się sikorka, tak jakby chciała swoim dziobem przekłuć to, co wydaje się tak szczelne.

Gdzie jesteś, zafoliowana kobieto? I kim – kim ty jesteś? Ty, która nie jesteś rolą, nie jesteś dyrektorką, nie jesteś mniej lub bardziej przykładną żoną czy matką – kim?

Szukanie odpowiedzi przypomina mi harcerskie podchody. Patrzę na ścieżkę: na to, jak układają się szyszki i patyki, patrzę na korę drzew, szukając na niej jakichś wskazówek. Raz na jakiś czas udaje mi się znaleźć coś, o czym wiem na pewno, że jest dobrym tropem – że tutaj właśnie

Ktoś zostawił dla mnie wiadomość, w tym miejscu sikorka przekłuła dziobem folię – jestem bliżej celu.

Kiedy miałam dwadzieścia lat, kupiłam dwa zeszyty. W jednym z nich pisałam pamiętnik, w drugim – cytaty z książek i filmów, które oglądałam. Pamiętnik, który przestałam pisać po kilku latach, wygląda jak nowy, wróciłam do niego zaledwie parę razy – ale ten drugi zeszyt! Posklejany taśmą, poprzedzierany na brzegach, z zagiętymi kartkami, poplamiony, prawie rozpada się w rękach. Wracałam do niego setki razy, tak jak teraz, kiedy szukam zdania z *Podwójnego życia Weroniki*. Szukam i nie znajduję – a jednak w mojej pamięci Weronika powiedziała tak: „Wszystko otwiera się i zamyka, w każdej chwili".

Wydaje mi się, że całe moje życie szukałam znaczeń. Oboje moi rodzice są osobami, dla których duchowość jest ważna, a ich spojrzenie na świat jest przenikliwe – czyli przenikające powierzchnię, niezatrzymujące się na pozorach. Takim powietrzem oddychałam. Pamiętam, że kiedy kończyłam podstawówkę, nasz wychowawca postanowił, że każdemu z klasy da jakąś spersonalizowaną radę na resztę życia. Mnie powiedział: – „Życzę ci, żebyś tak wszystkiego nie przefilozofowywała". To nie była dobra rada, ale – paradoksalnie – przyniosła wiele dobra. Zwróciła mi uwagę na to, co do dziś jest moim głównym zajęciem i źródłem radości – tropienie znaczeń, znaków. Jak się domyślasz, nie posłuchałam swojego wychowawcy.

„Wszystko otwiera się i zamyka". Jeśli tak jest, jeśli świat pulsuje, odkrywając i zakrywając przed nami znaczenia, to co możemy zrobić, żeby odczytywać ukryte sensy i zbliżać się do Istoty Rzeczy? Wierzę w świadomy wysiłek tropienia znaczeń. Chcę mieć otwarte oczy i uszy, ćwiczyć przenikliwość swojego spojrzenia, obserwować to, co się wydarza, i zachowywać pokorną czujność wobec tego, co jest nam przekazywane.

Tym samym wierzę w Sens – i że jest Ktoś/Coś, co nam sprzyja. I jest gotowe, pod pewnymi warunkami, otwierać się przed nami. A potem zamykać.

Zadaję sobie pytanie. Zadaję je w środku pandemii w moim domu na podkrakowskiej wsi, patrząc na ogromną czereśnię kwitnącą za oknem. Pytanie brzmi: co ja właściwie znalazłam? W tych wszystkich moich rozkminach, turbulencjach poprzetykanych *plateau* spokoju, po tych wszystkich dniach, tygodniach i latach, kiedy wokół mnie wszystko „otwierało się i zamykało" – co dzisiaj wiem po pięćdziesięciu latach swojego życia? A raczej – co w sobie odczuwam jako Prawdę? Co mogę włożyć do swojego plecaka, ruszając w drogę, która wiedzie w kierunku przeciwnym niż szlak wyznaczany przez strach i poczucie nieadekwatności Potulnej, Królowej Śniegu, Męczennicy? Kiedy, zaczynam to rozważać, pod moimi powiekami pojawiają się obrazy, jakby Ktoś-Kto-Wie chciał, żebym znalazła odpowiedzi. Wytężam słuch, żeby ich nie uronić.

„Wszystko jest tak, jak ma być"

Lata temu zobaczyłam film *Jackie and Hillary* oparty na prawdziwej historii dwóch sióstr, z których jedna, Jacqueline du Pré, była światowej sławy wiolonczelistką. W scenie, która mnie poruszyła, tytułowe bohaterki rozmawiają ze sobą. Hillary trzyma w ramionach sparaliżowaną Jackie: Jackie umiera na stwardnienie rozsiane. Hillary opowiada siostrze wspomnienie z dnia, kiedy jako młode dziewczyny bawiły się na plaży; widzimy obrazy z tamtego dnia. – Czy pamiętasz, co mi powiedziałaś tamtego dnia na plaży? – pyta. – Że wszystko będzie dobrze. I tak rzeczywiście było. Tak, mówi – *And in the end it was*. Tak powiedzieć o życiu wcale niełatwym, przerwanym przez straszną chorobę, która odebrała Jackie wszystko? Kiedy ocknęłam się z tej sceny, poczułam na twarzy ciepłe łzy. A potem o niej zapomniałam.

Kilka lat później zaczęliśmy z moim mężem starać się o dziecko. Jeśli miałaś podobne doświadczenie w swoim życiu, chociaż przez parę miesięcy, będziesz wiedzieć, o czym mówię. Po latach starania się, żeby nie zajść w ciążę, zaczyna się od pogodnego „w sumie czemu nie?!". Potem przychodzi „może to jednak nie jest takie łatwe?". A potem zaczyna się

niepokój – i stajesz pod pierwszym z wielu gabinetów lekarskich, pierwszy raz z kilkudziesięciu czujesz chłód głowicy ultrasonografu na swoim brzuchu; słuchasz, jak lekarze używają słów takich jak: próba biologiczna, stymulacja hormonalna, punkcja jajników, beta hCG. Chodzi im o miłość, to mają na myśli. Równolegle, w twoim ciele, sercu, brzuchu, głowie zaczyna się dziać coś nowego. Dla mnie to było tak, jakbym szła twardą, szeroką ścieżką, ale grunt pod stopami nagle zacząłby się zmieniać. Najpierw staje się bardziej piaszczysty, raz na jakiś czas pojawia się dziura, jeśli nie zachowam ostrożności, potknę się. Potem ścieżka staje się grząska, potykam się już co chwilę. Budzę się rano i nie wiem, czego dotknie moja stopa, gdy postawię ją na podłożu. Czy będzie się o co oprzeć? Trafię na dół czy na bagno? Coraz więcej zapadni, im więcej stawiam kroków, tym gorzej; złe wyniki, chłodna mina lekarza, siedzenie pod drzwiami poczekalni, nadzieja, znowu rozczarowanie, terapie, zaklęcia. I coraz silniejsze poczucie, że moje życie, które do tej pory szło według jakiegoś planu – zrobiłam maturę, skończyłam studia, znalazłam faceta, wyszłam za mąż, mam zawód, który lubię – że to życie nagle stanęło okoniem. Naciskam klamkę, a ona ani drgnie, pukam, a drzwi pozostają zamknięte. „Nasze desperackie pragnienie, żeby być kimś innym, czyni nas bezdomnymi" – napisał Jon Frederickson w książce *Kłamstwa, w których żyjemy*. Ja chciałam być kobietą, która bez problemu zajdzie w ciążę, jeśli tego będzie chciała. Ale kolejne próby okazywały się bezowocne. W moim czarnym zeszycie w kwiaty zapisałam fragmenty wiersza nieżyjącego już poety i tłumacza, Roberta Stillera:

Czekanie to choroba która się pogarsza
Najpierw się czeka żyjąc
chodząc wierząc
śmiejąc się pracując jedząc
wtem człowiek przestaje się śmiać

Miesiąc wylęgania
miesiąc
który to miesiąc

Coraz rzadziej chce się jeść
potem ciężko rękę podnieść
trudno usnąć
żmudnie wstać
źle iść i niewygodnie stać
zwęża się pole widzenia
duszno
człowiek czeka siedząc czeka leżąc
ostatkiem sił czeka
potem
(...)

I wtedy wydarzyło się to: poszłam do przychodni na zastrzyk hormonalny. Kiedy już wychodziłam, pielęgniarka, która go robiła, zatrzymała na mnie wzrok i powiedziała do mnie ciepłym, poważnym głosem: „Trzymam kciuki. Będzie dobrze". Z ulicy Galla, przy której mieściła się przychodnia, poszłam na najbliższy przystanek tramwajowy i siadłam na wysokim krawężniku. Słowa tamtej kobiety, które musiałam przecież wielokrotnie słyszeć od innych ludzi, wypowiedziane akurat przez nią i akurat tamtego dnia, rezonowały w całym moim ciele. Coś się we mnie przekształcało – jakby coś, co było w chłodzie, w lodzie, topniało w cieple. Siedziałam na tym krawężniku i czułam, że w moim życiu wszystko jest tak, jak ma być. Nie było to jedno z tysięcy odczuć, które nawiedzają człowieka każdego dnia. Nie była to myśl. Nie było to przekonanie. Było to wewnętrzne wydarzenie, przekształcenie, które w jakimś sensie pozostało we mnie na zawsze. Chociaż od tamtego czasu setki razy wkurzałam się, że coś jest inaczej, niż bym chciała, smuciłam się, złościłam, bałam, przeżywałam wstyd, żal i wszystkie te rzeczy,

dalekie od akceptacji – tamta głęboka zgoda, tamten wgląd zostawił, mówiąc językiem Biblii, „pieczęć na moim sercu". Pielęgniarka nacisnęła klamkę, otwierając albo uchylając mi drzwi do świata, w którym rzeczy są takie, jakie mają być; my sami jesteśmy tym, kim mamy być. W moim życiu, tak jak w życiu Jacqueline du Pré, wszystko było w porządku. A równocześnie – zupełnie inaczej, niż planowałam. Nie wybrałabym niepłodności, gdyby ktoś mnie zapytał – „przepraszam, czy nie chciałabyś może być niepłodna?". Jackie nie wybrałaby swojej choroby. A jednak – wszystko było tak, jak miało być.

Pielęgniarka myliła się. I zarazem miała rację. Nigdy nie zaszłam w ciążę. Kilkanaście miesięcy później zgłosiliśmy się z mężem do ośrodka adopcyjnego. Po przejściu (wbrew pozorom dość bezbolesnego i zbornego) procesu kwalifikacyjnego powiedziano nam, żeby spodziewać się telefonu w okolicach marca – mniej więcej po dziewięciu miesiącach od chwili, gdy udzieliliśmy odpowiedzi na ostatnie z setek zadawanych w testach psychologicznych pytań („Czy budzisz się czasem zlana potem w środku nocy bez żadnej wyraźnej przyczyny? Czy wydaje ci się, że ktoś czyta twoje myśli?").

Jesienią pojechałam do miasteczka w Wielkopolsce prowadzić szkolenie dla zespołu nauczycielskiego pewnej podstawówki. Spałam w domu pani pedagog, matki piątki dzieci. Była na tyle miła, że odstąpiła mi swoją małżeńską sypialnię. Obudziłam się na chwilę przed szóstą: wschodziło słońce i biły dzwony kościoła. Zamknęłam oczy i ponownie zasnęłam.

Kiedy znowu otworzyłam oczy, bardzo blisko mojej twarzy, jakieś kilkanaście centymetrów ode mnie, zobaczyłam twarz małego chłopca. Miał może pięć lat. Patrzył na mnie w kompletnej ciszy, poważnie i z wielką uwagą. Był absolutnie piękny, urodą cherubinka, kręcone włosy, ogromne ciemne oczy. Było to najbardziej niezwykłe przebudzenie w moim życiu. Chciałam coś powiedzieć. Chłopiec położył wtedy palec na swoich ustach, popatrzył na mnie jeszcze przez parę sekund i wyszedł. Nie wiedziałam, co się stało, ale czułam się głęboko

poruszona. Kiedy ubrałam się i wyszłam z pokoju, powiedziałam do mojej gospodyni:

– Ania, muszę ci opowiedzieć, co się stało!

Ale ona nie dopuściła mnie do głosu. Widziałam, że sama jest przejęta.

– Poczekaj, ja ci najpierw opowiem, co się działo w nocy!

– W nocy? – zdziwiłam się.

– Tak – powiedziała – w środku nocy usłyszałam jakiś szum, wstałam i zobaczyłam, że Tymon w półśnie idzie w stronę naszej, to znaczy twojej, sypialni. Nigdy wcześniej tego nie robił. „Co ty robisz, Tymonku?" zapytałam go. „Idę do mamy, mamo", odpowiedział mi.

Dzień później, wracając do domu, zadzwoniłam do mojej mamy i powiedziałam jej: „Mamo, wiem, że jest jesień, a mieliśmy dostać telefon z ośrodka w marcu. Ale ja wiem, że idzie do nas dziecko. I że to będzie chłopiec". Tydzień później, parę miesięcy przed wyznaczonym terminem, dostaliśmy telefon. Dwa tygodnie później, 23 grudnia, pod krzywą, niezbyt gęstą choinką pojawił się Szymon Adam.

Wschód słońca? Bicie kościelnych dzwonów? No błagam cię. Moja lewa półkula, gdyby zawierała w sobie ośrodek śmiechu, który jest akurat gdzie indziej, śmiałaby się do rozpuku. Chłopiec z loczkami cherubina? Serio? Tymon, potem Szymon? Z jakiego to jest filmu, z jakiej to jest brazylijskiej opery mydlanej? A jednak w taki właśnie sposób wydarzyło się w moim życiu coś, o czym myślę „zwiastowanie".

Dziś Szymon ma siedemnaście lat. Kiedy myślę o jakimś równoległym świecie, którego tak strasznie dla siebie pragnęłam, kiedy, „staraliśmy się o dziecko", kiedy wspominam całą swoją determinację i ból, nie wiem, co mam zrobić z tym, że życzyłam sobie wtedy świata, w którym nie byłoby z nami Szymka.

Poczucie, że rządzimy swoim życiem, generuje wielkie napięcie. W tamtej chwili na krawężniku przy przystanku tramwajowym, po słowach pielęgniarki, dana mi była chwila absolutnie od tego napięcia wolna. Nie rządzisz. Nie decydujesz. Wszystko jest tak, jak ma być.

„Wysyłam ci wiadomości”

To wydarzenie zbliżyło mnie też do drugiego odkrycia. Brzmi ono: „Ktoś wysyła mi wiadomości”. Kto jest nadawcą? Nie wiem. Przez lata swoich poszukiwań duchowych, które – mam nadzieję – nigdy nie skończą się jakąś ostateczną odpowiedzią, miałam w sobie bardzo różne określenia na Nieznanego Nadawcę. Zaczęłam tradycyjnie – wychowana w katolickim domu; wiara moich rodziców zawsze wydawała mi się głęboka i niedewocyjna. Przez lata miałam spowiednika, który zadawał mi w ramach pokuty lektury autorów takich jak protestancki filozof Bonhoeffer czy nieochrzczona chrześcijanka Weil. Potem zaczęłam rozglądać się na boki – poszłam na jogę, poszłam na kręgi kobiece, poszłam na mszę ewangelicką, gdzie za ołtarzem zobaczyłam kobietę i mężczyznę. Równolegle czytałam książki o duchowości, oglądałam wykłady i – co wydaje mi się najważniejsze – żyłam, starając się nie zamykać oczu. Dzisiaj, mając pięćdziesiąt lat, uważam Duchowość za być może najważniejszą rzecz w swoim życiu, utraciłam natomiast zainteresowanie wciskaniem się do pudełka oklejonego jakąś etykietką, ponieważ wiem, że będzie mi tam niewygodnie, nieprawdziwie i nie po mojemu. Jestem duchowo poliamoryczna. „Aha, czyli poczekaj, twój grafik dzisiaj wygląda tak – powiedział do mnie pewnego dnia mój mąż – że rano idziesz na jogę, potem spotykasz się z ewangelickim pastorem, a wieczorem masz krąg kobiet, tak?”.

Siedząc w ławie ewangelickiego kościoła, na poduszce w kręgu kobiet, stojąc na macie w szkole jogi, ale też patrząc na szpaka, słuchając drugiego człowieka, wsłuchując się we własny oddech – przez cały czas staram się tropić sens i znaki. W dobre dni jestem pewna, że świat do nas mówi i że nam sprzyja. Nie należę do kobiet, które w każdej minucie każdego dnia przekonane są co do sensu wszystkiego, co się wydarza. Waham się. Czy jestem warta tego, żeby Ktoś do mnie wysyłał wiadomości? Kiedyś pewna kobieta powiedziała mi brutalnie – „Nie bierz wszystkiego tak osobiście. To nie jest tak, że wszechświat mówi akurat

do ciebie, bo ciebie sobie upodobał. Po prostu wszechświat w ogóle mówi, pulsuje znakami. Ty możesz je przeczytać albo nie".

„Znajdź Dziewczynkę, która mieszka w środku"

„Wiesz – powiedziała mi przyjaciółka, gdy siedziałyśmy na tarasie z kawą – w twoim środku mieszka taka mała dziewczynka. Kiedy ona jest spokojna, wszystko się układa". Powiedziała to takim tonem, jakim dyktuje się listę zakupów albo opowiada o podróży tramwajem: zwyczajnie. A jednak w tym zdaniu zamknęła jedno z najważniejszych w moim życiu odkryć: mam kogoś pod opieką. Wewnątrz mnie żyje istota, która czeka na tę opiekę. Jeśli jej nie zobaczę i nie pokocham, sama nie zaznam spokoju. W taki sposób dokonuje się pewnego rodzaju zemsta, chociaż nie wierzę, żeby to było pierwotną intencją Dziewczynki. A jednak efekt jest taki, jakby ta Dziewczynka mówiła: „Jeśli mnie nie dostrzeżesz, żaden z twoich wyścigów, żadna z twoich podróży, żadna sukienka, żadna nagroda ani żadne zwycięstwo w zewnętrznym świecie nie da ci tego, czego tak naprawdę szukałaś". Wydaje mi się, że ta wiadomość od Niezidentyfikowanego Nadawcy przebijała się do mnie dość długo.

Przez wiele lat, i wtedy, kiedy próbowałam zajść w ciążę, i potem, kiedy już adoptowaliśmy Szymka, właściwie odkąd pamiętam, coś się ze mną działo w obecności małych dzieci. Nie było to szaleństwo z gatunku „jaki prześliczny chłopiec, jaka słodka dziewczynka"; nie ciumkałam nad wózkami rodziców na placach zabaw. Natomiast bardzo chciałam wejść z tym dzieckiem w jakiś kontakt – robiłam durne miny, zeza, nadymałam policzki, mrugałam oczami – wszystko po to, żeby dziecko zaczęło się oduśmiechiwać albo też robić do mnie miny. Wszystko to oczywiście za plecami rodziców dziecka, a później też za plecami mojego syna, który zorientowawszy się w moim małym nałogu, zaczął mnie usilnie prosić, żebym przestała się wygłupiać.

O co mi chodziło? A właściwie – o co dalej mi chodzi, bo praktyk swoich nie zaniechałam? Nieznany Nadawca dał mi podpowiedź w postaci snu.

Jest zima. Stoję w pełnym rynsztunku na stoku narciarskim, podobnym do zakopiańskiego Butorowego, na małym mostku, pod którym płynie górski potok. Rozmawiam z jakimś instruktorem narciarskim. Widzę, że z góry stoku nadjeżdża mój syn – we śnie może dziesięcioletni. Kiedy przejeżdża przez mostek, nagle ześlizguje się i, na moich oczach, wpada do potoku. Teraz zmienia wiek i strój – w wodach potoku ubrany jest w czerwony becik, w którym kiedyś na jawie wysunął mi się z rąk i spadł z dwóch schodów na progu mojej kamienicy. Wtedy nic mu się nie stało, ale teraz, w moim śnie, w tym samym beciku zanurza się w lodowatej wodzie górskiego potoku. Przez sekundę waham się, czy skakać – i zaraz potem czuję wielki wstyd za tę sekundę wahania. Jeszcze jedna sennosekunda schodzi mi na wahaniu, czy odpinać narty, czy skakać w nartach – w końcu skaczę w nartach. Wpadam w wir wody, dopiero teraz czuję nie tylko jej przejmujące zimno, ale też rwący nurt. Prawie nic nie widzę – jakiś kształt kilka metrów ode mnie, coś, o czym wiem, że jest moim ukochanym dzieckiem, unoszone tą rwącą wodą, wydaje się oddalać. „Nie uda się", myślę zrozpaczona, „on jest za daleko". I wtedy wydarza się coś niezwykłego – przez tę rwącą, lodowatą wodę, która zalewa mi oczy, widzę, że Dziecko wyciąga ku mnie rękę. Nie wiadomo, czy sprawia to wir wody, czy to intencjonalny ruch, ale jego rączka znajduje się nagle na tyle blisko mojej, że kiedy ja wyciągnę swoją, będę mogła jej dosięgnąć. I tak się dzieje – chwytam go, pociągam ku sobie, łapię w ramiona. Tamten sen, w przeciwieństwie do wielu innych, urwanych, ma bardzo wyraźne zakończenie, jak hollywoodzki film – wyciągam moje tonące dziecko z wody, rozbieram je z mokrego ubrania (sama, nie wiedząc czemu, całkiem sucha), trzymam i ogrzewam w swoich ramionach – i jeszcze, na sam koniec, patrzymy sobie w oczy, z bardzo bliska. Kamera odjeżdża i wiadomo, że wszystko będzie dobrze.

Poszłam z tym snem na tak zwany krąg snu – wspaniałe wydarzenie, które polega na tym, że kilka kobiet, często wcześniej nieznających się wcale, siada w kręgu i każda z nich opowiada jeden sen. Potem pozostałe kobiety próbują go zrozumieć. To nie są chłodne, pseudoanalityczne interpretacje, a raczej otwarcie pewnej przestrzeni skojarzeń i obrazów powstających w innych kobietach. To praca głęboko zanurzona w energii kobiecej, energii yin, wielka ulga po czasie spędzonym w świecie jednoznacznych odpowiedzi, arbitralnych osądów, jedynie słusznych interpretacji, wskazówek i nieproszonych rad. Z tamtego kręgu wyniosłam zrozumienie, że Dziecko – to, które mieszka w moim środku – też może wyciągnąć do mnie rękę; nie jest bezwolną, pasywną istotą, która czeka tylko na to, co mogę jej dać. Jest wewnętrzną instancją, która posiada swoją moc, mądrość i sprawczość; która może nie tylko czekać na ratunek, ale też uratować. Zobaczyłam wtedy, że poprzez te wszystkie dzieci, które zaczepiałam w centrach handlowych, aptekach, parkach i tramwajach, poprzez nie wszystkie moja Wewnętrzna Dziewczynka mówiła do mnie: „zobacz mnie, do mnie rób te swoje miny, do mnie się uśmiechnij". I – przede wszystkim – „poczekaj na to, co ja ci odpowiem".

„Słuchaj cichych nauczycieli. Zrób im przestrzeń, w której będą mogli do ciebie mówić"

Lata temu prowadziłam zajęcia na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego. Jedną z moich studentek była filigranowa piękność o oczach zdumionej sarny. Przez cały semestr praktycznie się nie odezwała. Kiedy w połowie roku usiadłam nad jej pracą zaliczeniową, nie mogłam się oderwać – napisała najbardziej błyskotliwy i twórczy esej z całej grupy.

– Agata – powiedziałam do niej, wręczając jej ten esej, teraz już z wielką piątką na pierwszej stronie – dlaczego ty się w ogóle nie odzywałaś przez pół roku?

– Bo ja po prostu nie lubię się odzywać – odpowiedziała.

Z jakiegoś, w gruncie rzeczy niezrozumiałego, powodu często myli się nam to, ile kto mówi, z tym, ile ma do powiedzenia – a przecież są to dwie zupełnie rozdzielne sprawy, jak to, ile kto ma wzrostu, i to, jaki ma kolor oczu. Gdyby rozpisać to na dwóch wymiarach, z których jeden oznaczałby poziom zamiłowania do wypowiedzi, a drugi – to, ile ktoś ma faktycznie do powiedzenia, w uproszczeniu otrzymalibyśmy cztery kategorie osób: MM – mądrych milczków (tutaj była Agata), MMM – mało mądrych milczków, MG – mądre gaduły i MMG, małomądre gaduły. Tych ostatnich, w ramach zemsty za wszystkie godziny, kiedy oni gadali, a ja milczałam, nazywam też perrorystami.

Świat częściej słucha perrorystów niż mądrych milczków nie dlatego, że chce albo że na tym zyskuje, ale z tego prostego powodu, że oni ciągle nadają. Niestety, ten sam zły zwyczaj przenosimy poza panele dyskusyjne i firmowe spotkania – zapełniamy naszą codzienność tym, co głośne, a nie tym, co niesie wartość. Nie mówię, że wszyscy, nie mówię, że zawsze – ale jednak gdyby porównać, ile czasu spędzamy, czytając dobre książki, z tym, ile wchodzimy na głupie portale, ile czasu spędzamy na medytacji czy tańcu w porównaniu z tym, ile oglądamy głupawe reality show, te statystyki nie wypadłyby pewnie najlepiej. I nie jest to tylko nasza słaba wola. Walka tego, co głośne, z tym, co milczące, była, jest i będzie nierówna. Nasz świat zdominowali perroryści i perrorystyczna energia – migają ku nam powiadomienia, o które nie prosiłyśmy, na ekranach telewizorów czerwone paski nakładają się na żółte, na portalach migają nowe wiadomości, nasi znajomi na Facebooku pokazują setkom osób zdjęcia tego, co zjedli na śniadanie, w drodze do pracy mijamy krzyczące ku nam billboardy, słuchając równocześnie krzyczących ku nam radiowych reklam i powiadomień o nadejściu wiadomości w telefonie. Świat krzyczy ku nam; świat cierpi na hiperekstrawersję. Zwłaszcza ci z nas, których można nazwać wysokowrażliwymi – sama się do nich zaliczam – pod koniec każdego dnia marzą tylko o tym, żeby było pusto, cicho i ciemno.

Tymczasem z każdym dniem coraz bardziej wyraźne staje się dla mnie, że moi najważniejsi nauczyciele są introwertyczni. Nie mówię tylko o ludziach – jeśli o nich chodzi, uczę się i od introwertyków, i od ekstrawertyków. Ale myślę o swoich Wewnętrznych Nauczycielach, Przewodnikach, widzę wyraźnie ich introwertyczną naturę.

Przede wszystkim Dusza. Być może masz inaczej, ale z moich obserwacji wynika, że nie tylko moja jest introwertyczna. „Po prostu nie lubi się odzywać" – tak jak Agata na moich zajęciach. Potrzebuje szczególnego rodzaju przestrzeni. Nie będzie się przekrzykiwać z serwisem informacyjnym ani reklamą pastylek na zgagę; nie będzie przebijać się między kliknięciem na kieckę a kliknięciem na Pudelka. „Będę mówić wtedy, kiedy będziesz słuchać" – tak zdaje się mówić. Do tego potrzebna jest cisza, towar niby luksusowy. Tak lubimy myśleć – bo wtedy możemy sobie powiedzieć, że nas na nią nie stać. Ale tak naprawdę jest cały czas, dostępna na każde zawołanie; jak mówi w jednym ze swoich podcastów nauczyciel duchowy Adyashanti: „ciszy jest w gruncie rzeczy więcej niż hałasu".

„Odnajdź ciszę i spokój, który jest w tobie" – mówi pod koniec zajęć moja ulubiona nauczycielka jogi Krystyna Nobilec. „Ciszę i spokój" – powtarza, bo to jest coś, co słabo przebija się przez nasz wewnętrzny hałas. Cisza czeka, żeby po nią sięgnąć, ale też jest introwertyczna i nie napiera na nas, chyba że sami zrobimy ku niej krok. W tej ciszy możemy poczuć ciało – to ciało, które długo znosi nasze harce, wyścigi, połajania i fast foody – a kiedy się buntuje, próbujemy zlekceważyć jego sprzeciw i przemy dalej. Aż do momentu, gdy dłużej nie można już tego robić.

„Nie będzie powrotu do normalności, bo to normalność była problemem" – taki napis, wysprejowany na murze, udostępniali w mediach społecznościowych moi znajomi jakoś w szczycie pandemii. Lubię myśleć, że i to, co zaczęło się w grudniu 2019, było wysłaną ku nam wiadomością i że nadawczynią tej wiadomości była Ziemia, jej Ciało, wcześniej zagłuszane warkotem maszyn produkcyjnych, klaksonami samochodów, wrzaskiem reklam, rykiem startujących

i lądujących samolotów i wreszcie – nieustannym terkotaniem naszych własnych myśli. Aż zostaliśmy zmuszeni, żeby się zatrzymać. Dostaliśmy od Ziemi żółtą kartkę.

W swoim własnym życiu parę razy dostałam ważną wiadomość od mojego ciała. Jedną z nich szczególnie dobrze pamiętam.

Pierwszy raz poszłam na jogę blisko dwadzieścia lat temu, namawiana przez mądrą koleżankę. Poszłam, zachwyciłam się i zarzuciłam. Pamiętam jednak, że w chwili, gdy weszłam na zajęcia, do podniszczonej sali koło krakowskiej Hali Grzegórzeckiej, poczułam, że jestem w domu. To uczucie pozostawiło we mnie trwały ślad.

Kilka lat później, w trudnym dla mnie momencie, wróciłam na zajęcia. Zaczęłam chodzić regularnie i robić tak zwane postępy; przechodziłam do coraz to bardziej zaawansowanych pozycji. I wtedy pojawił się ból w lędźwiach. Najpierw słaby, potem coraz mocniejszy, najpierw tylko na sali, kiedy wykonywałam skłony albo wygięcia, potem też poza salą. „Serio?" myślałam ze złością, oddając stery Królowej Śniegu – „czemu mnie bolicie, do cholery, o co wam chodzi?" pytałam swoich lędźwi, ale nie tak, jak się pyta, kiedy naprawdę chcemy usłyszeć odpowiedź. Łykałam tabletki. Chodziłam na masaże. Wyruszając w trasę samochodem, wkładałam pod lędźwia specjalną poduszkę, prowadząc szkolenia, zsuwałam się na róg krzesła. A ból trwał. Uważałam to za swojego rodzaju bezczelność, czego mu brakuje, temu ciału, karmię je i poję, prowadzę je na zajęcia, daję mu spać, o co mu, do cholery, chodzi?

„Więc dobrze, niech się moje życie zmieści
w ciało, w ten kubeł na śmieci i śmierci".

Napisała Agnieszka Kuciak w jednym z wierszy z tomiku *Retardacja*. Czy nie tak właśnie czułam swoje ciało, wściekła na nie, że coś próbuje mi powiedzieć, że nie chce podporządkować się mojej woli? Ból nie ustawał. Dalej szkoliłam, dalej praktykowałam jogę. Wracając z kolejnego szkolenia, zadzwoniłam do Krysi Nobilec z samochodu, płacząc.

– Jeśli nie umiesz praktykować w sposób, który nie przysparza ci bólu, może powinnaś mniej praktykować? Może powinnaś zamiast tego

pochodzić na przykład na spacery – powiedziała.

– Co?! – oburzyłam się po czubki obolałych kości. Ja, taka pilna uczennica, taka sprawna w zaprzęganiu siebie do kolejnych asan, taka zdeterminowana, żeby w skłonie dociągnąć do kolan swoją ulubioną częścią ciała – głową. Ja mam mniej praktykować? I to słyszę od mojej ulubionej nauczycielki? – Dlaczego? – spytałam.

– No bo to, co robisz, to agresja – powiedziała spokojnie Krysia.

– Co?! – druga fala oburzenia przetoczyła się przez mój mózg.

– No a jak inaczej chcesz to nazwać? Zadajesz sobie ból. Czym innym to jest, jeśli nie agresją? – dokończyła.

Porozmawiałyśmy jeszcze chwilę o koleżance, która zajmuje się akupunkturą. Dusiły mnie łzy. Skończyłam rozmawiać i zjechałam na pobocze.

I wtedy, uślamrana łzami, zmęczona promieniującym z lędźwi bólem, poczułam coś nowego: kapitulację. „Dobra, dawaj. Ból, bólu. Poddaję się. Bring it on" – powiedziało mi się do siebie, dwujęzycznie, może na wypadek, gdyby ból nie mówił po polsku. Ten głos wydawał się iść z tego samego miejsca, z którego kilka lat wcześniej, na krawężniku przy przystanku tramwajowym, przyszła do mnie wiadomość, że wszystko jest tak, jak miało być. Nie była to wykoncypowana wiadomość od lewej półkuli; nie było to coś, co można by przeczytać w encyklopedii. „Poddaję się, bring it on", szło z jakiegoś szczególnego miejsca, było czymś innym niż kolejne mielone w głowie zdanie, szło z całego ciała, miało inny status.

Właśnie wtedy, na tamtym poboczu, ból minął. Stało się to z sekundy na sekundę, „jak ręką odjął". Trudno mi było w to uwierzyć – być może i tobie, która to czytasz, wydaje się to zbyt hollywoodzkie. A jednak, uwierz mi, tak właśnie było. Ból minął – i nigdy nie wrócił. Siedziałam w ciemnym samochodzie, bojąc się ruszyć, bojąc się, to że to chwilowa przerwa, że mój ból bierze tylko oddech, żeby za chwilę naprzeć z nową siłą. Ale nie. „Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu" –

mówią Anonimowi Alkoholicy w pierwszym z 12 kroków. Co było moim nałogiem? Co było moją „normalnością, która była problemem?".

Nie przestałam chodzić na jogę, nie zaczęłam w zamian spacerować. Kiedy dzisiaj patrzę na tamto wydarzenie, myślę, że zanim ból postanowił zrobić mi tę przysługę i do mnie przemówić, używałam w pracy ze swoim ciałem (tak jak mówiła Krysia) agresji, jakiejś formy przymusu. Narzędzia, których używałam, by motywować się do nauki o dimetylosulfotlenku w szkole albo by późną nocą dokończyć raport do pracy, nie sprawdzały się na macie. „Samą wolą, determinacją, rywalizacją i agresją nie pogłębisz swojej pracy z ciałem. Tak tego nie zrobisz: po prostu nie. Szukaj innej drogi" – zdawało się mówić moje ciało.

Mogłam to zlekceważyć: przeć do przodu, przerzucić się na jakiś sport, który łatwiej poddawałby się wpływowi siły woli niż joga. Ale nie zrobiłam tego – coś we mnie wiedziało, że warto zrobić miejsce dla tego innego rodzaju energii. Dzisiaj myślę, że była to właśnie yin, energia ciała, ta sama, którą jungiści nazywają energią „żeńską". Że z tej pasywnej energii ciała pisana jest ta książka – i że nie mogłabym jej pisać, gdybym, używając słów Marion Woodman, odcięła siebie od szyi w dół i uznała, że jestem wyłącznie głową. „Nasze ciało czyni nas ludźmi" – powiedziała w wywiadzie dla magazynu „Common Boundary". „Ci z nas, którzy zostali wychowani w patriarchalnym świecie, często pozostają na poziomie intelektu. Chcemy żyć w obszarze ideałów. Odmawiamy połączenia ducha z ciałem. Chcemy żyć poza ograniczeniami tej biednej, głupiej rzeczy, która rozciąga się poniżej naszej szyi i nie może albo nie chce robić tego, co jej każemy. Spychamy wszystko, czego nie akceptujemy, w nasze ciała: zawiść, zazdrość, pożądliwość. Mrok, którego nie chcemy przyjąć, spychamy w mięśnie, kości, serce. Udajemy, że nie mamy cienia, i uciekamy na poziom głowy. Zamykamy potężne energie w naszych ciałach, a one w końcu buntują się przeciwko temu wygnaniu, najczęściej wyrażając się w chorobach".

Jak mam spędzać swoje dni, żeby nie tylko nie skazywać ciała na wygnanie, ale słuchać tego, co ono chce mi powiedzieć? Staram się żyć z tym pytaniem, pozwalać mu we mnie oddychać.

„Szukaj pytań”

Jako studentka psychologii i córka psychiatry często miałam okazję oprowadzać po Krakowie znanych terapeutów, którzy przyjeżdżali na konferencje organizowane przez Zakład Terapii Rodzin. Jednym z nich był argentyński psychiatra Salvador Minuchin, jeden z najsłynniejszych terapeutów rodzinnych na świecie. Po prowadzonych przez niego zajęciach chodziłam z nim i jego żoną po Krakowie, pokazując im Rynek Główny i okolice, i powtarzałam kilkukrotnie jedyną konkretną historyczną informację, którą dysponowałam, a mianowicie tę, że kościółek Świętego Wojciecha znajdujący się na Rynku pochodzi z XI wieku. Ponieważ Minuchin i jego żona byli już w podeszłym wieku (tak mi się przynajmniej wtedy wydawało), często pytałam ich, czy potrzebują odpocząć, otwierałam przed nimi drzwi do sklepów z pamiątkami, w kawiarni szukałam zacienionego stolika, biegłam po kelnerkę, żeby nie musieli za długo czekać na kawę albo wodę. W pewnym momencie słynny psychiatra zwrócił ku mnie swoje przenikliwe spojrzenie i zapytał: „*Natalia, do you want to be a saint?*[10]”. Nie pamiętam, co wtedy odpowiedziałam, ale wiem, że w pierwszym odruchu uznałam to pytanie za komplement. Czuję jednak, że gdyby taka była intencja Minuchina, nie pisałabym o tym zdaniu dwadzieścia kilka lat później. „Czy chcę być świętą?” Być może wtedy, kiedy padło to pytanie, mnie, dwudziestokilkuletniej praktykującej katoliczce, co niedziela patrzącej w kościołach na obrazy Matki Boskiej Niepokalanie Poczętej Zawsze Dziewicy, dziewczynie, która słyszała, że jest „powołana do świętości”, wydawało się, że odpowiedź jest oczywiście twierdząca: „tak, bez wątpienia chcę być świętą, of course, jak to uprzejmie z pana strony, panie profesorze, że zauważył pan moje żarliwe ku temu wysiłki”.

A jednak to pytanie nie dało sobie zamknąć ust odruchową odpowiedzią. Wracało do mnie kilkaset razy, w różnych momentach mojego życia, szło nie wiadomo skąd. Wzrastało we mnie – ziarenko rzucone w ziemię. „*Do you want to be a saint? Do you want to be a saint? Do you want to be a saint?*" Jezu, poważnie? Po co do mnie wracasz, pytanie głupie, skąd idziesz, czemu nie chcesz we mnie obumrzeć, czemu ciągle wyłazisz, jak trawa przez pęknięcie w betonie, czyim głosem mówisz, czego chcesz ode mnie? Minuchin dawno wyjechał, potem nawet umarł, a ty ciągle do mnie wracasz, jak refren piosenki, której nawet nie lubię. Dlaczego?

Dzisiaj pytanie o to, czy chcę być święta, rozumiem inaczej. Życzliwy, choć szczery do bólu, Nieznany Nadawca zadaje mi je, kiedy pozwalam przejąć nade mną władzę Potulnej. Gdy w moim wnętrzu rozrasta się ten kawałek mnie, który tak strasznie chce być grzeczny, dostosowujący się, przymilny, uległy, robiący innym miejsce, sam siebie pomniejszający.

Kilka lat po spotkaniu ze słynnym argentyńskim psychiatrą i jego żoną poszłam na zajęcia jogi do Małgorzaty, nauczycielki dość obcesowej i wymagającej. Robiliśmy właśnie skomplikowaną pozycję, zasupłani na różne sposoby, prawa noga za głową, ręka pod kolanem, duży palec lewej nogi na prawej łopatce – nie bierz tego dosłownie, próbuję po prostu powiedzieć, że była to pozycja trudna, uciążliwa, dogłębnie odmienna od tych, które przybieramy codziennie i spontanicznie.

Najgorsze było trwanie – co innego podnieść rękę do góry i trzymać ją tak przez pięć sekund, a co innego to samo robić przez pięć minut. W tamtej pozycji byliśmy już dobrych kilka minut, kiedy Małgorzata podeszła do mnie i popatrzyła pytająco w moją pełną napięcia twarz.

– To jest straszne – powiedziałam do niej bezwiednie.

– To jest straszne? – odzwierciedliła moje zdanie, zmieniając tylko kropkę na znak zapytania. Tym drobnym ruchem sprawiła, że zobaczyłam swoją zapętloną sytuację zupełnie inaczej. Moje odzwierciedlone zdanie stanęło przede mną w całym swoim absurdzie: jestem na zajęciach jogi, które mi służą. Robię pozycję, która jest dla mnie dobra, płacę chwilowym dyskomfortem za długotrwałe korzyści. I przede wszystkim –

przyszłam tu z własnej woli, płacę za to, żeby tu być, to jest moja decyzja. Chociaż moja wewnętrzna Męczennica podpowiadała, że koniecznie powinnam się poczuć jak ofiara tej sytuacji, w rzeczywistości byłam jej reżyserką. Tak samo jak w zdecydowanej większości sytuacji, w których znajdowałam się przed tamtymi zajęciami i po nich: jestem wolnym człowiekiem i dokonuję swoich wyborów. „To jest straszne?" słyszałam potem wielokrotnie echo pytania Małgośki, podobnie jak pogłos pytania Minuchina. Gdyby wtedy powiedziała mi „no, co ty, to nie jest straszne!" albo „zaraz kończymy", nie zostałby we mnie żaden ślad, nie dokonałoby się żadne przekształcenie.

Nasza wewnętrzna intuicja, następna introwertyczna nauczycielka, jest pudłem rezonansowym, po którym rozchodzą się ważne pytania. Czasami zada je specjalista na sesji coachingowej, czasami jednak mają zupełnie inną naturę. To rzucone mimochodem stwierdzenia, fragmenty refrenów piosenek, cytaty ze słabych filmów albo wkurzających reklam. Z niewiadomych przyczyn właśnie one zapadają w pamięć, dużo skuteczniej niż sentencje w stylu: „dzisiaj jest pierwszy dzień reszty twojego życia" drukowane na dekoracyjnych poduszkach w chińskich fabrykach. To właśnie je nasza intuicja chce przetwarzać, odzwierciedlać i powtarzać.

„Czego próbujesz nie wiedzieć" pyta w książce *Odważne rozmowy* Susan Scott, z chirurgiczną precyzją zwracając się bezpośrednio do intuicji, zwinnym ruchem omijając wszelkie obronne zapory. Jeśli teraz podniesiesz wzrok znad tej książki, weźmiesz parę spokojnych, głębokich oddechów, powtórzysz na głos to pytanie i poczekasz chwilę, zobaczysz, że twoja introwertyczna intuicja odpowie na to pytanie. „Czego próbujesz nie wiedzieć?"

Pytania, które w nas zostają i nie dają się zapomnieć, są jak strzałki na harcerskich podchodach – prowadzą nas ku tajemnicy, którą znamy, chociaż jej nie znamy. Mają ogromną przewagę nad odpowiedziami – są jak otwarte okna. Odpowiedzi są jak ściany.

„Inni też się zmagają”

Jednym z przekonań, które są przyczyną największego poczucia osamotnienia i źródłem codziennego bólu, jest myśl, że wszyscy wokół ogarniają – albo w ogóle raz na zawsze już ogarnęli.

Czy ty na przykład myślisz o mnie, że ja ogarniam? Że dotarłam do jakiegoś happy endu, jakiejś mety, przy której postawiłam biurko i teraz przy nim piszę tę książkę dla ciebie, bo ty jeszcze nie ogarniasz, a ja już tak? Jeśli tak jest, pozwól, że wyprowadzę cię z błędu – nie, nie ogarniam. A dokładnie rzecz biorąc – tak jak ty: raz tak, a raz nie.

Nasze poczucie samotności rośnie, bo podlewa ją woda z licznych źródeł. Karmią ją mądre cytaty udostępniane na Facebooku przez znajomych. Zdjęcia z selfikowym dziubkiem na Instagramie, na których koleżanki w naszym wieku wyglądają o dwadzieścia lat młodziej. Zasilają ją wykrochmalone zdania celebrytek, które opowiadają w wywiadach, że odnalazły spokój ducha. Ukryte pod warstwami doskonale kryjącego podkładu, jesteśmy coraz bardziej samotne.

„Spotykasz starą znajomą – pisze Elizabeth Lesser w świetnej książce *Broken open* – a ona pyta: – Jak się masz? Odpowiadasz: – Świetnie! Pyta: – A jak dzieci? Odpowiadasz: – Mają się znakomicie. – A praca? – Spoko. Jestem tam już szósty rok. Potem ty pytasz: – A co u ciebie?, a ona na to: – Świetnie. – Jak wasz nowy dom? – Uwielbiam go! (...). To całkiem zwyczajna wymiana zdań, każdy z nas codziennie ją odbywa. Ale prawdopodobnie niewiele mówi o naszym prawdziwym życiu. Nie chcemy mówić, że jedno z naszych dzieci pewnie nie przejdzie do następnej klasy, a nasza praca często wydaje się nam pozbawiona sensu albo że przeprowadzka do nowego miasta była prawdopodobnie ogromnym błędem. Właściwie to wstydzimy się większości swoich ludzkich cech”. Lesser powołuje się na trzynastowiecznego sufickiego poetę, Rumiego[11], który mówił o „Otwartym Sekrecie”: wszyscy idziemy przez życie z tą tajemnicą. Jej treść brzmi: wszyscy jesteśmy niedoskonali, zmagamy się, wahamy, idzie nam różnie. „Też mi niespodzianka! – pisze

Lesser – Tak jak ty, czasami zachowuję się okropnie. Wyrządzam komuś krzywdę, bywam tchórzliwa, pławię się w złośliwych myślach, obijam się, chociaż wiem, że powinnam zrobić coś pożytecznego. Tak jak ty zastanawiam się, czy życie ma sens, zamartwiam się sprawami, nad którymi nie mam kontroli, i często czuję, jak zalewa mnie fala tęsknoty za czymś, na co nie mam imienia. Chociaż mam wiele zdolności i talentów, bywam też krucha i niepewna; potrzebuję więzi i zapewnienia, że jestem w porządku. To jest mój sekret, który próbuję przed tobą zataić, a ty próbujesz zataić swój, taki sam – a robiąc to, wyświadczamy sobie niedźwiedzią przysługę".

Czytałam ten akapit z mieszanką ulgi i rozczarowania. Bo jakimś swoim kawałkiem chciałabym wierzyć, że kto jak kto, ale taka Elizabeth Lesser, słynna psycholożka, autorka bestsellerów, wystąpienia na TEDzie – kto jak kto, ale ona już na pewno ogarnia. Ja jeszcze nie, ale ona już tak. Chciałabym wierzyć, że po wszystkich zawirowaniach, turbulencjach, lekturach, medytacjach, rozwodach, małżeństwach, drogach i zakrętach – nastąpi happy end. A tymczasem wychodzi na to, że wszyscy jesteśmy ludźmi. A to oznacza, że będziemy się sami o siebie ciągle potykać i nasza droga do happy endu nie ma mety. To też oznacza, że jesteśmy do siebie podobni – także w tym, że udajemy, że wszystko jest u nas wspaniale. Ktoś powiedział, żeby nie mylić cudzej sceny z własnymi kulisami – a jednak to robimy i ciągle przegrywamy, niepomni, że inni za kulisami są tacy sami jak my sami. Wobec tego, co postrzegamy jako swoją porażkę, same zaczynamy udawać, a wtedy sprawiamy, że inni czują się gorsi. I biznes się kręci. Dlaczego to sobie robimy? Dlaczego mam taką wielką pokusę, żeby pokazywać ci, jak świetnie się mam i jak u mnie wszystko jest wspaniale? Dlaczego ci to robię? Dlaczego ty robisz to samo mnie?

To, że jestem zwykła, jest od wielu lat źródłem mojej pociechy. Poczucie, że jesteśmy do siebie podobni, wszyscy toczymy swoje boje, wszyscy „równi wobec czasu i płomienia", jak śpiewał Stanisław Soyka,

stało się ważną wiadomością od Nieznanego Nadawcy i wzmacnia mnie w moich nieuchronnych zmaganiach.

„Nie jesteś sama”

W Podwójnym życiu Weroniki jest taka scena. Veronique siedzi ze swoim kochankiem na pokrytym czerwoną narzutą łóżku. – Co chcesz jeszcze o mnie wiedzieć? – pyta. – Wszystko – odpowiada kochanek. Veronique wstaje, bierze ze stolika torebkę i – przyznasz, gest brawurowy – wysypuje jej zawartość na łóżko. Kochanek bierze do rąk pomadkę do ust, okulary przeciwsłoneczne, szklaną kulkę, film poklatkowy ze zdjęciami z wizyty w Krakowie. Kochanek patrzy przez okulary na maleńkie obrazki. – Ładne zdjęcie. Masz szeroką kurtkę – mówi, patrząc na jedno ze zdjęć. – To nie ja – zaprzecza Veronique. – Jak to nie? dziwi się kochanek i podaje jej arkusz. – Nie miałam takiej kurtki – mówi Veronique, poruszona przesuwa palcem po zdjęciu i zaczyna płakać.

W taki sposób Veronique dowiaduje się, że nie jest sama na świecie – przypadkiem zrobiła zdjęcie Weronice, która żyje równoległym życiem w Krakowie, jest nią, a równocześnie nią nie jest. Ni to sobowtórka, ni to bliźniaczka, ni to siostra – jakaś inna ona.

Świat, w którym nie jesteśmy same, w którym naprawdę nie jesteśmy same, jest inny od tego, w którym żyją Królowa Śniegu, Potulna i Męczennica. Każda z nich czuje się zdana na siebie samą.

Byłam mniej więcej w połowie wyjazdu, siedmiodniowego cyklu spotkań i szkoleń dla palestyńskich kobiet. W ramach amerykańskiego programu pomocowego trenerki i wykładowczynie z całego świata przyjeżdżały do Palestyny, żeby miejscowym kobietom mówić o ich prawach do głosowania, ale i do startowania w wyborach. Spędziłyśmy kilka dni w Jerozolimie; nasz ostatni wieczór okazał się dość chłodny, a ja nie wzięłam kurtki. Już kiedy jechałyśmy do Gazy, gdzie następnego dnia miałyśmy prowadzić zajęcia, czułam, że coś mnie bierze. Obudziłam się rano, zeszłam na śniadanie i powiedziałam moim koleżankom: *Good*

morning. A raczej spróbowałam powiedzieć, bez skutku. Straciłam głos i było oczywiste, że – chociaż czułam się całkiem dobrze – nie dam rady wypowiedzieć dzisiaj ani jednego zdania. Miałam przed sobą cały dzień w Gazie. Zamotałam na głowie szal jak Carrie Mathison w *Homeland* i wyszłam z pensjonatu. Szłam w stronę plaży, mijając pustostany, podupadłe domostwa, grupy zdziwionych moją obecnością mężczyzn wysiadujących w małych grupkach przed domami. Przy drodze rosły pojedyncze drzewka oliwne, kępy usychających krzaków, palmy przyprószone pyłem piaszczystych dróg. Byłam w miejscu wielkiej biedy – bezrobocie w Gazie wynosiło 60 proc., miasto było i dalej jest wyniszczone palestyńsko-izraelskim konfliktem i wieloletnią blokadą.

Doszłam do szerokiej plaży leżącej u stóp piaszczystego wzgórza. Nie było tu hoteli, parasoli, parawanów – tylko morze, ciemno-miodowy piasek, trochę śmieci, trochę kamieni i pięcioosobowa grupa dzieci: dwóch chłopców i trzy dziewczynki. Najmłodszy chłopiec mógł mieć ze cztery lata, najstarsza dziewczynka wyglądała na jakieś dwanaście. Ich śmiech i gwar mieszał się z szumem fal i wibrował nad plażą. Podeszłam bliżej. Zauważyli mnie. Chyba nigdy wcześniej ani nigdy później w żadnej grupie nie wzbudziłam takiego entuzjazmu: było ewidentne, że samo moje pojawienie się jest dla nich źródłem świetnej rozrywki. Śmiali się, przekrzykiwali, pokazując na mnie palcami: byłam białą kobietą, która przyszła tu sama, w spodniach, z odkrytą twarzą. Szczęśliwa, że tym razem to nie ja zaczepiam, ale jestem zaczepiana, postanowiłam, że zapewnię im jeszcze lepszy ubaw: zdjęłam chustę. Pod nią miałam bardzo krótkie jasne włosy. Entuzjazm, zgodnie z moimi przewidywaniami, wzmógł się, okrzyki i śmiech stały się jeszcze głośniejsze: cuda, panie! Teraz widać było, że dzieci się namawiają – chociaż nie rozumiałam ani słowa, połapałam się, że ktoś rzucił jakiś pomysł i pomysł ten jest debatowany, są głosy za, są głosy sceptyczne, ale ostatecznie widać było, że dzieci powzięły jakiś plan. Jedna z dziewczynek lekko pchnęła w moją stronę inną, tę najstarszą, w ciemnozielonej sukience. To ona wcześniej zdawała się argumentować

najbardziej żarliwie. Stanęła blisko mnie i wyciągnęła ku mnie rękę. Pięć par ciemnych, ogromnych oczu patrzyło na mnie w napięciu. Podałam dziewczynce rękę. Drugą ręką zaczęła pokazywać ku górze – zrozumiałam, że chcą mnie zaprowadzić do swojego domu i pokazać, a może raczej okazać, swoim rodzicom. Kiwnęłam głową na zgodę. Dziewczynka szła przodem, piaszczystą, osuwającą się ścieżką, ja za nią, teraz już z powrotem w szalu narzuconym na krótkie włosy. Po moich bokach, poza ścieżką, co chwilę zapadając się w piasku, szła pozostała czwórka. Kiedy zbliżyłyśmy się do jakiegoś budynku, dziewczynka pobiegła przodem. Dochodziliśmy do tego, co dzieci – teraz już zrozumiałam, że rodzeństwo – nazywały domem. Budynek, jak wiele innych w mieście Gaza, wyglądał, jakby ktoś lata temu powziął zamiar, żeby go wybudować, a potem się rozmyślił. Nie było drzwi ani okien. Na ziemi klepisko. W kącie stało coś, co przypominało piec; w drugim kącie leżał materac. W środku siedzieli kobieta i mężczyzna, uśmiechali się do mnie. Zaprosili mnie. Siadłam na poduszce. I wtedy zaczęła się nasza długa rozmowa, w moim wydaniu wciąż jeszcze mocno zachrypnięta, chociaż już odzyskiwałam głos.

Do dzisiaj nie wiem, jak się porozumieliśmy, zważywszy na to, że po arabsku umiałam powiedzieć tylko coś, co przypominało „dziękuję”, a oni po angielsku znali cztery słowa. A jednak udało mi się dowiedzieć, że rozmawiam z rodzicami tej piątki. Poznałam imiona i wiek każdego z nich. Dowiedziałam się, że chodzą do szkoły, a dziewczynka w ciemnozielonej sukience jest bardzo dobrą uczennicą. Przekonałam się, że najmłodszy chłopiec, ewidentnie zazdrosny o zachwyt rodziców nad osiągnięciami siostry, umie już liczyć do dziesięciu. Dowiedziałam się, że rodzice nie mają stałej pracy, żyją z tego, co czasami zdołają sprzedać (nie byłam pewna, co dokładnie sprzedają). Udało się nam, żmudną i wyboistą drogą, dzięki wielkiej determinacji obu stron, doprowadzić do tego, że wytłumaczyłam, skąd przyjechałam, używając wnętrza swojej dłoni jako mapy świata. Opowiedziałam, że mam męża i nie mam dzieci. Spotkałam się z głębokim współczuciem z powodu tego ostatniego

i odebrałam obietnicę, że będą się modlić, żeby Allah obdarzył nas potomstwem. Wypiłam dużo wspaniałej, słodkiej jak ulepek miętowej herbaty. Nauczyłam się, jak się mówi „herbata" po arabsku, i nauczyłam ich słowa „herbata" po polsku. Odebrałam żarliwe komplementy na temat koloru swoich oczu. Wyraziliśmy wielki zachwyt dla urody morza i nieba oraz mocy Boga. Na koniec pokłoniliśmy się sobie głęboko i życzyliśmy sobie wszelkich błogosławieństw.

Kiedy wyszłam z domu moich przyjaciół, niebo było jeszcze bardziej zachwycające. Morze jeszcze bardziej majestatyczne. Wracałam do pensjonatu tą samą drogą, ale czułam, że dokonało się jakieś przekształcenie, że moje serce zostało odżywione. Nie jestem sama na świecie. Taką dostałam wiadomość od Nieznanego Nadawcy.

„Wszystko jest z tobą w porządku"

Ta wiadomość jest dla mnie najtrudniejsza do przyjęcia. Że w moim życiu jest tak, jak ma być – OK, to jest o losie, który przyjmuję jak dar. Ale że ja? Że ja konkretnie, ja, o której myślach, czynach, uczuciach, zaniedbaniach wiem wszystko – że ja jestem w porządku? Chociaż zrobiłam te wszystkie głupie rzeczy (o których tutaj nie piszę)? Chociaż tyle razy czułam nie to, co chciałam czuć, i robiłam nie to, co chciałam zrobić? „Musisz wybaczyć sobie, że jesteś człowiekiem" – powiedziała Woodman w wywiadzie dla magazynu „Parabola". Dlaczego czuję w sobie łzy, kiedy czytam to zdanie?

Teoretycznie – spoko. Od kilkunastu lat czytam o tym, kiwając głową, od kilku – sama o tym piszę. A jednak codziennie bywam temu niewierna – wtedy, kiedy poddaję się terrorowi Królowej Śniegu, kiedy zadłużam moich bliskich jako Męczennica, bo wydaje mi się, że nie będą mnie kochać, jeśli nie będę nic dla nich robić. Kiedy kurczę się w swojej potulności przestraszona, że jeśli powiem swoje, zostanę odrzucona przez innych, a wtedy sama siebie odrzucę.

Co innego coś wiedzieć, co innego wcielić to w życie – czyli wpuścić w swoje ciało, w tkankę swojej codzienności. Jeśli wiesz, jak to zrobić raz na zawsze, napisz do mnie – bo ja nie wiem (jeśli nie wiesz, jak to zrobić – też do mnie napisz, naradzimy się). W moim doświadczeniu jest to codzienna praca, żmudna, wielokrotna, przy dużej cierpliwości przynosząca efekty, ale nigdy niezrobiona raz na zawsze.

W moim śnie, w którym usłyszałam głos z drugiego piętra, byli ci, którzy siedzieli przy stole w jadalni, byli ci, których głosy usłyszałam, kiedy poszłam na górę – byłam wreszcie ja, która zdecydowałam się wstać od stołu i iść w stronę tych głosów. Myślę, że każda z nas ma w sobie odpowiednik tych postaci ze snu. Jesteśmy jak wielki dom z wieloma domownikami. Są ci, którzy siedzą przy stole w jadalni – ładnie ubrani, odprasowani, wyjściowi. Gdyby ktoś zapukał do tego domu, jedna z tych osób wstałaby, otworzyła drzwi i przywitała się – bo jest gospodarzem. Gdyby przyszedł fotograf, ci siedzący przy stole ustawiliby się do rodzinnego zdjęcia. Gdyby w tym domu wciąż był telefon stacjonarny i sekretarka, to ich wesołe głosy prosiłyby o zostawienie wiadomości.

Ale ci z piętra? Te kawałki mniej wyjściowe, ukryte – te kawałki w nas, które same przed sobą ukrywamy? Ci nie siądą do stołu, nie otworzą drzwi wejściowych, być może nawet nie wolno im wyjść ze swojego pokoju czy strychu. Może same siebie zamykamy na klucz. Może płaczemy w poduszkę, tak jak tamta kobieta z rozdziału o Królowej Śniegu, ta, której obraz przebiegł mi przed oczami, kiedy siedziała naprzeciwko mnie, idealnie korporacyjna, w sali z antysmogowymi roślinami.

Najbardziej ciekawi mnie ta trzecia postać ze snu – ta, która we śnie wstaje od stołu i idzie na górę: chce wiedzieć.

Jeśli mogę wyśnić ten sen, jeśli mogę przypomnieć go sobie rano, jeśli mogę przepuścić go przez siebie na jawie, jeśli mogę o nim napisać – to może jestem gotowa, żeby rozpocząć proces, na końcu którego wszystkie moje kawałki – te wyjściowe i te niewyjściowe – siądą razem do stołu?

Tak właśnie rozumiem Woodmanowskie „wybaczyć sobie, że jestem człowiekiem”: zgodzić się, że mam w sobie te niewyjściowe kawałki, przestać samą siebie oprotestowywać. Męczennica, Królowa Śniegu i Potulna – każda z nich wywodzi się z tej właśnie niezgody na siebie.

W książce *Compassionate mind* (*Uważne współczucie*) profesor psychologii Paul Gilbert pisze tak:

„Nie wybrałem koloru swoich oczu ani kształtu swoich uszu. Nie decydowałem o tym, czy moje geny sprawią, że będę podatny na jakieś choroby, czy przytyję, czy pozostanę szczupły, czy będę miał większą, czy mniejszą tendencję do niepokoju albo depresji. Z pewnością nie wybrałem stanów emocjonalnych, które będzie generował mój mózg – moja umiejętność odczuwania miłości, złości, strachu, obrzydzenia itd. są po prostu częścią mojego oprzyrządowania”.

Poza tym, że nie wybraliśmy swoich genów, nie mieliśmy też wpływu na inne z kluczowych elementów, które nas ukształtowały: „Gdybym miał nieszczęście spędzić początek życia na przykład w sierocińcu i spędzałbym całe dnie pozostawiony sam sobie w łóżeczku, nie doświadczając opieki ani więzi, cały mój potencjał, który mógłby dojść do głosu pod wpływem miłości i dobroci, pokarmu dla mojego mózgu, zostałby zaprzepaszczony. Straciłbym możliwości intelektualne. Mój mózg nie miałby tych połączeń, które dzisiaj ma. Mój potencjał, który pozwolił mi zostać profesorem psychologii, nie zostałby wykorzystany. A jednak wszystkie te czynniki, na które nie miałem najmniejszego wpływu, w ogromnej mierze ukształtowały to, kim się stałem, to, w co wierzę, i moje poczucie tego, kim jestem. Tak więc moje poczucie własnego „ja” wyłoniło się ze złożonej mozaiki moich genów i środowiska. Nie wybrałem żadnego z jej elementów! Tak więc wiele z tego, kim jestem, powstało poza obszarem mojego wyboru. Pewnie rozumiesz, że to wszystko ma głębokie konsekwencje dla naszego współczucia dla innych i, oczywiście, to samo dotyczy ciebie samego”.

Jeśli nie wybrałyśmy swojego krzywego nosa, odstających uszu, dyskalkulii, neurotyczności, dlaczego mamy wobec nich tak osądzający

stosunek? I co by się stało, gdyby udało się popatrzeć na siebie okiem kochającego rodzica? Tym spojrzeniem, które każe mamie i tacie robić dziecku nieskończone ilości zdjęć, zdjęć właściwie identycznych i – z punktu widzenia obcych osób – zupełnie błahych? Jak by to było popatrzeć na siebie z miłością? I, gdyby się nam udało, jak przekształciłoby to nasze życie, nasze związki? „Rany, które zadano nam w relacji, tylko relacja może naprawić" – napisał Jon Frederickson w *Kłamstwach, którymi żyjemy*. Jeśli jednak wejdziemy w związek z głęboką niezgodą na siebie, ten nasz niekochany kawałek będzie w nas szalał i niszczył tę relację, tak jak porzucone dziecko w akcie gniewu niszczy budowlę z klocków.

W wyreżyserowanym przez Gusa Van Santa filmie *Buntownik z wyboru* głównym bohaterem (granym przez Matta Damona) jest Will Hunting, młody chłopak o wielkim talencie matematycznym. Will pracuje jako sprzątacz w Massachusetts Institute of Technology. Jego życie przypomina alternatywną wersję życia Paula Gilberta z cytowanego przeze mnie przed chwilą fragmentu – Hunting jest sierotą przerzucaną pomiędzy rodzinami zastępczymi; w kilku z nich doświadczał długotrwałej fizycznej i psychicznej przemocy. Po napaści na policjanta zostaje skierowany na przymusową terapię do Seana Maguire'a, psychoterapeuty granego przez Robina Williamsa. W scenie, której nigdy nie zapomnę, Hunting przychodzi do Maguire'a. Terapeuta trzyma w ręku dokumentację sądową, która zawiera akta sprawy, ekspertyzy sądowe, opinie psychologów.

– Chcesz przeczytać? – pyta pacjenta.

– A co? – pyta Will – Masz jakieś doświadczenie w tym zakresie?

Maguire odpowiada:

– Jasne. Przez dwadzieścia lat prowadzenia terapii napatrzyłem się na okropne rzeczy.

Ale Hunting pyta o co innego.

– Nie – mówi – Czy miałeś jakieś doświadczenie.

Will nie pyta o ekspertyzę, kompetencje, CV. Pyta o to, co Maguire przeżył na własnej skórze. To dopiero otwiera rozmowę – ten, który jest w roli profesjonalisty, i ten, który jest w roli pacjenta, wychodzą ze swoich ról i stają naprzeciwko siebie. Dwoje ludzi, których dotknęło podobnego rodzaju cierpienie: przemoc ze strony rodzica. Maguire mówi o ojcu alkoholiku, Hunting – o przemocowym ojczymie.

– No to co tam napisali? – pyta w końcu Hunting – że Will ma zaburzenia przywiązania? Strach przed porzuceniem?

W jego głosie słychać gorzką ironię; trudno, żeby jej w sobie nie miał, kiedy przegląda się w zimnym lustrze sprowadzającym jego wielki ból do chłodnego języka psychiatrii. Ale ten terapeuta ma dla niego coś innego niż chłód. Wyciąga w jego stronę kartonową teczkę, w której wszystko, co przeżył, sprowadzono do kilku stron suchego opisu.

– Wiesz – mówi – całe to gówno, które tu jest, to nie jest twoja wina.

Na twarzy Willa pojawia się grymas.

– Jasne, wiem – mówi.

– To nie twoja wina – powtarza terapeuta. – Popatrz na mnie, synu. To nie twoja wina – mówi trzeci raz.

– Wiem – powtarza Will, krzywi się, jakby jadł coś gorzkiego.

– To nie twoja wina – mówi Maguire czwarty raz.

Will otwiera szerzej oczy, w zdumieniu, jakby teraz się zorientował, że to nie jest zwykła rozmowa.

– Wiem – powtarza znowu.

– Nie, nie wiesz – mówi Maguire i podchodzi bliżej. – To nie jest twoja wina – piąty raz. – To nie jest twoja wina – szósty.

– Nie pogrywaj, kurwa, ze mną! – w oczach Willa pojawiają się łzy.

– To nie twoja wina – siódmy.

– Nie pogrywaj ze mną!!! – teraz Will już krzyczy, odpycha Maguire'a.

– To nie twoja wina – powtarza Maguire ósmy, dziewiąty, dziesiąty raz, aż Will topnieje, złość zamienia się w to, co było pod złością – w ból. Will szlocha, Maguire go obejmuje, postać z drugiego piętra mojego snu naciska klamkę i klamka ustępuje.

Jak możemy odtworzyć tę scenę w swoich sercach – nawet jeśli nasze rany nie są tak głębokie, a finał nie będzie tak hollywoodzki? Jak możemy pomieścić i objąć swoje niewyjściowe, niekochane kawałki?

„Nazwij mnie”

Wiadomość od Nieznanego Nadawcy, która pojawiła się na końcu, brzmiała: „Nazwij mnie”. Wiedziałam, że w moim życiu ta postać jest postacią kobiety. Wiedziałam, że potrzebuję imienia, ponieważ ani Królowa Śniegu, ani Potulna, ani Męczennica nie poprowadzą mnie ku sobie: potrzebna jest Czwarta Postać, a potem przekształcenie tamtego trio pod jej kochającym spojrzeniem.

Długo szukałam dla niej imienia. Przyszło do mnie, kiedy kolejny raz oglądałam noblowskie przemówienie Tokarczuk. Czuła Przewodniczka!

Czuła Przewodniczka jest moją wewnętrzną instancją, zawsze we mnie obecną, która prowadzi mnie, kiedy wybieram to, co mi służy. Zrobiona jest z miłości i odwagi; miłość bez odwagi stałaby w miejscu, odwaga bez miłości byłaby niedostatecznie serdeczna. Wiem, że działa we mnie od lat; prowadziła mnie, kiedy mówiłam swoje „tak” i swoje „nie” w sprawach związanych z pracą, przywiodła mnie do starego sadu pod Krakowem, w którym później wybudowaliśmy nasz dom, sprawiła, że pokochałam mężczyznę, z którym jestem od dwudziestu siedmiu lat, wypełniła moje serce po brzegi miłością do mojego syna, zanim go poznałam, i kazała mi go szukać. Przynosi mi mdłości w brzuchu, kiedy nie zareaguję na atak; łzy, kiedy inna kobieta opowiada o czymś, co ja też dobrze znam; ciepło, kiedy słucham rozmów swojego męża i syna; poczucie obfitości, kiedy siedzę w ogrodzie moich rodziców. Kazała mi wessać długą i gęstą od znaczeń *Biegnącą z Wilkami* Clarissy Pinkoli Estés, być może najważniejszą książkę w moim życiu. Powiedziała: „Idź na jogę”. A kiedy chciałam przestać chodzić, powiedziała: „Nie odchodź, zostań tam. Po prostu zacznij jeszcze raz”.

I to ona, Czuła Przewodniczka, powiedziała mi: „Napisz książkę”.

Choć Bóg wie, ile po drodze zrobiłam głupot, ile razy się myliłam i działałam przeciw sobie, Czuła Przewodniczka nigdy mnie nie zwiodła.

To, czy dobrze szłam, zależało nie od tego, co mówiła, tylko od tego, czy w ogóle słuchałam jej głosu.

Czuła Przewodniczka jest starsza i młodsza niż ja.

Wydaje mi się, że ma dwa podstawowe zadania.

Zadanie pierwsze: zszywanie tego, co odprute

Integrowanie, zszywanie, scalanie tych kawałków mnie, które moje ego, mój strach, moje opaczne nawyki chciałyby upchnąć gdzieś na strychu czy w piwnicy, na drugim, trzecim, minus trzecim piętrze. Te kawałki zostały w jakimś momencie życia, bardzo wcześnie, oderwane.

To, co w nas trudne i niedoskonałe, nie pojawiło się z naszej woli. To wynik splotu zdarzeń, które nas kształtowały od wczesnego dzieciństwa. Kiedyś, dawno, dawno temu pojawił się lęk przed utratą ciepła, bezpieczeństwa i miłości. Mała ty i mała ja, małe my – wyobraziłyśmy sobie, że musimy coś zrobić, by na tę miłość zasłużyć. Że to, jakie jesteśmy w rzeczywistości, nie wystarcza. Musimy inaczej się zachowywać, inaczej mówić, inaczej wyglądać, inaczej wyrażać emocje. Okrajamy więc swój prawdziwy obraz, odcinamy to, co wydaje się niewłaściwe. „Grzeczna dziewczynka tak nie postępuje" – ciach, odcinamy złość i naturalną chęć buntu, torując drogę Potulnej. „Musisz się bardziej postarać, jesteś taka leniwa i brzydka" – ciach, wycinamy samoakceptację, by Królowa Śniegu mogła rozsiąść się na tronie. „Twoje potrzeby są nieważne" – ciach, na ten dźwięk pochyla głowę Męczennica. Dość okrutny eksperyment przeprowadzony w latach trzydziestych przez Harry'ego Harlowa pokazuje, jak pierwotna i podstawowa to potrzeba. Harlow stworzył dwa typy „matek" małych małpek. Małpki miały do wyboru matkę, która dawała mleko, ale była zrobiona z drutu, albo taką, która nie miała czym karmić, ale można się było do niej przytulić. Jak pewnie możesz się domyślić, małpki częściej wybierały miękką matkę niż matkę drucianą, nawet jeśli to oznaczało brak dostępu do jedzenia.

Nic nie wskazuje na to, żeby potrzeba bliskości, ciepła, miłości, więzi u ludzkich dzieci była mniejsza czy mniej fundamentalna niż u małych małpek. Dla więzi zrobimy wszystko; zwłaszcza że patrząc na to w perspektywie czysto biologicznej, jeśli rodzic odejdzie, po prostu nie przeżyjemy. Dlatego dziecko „ustawia się" tak, żeby doświadczyć więzi i nie zaryzykować jej zerwania. Wybiera więź ponad wyrażanie swoich potrzeb, jeśli podejrzewa, że wyrażając potrzeby, narazi się opiekunowi. Jeśli twoja opiekunka czy opiekun odwraca się, kiedy zapłaczesz, uczysz się, żeby nie płakać. Jeśli wyrażasz swoją złość i widzisz gniew lub rozczarowanie swojego opiekuna, uczysz się chować złość. I jeszcze jedno – jeśli opiekun lub opiekunka zaczyna płakać, kiedy ty płaczesz, cały twój świat trzęsie się w posadach – więc łykasz łzy i udajesz, że wszystko w porządku.

Zauważyłaś, że w słabych filmach postacie są jednoznaczne – są ci dobrzy i ci źli?

Wchodzisz do pokoju w połowie odcinka, opadasz na kanapę, wskazujesz na ekran i pytasz osobę, która ogląda od początku: „On jest dobry czy zły?" Czasami nawet nie musisz pytać, wystarczy rzut oka na zaciętą, ponurą twarz bohatera, żeby się zorientować. Ale nasze życie nie jest słabym filmem – postacie są złożone, pytanie o to, kto jest dobry, a kto zły, nie ma podstaw. Matka, która wydawała się chłodna – na słabym filmie widziałybyśmy płaczące w kojcu dziecko i ją, która wychodzi z pokoju, by na balkonie zapalić papierosa, chociaż jeszcze karmi piersią – w filmie, jakim jest życie, może cierpieć na depresję poporodową. Ojciec, który odszedł – na słabym filmie byłby po prostu skurwysynem, który opuścił rodzinę. W filmie, jakim jest życie, prawdopodobnie jako chłopiec nie doświadczył bezpiecznej więzi. Gdyby ta historia mówiła o jego dzieciństwie, to on budziłby współczucie widzów w scenie, w której patrzy na odjeżdżający samochód.

Jednym z moich absolutnie ukochanych filmów – tak ukochanym, że kiedy przerzucając kanały w telewizorze, trafię na niego, mój siedzący obok mąż wydaje z siebie westchnienie rozpaczy, bo wie, że będę chciała

znowu dooglądać go do końca – jest film *Godziny* oparty na wspaniałej opowieści Michaela Cunninghama o tym samym tytule. Jedną z trzech bohaterek jest grana przez Julianne Moore Laura Brown, gospodyni domowa, żona i matka małego chłopca. Są lata pięćdziesiąte w Stanach Zjednoczonych. W idealnie wysprzątanej kuchni w kryształowym wazonie stoi bukiet żółtych róż, które Laura dostała od męża. Kiedy on odjeżdża do pracy, ona uchyla firankę i uśmiecha się. „Zrobimy tacie tort na urodziny, żeby tata wiedział, że go kochamy" – mówi do synka. Tort nie wychodzi tak, jak chciała. Tego samego dnia zawozi synka do opiekunki, a sama jedzie do hotelu. Wynajmuje pokój i prosi, żeby jej nie przeszkadzano. Kładzie się na łóżku, wyciąga z torebki pomarańczowe fiolki z lekarstwami. W scenie, która mną wstrząsnęła, widzimy, jak „szczęśliwa pani domu" w piątym miesiącu ciąży, ubrana w brązowy, odprasowany kostium, z nienaganną fryzurą, leży na hotelowym łóżku. Łóżko tonie, fale mętnej wody podchodzą do niego, zalewają materac i na chwilę Laura się zapada.

Laura chce się zabić.

Ale nie robi tego. Łapie oddech jak ktoś, komu w ostatniej chwili udało się wydobyć na powierzchnię, gwałtownie siada na hotelowym łóżku i szlocha. Jednak nie.

Tego samego popołudnia podejmuje decyzję: odejdzie od rodziny, kiedy urodzi drugie dziecko. I tak robi.

„Jaka matka porzuca swoje dzieci?" – tak zapewne każda z nas zapyta. Ale Czuła Przewodniczka milczy. Wie, że życie jest skomplikowane, pogmatwane i – koniec końców – wszyscy chcemy miłości. Nie wszyscy potrafimy ją dać i – co bywa jeszcze trudniejsze – wziąć.

Twoi rodzice nieśli swój los. Nie wiesz, ile mieli w plecaku. Czy to umniejszało twój ból, twoje cierpienie, kiedy byłaś za mała, żeby zadbać o siebie? Nie. Ból jest bólem.

Nie umiem i nie chcę rozstrzygać kwestii odpowiedzialności moralnej rodziców, którzy nie byli „wystarczająco dobrzy". Nikt nie wie, co dźwigali, ile stoczyli bitew, na ile to, że ich córki i synowie wyrośli

na ludzi poranionych, było ich wyborem, a na ile – wynikiem ich własnych skrzepów bólu i ich własnych ran. Być może Laura Brown stoczyła bitwę o miłość do swojego dziecka o wiele cięższą i bardziej bolesną niż matka, która siedziała obok niej na ławce na placu zabaw i nigdy od dziecka nie odeszła. Nie wiesz tego i ja tego nie wiem. I znowu – czy bitwy, które w jakimś sensie przegrała, odchodząc, zmniejszą cierpienie jej syna, który jako dorosły mężczyzna nie znajdzie w swoim życiu happy endu? Nie.

Wiem, że dziecko rozumie tylko „tak" albo „nie" płynące od świata, czyli od tych, którzy są blisko.

Jeżeli nikogo nie ma blisko, słyszy „nie. Niech cię nie będzie, świat cię nie chce".

Jeżeli opiekun raz zbliża się, raz oddala, dziecko sprawdza, kiedy jest „tak", a kiedy „nie", i poświęca ten swój kawałek, który trafia na „nie", żeby słyszeć „tak".

To „tak" oznacza – „możesz tu być, na tym świecie, jest dla ciebie miejsce. Jesteś mile widziana, widziany w moich ramionach, czyli na świecie".

Poczyniłam ciekawe odkrycie – to, co dziecko słyszy jako „nie", nie musi wypływać z chłodu, dystansu, odrzucenia przez rodzica. Przeciwnie – może wypływać z tego, jak bardzo rodzic jest przejęty swoją rolą. Jeśli na przykład dziecko rodzi się młodym rodzicom, którzy kompletnie nie wiedzą, jak zabrać się do opieki, na których, wbrew temu, co widzieli w reklamach i co pobrzmiewało w szczebiocie licznych ciotek, nie spłynął blask tak zwanego instynktu macierzyńskiego czy tacierzyńskiego – tacy rodzice będą po prostu przerażeni. „O Boże, ona znowu płacze! Czemu płacze, właśnie ją karmiłam!? Widziałaś tę wysypkę? Jezu, a jak to coś poważnego? Czemu on tak się zmarszczył, sprawdź, czy nie ma gorączki, ma takie dziwne rumieńce!" Świat dziecka, którego rodzice nie są spokojni, drży. Takie dziecko będzie czuło się niespokojne – nie dlatego, że rodzice nie troszczą się o nie, kiedy płacze czy nie śpi, tylko właśnie dlatego, że troszczą się tak bardzo, a przy tym nie czują się – bo jak

mieliby się czuć?! – wystarczająco pewni, że robią to, co trzeba. W tym sensie nadopiekuńczość rodziców i ich obawy mogą, zupełnie wbrew intencjom, zostać przez niemowlę czy małe dziecko odczytane jako forma odrzucenia, jako właśnie owo „nie. Nie, świat nie jest bezpiecznym miejscem, w którym twój płacz, grymas, złość znajdą bezpieczną przystań".

Wiem też, sama będąc mamą, że choćby się swoje dziecko kochało ponad wszystko miłością, która jest naprawdę bezbrzeżna, nie da się nie powiedzieć jakiegoś „nie". W tym sensie każdy człowiek skazany jest na doświadczenie tego, co Gabor Maté[12] zdefiniował jako traumę: w swoich licznych książkach i wartych obejrzenia na YouTubie wykładach Maté mówi, że trauma nie jest tragicznym wydarzeniem, które spotkało nielicznych. Nie trzeba być żołnierzem, który patrzył na froncie na śmierć swoich przyjaciół, ani kobietą, którą w dzieciństwie ojczym wykorzystywał seksualnie, żeby doświadczyć traumy. Trauma, wedle jego definicji, nie jest nawet tym, co nam się wydarzyło, a naszą wewnętrzną reakcją na to, co się stało, wewnętrzną korektą, o której pisałam wyżej – decyzją naszego wewnętrznego systemu, by oddzielić od siebie jakiś kawałek własnej tożsamości. Tak jak na filmach katastroficznych w scenie, kiedy okazuje się, że kogoś trzeba zrzucić z pokładu przeciekającej tratwy, bo robi się za ciężka, a kiedy zatonie, umrą wszyscy – ktoś zostaje zrzucony, zepchnięty i tonie. Tak pozbywamy się, w służbie przetrwania, tego kawałka, na który, jak nam się zdaje, nie ma zgody; albo którego przeżywanie jest dla nas w tamtym wczesnym momencie po prostu za trudne.

W swoim wykładzie na konferencji ACES w Szkocji Gabor Maté mówi: „Traumą nie jest to, że twoi rodzice się kłócili i rozwiedli, że twój ojciec był w więzieniu, że patrzyłeś na nałogi najbliższych, że byłeś zaniedbywany. To nie jest trauma. To są wydarzenia, które wywołały traumę. Czym jest trauma? Nie jest tym, co się tobie przydarza; jest tym, co się w tobie wydarza w wyniku tego, co się stało. Trauma jest wydarzeniem wewnętrznym. Samo słowo pochodzi od greckiego słowa

»ranienie«. Tak więc trauma jest raną. Wyobraźmy sobie ranę na skórze, na przykład po przecięciu ostrym narzędziem. Pojawia się ból, zaburzenie jakiejś funkcji, a potem blizna. Szrama nie jest taka sama jak normalna tkanka. Jest twarda, więc w miejscu blizny czujemy mniej. Nie jest tak elastyczna jak normalna tkanka łączna. Tak więc w wyniku traumy odczuwamy ból, jesteśmy bardziej sztywni w naszych reakcjach na otoczenie i nie mamy kontaktu ze swoimi uczuciami. Kiedy mówimy o alienacji, ta najbardziej pierwotna to oddzielenie się od siebie samych. (...) Trauma w swojej istocie jest zerwaniem łączności z sobą samym".

To, co zostało w nas oddzielone, z czym straciłyśmy łączność, nie znika. Najpierw ulega zamrożeniu, stężała grudka energii. Potem powszednieje, zmienia się w nawyk wzmacniany przez komunikaty, które słyszymy w domu i poza nim. Niewypłakane smutki, zastygłe lęki, niewykrzyczana złość – tężeją w nas. Na przykład: doświadczyłaś tego, że twoja mama złościła się, kiedy płakałaś – czyli dostałaś informację, że twój płacz wywołuje „nie" (ona, kiedy była dziewczynką, prawie na pewno dostała to samo od swojej mamy). Potem, kiedy byłaś trochę większa, dołączyły do tego słowa, które zaczęłaś rozumieć. „Czemu się mażesz? Nic takiego się nie stało! Przestań w końcu ryczeć". Wykształciło się więc w tobie coś, co psychologia poznawczo-behawioralna nazywa schematem poznawczym. Twój wewnętrzny GPS mówi ci, jaką masz obrać drogę.

Taki schemat powstaje na mocnej bazie przekonań. Przekonania kluczowe mówią ci o tym, jak zbudowany jest świat i jakie jest twoje w nim miejsce – kim jesteś, jaka jesteś. Przekonania pośredniczące podpowiadają ci, jak w owym świecie funkcjonować. Jeśli opiekunowie odsuwają się od ciebie, kiedy płaczesz, możesz wykształcić w sobie kluczowe przekonanie: „Jestem niewystarczająca". I, bardziej operacyjne przekonanie pośredniczące: „Jeśli będę wyrażać smutek, spotka mnie odrzucenie". A potem już wszystko toczy się zgodnie z tym schematem: uczysz się łykać łzy, chowasz swój smutek tak głęboko, że sama nawet nie wiesz, że go odczuwasz.

Trzydzieści, czterdzieści, pięćdziesiąt lat później dorosła kobieta przyjeżdża na prowadzony przeze mnie warsztat Własny Pokój i opowiada swoją historię albo słucha opowieści którejś z pozostałych kobiet. Po raz pierwszy od dawna dotyka swojego smutku – albo to on dotyka jej. Smutek rodzi się w brzuchu, wędruje w górę, roztapia to, co twarde, oczy podchodzą łzami. To, co czułe, delikatne, kruche, tkliwe, dziecięce, czego nie udało się przykryć tytułami naukowymi, eyelinerem i mascarą, chce wydostać się na zewnątrz. Łza chce powiedzieć – „jestem". I wtedy się zaczyna: „o Jezu, przepraszam! Przepraszam was – mówi kobieta w popłochu – obiecałam sobie, że nie będę płakać! O Boże, no i znowu się poryczę!". Kobieta próbuje – trzymajmy za nią kciuki, żeby się nie udało zaciągnąć ręcznego hamulca, „głupie łzy, niedobre, tyle razy mówiłam!". Powstaje ogólne poruszenie, ręce sięgają w odmęty torebek w nerwowym poszukiwaniu chusteczek, chusteczki wędrują z prawa i z lewa, „przepraszam, przepraszam, już nie będę!". Tak jest prawie zawsze, dopóki nie wprowadzimy reguły, że łzy są nie tylko OK, ale są naszymi przewodniczkami. Prowadzą nas do miejsc, które chcą być ujrzane, chcemy tych łez, witamy je chlebem i solą w oku, wołamy „Chodźcie do nas, nareszcie, czekałyśmy!" Czekałyśmy przez te lata, kiedy wydawało się nam, że są powodem do wstydu. Spotkanie ze łzami wymaga od ciebie (i ode mnie) przełamania pierwotnego strachu.

W książce *Szambala – Święta ścieżka wojownika* buddyjski nauczyciel Chögyam Trungpa pisze tak:

„Znalezienie ścieżki, która wiedzie poza nasz lęk, zaczyna się od zbadania tego lęku: niepokoju, nerwowości, obaw, napięcia. Jeśli popatrzymy do wnętrza naszego lęku, pod jego powierzchnię, pierwszym, co znajdziemy, będzie smutek. Niepokój ciągle w nas wibruje. Ale kiedy będąc w lęku, postaramy się zwolnić, puścić napięcie, pojawi się smutek, który jest łagodny i spokojny. Smutek dotyka samego środka twojego serca i wytwarza łzę. Zanim zapłaczesz, w twoich piersiach pojawia się uczucie, a potem w oczach pojawiają się łzy. Do twoich oczu zbliża się deszcz albo wodospad, a ty czujesz smutek, samotność, może rzewność.

To pierwszy znak nieustraszoności, pierwsza zapowiedź prawdziwej waleczności. Mogło ci się zdawać, że kiedy doświadczysz nieustraszoności, usłyszysz początek V symfonii Beethovena albo zobaczysz wielką eksplozję na niebie, ale nie tak to się wydarza. Odkrywanie w sobie nieustraszoności odbywa się poprzez pracę z tkliwą tkanką twojego ludzkiego serca”[13].

Taką drogą prowadzi nas Czuła Przewodniczka. Jeśli zrozumiemy, że tego, czego naprawdę nam trzeba, nie dostaniemy poprzez wyścigi, w których startuje Królowa Śniegu, że nie da nam tego uległość Potulnej ani pozorne ofiary Męczennicy, być może otworzy się przed nami nowa droga, droga powrotna do siebie.

Przystankiem na tej drodze jest przyjrzenie się miłości, którą prawie na pewno dostałyśmy. Niewypłakane łzy, niewyrażona złość, to wszystko, co trzeba było skrywać, kryją się nie tylko w nas, ale także w naszych matkach, babkach, prababkach. Tym bardziej w nich! Każda z nas robi wszystko, co może, żeby swoje dzieci kochać jak najlepiej, jak najmądrzej. Tak samo robiły nasze matki i ich matki. Jestem przekonana, że – poza kilkoma tragicznymi wyjątkami – prawie wszystkie byłyśmy naprawdę kochane. Wiem też, że wiele z nas bardzo surowo rozlicza swoich rodziców. Tak surowo, jakby bycie mamą albo tatą było najłatwiejszą rzeczą na świecie i jakby błędy rodzicielskie były wynikiem czyjejś złej woli. Jest akurat odwrotnie – rodzicielstwo to nieustanne poszukiwanie dróg wśród wątpliwości; bardzo łatwo się zgubić, nawet jeśli ma się świetną mapę i doskonały ekwipunek od własnych rodziców.

Pamiętam koleżankę, która opowiadała mi o swojej matce. Z tych opowieści wyłaniała się matka potwór: odrzucająca córkę, zaniedbująca, krytykująca, podcinająca skrzydła, a na dodatek faworyzująca drugie dziecko. Same smutne sprawy. Ale podczas naszych kolejnych spotkań, kiedy koleżanka kończyła wyliczać doznane ze strony matki krzywdy, w jej opowieściach pojawiały się skrawki całkiem innych obrazów.

„Ja jednak zrobię w tym roku uszka do barszczu” – powiedziała kiedyś. „Zrobię tak, jak mnie mama uczyła. Pamiętam, jak siedziałam na stole,

kiedy lepiła ciasto. Umyślnie zostawiała dla mnie trochę farszu, żebym go mogła podjadać".

Kiedy indziej powiedziałam, że podoba mi się jej sukienka. Odpowiedziała, że sama ją uszyła. „Wiesz, bo chyba ci nie mówiłam, mama nauczyła mnie szyć. Zobaczyła kiedyś, że próbowałam coś wykroić, powiedziała mi, że mam do tego smykałkę, i nauczyła mnie w dwa tygodnie. Potem chodziła w tym, co dla niej zrobiłam, chociaż było trochę krzywe".

Kiedy indziej oburzyła się, gdy nauczycielka na wywiadówce oskarżyła jej syna, że zjadł koledze lunch. „Moja mama zawsze mnie broniła przed niesprawiedliwymi nauczycielami i ja tak samo będę bronić swoich dzieci!" – powiedziała mi. Zza portretu matki potwora zaczął wyłaniać się ktoś całkiem inny. „To może nie była taka okropna ta twoja mama?" – spytałam w końcu nieśmiało. „No co ty, potworna była" – koleżanka szybko wróciła do znajomej narracji. Ale ja wiem swoje – wiem, że w domu mojej koleżanki działo się też to, o czym mówi wiersz amerykańskiego poety Roberta Haydena w tłumaczeniu Stanisława Barańczaka.

TE ZIMOWE NIEDZIELE

W niedzielne ranki ojciec także wstawał wcześnie
i w sinoczarnym zimnie ubierał się, aby
spękanymi rękami, które go bolały
od roboty na mrozie w dni powszednie, sypnąć
węgla do pieca. Nikt mu nigdy nie dziękował.

Budziłem się, słyszałem trzaskanie drzazg mrozu.
Kiedy się już nagrzało, ojciec wołał mnie
i zwlekałem się z łóżka, ubierałem, w lęku,
w jaki wprawiały mnie chroniczne domowe gniewy.

I zamieniałem parę obojętnych słów

z nim, który zdążył już przegnać chłód z domu
i wyglansować moje odświętne półbuty.

Cóż ja wtedy wiedziałem, cóż ja mogłem wiedzieć
o surowych, samotnych posługach miłości?

Ten wiersz mocno mnie poruszył. Musiałam dorosnąć i sama zostać matką, żeby móc w pełni dostrzec, ile dostałam w życiu miłości – ile surowych, samotnych posług, a także tych całkiem niesurowych, ciepłych, serdecznych, zostało mi wyświadczonych. Czy nie było żadnych wyrw? Były wyrwy, wiadomo. Wątpię, żeby kiedykolwiek narodził się człowiek, który nie poczuł się kiedyś odrzucony, którego rodzic nigdy nie odwrócił od niego wzroku, który nie poczuł, że powinien skrywać przed światem, jaki jest naprawdę.

Wiem też, że są przypadki miłości tak przedartej, tak dziurawej, że aspiracją dziecka może być, w najbardziej dojrzałej wersji, wybaczenie. A i ono nie zawsze jest możliwe. Ale wierzę też, że jeśli tylko się da, warto przejść przez przebaczenie rodzicom tego, w czym zawiedli. A potem spróbować pójść dalej – aż do wdzięczności za to, co nam dali. Po to, żeby całe dobro, którego doświadczyliśmy – choćby jego małe okruchy – nie trafiło na śmietnik.

Nie wierzę, żeby wnikliwym oczom i otwartemu sercu nie udało się tego dobra znaleźć. Chciałabym, żeby mój syn, dzisiaj siedemnastoletni, kiedyś w przyszłości, jako dorosły mężczyzna pamiętał nie tylko o tym, w czym mu uchybiłam, ale też o miłości, jaką ode mnie dostał.

A to, czego rodzice nie potrafili nam dać, chociaż byłyśmy głodne? Tutaj zaczyna się, tak czuję, nasza praca – praca dorosłego człowieka, dorosłej kobiety, która mówi: – „moi rodzice mnie kochali. Teraz pójdę do miejsc, gdzie ta miłość się przedarła, wytarła, gdzie było pęknięcie albo gdzie nie było pęknięcia – ale ja poczułam, jakby było. Pójdę tam i dotknę w sobie tego miejsca, zobaczę je i naprawię, skleję złotymi nićmi,

tak jak wedle japońskiej sztuki *kintsugi* łączy się pęknięte naczynia. Dzięki temu, co dostałam, mam siłę, żeby tam pójść".

W tej drodze, w tym trudzie pomoże Czuła Przewodniczka – to matka, która czuje się w pełni kochana, może więc także obdarzyć pełną miłością. Czuła Przewodniczka prowadzi nas do tych miejsc, które zepchnęłyśmy aż do podziemi. Mówi: „Teraz możesz tu przyjść. Popatrz – tu masz smutek, poczuj go. Tu masz lęk, dotknij go. To też jesteś ty".

Zadanie drugie – poszukiwanie Duchini

Drugim zadaniem Czułej Przewodniczki jest pokazywanie nam świata jako miejsca, które jest przepełnione tajemnicami i w swojej istocie nam życzliwe. Jest to bliskie, używając języka religii, wierze w istnienie Boga. Czuła Przewodniczka zmieniła jednak wyraźnie moje przeczucia na temat tego, kim lub czym jest Bóg.

Mój pierwszy Bóg był Bogiem patriarchalnym – no bo jakim miał być, skoro kiedy się rodziłam, kobiety w Szwajcarii nie miały jeszcze praw wyborczych? Bóg patriarchalny, ten, o którym grzmieli z ambon mniej mądrzy księża, patrzył na mnie surowo jak Stwórca z fresku Michała Anioła w kaplicy Sykstyńskiej – zacięta, sroga twarz, zmarszczone brwi; widać, że Bogu nie podoba się to, na co patrzy. Ręka wyciągnięta w geście, który trudno odczytać inaczej, niż używając słów cenzuralnych, „wynocha". Nie ma z nim żartów.

Mój drugi Bóg miał już inną twarz – to było wtedy, kiedy spowiednik dawał mi do czytania Simone Weil czy Bonhoeffera: był łagodniejszy, otwarty na rozmowę, ale dalej – czułam to bardzo wyraźnie – był Bogiem męskiej energii albo–albo, winy, grzechu i pokuty.

Moja droga w stronę tego, co nazwałam duchową poliamorycznością, odbywała się za podszeptami Czułej Przewodniczki. To ona rozsypywała na mojej drodze znaki, które przekonywały mnie, że świat jest złożony zarówno z ciemnych, jak i jasnych mocy, ale jego podszewka utkana jest ze światła.

Czuła Przewodniczka mówi mi, że dałyśmy się zwieść – szczególnie my, kobiety – surowym, chłodnym przykazom płynącym z ambon. Tak naprawdę liczy się to, co małe: policzek przytulony do trawy, rozmowa z przyjaciółką o barwie chmur. Teraz czuję wyraźnie, że Bóg to rozproszona energia światła, które przenika nas na wskroś. Nie zatrzymuje się na powierzchni skóry, ale wnika głęboko i płynie przez nas tym swobodniej, im bardziej staramy się obdarzyć siebie miłością.

Na ulicach miast, w których mieszkamy, na cokołach pomników stoją generałowie i królowie. To twardy świat zwycięstw i ofiar. Czuję, że prawdziwe życie jest gdzie indziej, trwa w codzienności, w małych sprawach, w świetle, którego plama kładzie się rano na drzwiach szafy w sypialni.

Piszę te słowa, a moja lewa półkula szaleje; piszę je i jest tak, jakbym szła pod wiatr. Światło? słyszę w sobie szyderczy, krytyczny głos. „Serio? Będziesz tu pieprzyć o jakiejś plamie światła? Co to jest – wypracowanie dwunastolatki?!"

Nie udało mi się raz na zawsze rozstrzygnąć moich zmagań z tym głosem, głosem chłodnego, hiperracjonalnego krytyka, brata Królowej Śniegu. Ale udało się to, że wbrew niemu piszę, a Czuła Przewodniczka mówi do mnie: „Pisz". Wtedy czuję, że ty, która to czytasz, jesteś blisko mnie.

Żyjemy w świecie hiperracjonalnym. Przynajmniej pozornie, bo przecież wszyscy działamy pod wpływem emocji, choć to często emocje nieuświadomione. Lewa półkula mózgu ma korzystniejszą opinię niż prawa: to, co racjonalne, zdaje się lepsze niż to, co emocjonalne. Taki skutek przyniósł prymat męskiej energii, dominującej w zachodnim świecie. W ramach tej samej energii to, co poznawalne, ma przewagę nad tym, co niepoznawalne, a najlepszą drogę poznania oferuje nauka. Liczy się to, co da się udowodnić, i to, co może zostać ujęte w kategoriach przyczynowo-skutkowych. Nasz umysł szuka linearnych wyjaśnień: jest przyczyna i jest skutek. Pada, więc włosy ci zmokły. Filiżanka spadła ze stołu, dlatego się stłukła. Opalałaś się, więc wyszły ci piegi. Nie

uczyłaś się na egzamin, zatem oblałaś. Zostawił w domu telefon, więc nie odebrał. Czy to wszystko nieprawda? Nie no, jasne, wszystko prawda. Ale czy to wszystko wyjaśnia?

Założę się, że usłyszałaś kiedyś – od partnera, partnerki, przyjaciela, szefowej – wypowiadane chłodnym tonem zdanie „Ja ciebie nie rozumiem". To zdanie kończy się zimną kropką, która nie zamierza zamienić się w znak zapytania. Takie „Ja ciebie nie rozumiem" jest jak trzaśnięcie drzwiami: nie rozumiem cię i nie chcę cię zrozumieć; to, co mówisz, to, co robisz, jest dziwne, nie takie, jak mi pasuje – więc odwracam oczy. Wydaje mi się, że hiperracjonaliści mierzący rzeczywistość linijką o ostrych brzegach mówią to samo światu, kiedy ten nie chce poddać się ich pomiarom. I mierzą, co się da zmierzyć. A odrzucają to, czego zmierzyć się nie da.

Pamiętam pewną dyskusję panelową, podczas której doszło do wymiany zdań między mną a pewnym panem. Pan sformułował wobec mnie zarzut dość popularny: „To, co pani mówi, nie jest racjonalne!". Odpowiedziałam: „To, co pan mówi, nie jest intuicyjne!". Odpowiedziałam i sama się ucieszyłam, kiedy to zdanie wyszło z moich ust (należę do osób, które widzą swoje myśli dopiero wtedy, kiedy zostaną one wypowiedziane, co sprowadza na mnie poważne kłopoty). Dlaczego porządek racjonalny jest automatycznie uznawany za porządek wyższego rzędu? Dlaczego to, co jesteśmy w stanie objąć swoim umysłem, a dokładnie rzecz biorąc – jego lewą półkulą – uznajemy za bardziej warte uwagi niż to, co pozostaje przed nami zakryte? Tak jakby „racjonalni" stawiali żądanie: „Ja ciebie nie rozumiem, świecie, mów tak, żebym cię rozumiał, mów w moim języku, bo inaczej w ogóle nie będę cię słuchać!".

Najbardziej intensywnym momentem całego mojego życia była chwila, kiedy pierwszy raz zobaczyłam swojego syna. Pani z ośrodka adopcyjnego poszła do sali, w której leżał, włożyła go do wózka i przywiozła do pokoju, w którym czekaliśmy. Kiedy pierwszy raz popatrzyłam w jego oczy, stało się ze mną coś, czego nie doświadczyłam

nigdy wcześniej ani później: było tak, jakby czas przestał płynąć, jakby otwarła się przestrzeń o zupełnie innych właściwościach. Byliśmy oboje patrzeniem na siebie: mój synek i ja. Mój mąż, który to widział, powiedział mi potem, że było tak, jakby moja twarz zamieniła się w słońce. Nie wiem, ile to trwało. Może po minucie, może po dziesięciu sekundach, może po pół godzinie usłyszałam jakieś dźwięki w tle, śmiech i w końcu słowa: „Ona teraz nic nie słyszy", wypowiadane z czułym rozbawieniem przez kogoś, kto zadawał mi pytanie.

Gdyby w drzwiach tamtego pokoju stanął ktoś, kto wierzy tylko w to, co mierzalne, w świat falsyfikowalnych hipotez, świat chłodnego języka, w którym bycie nieracjonalną staje się oskarżeniem – jakie słowa umiałby znaleźć dla tamtej sytuacji? Jaki procent tamtego wydarzenia umiałby opisać, jak mocno musiałby docisnąć obcasem to, co mnie spotkało, żeby zmieścić to w ciasnym pudełku swojego języka? Jak by to nazwał? Dysocjacją? Wyrzutem adrenaliny?

Wiem, że w twoim życiu też była taka chwila.

Ukryte znaczenia, o których mówiła Weronika (a może Veronique?) w filmie Kieślowskiego, bawią się z nami: „Wszystko otwiera się i zamyka". Ale są tacy, którzy nigdy nie będą mieli szczęścia doświadczyć tych pęknięć, uchyleń.

Zadie Smith, jedna z moich ulubionych powieściopisarek, powiedziała kiedyś, że dużo się mówi o lepszych i gorszych pisarzach, ale nie mówi się o tym, że podobna typologia mogłaby dotyczyć także czytelników – są tacy, którzy czytają świetnie, i są też czytelnicy słabi. Niektórzy z nas (i to licząc pośród tych, którzy w ogóle czytają!) są w pewnym sensie czytelniczymi grafomanami. A nawet więcej – czasem ten sam człowiek (mówię to, sądząc po sobie) czasem jest dobrym czytelnikiem, kiedy indziej – bardzo słabym: rozproszonym, powierzchownym, cynicznym. Czy nie tak samo jest z czytaniem znaczeń i znaków? Czasem jesteśmy na nie otwarte, czasami – zamknięte.

Kiedy jesteśmy otwarte, wydarza się synchroniczność. Synchroniczności nie da się wyjaśnić w kategoriach przyczyny i skutku – wydarzenia

synchroniczne podpowiadają nam, że nasza rzeczywistość przeniknięta jest tajemniczymi powiązaniami i znaczeniami niedającymi się opisać w kategoriach linearnych. „Niesamowite! Właśnie o tobie pomyślałam!" – mówisz przyjaciółce, która do ciebie zadzwoniła. „No popatrz! W tej chwili miałam to powiedzieć!" – wykrzykujesz ku swojej partnerce. Synchroniczność na chwilę pozwala przeniknąć do naszej codzienności ukrytym znaczeniom.

Mnie na przykład kiedyś zdarzyło się coś takiego – siedziałam w swoim pokoju i, zamiast przygotowywać szkolenie, zaczęłam rozmyślać o moich włosach. Nie powiesz, że nie znasz tych rozważań – zapuszczać czy ścinać? Grzywka czy bez grzywki? Może jednak chłodny blond, bo w tym, co się teraz dzieje, za dużo jest żółtego. Oczywiście jesteśmy nauczone wierzyć, że tego typu rozmyślania są miałkie, drugorzędne, piętnastorzędne wobec potężnej stawki, jaką jest strzelony bądź niestrzelony karny w meczu Ekstraklasy, ale ja totalnie wypisuję się z tego paradygmatu. Nikt mi nie powie, że dywagacje wokół zarysowania na błotniku są ważniejsze niż dywagacje wokół wzorku na hybrydzie.

Snułam więc moje rozważania, podlewając je obrazami, które pojawiły się, kiedy wpisałam w Google'u „chłodny blond" i kliknęłam na „grafika", kiedy nagle uderzyła mnie, dosłownie jak obuchem, inna myśl. Brzmiała ona dość dziwacznie: „Moje włosy chcą rosnąć". Zdumiałam się. „Chcecie rosnąć?" – spytałam swoich włosów, ale one zamilkły, jak zwierzęta w Wigilię minutę po północy. Jednak – krótkowłosa przez wiele lat – poczułam, że tej wiadomości zlekceważyć nie mogę, ponieważ – jak powiedziała bohaterka wspaniałego serialu Fleabag: „*Hair is everything*[14]". I ty, i ja, wyzwolone ze świata albo–albo, wiemy, że równocześnie był to żart oraz że mówiła śmiertelnie poważnie, a my się z nią absolutnie nie zgadzamy i zgadzamy naraz. Moje włosy chciały rosnąć. Ja pierniczę. Czyli że trzeba będzie zapuszczać? Czułam, że sprawa puchnie we mnie, pęcznieje i zaraz od tego myślenia rozsadzi mi głowę – więc muszę zrobić to, co w takich stanach robię, czyli

natychmiast opowiedzieć o tym mojemu mężowi, który jakoś mieści w sobie te moje rozkminy i wtedy robi mi się lżej. Mąż siedział w pokoju obok i stukał w komputer, zerkając na serwis informacyjny. – Wyłącz telewizor – poprosiłam go. – Muszę ci powiedzieć coś bardzo ważnego. Siadłam naprzeciwko niego na schodach. Wzięłam głęboki wdech. – Wiesz, co poczułam? – spytałam z przejęciem. – Wiem – odpowiedział spokojnie mąż. – Wątpię! wykrzyknęłam prawie triumfalnie, jak ktoś, kto niesie towarzystwu nieoczekiwaną i bardzo smaczną plotkę. – Wiem – powtórzył Wojtek – twoje włosy chcą rosnąć.

Że niby rozmawialiśmy wcześniej o włosach? Nie, nie w ciągu poprzedzających tę rozmowę tygodni. Że mówiłam do siebie na głos? Nie, nie tym razem. Mój mąż wiedział, że moje włosy chcą rosnąć, wyłącznie z tego powodu, że jesteśmy połączeni niewidzialnymi nićmi, że świat jest przeniknięty tajemnicą, do której nie ma dostępu to, co hiperrealistyczne, kostycznie naukowe, betonowe, przyczynowo-skutkowe. Kiedy spojrzeć z innej perspektywy (z bliska? a może właśnie z lotu ptaka?) na sprawy pozornie niemające ze sobą związku, one układają się w wyraźny wzór powiązań.

Olga Tokarczuk w tekście przygotowanym dla „Tygodnika Powszechnego" wiele lat przed Noblem napisała: „Dla mnie zdarzenia synchroniczne pokazują, że rzeczywistość jest poprzerastana sensami i znaczeniami istniejącymi w świecie niejako niezależnie od naszego postrzegania. Sądzić, że sens może być jedynie nadany przez świadomą istotę ludzką, wydaje mi się teraz przejawem pychy. Świat zawiera w sobie znaczenia. Daje nam znaki. Zdarzenia, które zachodzą w tym samym czasie i przestrzeni, posiadają jednocześnie pewne silne związki psychologiczne. Znaki na zewnątrz odpowiadają znakom wewnątrz. Różnica między tym, co zewnętrzne, a tym, co wewnętrzne, jest pozorna. Świat, który postrzegamy, jest więc w pewnym sensie przedłużeniem świata wewnętrznego. Gdyby mnie zapytano, co uważam za najbardziej oczywisty dowód na istnienie Boga, podałabym właśnie synchroniczność".

Mój trzeci Bóg zmienił płeć, ale chyba głównie dlatego, że ci dwaj poprzedni byli męscy – więc jest to raczej wyraz poszukiwania równowagi niż rozgrywka w genderowym meczu. Myślę ostatnio o Bogu jako o Świętej Duchini. Takie znalazłam w sobie słowa, chociaż nie zarzekam się, że to będzie mój ostatni duchowy przystanek. Święta Duchini bardzo się różni od dwóch poprzednich personifikacji mojego Boga. Po pierwsze, jest rozproszona tak jak światło, powietrze, wiatr. Nie jest w jakimś jednym miejscu, tylko wszędzie. Nie mówi ustami wybranych przedstawicieli, tylko ustami każdego człowieka. Mówi przez drzewa, źdźbła, jest Bogiem Rzeczy Małych. Wyobrażam sobie, że jest blisko i patrzy z bliska, jak ktoś, kto położył się na trawie i śledzi spacery mrówek. Jest też we mnie, o czym przypomina mi Czuła Przewodniczka, którą postrzegam jako kogoś w rodzaju jej namiestniczki – tyle że w świecie Świętej Duchini nie ma hierarchii. Jest jeszcze jedna różnica – czuję, jakby Duchini mnie potrzebowała, nie tylko ja jej. Czuję, że ona mnie szuka, że nie jest jej obojętne, czy będę szła ku niej, czy w kierunku przeciwnym. Jest w tych poszukiwaniach uporczywa, co mnie wzrusza i roztapia we mnie to, co twarde.

Ślad tej więzi znalazłam wiele lat przed odnalezieniem Duchini w wierszu Rilkego, przetłumaczonym przez Mieczysława Jastruna:

Co zrobisz, gdy ja umrę, Panie?
Jam dzban twój (kiedy zbiję się w kawały?)
Jam napój twój (kiedy się kwaśny stanie?)
Jam twe rzemiosło, twe ubranie,
beze mnie stracisz sens twój cały.
(...)

Twój płaszcz nie będzie ci osłoną.
Twój wzrok, który, jak ciepłym łożem
wdycham policzkiem moim, Boże
szukać mnie będzie w każdej porze,

aż go utuli o wieczorze
obcych kamieni zimne łono.

Co będzie z Tobą? Ja się trwożę.

Rilke – a przynajmniej podmiot liryczny jego wiersza – potrafił odnaleźć ten rodzaj nieobojętnego spojrzenia w Bogu, nie musząc zmieniać Jego imienia. Ja nie umiałam. Za długą Pan Bóg miał brodę na tych wszystkich obrazach. Zbyt surowe były jego nakazy, za mało było tam miejsca dla tego, co we mnie tkliwe, codzienne, a nie wzniosłe, za mało było tam miejsca dla mnie.

Kwestie duchowości wydają mi się absolutnie praktyczne. Nic w takim stopniu nie decyduje, czy i na ile odnajdę w życiu tak zwane szczęście, niż to, jaki obraz Boga/Duchini noszę w sercu. Jak wszechświat mnie traktuje? Czy jest mi nieżyczliwy? Czy (to wydaje się być nawet gorsze) jestem mu obojętna? Albo ty – czy ty jesteś dla wszechświata ważna i cenna? Czy jakaś duchowa siła, boska energia (jak zwał, tak zwał) jest nam głęboko życzliwa, wyciąga ku nam rękę jak dziecko w moim śnie, chce naszego dobra? W moim doświadczeniu odpowiedź na to pytanie się zmienia: nie jest dana raz na zawsze; chwieją się szale.

Pod tę swoją najbardziej rdzenną ze wszystkich tezę będziemy dobierać fabułę swojego życia. Niestety, mając wybór pomiędzy tym, co dla nas dobre, a tym, co potwierdza nasze wewnętrzne przekonania, często wybierzemy to drugie – to, co znane. Różne kierunki psychologiczne mówią o tym na różne sposoby – psychologia kognitywna, badająca mechanizmy działania naszego umysłu, mówi na przykład, że najsilniejszą wewnętrzną motywacją urządzenia, jakim jest nasz umysł, jest zgadzanie się z samym sobą. Nie poszukiwanie prawdy, nie dogłębna analiza, ale potwierdzanie tego, co już wiemy. To ekonomiczny mechanizm, który broni nas przed kompletnym wycieńczeniem – korzystamy z już istniejących w naszych głowach szufladek i podpisów na tych szufladkach, bo gdybyśmy miały za każdym razem wyrabiać

sobie zdanie na temat Staszka czy Agnieszki, analizować, gdzie najlepiej będzie kupić marchewkę albo jak włączyć laptop, nasze zwoje mózgowe by się przepaliły (a i tak przecież często są tego bliskie). Wierzymy w to, w co wierzymy, wiemy to, co wiemy – dopóki chodzi o marchewkę czy laptopa, sam z tego pożytek. Ale jeśli to samo dotyczy naszego miejsca w świecie i tego, czy kogoś na tym świecie w ogóle obchodzimy – a nabrałyśmy przekonania, że nie – sprawa staje się poważna. Wiele lat przed psychologami poznawczymi Freud mówił o tym tak: dwa najsilniejsze motywy w ludzkim życiu to zasada przyjemności i przymus powtarzania. Zasada przyjemności – wiadomo. Weź czekoladkę, połóż ją dwanaście centymetrów od swojego nosa i poczujesz, o co chodzi. Ale ta druga zasada! Przymus powtarzania uważam osobiście za jeden z najokrutniejszych, najbardziej niesprawiedliwych mechanizmów rządzących światem. Wyobraź sobie małego chłopca, którego ojciec systematycznie i sadystycznie bije. To wielkie nieszczęście przydarza się małemu, niewinnemu dziecku. Można by mieć nadzieję, że los wynagrodzi mu te krzywdy: że przyjdzie moment, kiedy odnajdzie spokój i miłość. Tymczasem ten chłopiec, powodowany okrutnym przymusem powtarzania, z dużym prawdopodobieństwem będzie to samo robił swojemu synowi: nie dlatego, że urodził się złym człowiekiem, ale dlatego, że robi to, co zna, a nie to, co jest dobre. W ten sposób gramy w pokoleniowego berka: zadajemy sobie rany, które zadawały sobie nasze matki – odtwarzamy ból, bo go znamy. Przymus powtarzania wygrywa z zasadą przyjemności.

I nie pomoże żaden plaster przyklejany na te rany. Nie pomoże żaden środek przeciwbólowy, czerwone wino na koniec dnia, zarządzona na sobie siłowo medytacja, sukces w zbijaniu BMI poniżej 20 albo mikrodermabrazja diamentowa. Po prostu nie. „Tędy nie przejdziesz”, jak powiedziało mi moje ciało.

Ale gdyby uwierzyć, że Duchini, Bóg czy Święta Tkanka Świata jest prawdziwą energią, która skierowana jest też ku mnie, personalnie, ku mnie, ku tobie? Że nam sprzyja? Wtedy mogłoby się w nas dokonać

głębokie przekształcenie. Właśnie ku niemu może cię poprowadzić Czuła Przewodniczka – nawet jeśli los nie był dla ciebie łaskawy. Ona niesie ci taką wiadomość – „Jesteś fundamentalnie dobra. Ktoś patrzy na ciebie z miłością".

Kiedy popatrzę na siebie oczami Czułej Przewodniczki, widzę siebie inaczej niż wtedy, kiedy widzi mnie Krytyczne Oko, w strachu przed którym tańcują Potulna, Królowa Śniegu i Męczennica. Kiedy to Ona na mnie patrzy, widzi mądrą kobietę, która przeszła różne zmagania, która popełniała błędy, a potem starała się je naprawiać. Widzi kogoś, kto stara się żyć dobrym życiem, kto zbudował w sobie siłę, kto starał się wykorzystać przebyte trudy, żeby otworzyć, a nie zamknąć swoje serce. „Bądź łagodny, bo każdy, kogo spotykasz, toczy swoją wielką bitwę" – napisał ktoś i nie ma zgody w internecie co do tego, kto to był, ale raczej Platon. Każdy toczy swoją wielką bitwę, ja też. Czuła Przewodniczka i Duchini, ku której mnie prowadzi, patrzą na mnie, na ciebie spojrzeniem łagodnym, ale nie pobłażliwym – tak jak się patrzy na kogoś, kogo się kocha.

Twórcą szkoły jogi, w ramach której praktykuję, był B.H.S. Iyengar, hinduski guru, z którego życiorysu pamiętam głównie to, że miał dwanaścioro rodzeństwa, jako dziecko chorował tak często, że wróżono mu śmierć w dzieciństwie, a jednak dożył 95 lat i zdaje się, że mógłby żyć nawet dłużej, tylko bardzo długo odmawiał udania się do szpitala. Ponieważ większość mojej pracy stanowią wyjazdowe szkolenia, miałam okazję chodzić na jogę w różnych miastach – i w różnych salach patrzeć na zawieszone na ścianach portrety Iyengara. We Wrocławiu, w Poznaniu, Gdańsku, Łodzi czy Warszawie patrzyły na mnie ze ściany te same przenikliwe oczy – bo to jest jedno z tych zdjęć, z których portretowany wodzi za tobą wzrokiem. Oczy patrzyły często dokładnie z tego samego zdjęcia (które cieszy się szczególną popularnością). To samo zdjęcie, ten sam Iyengar i ta sama ja – ale patrzył różnie. Czasami surowo, nieprzejednanie *I can see your bullshit*[15], wypowiadane z mocnym

hinduskim akcentem. Czasami te same oczy zdawały się serdeczne i łagodne.

Czuję, że ten facet wie o mnie wszystko (zwłaszcza od czasu, kiedy umarł): widzi moje błędy, ambicje, rezygnację, kiedy znowu nie udało mi się wejść do stania na rękach, zazdrość o urodę kobiety z maty obok, niepokój, który pojawiał się w wygięciach do tyłu, złość, która wracała do mnie w pozycji świecy, poczucie znudzenia, „o Boże, ile do końca", moje momenty radości, kiedy w ciele otwarła się nowa przestrzeń, momenty spokoju i skupienia, spotkania z własnym oddechem, a potem znowu zniechęcenie, złość, zazdrość, udawanie, że potrzebuję staranniej złożyć koc, byle tylko później wejść do pozycji. Iyengar patrzył cały czas. Na początku było tak, że tylko sprawdzałam – „Jak na mnie dzisiaj patrzysz?". I to było tak, jakbym jego pytała: „Kim dzisiaj jestem? Czy dzisiaj można mnie kochać?". Ale któregoś dnia, kiedy uniosłam wzrok w paschimottanasanie, Czuła Przewodniczka powiedziała mi: „Ty wybieraj. Możesz wybrać, jak on patrzy". Tamtego dnia wzrok był surowy, ale ja nie odwróciłam oczu. Postanowiłam poszukać w tym spojrzeniu czegoś innego: jakbym siadła do stołu negocjacyjnego z kimś, kto w pierwszym momencie prezentuje absolutnie nieprzejednane stanowisko, ale jednak zawzięłam się, żeby dojść z nim do porozumienia. Albo jakbym stanęła naprzeciwko jednej z tych nieruchomych postaci, które czasami pojawiają się na ulicach miast w dziwnych strojach i zbierają pieniądze za to, że ani drgną – jakbym stanęła naprzeciwko takiej postaci i postanowiła sobie, że poczekam tak długo, jak będzie trzeba, aż na mnie popatrzy. Postanowiłam użyć wszystkiego, co mam, wszystkiego, co uzbierałam przez lata, żeby swoją własną wewnętrzną wrażliwą mocą dokonać przekształcenia.

I to się udało: oczy Iyengara nabrały łagodności, a w moich pojawiły się ciepłe łzy. To wszystko w paschimottanasanie, o tyle dobrze, że głowy innych były pochylone, więc mogłam odbyć tę swoją podróż w gruncie rzeczy w pojedynkę: inni nie patrzyli na moje łzy, kiedy zrozumiałam,

że przez wszystkie te lata nie chodziło o wzrok Iyengara czy kogokolwiek innego, tylko o moje własne spojrzenie na siebie.

„I choć gołym okiem widzę, że gdzieś łączy się niebo i ziemia/To wciąż jest daleko i bardzo się boję, że w końcu opadnę z sił./I choć w sumie znam więcej dowodów na to, że wcale cię nie ma/To postaram się żyć tak, jakbyś był" – zaśpiewał Mata w piosence *Żółte flamastry i grube katechetki*. Znam ją na pamięć.

I teraz jest tak: pochmurny majowy dzień. Rozłożyłam na podłodze mojego Własnego Pokoju pięć wielkich kolaży, na których w różnych momentach swojego życia wyklejałam niepewną odpowiedź na pytanie, kim jestem. Patrzę na zdjęcie kobiety zamkniętej w folii, ku której zmierza sikorka. Na *Good Girl* z zakrytą twarzą. Na Królową Śniegu. Na wyklejone z czułością obrazy błękitniejących w mroku gór, buddyjskich chłopców w czerwonych szatach, którzy ze śmiechem biegną ku mnie, zdjęcie Kory, która w czarnym garniturze idzie dokądś, trzymając w ręku pomalowaną przez siebie na dzikie kolory figurę Madonny, zdjęcie klucza ptaków frunących przez wrzosowe niebo i podwodne zdjęcie kobiety, która przez głęboką, stalową toń wybija się ku powierzchni. Patrzę na wielki napis *HUNGRY*, który umieściłam na środku jednego z kolaży, na zdjęcia starych i młodych kobiet, kobiet, które płaczą i tych, które się śmieją, na napis „miłość to brudna robota", na „przyj, nie przyszłaś tu poleżeć" i – w końcu – na napis „to, co pomaga". W jego tle dwie kobiece dłonie czule trzymają trzecią dłoń.

Ja chcę teraz zrobić to samo: wziąć twoją dłoń w swoje dłonie. Napisać o tym, co pomaga.

CZĘŚĆ III

TO, CO POMAGA

Kiedy rozglądamy się po swoim życiu, zwłaszcza w te ciemniejsze dni, może się wydawać, że świat nam nie sprzyja. Przeglądając koperty z gazowni i z urzędu skarbowego, boksując się ze słabym wi-fi, kłócąc się z ukochanym czy ukochaną, możemy zapomnieć, że są siły, które stoją po naszej stronie, że możemy po nie sięgnąć – i że są także, nieustająco, w nas samych.

Co pomaga? Co mogę zrobić dla siebie samej, żeby nie dać się uwieść swojemu smutkowi i słabości?

Pierwsze, co pomaga, to wejście w żywą, czułą relację z tak zwanym wewnętrznym dzieckiem, w wersji sprzed czasów, gdy zajęła się nim Potulna. Czuła Przewodniczka pokazuje mi to dziecko jakby w dwóch wersjach – całkiem niemowlęcej i drugiej, jakby starszej, którą nazwałam Dziką Dziewczynką. Spotkanie z obiema tymi istotami niejako obkurcza i przekształca naszą wewnętrzną Potulną.

Kiedy wpisuję w Google'u „*inner child*" – wewnętrzne dziecko – wyskakują strony o dziecku zranionym, które mieszka w nas i które trzeba uleczyć – tak jakby wewnętrzne dziecko było tylko tym odłamkiem, skrzepem krwi. Ja myślę o tym trochę inaczej – że nasze wewnętrzne struktury dziecięce chcą tego, czego i my jako dorośli jesteśmy głodni: żeby je zobaczyć, uznać bez osądu i karmić. Czyli w skrócie – żeby je pokochać. Wierzę, że jeśli to zrobimy, to, co niezagojone, zagoi się w nas, to, co rozprute, samo się zrośnie, to, co zamrożone, roztopi się w cieple. Że spojrzenie Czułej Przewodniczki może rozpocząć ten proces, a potem, dzień po dniu, prowadzić nas przez niego.

WEWNĘTRZNE NIEMOWLĘ

Kiedy myślę o tak zwanym wewnętrznym dziecku, myślę o dwóch strukturach czy wewnętrznych postaciach, których istnienie w sobie czuję. Pierwsza z nich jest tak krucha, że właściwie niemowlęca, cielesna, przedintelektualna.

„Traktuj swoje ciało tak, jak traktowałbyś niemowlę" – napisała Elaine N. Aron w książce *Wysokowrażliwi* – „Jak się przekonasz, jest to tak celna metafora, że może nawet nią nie jest".

Nie twierdzę, że masz tak samo. W moim przypadku sprawa jest jednoznaczna. Z 23 pytań testu na wysoką wrażliwość (na pytania odpowiada się „tak" lub „nie") na 21 odpowiedziałam nie tyle: „Tak", ile: „TAK, właśnie tak!!!".

Czy wydaje mi się, że docierają do mnie różne subtelne szczegóły otoczenia? Tak! Czy głośne dźwięki sprawiają mi dyskomfort? No raczej! Podlegam wpływowi nastrojów innych ludzi? Codziennie!

Jeśli jesteś w tym do mnie podobna, jeśli płaczesz przy tych reklamach, które pokazują przed Bożym Narodzeniem, a z kolei te hałaśliwe, wlewające się do uszu, musisz ściszać, jeśli pod koniec dnia czujesz, że potrzebujesz pójść do jakiegoś cichego, ciemnego miejsca, gdzie będziesz mogła poczekać, aż wszystko, co wchłonęłaś tego dnia jak gąbka, powoli zacznie opuszczać twoje ciało, być może też jesteś wysokowrażliwa. A to oznacza, według obcesowej diagnozy Aron, że masz pod opieką niemowlaka. Który w tobie mieszka. Sorry. Kiedy pierwszy raz dotarło do mnie, że w moim przypadku tak rzeczywiście jest, trochę się podłamałam. Ale potem zaczęłam się z tym oswajać – i zobaczyłam, że jest dokładnie tak, jak powiedziała moja przyjaciółka – kiedy u małej dziewczynki, która mieszka w twoim środku, wszystko jest

w porządku, reszta się układa. Kiedy to wewnętrzne niemowlę jest smutne, zmęczone, głodne albo czuje się porzucone, wszystko jest nie tak.

Tak jak pisałam, moja praca w dużej mierze polega na prowadzeniu szkoleń i warsztatów. Za każdym razem wchodzę w ten proces całą sobą – choćbym chciała, nie potrafię inaczej – co sprawia, że każde dwa dni szkolenia są dla mnie dużym wysiłkiem energetycznym. Przeczuwając prostą prawdę, że moje zasoby są wyczerpywalne, ustanowiłam sobie limit – 10 dni szkolenia w miesiącu, nie więcej. Zrobiłam to dlatego, że za każdym razem, kiedy przekraczałam tę liczbę dni, stawałam się smutna i wściekła; płakałam ze zmęczenia na dworcach i lotniskach, ochrzaniałam niewinne panie w hotelowych recepcjach o jakąś bzdurę, nie miałam siły na dłuższą niż trzyminutową rozmowę, kiedy dzwoniłam do domu, a na każdej przerwie na szkoleniu prawie biegłam do pokoju, wchodziłam pod kołdrę i spędzałam dziesięć minut zwinięta jak embrion. Znam trenerów – i to bardzo dobrych – którzy potrafią prowadzić dwadzieścia dni szkoleniowych w miesiącu. Czy ich wewnętrzne niemowlęta po prostu dorosły, a moje jakoś nie? Nie wiem. Ale wiem, że jeśli mam być szczęśliwa, nie mogę zlekceważyć tej struktury: mojego niemowlaka.

Ostatnio polubiłam pojęcie wewnętrznej lojalności. Lojalność, wierność wobec siebie samej – to znaczy wobec wszystkich części mnie, szczególnie tych, które same o siebie, bez mojego serdecznego spojrzenia, nie zadbają. Czuła Przewodniczka mówi do mnie: „Sprawdzaj, co z twoim niemowlakiem. Pytaj go, jak się ma. Sprawdzaj, czego potrzebuje. Dawaj mu to, co możliwe". Zaczęłam to robić – przyglądać się tej strukturze, rozmawiać z nią. Nazwałam ją Zwierzątkiem. „Czego potrzebujesz, Zwierzątko?" pytam, a ono zawsze prosi o coś, co mogę mu dać, i nigdy nie prosi o nic głupiego. Nie chce drogich ciuchów, nie chce siedzieć godzinami na Facebooku, nie chce się obżerać – nie chce żadnej z tych rzeczy, które nierzadko robię, kiedy je zagłuszam. „Chcę się położyć" – mówi – „Przykryj mnie kocem. Daj mi ciepłego mleka. Kup mi masaż". Kiedy wiem, że czeka mnie więcej pracy niż zwykle, pilnuję, żeby być

w kontakcie ze Zwierzątkiem. „Jak się masz?" – pytam. „Co teraz sprawiłoby ci przyjemność?".

Kiedy to piszę, patrzy na mnie Zimne Oko i słyszę, jak Królowa Śniegu do społu z Męczennicą mówią: „Zwierzątko?! Jesteś niepoważna. Wyobrażasz sobie komentarze?". Słyszę głos, który mnie przedrzeźnia: Mam w sobie zwierzątko. „Mam w sobie niemowlaka!" – mówi Zimny Głos. Ten głos ciągle we mnie jest, ale nie przestaję uderzać klawiszy klawiatury, bo wierzę, że i tobie, i mnie potrzebna jest odwaga przekroczenia zasad („Czy to uchodzi? Czy to wypada?") i odwaga stanięcia po swojej stronie, po stronie całej siebie.

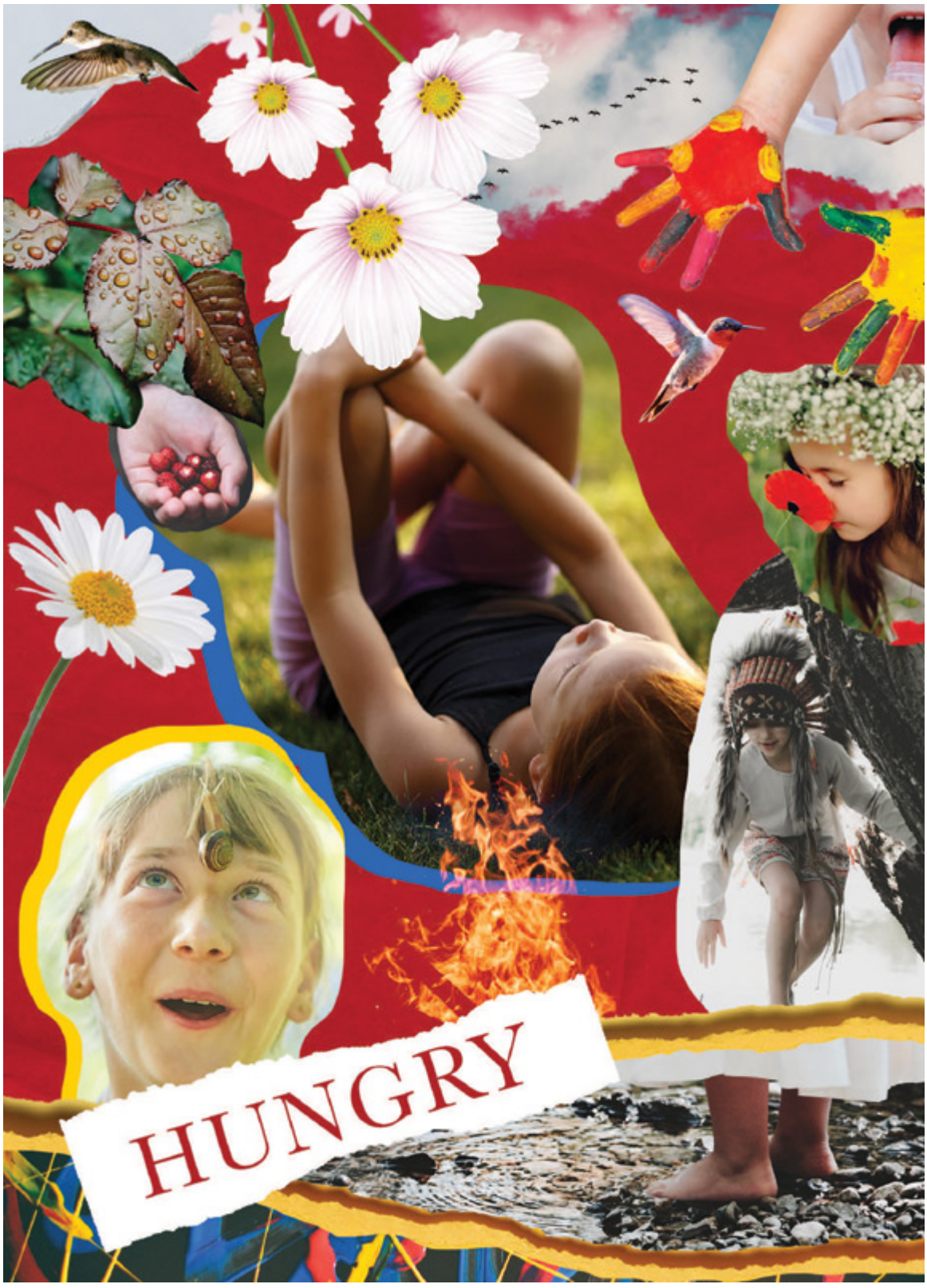
Alternatywą jest agresja. „Zadajesz sobie ból, no to czym to jest, jeśli nie agresją?" – brzmią mi w uszach słowa joginki Krysi Nobilec. A Czuła Przewodniczka, której mądrość polega także na tym, że podsuwa mi przed oczy hardcorowe obrazy, wyświetla mi taki: widzę matkę, która ciągnie po ulicy swoje małe, ledwo chodzące dziecko; idzie za szybko dla niego, dziecko płacze, ale matka gna przed siebie, nie odwracając wzroku, „cicho bądź, zamknij się w końcu!" rzuca wściekła. „Ja chcę jeść! Ja chcę pić! Ja chcę odpocząć!" woła dziecko, jeśli umie już mówić. „Spieszymy się!" warczy matka i dalej gna.

Czy w twoim wewnętrznym krajobrazie nie rozgrywały się takie sceny? W moim – na pewno tak, ale kiedy to piszę, czuję ogromną determinację, żeby więcej sobie tego nie robić.

Idąc za podpowiedzią Czułej Przewodniczki, pilnuję, żeby być w kontakcie z tą najmłodszą, najbardziej niemowlęcą, kruchą strukturą. Wtedy w obrazie pod powiekami matka zatrzymuje się, kuca, patrzy na dziecko i mówi: „Powiedz mi, czego potrzebujesz". W swojej codzienności odkryłam, że Zwierzątko zawsze chce ze mną rozmawiać.

W najbardziej praktycznym wymiarze wierność tej wewnętrznej postaci oznacza, że jestem wyczulona na sygnały o zmęczeniu, przeciążeniu, że robię przerwy w pracy, że każdego wieczora biorę długą kąpiel. Wykształciłam w sobie system wczesnego ostrzegania – jeśli Zwierzątko zaczyna niebezpiecznie się wiercić, zadaję pytanie. Czasami negocjujemy:

„Teraz nie mogę dać ci odpoczynku, ale gdy tylko skończę pracę, pójdziemy na spacer”. Tak do siebie mówię albo piszę na kartce.


HUNGRY

DZIKA DZIEWCZYNKA

Druga wewnętrzna postać, którą w sobie rozpoznaję, zamienia się w Dziką Dziewczynkę. To się dzieje, kiedy Potulna, pod spojrzeniem Czułej Przewodniczki, przekształca się z przerażonej, pokornej, bardzo grzecznej prymuski w prawdziwą, żywą postać.

Napisałam „Dzika Dziewczynka", wyboldowałam to i zaraz potem zaczęłam zmieniać kolory w tych dwóch słowach. Ciemnoczerwony. Nie, fioletowy! A czemu całe słowo w tym samym kolorze? Zielono-ciemnoczerwony? Pomarańczowo-granatowy? Ale dlaczego nie przeciąć tego słowa, kawałek kursywą? Dzika Dziewczynka chce się bawić; i chce, żebym o niej pisała. Cieszy się na to.

„Czego chcesz, Dziewczynko?" – spytałam, chociaż właściwie to była formalność: wiem, czego ona chce. Piszę i uśmiecham się. Rozpoznaję ją i ona mnie też. Jesteśmy blisko. Oto, co mówi.

Chcę patrzeć z bardzo bliska

Raindrops on roses and whiskers on kittens
Bright copper kettles and warm woolen mittens
Brown paper packages tied up with strings
These are a few of my favorite things[16]

– tak śpiewała Julia Andrews w piosence *My favourite things*. Świat Dzikiej Dziewczynki to świat widziany z bardzo bliska, tak jak patrzy leżące w trawie dziecko: jej serce raduje się na widok stokrotki, której płatki od zewnątrz są ciemnoróżowe, w środku białe. Dziewczynka długo patrzy na tę stokrotkę, wącha ją, zrywa i wkłada do książki. Dziewczynka

zagapia się na chmury, widzi klucz ptaków na niebie, kiedy stoi na przystanku tramwajowym, wśród ludzi klikających w ekrany smartfonów z takim zaaferowaniem, jakby zależało od tego ich życie.

Kiedy obudziłam się dzisiaj rano, przez ciemnofioletowe zasłony przeświecało słońce. W kwadracie okna tańczyły cienie liści winobluszczu, który okala okno, a na dalszym planie kołysały się cienie gałęzi dębu, który rośnie dalej. Moja dziewczynka patrzyła na to długo.

Widziana Zimnym Okiem Dzika Dziewczynka jest śmieszna. Zajmuje się pierdołami. Powinno się ją gdzieś zamknąć, żeby nie przeszkadzała dorosłym, poważnym, odpowiedzialnym ludziom, którzy omawiają kwestie narastającej recesji i piszą raporty, ludzi pooklejanych nipami, peselami i regonami, ludzi, którzy naprawdę nie mają czasu na twój infantylny *bullshit*.

Dokładnie pamiętam dzień, w którym narodziły się moje warsztaty dla kobiet Własny Pokój. Robiłam szkolenie korporacyjne w wielkim biurowcu, w szarej sali z szarymi krzesłami i jednym oknem, z którego widać było kolejny szary budynek. Wszystko było kwadratowe, betonowe, poprzedzielane jedno od drugiego – portiernia, identyfikator na wejście, bramka, zimne światło w windzie (to, w którym wygląda się na piętnaście lat starszą), na wysokim piętrze drzwi do firmy – żeby wejść, trzeba było znowu przyłożyć identyfikator; jeśli się chciało wyjść do toalety, która była w korytarzu – tak samo. Wszystko sterylnie czyste, monochromatyczne, martwe. Kilka minut przed rozpoczęciem szkolenia do sali weszła uczestniczka; mimo starannego makijażu widać było, że jest zmęczona. Siadła zamaszyście, rozpędzona, jakby nawykła przykładać do wszystkiego 200 proc. energii, jak gdyby jej Królowa Śniegu, w porozumieniu z Potulną, całkiem zdominowały wewnętrzny krajobraz. Siadła gwałtownie i równie gwałtownie wstała, a jej twarz wykrzywił grymas smutku, jak u małego dziecka. „Nie, ja nie wytrzymam" – powiedziała do mnie, chociaż poza „dzień dobry" – nie wymieniłyśmy jeszcze ani słowa. „Muszę przynajmniej siąść przodem do okna, przynajmniej popatrzeć na niebo, bo zaraz po prostu oszaleję".

Zobaczyłam prawie zagłodzoną dziewczynkę, dziecko ciągnięte przez wściekłą matkę, która za jedyny sposób na przetrwanie uznała ściganie się w cudzych zawodach. „Pozwól mi przynajmniej usiąść przodem do okna" żebrała dziewczynka. „Dobrze, skoro masz taką fanaberię" – wysyczała Królowa i kobieta patrzyła teraz w ten mały prostokąt nieba, który można było dojrzeć tam, gdzie kończył się przeciwległy budynek.

Tego samego popołudnia spotkałam się z inną kobietą, z którą miałyśmy zaplanować warsztat dla jej organizacji pozarządowej. Siadłam naprzeciwko niej. „Widzę, że jesteś zmęczona" – powiedziała, a ja pomyślałam wtedy o tym, że ona widzi we mnie to, co ja zobaczyłam w tamtej – wszystkie jesteśmy zmęczone. Wchodzimy do kanciastych przestrzeni, wpisujemy kody dostępu przy bramach osiedli, naciskamy guziki w windach, przykładamy identyfikatory do czytników. Tłoczymy się w biurowcach, urzędach i szkołach, patrzymy w ekrany komputerów i smartfonów, oddychamy spalinami w garażach. Boże, jakie my jesteśmy zmęczone. „Nie możemy się godzić na to, by iść przez życie jak w lunatycznym śnie, w lichym i nieodpowiednim odzieniu, za którego sprawą kobieta odchodzi od naturalnych duchowych cykli, by potem cierpieć z powodu zmęczenia, wyjałowienia i tęsknoty za domem" – pisze Clarissa Pinkola Estés w *Biegnącej z Wilkami*, a ja wiem, że pisze o nas, o mnie i o tobie.

– Marta – powiedziałam do mojej popołudniowej rozmówczyni – zróbmy warsztat dla samych kobiet. W jakimś miejscu poza miastem, gdzie będzie pełno nieba nad głową. Tak zrodził się mój ukochany Własny Pokój.

Głodzimy nasze dziewczynki, kiedy siłą przetrzymujemy je w świecie makro, w świecie dyscypliny, rywalizacji, hierarchii, świecie abstraktów, idei i powerpointowych prezentacji; kiedy gnamy przez pory roku i nie wiemy, czy bzy właśnie zaczynają kwitnąć, czy już przekwitają. Dzika Dziewczynka chce patrzeć z bliska, czerpać siłę z energii yin. Dzika Dziewczynka chce dotykać ciała życia. „Weź mnie do lasu. Zatrzymaj się przy drzewie, dotknij kory, popatrz na jej rysunek. Nie pędź tak przez

sklep, stań w alejce z serwetkami, potrzymaj chwilę w ręku jedne, te burgundowe, może jednak nie, popatrz, ta ciemna zieleń jest jak mech, weź te w kolorze mchu". Bóg Dzikiej Dziewczynki jest Bogiem Rzeczy Małych. Dzika Dziewczynka chce tkać swoje życie, a nie ścigać się w jakichś zawodach, które w ogóle jej nie obchodzą. Dzika Dziewczynka żyje przez zmysły: wchodzi do pasmanterii i dotyka atłasowych powierzchni wstążek; na ich widok mogłaby piszczeć z radości. Kiedy przechodzi pod drzewem, umyślnie idzie tak, żeby liście dotknęły jej twarzy, przesuwa ręką po plamie słońca na powierzchni muru, wącha chleb, truskawkę, książkę, którą kupuje, ukradkiem dotyka brzegu obrazu w muzeum, mówi do roślin, powtarza szeptem ich nazwy, żeby poczuć w ustach ich imiona. „Marzanka wonna". „Kokoryczka". „Trzmielina". Jak Ania z Zielonego Wzgórza smakuje marzenie o sukience z bufkami. Jak grana przez Meg Ryan Kathleen Kelly z *Masz wiadomość*, kiedy przechodzi z salonu do sypialni, bierze ze sobą wazon z białymi margaretkami, żeby móc na nie patrzeć. Jak Amelia uwielbia moment, kiedy łyżeczka przebija crème brûlée. Wyrzuca z salonu szacowną, ciężką sofę i zawiesza w jej miejsce huśtawkę. Jej naturalnym stanem, kiedy jest karmiona i syta, jest zachwyt.

Co czujesz, kiedy czytasz ten paragraf? Czy coś, ktoś porusza się w tobie?

Chcę się bawić i tworzyć coś swojego

Kiedy myślę o tym, co jest najbardziej odległe od Dzikiej Dziewczynki, myślę o budowaniu projektów i szukaniu celu. Dzika Dziewczynka nie chce odhaczać kolejnych punktów na checkliście dnia: chce się bawić. Wedle Woodman to kawałek pierwiastka kobiecego. Woodman pisze, że energia kobieca „znajduje to, w czym rozpoznaje znaczenie, i bawi się. Może pracować bardzo ciężko, ale podejście do pracy będzie zawsze takie, jak do zabawy – bo to, co kobiece, kocha życie". Kiedy jest syta, Dzika Dziewczynka widzi świat wokół jako zaproszenie do zabawy: zaczyna tańczyć, kiedy grający na ulicy gitarzysta gra jej ulubioną piosenkę; jak

Björk w filmie *Tańcząc w ciemnościach* słyszy muzykę w dudnieniu pociągu i postukiwaniu kuchennych naczyń, zaczyna się wygłupiać w środku poważnego spotkania. Tworzy. Czasem tak, że nikt, nawet ona sama, nie nazywa tego twórczością – robi za każdym razem trochę inną zupę czy sałatkę, bawi się kolorami cieni na powiekach, łączy ciuchy w dziwaczne zestawy, odbywa z przyjaciółką długie narady na temat koloru włosów.

Kiedyś popatrzyłam na białą ścianę nad umywalką w mojej minimalistycznej łazience – łazienka ma popielate kafelki, betonowy blat, białą wannę i umywalkę, no i lustro wstawione w drewnianą ramę starego wiejskiego okna. Popatrzyłam na tę ścianę i poczułam, że chcę dodać jej koloru. Moja Dziewczynka podniosła czułki. „Amarant? Karmazyn? Albo nie, albo nie!" – krzyczała Dziewczynka, podkręcona na maksa perspektywą wspaniałej zabawy. „Butelkowa zieleń? Albo nie, albo nie! Mech? Zgaszony fiolet?" Albo taki szaroniebieski jak habity sióstr zakonnych z Białki Tatrzańskiej? Zamęczałam przyjaciółki wzorami kolorów, przeklikiwałam się obsesyjnie z jednej strony wnętrzarskiej na drugą. W końcu pojechałam do sklepu z farbami, nakazałam sobie głęboko oddychać i udawać, że jestem spokojna. Poprosiłam o wszystkie wzorniki i szklankę wody. Wyjęłam post-ity, żeby z ich pomocą zrobić krótką listę. Po godzinie wyszłam ze sklepu z plastikowym wiaderkiem w kolorze jagody ze śmietaną. Następnego dnia przyszedł pan Waldek i nałożył farbę. Kiedy skończył i wyszedł, siadłam na fotelu (antracyt z nutą fioletu) i się popłakałam. „To nie to!" Była jedenasta, więc zadzwonić nie zadzwoniłam, ale napisałam rozpaczliwą wiadomość do pana Waldka. „Proszę się nie denerwować, przemalujemy" – odpisał. Wtedy rozpoczęłam etap tapet. „Tapeta, to powinna być tapeta, pobawmy się teraz tapetami!" wezwała mnie Dzika Dziewczynka, której – po prawdzie – zaczynałam mieć trochę dosyć. Kilkadziesiąt godzin i kilkaset wzorów później wróciłam do pomysłu farby (ciemny fiolet), ale kiedy pojechałam ją kupić, moje oko padło jednak na tapetę, której rolkę jakaś kobieta położyła na chwilę na wystawowym fotelu: wielkie

holenderskie kwiaty na ciemnym tle: piwonie, róże, białe baldachy podagrycznika, ciemnobłękitne kwiaty powoju, ciemnozielone, dżunglowe liście. „Tak!" – zakrzyknęła Dziewczynka. „Tak, tak!" Tym razem, kiedy pan Waldek wyszedł i siadłam na antracytowym fotelu, znowu się popłakałam, trochę dlatego, że było tak, jak miało być, a trochę z ulgi, że ta szalona jazda już się wreszcie skończyła.

W czasie, kiedy szalałam wokół kilku metrów kwadratowych ściany w łazience, moi znajomi pracujący w korporacjach omawiali wyniki finansowe ostatniego kwartału i planowali budżet na kolejny rok; ja sama mogłam w tym czasie coś napisać albo nawet przeczytać, posprzątać w szafie, zinwentaryzować zeszłoroczne PIT-y, zrobić mnóstwo innych pożytecznych rzeczy. O co w ogóle chodziło? Czy to były, jak powiedziałby ten, który patrzy Zimnym Okiem, wielkopańskie kaprysy znudzonej pani z klasy średniej? Czy była to, jakby powiedziała Królowa Śniegu, kompletna strata czasu? Pytanie o tyle ważne, że – jak się na pewno domyślasz – nie była to jedyna taka akcja w tym stylu. Czy mi się zdawało, czy kiwałaś głową na znak, że znasz ten stan i chcesz mi opowiedzieć, jak sama się wkręciłaś w podobną awanturę?

Ulubione zabawy dużych chłopców – na przykład motoryzacja i sport – traktowane są z wielką powagą. W jednej z reklam sponsora reprezentacji Polski w piłce nożnej przed mistrzostwami świata 2016 w Rosji (gdzie poszło nam strasznie słabo, nad czym osobiście ubolewam, bo sama jestem kibicką), trener Nawałka wychodzi na słoneczną ulicę i patrzy, jak elewacje budynków i powierzchnie ulic malowane są na biało-czerwono. Z połowy ośnieżonych szczytów spuszczane są gigantyczne czerwone płachty, przez co góry przybierają kolory flagi. W następnym ujęciu trener leci helikopterem, który – jakimś sposobem spod znaku Jamesa Bonda – właśnie oplata czerwoną wstęgą biały wieżowiec. Nawałka wychyla się z helikoptera, pokazuje gest zwycięstwa wiwatującym tłumom mężczyzn, którzy w odpowiedzi wznoszą triumfalnie kufle. W tle grzmią pieśni zwycięstwa. Ulice i place zapełniają się biało-czerwonymi postaciami. Na niebie trwa akrobatyczny pokaz samolotów, które

zostawiają ślady w wiadomych kolorach. Trener, teraz już nie z powietrza, a z ziemi, z satysfakcją patrzy w to niebo. W finale – nie mogło być inaczej – widzimy całą kulę ziemską spowitą w nasze barwy narodowe. Czymże wobec spraw tej wagi jest dobór tapety w łazience, haftowanie kwiatów na serwecie, przyprawianie zupy czy inne zabawy, od których nie zależą losy świata?

Ulubioną zabawą mojej Dzikiej Dziewczynki jest robienie bukietów. Moje pierwsze wspomnienie z kwiatami jest takie: ojciec mojej mamy, ukochany dziadek Józiu, idzie ze mną na spacer alejką, którą czule nazywano potem w mojej rodzinie „aleją Natalii"; zrywa dziko rosnące powoje i plecie mi z nich wianki, a potem, popołudniami, przeglądamy wielkie, stare, niemieckie encyklopedie, w których za ochronnymi pergaminowymi bibułkami widnieją ryciny kwiatów. Dziadziu Józiu uczy mnie polskich nazw. Obie moje babcie kochają kwiaty. Ta ze strony taty jest biolożką; jeździmy do jej ogrodu działkowego na obrzeżach Krakowa; widzę ją, jak pochyla się nad floksem, różą, tulipanem i całuje je. Mówi mi, że kwiaty trzeba dotykać i do nich mówić. Kiedy idzie wzdłuż ścieżki, jej ręka delikatnie dotyka liści i płatków. Bajaszka (tak nazywam babcię) zalewa gorącą wodą kwiaty rumianku w plastikowej miednicy, a kiedy woda przestygnie, prosi, żebym zanurzyła włosy w naparze – nabiorą złotego połysku. Moi najbliżsi uczą mnie kwiatów: moja mama do wianków wplata nie tylko powoje, ale też rumianki, koniczynę, jaskry i kwitnące trawy, robi z nich dziką koronę.

Inne wspomnienie – tuż przed maturą przez kilka dni jestem sama w domu; wchodzi moja przyjaciółka Joasia i komentuje: „Cała Natalia. W domu bałagan, w lodówce pustki i pełno bukietów w wazonach". I potem jeszcze to, sprzed kilku lat – jesteśmy z mężem i synem na Sycylii. Mieszkamy w osobliwym miejscu – ogromny, lekko podupadły włoski pałac stojący w monumentalnym ogrodzie, wielkie palmy, basen. Pełno kwiatów, tych uprawianych starannie na rabatkach, ale też dziko rosnących w mniej dopieszczanych kawałkach wielohektarowego ogrodu. Nie mieszkamy w pałacu. Pałacowa rodzina –

wyobrażam ich sobie jako zubożałych arystokratów, którzy zmuszeni byli w jakiś sposób „dorobić" do swojego topniejącego majątku – wynajmuje pomieszczenia dla służby znajdujące się tuż za wysokim murem okalającym pałac. Ich posiadłość jest tak majestatyczna, że nawet domek dla służby zdaje się być luksusowym apartamentem. No i jeszcze ten cudowny drobiażdżek – mieszkając u bram pałacu, mamy prawo codziennie wchodzić na teren i przez dwie godziny korzystać z parku oraz basenu. Czy Państwo ucinają sobie wtedy drzemkę i zamykają powieki, z niechęcią myśląc o tym, że jacyś barbarzyńcy depczą ich wypielęgnowane trawniki? Tak to sobie wyobrażam, taką bajkę opowiada sobie moja Dzika Dziewczynka, która oczywiście uwielbia opowiadać sobie historie. Pewnego dnia idziemy popływać w basenie, a wracając, robię coś odważnego: zrywam (choć nie wiem, czy mi wolno) trochę kwiatków, mieszając te z rabatek z tymi dziko rosnącymi – chcę wstawić je do wazonu w naszym luksusowym lokum dla służby. Ponieważ niosę już książkę i ręcznik, proszę mojego męża, żeby wziął bukiet. Kiedy wraca do pokoju, opowiada mi, że spotkał Hrabinę (tak o niej mówimy, pałacowa postać, której ścieżki z rzadka tylko krzyżują się z naszymi). „Co za niezwykły bukiet!" powiedziała. „Kto go zrobił?" Mąż sprawiedliwie przypisał mi autorstwo. „Proszę przekazać żonie, że ma talent" – powiedziała Hrabina. „Hrabina, rozumiesz?!" – rozgorączkowanym głosem mówi moja Dziewczynka – „Hrabina, w której pokojach pewnie stoją wazy pełne róż, hortensji, lilii i peonii, pochwaliła mój bukiet! Nie mogę przestać o tym myśleć. Mam talent, mam talent do robienia bukietów!"

W psychologii nazywa się to efektem Pigmaliona. Kiedy ktoś zobaczy w tobie talent, robisz się od tego automatycznie bardziej utalentowana i zaczyna cię strasznie ciągnąć do tego, żeby w tę właśnie stronę się rozwijać, robić tego więcej, staranniej, wkładać w to jeszcze więcej serca. To samo przydarzyło się mnie: odkąd sama Hrabina (Bogiem a prawdą nie mam pojęcia, czy w ogóle była hrabiną, trzeźwo myśląc, mogła być równie dobrze kimkolwiek innym) pochwaliła mój bukiet, biorę się

do sprawy z należytą powagą, a moja mało poważna wewnętrzna Dzika Dziewczynka aż skacze z radości. Zaczynam robić bukiety jak opętana, o każdej porze roku, w każdych okolicznościach; w środku zimy kupuję na dworcu parę goździków i zrywam na smutnej rabatce przed hotelem jakieś zimozielone gałązki; idę przez zarośnięte miejskie trawniki i znajduję kwiatki, które przez innych zostałyby uznane za chwasty, z bijącym sercem przyjeżdżam na giełdę kwiatową i, zanim wejdę, zakładam sobie żelazny limit finansowy, którego – słyszysz, Dzika Dziewczynko?! – absolutnie nie wolno mi przekroczyć. Dwukrotnie go przekraczam, ale kiedy patrzę na bukiety piwonii, lewkonii, róż, goździków, naprawdę nic innego mnie nie obchodzi. Kiedy tylko łąki wokół mojego domu zaczynają kwitnąć, zaczynam chodzić na spacery, że niby z psem i dla zdrowia. Miejsca spacerów biorą swoje nazwy od kwiatów: „Chodźmy do konwalii. Do łubinów. Do rumianków".

Moją ukochaną zabawą jest robienie bukietów; inne kobiety mają inne zabawy: gotują, malują, szyją, pieką, haftują. Czasami jest z tego zawód, często – nie. Kiedy pytam Czułą Przewodniczkę, co chce nam powiedzieć, słyszę, że warto szanować zabawy naszej Dzikiej Dziewczynki i robić dla nich miejsce w codziennym życiu. Jeśli stery przejmuje Potulna, będzie przepraszać cały świat, że poświęca czas na „głupoty", będzie samą siebie umniejszać i unieważniać – tak jakby chciała zdążyć, zanim zrobią to inni. „Takie tam..." – piszą kobiety, wrzucając na Facebooka namalowane przez siebie obrazy czy zaprojektowane i uszyte przez siebie sukienki. To mnie boli.

Pamiętam piękną i mądrą kobietę z Własnego Pokoju, która też była malarką. Na swoim autoportrecie kolażu nakleiła taki napis: „no/a nocami malarka". Bardzo poruszyło mnie to malowanie nocami – rozumiałam to niedosłownie – że nie chodzi o malowanie późną porą, ale o malowanie pokątnie, jakby ukradkiem, wtedy, kiedy wypełni się wszystkie obowiązki wobec świata, kiedy inni śpią i niczego nie potrzebują – wtedy wolno. I jeszcze to „no", umieszczone powyżej! „No/a nocami malarka" – usłyszałam te słowa jakby wypowiedziane lekko wyższościowym,

męskim głosem, tak jak się mówi o czymś, co nie jest warte prawdziwego szacunku, o czymś trzeciorzędnym, o czym wspominamy, kiedy skończą się nam poważne tematy.

Ostatecznie nie ma znaczenia, co inni myślą o twórczości naszej Dzikiej Dziewczynki. Liczy się tylko to, jaki my same nadajemy jej status i ile dajemy jej przestrzeni. Za czym tęskni twoja Dziewczynka? W co chce się bawić? Co chce tworzyć? Co chciałaby ci powiedzieć?

„Szacunek. Szacunek, szacunek" – Czuła Przewodniczka powtarza to słowo, jakby uznała, że za pierwszym i drugim razem jej nie usłyszałam. „Dzikiej Dziewczynce należy się głęboki szacunek. Nie tylko dlatego, że jest częścią ciebie, ale też dlatego, że kiedy karmisz ją, karmisz też siebie, a kiedy ją głodzisz – głodzisz siebie samą".

Chcę „zdziwiać"

Dzika Dziewczynka chce „zdziwiać". Używa cudzysłowu, kiedy o tym mówi, bo słyszała to słowo tyle razy, że sama nauczyła się go używać. Gdyby miała zdjąć cudzysłów, powiedziałaby: „chcę żyć po swojemu, mówić to, co myślę, robić to, co chcę zrobić, nie zważając na to, że inni uznają to za dziwne".

Pamiętam takie wydarzenie z podstawówki: jestem może w trzeciej klasie. Matematyk mówi, że dzisiaj nie będzie zapowiedzianej kartkówki. Wtedy spontanicznie wydaję z siebie dość głośny okrzyk – „jabadabadu!" (wtedy popularny ze względu na kreskówkę *Między nami jaskiniowcami*). Matematyk patrzy na mnie przeciągle wzrokiem, w którym jest czyste potępienie, podobnym do tego, którym Tom Cruise patrzy na dziennikarkę w genialnym filmie *Magnolia*, kiedy ta zadaje mu niewygodne pytanie. Na pytanie, co robi, po długim, zimnym jak lód milczeniu Cruise mówi do niej „*I am quietly judging you*"[17]. Taki sam milczący osąd pamiętam ze wzroku mojego matematyka. Osądzał mnie, ponieważ wydałam z siebie okrzyk radości. Najlepsze zaczęło się następnego dnia. Matematyk przestał wyczytywać moje nazwisko, kiedy

sprawdzał listę obecności. „Cholewa, Cholewka, Dębiec, Dębiak". A moje nazwisko? Zniknęłam. Nauczyciel nie patrzył na mnie, nie odpowiadał na moje pytania. To samo następnego dnia. „Cholewa, Cholewka, Dębiec, Dębiak". Nie istniałam na lekcjach matematyki, byłam niewidzialna. Pamiętam swój rosnący niepokój. Nie wiedziałam, co mam zrobić. Sama zaczęłam wierzyć, że zrobiłam coś strasznego, wykrzykując swoje „jabadabadu". Zagadywałam nauczyciela, ale on uparcie milczał, wykonując z wielką wytrwałością coś, co po angielsku nazywa się *silent treatment*, po polsku, mniej naukowo, fochem. „Cholewa, Cholewka, Dębiec, Dębiak". Po kilku dniach poszłam do matematyka i przeprosiłam za swój okrzyk. Następnego dnia z powrotem pojawiłam się na wyczytywanej z dziennika liście.

Dostałam surową i smutną lekcję, że nie należy „zdziwiać": jeśli spontanicznie dasz upust swojej radości, będziesz za karę traktowana jak powietrze – takie równanie przedstawił mi mój matematyk. Na szczęście w swoim domu rodzinnym, wśród swoich przyjaciół i od innych nauczycieli dostawałam na tyle odmienne reakcje, że tamten przekaz nie przeważył szali. „Jabadabadu!"

A jednak „zdziwianie" – czytaj „bycie sobą" – niosło pewne koszty i zdarzało się, że wzbudzało opór. Suma kastrujących, unieważniających głosów i reakcji składała się na to, że powstała we mnie – i ciągle jeszcze bywa obecna – struktura Potulnej. Ona chce, żebym była grzeczna, miła i – przede wszystkim – nie wychylała się. „Kochana, nie musisz" – mówię do niej dzisiaj. – „Wiem, że chcesz dla mnie dobrze, ale nie potrzebuję dzisiaj tego od ciebie. Jestem dorosła, a to dla ciebie oznacza, że możesz z potulności przejść na dzikość".

„Zdziwianie" wymaga praktyki. Moim poligonem był Nowy Jork. Pierwszy raz byłam w tym mieście jako szesnastolatka, dość obrażona, że kazano mi jechać-do-jakiegoś-nowego-jorku, podczas gdy byłam właśnie zakochana w moim pierwszym chłopaku i interesowało mnie wyłącznie jego towarzystwo. Zbyt pochłonięta otchłanią swojego nieszczęścia nie bardzo zauważyłam, po jakim mieście wlokę swoje

urażone ciało. Ale jakieś ziarenko w sercu zakiełkować jednak musiało, bo potem, już jako dorosła kobieta, postanowiłam wrócić do Nowego Jorku, i to wrócić sama. Zrobiłam to do tej pory trzy razy i zamierzam powtórzyć – jestem sama, mieszkam u dobrej znajomej, która poza tym, że ma świetne mieszkanie na Manhattanie i prowadzi błyskotliwe rozmowy, ma jeszcze tę zaletę, że jest, wedle polskich standardów, mocno niegościnna. „Tu masz klucze, tu jest winda, bierz sobie, co chcesz z lodówki". I tyle. Parę rozmów w przelocie, a poza tym – radź sobie sama. Idealnie. Wstawałam rano, ubierałam się i ruszałam w trasę, wracałam późnym wieczorem. Miałam na ogół jakieś jedno miejsce, do którego chciałam dotrzeć danego dnia, a poza tym szłam i szłam. I szłam. Kto był w Nowym Jorku, ten wie. Ruszasz i idziesz, i zatrzymać się nie możesz. Samą siebie błagasz: „Zatrzymaj się chociaż na lunch, kukurydzę chociaż kup na rogu, no błagam cię, idziesz szóstą godzinę!". Z każdym kolejnym dniem ubierałam się coraz bardziej niedbale. Drugiego wieczora, zainspirowana widokiem pana, który w wagonie metra wyjął z torby białą koszulę i wysmarkał w nią nos, postanowiłam przesunąć granice swojej społecznej wolności. Następnego ranka, w daremnym poszukiwaniu napoju, który byłby godny miana kawy, zeszłam do Starbucksa ubrana w koszulę nocną. Czułam, że robię coś niezwykle odważnego: naciskam klamkę, wychodzę na gęstą od miejskiego hałasu Canal Street i – tadam! Wiatr rozwiewa mi włosy, wiatr rozwiewa mi nocną koszulę, *New York, here I come*[18]! Czułam się uroczyście, krocząc ku Starbucksowi niezależna do szpiku kości, ubrana, jak chcę, możecie protestować, ja jestem dorosłą kobietą, której nie chciało się przebierać w wyjściowe ciuchy, gotową odeprzeć każdy konserwatywny atak. „No dalej, powiedzcie mi, że to nie uchodzi, że nie wypada w takim stroju do ludzi, że nie tak mnie matka wychowała, nie, nie wiem, jak to jest po angielsku, ale jak powiecie, to na pewno zrozumiem! No proszę, rzućcie jakiś krytyczny tekścik, zmierzcie mnie karzącym wzrokiem, jestem na to gotowa, czekam wręcz i domagam się!" Weszłam do Starbucksa, tłumek, kolejka, duży potencjał, przygotowałam celne

riposty w obcym języku – tymczasem przyszła moja kolej, odpowiedziałam na piętnaście pytań (bez odpowiedzi na które nie da się zamówić tego, co uchodzi za kawę) – i dalej nic. Świecie, gdzie jest twoje ku mnie oburzenie!? Serio – ani słowa? Jakiś pan jedynie życzył mi dobrego dnia i nawet nie wyczułam w tym szydery. Zamiast wrócić do domu i ubrać się „jak człowiek", przeszłam sobie parę kwartałów, już z kawą, żeby się upewnić, że to się dzieje naprawdę: idę w koszuli nocnej z poranną kawą przez Nowy Jork! Każda komórka mojego ciała była w euforii.

Kiedy „zdziwiam", różnica między tym, co robię, a tym, czego się ode mnie oczekuje, to kawałek mnie samej; moja własna częstotliwość. „Czy chcesz coś dodać od siebie?" pytają nauczyciele, rodzice, sędziowie. Kiedy „zdziwiamy", dodajemy coś od siebie.

Gdy wyszłam w koszuli nocnej z bramy nowojorskiej kamienicy, okazało się, że nikt nie zwraca na mnie uwagi; nikomu to nie przeszkadza. Ale ja, niby taka samoświadoma, słyszałam w środku krytyczny głos. Czekałam na starcie, które nie nastąpiło. Niesiemy w sobie głosy, z którymi się nie zgadzamy, i one do nas mówią. „W takiej bluzce do kościoła? Takie rzeczy dziecku dajesz do jedzenia? No chyba nie powiesz tego na głos!" Dzika Dziewczynka nie chce ich słuchać. A kiedy powoli zaczniemy świadomie przesuwać granice tego, co nam wolno – na co same sobie pozwalamy – okaże się, że świat nie jest nami aż tak zaabsorbowany, jak nam się wydaje. Ludzie na nas nie patrzą tak uważnie i z taką przyganą, jak to sobie wyobrażamy. Czy pamiętasz, jak była ubrana kobieta, która siedziała obok ciebie w tramwaju? Czy skierowałaś ku niej potępieńczy wzrok?

Oczywiście są tacy, którzy rzeczywiście postanowili zająć się korygowaniem życia innych. Pamiętam swoją matematyczkę z liceum, która z różnych pedagogicznych aspiracji, które mogła realizować, postanowiła realizować akurat tę, że stała z linijką przy drzwiach wejściowych do szkoły i mierzyła dziewczynom spódnice, jeśli jej zdaniem były za krótkie. Są ludzie, którzy idą w tę stronę: rozkładają

przenośne ambonki i rozpoczynają swoje umoralniające przemówienia w dowolnie wybranych przez siebie miejscach, wcale o to nieproszeni. Ocenią twoją fryzurę, ubranko twojego dziecka, twój makijaż albo jego brak, dobór tego, co wzięłaś na talerz w bufecie, i wszystko inne, o ocenę czego nie prosiłaś. Ocenią twojego męża, chłopaka, dziewczynę i fakt, że masz dziewczynę. Ocenią imię, które wybrałaś dla swojej córki, i fakt, że pozwalasz jakiejś „obcej kobiecie" sprzątać swoje mieszkanie. „Ja ciebie nie rozumiem!" powiedzą i nie będzie to zaproszenie do tego, żebyś cokolwiek wyjaśniła.

Myślę o tym tak: mamy tyle zgody na innych, ile zgody na siebie. Jeśli mam zgodę na siebie samą, na wszystkie swoje kawałki, na wszystkich „mieszkańców" swojego wewnętrznego domu, nie potrzebuję zajmować się tym, jak inni się ubrali czy co jedzą. Będę dalej miała swoje poglądy i swoje oceny moralne; będą sprawy, o które zechcę walczyć. Ale nie będę dopieprzać się do innych nieproszona o radę. Będę miała świadomość, że każdy się z czymś zmaga i coś niesie w plecaku, którego nie widzę. Nie będę innym wypominać, że „zdziwiają" tylko dlatego, że ja mam inaczej. Ja bym tak nie powiedziała, ja bym tak nie poczuła, ja bym tak się nie ubrała – ale ja nie jestem wzorem z Sèvres. Będę ufać, że każdy idzie tak, jak potrafi, drogą, którą potrafi iść. Wyjmę spod tej reguły sytuacje, kiedy ktoś krzywdzi innych – na to nie ma zgody, chociaż ten brak zgody nie wyklucza zrozumienia, dlaczego krzywdziciel został krzywdzicielem.

Poćwicz „zdziwianie". Wyjdź z domu w dziwnym makijażu albo bez makijażu. Idź wyrzucić śmieci w podkoszulku włożonym na lewą stronę. Załóż dwie różne skarpetki. Powiedz na zebraniu coś, o czym wiesz, że nie jest powszechnym poglądem. Zatańcz poza parkietem.

„Niech sama sobie wymyśli, ona umie sobie wymyślać!" krzyczy na mnie z przyganą Dzika Dziewczynka.

Sama sobie wymyśl.

„Zdziwianie to twój moralny obowiązek!" mówi Czuła Przewodniczka i mruga do mnie okiem.

Chcę się „egzaltować”

Dziewczynka używa terminu „egzaltacja”, bo ciągle słyszała go od innych. To tak jak ze „zdziwianiem”. Inni uważają, że to słowo do niej pasuje.

Kiedy patrzę na definicję „egzaltacji” na stronie wiktionary.org, czytam, co następuje:

„Przesadne demonstrowanie uczuć, niewspółmierne do ich siły, nieadekwatne do poziomu emocjonalnego sytuacji oraz nadmierne lub pełne zaangażowania i zachwytu wyrażanie myśli”.

Ktokolwiek stworzył to słowo, ktokolwiek go potem używał, działał w oparciu o następujące założenia: 1. istnieje pewna zewnętrzna miara dotycząca tego, w jakim stopniu należy demonstrować uczucia; ktoś może mi powiedzieć, że demonstruję swoje uczucia „przesadnie”;

2. ktoś z zewnątrz wie, jaka jest siła moich uczuć, chociaż to ja mieszkam w swoim ciele; ale ktoś z zewnątrz wie, że prawdziwa siła moich emocji była mniejsza niż ich ekspresja. Czyli na przykład, jeśli przyjmiemy skalę 1-10, to na widok swojej dawno niewidzianej przyjaciółki czujesz 4 i wtedy przysługuje ci prawo do ekspresji 3, a zrobiłaś 5;

3. istnieje pewien obiektywny „poziom emocjonalny sytuacji”, a ekspresja uczuć oraz w ogóle ich odczuwanie powinno wpisywać się w tę obiektywną normę. Na przykład widokowi burzowych chmur przypisany jest poziom 2 i odczuwanie wobec nich uczuć o wysokości 4 lub 6 jest złamaniem normy.

Na podobnych założeniach opiera się pojęcie „zdziwiania” czy bardziej „naukowe” pojęcie „nadwrażliwości” (coraz częściej zastępowane na szczęście pojęciem, do którego odwoływałam się wcześniej – „wysokowrażliwości”). Są pewne zasady dotyczące tego, jaki kolor pasuje do jakiego innego koloru, więc nie „zdziwiaj”. Jest pewien przyjęty poziom ekspresji emocji oraz ich odczuwania, więc nie wystawaj ponad normy, które tutaj przyjęliśmy. Jest pewien uśredniony poziom wrażliwości, więc ponad niego nie wyskakuj.

Dzika Dziewczynka nie rozumie, o co chodzi. „Ale przecież ja tak mam! Ale przecież ja czuję tak jak ja, nie tak jak ty! Czy my patrzymy na te same chmury?? Czy ty też patrzysz na te dziko skłębione, szaro-fioletowe, co wyglądają jak nosorożec? Czy widzisz, jak one się przesuwają, i widzisz, jak niesamowicie wygląda ten szary fiolet z tym niebieskim prześwitem pod spodem?".

A świat na to powiada
Normalny duszy stan
To nie musi być stan podgorączkowy
Pana trzeba przebadać
Przedsięwziąć jakiś plan
By te bzdurne problemy raz mieć z głowy

śpiewał Michał Bajor w tłumaczonej przez Wojciecha Młynarskiego piosence Jacquesa Brela. Światu przeszkadza nasze „nad" i nasze „nie dość". Ten świat może mieć dla ciebie twarz mamy, sąsiadki, szefa, kolegi, za którym nie przepadasz. Choć tak naprawdę trudno byłoby wykonać portret pamięciowy – presję wywiera nie konkretny człowiek, ale tak zwane społeczeństwo, kultura.

Tyle że właśnie dzięki temu „nad" albo „nie dość" jesteśmy sobą. Jesteś inna ode mnie, od niego, od niej, ty jesteś ty – i nikt inny nie jest tobą. Codziennie po wielokroć stajemy na rozdrożu i decydujemy: czy mam się wpasować w wyobrażone oczekiwania, czy mam wybrać siebie? To pierwsze jest w jakimś sensie zdradą Dzikiej Dziewczynki, to drugie – wiernością jej.

W moim doświadczeniu – doświadczeniu dorosłej kobiety, która przecież nie rezygnuje z udziału w świecie, zgadza się na pewne społeczne normy, wykonuje swoją pracę, wysyła PIT-y, zarabia pieniądze i płaci podatki – wierność Dzikiej Dziewczynce i robienie dla niej miejsca jest podstawowym warunkiem szczęścia.

Kiedy ciągnę ją za sobą wściekła, że gdzieś się spóźnię, i ona od tego mojego pośpiechu jest nieszczęśliwa, za chwilę ja też jestem nieszczęśliwa. Czuję, że jednym z moich zadań jest robienie bezpiecznego miejsca na to, co przez niektórych nazywane jest „egzaltacją". Moim niezbywalnym prawem jest szaleć z radości na widok łubinów, które zakwitły niedaleko mojego domu, rzucać się z piskiem na szyję dawno niewidzianej przyjaciółce, z żarliwością dyskutować o kolorach bluzek, wąchać trawę po deszczu, wpadać w stan absolutnego zachwytu na widok pięknej filiżanki. Jeśli czyimś zdaniem ujmuje mi to powagi czy, tfu-tfu, nienawidzę tego słowa, profesjonalizmu, spoko. Cudzy żar może złościć tego, komu jest w życiu zimno. Cudza swoboda może drażnić tego, komu jest w życiu ciasno. Ale to nie zmieni zadania, jakie sama przed sobą stawiam.

Na jedno z najlepszych ujęć tego zadania natknęłam się w nagraniu, na którym Meryl Streep, przy wtórze orkiestry, recytuje coś, co brzmi jak wiersz. To fragment listu, jaki amerykańska tancerka Martha Graham napisała do choreografki Agnes de Mille. Jego fragment brzmiał tak: „Istnieje poruszenie, siła życia, iskra, która poprzez ciebie przemienia się w istnienie. A ponieważ w całym Czasie ty pojawiasz się tylko raz, ta forma wyrazu jest unikalna. Jeśli ją zablokujesz, już nigdy się nie pojawi, zostanie utracona. Świat będzie jej pozbawiony. (...) Twoim zadaniem jest przypilnować, żeby ta forma wyrazu była twoją własną, dbać o przepływ". „Keep the channel open" – tak to brzmiało w oryginale.

Unikalna forma wyrazu. To znaczy, że tylko jeden człowiek na planecie Ziemia zna tę formę od wewnątrz. Tylko ty znasz miejsce, w którym żyje twoje wewnętrzne dziecko, razem z całym swoim „zdziwianiem", „egzaltacją", potrzebą zabawy, tworzeniem i zachwytem.

Dzika Dziewczynka niesie nam radość.

Piszę to i czuję, że coś jest nie tak – że nie wszystko powiedziałam. Zamykam oczy, żeby sprawdzić, i widzę – Dzika Dziewczynka siedzi w kącie, smutna. „Nie zawsze jest mi dobrze", mówi, a ja dziwię się, że zapomniałam wspomnieć o tym w swojej propagandowej mowie

na jej cześć. Dzika Dziewczynka niesie radość, ale czasem jest po prostu smutna, osowiała, przestraszona – i na to też warto zrobić miejsce. Ona czasem potrzebuje spojrzenia dorosłego opiekuna i jego aprobaty. „Tato, mamo, patrz!" Tak wołaliśmy do rodziców, którzy wcześniej wołali tak do swoich rodziców, nasze dzieci wołają tak do nas; tak będą do nich wołały ich dzieci. Chcę uszanować w sobie też ten niepewny głos Dzikiej Dziewczynki – chcę jej powiedzieć: „Jestem. Widzę cię".

Irvin D. Yalom, słynny amerykański terapeuta, profesor Uniwersytetu Stanford, wykładowca, autor bestsellerów tłumaczonych na kilkadziesiąt języków, twórca psychologii egzystencjalnej, był już starym człowiekiem, kiedy przyśnił mu się sen:

„Zmierzch. Być może umieram. Złowieszcze kształty otaczają moje łóżko: monitory kardiologiczne, butle z tlenem, kroplówki, zwoje plastykowych rurek – oznaki śmierci. Zamykam oczy i pogrążam się w ciemności. Nagle wyskakuję ze swego łóżka i wybiegam ze szpitalnego pokoju prosto do zalanego słońcem parku rozrywki »Glen Echo«, gdzie dziesiątki lat temu spędziłem niejedną letnią niedzielę. Słyszę muzykę na karuzeli. Oddycham wilgotnym powietrzem przesiąkniętym słodkawym zapachem lepkiego popcornu i jabłek. I maszeruję prosto przed siebie – nie zatrzymując się przy stoisku Mrożonego Kremu Niedźwiedzi Polarnych ani przy kolejce górskiej, ani przy diabelskim kole, aby stanąć w kolejce po bilety do Gabinetu Horroru. Zapłaciłem za bilet i czekałem, aż najbliższy wagonik wyjedzie zza zakrętu i zatrzyma się przede mną z metalicznym szczękiem. Po wejściu i opuszczeniu poręczy bezpieczeństwa usadowiłem się wygodnie i ostatni raz rozejrzałem się wokół siebie – i w samym środku niewielkiej grupy gapiów zobaczyłem ją. Zacząłem machać do niej obiema rękami i wołać wystarczająco głośno, aby wszyscy usłyszeli: »Mamo! Jak mi się udało, mamo? Jak mi się udało?«. Nawet wtedy, kiedy uniosłem głowę na poduszce i próbowałem otrząsnąć się ze snu, w gardle tkwiły mi uwięzione słowa: »Jak mi poszło, mamo? Mamo, jak mi poszło?«"[19].

Stary profesor psychologii przykłada głowę do poduszki i zamienia się w chłopca, który pyta swoją mamę, jak mu poszło. Kiedy się obudzi, ten chłopiec ze snu dalej w nim będzie. I w każdej z nas mieszka dziewczynka, która sprawdza, czy mama i tata patrzą – i pyta, jak jej poszło. Kiedy o tym myślę, kładę rękę na brzuchu i mówię „Widzę cię. Dobrze ci poszło, tak, widziałam".

Wybieram naiwność

Tak mówi Dzika Dziewczynka, ale może to nie ona wybiera? Może to dorosła kobieta we mnie decyduje się posłuchać jej głosu. Mówi się, że ktoś jest „naiwny jak dziecko". Kupuję to, biorę to, idę w to – na spółkę z moją Dziewczynką. W każdym razie – tak zaczynam: kiedy widzę kogoś pierwszy raz, zakładam, że jest mi przyjazny; kiedy nie jest, dalej zakładam, że nie należy do jednego procentu psychopatów, tylko z czymś się zmaga; dopiero później, jeśli nadal wyczuję zimną taflę szkła, będę siebie bronić i kontratakować. Dwie szanse za darmo. Tak wolę – zwłaszcza że znam siłę samospełniającej się przepowiedni i wiem, że założenie o wrogich intencjach wzmaga wrogość. Na szczęście można też wzmóc życzliwość tylko poprzez to, że się w nią wierzy.

OD KRÓLOWEJ ŚNIEGU DO DOROSŁEJ

Co Czuła Przewodniczka chce powiedzieć Królowej Śniegu? W co, w kogo ona się zamieni, jeśli posłucha Przewodniczki? Najpierw słyszę, że Czuła Przewodniczka mówi: „Nie musisz. Tego, o czym myślałaś ciągle, że musisz – nie musisz". Królowa Śniegu, ulepiona ze strachu, zaprzęgnięta do wyścigów, w których biegnie po nie swoich torach, wierzy, że jeśli się zatrzyma – jeśli nie zrobi zasięgu, nie dopnie budżetu, nie zrealizuje planu – zostanie pozbawiona wartości, czyli – w przeliczeniu na walutę psychologiczną – umrze. Kobieta, która szukała choć kawałka nieba w sali szkoleniowej, była we władaniu Królowej Śniegu; tak samo jak ta, która siedziała naprzeciwko mnie w innej sali, idealnie zadbana, wykrochmalona i pomalowana – a w moim wyobrażeniu płacząca w samotności. Królowa Śniegu pogania Potulną i nie pozwala jej spocząć; samą siebie pogania. „Przewiń ból" – brzmiało hasło reklamowe pewnego środka przeciwbólowego. Królowa Śniegu tak właśnie chce zrobić z tym, co wewnętrzne, z tym, co stawia opór, z tym, co miękkie, dziecięce, własne.

Królowa Śniegu wierzy tylko w wykon i osiąg; nie wierzy nawet w świętowanie wykonu i osiągu – tak jest zajęta natychmiastowymi przygotowaniami do następnych wyścigów. Zobacz to jako obraz: biegaczka biegnie wyścig, raczej maraton niż sprint, powiedzmy, że wygrywa, na ostatnich metrach podnosi ręce w geście zwycięstwa, zaraz za linią mety pada ze zmęczenia, dyszy, nie może się podnieść. Wyobraź sobie, że jej trener czy trenerka krzyczy na to z trybun – „Wstawaj! Nie przyszłaś tu poleżeć! Zaraz następny bieg!". Tak właśnie robi Królowa Śniegu w naszym wewnętrznym świecie.

Ale gdyby uwierzyła Czułej Przewodniczce, kiedy ta mówi: „Nie musisz?”.

Piszę tę książkę i czuję, jak bardzo muszę pilnować, żeby moja Królowa Śniegu pracowała ze mną już przekształcona, jako postać, którą nazwę Dorosłą. Kiedy pozwalam jej mniej dojrzałej, nieprzekształconej wersji siadać za kierownicą mojego wewnętrznego pojazdu, czuję, jak mnie pogania. „Szybko, szybko!” – pokrzykuje we mnie. „Sprawdź, ile znaków dzisiaj napisałaś! Nie wyrabiasz normy!”

Idź w głąb, zanim pójdziesz do przodu

Czuła Przewodniczka mówi Dorosłej: „Idź w głąb, nie do przodu”. A może raczej: „Nie idź do przodu, zanim nie sprawdzisz, kim jesteś w swoim rdzeniu. Zacznij od środka”. Kilka lat temu złapałam się na instynktownej niechęci wobec sformułowań takich jak: rozwój, sukces, kariera, pójście dalej. Co mi w nich przeszkadzało? W końcu zrozumiałam, że chodzi o kierunek ruchu. Droga do siebie – czyli droga przez świat, bo przecież nie możemy iść przez świat inaczej niż własnymi nogami, nie możemy patrzeć na niego innymi oczami niż własne – prowadzi moim zdaniem przez ruch do środka i w głąb. Spiralnym ruchem, do wewnętrznego centrum, a dopiero potem na zewnątrz, do innych. Ten sam ruch znalazłam w jednym z moich ukochanych wierszy, *Diving into the wreck*[20], napisanym przez amerykańską poetkę Adrienne Rich.

Dobrze znam ten wiersz. Czytałam go bezgłośnie, czytałam go na głos, słuchałam na YouTubie, jak sama Rich go czyta. Dlaczego teraz, kiedy o nim piszę, potrzebuję czytać go znowu i znowu, wiele razy, i to nie z sieci; chcę znaleźć ten tomik i dotknąć go swoimi palcami, przepuścić ten wiersz jeszcze raz przez swój brzuch, serce, struny głosowe – bo potrzebuję nie tylko przypomnieć sobie, ale też poczuć go w energii yin, energii mojego własnego ciała? W moim pokoju nie ma, w łazience nie ma, w końcu znajduję chudą, pożółkłą książkę, którą kupiłam kiedyś w antykwariacie – ktoś, kto czytał ją przede mną, zaznaczył ołówkiem

niektóre tytuły i linijki – ktoś, kto przede mną nurkował w stronę swojego wraku.

Bohaterka wiersza (tak ją nazwę, bo zimne pojęcie „podmiot liryczny" nie przejdzie mi w tym kontekście przez palce) przygotowuje się do podwodnej wyprawy: wkłada czarny gumowy kombinezon, „absurdalne płetwy, ciężką, niewygodną maskę". Wie, że staje przed pewną koniecznością: „Muszę to zrobić/nie jak Cousteau ze swoją/gorliwą załogą/na pokładzie zalanego słońcem żaglowca/ale tutaj, sama". Nie da się zrobić tego inaczej niż samej: nie da się znaleźć swojego rdzenia, pierwszego słoja swojego drzewa inaczej niż poprzez czułe i uporczywe, odważne, uparte i tkliwe poszukiwanie. Nikt tego nie zrobi za ciebie i sama nie zrobisz tego mechanicznie, zewnątrzsterownie. Nie wyguglujesz sobie siebie. Żadna książka – ani ta, ani żadna inna – ani w trzech, ani w pięciu, ani w piętnastu prostych krokach, pisana przez kogoś innego niż ty sama nie pozwoli ci znaleźć siebie. Nikt poza tobą nie może odnaleźć i uwolnić tej kobiety, która na moim kolażu leżała w pozycji embrionu w sprasowanej, foliowej torebce, nikt poza tobą samą nie może otworzyć drzwi pokoju na drugim piętrze czy na strychu, gdzie mieszkają te postacie, którym nie wolno zejść do salonu. Tylko ty możesz siebie odnaleźć.

„Odnaleźć siebie" oznacza, że wcześniej musiałyśmy się zgubić. Bohaterka, która nurkuje do wnętrza wraku, szuka w nim siebie.

Po co? Po co mamy to robić? Po co poświęcać sobie samej aż tyle uwagi? Sama nie wiem, czy słyszę, jak ty mnie o to pytasz, czy to ja pytam siebie. Jest tyle świata wokół – tyle piękna, na które mogłybyśmy patrzeć, tyle nieszczęścia, któremu mogłybyśmy ulżyć – większego niż to, że nie mamy własnego pokoju albo nie możemy zbudować dobrego związku czy znaleźć swojego zawodowego powołania. Wydaje mi się, że mogę uczciwie powiedzieć: nie uważam siebie samej i swojego życia wewnętrznego za szczególnie interesujący temat; nie uważam się ani za lepszą, ani za gorszą niż inni ludzie. Moje wewnętrzne krajobrazy, sny, zamęty, otchłanie i przestworza są bardzo ciekawe – ale nie bardziej niż

kogokolwiek innego. Po co więc, dlaczego i po co spędziłam dobrych parę lat, chodząc na terapię, dlaczego samą siebie zgłębiam poprzez praktykę jogi, rwaną praktykę medytacji, kręgi kobiet i tyle innych rzeczy, które robię, żeby siebie, za przeproszeniem, odnaleźć? Dlaczego mamy w tym absurdalnym stroju, bez powietrza, prawie nic nie widząc, szukać drogi do wnętrza jakiegoś leżącego na morskim dnie rozbitego statku? I czemu w ogóle ten statek jest rozbity?

„Jestem tu, żeby zbadać wrak. (...)/Jestem tu, żeby obejrzeć zniszczenia/i skarby, które przetrwały".

Czemu miałybyśmy to robić? Jest przecież życie na powierzchni – na „zalanym słońcem" pokładzie albo na suchym lądzie, są lśniące czystością biura, oświetlane nocami ulice, są grafiki pełne biznesowych spotkań, na których omawia się priorytetowe zagadnienia, są szpilki, w których wyglądamy o wiele lepiej niż w jakichś absurdalnych płetwach, są eyelinery i mascary, które na pewno rozmazałyby się pod wodą – po jaką cholerę mamy tam schodzić, patrzeć na „zniszczenia" i „skarby" – czy źle nam było w naszym ciepłym, suchym, jasnym mieszkaniu?

Niesieni tchórzostwem lub odwagą
Jesteśmy, jestem, jesteś
tym który znajduje
drogę powrotną
mamy ze sobą nóż,
kamerę książkę mitów
w której
nie ma naszych imion.

„Uważaj" – mówi mi Czuła Przewodniczka. – „Są ludzie naziemni, kobiety i mężczyźni, którzy żyją szczęśliwe życie i nie potrzebują tej pracy, nie muszą nigdzie nurkować. Nie mów za wszystkich". Odpowiadam jej: „Tak. Ale oni nie czytają tej książki".

I ja bym jej nie pisała, gdybym była kobietą w pełni naziemną. Ale wiem, że poruszam się pomiędzy dwoma światami. Co najmniej dwoma. Jeśli jesteś do mnie podobna, potrzebujesz zejść do podwodnego wraku. Potrzebujesz znaleźć prawdę o swoim życiu, przyjrzeć się jej. „Co mi się wydarzyło? Kim naprawdę jestem?" – chcesz wiedzieć. Wziąć do ręki to, co zniszczone, rozbite, utracone, zważyć to w dłoniach; dotknąć tego, co jest skarbem, klejnotem, choćby to był przydrożny kamyk, który leżał obok ścieżki, którą jako dziewczynka szłaś za rękę ze swoją mamą.

Jeśli odpowiesz, że w swoim wraku znalazłaś tylko krzywdę, nie uwierzę ci.

Ugotuj zupę z gwoździa

Są ludzie, kobiety i mężczyźni, którzy doświadczyli naprawdę strasznych rzeczy w swoim życiu. Są tacy, którzy doświadczyli wiele niemiłości jako dzieci. Kiedy dopuszczam do siebie tę prawdę, czuję ból. Jeśli to twój ból – ból kobiety, do której piszę – przyjmij mój pokłon. Piszę te zdania powoli, wolniej niż inne, skreślam, zmieniam, próbuję jeszcze raz: nie wiem, jak stanąć wobec twojego bólu. Ale czuję też, że nie chcę, żebyśmy się na nim zatrzymały. Jeśli się wahasz, czy ostatnie zdanie w opowieści, którą opowiadasz sobie o swoim życiu, powinno mówić o niezagojonej ranie, krzywdzie i braku nadziei, chcę cię przekonać, żebyś nie stawiała tam kropki – albo żebyś po tym, jak ją postawisz, napisała coś jeszcze, coś dalej.

Pozwól, że na chwilę – pozornie – zmienię temat, by niebawem wrócić do tego, co może stać się dalszym ciągiem opowieści.

Mam przyjaciółkę, która nie jest zamożna, ale kolacja u niej zawsze budzi podziw. Robi ją z kilku zupełnie zwykłych produktów, ale efekt jest powalający. Ryż, suszone grzyby, pietruszka. Piszę do niej, żeby przypomnieć sobie, co jeszcze. Tereska odpisuje od razu: „Moje kochane dania w sekundkę to: makaron polany podziabanymi truskawkami i śmietaną. Kartofle ubite ze sparzoną kapustą kiszoną. Pomidorowa

z lanymi kluskami. Lub makaron szeroki z masłem zmieszany ze startymi mrożonymi truflami i posypane tartym dowolnym serem. Trufle dostępne w niektórych naszych sklepach w cenie 14 zł, porcja wystarczająca, choć wielkości czereśni. Z miłością jest jak z większością rzeczy – nie ilość, a jakość. Mało lepsze niż dużo toksycznej, zalewającej, zniewalającej. To na razie tyle, bo biegnę nareszcie do fryzjera".

Zupa z gwoździa. Można mieć niewiele miłości, ale zrobić z niej coś naprawdę dobrego. To niesprawiedliwe, że jedni mają wielką spiżarnię z tysiącem produktów, jak uczestnicy MasterChefa, a inni przeszukują szuflady i lodówkę i znajdują tylko stary makaron i olej rzepakowy. Tak nie powinno być. Ale, jak pisał Gilbert w cytowanym przeze mnie fragmencie *Compassionate mind*, nie wybieramy tego, co dostajemy – możemy natomiast choć trochę wybrać, jak postąpimy z tym, co dostałyśmy.

Ostatnio trafiłam w second handzie na przecudny podkoszulek z napisem „*Happiness is a choice*". Chociaż był w pięknym kolorze fuksji i miał 100 proc. bawełny, nie kupiłam go. Szczęście nie jest po prostu wyborem; to za prosta formuła, za bardzo niesolidarna z cierpieniem kobiet i mężczyzn, którzy chcą być szczęśliwi. Nie chcę słyszeć łatwych formułek i na pewno nie będę przyłączać się do i tak już zbyt licznego chóru tych, co je wyśpiewują. Znam wielu ludzi, którzy codziennie chcieliby być szczęśliwi – i codziennie im się to nie udaje. Toczą pod górę swój kamień i on za każdym razem spada. A następnego dnia próbują znowu – i on znowu toczy się w dół. To rodzaj heroizmu, którego nikt nie widzi – tyle razy nie mają siły, by wstać z łóżka, zrobić dzieciom śniadanie, odwieźć je do szkoły, nałożyć szminkę, wejść do biura, wygłosić wykład, a jednak robią to, z wielkim trudem. Tyle znoju, żeby przejść przez każdy dzień: otwierasz oczy i widzisz ten kamień, który zawsze tam na ciebie czeka. Wiesz, że będziesz go wtaczać, i wiesz, że on spadnie. Następnego dnia znowu otworzysz oczy i on znowu tam będzie. Ktoś inny, być może leżący obok ciebie albo w pokoju obok, budzi się,

przeciąga, widzi słońce za oknem. „Co ty znowu taka nieszczęśliwa?" – mówi z przekąsem. On nie toczy kamienia.

Piszę o tym z wewnątrz i z zewnątrz. Przez większość dni czuję się szczęśliwa. Ale pamiętam takie, kiedy toczyłam kamień; dotknęłam tego i czuję, że to mi daje prawo, żeby o tym do ciebie pisać, nie z ambony, tylko z głębi prawdy; że to mi daje prawo, żeby ci powiedzieć – jeśli toczysz kamień, być może od lat, tym bardziej warto szukać sposobu, żeby zbudować swój wewnętrzny dom, bezpieczny i wygodny. Znam kobiety, które zbudowały ten dom, chociaż miały tylko kawałek sznurka, parę patyków i trochę słomy.

Od czego można zacząć, kiedy wydaje się, że nie mamy nic poza dojmującym poczuciem porzucenia, samotności, krzywdy, poza żalem do tych, w których powinniśmy mieć oparcie, ale tego oparcia nie było? Kluczowe wydaje mi się doprowadzenie do spotkania z Czułą Przewodniczką. Nawet jeśli myślisz, że jej nie ma, ona jest. Wiem to za ciebie, która wątpisz. Kiedy ją znajdziesz, usłyszysz od niej słowo „tak". To będzie „tak" powiedziane tobie, w kształcie, jaki przybrałaś, choć być może obrócisz się za siebie, żeby sprawdzić, czy ktoś za tobą nie stoi, „może to było nie do mnie?".

„Tak. To, kim jesteś, wystarczy. To, co masz w środku, wystarczy". A potem usłyszysz coś, co być może zabrzmi dziwnie: „Kochasz siebie". Pamiętam, że kiedy słyszałam w sobie to zdanie, na początku było mi z tym bardzo niewygodnie: tak jakby zarazem była to oczywista prawda i oczywista nieprawda. „Kochasz siebie". Coś odpowiadało we mnie „daaaa, no jasne! Wiadomo, że siebie kocham!". Ale inny mój kawałek zdawał się płakać – jakby poruszona została we mnie jakaś tęsknota. Jakbym dotknęła miejsca zwykle niedotykanego i poczuła ból.

„Ty siebie kochasz".

Poszukaj miłości, od której wszystko się zaczęło

Jednym z moich ulubionych nauczycieli duchowych jest Adyashanti. To jeden z tych, przy wykładach którego ciągle mi się wydaje, że niechcący nacisnęłam pauzę, bo sekundy mijają, a obraz ani drgnie: nieporuszona twarz, cisza w tle. Naciskam „play", naciskam „pause", potem znowu „play" i znowu „pause", dalej nic, znowu „play" – jak gdybym zapomniała o świetnej radzie, jaką dostałam kiedyś od jednego z uczestników szkolenia dla działu IT. Ze współczuciem obserwował moje zamaszyste i jałowe zmagania techniczne. Spytałam go wtedy: „Jaka jest twoja fachowa rada dla mnie?", a on odpowiedział całym zdaniem: „Moja fachowa rada jest taka, żebyś niczego nie dotykała". A potem, w uzasadnieniu, objawił mi taką oto dla mnie nowość, że kiedy coś wcisnę, na przykład takie „play", komputer potrzebuje sekundy, żeby wykonać moje polecenie, i przez tę, z mojej perspektywy trwającą wieczność, sekundę powinnam nie wydawać mu trzech kolejnych poleceń, ponieważ wprowadzam w ten sposób konfuzję w tkliwej cyfrowej tkance.

No więc wciskam naprzemiennie „pause" i „play", a Adyashanti milczy, jak milczał. Ale kiedy już zdarzy się mu mówić, są to zdania mądre i głębokie. Jak na przykład w tym kawałku, który Adyashanti zaczyna od cytowania swoich uczniów:

„»Dlaczego to przydarzyło się właśnie mnie? Dlaczego moje życie przybrało taki obrót?« Ta złość, ta wściekłość przejawia się na wiele sposobów. Chcemy, żeby nasze życie wytłumaczyło się przed nami, żeby Bóg się przed nami wytłumaczył. Chcemy, żeby wytłumaczyli się przed nami ludzie z naszej przeszłości. Czasami czujemy się ofiarami naszego własnego cierpienia, które ciągle w nas trwa. Ale jest coś, co widzę jako uniwersalny czynnik decydujący o tym, czy uwolnimy się od tego cierpienia, czy nie. (...) Wszelkie nasze wysiłki, nasze drogi ku uzdrowieniu łączy to, że na ogół zaczynamy od jakiegoś rodzaju oporu. Większość negatywnych emocji: smutek, przygnębienie, wściekłość, niechęć, konflikt – to różne formy oporu i złości. Ktoś może chodzić ciągle wściekły – jego wewnętrzna złość jest projektowana

na zewnątrz. Takiego człowieka wszystko wokół i wszyscy wokół będą złościć. Ktoś inny skieruje swoją złość do wewnątrz i pogrąży się w depresji. (...) Pod poczuciem, że jesteśmy nieszczęśliwi, pod naszą złością, pod wściekłością, pod wstydem, pod tymi silnymi, hałaśliwymi uczuciami leży jakiś smutek, jakiś żal".

W tym miejscu nie wiem, jak ty, ale ja już zaczynam płakać, jakieś drzwi na drugim piętrze zostają uchylone i lepiej słychać głos, który zza nich dochodzi.

„Jakiś smutek – powtarza Adyashanti. – Często jesteśmy uwięzieni w tych zewnętrznych emocjach, bo chociaż potrafią być bardzo bolesne, nie mamy gotowości, żeby spotkać się z żalem, który jest pod spodem. A pod żalem?" – Adyashanti idzie dalej, nurkuje w stronę wraku, co absolutnie mnie uszczęśliwia, ten ruch zdrapywania kolejnych warstw, dążenia do istoty rzeczy.

„Kiedy za czymś tęsknimy, to zawsze jest związane z czymś, co jest dla nas cenne, z czymś, co kochamy. Gdybyśmy tego nie kochali, nie byłoby nam żal. Jeśli ktoś umiera, a nie był ci bliski, nie będziesz w żałobie. (...) Czujemy żal za tym, co kochamy. Zrozumienie tego jest kluczowe dla naszego procesu zdrowienia" – mówi Adyashanti i znowu robi tak długą pauzę, że aż mnie palce świerzbią, żeby zatańczyć „play-pause-play-pause" – ale nie robię tego i słucham dalej.

„Umiejętność zdrowienia nie płynie z poziomu oporu, złości, nie płynie z poziomu wściekłości i innych silnych, ale maskujących emocji. Nie płynie z poziomu obwiniania. Uzdrowienie nigdy nie urośnie na glebie obwiniania. Ale pod tymi uczuciami zawsze kryje się coś miękkiego. (...) Więc jeśli czujesz żal za czymś, co utraciłaś, jeśli czujesz, że coś utraciłaś, pod spodem musi być miłość. Tam, pod powierzchnią tego wszystkiego, musi być miłość" – powtarza, teraz z prawdziwym żarem, a ja, kiedy tego słucham, odpowiadam żarem w swoim sercu – i kiedy teraz spisuję te słowa dla ciebie, czuję, że dotykam także czegoś w tobie.

„Miłość dla czegoś w środku ciebie – Adya nie odpuszcza, ciągnie dalej – Troska. Poczucie troski o siebie. Innymi słowy – czułość, która oznacza,

że siebie kochasz w takim sensie, że masz w sobie współ-czucie dla siebie. Cały żal bierze się z miłości, troski, współ-czucia. W trakcie moich spotkań z tysiącami ludzi zobaczyłem, że dopóki nie wejdziemy w kontakt, dopóki nie znajdziemy w sobie gotowości, żeby dotknąć czułości dla siebie, dotknąć tego, że jesteśmy dla siebie ważni, że kochamy coś w sobie, nawet jeśli to tylko miłość do tego, co, jak nam się zdaje, utraciliśmy... Dopiero kiedy uda nam się dotknąć tej miłości, troski, współ-czucia, może rozpocząć się uzdrowienie. (...) Bo wiesz – gdybyś się nie kochała, nie bolałoby cię to, co cię boli w twoim życiu. Jeśli czujesz wściekłość, to czujesz ją dlatego, że nie jesteś sobie obojętna".

Adya się powtarza, a ja powtarzam za nim, bo wierzę w spiralną energię ruchu w głąb, wracania w kółko do tego samego. Wierzę, że to, co potrzebujemy usłyszeć, często puka do naszych drzwi wiele razy, a my puszczamy głośno muzykę albo wychodzimy na balkon, żeby nic nie usłyszeć, ale w końcu, zmęczeni nieustannym kołataniem, otwieramy. I to jest moment, kiedy – jak mówi Adya – wchodzimy w intymny związek ze swoim człowieczeństwem. To coś zupełnie innego niż encyklopedyczna wiedza na temat *Homo sapiens*, piątka na sprawdzianie z biologii, zdany egzamin z psychologii. Intymny związek ze swoim człowieczeństwem rodzi się w ciele – w brzuchu, w łonie, w sercu, pod skórą. Jestem, jestem. Jestem cała, nierozdzielona z tymi kawałkami z drugiego piętra. Jestem kobietą z kolażu; pod folię przyklejoną do mojego ciała sączy się strumyk powietrza; wystarczy niewielki otwór, by dało się wpuścić tlen.

Wystarczy móc się czegoś złapać, czegoś uchwycić. Pociągnąć jeden koniec nitki, by zaczął się pruć kokon. Wtedy jesteś na tropie.

„Ja mam w sobie niedużo boga" – napisał Marcin Świetlicki w jednym z wierszy – „pielęgnuję ten strzęp, skrzep". Ten strzęp, ten skrzep, coś, co kiedyś było raną – jeśli zostanie opatrzony, pomoże nam znaleźć drogę powrotną ku sobie.

Kiedy byłam dzieckiem, co roku jeździliśmy z rodzicami i bratem na długie wakacje do Białki Tatrzańskiej. Cały lipiec i sierpień

spędzaliśmy u „naszej” gaździny. Pachnący słomą i świeżym mlekiem drewniany dom pod wielką lipą, stroma ścieżka prowadząca ku rzece wzdłuż krzaków dzikich malin, wielkie nagrzane kamienie nad potokiem. Siadaliśmy na nich, a czasem mieliśmy dość odwagi, by wejść do lodowatej wody. Świeży chleb, po który jeździłam rowerem, dopiero wyjęty z pieca, parzył mi ręce. Był kościółek ze sczerniałego od starości drewna i biblioteka, do której prawie codziennie chodziłam po nową książkę. Te wszystkie obrazy żyją we mnie i będą ze mną już zawsze.

Któregoś lata, tuż po przyjeździe, poszłam obejść gaździnine włości – jakieś pół hektara ziemi, dom, obora, parę drzew, niewielki przydomowy ogródek. Na tyłach obory usłyszałam wściekłe szczekanie. Na długim łańcuchu uwięziony był mały piesek – czarny, włochaty kundelek. Nie było go tu poprzedniego lata. (W tych czasach, relatywnie odległych, wszystkie psy były na łańcuchach i nikt się temu nie dziwił). Piesek szczekał na mnie uporczywie i zażarcie, rwał się ku mnie z taką determinacją, że nie chciałam myśleć, co by było, gdyby nie łańcuch. Nie pamiętam, ile dokładnie miałam wtedy lat i jak miał na imię piesek, ale pamiętam, że wiedziona instynktem, który do dzisiaj w sobie rozpoznaję, zaczęłam tam chodzić codziennie, wiele razy dziennie. Piesek codziennie szczekał coraz mniej, z coraz mniejszym przekonaniem i bez szarpania łańcucha. W końcu zrobiły się z tego dwa, trzy szczeknięcia, takie tylko dla porządku. Już nie było w tym złości (czyli strachu). Po kilku albo kilkunastu dniach wzięłam kawałek kiełbasy i podeszłam bliżej, ciągle ubezpieczana łańcuchem – w każdej chwili mogłam się cofnąć. Kilka razy zostawiłam kiełbasę na trawie i odeszłam – ale któregoś dnia kucnęłam w trawie z plasterkiem kiełbasy na dłoni, a piesek zjadł go z ręki. Kolejnego dnia zrobiłam to samo, ale tym razem drugą ręką pogłaskałam go po łebku. A potem poszłam do gaździny z pytaniem, czy mogę go spuścić z łańcucha i pobawić się z nim na trawie. Zgodziła się. I wtedy przeszliśmy do przedostatniego etapu, o którym myślę ze wzruszeniem – piesek zaczął szaleć na mój widok, ale teraz już z zupełnie innego powodu niż na początku: był po prostu totalnie szczęśliwy i rwał się do zabawy.

Wiedział, że moje pojawienie się oznacza, że pożyje przez chwilę na wolności, że zje kawałek kiełbasy, a potem będziemy się bawić. Ostatni etap był dla mnie strasznie trudny: około Matki Boskiej Zielnej, kiedy odświętnie ubrane gaździny niosły wieńce i bukiety w stronę drewnianego kościoła, jak co roku uświadomiłam sobie, że wakacje się kończą, że zaraz wyjeżdżamy. Doszło do mnie, że zostawię pieska: że będzie na mnie czekał, a ja nie przyjdę. Do dzisiaj boli mnie myśl o tym, co musiał czuć w pierwszy poniedziałek, wtorek i środę po naszym wyjeździe. Dla niego było tak, jakbym umarła. Jak w pięknym wierszu Szymborskiej:

Umrzeć – tego się nie robi kotu.
Bo co ma począć kot
w pustym mieszkaniu.
Wdrapywać się na ściany.
Ocierać między meblami.
Nic niby tu nie zmienione,
a jednak pozamieniane.
Niby nie przesunięte,
a jednak porozsuwane.
I wieczorami lampa już nie świeci.
Słychać kroki na schodach,
ale to nie te.
Ręka, co kładzie rybę na talerzyk,
także nie ta, co kładła.
Coś się tu nie zaczyna
w swojej zwykłej porze.
Coś się tu nie odbywa
jak powinno.
Ktoś tutaj był i był,
a potem nagle zniknął
i uporczywie go nie ma.

Czy było warto? Czy to było dobre dla niego? Nie wiem. Ale pamiętam, że kiedy przyjechałam do Białki następnego lata, piesek był na tym samym łańcuchu z tyłu obory i od razu mnie poznał. Rok później już go nie było.

Przypomina mi się tamta historia – historia oswajania, miłości, porzucenia, powrotu, porzucenia – kiedy myślę o ruchu ku sobie. Tym samym, o którym w swoim wykładzie mówił Adyashanti. Tym samym, do którego zaprasza nas Czuła Przewodniczka. Tym samym, o którym, w gruncie rzeczy, jest cała ta książka. Czuję, że ten proces jest podobny: znajdujemy uwięzionego na łańcuchu kundla, którego wściekłość ma pod spodem strach. Nie chce z nami gadać: chce nas gryźć, atakować i pewnie, gdyby nie łańcuch, chętnie by to zrobił. Czy wykorzystam to, że on jest na łańcuchu, a ja nie, i wyśmieję jego desperacką, skazaną na porażkę próbę ataku? Odwrócę się na pięcie i pójdę swoją drogą? Czy rozpocznę powolny, cierpliwy proces oswajania?

„Twierdzisz, mianowicie, że masz w sobie kundla, którego chcesz oswoić?" – słyszę szyderczy głos Zimnego Oka i czuję, że teraz stoimy naprzeciw siebie, ja i on, i mierzymy się wzrokiem jak ci goście z westernów. Wygrywam: on pierwszy odwraca wzrok i mogę pisać dalej.

Jak by to było – odkryć, że ten kundel tak naprawdę jest taki sam jak inne istoty i chce po prostu być kochany? Jak to by było przebić się najpierw przez swój smutek i złość, wiercić dalej, nurkować głębiej, znaleźć pod spodem strach, ten, który napędza Królową Śniegu i Potulną, nie zatrzymać się na tym strachu, wiercić jeszcze dalej, schodzić spiralnymi schodami w głąb, porzucić opowiadane sobie historie o nieustająco spotykających nas krzywdach, zawiesić je, iść dalej, głębiej, do samego środka, aż w końcu dojdziemy do tego tkliwego, miękkiego miejsca, w którym czeka płaczące dziecko? Jak by to było – powiedzieć do niego: „Jestem tutaj, to ja ciebie nakarmię, wypuszczę cię na wolność i będę cię kochać?".

Jak by to przekształciło twoje poniedziałki, czwartki i niedziele?

„I to jest różnica pomiędzy tymi, którzy doświadczają uzdrowienia, a tymi, którzy go nigdy nie doświadczą – obcesowo podsumowuje sprawę Adyashanti. – Jeśli nie wejdziesz w kontakt z wewnętrznym poczuciem miłości i troski, nigdy nie doświadczysz uzdrowienia. Choćbyś nie wiem co robił. Będziesz tylko kręcić się w kółko – czy chodząc na terapię, czy poprzez praktyki duchowe, czy cokolwiek innego".

No i widzisz. *No mercy*.

Pytaj siebie, czego chcesz

Kiedy uda się dotknąć miłości do siebie – a raczej kiedy to się zacznie udawać, bo skoro doszłaś już do tego miejsca w książce i skoro ja doszłam do tego miejsca w książce, to obie wiemy, że takich spraw nie da się załatwić raz a dobrze – można zacząć codzienną praktykę troszczenia się o siebie. To znaczy – przynajmniej tak było i jest w moim doświadczeniu – codziennie sprawdzać z sobą samą, czego chcę, co jest moje, czy to jestem ja. Nie chodzi mi o snucie planów pięcioletnich ani konstruowanie mapy marzeń. Chodzi mi o rzeczy małe, a raczej – by zaznaczyć należny im szacunek – Rzeczy Małe. „Co chcesz zjeść, kochana?" – pytam siebie samej. „Czego potrzebujesz? Co dałoby ci trochę odprężenia, chociaż stoisz w korku? Czy ta sukienka to jesteś ty czy nie ty?" Kiedy już zejdziemy do wraku i wrócimy na powierzchnię, trzymając w ręku to, co miałyśmy zachować, odpowiedzi na te pytania są zaskakująco dostępne. „Czy chcesz robić szkolenia dla tego klienta? Co chcesz powiedzieć swojej przyjaciółce w tej rozmowie?"

Czasem odpowiedzi rozwiązują jedynie doraźny dylemat, ale mogą też się układać w pewien wzór. Poznanie tego wzoru może wiele zmienić i ułatwić, przynieść ukojenie. Ja na przykład zrozumiałam, że wolę wracać do domu dłuższą trasą przez pola niż krótszą przez centrum wsi. Że chcę pić ciepłą wodę z cytryną, a nie zimną bez. Że potrzebuję spać pod ciężkimi kołdrami, nawet w lecie. Że w dniu, kiedy prowadzę warsztat czy

szkolenie, chcę odpoczywać po południu, w przeciwnym razie wieczorem będę wściekła i smutna.

Mówienie do siebie ma złą sławę; jest to czynność powszechnie uważana za wstydliwą. Osobiście mam o mówieniu do siebie jak najlepsze zdanie, co więcej, uważam, że idea, że mamy same do siebie nie mówić, opiera się na mało inteligentnym i trudnym do obrony przekonaniu, że jesteśmy jednolitą strukturą, więc nie wiadomo, kto z kim miałby rozmawiać. Spotkałam na swojej drodze bardzo niewiele kobiet, które uznałyby się za jednolite wewnętrznie; natomiast mnóstwo takich, które ściszały głos, przyznając się do swojej wewnętrznej różnorodności, zdradzając mi różne imiona i ksywy, które nadają swoim wewnętrznym postaciom. Jak widzisz, cała struktura tej książki opiera się na przekonaniu o naszej wielopostaciowości – trudno by więc było nie postulować, żeby jeden kawałek z drugim pogadał. Inaczej skazywałybyśmy siebie na jakiś wewnętrzny lockdown. Tak więc z przyjemnością uprawiam wewnętrzną rozmowę, czasami na głos, chociaż zdarza mi się, że z grzeczności i troski o przechodniów cichnę w miejscach publicznych. Co by nie było – gorąco rekomenduję zadawanie sobie samej pytań i przykładanie ucha do miejsca, z którego płynie wewnętrzny głos. Jeśli jest to głos kobiety przekształconej, umiejącej słuchać Czułej Przewodniczki, jestem raczej pewna, że nie usłyszysz niczego głupiego. I, co najważniejsze, będzie to praktyka wewnątrzsterowności. Kiedy odpowiedzi idą z wewnątrz, przestajesz podstawiać głowę pod głaski i spełniać wyobrażone oczekiwania tak zwanego społeczeństwa.

Sprawa jest dynamiczna. Dobrze ilustruje to przypowiastka opowiadana w różniących się nieco wersjach, ale zawsze z tą samą konkluzją – ja przytoczę wersję ze strony przewodnik-duchowy.pl:

„Stary człowiek uczył swojego wnuka o życiu. Powiedział do chłopca:

– W moim wnętrzu toczy się walka. To jest straszna walka toczona pomiędzy dwoma wilkami.

Starzec zrobił pauzę, by zaczerpnąć tchu, lecz po chwili kontynuował z poważną miną:

– Jeden z wilków jest zły. On jest gniewem, zazdrością, smutkiem, żalem, chciwością, pychą, użalaniem się nad sobą, poczuciem winy i niższości, kłamstwem, fałszywą dumą, pragnieniem dominacji i ego.

– Drugi wilk jest dobry. – Starzec rozpromienił się. – On jest radością, pokojem, miłością, nadzieją, pokorą, uprzejmością, dobrocią, hojnością, prawdą, współczuciem i wiarą.

– Taka sama walka toczy się w tobie – podsumował starzec – i wewnątrz każdego innego człowieka.

Wnuk zastanowił się przez chwilę, a potem zapytał dziadka:

– Który wilk wygra?

– Ten, którego nakarmisz – padła odpowiedź".

Te dwa wilki albo dwie wilczyce są – jestem przekonana – w każdej z nas. Cały czas, codziennie stajemy na rozdrożu pomiędzy wewnątrzsterownością a zewnątrzsterownością. Za każdym razem, kiedy podstawiasz głowę pod głaski i lajki, karmisz „złego" wilka: osłabiasz swój kontakt z Czułą Przewodniczką i wpuszczasz za kierownicę Potulną, Królową Śniegu i Męczennicę. Pozwól, że do czegoś się przyznam – teraz sama czuję obawę przed twoją dezaprobatą i jest tak, jakby moja Potulna bała się twojej Królowej Śniegu. No więc tak – osłabiasz się za każdym razem, kiedy wrzucasz na fejsa czy insta dowody swojej zajebistości. Tak czuję w kościach: za każdym razem, kiedy wrzucasz selfika, przepuszczasz zdjęcie przez filtr, kiedy dzielisz się swoją „chwilą spokoju" na tle kwitnących w wypielęgnowanym ogrodzie krzewów, chwalisz się świadectwem dziecka, pokazujesz światu, że mąż kupił ci bukiet róż na rocznicę ślubu – osłabiasz się i zarzucasz kotwicę na zewnątrz. Jest tak, jakbyś prosiła: „Polub mnie, świecie! Jestem fajna, świecie, prawda? Prawda, prawda?".

Czuła Przewodniczka znowu mnie ostrzega: „Nie mów za wszystkich. Może ktoś ma inaczej". OK, może ty, która to czytasz, masz inaczej. Ale sprawdź – czy to „dzielenie się" radością w jakimś sensie nie staje się

dosłownym dzieleniem się, sprawianiem, że mniej tej radości zostaje ci w środku? Że karmisz nie tego wilka? Jeśli czujesz, że nie robisz tego dla poklasku, że karmisz dobrego wilka – to ja ci ufam. Ty właśnie teraz pokazujesz, że ufasz sobie, a ja w takim razie wierzę ci bezgranicznie.

Staram się budować w sobie czułość także w stosunku do tej części, która pragnie głasków, która tak strasznie chce wszystkim dostarczyć dowodów na niezwykłą inteligencję dziecka, zaświadczyć, że mam fajny związek czy ładny dom. Zyskać tę aprobatę, która śniła się Yalomowi. Tylko co jest pod spodem? Biorę wdech i wydech i słyszę jednoznaczną odpowiedź: „Pod spodem jest lęk". I znam to odczucie w swoim ciele – wiem, że po tym, jak już się światu naprzymilam, czuję się jakby wyprzedana, jakbym na samą siebie dała zniżkę 70 proc. Sprawdziłam, że bardziej mi się opłaca zostawić te wszystkie swoje fajności dla siebie i najbliższych mi ludzi.

Zrób sobie Własny Pokój

Kiedy sprawdzam, jakie jeszcze wskazówki dała Czuła Przewodniczka Dorosłej, słyszę tę o Własnym Pokoju.

Gdzieś koło trzydziestki poczułam zew, by wyprowadzić się pod Kraków. Ciąg tak zwanych zbiegów okoliczności doprowadził mnie do położonego na szczycie pagórka starego sadu na północ od miasta. Poczułam, że to tam. Tak zaczęła się droga do domu: długa, żmudna i tak wyboista, że gdyby te wyboje było widać od razu, ich perspektywa odebrałaby mi zapewne wszystkie siły. Jeśli budowałaś dom, to wiesz: dużo dłużej, niż planowałaś, dużo drożej, niż zakładałaś, po drodze kłótnie, porażki, dyskusje z urzędami i bankiem, przekleństwa hojnie rozdawane budowlańcom, doradcom i niebiosom. Najfajniejszym kawałkiem było przeglądanie pism wnętrzarskich, żeby w ogóle sprawdzić, co ja lubię – no i rozmowy z architektem. „Co by pani chciała, żeby było w tym domu?" spytał na pierwszym spotkaniu, kiedy jeszcze byliśmy na pan/pani. „Własny pokój!" wykrzyknęłam z żarliwością, która

go zaskoczyła. „Oczywiście. Co jeszcze?” zapytał spokojnie. Dlaczego musiałam to prawie krzyknąć? Dlaczego on się zdziwił moim wykrzyknikiem?

Kiedy rozmawiam z moimi koleżankami, znajomymi, uczestniczkami warsztatów, często mówią, że nie mają własnego pokoju – chociaż to zwykle właśnie one podejmowały decyzje, gdy należało zaplanować pomieszczenia w budowanym domu albo zadecydować, jaka przestrzeń potrzebna jest rodzinie w kupowanym lub wynajmowanym mieszkaniu. Poza singielkami, których pokoje siłą rzeczy są własne, kobiety często przyjmują, że będą funkcjonować w przestrzeni wspólnej. Wiadomo – jest sypialnia, mniejszy czy większy salon, kuchnia, łazienka i często pokój dziecka. Jeśli zostaje jakiś dodatkowy pokój, bywa przeznaczany na tak zwany gabinet pana domu; rzadziej – na pokój gościnny. Kobiety anektują „kącik” – stolik w kuchni, biurko w salonie.

Chociaż w poprzednim mieszkaniu miałam swój pokój (raczej pokoik, dziuplę, trzy metry kwadratowe) – teraz ostrzyłam sobie zęby na coś większego. Pamiętam, że chciałam napisać na ścianie w rogu „Własny Pokój”, wytatuować to na ścianie – żeby nie było wątpliwości; żebym ja sama ich nie miała. Potem uwierzyłam, że ta przestrzeń będzie, że będzie moja i że nie muszę niczego tatuować.

Mój własny pokój, na lewo od wejścia, najpierw wypełnił się pudłami z rzeczami wszystkich domowników. Dlaczego cudze rzeczy były u mnie? Dzisiaj myślę, że często tak jest – inni parkują w naszej przestrzeni, a my przyjmujemy to jako coś naturalnego; więcej, zapraszamy ich: „Zaparkuj sobie u mnie, tu będzie ci wygodnie!” wykrzykujemy, nieproszone. Kiedy w końcu rozpakowaliśmy wszystkie kartony, mój pokój długo stał pusty. Wchodziłam do niego, siadałam na podłodze i patrzyłam przez okno. Pamiętam, że to było potrzebne – tamten etap, kiedy mój pokój był na etapie możliwości (mogę, mogę go mieć!). Potem, bardzo powoli, zaczynając od półki na książki, zaczęłam napełniać go treścią.

Sprawa wydaje mi się naraz zasadnicza i bardzo praktyczna: czy masz własny pokój? Ten sam, o którym mówiła ponad sto lat temu Virginia

Woolf w swoim wykładzie – że jeśli kobieta chce pisać, powinna mieć własny pokój i pieniądze na koncie? Piszesz, czytasz czy jedno i drugie – twój własny pokój jest przestrzenią rozmowy z sobą samą, o którą tutaj cały czas uparcie ja, córka psychiatry, postuluję. Jeśli nie będziesz mieć we własnym domu osobnej przestrzeni, pozwolisz się zanurzać we wspólną rzeczywistość jak przekąska w serowym fondue. Jeśli jesteś introwertyczką albo – wersja kombo – wysokowrażliwą introwertyczką, ten brak własnej przestrzeni będzie cię bardzo uwierał. Jeśli jesteś ekstrawertyczką, będzie cię bolał mniej, ale i tak, zagłuszany przez świergoty, krzyki, szumy i lamenty z przestrzeni wspólnej, twój własny głos nie będzie do ciebie dochodził. Jeśli myślisz, że to nie o tobie, przywołaj uczucie, które pojawia się w tobie, kiedy zostajesz sama w domu. „Sama w domu!”

Na wypadek, gdybyś miała zastrzeżenia natury bytowej, powiem, że sprawdziłam w internecie ceny parawanów – zaczynają się od trzydziestu złotych. Są też, tańsze nawet, zasłonki. Nie potrzeba wielkiego metrażu, żeby mieć własny kawałek podłogi. Przestrzeń, w której możesz pobyć sama, a jeśli ktoś chce zakłócić twój spokój, powinien najpierw zastukać. Ta przestrzeń staje się dla świata wokół ciebie ważną informacją: ta pani ma jakieś granice, nie możesz się przez nią przelewać.

Kiedy znajdziesz własny pokój – duży czy mały – poświęć czas, żeby go urządzić po swojemu, choćbyś miała dojść do tej amplitudy emocji, do której doszłam ja, szalejąc wokół kawałka ściany w łazience. Jestem pewna, że sprawa urządzania się – a także ubierania się – nie jest tak błaha, jak mogłoby się zdawać.

Amerykański psycholog Daryl Bem, twórca teorii autopercepcji, uważa, że – podobnie jak wnioskujemy na temat innych ludzi na podstawie ich zachowania – wyrabiamy sobie także opinię na temat siebie samych, na podstawie tego, jak się zachowujemy. Na przykład: Baśka nie odzywa się na spotkaniach zespołu, więc uznajesz ją za nieśmiałą. Wobec tego –

mówi Bem – jeśli sama nie będziesz się odzywać na spotkaniach zespołu, uznasz za nieśmiałą także siebie.

Wyobraź sobie, że twoja koleżanka, dajmy na to Kaśka, zaprasza cię do swojego mieszkania. Macie coś obgadać. W pokoju dziennym siedzi jej córka z koleżanką. Gabinet okupuje tak zwany pan domu. Kuchnia jest otwarta na pokój dzienny, więc odpada. W końcu lądujecie w sypialni. „Cholera, nie mam w tym domu własnego kąta" – mruczy koleżanka, zabierając z krzesła koszulę nocną, żebyś miała gdzie usiąść; sama przysiada na krawędzi łóżka. W jaki sposób ta scena wpłynie na twój obraz Kaśki? Jaka ona ci się, słusznie czy nie, wyda? Bem mówi, że cokolwiek wywnioskowałaś na temat Kaśki, wnioskujesz też na swój temat – czy to będzie dotyczyło posiadania własnego kąta w swoim domu, czy czegokolwiek innego. Chociaż jesteśmy wewnątrz siebie, wnioskujemy też od zewnątrz. I to jest w jakimś sensie dobra wiadomość – bo oznacza też, że jeśli chcemy się zmienić, możemy rozpocząć tę zmianę nie tylko od budowania wglądu w gabinetach terapeutycznych, ale też poprzez to, że zrobimy coś inaczej.

W tym miejscu zbliżamy się też do teorii dysonansu poznawczego Leona Festingera – on z kolei odkrył, że funkcjonując w trójkącie czuję-myślę-robię, dążymy do tego, żeby te trzy wymiary były ze sobą spójne. Na przykład – boisz się zamkniętych przestrzeni, więc uznajesz, że windy są niebezpieczne, i wolisz iść schodami. Ale co by było, gdybyś zaczęła, wbrew swoim uczuciom i przekonaniom, wsiadać do windy? Wtedy, mówi Festinger, zaczęłabyś odczuwać dyskomfort, bo coś przestałoby się zgadzać: „Halo! Przecież boję się zamkniętych przestrzeni i windy wydają mi się niebezpieczne, to dlaczego do nich wsiadam?!". Na tym polega dysonans poznawczy. Ponieważ jest stanem nieprzyjemnym, twoja psychika będzie starała się z niego wydostać – jest prawdopodobne, że twój strach przed zamkniętymi pomieszczeniami znacząco się zmniejszy. A razem z nim także przekonanie, że windy są niebezpieczne. Oczywiście możesz też zrezygnować z eksperymentów i chodzić schodami. Byle się zgadzało.

Kiedy zaprosimy Festingera i Bema do rozmowy na temat własnego pokoju czy choćby własnego kąta, powiedzą nam: jeśli nie masz własnego kąta w swoim domu, możesz wyciągnąć wniosek, że jesteś kimś drugorzędnym, mniej zasługującym na własną przestrzeń w stosunku do domowników, którzy go mają. Albo inna kwestia: jeśli ubierasz się zgodnie z najnowszymi trendami, możesz uznać, że jesteś osobą, która zwraca się do świata zewnętrznego z pytaniem, w co ma się ubrać tej zimy czy lata.

Ale jeśli zrobisz sobie własny pokój? Albo jeśli zaczniesz ubierać się w to, co sprawia ci przyjemność, a nie w to, co spodoba się komuś innemu i wywoła pełne aprobaty spojrzenia sąsiadek? Kim staje się – także dla siebie samej – kobieta, która wybiera dla siebie to, co dla niej dobre? Która da sobie prawo do namysłu, a potem kupi dla siebie lampkę nocną albo spodnie, kierując się prostym kryterium: „To do mnie pasuje, to jestem ja?". Marie Kondo w odjechanej książce *Magia sprzątania* radzi, by podczas porządków w szafie brać ciuch do ręki i zadawać sobie pytanie: „Czy ta rzecz sprawia mi radość?". Za pomocą tego pytania wywaliłam pół szafy rzeczy, ale te, które pozostały, „to rzeczywiście jestem ja".

Nie zakładam, że koniecznie muszą cię zajmować ciuchy, lampki albo kolor ściany. Być może jest ci to głęboko obojętne, a ja absolutnie to szanuję. Pisząc, posługuję się przykładami, które pasują do mnie. Możesz dowolnie je zmienić na: akcesoria do komputerów, książki, płyty, słoiki z przyprawami, narzędzia stolarskie, rośliny doniczkowe, palety cieni do powiek czy cokolwiek chcesz. Idea pozostaje ta sama.

Nasze makro składa się z naszych mikro. Jeśli nauczymy się podejmować codzienne drobne decyzje, kierując się wewnętrznym kompasem, będziemy wzmacniać swoją dorosłą strukturę także w tym, by w fundamentalnych wyborach decydowała zgodnie ze swym wnętrzem, a nie poddając się zewnętrznej presji. Za każdym razem, kiedy coś wybieramy w zgodzie ze sobą, karmimy dobrego wilka: uczymy się

wewnątrzsterowności i przypominamy sobie, że jesteśmy wewnątrzsterowne. Dorosła szuka odpowiedzi wewnątrz.

W ten sposób, z pomocą twórczej Dzikiej Dziewczynki, Dorosła buduje swój świat, jak ptak buduje gniazdo. Nie chodzi o to, żeby ładnie wyglądać. Nie chodzi o to, żeby mieć wypasioną chatę. Chodzi o to, żeby żyć po swojemu. Dorosła mebluje swój świat – słucha swojej muzyki; ubiera się tak, by czuć się wygodnie we własnej skórze, urządza swój pokój czy kąt na tyle po swojemu, że kiedy tam wchodzi, jej ciało robi głęboki wdech z dna brzucha: „Jestem u siebie".

Po śmierci Kory przeczytałam wywiad z jej przyjaciółką. Opowiadała, że Kora starannie urządzała szpitalne pokoje, w których spędziła w ostatnich latach życia wiele dni. Boże! Kora i szpital! Kora i smród poczekalni, lodowato zimne światło, ohydna, żółta, łuszcząca się farba na ścianach, metalowe łóżka, szuranie filcowych kapci po korytarzach – w środku tego Kora? Ale w jej pokoju na ścianach wisiały kolorowe chusty, w wazonach stały świeże kwiaty.

Dorosła codziennie trenuje mięsień wewnątrzsterowności i coraz wyraźniej słyszy swoje „tak-tak, nie-nie". Kusi ją romans, ale wybiera wierność, bo usłyszała „nie". Odchodzi z wieloletniego związku – bo usłyszała prawdziwe „tak. Nie, nie wezmę tej pracy. Tak, zacznę ten projekt. Tak, rzucę tę cholerną agroturystykę w Bieszczadach, bo teraz czuję, że chcę popracować w dużym mieście. Tak, rzucę tę cholerną pracę w dużym mieście, bo chcę pomieszkać w Bieszczadach".

„Co to jest wolność? pyta mnie Dorosła i dyktuje mi odpowiedź: Wolność to znaczy robić to, czego się naprawdę chce – czyli to, co nam służy". Nie chodzi o to, na co się ma ochotę – ale o to, czego w naszym wewnętrznym rozpoznaniu potrzebujemy. Kiedy popatrzymy lata później na ten wybór, przytakniemy mu, bo on był dobry dla nas w tamtym momencie życia.

W świetnym serialu *Transparent* jest taki wątek: córka przyjeżdża z przyjaciółką z dzieciństwa do domu swoich rodziców. Mieszkający w tym domu ojciec myśli o remoncie, a przyjaciółka córki jest

dekoratorką wnętrz, więc córka chce usłyszeć od niej parę rad. Przyjeżdżają bez zapowiedzi i wchodzą tylnym wejściem – córka myśli, że nikogo nie ma w domu, ale wie, że tylne przesuwne drzwi do sypialni ojca pozostają otwarte. Są otwarte i tym razem. Przyjaciółki wchodzą do środka, wymieniają parę zdań, zaczynają flirtować (jest oczywiste, że miały kiedyś romans), chwilę później zaczynają się całować. I wtedy w drzwiach staje ojciec – tyle, że jego długie włosy są rozpuszczone, a nie jak dotychczas spięte w kucyk. Ma na sobie bluzkę w kwiatowe wzory, błękitne korale, a na ustach – wiśniową szminkę. Po kilku sekundach konfuzji przyjaciółka córki mówi: „Panie Pfefferman! Wspaniale pan wygląda". Ale córka nie chwali stroju. „Tato, co ty masz na sobie?" mówi zmieszana, z dezaprobatą. „Muszę ci coś powiedzieć – odpowiada ojciec, z wielkim trudem – odkąd byłem dzieckiem, czułem, że coś jest nie tak. Nie mogłem nikomu powiedzieć o swojej kobiecej stronie. Czasy były zupełnie inne. Ludzie prowadzili podwójne życie, bardzo samotne". Córka nie daje rady słuchać i przerywa: „Tato, pomóż mi zrozumieć. Czy to znaczy, że teraz będziesz się przebierać za kobietę, cały czas?" Ojciec odpowiada, a ja nie wiem, czy płacze, czy śmieje się, czy jedno i drugie: „Nie, kochanie" – mówi. – To do tej pory przez całe życie przebierałem się za mężczyznę.

Większość z nas nie staje przed tak dramatycznym rozdarciem. Czy być sobą i zostać odrzuconym, wyśmiewanym, narażonym na przemoc, bo niektórzy ludzie nie potrafią ogarnąć tego, że inni są od nich inni? Czy przeżyć życie w udawaniu, w ukryciu, w masce? Większość z nas ma dużo prościej, nie musi wybierać między oczekiwaniami heteronormatywnego świata a lojalnością wobec siebie. Nasze „dziwactwa" i „bunty" wywołają co najwyżej uniesienie brwi i wzruszenie ramion. Wyjść z domu bez stanika. Pofarbować włosy na niebiesko. Nie dlatego, że to modne, tylko dlatego, że tak chcemy. Bo zaczęło nas uwierać przebranie, które wcześniej nosiłyśmy. Bo zaczynamy rozumieć, że życie cudzym życiem nie daje radości.

„Wypowiadaj swoją prawdę jasno i spokojnie”

Dorosła kobieta cytuje *Dezyderaty*. Ten tekst, rzekomo datowany na rok 1692 i znaleziony w kościele św. Pawła w Baltimore, w rzeczywistości zaś pochodzący z wieku XX i napisany przez poetę Maxa Ehrmanna, śpiewany pięknie przez artystów Piwnicy pod Baranami, współbrzmi z tym, co Dorosła już wie. Kiedy zakorzenimy się we własnym życiu, kiedy zaczniemy słuchać podpowiedzi Czułej Przewodniczki, kiedy odbierzemy stery podszytej strachem Królowej Śniegu, staniemy się spokojniejsze i pewne swojej wartości.

Nie chodzi o to, że nagle czujemy się wspaniałe, lepsze od innych, *special*, bardziej *special* niż inni (którzy też dzierżą w dłoniach kubki z kawą i napisem *you are special*). Po prostu widzimy, że coś do świata wnosimy i że jesteśmy spoko. Nie chodzi o to, żebyśmy co rano wmawiały swemu odbiciu w lustrze, jak bardzo jesteśmy zajebiste. W moim przekonaniu to tylko jakieś smutne odwrócenie poczucia, że jesteśmy beznadziejne. Czasami bujamy się pomiędzy tymi dwoma biegunami. Jeśli jednego dnia jesteś „beznadziejna”, a następnego czujesz się „zajebista” – w obu tych stanach zawarty jest ten sam niepokój wokół tego, czy jesteś kochana.

Prowadziłam kiedyś warsztaty dla dyrektorek bibliotek. Warsztaty zawierały elementy autoprezentacji. Pierwsze z ćwiczeń polegało po prostu na tym, że każda z uczestniczek miała wyjść na środek, powiedzieć, jak się nazywa, skąd przyjechała i dodać jedno zdanie o sobie. Nic więcej. To były fajne, mądre dorosłe kobiety. A jednak dla dziewięćdziesięciu procent z nich to zadanie było tak trudne, że prawie niewykonalne.

„Nie ma innego sposobu na odwagę niż odważanie się” – powiedziała Brené Brown (albo Arystoteles – źródła nie są co do tego zgodne). W każdym razie lubię to słowo po angielsku – *couraging*. Odważanie się to czynność – nie stan ducha, nie emocja. Nie obudzimy się pewnego czwartku odważne, chociaż w środę szłyśmy spać przestraszone.

Doszłam do tego, że właściwie w ogóle nie denerwuję się wystąpieniami publicznymi; nie boję się występować przed grupami ani zabierać głosu. Dlaczego? Na pewno nie dlatego, żebym miała więcej do powiedzenia niż moje dużo bardziej nieśmiałe koleżanki. Prosta prawda jest taka, że od ponad dwudziestu lat staję przed ludźmi, mówię do nich i ich słucham. Przyzwyczaiłam się. Pamiętam, że kiedy miałam poprowadzić pierwszy warsztat dla menedżerów, będąc jeszcze na studiach, obudziłam się rano i okazało się, że straciłam głos. Nie miałam chrypki – po prostu w ogóle nie mogłam mówić (podobnie jak wtedy w Gazie, choć z innych powodów). Ryszard Stocki, mój nauczyciel akademicki, który zaprosił mnie wtedy do współpracy, udzielił mi mądrej rady – powiedział, żebym prowadziła zajęcia szeptem. W drugiej połowie dnia, kiedy pierwszy stres minął, odzyskałam głos. Od tamtego dnia minęło wiele lat i setki szkoleń. Chcąc nie chcąc, ćwiczyłam ten mięsień tydzień w tydzień – więc jest dzisiaj mocny. Sprawa jest prosta, chociaż niekoniecznie łatwa.

Nie cykorz, siostro. Bój się i rób. Ćwicz się w wypowiadaniu swojego zdania. Ćwicz się w mówieniu o sobie dobrze. Za jakiś czas przekonasz się, że boisz się mniej. Tak, jak to określił Daryl Bem – kiedy zaczniesz inaczej działać, twoja opinia o sobie samej dopasuje się do tego, kogo w sobie zobaczysz. Kobietę, która spokojnie wypowiada swoje zdanie, a nie siedzącą w kącie dziewczynkę. Jesteśmy dorosłe. Mamy swoje wady i swoje osiągnięcia. Elizabeth Roosevelt powiedziała, że zyskujemy siłę, odwagę i poczucie własnej wartości za każdym razem, kiedy patrzymy w oczy naszemu lękowi. Boisz się i robisz – podnosisz rękę na zebraniu, siadasz za kierownicą samochodu w zimową noc, zapisujesz pierwszymi znakami białą stroną edytora tekstu. Każda z tych małych rzeczy buduje to, kim jesteś, umacnia Dorosłą za sterami. *Couraging, couraging*, nuci Czuła Przewodniczka w mojej głowie, na melodię *16 Challenge* w wydaniu Dawida Podsiadło.

Działaj we własnym rytmie

Dorosła powiedziała jeszcze to, kiedy spytałam, czy ogólnie chodzi o to, żeby zwolnić. I, kiedy zaczęłam to rozgryzać, wyszło mi, że nie zawsze (chociaż bardzo często). Nasz pośpiech bywa napędzany strachem, tym poczuciem, że kiedy zwolnię, wywrócę się, jak ktoś, kto przestał przebierać nogami na elektrycznej bieżni. Nasze codzienne „szybko, szybko" – to powtarzane dzieciom, kiedy się ubierają czy jedzą, powtarzane nam samym, kiedy to my się ubieramy czy jemy, nasze wewnętrzne i zewnętrzne GPS-y zawsze szukające trasy jak najszybszej – czy to wszystko nam służy? Wiem, że moja wewnętrzna Dzika Dziewczynka nie znosi pośpiechu, a jednak często ją poganiam. Niejednokrotnie zupełnie bez potrzeby. Odkąd zwracam na to uwagę, zwolniłam bardzo wyraźnie. Samą mnie zaskoczyło to, że w wolniejszym tempie nadal działam (za przeproszeniem) efektywnie. Wręcz przeciwnie. Okazało się, że kiedy stanę na chwilę i wezmę parę głębszych oddechów, kiedy wybiorę nieco dłuższą trasę przez park, kiedy zatrzymam się, żeby popatrzeć na kolor nieba albo cykorię podróżniczkę rosnącą przy drodze – to wcale nie tracę czasu. Moja wydajność nie spada, zyskuję natomiast poczucie, że jestem człowiekiem. Nie maszynką na baterie, która, jak króliczki w pewnej reklamie, ma zasuwać jak najszybciej i jak najdłużej. Dorosłą kobietą, lojalną wobec swojego wewnętrznego rytmu, który czasem przyspiesza, a czasem zwalnia.

OD MĘCZENNICY DO SERDECZNEJ

Przekształcona kochającym spojrzeniem Czułej Przewodniczki Męczennica zmienia się w Serdeczną. Słucham, co do mnie mówi. I dziwię się, kiedy zaczyna od tego:

Bierz

W czasach najgłębszej pandemii – w każdym razie najgłębszej wiosną 2020, kiedy piszę te słowa (ty, która czytasz te słowa później, wiesz o pandemii więcej niż ja teraz) – partnerzy nie byli wpuszczani na sale porodowe. Nikt nigdy nie pozna i nie policzy wyrw, które w ten sposób powstały.

Ale znalazła się kobieta, która postanowiła wyciągnąć rękę po coś, na czym jej zależało. „Moim głębokim pragnieniem jest urodzić naszego syna w domu – napisała na swojej facebookowej ścianie Martyna Kempa, dzisiaj już mama dwójki dzieci. – Myśleliśmy, że spokojnie będziemy mogli pozwolić sobie na ten »luksus«, jednak Mr. Koronawirus pokrzyżował nam plany. W tym momencie gonimy podstawowe koszty życia, więc odłożenie jeszcze 3 tysięcy na poród wydaje się graniczyć z cudem. Wspaniale jest mieć jednak przy sobie dobre dusze, które ot tak zarzucą pomysł, na jaki nawet bym nie wpadła (...). Mimo iż słyszę też szepty typu »Co Ty sobie myślisz?! Kto będzie chciał dać Ci pieniądze na tak egoistyczną potrzebę? To w ogóle nie wypada o to prosić! Wstydź się!« to jednak idę w to i próbuję!" Po pięciu godzinach Martyna miała na koncie kwotę, o którą poprosiła, a po niecałych trzech miesiącach na świat – w domu – przyszedł Marcel.

Czy wolno wyciągnąć rękę? „Czy to wypada? Czy to uchodzi? Czy to nie wstyd?" – syczy mi do ucha Męczennica. Ona nie może sięgnąć po pomoc – to byłby gol samobójczy; zaburzyłoby to rachunki krzywd, jej podstawowy kapitał. Jeżeli chcę pokazać światu, że jest u mnie totalnie zadłużony, to nie będę przecież zmniejszać tego debetu, biorąc od kogoś kasę czy cokolwiek innego! Męczennica prędzej padnie (tak, żeby wszyscy widzieli), niż poprosi o pomoc.

Inaczej Serdeczna. Mówi do mnie: „Bierz", bo jej świat jest światem zasobnym. W nim siada się przy suto zastawionym stole i dla wszystkich wystarczy. Ci, którzy siedzą obok, są nam życzliwi: chcą dawać. Dadzą pieniądze na poród domowy, jedzenie, kiedy jesteśmy głodne, swoją uwagę, kiedy zadzwonimy późnym wieczorem, żeby pogadać. Ale jeśli ktoś daje, to ktoś drugi przyjmuje. Serdeczna – przyjmuje. Rezygnuje z ulubionej gry Męczennicy – gry w wytrzymywanie. „Wytrzymam!" mówi kobieta, do której bez zapowiedzi przyjechała teściowa i powiedziała tylko, że „trochę zabawi". „Wytrzymam!" zaciska zęby inna, której ktoś wrzucił kolejny projekt, nie pytając jej o zdanie. „No i nie wytrzymałam..." – z wielkim żalem mówi moja coachingowa klientka. Wyjechała od swojej matki, która uprzednio przez kilkanaście godzin zalewała ją różnymi odmianami komunikatu, że ma być inna, niż jest.

Po co nam, dziewczyny, to wytrzymywanie? W imię czego mamy wytrzymywać?

We śnie o kobietach pod wodą, który opisywałam na początku, nie wolno było się wynurzyć dla zaczerpnięcia oddechu. To wynurzenie rozumiem jako poproszenie o pomoc. Dlaczego nauczyłyśmy się dawać – często więcej, niż mamy – a nie umiemy brać?

Tropiąc swoje powody, myślę sobie, że jednym z nich jest też przyznanie się do braku. Jeśli czegoś potrzebuję, to znaczy, że czegoś nie mam, a wtedy tracę punkty wizerunkowe. To, co Rumi nazwał „Otwartym Sekretem" – to okropne udawanie, że wszystko mamy ogarnięte, sprawia, że milczymy, kiedy powinnyśmy sięgnąć po pomoc. Do dzisiaj wzięcie telefonu i zadzwonienie do przyjaciółki, kiedy czuję się

naprawdę źle, jest dla mnie pewnym progiem. „Możesz gadać? Potrzebuję cię. Jest mi do dupy". Pokonuję ten próg w imię serdeczności do siebie samej.

W moim doświadczeniu bardzo ważnym źródłem zasilania stało się branie od innych kobiet. Kiedy myślę, co sprawiło, że zaczęłam sięgać po to świadomie, do głowy przychodzą mi dwie okoliczności. Pierwsza była taka: od wielu lat, we współpracy z firmą szkoleniową House of Skills, prowadzę szkolenia dla biznesu z komunikacji, współpracy czy tak zwanego przywództwa. Kiedy wchodzę do sali szkoleniowej, czeka na mnie pudło z materiałami na szkolenie. Między innymi czerwona teczka, a w niej lista uczestników. Pewnego dnia złapałam się na takim odruchu: wyciągnęłam tę listę z teczki i sprawdziłam, ile jest kobiet. Wtedy też zdałam sobie sprawę, że robiłam to od dłuższego czasu – i że w te nieliczne dni, kiedy okazywało się, że na liście są same kobiety, czułam dziką radość. O co mi chodziło? Większość najbliższych mi ludzi to mężczyźni, dobrze się czuję z facetami i na pewno nie mam niczego przeciwko uczestnikom płci męskiej na szkoleniu. A jednak łaknęłam towarzystwa kobiet.

Druga podpowiedź nadeszła w postaci zdumienia. Poszłam na spotkanie z pewną kobietą w Warszawie; była to quasi-terapeutyczna sesja. Piszę quasi, ponieważ Tatiana, u której byłam, działa na granicy terapii, pracy z ciałem i jakiejś szczególnej magii. Przyjmowała w przyziemiu warszawskiej kamienicy. Na ścianach rozwieszone były wielkie kolorowe kilimy. Kiedy weszła, zmieniło się powietrze: w jeansach i podkoszulku z nadrukiem jakiegoś dzikiego ptaka, z burzą rudych włosów, w sandałach – a może zdjęła buty? Dzisiaj już nie pamiętam – weszła i zaczęła coś nucić, zapaliła kawałek pachnącego drewna, co wypełniło tę dziwną przestrzeń korzenno-żywicznym zapachem. Patrzyłam na kobietę, która ruszała się, mówiła i śmiała się inaczej niż ja, jakby z miejsca, do którego ja tęskniłam, chociaż nie miałam w sobie żadnych słów, żeby je określić. Tatiana przekroczyła coś,

czego ja, przynajmniej wtedy, nie umiałam jeszcze przekroczyć: jakby poruszała się w innym powietrzu, takim, w którym jest więcej wolności.

Sesja była bardzo dobra, jednak najważniejsza rzecz wydarzyła się w momencie, kiedy wyszłam z tamtej kamienicy: zdumienie. Poczułam, jak ogarnia każdą komórkę mojego ciała. Po dwóch godzinach spędzonych w tamtej niezwykłej przestrzeni wyszłam na warszawską ulicę i usłyszałam, jak coś/ktoś we mnie zadaje takie oto pytania: *O Boże, ale dlaczego ja w ogóle jestem w butach, a nie boso? Dlaczego tu stoją jakieś bloki, a nie las? Dlaczego ja idę, a nie tańczę?* Nie rozumiałam tego głosu i do dzisiaj nie do końca wiem, skąd przyszedł. Przypominał głos człowieka, który obudził się w zupełnie innym świecie niż ten, w którym zasnął – i nie rozumie, co się właściwie stało. Wiedziałam, czułam, że to ważny głos i że mam zapamiętać to uczucie, bo ono jest mi przewodnikiem.

W wierszu *Zdumienie* Szymborska pisze:

Czemu zanadto w jednej osobie?
Tej a nie innej? I co ja tu robię?
W dzień co jest wtorkiem?
W domu nie w gnieździe?
W skórze nie łusce?
Z twarzą nie liściem?
Dlaczego tylko raz osobiście?

To było podobne uczucie. Kiedy zaczęłam za nim podążać, zrozumiałam rozmiary codziennego kompromisu, na który poszłam – a raczej, który wymuszam na swojej wewnętrznej postaci, którą Clarissa Pinkola Estés nazwała Dziką Kobietą. Ona chciała chodzić boso, tańczyć, śpiewać, siedzieć z innymi kobietami przy księżycu. Ja wyświetlałam slajdy na salach szkoleniowych ubrana w spodnie i marynarkę. I teraz mówiła do mnie: „Jak to? Co ty w ogóle robisz? Co my tu w ogóle robimy – w świecie peselów i regonów, nipów i pinów, exceli, targetów,

parkingów podziemnych i galerii handlowych, sterylnych pokoi hotelowych z widokiem na szare osiedla?".

To zdumienie i wspomnienie tamtego odruchu liczenia kobiet na liście uczestników przywiodły mnie do decyzji: będę świadomie sięgać po energię, która biła od Tatiany, bo czuję, że strasznie za tym tęsknię. Będę to karmić, będę to brać. W ten sposób trafiłam na kręgi kobiece – kilkugodzinne, cykliczne spotkania, na których (często nieznające się wcześniej) kobiety rozmawiają ze sobą w sposób, w moim doświadczeniu, niezwykle zasilający. „W kręgu każdy głos jest słyszany. Każdy głos jest ważny i każdemu będzie dany szacunek w kręgu" – głosi jedna z zasad. – „W kręgu nikt nie jest wyżej ani niżej. Wszyscy są równi w kręgu. Krąg jest miejscem spokojnej Mocy". Jeśli byłaś kiedyś w kręgu i prowadziła go mądra kobieta, doświadczyłaś siły tych zasad. Jak wielka i bolesna jest różnica między nimi a tym, jak prowadzi się rozmowy w naszych biurach, a nawet w naszych domach! Serdeczność, która płynie w kręgu, daje dużo siły. Pozwala potem swoją własną serdecznością zasilać innych ludzi.

Zaczęłam chodzić na kręgi, a kilkanaście miesięcy później przyszła mi do głowy taka oto dzika myśl: „Jeśli tak bardzo jestem spragniona tego rodzaju wspólnoty, dlaczego jej nie stworzę?". Kilka tygodni później na salę szkoleniową weszła kobieta, która chciała usiąść przodem do okna – i zakiełkował we mnie Własny Pokój – warsztaty, które robię teraz co miesiąc; za każdym razem doświadczając, jak niezwykle zasilająca jest energia dobra, serdeczności, przenikliwości, miłości, którą umieją i chcą sobie dawać kobiety.

Tę samą energię mają spotkania przyjaciółek, tak zwane babskie wieczory, babskie wypady, spotkania po latach. Ale szczególnie poruszające wydaje mi się, że kobiety, które nigdy wcześniej się nie spotkały, potrafią w ciągu kilku minut rozsnuć taką pajęczynę, utkać taką tkaninę.

I teraz mam sprawę do ciebie, która to czytasz – jeśli moje słowa choć trochę rezonują w tobie, pójdź za tym. W twojej okolicy prawie

na pewno jest krąg kobiet – w Polsce jest ich kilkaset. A jeśli klimat kręgu nie jest dla ciebie (na przykład odrzuca cię myśl, że masz się okadzać białą szałwią), poszukaj innego sposobu, żeby w świecie, w którym dominuje energia męska, położyć na drugiej szali coś, czego potrzebujesz, żeby tę nierównowagę wyrównać. Karm się, kiedy jesteś głodna. Bierz, jeśli chcesz mieć z czego dawać innym.

Rozpoznawaj i komunikuj swoje granice

Kiedy znajdziemy swój rdzeń i dotkniemy własnej do siebie miłości, kiedy damy sobie prawo do własnej przestrzeni i w tej przestrzeni nauczymy się zadawać sobie pytania o to, czego nam trzeba, co nas karmi, co nas wyjaławia – wtedy staje jeszcze przed nami zadanie codziennego dbania o swoje zapasy energii. Wbrew temu, w co zdajemy się czasem wierzyć, nasz rezerwuar energii jest wyczerpywalny. Jest – pozwól, że odwołam się do mało romantycznej metafory – jak bak, a w nim określona ilość paliwa. Chociaż wiele kobiet zdaje się ćwiczyć w sztuce jazdy na oparach, prawda jest taka, że nie da się nalać z próżnego.

Męczennica nie szanuje swoich granic. Serdeczna, która dba o jakość swoich relacji, czuje się na tyle spokojna wewnętrznie, że wie, iż świat na nią poczeka, gdy ona będzie się regenerować. Dobrochna Grott-Korzeniowska, świetna krakowska masażystka pracująca metodą dr Simeona Pressela, niemieckiego lekarza, powiedziała mi kiedyś, że Pressel twierdził, iż zdrowie jest kwestią moralności. Spodobało mi się to ujęcie. Dbanie o zdrowie, rozumiane oczywiście nie tylko jako prawidłowe ciśnienie czy odpowiedni poziom cukru we krwi, ale też to, co nazywa się dobrostanem – jest kwestią moralności.

Żeby zadbać o zdrowie, trzeba w pierwszym kroku ćwiczyć rozpoznawanie swoich granic. Często używamy pojęcia „stawianie granic" – ale wydaje mi się ono mylące. Nasze granice – czyli według definicji Brené Brown to, co jest dla nas OK, w odróżnieniu od tego, co nie jest dla nas OK – już istnieją. To nie jest mur, który muszę dopiero wznieść i,

kiedy go wzniosę, zakomunikować światu: „Widzisz, tutaj jest mur, nie przechodź na jego drugą stronę". Twoje granice już są, nawet jeśli sama nie do końca masz ich świadomość. Jeśli siedziałybyśmy obok siebie przy kawiarnianym stoliku, a ja w pewnej chwili zbliżyłabym swoją twarz do twojej twarzy na odległość dwóch centymetrów, to (jeśli nie byłybyśmy w tak zwanym romantycznym związku), przekroczyłabym twoją granicę. Jeśli twoja szefowa czy szef dzwoni do ciebie o 22.00 w sprawie niewłaściwej czcionki w prezentacji dla zarządu, przekracza granice. Pewne rzeczy są uniwersalne, ale wiele z granic jest indywidualnych – ja nie mogę wiedzieć, że coś nie jest dla ciebie OK, ty nie możesz wiedzieć, że coś jest nie OK dla mnie.

Żeby zakomunikować światu, gdzie leży moja granica, muszę to najpierw sama wiedzieć, czyż nie?

Jestem serialową maniaczką, co boleśnie uświadamia mi specjalna aplikacja, którą ściągnęłam sobie, żeby ogarniać złożoną rzeczywistość seriali powracających, zakończonych, daty premier sezonu itp. Według aplikacji spędziłam na oglądaniu seriali 3 miesiące i 10 godzin (w chwili, kiedy to czytasz, na pewno więcej). Co gorsza, nie wyznałam aplikacji całej prawdy, nie zaznaczyłam wszystkiego, co oglądam. Na liście moich sześciu ulubionych (aplikacja prosi cię, żeby wybrać, opatrując polecenie empatycznym komentarzem: „Wiemy, że to trudne") znajdują się *Wielkie kłamstewka*. A jedną z najbardziej przejmujących scen jest ta, w której grana przez Nicole Kidman bohaterka, doświadczająca w swoim związku przemocy, dramatycznie zmaga się w trakcie sesji terapeutycznej z wewnętrzną decyzją: „Czy mam siłę popatrzeć w oczy temu, co mi się przydarza? Czy mam odwagę nazwać to przemocą?".

Ponieważ *Wielkie kłamstewka* są świetnym filmem, rzeczywistość, którą pokazują, jest – jakby to ujęła Susan Scott, autorka *Odważnych rozmów* – „niewybaczalnie skomplikowana". Bohaterka grana przez Kidman ma na podorędziu mnóstwo argumentów, które dają pożywkę jej mechanizmom obronnym. A te podtrzymują w niej złudzenie, że nie dzieje się nic strasznego; w każdym razie nic „aż tak strasznego", żeby

odejść od przemocowego męża. „On jest wspaniałym ojcem" – żarliwie tłumaczy terapeutce. – „Jest świetny, naprawdę, lepszego nie można sobie wyobrazić! Jestem w nim szaleńczo zakochana. On mnie uwielbia. Traktuje mnie jak boginię". Terapeutka dopowiada: „Kiedy pani nie bije". Celeste (Kidman) powtarza: „Jest świetnym ojcem. Mamy świetny seks. Śmiejemy się razem...". Terapeutka porusza się w fotelu. „Tak, przemoc miewa miejsce" – dodaje dla porządku Celeste, używając tej bezosobowej formy, jak gdyby przemoc była deszczem, który po prostu pada, co zrobić. Nie ma sprawcy, nie ma reżysera: przemoc jest po prostu czymś, co czasem się przydarza.

W kolejnym sezonie ta sama terapeutka mówi do Celeste: „Przypomnij sobie jedną z sytuacji, w których doświadczałaś od niego przemocy. Na przykład w garderobie po jego firmowym przyjęciu świątecznym". Celeste wzdycha i porusza się niespokojnie. „Zamknij oczy – mówi dalej terapeutka – i wróć do tamtej chwili". Celeste krzywi się: „Wolałabym nie". Terapeutka namawia: „Spróbuj. Zamknij oczy. Odtwórz tamten wieczór". Celeste nerwowo porusza palcami, wzdycha, w końcu zamyka oczy. Kręci głową, w oczach pojawiają się łzy. Widzimy teraz to, co widzi ona: wściekłą, napastliwą twarz jej męża, kilka centymetrów od jej twarzy, jedna jego ręka ściska jej szyję od tyłu, druga za chwilę zatyka jej usta. Szarpie ją, przewraca. Celeste otwiera oczy, kręci znowu głową, wyciera nos chusteczką. Myśli, że to już koniec „ćwiczenia". Ale terapeutka nie skończyła. „A teraz chcę, żebyś wstawiła na swoje miejsce przyjaciółkę. Na przykład Madaleine". Celeste protestuje: „Nie mogę". Terapeutka powtarza: „Niech to będzie Madelaine". Teraz Celeste zaczyna płakać od razu. Pochyla głowę, zamyka oczy. Widzimy Madaleine (Reese Witherspoon), męskie ręce zaciskają się na jej szyi, twarz męża Celeste wykrzywiona nienawiścią i chwilę potem Madaleine szarpiąca się na podłodze, jej krzyk, ciosy wymierzane w jej brzuch. I wtedy z brzucha Celeste wydobywa się głęboki krzyk. „Nie!!!!" krzyczy, takim krzykiem, który zatrzymuje atak. „Nie!!!" powtarza i nie ma w tym błagania, przepraszania, słabości, jest tylko ogromna siła. „Nie!!!" Wciąż

z zamkniętymi oczami wali pięścią w stolik, przy którym siedzi. Otwiera oczy, ociera je, wstaje. „Czy Madelaine sobie na to zasłużyła?" pyta cicho terapeutka. „Czy powinna zostać w związku?"

Z jakiegoś bardzo smutnego powodu – i nie jest to nasza wrodzona szlachetność – często musimy zobaczyć kogoś innego w podobnej sytuacji, żeby zapłakać nad sobą samą; żeby samej sobie powiedzieć – to nie jest OK, nie mam na to zgody. Kobieta, która doświadczyła molestowania seksualnego, milczy przez kilkanaście lat, dopóki jej własna córka nie stanie na progu tego samego kościoła, na którego zakrystii ksiądz wkładał jej rękę do majtek. Aktorka molestowana przez lata przez dyrektora teatru znosi przemoc w milczeniu, aż zobaczy, że przytrafiło się to też jej przyjaciółkom. Alina Kamińska, jedna z aktorek, które przerwały wieloletnie milczenie o molestowaniu w krakowskim Teatrze Bagatela, powiedziała w wywiadzie dla „Dziennika Polskiego", że momentem przełomowym, w którym zdecydowała się na ujawnienie lat przemocy seksualnej, był ten, kiedy dostała od koleżanek SMS-a z prośbą o spotkanie. Na spotkaniu usłyszała: „Jeśli nie ty, to nikt nam nie pomoże". Chociaż przez tyle lat znosiła molestowanie, to właśnie wezwanie do pomocy innym sprawiło, że podjęła decyzję.

Przerwanie milczenia w sytuacji przemocy jest zawsze heroiczne; trwanie w milczeniu jest tragiczne. Osoby doświadczające przemocy stają przed takim wyborem – nic pośrodku. I chociaż i ty, i ja chciałybyśmy świata, w którym nasze granice nie byłyby narażone na inwazję, jaką jest przemoc, w świecie, w którym żyjemy, wiele z nas staje na takim właśnie rozdrożu. Ale nawet jeśli tego unikniemy, nie ominie nas kwestia rozpoznawania i komunikowania swoich granic.

Mów: Nie

Niestety, nasza praca nie kończy się w chwili, kiedy uświadomimy sobie, że ktoś robi coś, co nie jest dla nas OK (chociaż ten moment jest warunkiem koniecznym). Kobieta Serdeczna daje wtedy, kiedy chce

dawać – i zgadza się na to, na co chce się zgadzać – ale nie daje, kiedy nie ma, a swoją granicę nie tylko wyraźnie rozpoznaje, lecz także komunikuje. „Tu możesz wejść. Tu nie. Teraz nie porozmawiamy, oddzwonię za godzinę. Nie zrobię tej prezentacji, bo nie pracuję w weekendy. To – tak, ale tamto – nie".

Męczennica nie wypowiada słowa „nie", ponieważ 1. boi się, że odmawiając, utraci aprobatę, 2. boi się, że utraci władzę, która płynie z zadłużania tych, dla których się poświęca. Ale Serdeczna, która w swoim wewnętrznym krajobrazie ma oparcie w Czułej Przewodniczce, ma odwagę powiedzieć „nie".

A nawet jeśli tej odwagi nie ma, ma determinację, żeby ćwiczyć.

Powiedz: „Nie". Podnieś głowę znad tej książki i powiedz na głos: „Nie". Sprawdź, co się odbywa w twoim ciele. Posłuchaj, jakim tonem to mówisz. Często idziemy w dwie skrajności – albo mówimy nasze „nie" tonem Potulnej, błagalnym, przepraszającym za każdą z trzech liter, albo przeciwnie – walimy po nim stado wykrzykników, jakbyśmy chciały w nim zmieścić te wszystkie razy, kiedy chciałyśmy odmówić, ale nie odnalazłyśmy w sobie gotowości. Warto poszukać trzeciego miejsca – pozwól, że napiszę to jeszcze bardziej uroczyście – Trzeciego Miejsca; tego dorosłego, spokojnego, nieuległego, nieagresywnego – miejsca, w którym ja mam prawo powiedzieć: „Nie", a drugi człowiek jest zobowiązany to uszanować. On także ma prawo powiedzieć: „Nie", a ja, symetrycznie, jestem zobowiązana je przyjąć.

Są różne sposoby, żeby siebie w tym wzmacniać. Kluczowe wydaje mi się zbudowanie w sobie takiej gotowości, która sprawi, że będziemy szły pewnym krokiem. „Nie ugotuję, bo wychodzę. Nie przyjdę na to spotkanie, bo mam inne plany. Nie zjem ciastka, bo nie jem ciastek". Żeby móc to powiedzieć spokojnie, warto zobaczyć, że nic strasznego się nie dzieje, świat się nie kończy, słońce znów wschodzi. Ktoś zadaje pytanie, a ty na nie odpowiadasz. Twoja odmowa albo inny komunikat, którego celem jest zakomunikowanie granicy, nie jest ostatnią rzeczą, jaka się

między wami wydarzy. Świat zniesie twoje „nie” lepiej, niż podpowiada ci strach.

Pamiętam swoje ćwiczenia ze stawiania granic. Przeszłam ich wiele, ale utkwiła mi w pamięci ta sytuacja, kiedy za czasów studenckich byłam stażystką w biurze parlamentarnym Unii Demokratycznej. Kilka miesięcy wcześniej za namową swojego ukochanego nauczyciela rosyjskiego (język mojej duszy!) nauczyłam się pisać na maszynie bez patrzenia. Tak, moja droga! Na maszynie do pisania, po której palce skaczą po piętrach rzędów klawiszy; takiej, jaką znaleźć można w muzeach albo sklepach ze starociami. Wkrótce jednak przerzuciłam się na komputer; tam było już łatwiej, palce nie musiały pokonywać pięter, układałam je tak jak i teraz, palce wskazujące na „f” i na „j”, małe na „a” i myślniku. Miałam dużą książkę z ćwiczeniami – najpierw uczyło się środkowego rzędu, potem – kombinacji słów, które można stworzyć z liter tego rzędu. J j j j j k k k k ja ja ja ja jak jak jak jak jaka – i tak dalej. Potem dołączało się litery z górnego rzędu; potem z dolnego – na końcu cyfry, do których nie doszłam. Lubiłam tę pracę – ambicja cieszyła się z postępów, a jakaś inna część mnie miała przyjemność w komunikowaniu się z ciałem, palec po palcu, w uczeniu palców tych ruchów i patrzeniu na to, jak one skrupulatnie podążają za tym, o co je proszę, jak pilnymi są uczniami. Dość na tym, że po kilku tygodniach intensywnych ćwiczeń byłam gotowa – umiałam pisać, patrząc tylko na ekran. W biurze parlamentarnym, w tych zamierzchłych czasach, kiedy nie wszyscy w ogóle umieli jakkolwiek korzystać z komputera, a ci, którzy umieli, siąpili literka po literce, intensywnie wpatrując się w klawiaturę przed każdą następną, byłam po prostu skarbem. Przez kilka tygodni wyglądało to tak, że co rusz ktoś podchodził do mnie z bardzo grzeczną prośbą: „Natalia, słonko, przepiszesz mi tę stroniczkę, prawda?” (tak, ludzie pisali odręcznie!). Zauważ, ile mikromanipulacyjnego kunsztu jest w takim zdaniu. Po pierwsze, ja jestem „słonkiem” (kimś dobrym, miłym, życzliwym i pogodnym – w klasyfikacji Roberta Cialdiniego z *Wywierania wpływu na ludzi* nazywa się to regułą konsekwencji

i zaangażowania; jeśli nazwiesz kogoś hojnym, chętniej da ci pieniądze, jeśli miłym, trudniej mu będzie odmówić i tak dalej). Po drugie, mam przepisać „stroniczkę", a nie „stronę" – „stroniczka" jest jakby krótsza od „strony", no i jeszcze ta finezyjna blokada komunikacyjna w postaci prośby o potwierdzenie, „prawda, że tak?". Wtedy trudniej jest powiedzieć, że nie, nieprawda. Może spotkałaś się z taką sceną, kiedy sprzedawca, stojąc naprzeciwko potencjalnych klientów, mówi coś dobrego o produkcie i kiwa głową, jakby indukując po drugiej stronie zgodę. To samo pewnie robiono w stosunku do ciebie, kiedy słyszałaś: „Aniołku, zrobisz nam kawy, prawda? albo Marysiu, wiem, że jest późno, ale chyba nie odmówisz mi tej swojej przepysznej zapiekanki z serem?". Ja słyszałam ciągle te pseudoczułe teksty o przepisywaniu – i na początku brałam kolejne „stroniczki" i przepisywałam je „szybciutko". Będąc rzekomo słonkiem. Ale, że nie byłam słonkiem – do dzisiaj nie jestem słonkiem – szybko zaszłam chmurką i zaczęłam partyzanckie ćwiczenia z asertywności, chociaż byłam jeszcze przed lekturą książek Marii Król-Fijewskiej (*Stanowczo, łagodnie, bez lęku*), która mi potem te tematy dobrze poukładała. Wtedy jednak na własną rękę wykminiłam, że przydałyby mi się ze dwa zdania – jedno odmowne i drugie – upierające się przy odmowie. Jak się potem okazało, byłam blisko klasycznej techniki asertywnej odmowy. Zaczyna się od wypowiedzianego właśnie „stanowczo, łagodnie i bez lęku" słowa: „Nie". Potem następuje element, przy którym, co widziałam setki razy na salach szkoleniowych, ludzie wymiękają: rekomendacja jest taka, żeby powiedzieć czego „nie zrobisz", nie używając sformułowania „nie mogę": czyli nie „nie mogę ci przepisać twojej (cholernej) stroniczki", tylko „nie przepiszę ci tego". Różnica jest dość potężna, ponieważ sformułowanie „nie mogę" katapultuje nas do świata Potulnej, która bardzo chętnie by się spotulniła i przepisała stroniczkę, zaparzyła kawkę, zrobiła notatki (bo ma taki śliczny charakter pisma), ale niestety „nie może". To sformułowanie zaprasza też proszącego do negocjacji – proszący chętnie stworzy ci inne warunki zewnętrzne, bylebyś tylko mogła. Nie możesz

zostać dłużej? „A co by się musiało stać, żebyś mogła?” – pytają co bardziej cwani, bo zapoznali się z tym pytaniem na półdniowym module szkoleniowym zorganizowanym przez kierownictwo. Tymczasem kluczowe jest, żeby zdobyć się na zdanie niezawierające osłabiającego „nie mogę”. „Nie przepiszę ci tego. Nie zostanę po godzinach. Nie zajmę się twoją Basieńką w weekend”. Potem, wedle modelu, następuje krótkie „uzasadnienie”. Nie argument – uzasadnienie. Argument sprawia, że wchodzisz w negocjacje i próbujesz przekonać drugą stronę, by zwolniła cię ze swoich żądań. Uzasadnienie to co innego. Po prostu masz je wypowiedzieć, najlepiej krótko. „Nie zostanę dzisiaj po godzinach. Mam inne ważne plany. Nie wezmę Basieńki na weekend. Wyjeżdżam. Nie przepiszę ci tego. Mam inne zadania. Nie ugotuję dzisiaj. Umówiłam się z przyjaciółkami”.

Ale to wszystko technikalia; dom bez fundamentów. Fundamentem jest poczucie, że w ogóle masz prawo powiedzieć: „Nie”. Serdeczna mówi: „Nie”, i mówi: „Tak”, decydując za każdym razem, czego chce. „Czy chcę smażyć jajecznicę dla rodziny? Czy przygotuję raport w piątkowe popołudnie? Czy w ten weekend pojadę do teściów?”. Serdeczna szuka w sobie odpowiedzi i jej udziela, zgodnie ze swoją wewnętrzną prawdą. Nie boi się, że za sprawą swojego „nie” przestanie być kochana i szanowana. To Męczennica ze strachu spełnia wszystkie prawdziwe czy choćby domniemane prośby – byleby tylko pozostać w grze o miłość świata i uciec spod noża potencjalnej dezaprobaty. Serdeczna w tę grę nie chce grać.

„Nie przepiszę ci tego. Mam inne zadania”. A potem, kiedy nabrałam pewności: „Nie przepiszę ci tego. Bardzo nie lubię przepisywać”. To był już oczywiście hardcore. Jedni się przejęli, że dawali mi wcześniej niechciane zadania, i więcej nie próbowali tego robić. Inni po jeszcze jednym podejściu odpuszczali. Ale byli też tacy, którzy twierdzili, że słońce nie wzejdzie i niebo się zawali, jeśli nie przypiszę im tej „stroniczki”. Tak szybciutko.

To było fajne ćwiczenie – na tyle trudne, żeby „mięsień" komunikowania granicy miał możliwość się wzmocnić; na tyle łatwe, żeby dało się je wykonać. Pomogło mi potem w trudniejszych sytuacjach. Nie jestem pewna, ale tak mi się wydaje – że najbardziej kluczowe ćwiczenia to te codzienne, które tworzą pewien stały nawyk.

Serdeczna mówi swoje „nie" ze spokojem, bez agresji – sięga do prawa komunikowania swojej granicy. Są oczywiście tacy, którzy z uporem będą jej tego prawa odmawiać. Tak jak wśród tych, którym odmawiałam przepisania „stroniczki", byli zarówno tacy, którzy ze spokojem zareagowali na odmowę, jak też tacy, którzy powiedzieli: „Sprawdzam". To „sprawdzam" oznacza dezaprobatę. Brwi wędrują w górę, kolega kierownik znacząco zawiesza głos, dziecko trzaska drzwiami, mama traktuje cię swoim zwyczajowym tekstem, który ma sprawić, że poczujesz się winna.

I właśnie ten moment jest kluczowy.

Moja wspaniała ciotka Magdalena podzieliła się ze mną kiedyś pożyteczną obserwacją: „Jeśli postanowiłaś zrobić dziesięć przysiadów, zmęczysz się po dziewięciu. Jeśli postanowiłaś zrobić dwadzieścia, zmęczysz się dopiero około osiemnastego". Nawet jeśli te konkretne wyliczenia są nieco zbyt optymistyczne, wierzę w tę regułę. Warto dobrze oszacować zasoby energetyczne potrzebne w danej sytuacji. Przygotowując się do wydania z siebie trudnego komunikatu (chociażby nieludzkiej odmowy odebrania córki z zajęć robotyki), często zbieramy siły tylko na jedną „rundę", podczas kiedy zwykle potrzebne są dwie lub trzy. I kiedy powiemy, że coś nam nie pasuje, a po drugiej stronie pojawi się presja – skądinąd świadectwo tego, że ktoś nie chce uszanować naszego „nie" – tracimy siły i się wycofujemy. Ta podniesiona brew, obwiniający tekst, karzący wzrok – sprawiają, że Męczennica stawia się na swoim stanowisku pracy, przepychając się przed Serdeczną. „Nie no, oczywiście, skoro tak, to ja to zrobię..." – mówi Męczennica. A my czujemy, że właśnie znowu skurczyłyśmy się, zapadłyśmy się w sobie,

bo pozwoliłyśmy przejąć kontrolę tej części siebie, która wcale nie dba o nasze dobro.

Dlatego kluczowe jest rozłożenie sił. Załóż, że kiedy zakomunikujesz swoje „nie", nastąpi protest. Wtedy jeśli pod jego wpływem nie zmienisz zdania – powtórzysz swoje „nie". I, jeśli będzie trzeba, powiesz je trzeci raz. Jeśli zrobisz to ze spokojem, nie będzie czwartego podejścia. Najtwardsi zawodnicy próbują trzy razy. Na poziomie technicznym, po twojej stronie oznacza to użycie wspaniałej asertywnościowej techniki zwanej zdartą płytą: po prostu powtarzasz jedno proste zdanie, które już powiedziałaś, ale ktoś nie dosłyszał. „Tak jak mówiłam – nie pożyczę ci kasy. Tak jak mówiłam – to nie jest dla mnie OK, że oczekujesz, że będę odpisywać na maile późnym wieczorem". Kluczowe jest, żeby nie zmieniać tekstu, nie dodawać nowych elementów oraz nie dać się zaczepić. Po prostu wciskasz „play", potem „replay". Twoja Męczennica, już teraz w chórze z Potulną, jęczą ci w tle: „Ale dlaczego mam powtarzać jak papuga? To niełądnie nie odpowiadać na pytania" – i inne podobne temu rzeczy. Ale to za kulisami. Na scenie ty spokojnie mówisz to, co twoja Serdeczna chce powiedzieć. „Pamiętaj, że mówiąc nie, robisz miejsce dla serdecznego tak" – powtarza Czuła Przewodniczka.

To działa. Sprawdź.

Mów: Tak

Brené Brown powiedziała kiedyś, że odkąd komunikuje jasno swoje granice, może nie jest już tak „miła" jak poprzednio, ale jest dużo bardziej kochająca. „Far more loving" – tak to ujęła. Nasze „nie" służy oczywiście nam samym, temu, żeby nam było, mówiąc wprost, dobrze w życiu, ale służy też innym. Wydaje mi się, że to jest kluczowa sprawa – coś jak głęboki oddech, który pozwala wzmacniać Serdeczną. Serdeczna daje, bo ma z czego, i daje, bo chce dawać. Nie „poświęca się", więc ma energię, która pozwala jej obdarzać ze szczerego serca. Ten, kto od niej dostaje, czuje się obdarowany, a nie zaszantażowany pseudodobrocią.

Nasze „nie” i nasze „tak” są ze sobą związane, nie ma jednego bez drugiego; a nawet jeśli wydaje się, że można bez końca mówić „tak” światu, odbywa się to kosztem jakiegoś „nie” mówionego sobie. A dokładniej – Dzikiej Dziewczynce, którą ciągniemy za sobą, zmęczoną i smutną. Nasze „nie” służy naszemu „tak” (tłumaczę Czułej Przewodniczce, że już to napisałam, ale ona upiera się, że trzeba to powtarzać). Dopiero wtedy możemy z miłością przygotować kolację dla przyjaciół, wręczyć mamie bukiet zebrany na łące, a partnerowi czy partnerce podarować uwagę i czułość.

Relację między „nie” a „tak” dobrze obrazuje pojęcie Emocjonalnego konta bankowego wprowadzonego przez Stephena Coveya w słynnych *Siedmiu nawykach skutecznego działania*. To koncept na tyle trafny, że potem inni psychologowie komunikacji podchwycili go na potrzeby swoich teorii i przemianowali po prostu na konto emocjonalne. Ta mało romantyczna metafora pokazuje coś ważnego. Chodzi o to, że każdy, kogo znasz, ma u ciebie otwarte konto emocjonalne: twoja mama, mąż czy żona, dziecko, przyjaciółka, mechanik samochodowy. Oczywiście jedne konta są ważniejsze od innych, a transakcje na nich dokonywane – częstsze i bardziej złożone. Ale, jak to na koncie, jego stan zależy od relacji między wpłatami a wypłatami. Kiedy twoja mama dzwoni do ciebie i wypomina ci, że całkiem o niej zapomniałaś, zostawiając cię z poczuciem winy, robi wypłatę. Kiedy przyjeżdża zaopiekować się twoim synkiem, bo nagle się okazało, że musisz jechać do biura, dokonuje wpłaty. Kiedy twoja szefowa na zebraniu słucha z uwagą twojego pomysłu i mówi, że zamierza za nim pójść; kiedy twój partner odbiera od ciebie torby, które wnosisz do domu; kiedy spotkany na ulicy znajomy pyta, co u ciebie słychać, i wydaje się naprawdę zainteresowany odpowiedzią – robią wpłaty na swoje konta w twoim banku. Jeśli ktoś zrobił więcej wypłat niż wpłat, jest na emocjonalnym debecie, prosta sprawa.

To, co jest wpłatą, a co wypłatą, zależy od „banku”, a nie od intencji posiadacza konta. Innymi słowy, jeśli mama, dzwoniąc z pretensjami, miała taką intencję, żeby dać ci dobre rady, i ogólnie uważa ten telefon

za wpłatę, ale ty czujesz, że to była wypłata, to twoje stanowisko rozstrzyga. To, co dla jednego jest wpłatą, dla drugiego może być wypłatą.

No i oczywiście ty też masz swoje konta – w „bankach" ludzi, z którymi jesteś w relacji. Ty też zyskujesz albo sobie grabisz; czasem grabisz sobie, kiedy myślisz, że zyskujesz. I tutaj nadciąga dobra wiadomość i wyjaśnia się powód, dla którego w ogóle piszę o tym w kontekście Serdecznej: możesz świadomie regulować stan swojego konta. Poza sytuacjami jednorazowego kontaktu, kiedy jakiś wściekły kierowca zatrąbi za tobą, bo o ćwierć sekundy spóźniłaś się z ruszeniem na zielonym, w zdecydowanej większości przypadków mamy wiele okazji, żeby regulować stan swojego konta u naszych bliskich.

Serdeczna, z pomocą Czułej Przewodniczki, obserwuje, co robi innym ludziom. „Weź odpowiedzialność za ślad emocjonalny, jaki pozostawiasz" – pisze Susan Scott w cytowanych już *Odważnych rozmowach*. Zostawiamy w ludziach ślady, dobre i złe. Zobaczyć to – bez ściemy, z odwagą – jest dla Serdecznej bardzo ważne. Jeśli wydrzesz się na swoje dziecko (ręka do góry, która z nas tego nigdy nie zrobiła), robisz wypłatę na swoim koncie emocjonalnym w jego banku. Jeśli zbyjesz czyjeś pytanie na zebraniu lekceważącym wzruszeniem ramion, robisz wypłatę. Ale w ważnych relacjach są niezliczone okazje do „transakcji" i możemy je kształtować. Rachunek pozostaje otwarty.

Kluczowe wydaje mi się, żeby nie robić tego z pozycji cyniczno-manipulacyjnej. Nie chodzi o zręczne sztuczki, które mają kogoś przekonać, że go lubimy, kiedy go nie lubimy; nie chodzi też o to, żeby kogoś wkręcić w jakąś sztucznie pompowaną życzliwość ku nam. Chodzi o to, żeby dbać o relację. To wyświechtane sformułowanie, z perspektywy Serdecznej oznacza właśnie tyle: patrzę, co robią ci moje zachowania. Dbam o to, żeby być „na plusie" – jeśli mi na tobie zależy. Staram się być serdeczna. Nie miła, nie grzeczna – serdeczna. A to oznacza wpłaty na konto emocjonalne.

Co prawda jesteśmy różni i kwalifikacja wpłaty/wypłaty należy do „właściciela banku", ale pewne rzeczy są jednak dość uniwersalne. Na przykład uwaga, uważność: ta wydaje się uniwersalnie cenioną wpłatą. Pamiętam, że kiedy mój syn – wtedy jeszcze synek – chodził do przedszkola, na korkowej tablicy, gdzie wieszano tygodniowe menu i terminy wyjść do teatru, zawisła kartka – cytat, którego autora niestety nie pamiętam. Ale pamiętam to zdanie: „Walutą, w której okazujesz dziecku miłość, jest czas". Dalej było o tym, że wszystko inne jest drugorzędne. To zdanie zostało ze mną. Dodałam do tego, że ten czas – waluta miłości – powinien być przepełniony prawdziwą uwagą. To, z czego żyją coachowie i terapeutki – głęboka, nieoceniająca uwaga – wydaje mi się najbardziej uniwersalną i najważniejszą wpłatą, jaką Serdeczna może wnieść. Dwudziestominutowy wspólny posiłek (niech to będzie pizza z dowozem), w trakcie którego spytamy współbiesiadników, jak się mają, i z uwagą wysłuchamy odpowiedzi, jawi mi się jako wielokrotnie cenniejszy niż trzydaniowy obiadek przyrządzony spracowanymi rękami, przyprawiony ciągłymi przytykami, korektami, poprawkami i ażurowymi aluzjami na temat tego, jak czasochłonne było jego przygotowanie. Nasze dzieci, nasi partnerzy i partnerki, nasi przyjaciele, nasi pracownicy chcą naszej uwagi – nawet kiedy jesteśmy tak wzajemnie zadłużeni, że nic już na to nie wskazuje. Serdeczna daje uwagę, czyli robi wpłatę na konto emocjonalne, wtedy, kiedy rezygnuje z jakże przemożnej potrzeby korygowania drugiego człowieka, wypominania, pedagogizowania każdego kontaktu. „Czemu to dalej nie jest zrobione? Ile razy można powtarzać? Zdejmij te łokcie ze stołu! Czemu znowu wydziwiasz i nie chcesz normalnego kotleta zjeść?" I tak, wypłata za wypłatą, tracimy sympatię ludzi, których kochamy. Tak, mamy ich miłość. Kochają nas, bywa, że trochę nie mają wyjścia. Ale czasem sprawiamy, że nas po prostu nie lubią.

Piszę o tym w kontekście komunikowania granic i mówienia „nie" także dlatego, żeby dodać nam wszystkim odwagi – możesz się lekko zadłużyć, odmawiając, ale już za chwilę nadarzy się okazja, żeby zrobić

wpłatę: teraz nie dałaś, bo czułaś, że nie masz z czego dać (albo po prostu nie chcesz dać właśnie tego, o co cię proszą), ale za chwilę odzyskasz energię i podarujesz coś innego: zadzwonisz, żeby się dowiedzieć, co słychać, podpowiesz coś przy napisaniu wniosku grantowego, zadasz ważne pytanie i posłuchasz odpowiedzi, przyniesiesz kawę (pamiętając, że ma być na podwójnym espresso, z ciepłym mlekiem migdałowym, z kroplą karmelu i w średnim kubku). Są tysiące sposobów na to, żeby powiedzieć komuś „tak". Kiedy mówisz to „tak" z serca, a nie ze strachu, z jakiejś odmiany miłości, a nie z przymusu, temu, który je słyszy, smakuje inaczej.

Pojęcie konta emocjonalnego bardzo przydało mi się w domowych kłótniach, a ściślej rzecz ujmując, w tych rozmowach, które nie chciałam, żeby przekształciły się w kłótnie – bo czasem – i nie mów, że nie wiesz, o co mi chodzi – tama puszcza i po prostu nie chcemy zatrzymać powodzi. Ale w sytuacjach, kiedy chcę i potrafię ją jednak zatrzymać, opracowałam sobie sposób, który nazywam „metodą trzech wpłat" (mój mąż, który zarzeka się, że przeczyta tę książkę, jeśli dojdzie do tego miejsca, właśnie się o niej dowie). Kiedy rozmowa zaczyna przybierać charakter konfrontacji, mówię sobie – „OK, teraz zrobię trzy wpłaty pod rząd". Nie robię tego cynicznie – po prostu czuję, że to dobrze posłuży rozmowie. Co jest wpłatą w rozmowie, która z prędkością kuli śniegowej zmierza w stronę kłótni? Jeśli jesteś bywalczynią tak zwanych miękkich szkoleń, byłaś na pewno więcej niż jednokrotnie raczona slajdami o pytaniach otwartych, pytaniach pogłębiających i parafrazie. Może przewracałaś oczami, kiedy osoba prowadząca – może nawet ja?! – prosiła cię o ćwiczenie w parach. Ale prawdziwe ćwiczenie w parach następuje wtedy, kiedy naprzeciwko ciebie siedzi osoba, z którą spędzasz życie, najważniejszy dla ciebie człowiek, który równocześnie posiadł tajemniczą umiejętność wkurwiania cię jak nikt inny. Powietrze w pokoju tężeje w ten charakterystyczny, poprzedzający burzę sposób. I teraz zrób to ćwiczenie w parach! Teraz zrób parafrazę, a będziesz mistrzynią. Uczciwa parafraza – czyli taka, w której powtarzasz tak zwanymi własnymi

słowami to, co od kogoś usłyszałaś, i jeszcze otwierasz furtkę dla sprostowań, budzi w ludziach masakryczny odruch obronny: jakby się bali, że powtarzając czyjeś słowa bez dokładania kontrargumentów, negowania, karykaturyzowania, stracą punkty w ważnych rozgrywkach albo się zarażą stanowiskiem drugiej strony. Tymczasem, co sprawdziłam na własnej skórze, usłyszenie drugiej strony nie oznacza, że musimy zmienić zdanie: można usłyszeć, powtórzyć i dalej zostać przy swoim. Siła parafrazy polega na tym, że dzięki niej informujemy, że słuchamy, a na dodatek nierzadko uruchamiamy tak zwaną regułę wzajemności: rośnie szansa na to, że same zostaniemy wysłuchane. Podobnie działają słynne pytania otwarte, pod warunkiem że zadajemy je, bo naprawdę chcemy dowiedzieć się więcej, a nie po to, żeby wytknąć rozmówcy niespójność czy przeinaczyć jego słowa. Te wpłaty na konto emocjonalne, zwłaszcza w trudnej rozmowie, są totalnie nieintuicyjne i wymagają przekroczenia swoich odruchów bitewnych.

Wyobraźmy sobie na przykład, że ze szkoły wraca twoja nastoletnia córka i od drzwi miota pioruny. „Szlag mnie trafi na tę szkołę!" krzyczy, ciskając plecak na środku pokoju. „Chiob!" (już słyszysz wyraźnie, że powiedziała „Hiob" przez „Ch"). „Na jutro mam przeczytać Chioba, o jakimś luzerze mam czytać, przecież w ogóle tego nie powinno być na liście lektur! Dżizas! Dlaczego mi taką durną szkołę wybrałaś, moje koleżanki z Siódemki w ogóle tego nie czytają!" Wdychając pomieszany z hormonem wściekłości zapach własnych perfum, których nie pozwoliłaś córce używać, zakasujesz rękawy, żeby brać się do bitki – czyli w najlepszym razie tłumaczyć wagę Biblii jako utworu literackiego, przewagę szkoły twojej córki nad Siódemką oraz komentować zły zwyczaj brania tego, co cudze i rzucania plecaka na środek pokoju. Nie, żebyś nie miała racji! Masz rację, tylko co ci z tej racji przyjdzie, kiedy dwie minuty później usłyszysz trzask drzwi oklejonych licznymi zakazami wstępu? Zrobienie trzech wpłat w tej sytuacji mogłoby oznaczać zupełną zmianę kroków tego tańca. „Hioba masz przeczytać już na jutro, tak?" (pierwsza wpłata). „Tak, na jutro, wyobrażasz sobie!?" – dorozpacza na to

twoja córka. „A Baśka i Zośka tego nie mają?" – dopytasz jeszcze (wpłata druga). „No właśnie!" – triumfalnie potwierdzi twoja córka, czyli teraz już wiadomo, że ty ją usłyszałaś, a ona potwierdza twoje słowa, czyli oddalacie się od tego, co w bardziej odruchowej wersji zdarzeń niechybnie byłoby już kłótnią. „Coś jeszcze cię dzisiaj w szkole wkurzyło?" dopytasz (wpłata trzecia), dobijając smoka kłótni. A potem posłuchasz uważnie – tym samym wykonując ciężkie duchowe ćwiczenie, zilustrowane pewną buddyjską przypowiastką. W owej przypowiastce do zakonu, gdzie mieszkał słynny mistrz zen, przyjechali uczniowie. Właśnie przechodzili przez dziedziniec, kiedy uwięziony tam pies, o którym było wiadomo, że nie należy do najbardziej przyjaznych, zerwał się z łańcucha. Uczniowie zamarli. Tymczasem Mistrz pobiegł w stronę ujadającego psa, a ten, jak łatwo sobie wyobrazić, zaczął przed nim uciekać. Przypomina mi się ta historyjka, kiedy czuję, że warto zrobić jakieś mocno nienawykowe pociągnięcie. Na przykład kiedy w sporze moje ciało kurczy się w napięciu, a ja biorę głęboki oddech z brzucha, żeby odzyskać utraconą przestrzeń. Albo kiedy zadaję pytanie, choć najchętniej zatkałabym uszy.

Kiedy już pobiegniemy w stronę tego psa i zmienimy tym samym dynamikę rozmowy, może się okazać, że zrobiło się w niej więcej miejsca – także dla nas.

Poszukaj lekkości

W książce Brené Brown *Dare to lead* (*Odwaga w przywództwie*) było takie ćwiczenie: z długiej listy wartości trzeba było wybrać dwie, które są dla nas najważniejsze. Zrobiłam je najpierw sobie, a potem poprosiłam o to samo mojego męża i syna, z radością konkludując, że na tym chyba najbardziej fundamentalnym poziomie jest nam do siebie blisko. Wybrałam „miłość" i „wolność", a oni obaj coś bardzo pokrewnego. Taniec na linie – między dawaniem i braniem, między przestrzenią swoją

a przestrzenią wspólną; między sobą a drugim człowiekiem. Samemu byłoby samotnie; cały czas z innymi i dla innych – duszno.

Kiedy zaczęła się pandemia, mój świat, niewątpliwie podobnie jak twój, tąpnął. Z dnia na dzień wymiotło mi z kalendarza wszystkie szkolenia. Mój nastoletni syn wrócił ze szkoły i powiedział, że następnego dnia już do niej nie pójdzie, bo przechodzi na tak zwany zdalny tryb, co oświadczywszy, lekko trzasnął oklejonymi zakazami wstępu drzwiami swojego pokoju, pomalowanego na kolor ciemnozielony (chciał czarny, ale się nie zgodziłam). Zamieszkaliśmy w podszytym niepokojem świecie „nie wiem". I wtedy przyśniło mi się pewne słowo. Cały sen polegał na tym, że to słowo wyświetliło się na neonie, podobnym do wielu tych, które właśnie przygasły w naszych miastach.

Słowo brzmiało: LEKKOŚĆ. Zaświeciło się i zgasło, jak podpowiedź. Obudziłam się i wzięłam do ręki książkę Brené i jej listę wartości. „Learning. Legacy. Leisure. Love. Loyalty[21]". Na liście nie znalazłam „Lightness[22]". Wzięłam zieloną kredkę i dopisałam ją do listy. „Lekkość": odwrotność znoju, ciężaru, przejmowania się, kurczowego trzymania się, walczenia o swoje, bezdechu. Wzięłam podpowiedź, którą Czuła Przewodniczka zasiała w moim śnie. Lekkość, obok miłości i wolności, jako wartość, którą chcę uprawiać w swojej codzienności. W praktyce oznacza to odpuszczanie – przynajmniej części z tych spraw, o które zaciekle walczymy, jakby zależało od tego nasze życie. Te wszystkie wojny, mecze, rozgrywki, które toczymy w naszych domach, bitwy o opuszczanie deski sedesowej, o to, żeby syn założył do babci taką, a nie inną koszulkę, o to, żeby mąka stała półkę wyżej albo niżej – ile z tych potyczek tak naprawdę nam służy? Jeśli każdy „toczy swoją wielką bitwę", czy nie warto tam, gdzie nie narusza to naszej godności, odpuścić kilka niewielkich? Zaczęłam sprawdzać na własnym, *nomen omen*, froncie. Okazało się, że wiele rzeczy mogę odpuścić i że robi się od tego więcej powietrza. Czas pandemiczny sprzyjał ćwiczeniom przebywania

w „nie wiem”: z tego „nie wiem” wyłaniało się i wyłania, że naprawdę ważnych jest tylko kilka rzeczy: miłość, wolność i lekkość.

Kiedy zrobi się miejsce na to trzecie, Serdeczna może po prostu cieszyć się z tego, że wokół są ludzie, których kocha, a jak się uda – to nawet ich lubi.

I tu kończą się moje wykminy – wróć, co ja piszę! Wykminy nigdy się nie kończą; utraciłam złudzenie, że kiedyś dotrą do mety. Kończą się wykminy opisane w tej książce.

Te trzy przekształcenia, żadne z nich niedokonane raz na zawsze – od Potulnej do Dzikiej Dziewczynki, od Królowej Śniegu do Dorosłej, od Męczennicy do Serdecznej – są w moim życiu ważnymi, praktycznymi metaforami. „Czy to Potulna, czy Dzika Dziewczynka? Halo, czy to aby nie Męczennica zabrała głos?” pytam siebie samej, starając się precyzyjnie rozpoznawać swoje motywy i podtrzymywać dobrą rozmowę ze sobą; codziennie. Nie da się wpisać naszej pracy nad sobą – a raczej pracy ku sobie – w żadnego Excela; nie da się zrobić z tego planu nawet na tydzień, a co dopiero na życie. Ale jeśli widać jakąś ścieżkę, to już jest coś. Prawda?

POKŁON

Kilka miesięcy temu odbyłam niezwykłą rozmowę. Rozmawiałam z pewnym mądrym facetem o miłości do siebie i o tym, jak droga ku niej przesądza, jakie jest nasze życie. „Nie chodzi o to, żeby się starać zasłużyć na swoją miłość i życzliwość" – powiedział ten mężczyzna – „chodzi o to, żeby umieć naprawdę się sobie pokłonić". Powiedział to, po czym położył na mostku dłoń na dłoni, zamknął oczy i bardzo powoli, w skupieniu, skłonił głowę. Zobaczyłam, że nie jest to jakieś DEMO, cytat z siebie samego; nie było tam cudzysłowu. Ten człowiek rzeczywiście pokłonił się sobie, a ja miałam przywilej na to patrzeć. Byłam poruszona – miłość do siebie samego wydarzyła się na moich oczach. Było w tym coś bezwstydnego, czyli pozbawionego lęku.

Od tamtego dnia zaczęłam wieczorami stawać w otwartym oknie i robić ten pokłon. Kłaniam się starym, rodzącym marne owoce jabłoniom mojej sąsiadki, polom, chmurom na ciemnym niebie – i kłaniam się sobie. Kłaniam się Istocie, którą jestem, w kształcie, jaki przybrałam. Kłaniam się temu, że dzisiaj jestem na tym świecie i nie wiadomo, jak długo będę; kłaniam się temu, że nie wiem, co jeszcze się zdarzy. W niektóre dni wychylam się i kłaniam się domowi moich rodziców, którzy mieszkają na drugim wzgórzu. Kłaniam się w dobre i złe dni, czasem ze złością, że po cholerę mi ten pokłon, czasem szybko, żeby mi komary nie nawlatywały, czasem w tańcu.

Czasem czuję miłość.

PRZYPISY

[1] Teoria psychologiczna zakładająca, że na JA człowieka wpływają trzy sposoby wewnętrznej narracji reprezentowane przez głos rodzica, dziecka i dorosłego (wszystkie przypisy pochodzą od redakcji).

[2] *Mansplaining* – sytuacja, w której jedna osoba (zwykle mężczyzna) poucza drugą (zwykle kobietę) w sposób protekcjonalny, zakładając, że ma większą wiedzę, orientację i prawo do wypowiadania się na każdy temat.

[3] Wściekły wciąż się uśmiecham.

[4] „Marsz na tysiąc li zaczyna się od pierwszego kroku" – przysłowie i cytat z Daodejing, jednej z najważniejszych ksiąg taoizmu.

[5] Do serca złamanego nie to się przyczynia/jak historia się kończy, lecz jak się zaczyna.

[6] Nie ma zmiłuj.

[7] Jakże musisz być głodna, jaka czuć się słaba, że mieszkasz tu samotnie i tak się zasłaniasz.

[8] Grzeczna dziewczynka. Jestem grzeczną dziewczynką.

[9] Że byłabym w porządku, nawet nic nie robiąc
Że byłabym w porządku, nawet będąc przeciw
Nawet gdybym już zawsze pozostała chora
I choćbym przytyła cztery kilogramy

[10] Natalio, czy ty chcesz zostać świętą?

[11] Rumi – poeta suficki, nauczyciel duchowy, mistyk i teolog islamski, założyciel zakonu „wirujących derwiszy" (1207–1273 r.).

[12] Gabor Maté – pochodzący z Węgier kanadyjski lekarz, specjalista z zakresu uzależnień, stresu i rozwoju dzieci; autor książek i mówca.

[13] Chögyam Trungpa, *Szambala – Święta ścieżka wojownika*, tłum. Roman Skrzypczak, Wyd. Santorski & Co., 2003.

[14] Włosy są wszystkim.

[15] Widzę, jak ściemniasz.

[16] Krople deszczu na różach i wąsy kociąt/Wełna rękawiczek, jasny garnków mosiądz/Pakunki brązowym papierem związane/To niektóre z moich rzeczy ukochanych.

[17] Osądzam cię w milczeniu.

[18] Oto jestem, Nowy Jorku!

[19] Irvin D. Yalom, *Mama i sens życia*, tłum. Krzysztof Zielnicki, wyd. Czarna Owca, 2018.

[20] *Nurkując w stronę wraku*. Tekst oryginału: https://poets.org/poem/diving-wreck

[21] Uczenie się. Dziedzictwo. Wypoczynek. Miłość. Lojalność.

[22] Lekkość.