



JON FREDERICKSON

KŁAMSTWA
KTÓRYMI
ŻYJEMY

Jak zmierzyć się z prawdą, zaakceptować
siebie i zmienić swoje życie

w|drodze

KŁAMSTWA
KTÓRYMI
ŻYJEMY

JON FREDERICKSON

KŁAMSTWA
KTÓRYMI
ŻYJEMY

Jak zmierzyć się z prawdą, zaakceptować
siebie i zmienić swoje życie

Przełożyła Maria Nowak

w|drodze


Tytuł oryginału
The Lies We Tell Ourselves. How to Face the Truth, Accept Yourself, and Create a Better Life

ISBN oryginału 978-0-9883788-8-9

© Copyright 2017 by Jon Frederickson
Seven Leaves Press
4550 Belleview
Kansas City, MO 64111
www.sevenleavespress.com

© Copyright for this edition by Wydawnictwo W drodze, 2018

Redaktor prowadzący
Lidia Kozłowska

Redakcja
Agnieszka Czapczyk

Korekta
Paulina Jeske-Choińska, Agnieszka Czapczyk

Projekt okładki i stron tytułowych
Radosław Krawczyk

Redakcja techniczny
Justyna Nowaczyk

Fotografia na okładce
Fotolia.com

ISBN 978-83-7906-186-0

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów
W drodze sp. z o.o.
Wydanie I, 2018
ul. Kościuszki 99, 61-716 Poznań
tel. 61 852 39 62, faks 61 850 17 82
sprzedaz@wdrodze.pl www.wdrodze.pl

SPIS TREŚCI

Przedmowa	5
Wstęp	9
Rozdział 1. Coś jest nie tak.....	15
Rozdział 2. O tym, w jaki sposób unikamy prawdy o naszym życiu	47
Rozdział 3. O tym, jak wzbraniamy się przed przyjęciem prawdy	95
Rozdział 4. Umrzeć przed śmiercią.....	151
Rozdział 5. Być bramą dla prawdy	169
Rozdział 6. Przyjąć rzeczywistość z otwartymi ramionami	203
Epilog.....	249
Podziękowania.....	251
O autorze	253

COŚ JEST NIE TAK

Życie potrafi boleć – każdy z nas tego doświadczył. Wszyscy wiemy, jak to jest, kiedy ten ból zalewa nas jak fala. Gdy prawda wydaje się zbyt trudna, by ją znieść, uciekamy od niej w kłamstwa. Robimy to na tyle odruchowo, że nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy. Kłamiemy, choć nie mieliśmy takiego zamiaru. Może i początkowo kłamstwa ratują nam życie, ale niestety, z czasem okazują się szkodliwe. Sprawiają, że cierpimy coraz bardziej. Zaczynamy więc szukać pomocy, przekonani, że coś jest z nami nie tak. Tymczasem wszystkiemu winne są kłamstwa. Czasem mamy wrażenie, że coś w nas pęka, że załamuje się, rozpada na kawałki. A to pęka pancerz kłamstw, uwalniając uczucia. Przeraza nas to, więc żeby nasze uczucia zagłuszyć, serwujemy sobie kolejną porcję kłamstw. W efekcie czujemy się jeszcze gorzej.

A może wrażenie, że coś jest nie tak, to dowód, że nie do końca zdołaliśmy się okłamać? Może powinniśmy wreszcie przestać uciekać, zatrzymać się i zawrócić, by zmierzyć się

z tym, co nas przeraża? Kiedy staniemy oko w oko z prawdą o naszym życiu, zrozumiemy, dlaczego cierpimy. Więcej – przekonamy się, że mamy dość sił, żeby sobie z tą prawdą poradzić.

W tym rozdziale zobaczymy, w jaki sposób terapeuta może nam pomóc rozpoznać, na co wskazują symptomy, które odczuwamy. Ból jest zbyt silny, by stawić mu czoła w pojedynkę. Ale jeśli zdecydujemy się unieść ciężką pokrywę kłamstw, odsłonić prawdę i uwolnić nasze uczucia, odnajdziemy samych siebie. I wrócimy do prawdziwego życia.

TERAPIA – PODRÓŻ CZY KONIEC TUŁACZKI?

Kiedy uciekamy przed prawdą, zamiast się z nią zmierzyć, cierpienie staje się tak nieznośne, że uznajemy, iż potrzebna nam jest terapia. Trud, jaki niesie życie, moglibyśmy udźwignąć, ale psychiczne cierpienie bywa nie do wytrzymania. Przyczyny mogą być różne – może prysły nasze marzenia, może straciliśmy kogoś kochanego, albo wręcz nadzieję, że ktokolwiek mógłby nas pokochać. Zygmunt Freud w jednym z listów do Carla Gustava Junga powiedział, że psychoterapia jest leczeniem przez miłość. Nic dziwnego, że stwierdzenie to doczekało się niezliczonych interpretacji – jak to mówią, miłość niejedno ma imię. Ale ostatnio wysłuchałem wykładu, podczas którego prelegent ani słowa nie powiedział o miłości. Psychoterapię przedstawiał jako technikę, którą należy umiejętnie zastosować. A co z relacją międzyludzką? Czyżby pacjent stał się przedmiotem, który można dowolnie obrabiać?

Nawet w czasach, kiedy ludzkie cierpienie przekłada się na język wzorów chemicznych, sprowadza do chemii mózgu, tłumaczy mylnymi przekonaniemmi albo kiepskimi genami, serce wciąż dopomina się uwagi. Człowiek to nie kubek, który można wypełnić pigułkami. To osoba, pragnąca zrozumieć własne życie wewnętrzne, więzi łączące ją z innymi i świat wokół. Owszem, potrzebujemy pomocy. Ale nie poszukujemy cudownego leku, który sprawi, że zapomnimy o bożym świecie. Chcemy raczej, żeby ktoś trzymał nas za rękę, kiedy stajemy oko w oko z prawdziwym życiem.

Aby wrócić do zdrowia, musimy nawiązać relację z drugim człowiekiem, który, tak jak my, zмага się z życiem, by razem stawić czoła rzeczywistości i temu, co w niej trudne – poczuciu straty, śmierci, żałobie. Nikt z nas nie potrafi wycharować odpowiedzi na każde pytanie. Zarówno pacjent, jak i terapeuta przez cały czas uczą się, jak sobie radzić z problemami, które przynosi życie.

Kiedy ubiegałem się o przyjęcie na staż terapeutyczny, spytano mnie, czy sam byłem kiedyś na terapii.

- Tak – potwierdziłem.
- Z jakiego powodu wziął pan udział w terapii?
- Byłem w rozsypce.

Nie potrzebowałem żadnej specjalnej techniki, ale kogoś, kto byłby przy mnie, wziął za rękę, pomógł zmierzyć się z cierpieniem w moim życiu. Kiedy byłem dzieckiem, zważyło się na mnie zbyt wiele trudnych doświadczeń, bym mógł sam udźwignąć ich ciężar. Gdy dorosłem, wciąż byłem zagubiony. Cierpiałem, ale nie miałem pojęcia, dlaczego. Potrzebowałem przewodnika, by poprowadził mnie przez ciemną, nieznaną krainę i był ze mną, kiedy pozostawałem

sam ze sobą. Dopiero wtedy przestałem trzymać się kurczowo mechanizmów obronnych, które tak bardzo mnie męczyły. Zacząłem dostrzegać w sobie tę mądrość, której szukałem u innych.

Rozpocząłem nową podróż, zwaną psychoterapią – tak w każdym razie wtedy myślałem. Jeśli psychoterapia jest podróżą, dokąd się udajemy? Donikąd. Cała rzecz polega na tym, że właśnie przestajemy pędzić przed siebie. Przestajemy uciekać. Można spędzić całe życie, uciekając od samego siebie, podążając za mrocznym przedmiotem pożądania zwanym uzdrowieniem, oświeceniem albo odnową. A przecież niczego nie musimy szukać, za niczym gonić, bo własne uczucia, gnębiący nas niepokój, kłamstwa, w które chcemy wierzyć, a nawet prawdy, przed którymi usiłujemy uciec – wszystko to nosimy w sobie.

Pewna kobieta miała wielką zgryzotę – jej czterdziestoletni syn z autyzmem ciężko zachorował i choć na stałe mieszkał w specjalnym ośrodku, kilkutygodniową rekonwalescencję musiał odbyć w domu rodzinnym.

– Wściekłam się na niego – wybuchnęła. – Wylazł na ulicę tak jak stał, w ogóle się nie rozejrzył. Mało brakowało, a wpadłby pod autobus! Rozdarłam się na niego. Powinien się ogarnąć i zacząć zachowywać jak normalny człowiek!

– Chciałaby pani, żeby autystyczny syn zachowywał się jak osoba neuronormatywna? – uściśliłem.

– Tak – przyznała.

– A więc chciałaby pani, żeby syn nie był sobą?

– On musi się zmienić.

– Człowiek, który od czterdziestu lat ma autyzm i dotąd nie nastąpiła poprawa, nagle ma się zmienić? – dopytywałem. – Czy naprawdę tego pani oczekuje?

– Nie. – Zastanowiła się. – Chyba nie.

– Chcielibyśmy, żeby nasza złość miała moc zniszczenia jego autyzmu, ale niestety tak się nie dzieje.

– Ano nie.

– Syn nadal cierpi na autyzm. Od czterdziestu lat czeka pani na to, by nagle pojawił się syn zdrowy, zamiast tego z autyzmem. Rozumiem. Kto by o tym nie marzył na pani miejscu? Może powinniśmy pogrzebać razem tego zdrowego syna, którego pani nigdy nie miała i nigdy mieć nie będzie?

Nie odpowiedziała. Pochyliła głowę i usłyszałem jej cichy szloch.

Po co przypominałem tej kobiecie, że jej syn nigdy nie będzie „normalny”? Nie zrobiłem tego z okrucieństwa, nie po to, żeby zadać jej ból. Wręcz przeciwnie – konfrontując ją z oczywistą prawdą, której dotąd nie chciała zaakceptować, pomogłem jej wyswobodzić się z przygnębiającej niewoli iluzji, w której tkwiła przez długie lata. Podczas rozmowy wspólnie przyjrzelśmy się obiektywnej rzeczywistości jej życia. Pokazałem jej, że nie musi dłużej uciekać przed prawdą, bo jest w stanie się z nią zmierzyć. Kiedy pozwoliła swojemu wymyślonemu synowi odejść w zapomnienie, zaakceptowała tego prawdziwego, którego miała.

Prawda nie jest rzeczą, którą można komuś dać albo od kogoś dostać. Moja pacjentka musiała sama nauczyć się widzieć swoje życie takim, jakie jest. Musiała pozwolić własnemu synowi na to, by był autystyczny. Terapeuta może wskazać prawdę, ale to nie on ma dokonać wglądu, tylko pacjent, w szczerości swojego serca.

Dopiero kiedy matka zdała sobie sprawę z tego, że trzyma się nierealnego marzenia, mogła dostrzec rzeczywistość.

Czy do gabinetu psychoterapeuty zaglądamy dlatego, że dojrzeliliśmy do głębokiej zmiany, czy raczej pragniemy, by osoba postronna utwierdziła nas w kłamstwach, którymi karmimy się od lat? Książka Jona Fredericksona nie tylko nauczy nas dostrzegać złudzenia i iluzje naszej codzienności, lecz także dostarczy wskazówek, jak zmierzyć się z prawdą o samym sobie i uczynić swoje życie lepszym.

Rzeczywistość o wiele za często nas rozczarowuje, natomiast nasze fantazje mają uwodzicielską moc. Obiecują nieskończone szczęście i spełnienie. Podczas terapii oplakujemy śmierć tych pięknych marzeń. To boli. Czy godzimy się z tym bólem, czy też próbujemy go zagłuszyć – nie ominą nas konsekwencje ignorowania prawdziwych emocji w naszym życiu. Dzięki terapii możemy zmierzyć się z uczuciami, których dotąd unikaliśmy. Dopiero wtedy przestaniemy żyć w świecie, który nie istnieje.

JON FREDERICKSON to terapeuta z ponad 25-letnim doświadczeniem. Założyciel Instytutu Intensywnej Krótkoterminowej Psychoterapii Dynamicznej (ISTDP Institute), kierownik programu szkolenia w zakresie ISTDP w Washington School of Psychiatry oraz programu szkolenia podstawowego w Norweskim Towarzystwie ISTDP. Członek Włoskiego Stowarzyszenia Doświadczalnej Terapii Dynamicznej w Treviso oraz Laboratorium Psychoedukacji w Warszawie. Wykłady i prelekcje głośił w Stanach Zjednoczonych, a także w Danii, Francji, Holandii, Norwegii, Szwecji, Wielkiej Brytanii, we Włoszech, w Polsce oraz w Libanie.

Patronat medialny:



SEKCJA ISTDP



granice.pl



LABORATORIUM
PSYCHOEDUKACJA



dominikanie.pl



charakteru
magazyn psychologiczny



e
BOOK

Cena det. 34,90 zł

ISBN 978-83-7906-186-0



9 788379 061860

www.wdrodze.pl