

Lee Jampolsky

LECZENIE UZALEŻNIONEGO UMYSŁU



JACEK SANTORSKI & CO
AGENCJA WYDAWNICZA
WARSZAWA 1992

Wstęp

Wiele podstawowych myśli zawartych w tej książce pochodzi z trzytomowej pracy *A Course In Miracles* (Cudowne zmiany) – podręcznika przeznaczonego do samodzielnej pracy, opublikowanego przez Foundation for Inner Peace. Codzienne lekcje wyróżnione kursywą w drugiej części tej książki są cytatami z *Cudownych zmian*. Przedrukowane zostały za pozwoleniem wydawcy, który jest właścicielem praw autorskich.

Spośród wszystkich pism i wykładów, *Cudowne zmiany* wywarły największy wpływ na moje życie. Uczą mnie obserwować, w jaki sposób myślę o sobie i postrzegam siebie i świat. W *Cudownych zmianach* nie prosi się czytelnika, by wierzył w to, co książka proponuje, lecz raczej zachęca się go do wypróbowania przedstawionych tam zasad w życiu codziennym. Proszę, byś podobnie podszedł do mojej książki. Nie spodziewam się, że od razu uwierzysz we wszystko, o czym piszę, gdyż wiem, że często będą to sprawy dla ciebie dalekie. Proszę, byś po prostu wypróbował te zasady w działaniu i obserwował rezultaty.

Mam szczerą nadzieję, że jeśli przeczytasz tę książkę i będziesz stosował zasady w niej przedstawione, będziesz mógł rozpoznać i delikatnie usunąć przeszkody dzielące cię od miłości.

Twoim zadaniem nie jest szukanie miłości,
lecz jedynie znalezienie
wszystkich wewnętrznych barier,
które przeciwko niej zbudowałeś.

(A Course In Miracles)

* * *

Gdybym pisał tę książkę dziesięć lat temu, czułbym, że nie mam prawa pisać o uzależnieniu, ponieważ sam jestem uzależniony. Gdybym na dodatek musiał otwarcie i szczerze podzielić się własnymi przeżyciami, ogarnęłoby mnie uczucie tak głębokiego wstydu, że niewątpliwie uciekłbym w któreś z moich licznych uzależnień. Może wybrałbym to, które jest społecznie akceptowane, a ja opanowałem je do perfekcji: „Osiągaj sukces za sukcesem, a nikt nie domyśli się twojej nieudolności i nie dostrzeże twojego zawstydzienia”. Albo sięgnąłbym po narkotyki. Używałem ich przez tak wiele lat, by uśmierzyć ból, że sięgnięcie po nie znowu byłoby dla mnie równie naturalne jak podrapanie się po swędzącej skórze. A może zatraciłbym się w kolejnym romantycznym związku, sądząc, że druga osoba jest w stanie uchronić mnie przed wewnętrznymi zmaganiami.

Jeszcze pięć lat temu ogarnęłyby mnie takie myśli: „Jestem straszny hipokrytą. Truję o tym, że każdy człowiek może sam sobie pomóc, ale ja nie potrafię pomóc sobie samemu”.

Przez znaczną część życia walczyłem z poczuciem niskiej wartości. Łatwiej mi było siebie potępić niż pokochać. Wpadam w nastrój depresyjny, gdy myślę, ile razy w przeszłości przykuwałem się do cierpienia samokrytycznymi myślami. Jakże często pragnąłem wypełnić wewnętrzną pustkę myśląc jednocześnie, że nic jej nigdy wypełnić nie zdoła.

Latami wybierałem chwilową ulgę, którą oferowały mi liczne uzależnienia.

Piszę ten wstęp po napisaniu całej książki. Zawarłem w niej moje myśli, uczucia i opisałem walkę o wyzwolenie się z uzależnienia. Podałem wiele przykładów z własnego życia i z życia ludzi, z którymi miałem szczęście pracować. Nie skończyłem jeszcze mojej podróży; wciąż jeszcze poszukuję. Nadal potykam się i upadam, lecz zarazem nieustannie odkrywam siebie. Jeśli z każdym rokiem umiem kochać siebie troszkę bardziej, jeśli mam chęć zaufać w sytuacji, w której kiedyś uciekałem w uzależnienie, to wiem, że zrobiłem postęp.

Nie proponuję ci panaceum na uzależnienie, lecz raczej środek do lepszego poznania i akceptacji siebie. Ufam, że tam, gdzie jest miłość i akceptacja, nie ma potrzeby uciekać w uzależnienie.

Przeglądając moją książkę, czuję ogromną wdzięczność. Dziękuję wszystkim, którzy tak odważnie podzielili się ze mną doświadczeniami z życia prywatnego i zawodowego. Wszelkie informacje, które mogłyby przyczynić się do rozpoznania pacjentów, zostały zmienione. Nazwiska i inne dane umożliwiające identyfikację zostały zastąpione innymi. Wiele przytoczonych historyjek jest wytworem mojej wyobraźni. Jakiekolwiek podobieństwo między opisanyimi przeze mnie osobami a kimś, kogo znasz, jest czysto przypadkowe.

* * *

Większość z nas przechodzi przez życie doświadczając tylko czasami spokoju umysłu. Sądzimy, że każde następne osiągnięcie, nowa znajomość, kolejny narkotyk lub więcej pieniędzy przyniosą nam szczęście i zadowolenie, na które czekamy. Przypominamy wygłodniałego tygrysa, który pró-

buje złapać własny ogon i z każdą chwilą staje się bardziej sfrustrowany i wściekły.

Celem mojej książki jest towarzyszenie ci w doświadczeniu tego, czego chcesz naprawić: spokoju umysłu. Praca z osobami uzależnionymi, a także osobiste przeżycia przekonały mnie, że uzależnienie nie wiąże się wyłącznie z używaniem alkoholu i narkotyków. Wierzę, że uzależnianie się od środków chemicznych odzwierciedla naszą sytuację życiową w danej chwili. Jego źródłem nie jest butelka, fiolka czy strzykawka. Jest nim poszukiwanie szczęścia w czymś, co znajduje się poza nami: narkotykach, znajomościach czy nowych lśniących samochodach. Dopóki szukamy szczęścia w świecie zewnętrznym, poza naszym umysłem, jesteśmy zagrożeni uzależnieniem. Gdy umysł wpada w błędne koło uzależnienia, spokój umysłu pozostaje poza naszym zasięgiem.

Ufam, że spokój wewnętrzny jest sprawą osobistego wyboru, jeśli tylko jesteśmy świadomi jego istnienia i wiemy, jak wybierać. Przez znaczną część życia wmaiałem sobie, że muszę podejmować niezliczoną ilość decyzji i że każda z nich jest tak samo ważna. Niezależnie od tego, jakiego dokonywałem wyboru, przeważnie byłem w konflikcie ze sobą. Powoli uczę się rozpoznawać to, co wzbudza mój niepokój, i oddzielać od tego, co ułatwia mi odczuwanie radości życia. W tej książce chcę się podzielić moją wiedzą o tym, czym jest wybór i jak go dokonywać. Mam nadzieję, że dostarczy ci ona narzędzi przydatnych do konsekwentnego wybierania spokoju umysłu.

Może cię zaskoczyć fakt, że uzależnienie jest tu pojęciem o szerszym znaczeniu niż do tego przywykłeś. Określa stan, w którym znajduje się większość ludzi. Jeśli – jak niegdyś ja – czujesz czasem, że twoje szczęście zależy od czyjegoś zachowania, zdobycia większej ilości dóbr lub pieniędzy, od znalezienia się w jakimś szczególnym miejscu, od seksu

bądź określonego rozwiązania sytuacji, w której się znalazłeś, to ta książka przeznaczona jest dla ciebie.

Większość moich propozycji może cię z początku wprawić w zakłopotanie i wydać ci się dyskusyjna. Reakcja tego typu może oznaczać, że próbujesz dopasować coś nowego do utartego schematu lub że masz zbyt sztywne poglądy na świat. Ponieważ większość myśli zawartych w tej książce może okazać się niezgodna z twoim sposobem myślenia, pewne wątki są powtarzane w różnych formach, by ułatwić twojemu umysłowi poddanie w wątpliwość nieprawidłowych wzorów myślenia.

Jeśli chcesz jak najwięcej skorzystać z mojej książki, po dejdź do niej z otwartym umysłem i świeżym spojrzeniem. Czasami zaproszę cię do zbadania twoich myśli i zakwestionowania niektórych przekonań i założeń dotyczących ciebie samego i świata. Wgłębienie się w siebie da ci okazję do zmiany własnego przeżywania przez zbadanie i modyfikację twoich poglądów i założeń. Mój cel jest prosty: wspomóc cię w rozpoznawaniu i wsłuchiwaniu się w miłość, która obecna jest w każdym z nas.

Podjąłem się napisania tej książki wyposażony we własne doświadczenia z uzależnieniami. Skloniła mnie do tego również wieloletnia praca z osobami i rodzinami uzależnionymi. Wychowałem się w rodzinie alkoholików i ciągle jeszcze musiał sobie radzić z wieloma problemami wyniesionymi z domu rodzinnego. Moja praca przekonała mnie, że większość rodzin jest uwikłana w jakiś rodzaj uzależnienia. Ich zachowanie zarówno w planie indywidualnym jak i zbiorowym jest tyleż łatwe do przewidzenia, co tragiczne. Zaobserwowałem także, że proces uwalniania się od uzależnienia może stać się początkiem przebudzenia do miłości. Niestety, wielu ludzi (ja sam nie byłem tu wyjątkiem) zamienia jedno uzależnienie na inne, nazywając to wyzwoleniem od nałogu, podczas gdy w istocie jest

to spychanie miłości głębiej w cień. Kiedy przestałem używać alkoholu i innych narkotyków, stałem się ofiarą uzależnienia od pracy. Doszedłem do wniosku, że stopień rozliczenia się z podstawowymi przekonaniami o nas samych i o świecie decyduje o tym, czy przebudzimy się do miłości, czy też zamienimy jedne nałogi na inne.

Istnieje wiele znaczeń terminu uzależnienie, lecz większość z nich odnosi się do nadużywania środków chemicznych. Jednym z celów mojej pracy jest uwrażliwienie czytelnika na zasięg tego zjawiska. Gdy napotkasz słowo uzależnienie, możesz je w myśl zastąpić wyrażeniem „poszukiwanie szczęścia w rzeczach (ludziach, miejscowościach, substancjach) zewnętrznych w stosunku do mnie”. W środowisku psychologów zaznacza się tendencja do rozszerzania pojęcia uzależnienia. Sławy medyczne zajmujące się uzależnieniami chemicznymi definiują je jako „stałe przymusowe stosowanie czegoś pomimo niekorzystnych skutków”. Sądzę, że definicja ta w tym samym stopniu odnosi się do każdego uzależnienia: od pieniędzy, jedzenia, pracy, znajomości, seksu.

Myślę, że do pewnego stopnia każdy z nas jest obarczony bagażem uzależnień. Im bardziej się uzależnimy, tym silniej ograniczamy nasz potencjał miłości. Jeśli zmęczył cię codzienny wyścig i uciekanie przed światem lub jeśli odkryłeś, że więcej nie znaczy szczęśliwiej, to ta książka jest adresowana do ciebie.

Składa się ona z dwóch części. Pierwsza zawiera informacje na temat tego, czym jest uzależnienie i w jaki sposób wpływa ono na nasze życie. W drugiej – znajdziesz codzienne lekcje, które pomogą ci bardziej konsekwentnie wprowadzać pokój w twoje życie.

Dr Lee L.Jampolsky
Carmel, Kalifornia
kwiecień 1990

Rozdział pierwszy

Iluzja poszukiwania szczęścia poza sobą

Uzależnienie to znajome słowo, lecz cóż ono dokładnie oznacza? Jest rzeczą oczywistą, że nikt nie budzi się pewnego dnia z postanowieniem, że zostanie osobą uzależnioną. Uzależnienie pojawia się potajemnie, po cichu, jakby wkradało się w nasze życie tylnymi drzwiami. Chociaż większość ludzi nie uważa siebie za uzależnionych, z moich obserwacji wynika, że zachowania uzależnione przeważają w naszym społeczeństwie.

Gdy znajdujemy się w stanie frustracji, gniewu, gdy jesteśmy nieszczęśliwi, prawdopodobnie nie zdajemy sobie sprawy z tego, że nasz stan może prowadzić do uzależnienia. A jeśli nie wiemy, co to jest uzależnienie, możemy się pograżyć, usiłując uciec od nieprzyjemnych uczuć. Czas już przestać uciekać od nałogu i przyjrzeć mu się bliżej.

Czym jest uzależnienie

Spotykałem się z Peterem w moim gabinecie przez prawie trzy miesiące. Podczas jednej z sesji nagle zaczął płakać. Nie mógł się pohamować. Byłem wzruszony tym płaczem. Łka-

nie dobywało się z głębi krtani Petera. Brzmiało to tak, jakby ten szloch, skuty łańcuchami, przez wieki spoczywał w ciemnościach. Peter usiłował coś mówić przez łzy, jakby myślał, że słowa mogą go uwolnić od bólu, który odczuwała. Lecz one nie nadchodziły. Była tylko rozpacz i głęboka samotność. Potem na moment Peterowi udało się wydostać z bezmiaru bólu, jakby wynurzył się z głębi morza i chciał zaczerpnąć łyk powietrza. Wyszeptał: „Tak się boję” – jedyne słowa, jakie mogły wtedy wypływać z jego ust.

Peter przez siedem lat był uzależniony od kokainy. Rok przed naszym spotkaniem przestał używać środków odurzających. Przeszedł znany, trwający 28 dni program odwykowy. Był prawnikiem, człowiekiem żonatym, miał 32 lata, mnóstwo pieniędzy, piękny dom, a jednak czuł, że „czegoś mu brakuje”. Na początku naszej znajomości Peter stwierdził: „powodzi mi się nieźle, nie biorę już więcej prochów, lecz ciągle nie jestem szczęśliwy”.

Peterowi udało się odkryć, że w jego życiu brakowało elementu gotowości do miłości i jej doświadczania. Ciągle poszukiwał szczęścia poza sobą, co udaremniało mu przeżywanie miłości, lecz pomagało ukryć pustkę i samotność. Do momentu wspomnianej sesji Peter nie zdawał sobie nawet sprawy z tego, że jest odizolowany od wszystkiego i wszystkich. Kokaina spełniała rolę tamy zatrzymującej ogrom jego samotności. Pierwszy krok Peter miał już za sobą: skończył z narkotykiem. Teraz stanął twarzą w twarz z najstraszliwszym ze swoich lęków – z lękiem przed samotnością.

Peter, jak wielu z nas, wyobrażał sobie, że żyje samotnie w srogim i okrutnym świecie. Pogląd ten był mu ciężarem i musiał się z nim borykać, gdy usiłował wypełnić czymś pustkę wokół siebie. Zaczął skupiać uwagę na rzeczach zewnętrznych, błędnie sądząc, że dzięki nim będzie mógł poczuć się pełnym człowiekiem. W ten sposób wkroczył na

ścieżkę uzależnienia. Dopiero w czasie opisanej sesji zaczął zdawać sobie sprawę, że ani narkotyki, ani pieniądze, ani inni ludzie nie są w stanie wypełnić próżni w jego życiu. Jedynie usunięcie wewnętrznych barier hamujących doznawanie miłości może go uzdrowić i przywrócić poczucie pełni.

W ciągu następnych miesięcy Peter powoli zauważał, że jego uzależnienie nie miało nic wspólnego ze słabością lub złą wolą, że było po prostu poszukiwaniem radości i zaspokojenia poza sobą.

Wielu ludzi w naszym społeczeństwie uważa, że alkoholicy lub narkomani to osoby słabe i niemoralne. Wielki antropolog Gregory Bateson był pierwszym uczyonym, który poddał tę opinię wątpliwość. Według niego, osoba uzależniona pragnie czegoś więcej niż zazwyczaj przynosi nam życie i jest przekonana, że to coś istnieje. Czuje się zagubiona. Odkrywa, że alkohol lub inne środki odurzające chwilowo i połowicznie zaspokajają jej pragnienia. Peter próbował ponownie odnaleźć poczucie, że jest coś więcej, chociaż kosztowało go to wiele cierpienia. Gdy dostrzegł swoją psychiczną tępkość, zwrócił się ku własnemu wnętrzu. Zainspirowany jego przeżyciami, napisałem następujący wiersz:

Spokojne miejsce we mnie

*Drzewo uzależnienia
wyrasta w moim umyśle.
Oplątuje mnie swymi korzeniami,
ilekroć wierzę, że świat jest
planetą błyskotek obiecujących szczęście.*

*W tym świecie czuję się jak w pułapce,
otoczony głęboką fosą
wypełnioną mętnymi wodami samotności i rozpaczys.*

Leczenie uzależnionego umysłu

*Korzenie uzależnienia opłatają
i uciskają moje serce.
Spychają wspomnienie miłości w mrok.*

*Pozwól mi dzisiaj zrozumieć,
że jest we mnie spokojne miejsce.
Miejsce bezpieczne,
gdzie schroniła się miłość wolna od niepokoju.*

*Dzisiaj jestem świadom miłości,
i ona rozświetla mrok uzależnienia.
Ja jestem światłem miłości.
Dzisiaj skupię się na tym, by w ciszy
wsłuchać się w prawdę o tym, kim jestem.*

Zaproszenie do miłości

Peter zobaczył, że jego samotność i uzależnienie wzajemnie na siebie wpływają. Żeby uniknąć osamotnienia, próbował zwrócić się na zewnątrz siebie, popadając w ten sposób w uzależnienie. Im bardziej wciagał się w nałóg, tym bardziej był samotny. Samotność zaś popychała go w coraz większe uzależnienie. Tamtego dnia, siedząc naprzeciw mnie w gabinecie, stanął twarzą w twarz z pustką, którą tak usilnie starał się zapełnić. W ten sposób uczynił pierwszy krok, by dopuścić miłość do swojego życia.

Wielu z nas w dorosłym życiu wstydziło się uczucio-wości. Niektórych nagatywne doświadczenia religijne skłoniły do odwrócenia się od Boga. Według mnie, pokonanie uzależnienia oznacza przebudzenie do miłości. Podobnie ro-zumiem każdą podróż duchową. Otwarcie swego serca na miłość jest najgłębszym ludzkim doświadczeniem i jednocześnie jedynym sposobem pozbycia się uzależnienia.

Iluzja poszukiwania szczęścia poza sobą

Jeśli poszukując szczęścia, zamiast do swego wnętrza, spoglądamy poza siebie, odrzucamy miłość. Nie możemy jednocześnie doświadczać miłości i chować się za swoim nałogiem. To rzeczywiście interesujące zjawisko, gdyż nałóg przekonuje nas, że jest wręcz przeciwnie. Nasze uzależnienie jest grą w „jeżeli... to...” „Jeżeli się zachowam tak a tak, to będę się czuł kochany.” „Jeżeli się nagrzeję, to osłabnie moja wściekłość i będę w stanie kochać swojego partnera.” Nasze ciągłe „jeżeli... to...” powoduje, że nigdy nie odczuwamy miłości, która jest zawsze obecna w zaciszu naszych serc. Gdy spróbujemy stłumić nieustanne trajkotanie „jeżeli... to...”, gotowość do miłości powraca. Zadaj sobie pytanie: w jaki sposób wrażliwość na siebie i świat mogłaby zmienić chwilę obecną, gdybyś tylko użył całą swojej energii, by otworzyć się na miłość?

W czasie naszej sesji Peter wyobraził sobie małe białe światelko w samym środku swego serca. Pozwolił, by stopniowo wypełniło mu serce i wyszło poza jego obręb, by ogarnęło całe ciało i wydostało się na zewnątrz. To ciepłe, kojące białe światło otoczyło go niczym kokon. Zauważałem, że na jego zapłakanej twarzy pojawia się delikatny, ledwie dostrzegalny uśmiech. Wiedziałem już, że właśnie wtedy odnalazł miłość i ziarno jego uzdrowienia zostało zasiane. Uczucie osamotnienia nie zniknęło, lecz tego dnia zmienił się sposób jego pojmowania. Peter zrozumiał, że jego samotność jest powierzchowna w porównaniu z bezgraniczną miłością. Gdy patrzyłem, jak się nią otacza, przypominałem sobie, co kiedyś napisał Hugh Prather: „Zmieniać się to uczyć się kochać siebie.”

Spór o pojęcie choroby

Moi czytelnicy mają zapewne różne poglądy na to, czy współuzależnienie i uzależnienie od środków chemicznych są chorobą. Warto więc poświęcić temu nieco miejsca. W ciągu ostatnich kilku lat narastał spór o granice zdrowia i choroby. Nie zamierzam zaogniać dyskusji na ten temat. Moim celem jest raczej zaprezentowanie szerszego spojrzenia na źródła wszelkich zachowań charakterystycznych dla uzależnienia, na rozwój uzależnienia i uwalnianie się od niego.

Słowo choroba kojarzę ze stanem „dyskomfortu psychicznego” odczuwanego obecnie przez większość ludzi. Według mnie jego źródłem jest myślenie uzależnione. Wiele osób podchodziło do problemu uzależnienia od zewnętrz: opisując zachowanie, a następnie próbując je zmienić. Proponuję odwrócenie tego procesu i spojrzenie na problem uzależnienia od środka: zidentyfikowanie a następnie zmianę poglądów i postaw prowadzących nas do uzależnienia.

Sądzę, że w odniesieniu do uzależnień chemicznych pojęcie choroby jest użyteczne, niezależnie od tego, czy w przyszłości zostanie ono potwierdzone czy odrzucone. Krótko mówiąc, na wczesnym etapie uwalniania się od uzależnienia pojęcie choroby pozwala pacjentowi i jego rodzinie częściowo uniknąć poczucia winy i samopotępienia. Jeśli powiedzenie komuś, że jest chory, pozwala mu spojrzeć na chwilę obecną i stwierdzić: „mogę teraz wybrać, jak przeżyć moje życie”, to jestem jak najbardziej za stosowaniem tego pojęcia. Natomiast zdecydowanie się sprzeciwiam, jeśli choroba oznacza dla pacjenta zrzucenie odpowiedzialności za swoje życie na kogoś innego. Jeśli zatem pacjent mówi: „jestem chory”, to ideałem byłoby, gdyby następne zdanie brzmiało: „i mogę teraz wybrać, jak pokieruję dalej moim życiem.”

Boję się ciebie, bo jesteś taki jak ja

Zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym, zawsze próbowałem obierać własną, oryginalną drogę. Większość z nas otrzymywała w szkole zadania, opatrzone takimi instrukcjami, jak: „porównaj i znajdź różnice” lub „dokonaj analizy krytycznej”. Sprawności te posiadają co prawda pewną wartość, ale służą raczej zawężaniu obrazu rzeczywistości, bo gdy próbujemy coś lub kogoś zaklasyfikować, tracimy prawdziwy obraz obiektu.

Kiedy przystępowałem do mojej pracy doktorskiej, pomyślałem, że musi istnieć jakaś inna metoda niż porównywanie, różnicowanie lub analizowanie przedmiotu moich zainteresowań. Zauważałem, że większość badaczy popełnia bardzo powszechny błąd, próbując nowe doświadczenia i zjawiska dopasować do starych, utartych wzorców. Usiłowałem zmienić swój sposób myślenia i układłem polecenia takie, jak: „znajdź cechy wspólne” lub „odsukaj podobieństwa w polach integracyjnych”. Dostrzegłem, że takie podejście otwiera przede mną dużo większe możliwości, chociaż czasami łączy się to z większymi trudnościami. Po wielu latach edukacji w stylu zachodnim było mi znacznie łatwiej odnajdywać różnice, analizować i eliminować niż dopatrywać się analogii. Gdy zacząłem stosować nowe instrukcje w mojej pracy, zauważałem, że w niektórych sytuacjach wykorzystywałem je także w życiu. Byłem mile zaskoczony tym, że odczuwałem wówczas większy spokój wewnętrzny. Zauważałem, że gdy klasyfikowałem, analizowałem i różnicowałem, czułem się bardziej wyizolowany i częściej się bałem. Doszrezenie cech wspólnych i podobieństw między mną i innymi ludźmi, nawet jeśli bywało bolesne, zbliżyło mnie do nich i wzbudziło większą miłość.

Leczenie uzależnionego umysłu

Wierzę, że przez całe życie jesteśmy dla siebie nawzajem jednocześnie nauczycielami i uczniami. Jakiś czas temu przyszedł do mnie Tom – w przebraniu pacjenta. Byłem wtedy początkującym lekarzem w taniej lokalnej przychodni konsultacyjnej. Gabinety były nieduże i gdy Tom wszedł, w powietrzu rozniósł się zapach uryny. Tom sprawiał wrażenie, jakby się nie mył od trzech miesięcy. W czasie naszej pierwszej sesji jego reakcje ograniczały się do pustych spojrzeń i histerycznego śmiechu. Brakowało mu większości zębów, usta miał suche i wykrzywione. Brudne skołtunione włosy zwisały po obu stronach nieogolonej twarzy. Nie miałem wtedy dużego doświadczenia, szczególnie w pracy z pacjentami różniącymi się ode mnie i nie przystającymi do moich oczekiwaniń przedstawiciela wyższej klasy średniej. Tom był wychowywany przez matkę, która karała go niezależnie od tego, co zrobił. Nigdy nie otrzymał wyraźnego pozytywnego komunikatu. Zagęszczanie komunikatów niejasnych i negatywnych paraliżowało go. Co więcej, ojciec opuścił rodzinę, gdy Tom miał pięć lat. Matka wzmawiała synowi, że to jego wini. Była służącą i często traciła pracę, co powodowało ciągłe przeprowadzki. Nierzadko mówiła synowi: „Gdyby ciebie nie było, nie miałabym tylu problemów.”

Tom różnił się ode mnie, bałem się go. Nie dlatego, że mógłby mnie zranić. Bałem się po prostu jego inności. W czasie pierwszych sesji nie zauważałem między nami żadnych podobieństw. Miałem się wtedy spotkać ze swoim promotorem i kolegami, by wysłuchać ich opinii. Próbowali mi pomóc, ale ciągle ze strachem myślałem o przebywaniu z Tomem w jednym pokoju. Do moich obowiązków należało odwiedzanie Toma trzy razy w tygodniu przez następny miesiąc. Jego stan nie ulegał zmianie. Myślałem o przekazaniu go innemu terapeutie. Jednocześnie wiedziałem, że Tom,

jako pacjent z objawami borderline, uznany za trudnego we współpracy, był odsyłany z jednej przychodni do drugiej. Wyglądało na to, że wpadłem w tarapaty. Z Tomem kojarzył mi się smród starego moczu, co raczej nie jest dobrą podstawą kontaktów terapeutycznych.

Mniej więcej w drugim miesiącu naszych spotkań zdarzył się cud. Cudem jest, według mnie, taka zmiana percepji, która pozwala człowiekowi doświadczyć spokoju i łączności z innymi, w miejsce konfliktu i poczucia odizolowania. Tym razem, zamiast przeglądać swoje notatki i „przyporządkowywać” Toma, określając, co jest z nim „źle”, usiadłem w skupieniu z zamkniętymi oczami i prosiłem o wskazówki, w jaki sposób mam z nim postępować. Wyszedłszy do poczekalni, by go przywitać, poczułem się bardzo samotny. Gdy Tom usiadł, nasze spojrzenia się skrzyżowały i w oczach Toma zobaczyłem własną izolację i rozpaczę. Właśnie tego najbardziej się obawiałem. Skupiałem się na różnicach między nami, bo bałem się odkryć, że Tom jest dokładnie taki sam jak ja. Przez znaczną część mego życia tuliłem głębokie uczucie osamotnienia, chociaż dla obserwatora z zewnątrz prawdopodobnie byłem „osobą, której się powiodło”. Prawie zawsze czułem, że oglądam świat z zewnątrz.

W tej jednej chwili różnice między nami zatarły się. Każdy z nas był teraz całkowicie sobą. Podczas sesji Tom śmiał się w swój dziwny sposób, nadal śmierdził moczem, ale atmosfera w pokoju się zmieniła. Moja uwaga przeniosła się z tego, co nas różniło, na to, co było wspólne. Następne sesje odsunęły strach i wzbudziły współczucie. Analiza krytyczna zniknęła, a pojawiło się wzajemne zaufanie.

Przez prawie rok spędzaliśmy ze sobą po kilka godzin w tygodniu. Opowiedział mi bolesną historię swojego samotnego życia. Jego puste spojrzenie i histeryczny śmiech

Leczenie uzależnionego umysłu

ustąpiły miejsca łączom bólu i radości. Niewiele zmieniło się w jego wyglądzie, ale pojawiły się przemiany wewnętrzne. Nigdy nie zapomnę naszego ostatniego spotkania. Staliśmy pośrodku pokoju, obejmując się przez kilka minut. Przepełniało mnie współczucie dla Toma i świadomość, że wspólnie budzimy się do miłości. Zrobił krok do tyłu i uśmiechając się bezzębnymi ustami powiedział: „Teraz pachniesz tak jak ja”. Roześmialiśmy się, ponieważ wiedzieliśmy, że żaden z nas nie zwracał uwagi na zapach, który z początku wywoływał we mnie chęć ucieczki. Wspólny zapach pasował do atmosfery naszego rozstania. Doświadczenia, które wyniosłem z pracy z Tomem, zaowocowały zasadami, o których staram się pamiętać w codziennym życiu.

Wskazówki przydatne w pracy poznawania siebie:

1. Skupianie się na różnicach często oznacza strach przed czymś, co we mnie siedzi.
2. Zastanawianie się nad różnicami stwarza dystans i wzmagają strach.
3. Koncentracja na cechach wspólnych buduje współczucie i zrozumienie oraz pogłębia miłość.
4. Ocenianie drugiej osoby wskazuje, że czas spojrzeć na to, co odrzucam w sobie.
5. Gdy zamierzam klasyfikować lub zmieniać innych ludzi, popadam w uzależnienie, ponieważ moje szczęście zaczyna zależeć od ich zachowania.

Różnice między tym, kim jesteśmy, a tym, co mówi o nas nasze ego

Przytoczona dyskusja na temat koncentracji na różnicach i podobieństwach jest podstawą do rozważań nad systemem

myślowym ego. Spójrzmy jeszcze raz na definicję uzależnienia, z której korzystamy. Uzależnienie jest usilnym i stałym poszukiwaniem szczęścia poza sobą, pomimo braku satysfakcji.

Mówiąc ściślej, uzależnienie to stała, uporczywa goniąca za czymś, co niezmienne wywołuje konflikt i ból. W ten sposób działa ego. Chcąc pokonać uzależnienie, musimy podważyć podstawowe pojęcia ego, tzn.:

1. *Poczucie winy*. Wynika ono z przekonania, że kiedyś popełniliśmy jakiś niewybaczalny błąd. Ego przyjmuje założenie, że nie można uciec od przeszłości i że określa ona nasze przyszłe doświadczenia.
2. *Wstyd*. Gdy wzmagają się poczucie winy, nie tylko zaczynamy wierzyć, że popełniliśmy coś złego, lecz że sami jesteśmy źli.
3. *Strach*. Poczucie winy, wstyd i przekonanie, że popełniliśmy coś złego i że jesteśmy źli, sprawiają, że zaczyna nas prześladować strach przed karą. Niektórzy boją się Boga. Inni zaczynają wierzyć, że nie są godni miłości.

Poczucie winy, wstyd i strach wywołują konflikt, który jest dla nas źródłem niepokoju i uczucia pustki, niespełnienia i beznadziejności. Ego przekonuje nas, że wina i wstyd są uczuciami tak silnymi i dominującymi, że niepodobna ich uniknąć. Ponieważ boimy się wejrzeć w siebie, zaczynamy szukać szczęścia w ludziach, miejscach i różnych działaniach. To poszukiwanie spokoju umysłu w świecie zewnętrznym, ku czemu popycha nas ego, jest pierwszym krokiem w kierunku uzależnienia.

Gdy miałem piętnaście lat, ojciec zabrał mnie i brata na lunch do przyjemnej restauracji niedaleko domu. Wydawało mi się, że jest czymś zaabsorbowany i nieco zdenerwowowany. Wkrótce dowiedziałem się, dlaczego był w takim stanie: te-

Leczenie uzależnionego umysłu

go dnia postanowił powiedzieć nam, że on i matka zdecydowali się na rozwód.

Można się było tego spodziewać, znając stosunki między rodzicami i wiedząc, jak często się kłóczą. Jednak dla nas był to niespodziewany cios. Słuchając ojca, miałem wrażenie, że świat wali się w gruzy. Czułem się za to odpowiedzialny. Miałem poczucie winy, byłem zawstydzony, a przede wszystkim bardzo się bałem. Ani brat, ani ojciec, ani nikt inny nie był świadomy moich uczuć. Bardzo dobrze je ukrywałem.

Moje uczucia do matki uległy zmianie. Zawsze byłem z nią blisko związany, chociaż czasem czułem się przez nią usidlony. Teraz wydawało mi się, że ją zawiodłem, że być może mogłem zrobić coś, żeby zapobiec nieszczęściu, które się wydarzyło. Moje poczucie winy dorównywało ogromowi jej bólu.

Gdyby dano mi możliwość wyboru, prawdopodobnie chciałbym mieszkać z matką. Miałem jednak wrażenie, że nie pozostawiono mi wyboru, że muszę z nią mieszkać, ponieważ ojciec mnie porzucił. Ostatnio wiele razy rozmawialiśmy z ojcem o tamtym okresie naszego życia, próbując naprawić nasze wzajemne stosunki. Jest całkowicie pewien, że wówczas powiedział mi, że mogę zamieszkać z nim, jeśli tylko zechcę. Rzeczywiście tak było, lecz wówczas rozumiałem jego słowa inaczej: „Skończyłem z rodziną. Zaczynam własne życie. Zostań w domu i opiekuj się matką. Nie zwracaj mi głowy.” Mój brat miał wtedy 17 lat. Postanowił wyjechać do Lake Tahoe. Nie potrafiłem wyjawić moich uczuć matce. Widziałem, że jest pograniona w takim żalu, że moje problemy byłyby dla niej zbyt wielkim ciężarem. Matka nigdy nie dowiedziała się o tym, jak bardzo cierpiąłem. Z perspektywy czasu sądzę, że gdybym jej powiedział, jak dalece ta sytuacja mnie dotknęła, byłoby to dla nas obojga uzdrawiające.

Wówczas jednak czułem pustkę i samotność. Chodziłem do prywatnej szkoły średniej. Opuściłem się w nauce, gdyż często nie było mnie w szkole. Przedtem zdarzało mi się eksperymentować z narkotykami, a teraz brałem je coraz częściej. Szukałem jakiegoś sposobu uśmierzenia bólu, który odczuwałem. Wkrótce po separacji rodziców zostałem wezwany do dyrektora. Wraz z dziekanem poinformowali mnie, że nie widzą szansy na to, bym przystosował się do reguł panujących w szkole, wobec tego nie życzą sobie, bym nadal do niej uczęszczał. Dostąpiłem wątpliwego zaszczytu bycia pierwszym wyrzuconym ze szkoły, co spowodowało jedynie wzrost mego poczucia winy i wstydu.

Miałem poczucie winy i wstydziłem się, a przede wszystkim bałem się zastanowić nad tym, czego doświadczałem. Zrozumiałem, że dyrektor i dziakan uważali mnie za osobę bezwartościową i skazaną na niepowodzenia. Moje poczucie winy, wstyd i strach stały się źródłem samotności, pustki, poczucia klęski i braku nadziei. Przede wszystkim czułem, że nie zasługuję na miłość. Poszukując ulgi, popadłem w uzależnienie.

Spójrzmy na fragmenty pracy Walsha i Vaughna *Accept This Gift: Selections from A Course In Miracles* (Przyjmij ten dar. Wyjątki z Cudownych zmian).

Miłość i winy nie mogą współistnieć.

Akceptując jedno, odrzucasz drugie.

*Dopóki będziesz myślał, że zawińłeś,
nie uwolnisz się od poczucia winy.*

*Musisz wiedzieć, że poczucie winy to obłęd.
Ono nigdy nie ma uzasadnienia.*

Tylko twój umysł jest źródłem strachu.

Leczenie uzależnionego umysłu

*Na pewno zauważysz,
że cechą charakterystyczną każdego celu,
który wybrało twoje ego, jest to,
że gdy go osiągasz –
nie sprawia ci satysfakcji.
Dlatego twoje ego musi bez przerwy szukać
nowych celów,
żebyś mógł nieustannie wierzyć,
że ma jeszcze dla ciebie jakieś propozycje.*

Cytowane przeze mnie fragmenty, a szczególnie ten ostatni, doskonale opisują uzależnienie. Jeśli przerzucamy się z jednego celu (znajomości, pracy, narkotyku) na drugi – choć dają nam znikomą satysfakcję – zostajemy uwikłani w błędne koło uzależnienia.

O szczęściu

We współczesnym społeczeństwie powszechnie jest dążenie do szukania szczęścia poza sobą. Co piętnaście minut (lub częściej) program telewizyjny przerywany jest reklamami, które przekonują nas, że do pełni szczęścia brakuje nam jakiegoś nowego, ulepszzonego produktu. Bardzo wcześnie zaczynamy kształtować zręby systemu myślenia uzależnionego, którym postuguje się nasze ego. Wyobrażamy sobie, że jesteśmy z natury niekompletni, że potrzebujemy zewnętrznych dodatków, by doświadczyć pełni.

Sprawą zasadniczą jest podważenie systemu przekonań ego. Myślenie uzależnione ma poważne wady. Nigdy nie zapewnia nam trwałego spokoju umysłu, natomiast myślenie oparte na miłości prowadzi do całkowitego spokoju umysłu.

Pracując z pacjentami wychodzącymi z uzależnień chemicznych i z pacjentami współuzależnionymi, często jestem

Iluzja poszukiwania szczęścia poza sobą

zdumiony tym, jak silne i bardzo irracjonalne jest myślenie uzależnione. Gdy pewnego dnia wygłaszałem wykład o szczęściu, zauważylem, że słuchacze nie zgadzają się ze mną: przecząco kręcą głowami lub zaczynają się złościć. Ponieważ lubię spotykać się z pozytywnymi reakcjami i zależy mi na aprobatce, postanowiłem dowiedzieć się, jakie są ich odczucia. Zapytałem kobietę w pierwszym rzędzie, dlaczego kręciła głową. Powiedziała, że chyba muszę być wariątem, skoro twierdzę, że ludzie mogą być szczęśliwi, kiedy tylko zechcą. Według niej, to nieprawda. Mężczyzna z tylnego rzędu zgodził się z nią, mówiąc, że na pewne sytuacje nie mamy wpływu, a wtedy bycie nieszczęśliwym i zmartwionym jest sprawą „naturalną”. Absurd myślenia uzależnionego objawił się przede mną w całej swej ostrości. Obstajemy przy naszym smutku (i uzależnieniach), jakby były czymś, co jest nam koniecznie potrzebne! Przekonujemy samych siebie, że o tym, co przeżywamy, decyduje sytuacja zewnętrzna, a nie nasze myśli.

Zrezygnowałem z dalszego ciągu wykładu i zaproponowałem głosowanie. Zapytałem, ilu moich słuchaczy uważa, że można być szczęśliwym bez przerwy. Nikt nie podniósł ręki. „A w osiemdziesięciu przypadkach na sto?” Pojawiło się kilka rąk. „A w sześćdziesięciu?” Trochę więcej rąk w górze. Najwięcej rąk podniosło się, gdy zapytałem o pięćdziesiąt procent.

Zdradzę ci sekret, który twoje ego próbuje przed tobą ukryć. Otóż nie przychodzisz na świat z etykietką, stwierdzającą: „Ta nowa istota ma prawo do szczęścia w 52,31%”. Nikt nie zawiera z tobą takiego kontraktu. Nie podpisujesz takiego cyrografa. Prawdą jest, że:

Jedynymi czynnikami ograniczającymi twoje szczęście są te, które sam sobie wynajdujesz.



Leczenie uzależnionego umysłu

Dla wielu z nas jest to trudne do zaakceptowania. Znacznie wygodniej zrzucić odpowiedzialność za własne szczęście na kogoś lub coś poza nami niż przyjąć ją na siebie. Proszę, byś zadał sobie teraz pytanie i zastanowił się nad nim: „Czego potrzebuję, by już teraz osiągnąć stan spokoju umysłu?” Jeśli myślisz w sposób uzależniony, ten którym posługuje się nasze ego, uzyskasz nieskończenie długą listę odpowiedzi. Może znajdą się tam takie pozycje, jak: pieniądze, bardziej atrakcyjny partner, lepsza praca...

Zauważycie zapewne, że pojęć szczęście i spokój umysłu używam wymiennie. Oczywiście szczęście nie oznacza dla mnie stale uśmiechniętej twarzy, gdyż nasze uczucia i nastroje są różnorodne. Ale jesteśmy w stanie opanować trudne sytuacje, zachowując spokój umysłu, a w rezultacie także szczęście. Łzy nie wykluczają szczęścia, jeśli jest nim dla nas spokój umysłu. A jeśli prawdziwym szczęściem nie jest spokój umysłu, to co nim jest? Zdarzały mi się w życiu sytuacje, które odczuwałem jako ograniczenia mojego szczęścia. Przekonałem się jednak, że ograniczają je tylko na tyle, na ile ja sam na to pozwolę. Jedną z najtrudniejszych dla mnie sytuacji było zagrożenie niesprawnością fizyczną.

Gdy miałem 25 lat, zauważałem, że pogarsza mi się słuch. Poddałem się serii testów – diagnoza była niejednoznaczna, a rokowania niepewne. Lekarze mogli mi jedynie powiedzieć, że prawdopodobnie nie będę już słyszał lepiej. Być może choroba nie będzie postępowała, ale raczej powinienem się nastawić na to, że słuch będzie ulegał stopniowemu osłabieniu. Wpadłem w depresję na myśl o tym, że mógłbym ogłuchnąć, chociaż ciągle jeszcze dobrze słyszałem. Właśnie kończyłem studia i miałem rozpocząć pracę jako psycholog. Wyobrażałem sobie, że słuch jest dla mnie tym, czym ręce dla pianisty. Bałem się, że nie będę mógł wykonywać zawodu, którego tak długo się

Iluzja poszukiwania szczęścia poza sobą

uczyłem. Myślałem nawet o utracie słuchu jako o ograniczeniu szczęścia.

Zastanowiłem się nad sytuacją i postanowiłem odsunąć od siebie negatywne myśli o całkowitej głuchocie. Skierowałem całą energię na szukanie środków zaradczych, co bardzo pomogło mi psychicznie. Odczułem wielką ulgę i dumę z tego, że słuch się ustabilizował i nie byłem już zagrożony postępami choroby. Rozpocząłem pracę i nigdy nie czułem się ograniczony w żaden istotny sposób.

Siedem lat później skończyło się moje „odroczenie” i przyszło nagle pogorszenie słuchu. Nie słyszałem już pacjentów, nie mogłem rozmawiać przez telefon ani normalnie funkcjonować jako wykładowca. Było to dla mnie rzeczywiście ograniczeniem szczęścia. Myślałem, że skoro nie słyszę, nie mogę być szczęśliwy. Nie zaprzestałem starań o naprawę słuchu, ale teraz – kiedy piszę te słowa – muszę nosić aparat słuchowy. Pozwala mi on całkiem dobrze funkcjonować, ale moje ego początkowo buntowało się przeciwko myśli, że muszę go nosić. Przyzwyczałem się bowiem do bycia „zdrowym i normalnym” oraz do przekonania, że nikt nie chciałby się leczyć u głuchego psychologa. W końcu zrozumiałem, że tak naprawdę potrzebuję uzdrowienia umysłu. Moje doświadczenie było dla mnie lekcją: musiałem uwierzyć w to, że mając uszkodzony słuch też można być psychologiem i człowiekiem szczęśliwym.

Nauczyłem się, że słowa nie są jedynym narzędziem porozumiewania się. Jestem teraz bardziej uwrażliwiony na „słuchanie sercem”. Poświęcam więcej uwagi „sygnałom” miłości, bólu, radości i rozpaczy, które stanowią podtekst słów. Bardziej niż przedtem szanuję wewnętrzny głos intuicji. Stwierdzam, że to, co kiedyś uznawałem za ograniczenie, jest raczej darem. Ciągle mam nadzieję na odzyskanie słuchu, lecz nie chciałbym zapomnieć o innych sposobach

Leczenie uzależnionego umysłu

słuchania, których wciąż się uczę. Co jakiś czas miewam chwile załamania, spowodowane stanem mego zdrowia i możliwością jego pogorszenia. Jednak potrafię bardziej nad sobą panować i dostrzegam, że jedyne ograniczenia związane z utratą słuchu wynajduję ja sam. Wolę skupić się na tym, czego mogę się nauczyć, niż na wymyślaniu ograniczeń.

Nieprawda, że jesteś „niepełny”

Myślenie oparte na miłości pozwala ci dostrzec prosty fakt:

**Nie brakuje ci niczego,
by w tej chwili czuć się szczęśliwym.**

Miłość jest zawsze obecna. Jeśli myślimy w sposób uzależniony i uważamy siebie za niepełnych i niekompletnych, wkraczamy na drogę uzależnienia. Trwając w przekonaniu, że jesteśmy odizolowani i samotni w świecie, który proponuje tylko zdobywanie, popadamy w uzależnienie, próbując zdobyć „wystarczająco dużo”. Jednak myślenie uzależnione wprowadza nas w błąd: wciąż obiecując nagrodę, karmi nas przeświadczeniem, że „nigdy nie będzie dość”.

Oglądałem ostatnio film pod tytułem *The Little Shop of Horrors* (*Mały sklepik z okropnościami*). Twórcy filmu, być może w sposób nie zamierzony, przedstawiają nam bardzo dokładnie komiczną wersję myślenia uzależnionego. Młody mężczyzna znajduje niespotykaną roślinkę, którą zaczyna hodować. Pewnego razu kaleczy się w palec i ku swemu zdumieniu zauważa, że małej roślince dobrze służy jego krew. Pragnąc utrzymać ją w dobrym zdrowiu, karmi ją własną krwią, lecz roślina nigdy nie ma dość. Im większa rośnie, tym więcej jej potrzebuje. Staje się coraz bardziej arogancka i nieznośna w swoich żądaniach. W końcu osiąga

Iluzja poszukiwania szczęścia poza sobą

monstrualne rozmiary i krzyczy: „DAJ MI JEŚĆ! DAJ MI JEŚĆ! DAJ MI JEŚĆ!” Równie gorączkowo reaguje nasze ego skażone myśleniem uzależnionym.

W którym momencie zostaliśmy nim zarażeni? Dokładnie wtedy, gdy zaczeliśmy postrzegać siebie jako istoty niekompletne i pozbawione umiejętności kochania. Podstawa moich rozoważań, prezentowanych w tej książce, jest przekonanie o tym, że doświadczenia miłości nie musimy zdobywać, a jedynie je sobie przypomnieć. Jesteśmy miłością i nigdy nie przestaliśmy nią być. Myślenie uzależnione ukrywa to przed nami. Nie staliśmy się w którymś momencie naszego życia niekompletni, a jedynie zapomnieliśmy, kim jesteśmy, i zaczeliśmy poszukiwać szczęścia poza sobą.

Spokoju umysłu się nie osiąga.

Wspomnienie miłości jest o jedną myśl od nas.

Miłość czeka tylko na nasze zaproszenie.

Niedawno leczyła się u mnie trzydziestopięcioletnia kobieta imieniem Dianne. Jak wielu moich pacjentów, określała siebie jako „współuzależnioną w trakcie rekonwalescencji”. Pewnego dnia powtarzanie przez nią raz po raz zwrotu „w czasie mojej rekonwalescencji” podziało na mnie jak zgrzyt paznokci po szkle. Nie wiedziałem, dlaczego tak mnie to drażni. Sam często używał temu zwrotu w stosunku do siebie i swojego uzależnienia od narkotyków. W czasie tej sesji zrobiłem kilka notatek, by pomyśleć o tym później. Po 30 minutach pracy z nastepnym pacjentem („uzależnionym w trakcie rekonwalescencji”) nie myśląc nawet o poprzedniej wizycie, powiedziałem: „Nie nazwałbym nas «uzależnionymi w procesie rekonwalescencji», ale raczej «ludźmi pamiętającymi»”. Zauważyłem, że słowo rekonwalescencja odsuwało doświadczenie pełni w bliżej nieokreślone-

Leczenie uzależnionego umysłu

ną przyszłość. Natomiast słowo pamiętający oznaczało, że miłość nigdy nas nie opuściła, że tylko pokryły ją warstwy uzależnionego myślenia. Od tego dnia wolę myśleć o sobie jako o „pamiętającym człowieku”. Zwrot ten uświadamia mi, że wystarczy pamiętać o tym, że jestem istotą pełną w każdej chwili.

Zaprzeczanie – istota uzależnienia

Słowo **zaprzeczanie** jest często używane w programach leczenia uzależnień chemicznych. Jedną z cech charakterystycznych uzależnień tego typu jest negowanie istnienia problemu. Wszystkie osoby uzależnione chemicznie, które znam, popełniają ten błąd. Niestety, zaprzeczanie umacnia irracjonalny system myślenia osoby uzależnionej i pozwala jej trwać w nałogu.

Proces zaprzeczania nie ogranicza się tylko do uzależnień chemicznych. W każdym typie uzależnienia musi nastąpić negowanie pełni naszego człowieczeństwa, gdyż inaczej ego nie mogłoby kontynuować swoich obsesyjnych poszukiwań gratyfikacji na zewnątrz. Innymi słowy, uzależnienie nie pojawi się, jeśli uświadamiamy sobie miłość i poczucie pełni obecne w nas stale. Zanegowanie tych wartości staje się podstawą uzależnienia. Jeśli odczuwamy siebie jako całość, nie możemy popaść w uzależnienie. Niestety, to że myślimy w sposób uzależniony często umyka naszej uwadze. Powinniśmy zdobyć się na świadomym wysiłku i przestać zaprzeczać.



**Uzależnienie rodzi się z myślą,
że nie jesteśmy całością.**

**Dzisiaj nie będę myślał o sobie
jako o istocie czymkolwiek ograniczonej.
Dziś chciałbym przestać odrzucać miłość.**

Plan ego: zaprzecz, a problem zniknie

Ego ma swój własny nierozsądny plan na uwolnienie nas od poczucia winy. Bazuje on na dwóch podstawowych elementach: zaprzeczaniu i projekcji.

We wczesnych latach osiemdziesiątych mieszkałem na rancho w okręgu Marin, około 30 kilometrów od San Francisco. Jedynym udogodnieniem była elektryczność. Wodę czerpalismy ze źródła. Nieczystości były utylizowane, przewożone na śmietnisko lub przerabiane na kompost. Byłem odpowiedzialny za pryzmę kompostową. Wybrałem dla niej miejsce w pobliżu domu, tuż obok zakątka, gdzie lubiłem przesiadywać czytając książkę. Mniej więcej raz w tygodniu wynosiłem śmieci i układałem je na pryzmie, pracowicie rozdrabniając większe części i mieszając z ziemią. Z biegiem czasu rozleniwiłem się i przestałem rozdrabniać i mieszać śmieci z ziemią. Pewnego dnia, gdy czytałem sobie, siedząc w ulubionym miejscu, poczułem odór śmieci. Moje lenistwo zniweczyło możliwość relaksu w spokojnym zakątku. Nie jestem rolnikiem, lecz nauczyłem się jednej prostej rolniczej zasady: zakopanie czegoś i zapomnienie o tym nie popłaca.

Zaprzeczanie przejawia się między innymi tym, iż myślimy, że „zakopując” poczucie winy, wyrzucając je ze świadomości, u wolnimy się od niego. Jednakże nie zmazuje ono poczucia winy. Zaprzeczanie rodzi strach.

Projekcja

Gdy zaprzeczasz poczuciu winy i tłumisz je, zaczyna cię ono trawić od środka. Ego poszukuje wtedy innych sposobów, aby się go pozbyć. Jednym z nich jest projekcja. Ego rzutuje winę na innych, odsuwając ją od siebie. W ten sposób próbujesz magicznego zabiegu uwolnienia, ale jedynym rezultatem takiego postępowania jest narastanie poczucia winy, wyobcowanie i strach.

Z początku być może trudno ci to będzie zrozumieć, nie dlatego, że jest to skomplikowane, ale dlatego, że bardzo przywykliśmy do zrzucania winy na innych. Postępując w ten sposób czujemy się zabezpieczeni przed naszymi najskrytszymi obawami. A jednak proces projekcji powstrzymuje nas przed szukaniem prawdziwego źródła problemów, którym jest nasz własny umysł.

Projekcję i zachowania dla niej charakterystyczne najlepiej ilustruje poniższa metafora. Wyobraźmy sobie, że ustawiamy projektor filmowy, światła gasną, zaczyna się film. Po jakichś dziesięciu minutach zauważasz, że się denerwuję i kręczę w fotelu. Pytasz, czy dobrze się czuję, a ja odpowiadam, że film mi się nie podoba. Rzeczywiście, wyprowadza mnie z równowagi. Znasz mnie jako osobę myślącą racjonalnie, więc moje następne posunięcie wprawia cię w osłupienie. Otóż wstaję, podchodzę do ekranu, coś na nim piszę, poruszam nim, a nawet próbuję go podrzeć. Nie podoba mi się film, więc usiłuję zmienić ekran.

Według mnie każdy z nas czasami zachowuje się w taki nienormalny sposób. Ponieważ inni postępują podobnie, nikogo to nie dziwi. Wytlumaczenie tego zjawiska zacznie od postawienia pytania: „Jeśli nie podoba ci się film, jakie widzisz rozsądne rozwiązanie?” Jest ich kilka, lecz prawdopodobnie najlepszym byłoby wyłączenie projektora lub zmiana

Iluzja poszukiwania szczęścia poza sobą

taśmy. Tak zrobiłaby osoba, która zdaje sobie sprawę, że nie ekran jest źródłem obrazu, lecz projektor.

Aby zrozumieć, jak projekcja funkcjonuje w życiu codziennym, wyobraźmy sobie, że projektorem jest nasz umysł, a filmem nasze myśli. Patrząc w ten sposób na życie, zaczynamy dostrzegać bardzo ważną rzecz, niezbędną dla odnalezienia spokoju umysłu:

**To, co widzisz, nie jest niczym innym,
jak tylko projekcją stanu twoego umysłu**

Postługując się projekcją, zakładasz, że jeśli uda ci się nagiąć innych ludzi do twoich oczekiwani, osiągniesz szczęście. Takie mniemanie jest tym samym, co moje próby zrobienia czegoś z ekranem. To że dostrzegamy negatywne cechy w kimś innym oznacza często, że nie jesteśmy pogodzeni z jakimś aspektem samych siebie i rzutujemy go na drugą osobę, by się od niego uwolnić.

Chociaż na poziomie intelektualnym rozumiem zjawisko projekcji, czasami postępuję nierozsądnie, próbując zmienić innych ludzi lub szukając w nich moich własnych wad. Posłużę się pewnym przykładem. Kilka lat temu prezydent Reagan w swoim przemówieniu nazwał Związek Radziecki „imperium zła”. Pamiętam, że czułem się wytrącony z równowagi, gdyż wiedziałem, że stwierdzenie to wynika z projekcji. Kilka dni później, gdy z pozycji prawego obywatela opowiadałem kolezane o swoich przemyśleniach na ten temat, odkryłem, że popełniam ten sam błąd, o który oskarżałem prezydenta: czyniłem z niego swoje własne „imperium zła”. W książce *Faces of the Ennemy (Twarze wroga)* Sam Keen plastycznie opisuje proces budowania obrazu wroga z naszych własnych wypartych złych cech. Obserwacje autora, dotyczące konfliktów światowych, dotyczą też konfliktów międ-

Leczenie uzależnionego umysłu

dzyludzkich. „Proces uzdrawiania – mówi Keen – zaczyna się w momencie gdy przestajemy się nawzajem oskarżać i szukać niezależnych od nas przyczyn wojny, a zdobywamy się na odwagę przyznania się do własnej agresywności”.

Jeśli więc obwiniamy innych za nasze nieszczęścia, jest to wskazówka, iż powinniśmy zwrócić się ku sobie i przyjąć odpowiedzialność za kształtowanie własnego życia. Im silniej utwierdzamy się w zwyczaju zrzucania winy na innych, tym większy powstaje rozdziałek pomiędzy świadomym pozytywnym obrazem siebie a nieświadomym obrazem negatywnym. Im większy jest z kolei ów rozdziałek, tym większa potrzeba projekcji.

Projekcja może się wydawać zjawiskiem skomplikowanym, lecz w rzeczywistości jest to mechanizm całkiem prosty. Kilka lat temu dostałem w prezencie wesołego szczeniątka. Lubił biegać z pokoju do pokoju, bawiąc się wszystkim, co znalazł. Pewnego razu usłyszałem, że wściekle szczeka i warczy, czego nie robił nigdy przedtem. Znalazłem go w łazience przed lustrem. Stał tam na sztywnych łapach, ze zjeżoną sierścią, warcząc na swoje odbicie w lustrze. Pomyślałem, że jest głupiutki. Sądzę jednak, że często jestem do niego podobny. Warczę na innych, nie dostrzegając, że deinerwują mnie w nich moje własne wady, które próbuję wyprzeć.

Dwa oblicza projekcji

Projekcja objawia się w dwóch podstawowych formach: w specyficznych relacjach nienawiści i szczególnych związkach miłości.

W specyficznych relacjach nienawiści ma miejsce „gra w obwinianie”: przenosimy na innych nienawiść do siebie, żal, poczucie winy, wstyd i strach. Celem jest obarczenie

innych winą za nasze nieszczęścia. Czasem gramy także w „gorący kartofel” – przerzucamy na najbliższy dostępny obiekt to, co trudno nam zaakceptować w nas samych.

Specyficzne relacje miłości mają ten sam cel: pozbycie się poczucia winy i wstydu. Nasze ego po prostu sprytnie wybiera inną formę dla zrealizowania tych samych celów. Myśląc o sobie w sposób uzależniony, uważamy się za ludzi niepełnych i wciąż czegoś spragnionych. Jesteśmy przekonani, że ubytków w nas samych nie można wypełnić od wewnętrz, że my sami nie jesteśmy w stanie tego zrobić. Zaczynamy więc szukać zaspokojenia poza sobą, w ludziach lub rzeczach, które na chwilę dają nam poczucie pełni. Szczególne relacje miłości to miłość obwarowana warunkami: „Jeśli zaspokoisz moje oczekiwania, tak jak sobie tego życzę, wtedy będę cię kochać. Jeśli nie zdołasz spełnić moich wymagań, moja miłość szybko wygaśnie.” Sądzę, że to oczekiwanie jest przyczyną większości problemów rodzinnych i relacyjnych.

Gdy dorastałem, rodzice przeważnie obdarzali mnie miłością nie stawiającą warunków. Wiedziałem, że jestem dla nich ważny i byłem nagradzany za każde osiągnięcie. Na ogół ich miłość utwierdzała mnie w szacunku do samego siebie. Jednak pod pewnymi względami miłość rodziców była warunkowa i zależała od tego, czy spełniam określone wymagania.

Postłużę się tu przykładem. To, co działało się po powrocie ojca z pracy, było zawsze do przewidzenia. Zjawiał się w domu o 18:20, natychmiast wypijali z matką koktail, a potem siadaliśmy do obiadu. Wtedy zaczynały się znienawidzone pytania. Dotyczyły zawsze tego, co robiłem danego dnia, i zawsze chciałem dać odpowiedź typu: „No dobra, tato. Rano dostałem najwyższy stopień ze sprawdzianu z rachunku różniczkowego i całkowego, a po południu wybiłem piłkę

Leczenie uzależnionego umysłu

na aut zamiast do bramki. To był bardzo ważny mecz i potem wywlekli mnie za ręce z boiska." Niestety, zwykle moja odpowiedź brzmiała: „Och, nic specjalnego się nie zdążyło.”

Czułem, że pytania ojca nie wynikają ze szczerego zainteresowania moją osobą. Sprawdzał raczej, czy tego dnia zasłużyłem na jego miłość. Nie sądziłem, by ojciec interesował się moimi prawdziwymi uczuciami. Wyczuwałem, że nie byłby mi wdzięczny, gdybym się nimi dzielił. Gdybym chciał być szczerzy, prawdopodobnie powiedziałbym: „Tato, dziś zajmowałem się głównie porównywaniem siebie z innymi ludźmi. Zwracałem uwagę na to, jak wyglądam. Miałem wrażenie, że tak naprawdę nie wiem, gdzie jest moje miejsce. Wydawało mi się, że patrzę na siebie z zewnątrz. Na gimnastyce czułem się jak dureń. Niewiele brakowało, a nie ukończybym biegu. Mamy test z matmy w tym tygodniu, ale udam chorego, bo nic nie rozumiem i boję się oblać. Po szkole paliliśmy z kolegami trawkę.”

Nigdy dobrze nie rozumiałem, co robił i co czuł mój ojciec. Wiedziałem, że był psychiatrą, ale nie byłem całkiem pewien, co to znaczy. Jeśli chodzi o jego uczucia, to umiałem podzielić je na dwie grupy. Wiedziałem, kiedy tato jest zły, a kiedy nastawiony pozytywnie. Pojmowałem swoje zadanie jako szukanie jego aprobaty i unikanie gniewu.

Dziś cieszę się, że gdy dorosłem, udało mi się naprawić moje stosunki z rodzicami. Mogę im teraz w każdej chwili zdążyć moje uczucia i wiem, że zostaną zaakceptowane. Osiągnięcie porozumienia wymagało, byśmy podjęli ryzyko otworzenia się i bezbronności. Właściwie nie znaleźliśmy się przedtem. Każde z nas musiało zadecydować o podzieleniu się swoim bólem po to, by go z siebie zrzucić i móc przebaczyć. Nadal staramy się coraz lepiej się poznać.

Iluzja poszukiwania szczęścia poza sobą

Spróbuj dzisiaj zauważyc, że jest w tobie pełnia.

**Usiądź w ciszy i w głębi swojego ja
odszukaj wszystko, co doskonałe i całkowite.**

**Otwórz się dla miłości.
Uwolnij siebie i innych od oczekiwaniń.**

**Jedynie, co powinieneś wiedzieć, to to,
że rozświetla cię teraz blask miłości.**

Rozdział drugi

Struktura systemu myślenia uzależnionego

Może zaczynasz już rozumieć, że to nasze myśli sprowadzają na nas cierpienie i stają się przyczyną uzależnienia. Być może powoli uświadamiasz sobie, że to właśnie myśli powinniśmy leczyć. W *A Course In Miracles* (Cudownych zmianach) bardzo pięknie ujęto tę ideę.

Wyłącznie twoje myśli są przyczyną twoich cierpień.

To, co jest poza twoim umysłem, nie może cię w żaden sposób zranić. Nic poza tobą nie może cię ani dosiągnąć, ani zniewolić. Oprócz ciebie samego nikt nie może na ciebie wpływać. Nic na świecie nie ma nad tobą władzy: nie może uczynić cię chorym, smutnym, słabym lub chwiejnym.

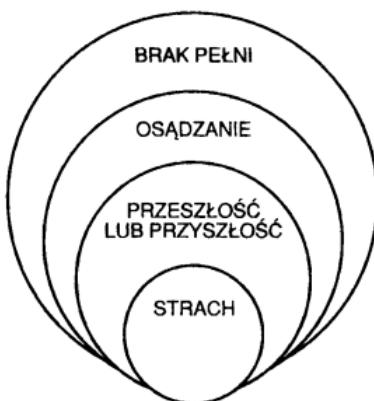
Długo już trwają dyskusje na temat tego, czy istnieje osobowość uzależniona. Jakkolwiek niektórzy z nas mogą mieć genetyczne predyspozycje do uzależnienia chemicznego, sądzę, że ponadto wszyscy jesteśmy równie podatni na uzależnienie i sprzeczne sposoby myślenia, które prowadzą do zachowań uzależnionych. Wszyscy w jednakowym stopniu pragniemy miłości i poczucia pełni i dlatego wszyscy mo-

Struktura systemu myślenia uzależnionego

żemy wpaść w pułapkę poszukiwania spokoju i szczęścia poza sobą.

Pogoda ducha musi się zrodzić w naszym wnętrzu. Sądzę, że istnieje tylko jedno przeciwieństwo miłości: strach. Został on wymyślony przez nasze ego i jest podstawą systemu myślenia uzależnionego. Strach jest też pozywką dla innych sprzecznych przekonań. Zakładam, że istnieją cztery podstawowe elementy systemu myślenia uzależnionego: strach, życie przeszłością lub przyszłością, osądzenie i poczucie, że czegoś w nas brakuje. Poniższy diagram ilustruje podstawy systemu myślenia uzależnionego.

System myślenia uzależnionego



O strachu

Nie spotkałem się z przypadkiem uzależnionego zachowania, które nie byłoby wywołane strachem.

Strach jest paliwem napędzającym system myślenia uzależnionego.

X

Leczenie uzależnionego umysłu

Pomyśl przez chwilę o tym stwierdzeniu, gdyż musisz wiedzieć, skąd biorą się uzależnione myśli i zachowania, aby móc wyleczyć z nich swój umysł.

Przemyśl poniższe zdania:

Szukasz szczęścia w narkotykach, pracy, jedzeniu, w dobrach materialnych lub kontaktach z ludźmi, ponieważ odczuwasz strach. A boisz się, gdyż zapomniałeś o tym, że jesteś miłością. Gdy zaczynasz zachowywać się jak dziecko, wyobrażasz sobie groźne postaci czające się w mroku, zewsząd spodziewasz się ataku i wrogości. Twój umysł zapomniał, że jesteś miłością i zacząłeś się bać.

Kiedy odnosisz sukces za sukcesem, a jednak wciąż nie jesteś z siebie zadowolony, wydaje ci się, że miłości nie ma i zaczynasz się bać.

Jeżeli nie pragniesz niczego poza miłością drugiego człowieka, a jednocześnie nieustannie przyjmujesz postawę obronną, stajesz wobec ironicznego dylematu: boisz się tego, czego najbardziej pragniesz – miłości.

Projekcja wprowadza nas w świat, w którym bez przerwy wzmacniany jest strach. W końcu zaczynamy się bać miłości i wolności. Zamiast miłości przyjmujemy do serca poczucie winy. Jesteśmy jak uwięziony ptak, który nigdy nie nauczył się latać. Przycupnęliśmy w klatce strachu, za kratami naszych własnych myśli.

Miranda przyszła do mnie po rozstaniu z mężem, z którym przeżyła 11 lat. Wyszła za mąż w wieku siedemnastu lat, gdyż była w ciąży. Jako dziecko była seksualnie wykorzystywana przez ojca. Potem przyznała, że ciąża i małżeństwo były – według niej – jedynym sposobem na wyrwanie się z domu, w którym ją wykorzystywano. Chociaż nie spotkała się z przemocą ze strony matki, żywiała do niej wściekłość i odrazę za to, że nie powstrzymała ojca i nie zapewniła jej bezpieczeństwa. Była pewna, że matka wiedziała, co się

dzieje, lecz nie reagowała. W dzieciństwie Miranda nauczyła się, że w jej rodzinie niebezpiecznie było mówić o uczuciach. Została więc sama ze swoim strachem.

Wykształcony w dzieciństwie nawyk ukrywania uczuć przeniosła w dorosłe życie. Nigdy nie zaznała poczucia bezpieczeństwa i nie potrafiła nikomu zaufać. Miała niewielu przyjaciół, a w pracy uważano ją za osobę sztywną, zimną, zdystansowaną i przyjmującą postawę obronną. Miranda bardzo pragnęła bliskości z mężem, lecz czuła, że nie może tak naprawdę zaufać nikomu, nawet jemu. Jej doświadczenia życiowe oraz nieumiejętność mówienia o uczuciach sprawiły, że trwała w osamotnieniu i strachu.

Miranda pojawiła się u mnie na prośbę swego pracodawcy, gdyż często nie zjawiała się w pracy i sprawiała wrażenie zmartwionej. Z powodu przykrych doświadczeń rodzinnych, otworzenie się przede mną było dla Mirandy dużym problemem. Już w czasie naszych pierwszych sesji wyszło na jaw, że nigdy nie czuła się szczerze kochana. Tak naprawdę nigdy nie usłyszała tych prostych słów: „Kocham cię”. W dzieciństwie przestała ufać ludziom i zaczęła się bać, a jako osoba dorosła nie potrafiła już zachowywać się inaczej.

W czasie naszych kolejnych spotkań okazało się, że jakaś część Mirandy czuła się winna za to, co zaszło między nią jako dziewczynką a jej ojcem. Miranda żywiła irracjonalne przesądzenie, że mogła sprowokować ojca swoim zachowaniem. Poczucie winy wynikało także z faktu, iż gdzieś głęboko była wdzięczna za okazanie jej odrobiny zainteresowania. To poczucie winy powodowało nagromadzenie fałszywych i negatywnych opinii o sobie. Sądziła, że jest seksualnie „brudna” i nie zasługuje na pełen miłości związek z mężczyzną. Tęskniła za miłością, lecz strach, poczucie winy i negatywny obraz siebie zmuszały ją albo do przyjmowania postawy obronnej, albo do izolowania się od innych ludzi.

Leczenie uzależnionego umysłu

Możesz zapytać, co historia Mirandy ma wspólnego z uzależnieniem. Wybrałem ją, gdyż ukazuje sytuację, w której może się rodzić uzależnienie. W podobnych okolicznościach wielu ludzi sięgnęłoby po narkotyk, który stałby się drogą ucieczki od świata. Inni uzależnili by się od seksu – w jedyny znany sobie sposób w licznych związkach erotycznych szukaliby uczucia. Mirandą rządził strach i poczucie winy. Izolowała się i przyjmowała postawę obronną, chociaż takie zachowanie czyniło ją nieszczęśliwą. Na poziomie behawioralnym i uczuciowym było to uzależnienie, bowiem tkwiła ciągle w tym samym stanie, nie dającym pożądanych skutków. Poniższy schemat ilustruje taki właśnie cykl uzależnienia.



Struktura systemu myślenia uzależnionego

Schemat Mirandy przedstawiał się następująco:



Miranda powoli zdobywała się na zaufanie mi. Zaczęła dokładnie opisywać uczucia, których doznawała w dzieciństwie i w wieku dorosłym. Złamanie reguły „nierozmawiania”, funkcjonującej w jej rodzinie, wymagało od niej niesamowitej odwagi. Miranda przyłączyła się do grupy wsparcia dla kobiet, które były wykorzystywane seksualnie. Tam dosztrzegła, że nie ona jedna doświadcza poczucia winy i niskiej wartości. Pozwoliło jej to otworzyć się wobec innych ludzi i wyjawić im swoje uczucia. Gdy osłabły nieco jej poczucie winy i strach, powoli rezygnowała z postawy obronnej, przerywając w ten sposób swe długotrwałe osamotnienie. Zaczęła doświadczać w swym życiu miłości. Nigdy przedtem nie potrafiła uwierzyć w Boga czy Wyższą Moc, ponieważ sądziła, że zostanie ukarana. Wzrost zaufania wpłynął na rozwój jej duchowości. Obumarłe, zimne i samotne serce

Leczenie uzależnionego umysłu

Mirandy wypełniło się miłością, stało się otwarte i gościnne. Analizując proces odzyskiwania przez Mirandę zdrowia, możemy w nim zauważać kilka ważnych czynników, charakteryzujących przerywanie błędnego koła strachu.

Jak przerwać błędne koło strachu

1. Zaczniń mówić o swoich uczuciach

Wymaga to często zastrzyku wiary, gdyż wielu z nas uważa, że ich myśli są głupie, niewarne tego, by się nimi dzielić lub że mogą ranić drugą osobę. Niektórzy z nas sądzą, że to, co jest głęboko w nich ukryte, jest tak ciemne i straszne, że przygniotłyby ich przy próbie wydobycia na światło dzienne. To irracjonalne mniemanie jest dość powszechnne. Wielu ludzi sięga po alkohol lub inne narkotyki, aby szczerlecznie zapieczętować drzwi do ciemnej piwnicy ich myśli.

Jeśli z początku czujesz się skrępowany rozmową o sobie, zaczniń od spisania swoich uczuć i obaw w zeszytce. Jeżeli wydaje ci się, że nie masz nikogo, z kim mógłbyś porozmawiać, poszukaj w myślach jeszcze raz. Większość z nas naprawdę znajduje taką osobę, jeżeli tylko zdecyduje się szukać. Pomocne mogą się ponadto okazać terapia i grupy wsparcia, gdzie możesz się nauczyć zaufania i mówienia o sobie.

2. Zaczniń rozpoznawać swoje irracjonalne poglądy, myśli i negatywne opinie na własny temat.

Jesteś istotą ludzką, w pełni zasługującą na uwagę, kochającą i kompletną. Jest to jedyne prawdziwe stwierdzenie o tobie. Jakiekolwiek inne, nie odzwierciedlające tej prostej prawdy, jest irracjonalne. Oddala cię od miłości i w końcu staje się ciężarem.

**Nie dokonałeś w przeszłości niczego,
co uczyniłoby cię niewartym miłości.**

**Nie musisz robić nic szczególnego,
by zasługiwać na miłość**

**W tej chwili nie tylko jesteś godny miłości,
lecz po prostu jesteś miłością.**

Teraz prawdopodobnie odnajdujesz w sobie jeszcze wiele irracjonalnych opinii na własny temat. Uniemożliwiają ci one doznanie spokoju umysłu. Ilekroć sam siebie potępiasz, ilekroć nie umiesz sobie wybaczyć, odsuwasz od siebie miłość. Już dzisiaj zacznij zauważać swoje irracjonalne opinie na własny temat i uświadom sobie, na jak absurdalnych podstawach są one oparte. Każda irracjonalna myśl buduje ciemny i przerażający obraz ciebie i zatrzaszcza ci drzwi do miłości.

3. Zobacz, że nie ma niczego, co chciałbyś ukryć, choćbyś nawet mógl

Większość z nas żyje w przeświadczeniu, że trzeba ukryć pewne rzeczy, by nas kochano. Powinniśmy więc wydobyć na światło dzienne strach i złe myśli, i zdać sobie z nich w pełni sprawę, by zobaczyć, że są pozbawione podstaw. Tylko wówczas możemy się ich pozbyć. Dopóki będziemy skrywać nasz strach, nie zostaniemy uleczeni.

Ucieczka z ciemności ma dwa etapy. Najpierw musisz sobie zdać sprawę z tego, że ciemność nie daje schronienia. Zazwyczaj boimy się tego etapu. Drugim etapem jest uświadomienie sobie, że nie chcesz niczego ukry-

Leczenie uzależnionego umysłu

wać, choćbyś nawet był w stanie to zrobić. Zazwyczaj wtedy udaje nam się pozbyć strachu. Skoro zdecydowałeś się niczego nie skrywać, oczekuj... pokoju i radości (*A Course In Miracles*)

O życiu przeszłością i przyszłością

Bardzo często to, czego doświadczamy, jest zdeterminowane naszymi poglądami dotyczącymi przeznaczenia naszego czasu i sposobów jego wykorzystywania. Myśląc w sposób uzależniony, wierzymy, że przeszłość jest składem amunicji służącej do potępiania siebie i innych. Bez przerwy rozpatrujemy błędy, które w przeszłości popełniliśmy my sami i inni ludzie. Konstruujemy „ bomby winy” wybuchające raz po raz w nas i wokół nas. Ponadto nieustannie roztrząsamy swoje pretensje do innych ludzi, aż w końcu gniew zaczyna nas zżerać od środka. Zazwyczaj nawet najbliższym nie udaje się umknąć naszej złości. Obnosimy minione urazy, aż stają się podobne do worków z piachem, tamujących przypływ miłości do naszych związków. Zwyczaj ciągłego spoglądania w przeszłość uniemożliwia nam poznanie siebie.

**Dopóki nie uwolnię mego umysłu od przeszłości,
nie poznam naprawdę siebie,
a miłość będzie nadal uchodzić mojej uwadze.**

Jeśli myślimy w sposób uzależniony, jaką przyszłość widzimy przed sobą? Jest to czarna dziura wypełniona zmartwieniami. Czyż ego może wybrać lepszy sposób zniszczenia nas niż stworzenie katastroficznego obrazu przyszłości?

Szacuję, że przeciętny człowiek poświęca ponad 50% swego czasu na myślenie o przyszłości. Umysł wypełniają nam pytania: „Czy starczy mi pieniędzy na zapłacenie ra-

Struktura systemu myślenia uzależnionego

chunków? Co będzie, jeśli mi się nie powiedzie? Czy ta lub tamta osoba będzie mnie lubić i szanować?" I tak bez końca. Pamiętaj:

**Ilekroć pochłaniają nas rozwązania o przeszłości,
budujemy przeszkodę dla miłości.**

Miłość żyje chwilą obecną.

Nie ma w niej ani przeszłości, ani przyszłości.

Spójrzmy, czym tak naprawdę są przeszłość i przyszłość. Najprościej mówiąc, przeszłość jest tym, co odeszło, co nie istnieje, czego już nie ma. Przyszłości natomiast jeszcze nie ma, istnieje tylko w twoim umyśle. Twoje zamartwianie się nie ma sensu. Skłaniając cię byś się martwił, ego próbuje osiągnąć swój jedyny cel: chce wzmacnić strach w twoim umyśle. W rzeczywistości zamartwianie się może sprowadzić na ciebie prawdziwe nieszczęście. To zjawisko nosi nazwę samospełniającej się przepowiedni.

Moja babcia, która zmarła w 1988 roku, w wieku 96 lat, uważała, że ludziom nigdy nie można bez reszty zaufać. Wydawało jej się, że jeśli nie dopilnuje swego, zostanie oszukana, zignorowana lub źle potraktowana. Przez wiele lat odbierałem jej zachowanie jako umiarkowanie paranoidalne. Wiedziałem, że babcia mnie bardzo kocha, podobnie jak ja ją, więc spełniałem wszystkie jej prośby. Zdawałem sobie sprawę z tego, że spieranie się z nią byłoby stratą czasu.

Ostatnie lata życia babcia spędziła w bardzo przyjemnym domu starców. Za każdym razem gdy ją odwiedzałem, dowiadywałem się od niej, że jest traktowana gorzej niż inni, ignorowana i obawia się, że wkrótce w ogóle przestaną się nią opiekować. Logicznie wnioskowałem, że wszystkie te zarzuty są bezpodstawne i wynikają jedynie z babcinej paranoi. Pewnego słonecznego popołudnia podlewałem kwiaty

Leczenie uzależnionego umysłu

w ogródku, który znajdował się naprzeciwko restauracji. Na restauracyjnym tarasie siedziała pijana kobieta. Jadła właśnie obiad. Zaczęła do mnie zagadywać. Z początku chciałem ją zignorować, ale była uparta. Zapytała, jak się nazywam, a ja odpowiedziałem nie odrywając się od mojego zajęcia. Usłyszawszy nazwisko, rzekła; „O kurczę, przecież opiekuję się twoją babcią.” Okazało się, że była zatrudniona w domu starców, w którym przebywała moja babka.

„Tak, znam twoją babcie – kontynuowała – jest najgorszą cholerą w całym domu. Codziennie ciągniemy losy, która z nas ma się nią opiekować. Jest podejrzliwa, ciągle myśli, że jej coś kradniemy. Wszystkie czekamy, aż jej się trochę poprawi, ale jest coraz gorzej. Nie mogę uwierzyć, że ona ma kogoś normalnego w rodzinie!”

Gdy tak gadała, dotarło do mnie, że opinii mojej babci nie można tłumaczyć wyłącznie paranoią. Ona naprawdę otrzymywała opiekę drugiej kategorii i dobrze wiedziałem, dla czego. Sprowokowała coś, czego najbardziej się obawiała. Takim przerażeniem napełniała ją myśl o złym traktowaniu, że była podejrzliwa i wciąż się ze wszystkimi kłóciła. W rezultacie ludzie jej unikali. Unikali jej także pracownicy domu opieki. Jako że rzeczywiście gorzej się nią zajmowano, babcia uzyskiwała dowód na to, że od początku miała rację, oraz pretekst do dalszych narzekan.

Moja świętej pamięci babcia nauczyła mnie, że człowiek może sobie stworzyć własny świat. Jeżeli projektujemy dla siebie złą przyszłość, w oparciu o równie złą przeszłość, mamy spore szanse, że nasze złe oczekiwania się sprawdzą. Im bardziej koncentrujemy się na teraźniejszości, tym większą osiągamy wolność.

- Tu i teraz świat jest wolny. Gdy odsuwasz przeszłość i uwalniasz przyszłość od starych lęków, znajdujesz drogę ucieczki i wskazujesz ją światu. (*A Course In Miracles*)

Cierpienie, czas i działanie

Żadna choroba ani żadna sytuacja same w sobie nie przynosi nam emocjonalnego lub fizycznego bólu. To nasze poszczególne, przekonania i przebyte doświadczenia stanowią o tym, czy będziemy go odczuwać.

Czy zdarzyło ci się obserwować dziecko bawiące się w obecności rodziców? Gdy się przewróci, najpierw spogląda na mamę lub tatę i z ich wyrazu twarzy odczytuje, jak ma na to zareagować. Jeśli zaniepokojony rodzic podbiega do dziecka, zaczyna ono płakać. Jeśli natomiast upadek zostanie postraktowany jako część zabawy, dziecko bawi się dalej.

Mam swoją prywatną teorię na temat tego, w jaki sposób narkotyki uśmierzają cierpienie. Gdy jesteś pod ich wpływem, masz zakłócone poczucie czasu. Minuty, godziny, a przy ciągłym braniu nawet dni, zlewają się ze sobą. Kiedy czas traci dla ciebie liniowość, ból słabnie.

Podobne zjawisko spotyka się u wielu lekkoatletów. Potrafią przez długi czas znosić trudy, a potem osiągać bardzo dobre wyniki. Być może jednym z powodów jest to, że przy intensywnych ćwiczeniach fizycznych ciało uwalnia endorfiny – substancje zawierające opium. Wielu lekkoatletów ma wrażenie, że w czasie ćwiczeń czas zmienia swój wymiar. Chwila obecna wydaje się być jedyną rzeczywistością. Przychodzą mi na myśl dwa takie przykłady.

W czasie olimpiady w 1988 roku mistrz w skokach do wody, Greg Louganis, zwycięzał raz po raz, chociaż na samym początku zawodów uderzył głową w słupek. Rana wymagała założenia szwów, lecz następnego dnia Louganis znowu startował. Gdy stał na słupku, przygotowując się do skoku, można było wyczuć jego nieprawdopodobną koncentrację. Jestem pewny, że nie myślał o poprzednim dniu ani o tym, że może znów rozbić głowę, lecz raczej skupiał się na

Leczenie uzależnionego umysłu

chwili obecnej, by osiągnąć najlepszy wynik, na jaki go stać. Rzeczywiście, zdobył jeszcze jeden złoty medal.

Kilka lat temu zobaczyłem w prasie zdjęcia maratończyka, Roberto Salazara, biegającego na czele grupy. Był to mniej więcej dwudziesty pierwszy kilometr trasy. Salazar miał pół-przymknięte oczy i wydawało się, że oddycha swobodnie. Był bardzo skoncentrowany. Nie wyglądał na wyczerpanego, był raczej w stanie lekkiego transu. Roberto zdawał się kierować swoje myśli do wewnętrz, z dala od liniarnych barier czasu. To, że przekroczył jako pierwszy linię mety, było rezultatem jego zdolności skupienia się na chwili obecnej.

Istnieje bezpośrednia zależność między rezultatem dwóch działań i sposobem pojmowania przez ciebie czasu. Jeśli skupiasz się na roztrząsaniu minionych niepowodzeń, masz niewielką szansę, by osiągnąć dobre rezultaty w tym, co roabisz. Dotyczy to w równej mierze lekkoatletów, co ludzi biznesu i osób wychodzących z uzależnienia. Odnosi się to również do naszych kontaktów z ludźmi. Nigdy nie spełnią one naszych oczekiwania, jeśli skupiamy swe myśli na przeszłość.

O osądzaniu

Wyobraź sobie świat, gdzie nikt nikogo nie osądza. Ileż ulgi i spokoju towarzyszyłoby nam spotkaniom z ludźmi i z samym sobą, gdyby nie istniało negatywne ocenianie!

**Jeśli osądzasz, nie możesz kochać.
Jeśli kochasz, nie możesz osądzać.**

Pomyśl o swoim życiu, o chwilach, gdy oceniałeś siebie i innych. Czy kiedykolwiek byłeś w stanie jednocześnie kochać i oceniać? Przyjrzyj się, czym jest ocenianie i co ono po-

Struktura systemu myślenia uzależnionego

woduje. Skazuje cię na poczucie winy, niskiej wartości, na uczucie niedopasowania. Jeśli bez przerwy porównujesz siebie z innymi, nigdy nie dopuścisz do tego, by miłość cię wyzwoliła.

Osądzenie i jego konsekwencje



Gdy zbadasz, czym w istocie jest osądzenie, zauważysz, że każda ocena negatywna przynosi raczej konflikt niż spokój. Aby lepiej zrozumieć wpływ osądzenia na twoje życie, wyobraź sobie, że zawsze gdy wydajesz sąd, zakładasz okulary, które zamiast osłaniać two oczy przed słońcem, osłaniają je przed miłością.

Uczono nas, że umiejętność oceniania i analizowania jest oznaką wiedzy i mądrości. Ocenianie i analiza są rzeczywiście użytecznymi narzędziami w eksperymentach naukowych, lecz życie nie jest eksperymentem naukowym. Poza tym, nawet naukowcy zaczynają sobie uświadamiać, że stosując procedurę zawężania, uzyskują ograniczony i wypaczony obraz rzeczywistości. W życiu prywatnym osądzenie na pewno nie jest oznaką mądrości. W istocie uniemożliwia nam ono przeżywanie miłości. Prawdziwa mądrość polega na wyrzeczeniu się negatywnych osądów, a nie na doskonaleniu umiejętności analitycznych.

Leczenie uzależnionego umysłu

Wysoki wskaźnik rozwodów uświadamia nam boleśnie, że wielu z nas jest więźniami osądzenia, które wysysa radość miłości z naszych związków. Ja także przeszedłem przez rozwód i był to jeden z najtrudniejszych momentów w moim życiu. To ciężkie doświadczenie czegoś mnie jednak nauczyło. Zdałem sobie sprawę z tego, jakie są efakty naga-tywnego oceniania, a szczególnie negatywnego oceniania siebie.

Po separacji z żoną wydawało mi się, że mój umysł jest uwikłyany w sieć osądzenia mnie samego i jej. Czułem się winny rozwodu, myślałem, że popełniłem niewybaczalne błędy. Jednocześnie obwiniałem moją żonę o to, że nie potrafiła mi przebaczyć i poświęcić się naprawianiu naszego małżeństwa. Bardzo cierpiąłem. Osądzenie siebie i jej zmuszało mój umysł do bezustannego analizowania sytuacji. Zauważałem, że im bardziej zagłębiałem się w analizach, tym częściej porównywałem się z idealnym mężem, jakim chciałem być, a to powodowało wyłącznie wzrost poczucia winy. Poczucie winy z kolei szybko wywoływało złość na nas oboje. Ów cykl „analiza–porównanie–obwinianie–złość” wzmagał moją depresję i wewnętrzny konflikt. Doszedłem nawet do wniosku, że opinia mojej żony o bezcelowości kontynuowania naszego związku jest dowodem na to, że nie jestem wart miłości.

Wahałem się, czy mam oceniać ją, czy siebie. Wydawało mi się, że gdybym mógł ją oskarżać, złagodziłbym nieco moje poczucie winy. Ale obwinianie jej działało jak posypywanie rany solą – pogłębiało we mnie poczucie winy i wzmagalo ból.

Dzięki pomocy terapeuty powoli zacząłem rozumieć, że wykształciłem sobie sposób na sabotowanie moich związków, by potem móc siebie krytycznie oceniać. Sabotowałem moje małżeństwo, a rozwód posłużył mi jako dowód na to,

Struktura systemu myślenia uzależnionego

że jestem „zły” i nie mam szans na trwały związek intymny. Dlaczego robiłem tak okropną rzecz, jak sabotowanie dobrego związku? Ponieważ bałem się miłości i bliskości.

Wielu ludzi w równym stopniu pragnie bliskości, co się jej boi. Tak też było ze mną. Ciągle pracuję nad samoakceptacją i przestałem się już tak bardzo bać bliskości. Poprzez stosowanie zaleceń przedstawionych w dalszych częściach tej książki, zacząłem bardziej konsekwentnie otwierać się na bliskość zamiast od niej uciekać. Rozwód był cennym doświadczeniem dla nas obojga. Bardzo ważna jest dla mnie przyjaźń z byłą żoną i mam wrażenie, że utrzymanie jej zawsze będzie dla nas sprawą istotną.

Przeciwieństwem negatywnego oceniania jest akceptacja i przebaczenie. Tam gdzie osądzenie buduje mur oddzielający nas od miłości, przebaczenie otwiera dla niej bramy.

Gdy już przebaczę sobie i przypomnę sobie, kim jestem, będę błogosławić wszystkich i wszystko, co widzę.

(*A Course In Miracles*)

Osądzając, zawsze stawiamy miłości warunki. Myślimy: „Pokocham cię, jeżeli zobaczę, że spełniasz moje oczekiwania, i jeżeli moja ocena wypadnie dla ciebie korzystnie.” Oceniający umysł często nieświadomie tworzy listę kryteriów miłości, natomiast przebaczenie nie stawia żadnych warunków. Przebaczenie po prostu pozwala miłości być sobą.

Proponuję ci ćwiczenie, dzięki któremu możesz porównać, jak różne doświadczenia niosą ze sobą osądzenie i otaczanie miłością. Zamknij oczy i wyobraź sobie osobę, z którą aktualnie jesteś w konflikcie. Może jest to ktoś z rodziców, współmałżonek, kolega z pracy, a może postać wymyślona. Mając przed oczyma tę osobę, pozwól swojemu umysłowi ją oceniać. Nie cofaj się przed żadnym osądzeniem. Pomyśl o wszystkich złych rzeczach, które dostrzegasz u tej osoby.

Leczenie uzależnionego umysłu

Jak się czujesz postępując w ten sposób? Najprawdopodobniej jesteś niespokojny, rozbity i pełen dystansu.

Nie możesz jednocześnie oceniać i doświadczać spokoju umysłu.

Teraz wyobraź sobie, że masz chwilowa amnezję. Zamiat osądzać tę osobę, spróbuj pomyśleć, że pragnie ona tego samego, co ty: dobroci i współczucia. Wyobraź ją sobie spowitą delikatnym, miękkim welonem białego światła. Otocz ją miłością. Jeśli pojawi się oceniająca myśl, wyobraź sobie, że spopielą się ona w intensywnym świetle miłości, które okala tą osobę. Jak się czujesz otaczając miłością? Zgaduję, że masz poczucie ulgi i wewnętrznego spokoju.

**Jeżeli roztaczasz wokół siebiełość,
otrzymujesz miłościę.**

Zawsze dokonujemy wyboru pomiędzy ocenianiem i akceptacją. Jeśli będziemy to ćwiczyć, możemy równie łatwo wypełniać nasz umysł myślami opartymi na miłości, jak teraz wypełniamy go potępieniem i osądami zrodzonymi z uzależnionego systemu myślenia.

O byciu niekompletnym

Uzależniony system myślenia podpowiada nam, że ciągle nam czegoś brakuje. Za mało pieniędzy. Za mało nagromadzonych rzeczy. Za mało miłości. Filozofia człowieka uzależnionego – przeświadczenie, że „nigdy dość” – opiera się na jednym założeniu: że jesteśmy niekompletni. Niekompletność oznacza, że ciągle nam czegoś potrzeba. Takie przekonanie każe nam bezustannie poszukiwać sposobów zapel-

Struktura systemu myślenia uzależnionego

nienia domniemanej pustki. Sądzimy, że nasze poszukiwania są uzasadniione, ale prawda jest inna.

1. Znaczna część naszego bólu wynika z przekonania, że czegoś w nas brakuje, że nie jesteśmy kompletni.
2. Ego podpowiada nam, że powinniśmy szukać rzeczy lub związków z ludźmi, aby poczuć pełnię.
3. Rozpoczynamy więc poszukiwanie czegoś, co – jak błędnie sądzimy – zapełni pustkę, którą odczuwamy.
4. W rezultacie ciągle czujemy się niekompletni. Ponieważ nie znamy żadnego innego sposobu, zaczynamy ten cykl od początku.

Przekonanie o tym, że wciąż nam czegoś nie dostaje, jest tak silnie utrwalone, że trudno nam przeżyć dzień, nie spotykając się z sugestią, że nie jesteśmy OK. Reklama telewizyjna przekonuje, że dany samochód lub ten właśnie gatunek kawy sprawi, że poczujemy się w pełni zadowoleni. Jedziemy do domu sfrustrowani upadlającą pracą i na poboczu widzimy tablice reklamowe, na których szczęśliwi, założni ludzie palą papierosy lub odpoczywają ze szklaneczką burbona w dłoni. Zauważylem, że wiele doniesień w dzienniku dotyczy ludzi, którzy czując, że „czegoś w nich brak”, powodowani rozpaczą i poczuciem beznadziejności, popełnili zbrodnię.

Nic dziwnego, iż mając takie bodźce zewnętrzne, ulegamy zwariowanemu złudzeniu, że coś z zewnątrz przyniesie nam wolność i siłę. Byłoby jednak nauwnością uważać, że przemysł reklamowy jest odpowiedzialny za to, że czujemy się niekompletni. To, co znajdujemy w mass-mediach, jest odzwierciedleniem sposobu myślenia właściwego społeczeństwom zachodnim. Uzależnienie jest zakorzenione w naszych umysłach. Zakładam, że zachowania uzależnione

Leczenie uzależnionego umysłu

najczęściej są skutkiem trzystopniowego procesu myślenia uzależnionego:

1. Taki, jaki jestem, nie jestem w porządku. Jest we mnie pustka, którą muszę wypełnić.
2. Istnieje coś lub ktoś poza mną, kto ją wypełni.
3. Moje szczęście zależy od znalezienia tej substancji, rzeczy lub osoby.

Ten sposób myślenia może sprawiać wrażenie sensownego. Wiążą się z nim jednak problemy dwojakiego rodzaju. Po pierwsze, opiera się na błędny założeniu. Prawda wygląda tak, że jesteś kompletny i niczego ci nie brakuje, byś już teraz mógł czuć się szczęśliwym. Po drugie, nigdy nie zdołasz ugasić pragnienia ego. Gdy już kupisz doskonały telewizor, musisz kupić doskonały samochód, a potem zdobyć doskonałego partnera itd.

Co ciekawe, uczucie niedosytu jest źle skierowaną tęsknotą duchową (mówiliśmy o tym w rozdziale pierwszym). Jesteśmy jak dzieci, które oddaliwszy się od domu, zgubiły się. Dziecko myśli jedynie o powrocie do domu, lecz jeśli długo nie może go odnaleźć, zapomina twarze rodziców i poczucie bezpieczeństwa, jakie dawał dom.

Odeszliśmy od pełni i miłości. Zapomnieliśmy, kim jesteśmy, i zgubiliśmy się. Im częściej szukaliśmy szczęścia poza sobą, tym bardziej byliśmy zagubieni. Tylko w ciszy naszych umysłów możemy ponownie siebie odnaleźć i dowiedzieć się, kim jesteśmy.

Swego czasu prowadziłem w przychodni przyszpitalnej program dla osób uzależnionych od środków chemicznych. Jednym z moich pacjentów był uzależniony od kokainy Alan. Odwiedził mnie w rok po ukończeniu tego programu. Wiedziałem, że wszystko z nim jest w porządku, gdy powiedział: „Naprawdę jestem wam wszystkim wdzięczny za to,

Struktura systemu myślenia uzależnionego

co mi tu powiedzieliście. Ale, wiesz, całe nasze gadanie jeszcze nie mogło mnie oczyścić. Nawet gdy już rzuciłem prochy, ciągle czułem, że czegoś mi brakuje. Nie wiedziałem czego. Pewnego dnia po prostu usiadłem na łóżku, zamknąłem oczy i zapytałem, czego mi właściwie brakuje. Gdybym spojrzał na siebie z boku, na pewno uznałbym, że zwariowałem. Nigdy się nie modliłem, nie medytowałem ani nic w tym rodzaju. W odpowiedzi nie usłyszałem żadnych słów, ale ogarnęło mnie poczucie głębokiego spokoju i wyciszenia. Wówczas po raz pierwszy w życiu poczułem się dobrze ze sobą. Było to nowe uczucie, a jednocześnie wydawało mi się bardzo dobrze znane. Więc próbuję w ten sposób powiedzieć, że was dziękuję. Rozmowa była potrzebna, żebym zaczął patrzyć na siebie i na to, co robiłem. Lecz dopiero w ciszy, bez słów, zacząłem odnajdywać moje Ja." Wiedziałem, że Alan powoli osiąga to, do czego cały czas tęsknił: miłość do siebie i samoakceptację.

Rozdział trzeci

Podstawy systemu myślenia uzależnionego

Podstawy systemu myślenia uzależnionego tworzą: strach, koncentrowanie się na przeszłości lub przyszłości, osądzańie i przeświadczenie, że czegoś w nas brakuje. Umysł uzależniony „okopuje się” tymi przekonaniami, pozbawiając nas miłości i spokoju.

 **Pierwsze przekonanie umysłu uzależnionego: *Jestem samotny w okrutnym, nieprzyjaznym i niemiłosiernym świecie. Nic mnie nie łączy z innymi ludźmi.***

Jeśli budząc się rano, nie cieszysz się nadchodzącym dniem, prawdopodobnie do pewnego stopnia jesteś ofiarą tego przeświadczenia. Myślenie uzależnione przekonuje nas, że świat jest miejscem, gdzie jesteśmy osądzani i osamotnieni, że nie ma w nim miejsca na przebaczenie i jedność. Poczucie izolacji zmusza nas do zmagań z otaczającym światem. Jeśli poddajesz się tej myśli, nic dziwnego, że budujesz mury i zasieki mające cię chronić. Rzecz w tym, że myśl ta jest błędna. Uzależnione myślenie posługuje się irracjonalną logiką: reagujemy „logicznie” na fałszywe przekonania, ale nigdy nie próbujemy ich podważać.

Podstawy systemu myślenia uzależnionego

Gdy przychodzimy na świat, jesteśmy otwarci, ufní i czujemy łączność ze światem. Często przeżycia z dzieciństwa powodują, że zamykamy się i stajemy się nieufni. Zaczynamy nabierać przekonania, iż jesteśmy samotni w okrutnym świecie. Wspominając własne dzieciństwo, znajduję wiele takich doświadczeń. Z perspektywy czasu niektóre wydają mi się zabawne, lecz wówczas przeżywałem je boleśnie.

Jedno z takich zdarzeń miało miejsce, gdy jako ośmioletni chłopiec spędzałem wakacje na obozie. Nie mieliśmy z bratem zbytniej ochoty tam jechać, lecz zarazem trochę nas ciągnęła perspektywa obozowego życia, więc postanowiliśmy spróbować. Pierwszym sygnałem tego, co miało nastąpić, była całkowita zmiana zachowania moich wychowawców zaraz po tym jak rodzice zniknęli z pola widzenia. Na szczęście brat, który był o dwa lata starszy ode mnie, stawał w mojej obronie. Ale nawet on nie był w stanie ochronić mnie od wszystkich okrucieństw nowego świata. Zanim powiem, co się działo dalej, pozwólcie mi przedstawić tło wydarzeń.

Po pierwsze: mama pilnie zastosowała się do wymagań organizatorów obozu i opatrzyła wszystkie moje rzeczy plakietkami z nazwiskiem. Po drugie: mój żołądek nie dostosował się do obozowej kuchni. Po trzecie: żadne z dzieci nie darzyło mnie szczególną sympatią. Owe trzy czynniki razem wzięte zaowocowały najkoszmarniejszymi dwoma tygodniami, jakie może sobie wyobrazić ośmiolatek.

Pewnego popołudnia po obiedzie zaalarmowały mnie wewnętrzności. Wymknąłem się z lekcji łucznictwa i pobiegłem do wygódki. Niestety, biegłem zbyt wolno i zafajdałem gatki. Nie wiedząc, jak sobie z tym poradzić, szybko zmieniłem bieliznę, a brudną wrzuciłem do śmietnika. Nie wziąłem jednak pod uwagę mentalności niektórych moich kolegów oraz tego, że mój czyn zostanie odkryty. Jeden z moich kole-

gó, duży chłop, znalazł ufaidane i podpisane moim nazwiskiem gacie i czuł się w obowiązku powiadomić o tym pozostałych członków obozowej populacji. Przez resztę pobytu wyśmiewano się ze mnie bezlitośnie. Na dobitkę zostałem niechcący uderzony w głowę kijem golfowym, podczas gry w mini-golfa. Rana wymagała szycia i lekarz musiał mi częściami zgolić włosy. Facet z ogoloną głową, znany z napaszkudzenia w portki z pewnością nie mógł być najbardziej lubianą osobą na obozie. Zawsze gdy dzwonili rodzice, wychowawca stał nad nami i pilnował, żebyśmy mówili, że bawimy się świetnie. Owe dwa tygodnie w żadnym wypadku nie przypominały idyllicznej wizji roztoczonej w reklamowym prospekcie.

To doświadczenie (na które nałożyło się wiele innych równie niemiłych) stało się źródłem mego przekonania, że w ostatecznym rozrachunku jestem samotny i bezbronny. Z takiego przekonania rodzi się zachowanie uzależnione. Doszędłem do wniosku, że czynności przymusowe są próbą uniknięcia uczuć osamotnienia i wstydu. Zamiast podważyć swoje fałszywe przekonania, możesz mieć tendencję do ucieczki od uczuć, które są ich rezultatem. Pozbywając się uzależnionego myślenia musisz być przygotowany na konfrontację z lękiem przed samotnością. Tylko wówczas możesz odkryć tę prawdę, że istnieje łączność między nami wszystkimi. Pomyśl, jak inne mogłyby być twoje życie, gdybyś zawsze wiedział, że aby pokonać samotność wystarczy wyciągnąć współczującą dłoń do drugiego człowieka. Nigdy nie czułbyś się pozbawiony miłości. Pomyśl, ile razy i na ile różnych sposobów stawiałeś mury i zapory wtedy, gdy należało pomyśleć o kimś z miłością lub czule go objąć. Twoje uzdrawienie rozpocznie się w chwili, gdy zdasz sobie sprawę, że możesz dokonać wyboru pomiędzy budowaniem murów i roztaczaniem miłości.

Podstawy systemu myślenia uzależnionego

2.

Drugie przekonanie umysłu uzależnionego: Jeśli chcę zachować spokój umysłu i czuć się bezpiecznie, musze osądzać innych i umieć się szybko bronić.

Osoba myśląca w sposób uzależniony wierzy, że zachowa spokój umysłu, jeśli będzie przestrzegać następujących niezdrowych zasad:

- (a) Należy efektywnie, dokładnie i sprawnie analizować każdą osobę i sytuację, odwołując się do minionych, a nie te raźniejszych, doświadczeń.
- (b) Analiza ma służyć osądzaniu i klasyfikowaniu każdej osoby i sytuacji w życiu.
- (c) Trzeba łapać co tylko się da, bo nie wystarczy dla wszystkich.
- (d) Trzeba atakować wszystko, co mogłoby stanowić zagrożenie.

Czy widzisz, jak bardzo te reguły ograniczają twoje życie? Ilekroć osądzasz, klasyfikujesz lub bronisz się, przestajesz odczuwać miłość.

Trzecie przekonanie umysłu uzależnionego: Mój sposób postępowania jest jedynym słusznym. Moje spostrzeżenia są zawsze prawidłowe. Aby być z siebie zadowolonym, muszę zawsze być doskonały.

3.

Gdybym dostawał stówę za każdym razem, kiedy bardziej niż na szczęściu zależało mi na tym, aby mieć rację, byłbym bogatym człowiekiem.

Przekonanie, że nasz sposób postępowania jest jedynym słusznym, powoduje uzależnienie polegające na tym, że musimy mieć zawsze rację. Jeśli jej nie mamy, czujemy wstyd. Nasz szacunek do samych siebie w sposób irracjonalny zależy do tego, czy mamy przez cały czas rację. Jakakolwiek niedoskonałość w nas jest nie do przyjęcia.

T.

A.

Ogromny lotniskowiec wyszedł w morze. Dowodził nim admirał, słynący ze swoich osiągnięć. Pewnej nocy, gdy odpoczywał w kajucie, zawiadomiono go, że w odległości wielu mil zauważono światło. Jak zwykle w takich wypadkach, marynarz pełniący nocną wachtę wysłał sygnał świetlny „Zbliżasz się do statku, skręć dziesięć stopni w lewo”. Odpowiedź brzmiała „Nie. To ty skręć dziesięć stopni w prawo”. Marynarz miał problem, gdyż otrzymał rozkaz, aby nie zmieniać kursu. Jeszcze kilka razy wysyłał tę samą wiadomość, lecz i odpowiedź brzmiała wciąż tak samo. Postanowił więc obudzić admirała, który po wysłuchaniu sprawozdania z sytuacji wszedł z groźną miną na mostek i polecił zasygnalizować wiadomość: „Tu admirał Smith. Jestem kapitanem zbliżającego się statku i rozkazuję wam skręcić dziesięć stopni w lewo”. Odpowiedź z przeciwnika była następująca: „Tu Brown, starszy marynarz. Skręć dziesięć stopni w prawo”. Twarz starego admirała spurpurowała z gniewu na taką bezczelność zwykłego marynarza. Posłał następną wiadomość: „Tu admirał Smith z Marynarki Stanów Zjednoczonych. Jestem dowódcą największego lotniskowca na świecie. Skręć dziesięć stopni w lewo”. Na to otrzymał odpowiedź: „Tu marynarz Brown. Pełnię nocny dyżur w latarni morskiej. Skręć dziesięć stopni w prawo”.

Admirał był człowiekiem uzależnionym od swojego sposobu myślenia. Uważał, że zawsze ma rację. Był pewien, że wraz z załogą ocenił sytuację prawidłowo. Nie zwrócił uwagi na to, że był o włos od katastrofy, a marynarz Brown chciał mu właśnie pomóc jej uniknąć. Sądzę, że każdy z nas w pewnym stopniu prezentuje podobny typ myślenia. Im bardziej chcemy mieć rację, tym bardziej oddala się od nas spokój umysłu. Jeśli wciąż się sprzeczamy i nasze musi być na wierzchu, to naprawdę dopraszamy się nieszczęścia.

Podstawy systemu myślenia uzależnionego

Czwarte przekonanie umysłu uzależnionego: Tylko atak i obrona zapewnią mi bezpieczeństwo.

Myślenie uzależnione to błędne koło ataku i obrony. Jeśli wierzymy, że żyjemy sami dla siebie w świecie, w którym dóbr nie wystarczy dla wszystkich, logicznym wyjściem wydaje się obrona lub odwet. Mniemanie, że atak i obrona są sposobem zapewnienia sobie bezpieczeństwa, przypomina rzucanie bumerangiem z nadzieją, że nie wróci. Ilekroć atakujemy drugiego człowieka, pogłębia się nasze poczucie zagrożenia i wzrasta potrzeba obrony.

Piąte przekonanie umysłu uzależnionego: Przeszłość i przyszłość są rzeczywiste, muszą być obiektem troski i podlegać ciągłej ocenie.

Każde uzależnienie ma dwa komponenty: przeszłość i przyszłość. System myślenia uzależnionego każe nam martwić się o wszystko w jednakowym stopniu. Ego martwi się każdą ewentualnością, stwarzając w ten sposób sytuację, w której bezpieczna przyszłość jest nieosiągalna. Mamy poczucie winy za nasze zachowania w przeszłości. Obawiamy się, że to, od czego jesteśmy uzależnieni, nie zawsze będzie dla nas dostępne lub przeciwnie – że będzie dostępne zawsze. Zachowanie uzależnione jest jak śnieżna kula stacząca się w dół zbocza: początkowo toczy się powoli, a stopniowo nabiera takiej siły i ciężaru, że życie bez jakiejś określonej substancji, rzeczy lub osoby wydaje się nam niemożliwe. Gdy śnieżna kula rośnie, zaczyna się nam wydawać, że ma swój własny umysł, nad którym nie mamy kontroli.

Szóste przekonanie umysłu uzależnionego: Nie mogę uciec od poczucia winy, ponieważ przeszłość żyje we mnie.

Przekonanie to jest rozwinięciem poprzedniego, lecz może występować samodzielnie. Przed dokonaniem zmian w ży-

4.

5.

6.

Leczenie uzależnionego umysłu

ciu często powstrzymuje nas przeświadczenie, że w przeszłości zrobiliśmy coś złego, za co musimy czuć się winni. Skutkiem takiego myślenia jest jedynie utrwalenie w nas wstydu i obniżenie naszego poczucia wartości. Ten sposób myślenia odbiera nam nadzieję.

Zauważylem, że tak myślą wielu moich uzależnionych pacjentów w trakcie rekonwalescencji (pamiętających). Jednym z nich jest Bill, alkoholik, trzeźwy przez ostatnich siedem lat. W czasie owych siedmiu lat Bill cztery razy zmieniał pracę. Zajmuje się handlem. Na każdym stanowisku szybko awansował, a jego pracodawcy byli zadowoleni. Chociaż odnosił sukcesy, wciąż był z siebie niezadowolony i miał nadzieję, że kolejna praca przyniesie mu satysfakcję. W trakcie terapii Bill opowiadał o przebiegu swojej kariery zawodowej przedtem zanim podjął decyzję o rzuceniu alkoholu. Pracował w jednej firmie przez 11 lat, a używanie alkoholu i innych środków odurzających nigdy specjalnie nie zakłócało jego działań zawodowych. Wyniki sprzedaży były zawsze powyżej przeciętnej i nigdy go nie kontrolowano. Szef był jednym z jego najlepszych przyjaciół. Razem się wykonywali i byli jak bracia. Kiedy Bill rzucił alkohol, postanowił opuścić firmę, gdyż uważał, że potrzebuje nowego wyzwania.

Gdy poznaliśmy się lepiej, Bill wyznał mi swój sekret, skrywany przez dwanaście lat. Było to pewnego pochmurnego, grudniowego poranka. Bill usiadł w fotelu i zaczął szlochać. Zakrył twarz dłońmi, jakby chciał ukryć przed sobą i przede mną głębię swego wstydu. Powoli zaczął mówić. Dwanaście lat temu potrzebował na alkohol i narkotyki więcej pieniędzy niż posiadał. Ponadto dokonał kilku złych inwestycji, ponieważ biorąc miał dużo gorsze wyczucie sytuacji. Wyznał mi przez łzy, że zdefraudował część pieniędzy szefa, swojego najlepszego przyjaciela, by móc kupić narko-

Podstawy systemu myślenia uzależnionego

tyki i spłacić długi. Nie była to duża suma, lecz sam fakt jej przywłaszczenia wywołał poczucie winy, z którym Bill borzykał się przez dwanaście lat. Uważał, że zrobił coś niewybacznego i dlatego stale się za to obwiniał. Odejście z firmy nie miało nic wspólnego z chęcią podjęcia nowego wyzwania; powodem było poczucie winy. Postępek sprzed dwunastu lat uniemożliwił Billowi odczuwanie zadowolenia z tego, co obecnie działało się w jego życiu.

W toku terapii Bill nauczył się przebaczać sobie. Przez lata jego przyjaźń z byłym szefem osłabła i widywali się sporadycznie. Któregoś dnia Bill zadzwonił do starego przyjaciela i opowiedział mu o swoim przewinieniu. Zaproponował oddanie pieniędzy. Ku jego zdziwieniu, przyjaciel powiedział, że wykrył defraudację rok po opuszczeniu przez Billa firmy. Dodał, że wówczas czuł się bardzo rozczarowany, ale potem to minęło i że przez te wszystkie lata brakowało mu Billa. Teraz pracują znowu razem, a Bill nareszcie pozbył się poczucia winy.

Szóste przekonanie umysłu uzależnionego: Za błędy muszę zostać ukarany. Nie mogę ich po prostu naprawić i wy ciągnąć z nich wniosków.

Myślenie uzależnione jest jednocześnie sędzią i strażnikiem więziennym. Jeśli jesteśmy przeświadczeni, że powinniśmy siebie osądzić i ukarać za każdą pomyłkę, zostawiamy sobie mało miejsca na rozwój. Takie przekonanie wraz z podejraniem „To ja mam rację” nieuchronnie rodzi konflikt wewnętrzny. Jeśli myślimy w ten sposób, sądzimy i karzymy siebie za każde najmniejsze przewinienie, a co za tym idzie, niewiele dowiadujemy się o miłości.

Kiedyś Carny, moja żona, uparcie nazywała siebie głupią. Na każdy, nawet najmniejszy błąd, który popełniła, reagoowała słowami: „Jak mogłam być tak głupią!” W rezultacie

Leczenie uzależnionego umysłu

czuła się źle i obniżyło się jej poczucie wartości. Gdy zdała sobie sprawę z tego, co robi, z czasem zaczęła nad tym panować. Zamiast „Jak mogłam być tak głupia!”, nauczyła się mówić „Jestem człowiekiem, a wszyscy ludzie popełniają błędy. To okazja, by się czegoś nauczyć”. Gdy tylko zmieniła swoje podejście do błędów, wzrosło jej poczucie własnej wartości. Była w stanie robić rzeczy, których wcześniej się bała, na przykład: wznowiła naukę.

Jedno negatywne przeświadczenie może mieć długotrwały wpływ na całe twoje życie. Jedno przekonanie może powstrzymać cię od zrobienia czegoś, co chcesz zrobić. Obalenie choć jednego przekonania w systemie myślenia uzależnionego może być jak wejście w świeży, jasny i słoneczny dzień po długiej, ciemnej zimowej burzy.

Ósme przekonanie umysłu uzależnionego: *Strach istnieje. Nie próbuj temu zaprzeczyć.*

Na tym przekonaniu opiera się myślenie uzależnione. Dopóki nie poddamy w wątpliwość istnienia strachu, ego pozostanie nienaruszone. To ono gromadzi w nas pokłady strachu i czuwa nad tym, byśmy nie kwestionowali iluzorycznej podstawy, na której się opiera. Jeśli chcesz uzdrowić swój uzależniony umysł, zapamiętaj to krótkie hasło: „Kwestionuj strach”.

Moje doświadczenie terapeutyczne pozwoliło mi stwierdzić, że kwestionowanie lęku wywołuje pewne powszechnie spotykane obawy. O ironio, strach często się wzmagą, gdy zaczynamy mu się przyglądać. Często przeczuwamy, że otwarcie drzwi do ukrytych piwnic strachu sprawi, że zostaniemy nim przytłoczeni. Lęk może wzrosnąć przy pierwszej próbie jego zakwestionowania, ale obniża się, gdy tylko stwierdzimy, jak chwiejne są jego podstawy. W rzeczywistości poddawanie w wątpliwość naszego strachu przyniesie

Podstawy systemu myślenia uzależnionego

nam najprawdopodobniej ogólną ulgę. Mówienie o naszych mrocznych, głęboko skrywanych obawach zazwyczaj rozświetla nasze wnętrze i pomaga zrozumieć, kim naprawdę jesteśmy. W porównaniu z rozpaczą wynikającą z ukrywania trosk, staniecie twarzą w twarz ze strachem okazuje się przyjemną odmianą.

Obecnie często przemawiam publicznie. Dzielenie się moja wiedzą i pogodą ducha z dużymi i małymi grupami ludzi sprawia mi wielką radość. Ale nie zawsze tak było.

Gdy zdobywałem tytuł magistra, na większość zajęć przychodziło tylu studentów, że z łatwością mogłem się wtopić w tłum i nie musiałem zbyt często występować przed audytorium. Gdy musiałem coś powiedzieć publicznie, serce tak mi kołatało, że myślałem, iż wyskoczy mi z piersi. Okropnie się bałem takich wystąpień i gotów byłem unikać tego za wszelką cenę.

Na pierwszym semestrze studiów miałem wykłady z etyki, na które chodziło tylko 12 studentów. Wszyscy wyglądali na sympatycznych. Profesor był człowiekiem delikatnym i spokojnym. Wszystko to jednak nie pomogło mi pokonać irracjonalnego strachu przed publicznymi wystąpieniami. Na dodatek nie mogłem się ukryć w tłumie i czułem się bardzo niezręcznie. W połowie kursu każdy ze studentów musiał wygłosić krótki referat. Z dnia na dzień byłem coraz bardziej niespokojny. Wstydziłem się tego strachu i głęboko go ukrywałem. W końcu przyszła kolej na moje wystąpienie. Czułem się fatalnie i wydawało mi się, że mówię pięć godzin, a nie pięć minut. Było to naprawdę przerażające przeżycie. Gdy pomyślałem, że na innych zajęciach też będę musiał występować przed grupą, mój niepokój wzrósł. Bałem się nawet pomyśleć, jak często musiałbym to robić. W końcu mój lęk osiągnął takie rozmiary, że wolałem rzucić studia niż wygłosić kolejny referat.

Leczenie uzależnionego umysłu

Po opuszczeniu szkoły moje i tak już bardzo niskie poczucie wartości osiągnęło dno. Wkrótce wylądowałem w małym prowincjonalnym miasteczku. Mieszkałem sam i zażywałem coraz większe dawki narkotyków. Stałem się odradzalny. Nigdy nie czułem się bardziej osamotniony.

Z czasem byłem w stanie wyjść nieco z izolacji, lecz strach, że ludzie odkryją, kim jestem, utrzymywał się. Wciąż jeszcze miałem okresy gdy intensywnie brałem narkotyki. Nie chciałem, by ludzie mnie rozpoznawali, i to właśnie był powód, dla którego unikałem wystąpień publicznych.

Po jakimś czasie przeniosłem się do Seattle, gdzie wznowiłem studia. Byłem zdecydowany walczyć ze strachem. Wybrałem zajęcia z profesorem, który wydawał mi się człowiekiem wrażliwym, by móc się z nim podzielić moimi zmaganiami wewnętrznymi. To był pierwszy krok ku wyzdrowieniu. Koniec końców wróciłem do poprzedniej szkoły i spędziłem tam kilka owocnych lat. Pokonanie strachu kosztowało mnie mnóstwo wysiłku i czasu, lecz świadoma decyzja, by zamiast uciekać stawić mu czoła, była dla mnie punktem zwrotnym. Odczuwam jeszcze lekkie kołatanie serca przy okazji wystąpień publicznych, ale wiem, że najlepiej poznam siebie, jeśli dam się poznać innym. Ukrywanie strachu pomaga go, gdyż staje się on pożywką dla samego siebie.

9. **Dziewiąte przekonanie umysłu uzależnionego:** *To, jak się czuję, zależy od innych ludzi. Sytuacje zewnętrzne determinują moje przeżycia.*

Na tym polega „gra w obwinianie”, którą uprawia ego. Powyższe przekonanie stwarza świat, w którym spokój umysłu zależy od lotu szczęścia, a nie od indywidualnego świadomego wyboru. Jeśli sytuacja nam sprzyja, sądzimy, że nam się udało, i jesteśmy szczęśliwi. Jeżeli zaś znajdziemy

Podstawy systemu myślenia uzależnionego

się w „zlej” sytuacji, myślimy, że nie mamy wyboru i musimy być nieszczęśliwi. Ilekroć mówisz „Gdyby tylko to czy tamto było inne, czułbym się szczęśliwy”, postępujesz zgodnie z powyższą regułą. Uświadomienie sobie tego mechanizmu pozwala ci porzucać zachowania uzależnione.

**Jedyną osobą odpowiedzialną za to, jak się czujesz,
jestes ty sam.**

Myślenie uzależnione skłania cię do zrzucania odpowiedzialności za twój ból i nieszczęście na okoliczności i na innych ludzi. Ten zwyczaj może ci wejść w krew. Wiele razy słyszałem z ust ludzi uzależnionych od środków chemicznych zdanie: „Nie brałbym, gdyby moje małżeństwo (praca, samochód, stosunki z rodzinami itd.) było lepsze”. Współuzależnieni zaś często mówili: „Gdyby tylko mój współmałżonek się zmienił, byłbym szczęśliwy”.

Aby wyleczyć swój uzależniony umysł, musisz zrozumieć, że twoje przeżycia nie są zależne od sytuacji. Zawsze masz możliwość wyboru, musisz sobie jedynie zdać z tego sprawę. Każdy z nas wybiera własne przekonania, a z nich rodzą się nasze doświadczenia.

**Dziesiąte przekonanie umysłu uzależnionego: Jeśli mam  przeżyć w tym świecie, musze stanąć do walki z ludźmi.
Czyjaś strata jest moim zyskiem.**

Jeśli myślimy w ten sposób, musimy wciąż porównywać się z innymi ludźmi. Zawsze czujemy się od kogoś lepsi lub gorsi i od tego zależy nasze poczucie własnej wartości. Tak czy owak tracimy, gdyż izolujemy się od innych, przestajemy czuć jakąkolwiek z nimi łączność, wspólnotę, zespolenie. Wyobraź sobie osobę na kierowniczym stanowisku, która wydaje się mieć wszystko, której się „powodzi”, a która jed-

Leczenie uzależnionego umysłu

nak czuje się samotna i niekochana. Z pewnością wielu jest dyrektorów zadowolonych z życia, ale spora ich grupa pada w uzależnienie od pracy i/lub alkoholizm. Czasami ich osamotnienie i rozpacz są tak silne, iż jedynym wyjściem staje się samobójstwo.

Na szczęście powstaje coraz więcej przedsiębiorstw, w których kładzie się nacisk na współpracę. Panująca tam atmosfera wzmacnia poczucie wartości każdego z pracowników, niezależnie od tego, jaką pracę wykonują. Przedsiębiorstwa te stosują zasadę sukces-sukces zamiast zasady sukces-porażka. Ich celem jest budowanie relacji opartych na szacunku i nie naruszaniu godności własnej pracowników. Łączność, wspólnota i zespolenie to pojęcia obce uzależnienemu myśleniu. Umysł uzależniony pozostaje w stałym konflikcie ze środowiskiem i nigdy nie czuje się swobodnie. Myślenie uzależnione zmierza do sukcesu po trupach, każe ci się stale porównywać z innymi ludźmi.

11 Jedenaste przekonanie umysłu uzależnionego: Potrzebuję czegoś lub kogoś poza mną, bym mógł czuć się szczęśliwym i pełnym człowiekiem.

A. Nawet jeśli ulegamy myśleniu uzależnionemu, mamy niejasne przeczucie, że coś tracimy, że pozostawanie w szponach nałogu nie jest wszystkim, czego możemy oczekwać od życia. Można powiedzieć, że jest to pragnienie duszy, głębokie, wewnętrzne przeświadczenie, że istnieje coś potężniejszego od nas. Myślenie uzależnione tłumи to pragnienie, a otwiera przed nami drogę zaspokojenia potrzeby miłości poza nami, drogę bez końca.

Dopóki sądzimy, że potrzebujemy czegoś lub kogoś, by być ludźmi pełnymi, nie potrafimy prawdziwie cieszyć się bliskością drugiego człowieka. Możemy jej doświadczyć dopiero wówczas, gdy wejdziemy w związki z poczuciem peł-

Podstawy systemu myślenia uzależnionego

ni i pragnieniem podzielenia się z partnerem tym, kim jesteśmy. To nie może się zdarzyć, jeśli w związku poszukujemy uzupełnienia swoich domniemanych braków i zaspokojenia swoich domniemanych potrzeb.

Jeśli niewolniczo poszukujemy szczęścia w ludziach i przedmiotach, nie możemy też zdać sobie sprawy z własnych uczuć i nie jesteśmy w stanie poznać swojego wnętrza. Jeśli chcemy sobie przypomnieć, kim jesteśmy, musimy świadomie zacząć przyglądać się własnemu wnętrzu. Dopóki nie zdobędziemy się na tę odwagę, będziemy się nadal okłamywać, goniąc za złudzeniami, które rozsypywały się będą w proch.

Dwunaste przekonanie umysłu uzależnionego: *Moje poczucie wartości zależy od tego, w jakim stopniu zdolam zadowolić ciebie.* 12.

Już to jedno przekonanie może wprowadzić nas w błędne koło zachowań uzależnionych. „Zadowalanie ludzi” może uzależniać równie silnie jak narkotyki. Uparte dążenie do satysfakcjonowania innych może w nas zabić poczucie własnego ja, naszą tożsamość. To przeświadczenie jest jednym z głównych przekonań współuzależnienia.

Jaka jest zatem różnica między zadowalaniem ludzi, a aktem dobroci? Kryterium ich rozróżnienia stanowią twoje intencje i oczekiwania. Jeśli robisz coś ze świadomością swojej integralności, a motywacją jest współczucie, jest to akt dobroci. Jeżeli natomiast sprawianie komuś przyjemności jest dla ciebie jedynym sposobem osiągnięcia samozadowolenia, idziesz prostą drogą do uzależnienia i rozpaczy. Krótko mówiąc, nie sam akt decyduje o współuzależnieniu, lecz motywacja i przekonania, które za tym stoją.

Trzynaste przekonanie umysłu uzależnionego: *Mogę kontrolować zachowanie innych ludzi.* 13.

Jeśli podzielasz to przekonanie, chcesz stale kontrolować ludzi i sytuacje. Osoby żyjące w tym przeświadczenie często są skrępowane i sztywne, gdyż boją się utracić kontrolę. Silna potrzeba kontroli może doprowadzić do migreny i wrzodów. Czasem uzależnienie od kontrolowania staje się tak intensywne, że udaremnia odpoczynek i odprężenie.

**Potrzeba kontrolowania i spokój umysłu
wzajemnie się wykluczają.**

Ludzie hołdujący temu przekonaniu często traktują członków rodziny jako przedłużenie samych siebie. Gdy dziecko źle się zachowa lub współmałżonek źle ubierze, czują się osobiście dotknięci. Chcą mieć pewność, że członkowie rodziny spełniają pewne wymagania. Rzadko jednak udaje się w pełni im sprostać, więc osoby kontrolujące ciągle borykają się z uczuciami zażenowania, wstydu i strachu. Poszukując rekompensaty za te nieprzyjemne doznania często nadmiernie skupią się na własnych osiągnięciach.

Tacy ludzie przeżywają jedynie krótkie momenty ulotnego szczęścia. Są to chwile, gdy wszystko idzie „dobrze”, ale za moment zjawia się ktoś, kto wszystko zaburza, i znów nie mogą w pełni kontrolować sytuacji. Wtedy nie pozostaje nic innego, jak tylko desperacko starać się wzmacnić kontrolę.

Howard, mąż Janice, jednej z moich pacjentek, przejawiał niepohamowaną potrzebę kontrolowania żony. Uczestniczyła ona w szpitalnym programie odwykowym, była bowiem alkoholiczką. Howard odmówił udziału w terapii, gdyż czuł, że jako mężczyzna powinien umieć kontrolować swoją żonę. Nie bardzo mu się to udawało i sądził, że źle to o nim świadczy. Terapeuti wiele razy próbowali się z nim skontaktować, lecz odmawiał przyjścia. Janice wiedziała, że powrót

do domu będzie ciężką próbą dla jej trzeźwości, ale podjęła ryzyko.

Wydarzenia potoczyły się w sposób zdumiewający. Gdy Janice wróciła do domu, mąż natychmiast zamknął ją w sypialni. Przynosił jej jedzenie, lecz nie pozwalał wyjść, bo bał się że znów pójdzie pić. Po czterech dniach niewoli Janice o drugiej w nocy wymknęła się z domu. Niechcący obudziła męża, który puścił się za nią w pogон. Sąsiedzi zawiadomili policję. Małżonków zatrzymano w chwili, gdy Howard próbował zaciągnąć Janice z powrotem do domu.

Zgodzimy się wszyscy, że Howard był do tego stopnia uzależniony od kontrolowania Janice, że jego zachowanie stało się kompletnie irracjonalne. Powyższa historia ukazuje po prostu ostatni etap uzależniającej potrzeby kontrolowania innych – ziarno takiego zachowania mogło zostać zasiane piętnaście lat wcześniej. Wyobraźmy sobie Howarda, mówiącego: „Kochanie, nie sądzisz, że na dzisiaj dosyć?” Ta pozornie uprzejma uwaga zawiera przekonanie, że możliwe jest sprawowanie kontroli nad innymi i że powinniśmy umieć to robić.

Jednym obszarem, który jesteśmy w stanie kontrolować, są nasze myśli, przekonania, uczucia i czynności. Musimy porzucić myśl o kontrolowaniu innych ludzi, jeśli chcemy kiedykolwiek zaznać szczęścia.

Dwie formy porozumiewania się

Być może czytając o myśleniu uzależnionym, czułeś się zakłopotany, sfrustrowany lub przytłoczony. Może zastanawiałeś się, jak ty sam lub ktoś z twojego otoczenia mógłby w sobie dokonać znaczących zmian.

Myślenie uzależnione przemawia głosem stanowczym i bezwzględnym. W głębi jednak jest w nas zawsze spokoj-

Leczenie uzależnionego umysłu

ny, cichy głos miłości. Pierwszym krokiem poza myślenie uzależnione jest próba wsłuchania się w spokojny i kojący głos miłości, zamiast słuchać ryku ego – systemu myślenia uzależnionego. Gotowość słuchania głosu miłości jest bardzo potężnym narzędziem; w końcu, jak rzeka, przerwie wszelkie tamy.

Gdy wchodzisz w relacje z ludźmi myślącymi w sposób uzależniony, ich reakcje i sposoby obrony mogą przypominać zachowanie jeżozwierza: gdy starasz się zbliżyć, zostajesz boleśnie pokłuty.

Porozumienie może się wydawać trudne, lecz w rzeczywistości jest bardzo łatwe. Sądzę, że tak naprawdę istnieją tylko dwa sposoby porozumiewania się.

Pierwszy opiera się na miłości. Ogarniasz siebie i otoczenie miłością i zrozumieniem. Drugi bazuje na systemie uzależnionego myślenia: przyjmujesz postawę obronną, a w głębi serca pragniesz miłości. Krótko mówiąc, dwa sposoby porozumiewania się to: 1) roztaczanie miłości oraz 2) wołanie o miłość.

Ludzie myślący w sposób uzależniony boją się tak bardzo, że odgradzają się murami. Jeśli zostaną zaatakowani, mur ulega wzmacnieniu. Nie uda się rozwalić go młotem; miłość jest jedyną siłą zdolną przeniknąć ten mur.

Bycie kochającym nie oznacza bycia bez przerwy słodkim i milutkim stworzeniem, które cichutko, na palcach omija dręczące je problemy. Jasne wyrażanie myśli, nie skazone osądem i nienawiścią, kruszy mury. W rzeczywistości osoba uzależniona daje do zrozumienia, że się boi – ni mniej, ni więcej. Im wyraźniej słyszmy wołanie o miłość, im mniej identyfikujemy się ze słownymi atakami i nieprzyjaznym zachowaniem, tym większą mamy szansę przebić się przez mur uzależnienia.

Podstawy systemu myślenia uzależnionego

Niezwykle potężną formą porozumiewania się opartego na miłości jest proces zwany interwencja. W czasie interwencji zbierają się członkowie rodziny i przyjaciele osoby uzależnionej. Z pomocą terapeutów mają oni w sposób serdeczny i nieoceniający porozmawiać z nią o jej uzależnieniu. W czasie interwencji miłość kruszy system obronny osoby uzależnionej. Wierzę głęboko, że głos miłości zawsze zostanie usłyszany. A miłość otwiera serce.

Rozdział czwarty

Myślenie oparte na miłości

Spokojny umysł może sprawić, by ciepło miłości stopiło złudzenia strachu i winy. Nie uda się uzdrowić naszego uzależnionego umysłu, jeżeli jest on uwikłany w strach i konflikt. Próba uwolnienia się przypominałaby wtedy rozplątywanie węzła. Im mocniej będziesz ciągnął za końce sznurka, tym bardziej supeł będzie się zaciskał. Próba przezwyciężenia strachu z pozycji strachu jest bezskuteczna.

*W ciszy zaczynamy
sięgać wgłąb siebie
i znajdujemy tam wspomnienie miłości,
która czeka nietknięta.
Odnalazłszy w sobie miłość,
zaczynamy się dzielić
całym sobą z innymi.*

*Ukojenie jest tam, gdzie czeka miłość,
nienaruszona,
wolna od winy
któraq przedtem czułeś się skażony.
Miłość jest twoim domem.
Czeka na twoje zaproszenie.*

Myślenie oparte na miłości

*Gdy raz ujrzyssz w sobie miłość,
będziesz ją widział wszędzie,
Bo nie ma takiego miejsca,
w którym by jej nie było.*

Twój umysł nie jest w stanie dążyć do dwóch celów jednocześnie. Mogę twierdzić, że pragnę spokoju umysłu, ale jednocześnie chować urazę o coś, co zdarzyło się w zeszłym tygodniu lub w zeszłym roku. Jeśli przywiążuję wagę do tej urazy, moim celem nie może być osiągnięcie spokoju umysłu. Nie da się go doświadczyć, dopóki nie odrzucimy myślenia uzależnionego opartego na strachu. Jednym z celów tej książki jest pomóc ci bardziej zaangażować się w miłość. Jeśli zaczniesz pragnąć wyłącznie miłości, zobacysz wokół siebie tylko miłość. System myślenia opartego na miłości jest niezwykle prosty: wymaga od ciebie jedynie wyrzeczenia się postaw obronnych właściwych myśleniu uzależnionemu i gotowości do kochania. Czyż mógłbyś odmówić, wiedząc już tyle o strachu?

System myślenia opartego na miłości



Leczenie uzależnionego umysłu

W tym rozdziale będzie mowa o czterech podstawowych elementach systemu myślenia opartego na miłości. Życie oparte na miłości jest przeciwieństwem życia w konflikcie uzależnienia.

Skoro miłość jest dzieleniem się, jak możesz ją znaleźć inaczej niż przez nią samą? Obdarz kogoś miłością, a ona do ciebie wróci, bo jest nierozerwalna. Lecz gdy atakujesz, miłość się ukrywa, gdyż może istnieć tylko w atmosferze pokoju.

(A Course In Miracles)

O miłości

Wielu z nas otrzymywało w domu rodzinny niewerbalny komunikat: „Będę cię kochać, jeśli zrobisz to, co chcesz”. Komunikat taki każe ci myśleć, że nie zasługujesz na miłość lub że musisz zadowalać innych, by być kochanym.

Ci z nas, którzy otrzymywali podobny komunikat, zaczęli sądzić, że pokazanie rodzicom swojego wnętrza, łącznie z jego ciemnymi stronami, stałoby się przyczyną odrzucenia. W rezultacie nauczyli się ukrywać pewne fragmenty siebie w nadziei, że będą kochani bez zastrzeżeń.

Komunikaty te często są ukryte i dotyczą sfer, o których nie mówi się wcale, bądź nie wprost. Komunikat „Będę cię kochać, jeżeli...” często odnosi się do najwyraźniej drażliwych tematów, takich jak seks. Moi rodzice traktowali seks otwarcie i za to jestem im wdzięczny.

Ale stykałem się także w domu rodzinnym z niewerbalnymi oczekiwaniami dotyczącymi tego, kim mam być lub co robić. Jeden z tych przekazów dotyczył homoseksualizmu.

Czułem, że rozpacz wpędziłaby matkę do grobu, gdyby się okazało, że ja lub brat jesteśmy homoseksualistami. Do-

wiadywałem się o tym różnymi drogami, choć nigdy nie usłyszałem wyraźnego komunikatu na ten temat. Ciekawe, że matka miała wielu homoseksualnych znajomych i partnerów w interesach, którzy często bywali u nas w domu. Zawsze mnie uczyono tolerancji i akceptacji. Jednak nie wydawało mi się, by liberalizm i akceptacja obejmowały sferę seksualności mojej lub brata. Zaznaczam, że obaj z bratem jesteśmy heteroseksualni, a to co za chwilę opiszę zdarzyło się, gdy miałem dziesięć lat. Konsekwencją mojego doświadczenia było skrywanie przez całe lata poczucie winy i wstydu.

Pewnego dnia po szkole ćwiczyliśmy z kolegą zapasy u mnie w domu. Mój starszy brat był świetnym zapaśnikiem i pragnąłem mu dorównać. Gdy walczyliśmy na podłodze, w pewnym momencie zaczęliśmy się pieścić. Obaj byliśmy zaskoczeni i przerażeni, a kolega szybko się pożegnał i poszedł do domu. Mniej więcej godzinę później do mojego pokoju weszła matka i powiedziała, że otrzymała niepokojący telefon od matki kolegi. Natychmiast poczułem rozpacz i wstyd. Najwidoczniej kolega był tak zmartwiony, że opowiedział swojej matce o wszystkim. Moja matka poprosiła, bym poszedł do kolegi i przeprosił jego matkę za to, co się wydarzyło. Tak też zrobiłem, płonąc ze wstydu. Stojąc naprzeciw matki kolegi, myślałem, że już zawsze będę się czuł ze sobą tak okropnie. Nie pamiętam, by moja matka kiedykolwiek później wspominała ten incydent, lecz pamiętam zażenowani i poczucie winy, które przez jakiś czas odczuwałem w jej obecności.

Przez następne 20 lat nosiłem w sobie głęboko ukryty wstyd z powodu owego wydarzenia. Nawet na studiach, gdy dowiedziałem się, że takie epizody są powszechnie, utrzymywałem moje doświadczenie w sekrecie. Gdzieś w zakamarkach umysłu tkwiło przekonanie, że z powodu

Leczenie uzależnionego umysłu

tego, co wydarzyło się między dwoma dziesięcioletnimi chłopcami, nie jestem w pełni człowiekiem. Brzmi to irracjonalnie, ale bałem się, że ujawnienie mojej tajemnicy spowoduje, iż ludzie zobaczą we mnie dewianta. Komunikat „Będę cię kochać, jeśli twoje zachowania seksualne będą zgodne z moimi oczekiwaniemi” wyksztącił we mnie pogląd, że nie zasługuję na miłość.

Mogę dodać, że w ciągu kolejnych dziesięcioleci moja matka rozwinęła się przynajmniej w takim stopniu jak ja. Nie sądzę, aby dzisiaj spojrzała złym okiem na któryś z wnuçat, gdyby ją powiadomiło o swoich homoseksualnych skłonnościach.

Większość z nas nie ujawnia sekretów z powodu takiego właśnie strachu. Naturalnie nie zawsze ma on podłożę seksualne. Wiele lat temu ktoś mnie zapytał, czy umiałbym przeżyć jeden dzień w całkowitej otwartości. Znaczyło to, że przez 24 godziny ktoś byłby świadom każdej mojej myśli na jawie i we śnie. Wówczas wydawało mi się to straszliwym pomysłem. Nie chciałem, by ktokolwiek znał moje myśli choćby przez minutę, nie mówiąc już o dniu. Bałem się, że gdyby ludzie znali moje prawdziwe myśli i uczucia, uciekliby ode mnie w ciągu sekundy. Sądziłem, że zobaczyliby we mnie wściekłe, ziejące nienawiścią, odpychające i szalone zwierzę. Mur odgradzający nas od miłości rośnie wprost proporcjonalnie do tego, jak duża część naszego ja pozostaje w ukryciu.

Nie proponuję, abyśmy każdej spotkanej osobie wyjaśniali najskrytsze myśli. Myśl jednak, że powinniśmy pozbyć się chęci otaczania mrokiem tajemnicy jakichś części siebie i ukrywania ich przed nami samymi i ludźmi, z którymi chcemy być blisko.

Jeśli mamy potrzebę ukrywania pewnych aspektów siebie dla zapewnienia sobie akceptacji, nigdy nie czujemy się warci miłości, pomocy i opieki, które otrzymujemy. Kiedyś

Groucho Marx zażartował z tego uczucia: „Nigdy nie chciałbym należeć do klubu, który miałby mnie za członka”. Jeżeli chcemy odwrócić nasz system myślenia uzależnionego, musimy zdać sobie sprawę z faktu, iż bez dokonania jakichkolwiek zmian całkowicie zasługujemy na miłość, gdyż jesteśmy miłością.

Lubię uczucie, które mi towarzyszy, gdy znajduję gdzieś piękne, stare drewniane meble pokryte warstwami farby. Gdy napotykam taki mebel, nie interesują mnie warstwy spękanej farby, ale przepiękny dąb, sosna czy mahoni znajdujący się pod nimi. Ostrożnie, żeby nie uszkodzić drewna, zdejmuję farbę i ukazuje się to, co było pod nią ukryte. Zdrapywanie farby to dłuża i odrażająca praca. Czasami drewno wygląda gorzej niż mi się wydawało i mam ochotę zaniechać dalszej pracy. Bywa, że potrzeba mi po prostu więcej wiary i nieco więcej wysiłku, by ujrzeć wreszcie piękne oryginalne drewno. Po zdjęciu farby muszę na nie uważać, ponieważ jest wysuszone, wrażliwe na wilgoć i zbyt suche powietrze. Pokrywam je warstwą oliwy i otrzymuję rewelacyjny mebel.

Podobnie jest z przechodzeniem od strachu do miłości. Nie zwracaj uwagi na warstwy strachu i ciemności, na to, co popękane przez lata obwiniania i osądzenia. Spójrz pod spód i wyobraź sobie piękno czekające na odkrycie. Wiedz, że niekoniecznie proces ten musi być krótki i bezbolesny, lecz na pewno przyniesie bogaty plon. Gdy kończę oskrobywanie mebla, nie rozgrzebuję leżących na podłodze wiórów, lecz je wyrzucam. Są bezużyteczne. Podobnie potraktuj swój strach. Wyrzuć go jak odpryski starej farby. Jest dla ciebie bezużyteczny w nowym myśleniu opartym na miłości.

W myśleniu uzależnionym zawzięcie poszukujemy szczęścia w ludziach, rzeczach i substancjach. Proces ten zawsze wpędza nas w błędne koło strachu. W systemie myślenia opar-

Leczenie uzależnionego umysłu

tego na miłości spoglądamy do wewnętrz, omijamy i pokonujemy strach dając do miłości. Skoro tylko dostrzeżemy miłość w sobie, dostrzeżemy ją wszędzie. Oczy dziecka, dotknięcie przyjaciela, nawet grupa ludzi widzianych po raz pierwszy; wszystko to przypomina nam o miłości.

Widzimy ją wszędzie, gdyż ona jest wszędzie. Jeśli miłość raz obudzi się w naszym sercu, widzimy, że nie ma miejsca, które nie byłoby nią naznaczone. Możemy zaprzeczać istnieniu miłości, lecz nie oznacza to, że jej nie ma. Czeka cierpliwie, aż otworzymy oczy i serce. Dostrzeganie ciemności i nienawiści jest jak zwracanie uwagi na starą farbę pokrywającą mebel. Zawsze możemy wybrać, czy wolimy dostrzec ciemność, czy światło, podobnie jak wybieramy dostrzeżenie warstw farby lub drewna, które się pod nimi znajduje.

Pierwszy krok ku wzmocnieniu doświadczenia miłości to taki trening umysłu, który mu umożliwia ignorowanie złudzeń ciemności, które są jak warstwy farby nałożone przez myślenie uzależnione. Miłość znajduje się tuż pod nimi. Zacznię ufać głębszej części siebie; daj jej szansę wydostania się i pokazania, jaka naprawdę jest. Potrzeba nam odrobiny szczęścia, żeby móc zaufać, gdyż strach podpowiada nam, że nie spodoba nam się to, co zobaczymy w środku, że innym również się nie spodoba. Musimy więc zaufać naszemu wewnętrznemu życiu, naszemu wewnętrznemu głosowi, bo w ten sposób odkryjemy pamięć miłości.

O chwili obecnej

**Gdy przywiążujesz się do przeszłości
lub martwisz o przyszłość,
spoglądasz w pustkę
i widzisz rzeczy, których nie ma.**

W myśleniu opartym na miłości przekraczasz poczucie liniarności czasu i zaczynasz się skupiać na chwili obecnej. Wyobraź sobie, jak bardzo zmieniłoby się twoje spojrzenie na siebie, gdybyś uwolnił się od przeszłości, która napędza twój gniew i poczucie winy. Zobaczyłbyś siebie w chwili obecnej, czyli zobaczyłbyś miłość.

Być może nigdy nie starałeś się zakwestionować ciągłości czasu i w rezultacie bezmyślnie podporządkowywałeś się zegarowi, który reguluje nasze życie. Ludzie wydają się bez przerwy walczyć z czasem, chcą zwyciężyć w wyścigu z nim. Osobę, którą spotykamy pierwszy raz w życiu, mamy skłonność oceniać wedle jej przeszłych dokonań. Zgłaszając się do nowej pracy, wysyłamy życiorys: listę przeszłych wydarzeń. Czasami nawet próbujemy określić naszą wartość w oparciu o zapis przeszłości, który przechowujemy w naszym umyśle. Zarówno jednostki, jak i całe społeczeństwa, sprawdzają, czego dokonały lub czego nie dokonały w przeszłości, zamiast skupić się na tym, jakie są w chwili obecnej.

Skoncentrowanie się na teraźniejszości radykalnie zmienia naszą percepcję. Zaczynamy widzieć świat w zupełnie nowym świetle. Doświadczamy wolności, otwartości i ulgi. W teraźniejszości żadne zewnętrzne zmiany nie określają twojego szacunku do siebie; istnieje wyłącznie miłość rozwiewająca ciebie i otoczenie. Zmiana sposobu postrzegania czasu wprowadza w nasze życie spokój.

W moim życiu model uzależnionego myślenia przedstawił się następująco:

1. Napotykając nową sytuację najpierw odwoływałem się do mojego banku pamięci, by określić, czy jest „zła”, czy „dobra”.
2. Jeżeli – opierając się na minionych doświadczeniach – zdecydowałem, że jest ona dobra, postępowałem według pla-

Leczenie uzależnionego umysłu

nu, który zwykle owocował „pozytywnym” doświadczeniem.

3. Jeśli ustaliłem, że sytuacja jest zła, rozwścieczało mnie to i uzyskiwałem „negatywne” doświadczenie.

Gdy przyjrzałem się temu schematowi, zauważylem bardzo ważną rzecz. Sądziłem, że reaguję prawidłowo na każdą sytuację, a tymczasem było inaczej. To, na co reagowałem, było moja percepcja sytuacji oparta na wspomnieniach. Nigdy nie brałem pod uwagę, że wstępna ocena sytuacji determinuje to, jakie będzie moje nowe doświadczenie. Pomyślałem, że równie łatwo mogę wywołać doświadczenie pozytywne, jak negatywne, że jest to niezależne od sytuacji. Uwierzyłem, że:


**Nie ma sytuacji „dobrych” i „złych”.
Wszystkie sytuacje są po prostu okazją
do nauczenia się czegoś.
Od nas zależy, jak je wykorzystamy.**

Parę lat temu wracałem do domu z wakacji w Meksyku. Leciałem z Mexico City do San Francisco. W owym czasie na lotnisku w Mexico City dowożono pasażerów do samolotu autobusami. Idąc do autobusu pogranżony byłem w myślach i nie zwracałem zbytnio uwagi na otoczenie, ale szedłem oznakowaną drogą. Wsiadłem do autobusu, a potem do samolotu. Gdy kołowaliśmy na pas startowy, stewardesa powitała pasażerów, mówiąc, że jesteśmy na pokładzie samolotu lecącego przez Houston do Nowego Jorku. Szczęka mi opadła. Zamierzałem lecieć do San Francisco, a nie do Nowego Jorku. Przez kilka następnych chwil naprzemian szukałem w sobie winy i oskarżałem się o głupotę, oraz dopatrywałem się winy u innych. W końcu zacząłem się zamartwiać przyszłością. Wszystko to wzbudziło wstyd i skrępowanie.

Jak mogłem być tak głupi, żeby pomylić samoloty! Nie mogę uwierzyć, że zrobiłem coś takiego! I tym razem będzie okropnie, jak zawsze gdy robię coś idiotycznego. Dlaczego ta kretynka stewardesa nie spojrzała na mój bilet? Oczywiście, to niepoważna linia lotnicza i to oni są temu winni. Kurczę, znowu muszę się wstydzić i przyznawać do pomyłki! Czekają na mnie na lotnisku w San Francisco. Chcę być bez zarzutu, no to jak mam wytlumaczyć tak idiotyczne zdarzenie?

Jak widzicie wybrałem się najpierw do banku informacji w moje głowie i sprawdziłem, jakie mam doświadczenia w podobnych przypadkach. Odszukałem je i zacząłem przekonywać siebie, że tym razem skutki będą równe okropne.

Po chwili przygnębiającego gadania ze sobą, zrobiłem coś, co mnie zdumiało. Zatrzymałem się i pomyślałem: „Zaczekaj, wcale nie musi być źle!” Wziąłem głęboki oddech, zamknąłem oczy i dałem się poprowadzić wewnętrznemu głosowi, który zmienił moje spojrzenie na sytuację.

Otworzyłem oczy i zobaczyłem, że ludzi wokół mnie ogarnął szal. Przedtem byłem tak bardzo zajęty niemiłym monologiem wewnętrznym, że nie dostrzegałem wyraźnie tego, co się dzieje dookoła. Okazało się, że kierowca autobusu przez pomyłkę zawiózł nas do innego samolotu. Wybuchnął śmiechem podobnie jak człowiek koło mnie. Wyszliśmy z tego samolotu i zostaliśmy zawiezione do naszego. Przez cały lot przyjemnie mi się rozmawiało z pasażerem siedzącym obok. Potrafiłem się rozluźnić i skupić uwagę na chwili obecnej. Gdy spoglądałem w przeszłość, by określić, jak powiniensem się zachować w takiej sytuacji, widziałem coś zupełnie innego niż to, co rzeczywiście się zdarzyło. Kiedy zaś zamartwiałem się o przyszłość, nie byłem nawet w stanie dostrzec mojego sąsiada.

Leczenie uzależnionego umysłu

Zauważałem, że ludzie reagowali dwojako. Niektórzy byli wściekli, narzekali na komplikacje, skarzyli się, że ich plany wzięły w łeb itp. Mniejszość wydawała się przeходить nad tą sytuacją do porządku dziennego. Ja również uczyłem się reagować w ten sposób. Zaczynałem inaczej patrzeć na ludzi, którzy byli zmartwieni. Stwierdziłem, że zachowanie spokoju umysłu lub popadanie w konflikt zależą wyłącznie od tego, przez jakie okulary będziemy oglądać daną sytuację. A to, jakie okulary wybierzemy, zależy od nas samych. Cieszyłem się, że zdecydowałem się na wybór spokoju umysłu – chwili obecnej. Gdy godzę się z tym, co trudno byłoby mi zmienić, znajduję spokój umysłu.

Maksymalna wydajność a spokój umysłu

Niedawno badacze zainteresowali się zjawiskiem maksymalnej wydajności. Uczeni i psychologowie obserwowali i rozmawiali z lekkoatletami osiągającymi najwyższe wyniki. Wnioski z tych obserwacji nie służą wyłącznie lekkoatletom, lecz wszystkim ludziom. Można sądzić, że umiejętność osiągania maksymalnych wyników zarówno w sporcie, jak w pracy, relacjach międzyludzkich itd zależy od tego samego czynnika.

- ✓ Skupiając się na teraźniejszości, poruszamy się, myślimy i działamy z większą wydajnością niż wówczas, gdy jesteśmy zaabsorbowani negatywnymi myślami lub wyobrażeniami dotyczącymi przeszłości lub przyszłości.

Mój przyjaciel, dr Curt Erikson, był psychologiem sportowym pracującym z drużynami olimpijskimi. Przeżył w życiu wiele przygód, m.in. zdobył Mount Everest. Curt podzielił się ze mną wspomnieniami z Himalajów.

„W 1985 roku jako psycholog sportowy miałem okazję uczestniczyć w wyprawie w Himalaje. W obozie na szczytce lodowca byliśmy zagrożeni częstymi lawinami. Każda godzina przynosiła nowe śmiertelne zagrożenia. Z początku istniała pokusa martwienia się każdą następną lawiną, lecz niepokój mógł nas zabić, gdyż w połączeniu z chorobą wysokościową pozbawiłby nas energii koniecznej do osiągnięcia celu. Kluczem do naszego ocalenia było skupianie się na czynności, którą wykonywaliśmy w danym momencie. Sytuacja wymagała zawężenia myślenia do teraźniejszości. Myślenie o dniu następnym lub poprzednim zabrałoby mi czas i ograbiło z energii niezbędnej do poruszania się naprzód. Patrzenie w przeszłość lub przyszłość osłabiłoby mój umysł do tego stopnia, że mógłbym nie podołać nowym zagrożeniom.

Najtrudniejsze były wieczory i noce. Umysł chciał odpocząć, wyłączyć się, a tymczasem musieliszy być czujni i gotowi do wykonania różnych czynności. W ciemności każdy z nas zmagał się z własnymi demonami, które chciały wysiąść z nas to, co najlepsze. Musieliszy walczyć z tymi małymi zatroskanyimi gadułami, które chciały zniszczyć w nas zdolność koncentracji. Pozwalając sobie na odejście od «teraz» postawiłbym siebie i partnerów wobec wielkiego niebezpieczeństwa. Byliśmy drużyną oddaną bez reszty chwili obecnej. Odpowiadaliśmy za siebie nawzajem i pomagaliśmy sobie na trasie. Skupienie na teraźniejszości stało się dosłownie warunkiem przeżycia. Zogniskowanie myśli na chwili obecnej zbliżyło nas do siebie i umożliwiło bezpieczny powrót”.

Nie możesz nałożyć na siebie większego ograniczenia niż uzależnione myśli. Przedstawiam ci kilka takich myśli. Jeśli choć jedna z nich często cię nawiedza, buduje w twoim umyśle negatywny obraz.

Leczenie uzależnionego umysłu

1. Nie potrafię tego zrobić. Nikt przede mną temu nie po-działał.
2. Poprzednio mi się nie udało.
3. Nigdy mi się to nie udawało.
4. X zawsze mówił, że nigdy nie będę w stanie tego zrobić.
5. Ludzie zagładają mi przez ramię. Co będzie, jeśli mi się nie powiedzie?
6. Jeśli popełnię błąd, całe moje życie będzie zrujnowane.

Istnieje kilka technik umożliwiających przezwyciężenie podobnych myśli i skupienie się na teraźniejszości. Większość z nich w pewien sposób kładzie nacisk na oddychanie.

Obserwowanie oddechu

Skutecznym sposobem skoncentrowania się na teraźniejszości jest pewne proste ćwiczenie, możliwe do wykonania nawet w chwilach stresu. Najlepsze rezultaty osiąga się zamkając oczy, chociaż naturalnie mogą też być otwarte. Po prostu skup się na oddechu. Obserwuj wdech i wydech, jakbyś patrzył na przypływ i odpływ morskich fal. Jeżeli z początku twoje myśli wędrują gdzie indziej, delikatnie przywołaj się do porządku i ponownie skup na oddechu. Chociaż oddech powinien być naturalny, pomóc może pełne, głębokie oddychanie, tak aby wypełniać powietrzem całą klatkę piersiową i brzuch.

Niektórzy ludzie łączą z oddechem jakieś zdanie lub afir-mację. Można cichutko powiedzieć „Jestem” – przy wdechu i „odprężony” – przy wydechu. Możesz też wypowiadać krótkie słowa, takie jak „raz” lub „tak”. Poszukaj słów, które najbardziej ci odpowiadają.

Oddech nazwano drzwiami do naszego życia wewnętrznego. Oddychanie jest rzeczywiście praktycznym i bardzo skutecznym sposobem na otrząśnięcie się z myślenia

o przeszłości lub przyszłości. Zacznij od pięciu minut trzy razy dziennie. Ponadto zawsze gdy ulegasz myśleniu uzależnionemu, skoncentruj się na oddechu – tak jakbyś skorzystał z wyjścia awaryjnego – by powrócić na szlak.

O akceptacji

Podstawową zasadą myślenia uzależnionego jest osądzanie. Jeśli myślimy w sposób uzależniony, jesteśmy przekonani, że nagłe analizowanie, porównywanie, krytykowanie i potępianie przyniosą bezpieczeństwo i pokój. Zaś myślenie oparte na miłości zakłada, że spokój umysłu osiąga się praktykując sztukę akceptacji.

Większość treningów klinicznych opierała się dotąd na pewnych rzadko kwestionowanych założeniach. Przede wszystkim sądzono, że ludzie zgłaszący się na terapię mają problemy w niektórych sferach życia i pragną zmiany. Psychologowie stali się „katalizatorami zmian” i pomagali pacjentom osiągnąć poziom „wyższego funkcjonowania”. Nie podważam faktu, że większość ludzi, jeśli nie wszyscy, w jakimś sensie pragną zmiany. Twierdzę jednak, że zbyt mało uwagi poświęca się sposobom jej osiągania.

Zauważylem, że zanim nastąpi głęboka zmiana (zarówno w zachowaniu, jak i w uczuciach) ma miejsce pewne zjawisko, które nazywam paradoksem zmiany.

Aby zmienić się naprawdę, musimy najpierw bez zastrzeżeń zaakceptować siebie takimi, jakimi jesteśmy w danym momencie. Musimy umieć wyjść poza przeświadczenie, że źle funkcjonujemy i dostrzec, że jesteśmy całością. Jeśli siebie nie kochamy i nie akceptujemy, uderzamy w siebie. Dopóki to robimy, niemożliwa jest głęboka, pozytywna zmiana. Potępiając się osiągamy jedynie pogłębienie niezadowolenia z siebie.

Paul trafił do mnie po separacji z żoną. Był kontrolerem na budowie. Uważał się za człowieka wyjątkowo rodzinnego. Powiedział, że niezmiernie trudno było mu się przyzwyczaić do separacji i często popadał w depresję. W czasie dwóch miesięcy naszych spotkań umawiał się z kilkoma kobietami. Zwykle przez tydzień lub dwa przeżywał intensywny romans, następnie zrywał i zostawał z uczuciem pustki i przeświadczenie, że nikt mu już nie będzie w stanie zastąpić żony. Paul wyczuł, że w czasie naszych sesji może otwarcie rozmawiać o swoim życiu wewnętrznym, że nie czuje się przez mnie negatywnie oceniany. A ponieważ ja go nie osądzałem, on także zaczął oceniać siebie mniej surowo. Powoli się otwierał.

Zdał sobie sprawę, że jego związek z żoną nigdy tak naprawdę nie był dobry. Faktycznie, w ciągu siedmiu lat małżeństwa odczuwał taką samą pustkę, jak po separacji. Po kilku miesiącach potrafił mi wreszcie wyznać, że w dzieciństwie był przez parę lat wykorzystywany seksualnie przez jednego z krewnych. Powiedział mi także o swoim głęboko skrywanym strachu, że może być homoseksualistą. Jako dorosły miał kilka doświadczeń homoseksualnych, które wywołyły u niego straszliwe poczucie winy.

Paul zaczął analizować swoje przeżycia związane z wykorzystywaniem seksualnym i zaczął się zastanawiać nad swoją seksualnością w ogóle. Wówczas moim podstawowym zadaniem było pogłębienie akceptacji dla niego. Gdy Paul poczuł się akceptowany takim, jakim jest, mógł z mniejszym wstydem rozmawiać o swoich doświadczeniach. Nie mógł się zmienić, zanim nie poczuł się akceptowany.

**Paradoks zmiany polega na tym,
że nie możemy zmienić się naprawdę,
zanim nie zaakceptujemy siebie takimi,
jakimi jesteśmy.**

Według mnie sukces różnych dwunastostopniowych programów w grupach wsparcia, takich jak Anonimowi Alkoholicy, wiąże się nie tyle z treścią spotkań, co z akceptacją, której doświadczają ich uczestnicy. Tę postawę pełną akceptacji można by opisać zdaniem: „Akceptujemy cię takim, jakim jesteś teraz i jeśli chcesz spojrzeć na różne aspekty twojego życia, jesteśmy tu, aby z miłością i bez osądzenia pomóc ci przez to przejść”.

Oto kilka myśli, odnoszących się do tego, czym jest akceptowanie siebie i innych:

1. Osądzenie, analizowanie, porównywanie i krytykowanie wyczerpuje naszą energię. I odwrotnie – akceptacja dodaje nam życia.
2. Spokój umysłu wypływa z zaakceptowania siebie, a nie z oceniania i karania się za coś, co zrobiliśmy. Osiągamy go także przez akceptowanie innych.
3. Akceptacja opiera się na teraźniejszości, osądzenie – na przeszłości.
4. Akceptacja nie oznacza pobłażliwości dla naszych nagannych zachowań. Akceptacja oznacza uświadomienie sobie, że aby zmienić nasze naganne zachowanie (lub побудzić kogoś do zmiany) musimy dostrzec, że za tym zachowaniem stoi godna uwagi osoba.
5. Spokój umysłu wypływa z akceptowania tego, na co nie mamy wpływu. Znaczy to, że musimy przyjąć, iż nie mamy władzy nad innymi i nie potrafimy ich zmienić.
6. W akceptacji nie istnieją oczekiwania. Nie wiąże się ona z oczekiwaniem na przyszłe rezultaty.

**Osądzenie stawia miłości warunki,
podczas gdy akceptacja pozwala miłości być sobą.**

**Osądzanie ustala listę warunków,
które musisz spełnić, aby zasłużyć na miłość.
Akceptacja nie robi tego nigdy.**

**Osądzając stajemy się zamknięci,
nieustęplici i bojaźliwi.
Akceptując jesteśmy otwarci, elastyczni i kochający.**



Proponuję ci eksperiment, który pozwoli ci dostrzec różnicę, która zachodzi na poziomie uczuciowym między akceptacją i osądzeniem. Przeznacz na to dwie godziny. Pierwsza będzie godziną osądu. Zajmij się wtedy przeszłością, a szczególnie tym, czego od ludzi doznałeś lub czego od nich nie zaznałeś. Bądź tak surowy w ocenach, jak tylko potrafisz i osądzaj każdego, kogo spotkasz. W myśle bezlitośnie krytykuj siebie i innych. Nie zastanawiaj się nad swoimi myślami. Zwróć tylko uwagę na uczucia towarzyszące osądzeniu. Czy jesteś zadowolony z siebie? Czy czujesz bliskość z innymi ludźmi? Czy czujesz się swobodny, czy raczej spięty i wystraszony?

W drugiej godzinie praktykuj akceptację. Zacznij od ćwiczenia oddechowego przedstawionego w tym rozdziale. Zauważ wewnętrzne światło w innych ludziach, nawet jeśli jest to jedynie małinki, głęboko ukryty promyczek. Jeśli odszukanie miłości w drugim człowieku jest dla ciebie szczególnie trudne, wyobraź sobie, jakie doświadczenia musiały się stać udziałem tej osoby, że zachowuje się w taki sposób. Pomyśl, jak bardzo teskni do miłości. Nie zatrzymuj się na poziomie zachowań, dostrzeż całego człowieka. Wyobraź sobie, że właśnie dzisiaj, przed chwilą się urodziłeś i wszystko jest świeże i piękne. Odrzuć myśli o tym, co ludzie ci zrobili lub czego nie zrobili. Skoncentruj się na myśl, że wszyscy pragną bezwarunkowej miłości, akceptacji i afirmacji. Jak się teraz czujesz? Zadaj sobie te same pytania, które zadawałeś po godzinie osądzania i zauważ różnicę.

Dzięki temu eksperimentowi możesz się przekonać, że naprawdę wybierasz system myślenia, którym się posługiujesz. Wyboru między osądzeniem i akceptacją możesz dokonać tylko ty sam. Świadomie lub nie, dokonujesz tego wyboru każdego dnia i w każdej minucie. Możesz równie łatwo wybrać pierwsze, jak i drugie rozwiązanie. Mam nadzieję, że zaczniesz coraz częściej wybierać akceptację.

O zaspokojeniu

Jestem przekonany, że każdy z nas miał w życiu chwile, gdy czuł się całością i był zaspokojony, kiedy nie odczuwał braku czegokolwiek, a jedynie miłość i pełnię swojego jestestwa, choć być może nie potrafi sobie tych chwil przypomnieć. W takich momentach spontanicznie uwalniamy się od przekonań ego, od jego przeświadczeń, że jesteśmy niekompletne, i dostrzegamy siebie w prawdziwym świetle.

Możemy nauczyć się świadomie przywoływać takie momenty, jeśli wiemy, czego najbardziej pragniemy.

**Spokój umysłu jest tym, czego pragnę.
W tej chwili jestem przepelniony miłością.**

**Jakże móglbym nie osiągnąć tego, czego pragnę,
skoro pragnę tego, co już jest we mnie?**

Pewnego zimowego poranka kilka lat temu obudziłem się przytłoczony troskami. Czułem, że jestem skazany na życie, które wygląda zupełnie inaczej niż sobie to wymarzyłem. Gdybym miał sporządzić listę tego, co – jak sądziłem – było mi potrzebne, żebym mógł swobodnie oddychać, byłaby to całkiem dłuża lista. Dzień był mglisty i ciemny, co tylko pogłębiało moją depresję. Jechałem właśnie do pracy, zajęty myśleniem o ciekających mnie obowiązkach, gdy nagle zaświtała mi w głowie zaskakująca myśl: pojechać na plażę. Miałem przed sobą ciężki dzień. Normalnie zignorowałbym podobny pomysł, lecz tamten ranek był inny. Zdecydowałem się pojechać. Usiadłem na wilgotnej skale nad zatoką i patrzyłem na wodę. Zamiast myśleć o wszystkim, co miałem do zrobienia, otworzyłem się na piękno zimowego poranka. Nagle zaszła radykalna zmiana w moim sposobie postrzegania świata. Wszystkie myśli o sprawach do załatwienia ustąpiły miejsca uczuciowi pełni tamtej chwili. Przepenilo mnie uzdrawiające poczucie, że nie ma nic, co musiałbym w tej chwili robić. Powiniensem być właśnie tu, gdzie jestem i doświadczać tego, czego doświadczam. Siedząc na skale, czułem się pełen życia i przepelniony miłością. Wiedziałem, że nie muszę nic więcej robić, aby osiągnąć spokój, że wszystko czego mi potrzeba jest we mnie i trzeba tylko dać temu szansę ujawnienia się. Wydawało mi się, że na zimowym niebie pojawią się słońce. Porzuciłem myśl o tym, że w mojej

sytuacji życiowej nie mogę być szczęśliwy. Zdałem sobie sprawę z tego, że mogę zmienić sposób patrzenia na świat i doświadczyć wolności, którą daje mi chwila obecna.

Ego mówi nam, że żyjemy w świecie, w którym szczęście zależy od nieustanego zdobywania. A zdobywamy więcej, pracując więcej. Problem polega na tym, że filozofia uzależnionego myślenia zawiera się w zdaniu „To, co masz, nie wystarcza”. Gdy wreszcie uzyskujemy to, do czego dążyliśmy, kierujemy energię na pilnowanie naszych zdobytych i rozglądamy się za nowymi.

Dzięki myśleniu opartemu na miłości dostrzegasz, że system myślenia ego jest szalony i prowadzi jedynie do konfliktu. Zaspokojenie to świadomość, iż rzeczy prawdziwie wartościowe nie dewaluują się i nie wymagają pilnowania. To co wartościowe zwiększa swoją wartość, gdy jest ofiarowywane. W zaspokojeniu określamy wartość zupełnie inaczej, niż wtedy, gdy patrzymy na świat ze świadomością naszej niekompletności.

1. Najlepszym testem na określenie wartości czegoś jest sprawdzenie, czy wzrasta ona, gdy to coś ofiarujemy. Na przykład miłość, dobroć, współczucie i troska zyskują na wartości, gdy je dzielimy z innymi.
2. Czas nie wpływa na wartość tego, co prawdziwie cenne.
3. Myślenie uzależnione podpowiada ci: „Musisz czegoś jeszcze dokonać, zanim będziesz mógł osiągnąć spokój”. System myślenia opartego na miłości mówi: „Spokój pojawia się w wyciszonym umyśle”.
4. To, co ma wartość, nie wymaga ochrony. Spokój przychodzi do tych, którzy go ofiarowują.
5. Miłość przyciąga miłość. Atak wywołuje atak. Wybierasz to, co cenisz, a twój wybór decyduje o wszystkim.
6. Drogą do osiągnięcia spokoju jest dzielenie się z innymi tym, co już posiadasz, a nie zdobywanie rzeczy, których według ciebie potrzebujesz.

Leczenie uzależnionego umysłu

7. Zaspokojenie pozwala ci porzucić myśli o twoich wewnętrznych niedostatkach. Musisz tylko zrozumieć, że jesteś wszystkim.
8. Zaspokojenie nie znajduje żadnej wartości w strachu, ponieważ rozumie, że tego, co naprawdę cenne, nie można stracić.
9. Kiedy wiesz, że kochasz i jesteś kochany, czegoż więcej mógłbyś pragnąć, jeśli nie dzielenia się tym, co masz?
10. Zaspokojenie ceni sobie sytuacje sukces-sukces. Ego ceni sobie sytuacje sukces-porażka.

Można by przypuszczać, że zaspokojenie oznacza porzucenie pracy i innych działań. To nieprawda.

Miałem zaszczyt i szczęście przebywać jakiś czas w towarzystwie doskonałej nauczycielki zaspokojenia, Matki Teresy. Z pewnością nie można jej zarzucić bezczynności. Gdy rozpoczyna misję, nie skupia się na tym, czego mogłyby zabraknąć, mówiąc np.: „Nie możemy tego zrobić, bo nie starczy nam pieniędzy”. Matka Teresa wie, że jedynie miłość i dobroć liczą się naprawdę, a wszystko inne z nich wypływa. Nie piękny pokój lub wykwintne jedzenie są źródłem uzdrowienia, lecz miłość. Matka Teresa oczywiście pracuje bardzo ciężko, lecz ze świadomością wewnętrznego zaspokojenia, wiedząc, co może ofiarować, a nie ze świadomością braku, zastanawiając się, co może stracić.

Myślenie oparte na miłości (którego elementem jest poczucie zaspokojenia) może naprawdę wyleczyć uzależniony umysł.

**Ego dostrzega w każdej sytuacji
problemy i przeszkody.**

**Myślenie oparte na miłości w każdej sytuacji
widzi szansę nauczenia się czegoś.**

Myślenie oparte na miłości

**Myślenie uzależnione trzyma się strachu,
irracjonalnie wierząc, że jest on pozytyczny.**

**Myślenie oparte na miłości wie,
że uzdrowienie to uwolnienie się od strachu.**

**Myślenie uzależnione Ignie
do negatywnej przeszłości, sądząc,
że urazy i poczucie winy są przydatne.**

**Myślenie oparte na miłości dostrzega,
że uzdrowienie to wyzwolenie się od przeszłości.**

**Ego mówi, że dostrzeganie braków, błędów
i niegodziwości u innych umacnia nas.**

**Myślenie oparte na miłości stwierdza,
że uzdrowienie
to dostrzeżenie wartości w każdej rzeczy i osobie.**

Według ego osądzenie siebie równa się uzdrowieniu.

**W myśleniu opartym na miłości uzdrowienie
to pokochanie siebie.**

**Umysł uzależniony mówi ci, że jesteś samotny
a to co myślisz nie ma żadnego znaczenia.**

**Myślenie oparte na miłości mówi ci,
że największą moc uzdrawiającą mają myśli
pełne miłości i przebaczenia, które zespalają
wszystkich ludzi.**

Rozdział piąty

Podstawowe przekonania myślenia opartego na miłości

Podstawy myślenia opartego na miłości to: kochanie, bycie tu i teraz, akceptacja i zaspokojenie. Przekonania wyrastające z tego systemu myślenia przynoszą spokój umysłu.

Pierwsze przekonanie oparte na miłości: *To, co dostrzegam u innych, odzwierciedla stan mojego umysłu. istnieje wewnętrzna jedność wszelkiego życia. Nic mi nie przeszkadza w odczuwaniu szczęścia i pełni istnienia już w tej chwili.*

1 Trzy składniki budują to przekonanie. Pierwszy potwierdza, że to, co widzimy, jest rzutowaniem stanu naszego umysłu, na zewnątrz. Innymi słowy, zawsze spoglądamy na świat przez filtr naszych myśli i opinii. A jak wspominano wcześniej, system myślenia, którym się posługujemy, określa наш sposób widzenia ludzi i sytuacji. Jeśli myślimy w sposób uzależniony, ciągle kogoś oskarżamy i stwierdzamy, że świat jest wrogo do nas nastawiony. W myśleniu opartym na miłości nie istnieją przekonania, które podtrzymywałyby grę w obwinianie

2 Drugi składnik tego przekonania to zrozumienie, że ludzie nie są od siebie oddzieleni, ale połączeni nicią miłości.

Trudno sobie wyobrazić bardziej samotną egzystencję niż życie jeńca wojennego w celi odosobnienia. Wielu z nich straciło chęć do dalszego życia, a niektórzy postradali zmysły. Inni przeszli przez to doświadczenie nietknięci. Wspomnienia ludzi, którzy ocaleli, mają jedną cechę wspólną: ci więźniowie pomimo izolacji nie czuli się samotni. Niektórzy myśleli z miłością o swoich rodzinach. Czuli też, że krewni o nich nie zapominają. Mury celi nie izolowały ich od miłości. Pretrwali, gdyż rozumieli, że miłość pokonuje wszelkie granice.

Inni jeńcy łączyli się w myślach z towarzyszami niedoli. Każdego dnia przekazywali im swe współczucie i siłę. Rozumieli, że tamci robią to samo dla nich. Ponad poziom rozpaczy wynosiła ich siła przetrwania innych więźniów

Jeszcze inni przeżyli dzięki głębokiej wierze w Boga. Modlitwa i medytacja utwierdzały ich w przekonaniu, że nie są osamotnieni.

Sądzę, iż więźniowie, którzy doświadczyli poważnych problemów emocjonalnych, utracili nadzieję i sens istnienia, uwierzyli, że wraz z zatrzaśnięciem drzwi celi stracili bezpowrotnie kontakt ze światem i ludźmi. Doświadczenia ocalałych pokazują, że siła ducha wiąże się ściśle z wiarą w głęboką, intymną łączność wszystkich ludzi. Miłość nigdy nas nie opuszcza. To my możemy wybrać odwrócenie się od niej.

Trzeci składnik tego przekonania to wiara, że już w tej chwili jesteśmy całością i nie ma w nas braków. Uznanie tego faktu pozwala nam skierować się ku miłości w nas samych i przestać myśleć, że czegoś nam do szczęścia brakuje.

Drugie przekonanie oparte na miłości: Moje bezpieczeństwo to moja bezbronność. Akceptacja przynosi mi spokój umysłu.

Leczenie uzależnionego umysłu

Ego podpowiada nam, że musimy się bronić, by czuć się bezpiecznie. Niestety, postępując w ten sposób czujemy się tylko coraz bardziej wyalienowani i bojaźliwi. Niemożliwe, byśmy czuli się bezpiecznie, gdy ukrywamy się za wysokimi murami, które sami budujemy. Poczucie bezpieczeństwa jest produktem ubocznym spokoju umysłu. Nasz świat zmienia się z chwilą złożenia broni i przyjęcia postawy akceptacji.

Beth i Bob trafili do mnie w czwartym roku małżeństwa. Ich poprzednie małżeństwa zakończyły się rozwodem i przyniosły im gorzkie doświadczenia. Gdy Beth lub Bob zaczynali dostrzegać, że zachowanie partnera przypomina im zachowanie byłego współmałżonka, czuli się zagrożeni i natychmiast uruchamiali mechanizmy obronne. Uruchomienie mechanizmów obronnych przez jedno z nich skłaniało drugie do podobnej reakcji.

Każde z nich dwojga obawiało się skrycie, że obecne małżeństwo zakończy się tak samo, jak poprzednie. Gdyktóre muś wydawało się, że ten strach staje się uzasadniony, zaczynało się bronić.

Beth i Bob zauważyl, że działanie obronne oddala ich od siebie, przynosi niepewność i strach. Przez kilka miesięcy uczyli się odrzucać zachowania obronne i rozmawiać ze sobą o dręczący ich strachu. Odkryli, że pozbycie się postaw obronnych i większa komunikatywność zbliża ich do siebie i umacnia poczucie bezpieczeństwa w małżeństwie.

Stwierdzili, iż rezygnacja z obrony zwiększa samoakceptację i wzajemną akceptację. Myśląc, że ich małżeństwo skończy się tak jak poprzednie, nieustannie szukali dowód potwierdzających tę hipotezę. Gdy zaczęli rozmawiać o swoim strachu, zamiast się przed nim bronić, poczuli się bezpieczniej w swoim związku i zaczęli się lepiej poznawać. W czasie rozmów wyszło na jaw ich skrywane poczucie wi-

ny za błędy popełnione w poprzednim małżeństwie. Rozmowa pozwoliła im wyzwolić się od ukrytego strachu.

Trzecie przekonanie oparte na miłości: *Moje poczucie wartości nie zależy od mojej efektywności. Miłość nie stawia warunków.*

W dzieciństwie nauczyliśmy się, że skuteczne działanie jest nagradzane. Dzieci pochodzące z rodzin wysoko sobie ceniących sukces uważają działanie nie w pełni doskonałe za porażkę. Nawet wysokie osiągnięcia przynoszą im jedynie chwilową satysfakcję. Nauczono je, że cokolwiek zrobią, nigdy nie jest to wystarczające.

Uzależnienie poczucia wartości od naszych osiągnięć nieuchronnie przynosi nam uczucie niedopasowania (*inadequacy*).

Suzy wychowała się w rodzinie, w której perfekcyjne działanie było jedynym sposobem uzyskania akceptacji rodziców. Gdy na świadectwie Suzy znalazło się pięć ocen celujących i jedna bardzo dobra z plusem, rodzice pytali „Dlaczego nie same celujące ?” Suzy uzyskała kilka stypendiów naukowych, lecz pomimo „sukcesu” często budziła się z „kamieniem w żołądku” i musiała wymiotować. Ogarniał ją strach na myśl o otrzymaniu innej oceny niż celująca. Musiała być najlepsza. Jako dorosła kobieta nadal obsesyjnie dążyła do sukcesu i w wieku dwudziestu siedmiu lat została kierowniczką dużej firmy. Ciągle jednak nie była z siebie zadowolona i nieustannie nawiedzała ją strach przed porażką.

Brian wychowywał się w rodzinie podobnej do rodziny Suzy, lecz nauczył się inaczej pokonywać uczucie strachu. Kiepsko radził sobie w szkole, nigdy nie poszedł na studia. Najmował się do najgorszych prac. Nigdy się specjalnie nie wysiłał, chociaż był bardzo inteligentny. Wobec ciągłego niezadowolenia rodziców bardzo wcześnie wykształciło się

Leczenie uzależnionego umysłu

u niego przeświadczenie: „Cokolwiek zrobię, nie jest to wystarczająco dobre, więc po co mam się starać? Jeśli nie będę próbował, nigdy nie będę musiał przezywać porażki”.

Punktem stycznym zachowania Suzy i Briana było przekonanie, że efekty ich działań określają ich wartość jako ludzi. Oboje musieli dokonać wysiłku odrzucenia owego uzależniającego przekonania. Aby przerwać krąg uzależnienia musieli zrozumieć, że miłość, którą jesteśmy obdarzani, i poczucie wartości nie zależą od naszego sposobu postępowania.

Przyszliśmy na świat warci najwyższej uwagi i miłości, bez powodu do wstydu. Naszym zadaniem jest odzyskanie łączności z jądrem naszego jestestwa.

Czwarte przekonanie oparte na miłości: *Przebaczenie zawsze zapewnia spokój umysłu.*

Kiedyś Albert Einstein, mówiąc o bombie atomowej, stwierdził, że jeśli mamy przeżyć erę nuklearną, musimy zmienić sposób myślenia. Sądzę, że twierdzenie to jest równie słuszarne w odniesieniu do stosunków interpersonalnych, jak i międzynarodowych. Myślenie w kategoriach ataku i obrony stało się normą dla wielu z nas. Cały świat wydaje się tak mocno wierzyć, że atak i obrona zapewniają bezpieczeństwo, iż w każdym dziesięcioleciu „normalnie” zabijamy tysiące naszych bliźnich.

Jeśli pragniemy bezpieczeństwa i pokoju, czy to w kontaktach interpersonalnych, czy międzynarodowych, musimy zmienić sposób myślenia i zrezygnować z ataku i obrony na rzecz przebaczenia. Przebaczenie wymaga subtelnej zmiany percepcyjnej: przesunięcia uwagi z różnic między nami na podobieństwa. Przebaczenie jest jak czysty deszcz zmywający złe wspomnienia.

Kilka lat temu mój ojciec, Jerry Jampolsky, wraz z Diane Cirincione założyli grupę „Dzieci jako nauczyciele pokoju”. Zauważali, że dzieci są często bardziej zaawansowane w sztuce przebaczania niż dorośli. Chociaż często zachodzą między nimi nieporozumienia, nie trwają one długo. Zazwyczaj umieją szybko zapomnieć o konfliktach lub w ogóle nie zwracają na nie uwagi i wracają do jedynej istotnej rzeczy: wspólnej zabawy. Nawet w wypadku poważnych nieporozumień nie zamierzają zabijać tysięcy ludzi, by rozwiązać swój problem. Pomyślmy, ile byśmy skorzystali postępując podobnie jak nasze dzieci.

Odpowiedz sobie szczerze na pytanie: „Czy kiedykolwiek atak lub obrona przyniosły mi spokój umysłu ?” Jeśli naprawdę chcesz go osiągnąć, zaczniź dostrzegać wagę przebaczenia.

*Czy mógłbyś pragnąć czegoś,
czego nie może ci dać przebaczenie ?
Pragniesz spokoju ? Daje ci go przebaczenie.
Czy pragniesz szczęścia, spokoju umysłu,
poczucia sensu istnienia,
poczucia wartości i piękna,
które górują nad światem ?
Czy pragniesz opieki i bezpieczeństwa,
i ciepła, które zawsze daje pewne oparcie ?
Czy pragniesz niezmąconej ciszy,
delikatności, której nie da się urazić,
głębokiego, trwałego ukojenia
i wspaniałego, niezmąconego odpoczynku ?
Wszystko to ofiaruje ci przebaczenie,*

(A Course In Miracles)

Piąte przekonanie oparte na miłości: Tylko teraźniejszość jest rzeczywista. Przeszłość przeminęła, a przyszłości jeszcze nie ma.

Zrozumienie tej jednej prostej prawdy otwiera drogę do miłości i zatrzymuje drzwi przed strachem i zmartwieniem.

Przeżyłem bardzo wiele lat, martwiąc się o przyszłość. Budziłem się rano i dręczyła mnie myśl o rozpoczętym się dniu. Kładłem się spać ogarnięty obawą, że jutro będzie gorzej. W ciągu dnia oceniałem krytycznie swoje działania i zastanawiałem się, co mógłbym zrobić inaczej.

Wielu z nas ma ten zwyczaj. Funkcjonowanie schematu zmartwienie – krytyka – zmartwienie obserwuję u wielu moich studentów w czasie pierwszych zajęć.

Pierwszego dnia zajęć proszę ich o przedstawienie się, powiedzenie kilku słów o tym, jakie mają oczekiwania odnośnie programu, i ewentualne zgłoszenie innych uwag. Krzesła są zwykle ustawione w podkowę i studenci wypowiadają się kolejno. Zauważałem, że niektórzy studenci, gdy zbliża się ich kolej, przestają zwracać uwagę na to, co mówią koledzy, tak jakby byli zajęci powtarzaniem w myślach swojej kwestii. Gdy już się wypowiadzą, znów nie są obecni duchem, gdyż dokonują wewnętrznej krytyki własnych słów. Po skończeniu pierwszych zajęć niektórzy studenci obawiają się, że będą znów musieli wypowiadać się wobec grupy. Wszystkie te umysłowe czynności, które tak ich absorbuja, nie zostawiają dość czasu na dostrzeżenie tego, co naprawdę dzieje się w danej chwili.

Łatwo wpaść w ten schemat myślenia, zakleszczyć się w niepokoju, dać się usidlić potrzebie starannego przygotowywania własnych wypowiedzi i klasyfikowania. Konsekwencją takiego postępowania jest to, że umyka nam wiele ważnych chwil życia.

Myślenie oparte na miłości przywraca nas chwili obecnej, odnawia nasze życie i znacznie obniża stres. Sądzę, że spora część schorzeń spowodowanych stresem rozwija się wskutek nadmiernego rozpamiętywania przeszłości lub przyszłości. Twierdzę więc, że dla osiągnięcia pełni zdrowia powinniśmy skoncentrować się na chwili obecnej.

Szóste przekonanie oparte na miłości: *Żeby zmienić charakter moich przeżyć, muszę najpierw zmienić sposób myślenia.*

Jeśli mamy odnaleźć szczęście, musimy uzdrowić nasze myśli i podejście do życia. W myśleniu opartym na miłości zwracamy się ku naszym myślom i nastawieniu do świata, nie tracąc czasu na narzekanie, osądzenie, wytykanie błędów i na obawy.

Każda sytuacja daje nam okazję do poznania miłości. W wielu sytuacjach wymyślamy skomplikowane sposoby, aby uniknąć poczucia winy. Najczęściej uprawiamy jakąś formę „gry w obwinianie”; wierzymy, że zrzucając winę na innych, uwolnimy się od niej. W myśleniu opartym na miłości zaczynamy dostrzegać, czym naprawdę jest poczucie winy. Jest to przejaw uzależnionego myślenia; ego czuje potrzebę nieustannego karania siebie za popełnione błędy. Przebaczenie, pokojowa alternatywa dla poczucia winy, to potwierdzenie tego, że w każdej chwili rodzimy się na nowo, a światło miłości można przyćmić, lecz nie zagasić. Po prostu w myśleniu opartym na miłości zdajemy sobie sprawę z tego, że zawsze mamy wybór.

Siódme przekonanie oparte na miłości: *Błędy powinny być naprawione. Nie powiniennem się za nie osądzać i karać, lecz wyciągać z nich wnioski.*

Wielu ludzi wychowywało się w rodzinach, w których popełnienie błędu było niemalże końcem świata. Rodzice rzad-

Leczenie uzależnionego umysłu

ko ich chwalili i podbudowywali psychicznie, wydawali się natomiast nieustannie szukać powodu, aby ich ukarać. Zazwyczaj zachowanie rodziców w takich rodzinach wypływa z przeświadczenia, że najlepszą drogą nauczenia dzieci prawidłowego postępowania jest wskazanie, czego im robić nie wolno.

Dwudziestoośmioletni Chuck przyszedł do mnie na terapię parę lat temu. Przeżył rozwód. Miał ślicznego czteroletniego synka, którego po rozwodzie wychowywała żona. Chuck powiedział, że porzucił wspaniałe małżeństwo, gdyż sądził, że jest zakochany w innej kobiecie. Przekonał się wkrótce, że nowa partnerka wcale nie chce z nim być.

Ojciec Chucka zawsze go kontrolował i krytykował. Gdy dowiedział się, że syn opuścił żonę, powiedział mu, że jest głupi, że oczekuje od swojej nowej partnerki jedynie seksu i że nic z tego nigdy nie będzie. Następnie wykrzyczał, że się go wyrzeka i nie chce go więcej widzieć. Słowa ojca tak głęboko zawstydziły Chucka, że nie mógł się od tego uczucia uwolnić. Gdy do mnie trafił, ciągle karał się za zachowanie sprzed roku. Był sam dla siebie krytycznym rodzicem. Dopóki próbował się karać, dopóty odczuwał wstyd.

W toku terapii Chuck powoli zauważał, że nie musi się karać za porzucenie żony, że jest to doświadczenie, które może go czegoś nauczyć. Zaczął zgłębiać strach towarzyszący jego małżeństwu, gdyż właśnie to uczucie było przyczyną rozpadu związku z żoną. Chociaż ojciec nie wyrażała chęci odnowienia kontaktów, upierając się przy dalszym karaniu syna, Chuck pojął, że błąd tkwi w postępowaniu ojca, a nie w tym co on sam zrobił.

Chuck dotarł do samotnego dziecka, które nosił głęboko w sobie. Zamiast przyjmować wobec siebie rolę krytykującego rodzica, podjął próbę pokochania i wychowania tego dziecka. Umożliwiło mu to zaakceptowanie rozwodu i uwol-

Podstawowe przekonania myślenia opartego na miłości

niło od przymusowego karania siebie. Wymierzając sobie karę tkwi w pętach przeszłości. Dzięki miłości mógł się uczyć nowych zachowań i posuwać naprzód.

**Tylko my sami wymyślamy
granice naszego poznania**

**Nasz umysł ma nieograniczoną zdolność
poznawania miłości.**

**Gdy zrzucimy więzy samokrytycyzmu,
uwalnia się w nas siła twórcza.**

Ósme przekonanie oparte na miłości: Tylko miłość jest prawdziwa. A prawdzie nic nie zagraża.

Myślenie uzależnione zawsze rodzi w nas poczucie zagrożenia. Nie można jednocześnie czuć się zagrożonym i doznać spokoju umysłu. Myślenie oparte na miłości dyskwalifikuje myślenie uzależnione jako oparte na iluzjach i błędnych założeniach. Bezwarunkowa miłość nie zna wrogów ani strachu przed zniszczeniem. Jest wszędzie i jest wszystkim. Miłość niczego nie musi zwalczać i nie wymaga obrony.

Dziewiąte przekonanie oparte na miłości: Jestem odpowiedzialny za otaczający świat i sam wybieram uczucia, których doświadczam. Wybieram cele możliwe do osiągnięcia.

Gdy myślimy w ten sposób, przestajemy obwiniać innych i zaczynamy brać odpowiedzialność za nasze życie. Jeśli jedynym celem, jaki chcemy osiągnąć jest spokój umysłu, osiągamy go.

Na zajęciach z kryminologii instruktorzy często posługują się pewnym wyrazistym przykładem, aby udowodnić słuchaczom, że każdy z nas postrzega rzeczywistość przez własny pryzmat. Grupie złożonej z trzydziestorga studen-

tów pokazuje się film, przedstawiający przebieg zbrodni. Następnie prosi się ich, by opisali to, co zobaczyli. Mają także wyrazić swoje przypuszczenie co do motywu zbrodni, wskazać ofiary i podejrzanych.

Zazwyczaj instruktor otrzymuje trzydzieści różnych odpowiedzi. Nawet pozornie oczywiste fakty, takie jak kolor włosów czy pogoda rzadko są określane tak samo. Oto dowód, że każdy z nas postrzega świat przez własny unikalny filtr i dochodzi do różnych wniosków, opierając się na tej samej informacji.

Jeśli patrzymy przez zielone okulary widzimy świat w zieleni; jeśli okulary są różowe, świat jest różowy. Świat, o którym myślimy w sposób uzależniony, jest światem wymagającym od nas ataku i obrony. Jeśli oglądamy go z miłością widzimy, że wymaga on miłości i współczucia. Widzimy dwa różne światy i przeżywamy nasze doświadczenia dwojako, w zależności od tego, który sposób myślenia wybraliśmy.

Jeden z moich przyjaciół opowiedział mi kiedyś swoją przygodę z włamywaczem. Mieszkał w Nowym Jorku. Pewnej nocy obudził go szmer dochodzący z bawialni. Wszedł tam i spotkał się oko w oko z drżącym ze zdenerwowania złodziejem. Włamywacz zaczął wrzeszczeć, żeby mój przyjaciel wrócił do swojego pokoju i zamknął drzwi. Pierwsze, co przyszło memu przyjacielowi na myśl, to to, że może się wycofać lub walczyć: mógł uciec lub odważnie przeciwstać się intruzowi. Jednak nie skorzystał z żadnej z tych możliwości. Ku swemu zdumieniu zdecydował się nie myśleć o młodym, załkniętym złodzieju jak o wrogu i porozmawiać z nim. Powiedział mu, że nie jest szczególnie przywiązany do swoich rzeczy, więc włamywacz może sobie wziąć, co tylko chce. Zapytał go nawet, czy jest coś, czego potrzebuje, i czy nie jest głodny. Możecie sobie wyobrazić wyraz twarzy tamtego. Po chwili jego wrogość i agresja wyciszyły się,

a nawet przestał być tak bardzo zdenerwowany. W końcu przeprosił mojego przyjaciela i wyjaśnił, że od jakiegoś czasu jest bezdomny i czuje się paskudnie. Powiedział, że to jego pierwsza kradzież. Przyjaciel z całą świadomością ogarnął swym współczuciem stojącego przed nim zagubionego i bezdomnego mężczyznę. A potem zaproponował złodziejowi pieniądze na żywność i nocleg na kilka dni. Był zaskoczony własną reakcją, a włamywacz po prostu oniemiał. Przyjął pieniądze, a rzeczy mego przyjaciela pozostały nietknięte na swoim miejscu. Panowie uścisnęli sobie ręce i złożniej wyszedł przez drzwi, zamiast oknem. Kto wie, co dalej działało się z tym mężczyzną? Jestem jednak pewien, że opuścił mieszkanie ze świadomością, że jest kochany.

Przyjaciel powiedział, że nie umiałby zareagować w ten sposób, gdyby nie zrozumiał, że może wybierać między strachem i miłością. Był to dla niego przytaczający dowód, że naprawdę wybiera uczucia, które chce przeżywać i cele które chce osiągnąć.

W każdej sytuacji pomocne bywa szczerze zadanie sobie prostych pytań: „Co chcę osiągnąć moim zachowaniem? Jaki jest sens zdarzenia, które mnie spotyka?”

Często zdarza się tak, że choć naszym celem jest dowieźć się więcej o miłości, nie umiemy go sobie sprecyzować na wstępie jakiejś sytuacji. Narażamy się wtedy na to, że system myślenia uzależnionego zerwie się z łańcucha i zacznie szaleć, wzniecając konflikty jak tumany kurzu.

Dziesiąte przekonanie oparte na miłości: Dawanie jest otrzymywaniem. Mój zysk nie może oznaczać niczyjej straty.

Wszyscy tęsknimy do stanu ukojenia, jaki daje spokój umysłu. Osiągamy go przez skoncentrowane dawanie (*centred giving*). Zależność jest prosta:

**By doznać pokoju, dawaj pokój.
By poznać miłość, dawaj miłość.**

Skoncentrowane dawanie to dawanie ze świadomością niezależności i pełni swojego człowieczeństwa, którym chcemy podzielić się z innymi ludźmi. Takie dawanie jest przeciwieństwem współuzależnienia, gdzie szacunek do samego siebie zależy od tego, czy pomagasz innym.

W myśleniu opartym na miłości nie istnieje pojęcie straty. Miłość nie ucieka od jednych ludzi, aby opromieniać innych. Jeśli czujemy, że czegoś w nas brakuje, znaczy to, że słuchamy podszeptów ego.

**Spokój umysłu odnajdziesz w hojności
i zbliżaniu się do innych ludzi,
a nie egoizmie i izolowaniu się od nich.**

Jedenaste przekonanie oparte na miłości: Już teraz jestem pełnym człowiekiem.

Gdy w to uwierzymy, przestajemy szukać szczęścia poza sobą. Stwierdziwszy, że już posiadamy to, czego szukaliśmy, odczuwamy ulgę i rozbawienie na myśl, że dotąd byliśmy tak niemądrzy.

Czasami zdarza mi się przetrząsać cały dom w poszukiwaniu kluczyków do samochodu. Wywracam wszystko do góry nogami, pytam żonę, czy ich nie widziała, i stopniowo wpadam w szal. Nagle wkładam rękę do kieszeni (oczywiście przed chwilą tam szukałem) i znajduję kluczyki. Moja żona obdarza mnie wtedy specjalnym spojrzeniem, zarezerwowanym na takie okazje.

Kiedy zaczynamy praktykować myślenie oparte na miłości, doświadczamy tego w podobny sposób: nagle odkry-

wamy, że miłość i ukojenie cały czas znajdowały się w zasięgu ręki. Byliśmy tak zajęci szukaniem na zewnątrz, że nie przyszło nam do głowy, że wystarczy się uspokoić i zajrzeć w głęb siebie.

Dwunaste przekonanie oparte na miłości: Szacunek dla własnej osoby wypływa z miłości i zaakceptowania siebie takim, jakim jestem w tej chwili, oraz z dzielenia się miłością i akceptacją z innymi.

Osoby o niskim poczuciu własnej wartości próbują być „uszczeńcami ludzi”. Sądzą, że poczują się lepiej, jeśli będą sprawiać przyjemność wszystkim dookoła. Problem w tym, że czują się ze sobą dobrze tylko wtedy, gdy próbują kogoś uszczęśliwić.

Nie możemy prawdziwie kochać i akceptować innych, dopóki nie pokochamy i nie zaakceptujemy siebie. Próby uszczęśliwiania innych to jakby przerzucanie śmieci z jednego dołka do drugiego – dolek pozostaje dołem. Pierwszy krok do pokochania siebie – rezygnacja z uszczęśliwiania innych – może być najtrudniejszy. Dzieje się tak dlatego, że przestając myśleć o zadowalaniu ludzi, stajemy twarzą w twarz z prawdziwymi uczuciami, będącymi przyczyną naszego zachowania.

Pamiętaj, rezygnacja z uzależnionego myślenia często łączy się z okresowym załamaniem i rozpaczą. Tak właśnie działa myślenie uzależnione: każe nam bać się miłości i przekonuje nas o konieczności stosowania wymyślnych środków obrony.

Trzynaste przekonanie oparte na miłości: Nie mogę zmienić ludzi, lecz mogę zmienić sposób, w jaki na nich patrzę.

Powyższe stwierdzenie uświadamia nam prosty fakt, że istnieją rzeczy zależne i niezależne od naszej woli. Jeśli nie po-

doba nam się zachowanie innych ludzi, możemy przede wszystkim otoczyć ich miłością i współczuciem. Taka postawa kłoci się z myśleniem uzależnionym; ego mówi, że przede wszystkim powinniśmy ich zmieniać.

Odwoływanie się do myślenia opartego na miłości nie oznacza, że mamy ukrywać nasze uczucia i milczeć, gdy jesteśmy świadkami okrutnego, agresywnego lub uciążliwego zachowania. Oznacza to po prostu, że naszym podstawowym zadaniem jest darzenie miłością.

Wyobraźmy sobie ojca i jego siedmioletniego syna. Syna właśnie odesłano ze szkoły do domu, gdyż był inne dzieci. Takie działanie na pewno nie przynosi nikomu korzyści, lecz czego naprawdę potrzebuje chłopiec? Czy ojciec powinien ograniczyć się do ukarania go, by zmienić jego zachowanie? Czy może powinien dostrzec w postępowaniu syna pragnienie miłości, czyli uznać, że boryka się on z wewnętrznym konfliktem? Czy źródłem reakcji ojca powinny być miłość i współczucie, czy gniew i chęć zmiany osobowości syna? Reagowanie z miłością nie oznacza patrzenia przez palce na złe zachowanie; wyciągnięcie konsekwencji jest wskazane w wypadku, gdyby zachowania takie się powtarzały. Przede wszystkim jednak myślenie oparte na miłości reaguje miłością, troską i chęcią zrozumienia.

Podejście to nie dotyczy wyłącznie sytuacji wychowawczych. Jeśli sądzimy, że naszym podstawowym zadaniem jest zmienianie innych, prawdopodobnie myślimy w sposób uzależniony. Jeśli swoje podstawowe zadanie widzimy w obdarzaniu miłością i troską, oraz w rozumieniu i komunikowaniu się, prawdopodobnie działamy w oparciu o miłość.

Porównanie systemu myślenia uzależnionego z myśleniem opartym na miłości.

W rozdziale tym przedstawione zostały podstawowe pojęcia myślenia opartego na miłości; podstawowe zasady myślenia uzależnionego omówiono w rozdziale trzecim. Na następnych dwóch stronach znajdziesz zestawienie głównych przekonań tych dwóch sposobów myślenia. Zagładaj do nich, ilekroć wpadniesz w sidła myślenia uzależnionego. Zobacz, które z przekonań myślenia uzależnionego stosujesz i jakie działanie w systemie opartym na miłości odpowiada mu. Uświadomienie sobie tego pomoże ci dostrzec możliwości wyboru, da ci szansę zmiany twojego zachowania.

Myślenie w kategoriach pozytywnych samo w sobie może nie wystarczyć do zmiany. Musisz jednocześnie znać przekonanie negatywne – przekonanie umysłu uzależnionego – które uniemożliwia ci poznanie prawdy. Wobec tego, jeśli znajdziesz się w konflikcie, twoim najważniejszym zadaniem jest zidentyfikowanie przekonania myślenia uzależnionego. W następnej kolejności dopiero zastępujesz je przekonaniem opartym na miłości.

Przekonania systemu myślenia uzależnionego

1. Jestem samotny w okrutnym, przykrym i pozbawionym miłosierdzia świecie. Nic mnie nie łączy z innymi ludźmi.
2. Jeśli chcę zachować spokój umysłu i czuć się bezpiecznie, muszę osądzać innych i umieć się szybko bronić.
3. Tylko mój sposób postępowania jest słuszny. Moje sposoby trzeżenia zawsze są prawidłowe. Aby być z siebie zadowolonym, muszę zawsze być doskonały.
4. Tylko atak i obrona zapewniają mi bezpieczeństwo.
5. Przesłość i przyszłość są rzeczywiste, muszą być obiektem troski i podlegać ciągłej ocenie.
6. Nie mogę uciec od poczucia winy, ponieważ przeszłość żyje.
7. Za błędy powinno się karać. Nie wystarczy je po prostu naprawić i wyciągnąć z nich wnioski.
8. Strach jest prawdziwy. Nie przecz temu.
9. To, jak się czuję, zależy od innych ludzi. Sytuacja determinuje moje przeżycia.
10. Jeśli mam przeżyć w tym świecie, muszę stanąć do walki z ludźmi. Czyjaś strata jest moim zyskiem.
11. Potrzebuję czegoś lub kogoś poza mną, bym czuł się szczęśliwym i pełnym człowiekiem.
12. Moje poczucie wartości zależy od tego, w jakim stopniu cię zadowolę.
13. Mogę kontrolować zachowanie innych ludzi.

Przekonania myślenia opartego na miłości.

1. To, co dostrzegam u innych odzwierciedla stan mojego umysłu. Istnieje wewnętrzna jedność wszelkiego życia. Nic mi nie przeszkadza w odczuwaniu szczęścia i pełni istnienia już w tej chwili.
2. Moje bezpieczeństwo to moja bezbronność. Akceptacja przynosi mi spokój umysłu.
3. Moje poczucie wartości nie zależy od efektywności działania. Miłość nie stawia warunków.
4. Przebaczenie zawsze zapewnia mi spokój umysłu.
5. Tylko teraźniejszość jest prawdziwa. Przeszłość przeminęła, a przyszłości jeszcze nie ma.
6. Żeby zmienić charakter moich przeżyć, muszę najpierw zmienić sposób myślenia.
7. Błędy powinny być naprawione. Nie muszę się za nie osądzać i karać, lecz wyciągnąć z nich naukę.
8. Tylko miłość jest prawdziwa, a prawdzie nic nie zagraża.
9. Jestem odpowiedzialny za otaczający świat i sam wybieram uczucia, których doświadczam. Wybieram cele możliwe do osiągnięcia.
10. Dawanie jest otrzymywaniem. Mój zysk nie może byćniczyją stratą.
11. Już teraz jestem pełnym człowiekiem.
12. Szacunek do własnej osoby wynika z miłości i zaakceptowania siebie takim, jakim jestem w tej chwili, oraz z dzielenia się miłością i akceptacją z innymi.
13. Nie mogę zmienić ludzi, lecz mogę zmienić sposób, w jaki ich widzę.

Rozdział szósty

Uzależnienie i strach przed bliskością

Kiedy zacząłem zajmować się uzależnieniami od środków chemicznych, poradnictwo obejmowało głównie osoby uzależnione. W terapii nie brały udziału ważne osoby z ich życia. Ponieważ nie kładło się nacisku na kontakty międzyludzkie, często obserwowałem, że ci dzielni ludzie walczący z uzależnieniem nie wykorzystywali możliwości kontaktu z innymi. Niejednokrotnie byłem świadkiem powrotu do nadużywania alkoholu i narkotyków, kiedy pojawiały się dawne uczucia – wina, wstyd i poczucie niskiej wartości. Wielu pacjentów powracało do uzależnienia, by uniknąć frustracji i cierpienia, które towarzyszyły kontaktom z innymi ludźmi. Jak wielu moich kolegów, zacząłem sobie uświadamiać, że praca z pacjentem w takiej izolacji nie przynosi długotrwałych korzyści. Pozostaje niezbitym faktem, że sęna, na której pojawiają się uzależnienia (chemiczne czy jakiekolwiek inne) są związki międzyludzkie. Dlatego właśnie każde leczenie musi obejmować pracę nad kontaktami z innymi ludźmi.

Opierając się na tym przekonaniu, opracowałem intensywny program dla pacjentów z oddziałów dziennych, w którym uczestniczyli też członkowie ich rodzin. Pacjenci

i ich rodziny mieli sposobność wspólnego spędzenia czasu w grupie i skupienia się na sprawie kontaktów między ludźmi. Każdego wieczora spotykali się też w małych grupach, w których omawiali swoje własne problemy. Kiedy rozpoczęliśmy ten program, często napotykaliśmy ogromny opór ze strony członków rodziny. Niejednokrotnie byli oni święcie przekonani, że problem dotyczył jedynie osoby uzależnionej i że gdyby uporządkowała ona swoje życie, wszystko wróciłoby do normy. Niestety, „normą” dla tych rodzin była uraza, poczucie winy i strach, przetykane króciutkimi chwilami miłości. Cały nasz personel był tak głęboko przekonany o tym, że udział rodziny jest niezwykle ważny, że nakazaliśmy obowiązkowe uczestnictwo. Jeśli wspólna małżonek, jedno z rodziców czy jakaś inna ważna dla uzależnionej osoby nie miała ochoty przychodzić na nasze spotkania, odsyłaliśmy ich gdzie indziej. Ku mojemu zdumieniu, niecałe trzy procent rodzin odmówiło uczestnictwa. Często przychodzili z krzykiem i awanturami, lecz sam fakt przyjścia wskazywał, że w głębi duszy wiedzieli o istnieniu lepszych sposobów na współżycie w rodzinie. Po tygodniu codzennych spotkań zmiany były kolosalne. Rodziny dostrzegły, że ich skrywane uczucia osamotnienia i bycia niekochanym podzielali także inni członkowie grupy. Wielu uczestników wyrosło ze skrywanym smutkiem i wstydem, które rozpoznali w czasie tych spotkań, którymi się dzielili i nad którymi w końcu pracowali. Członkowie rodzin pacjentów uzależnionych dostrzegli, że sami także postępowali w sposób przymusowy, że oni także samych siebie oszukiwali, otrząsnęli się z przytłaczającego poczucia, że to oni właśnie powinni kontrolować zachowanie osoby uzależnionej. Podczas pracy z tymi rodzinami, stało się dla mnie jasne, że wiele problemów, z którymi walczą wszyscy ludzie ma wspólną cechę: strach przed bliskością.

Role w rodzinie i strach przed miłością

Strach przed bliskością jest tak naprawdę strachem przed miłością i można by go nazwać epidemią naszych czasów. Pragniemy bliskości, ale jesteśmy przekonani, że w świecie, w którym żyjemy, musimy bronić się przed innymi. Zajęci jesteśmy wzroszeniem muru wokół naszych serc. Dojrzewamy w rodzinach, w których rodzice dalecy są od doskonałości, i często jesteśmy zaskoczeni, że stajemy się „tacy jak oni”. Każdy z nas tępknii za ponownym doświadczaniem poczucia pełni, a jednak poszukujemy nowych zdobyczy i nowych celów do osiągnięcia, by poprawić obraz własnego „ja”, albo zwracamy się ku środkom chemicznym, bo dzięki nim, choć przez chwilę, czujemy się szczęśliwi, silni i kompletni. Ale te metody uderzają w nas jak bumerang, pogłębiając tylko nasze osamotnienie i rozpacz.

*Znalazłem sposoby, by zapomnieć o samotności,
ale po drodze zapomniałem, kim jestem.*

*Jestem jak przejrzysta woda,
ale wzburzone fale zaćmity mój spokój.
Strach stał się moim przewodnikiem,
a serce zamknęło się przed miłością.*

*Ukryłem strach pod pancerzem,
ale przez to jeszcze bardziej zamknąłem serce przed miłością.*

Aż w końcu zacząłem się jej bać.

*Moja zbroja spisywała się świetnie i pięknie wyglądała.
Ale czy mocna jest skorupka jajka?
Zacząłem pękać,
a w kawałkach skorupki odnalazłem siebie.*

Wyrosłem w rodzinie, która osobom z zewnątrz wydawała się doskonała, lecz nigdy się w niej dobrze nie czułem. Mój ojciec był wziętym psychiatrą, a matka utalentowaną dekoratorką wnętrz. Często mówiono o mnie i moim starszym bracie, że jesteśmy przystojnymi młodzieńcami. Mieliśmy piękny dom, w którym było niemal wszystko, o czym dziecko mogłoby zamarzyć. Wszystko wydawało się bez skazy.

Chociaż czułem, że rodzice mnie kochają, otrzymywałem też od nich wiele sprzecznych komunikatów. Mój ojciec był alkoholikiem i czułem, że albo rozpieszcza mnie obdarowując rzeczami, albo zmusza do ciężkiej pracy i karze. Matka była oddana jak każda matka i spędzała wiele czasu ze mną i bratem. Ukrywała to przed nami, lecz gdzieś w głębi czułem, że małżeństwo było dla niej źródłem cierpienia. Czułem, że przez przyjmowanie różnych ról (najczęściej nieświadomie) mogę pomóc swoje rodzinie i spowodować, by rodzice nie skupiali się wyłącznie na tym, że są nieszczęśliwi. Nie było mi z tym dobrze, lecz nie znałem wtedy innej drogi. Czułem, że jestem im daleki, ale z drugiej strony bałem się bliskości. Nie umiejac ani powstrzymać ani przekazać swoich uczuć, znalazłem sposób na kontrolowanie poziomu intymności: zacząłem symulować chorobę. Próbowałem w ten sposób zapanować nad tym, co interesowało całą rodzinę.

Gdy miałem trzynaście lat, pewnego dnia poszedłem do biura mojej matki i poskarzyłem się na ból w krzyżu. Wiedziałem z wcześniejszych doświadczeń, że fizyczny ból zainteresuje moją rodzinę. Nie pamiętam już, czy rzeczywiście odczuwałem jakiś ból, lecz to, co nastąpiło potem, ukształtowało przebieg mojego dorastania. Zaprowadzono mnie do na ostry dyżur i dano zastrzyk silnego narkotyku. W kilka minut później, po raz pierwszy w życiu, uwolniłem się od

Leczenie uzależnionego umysłu

skrywanego bólu emocjonalnego, doznałem ulgi. Lekarstwo dało mi fałszywe poczucie pełni, czułem się swobodnie ze sobą i światem. Przyjęto mnie do szpitala i postawiono diagnozę postępującej choroby, charakteryzującej się powolnym rozkładem zakończeń nerwowych kręgosłupa, czego przyczyną był wzrost fizyczny. Na zdjęciu rentgenowskim mój kręgosłup wyglądał tak, jakby był czymś trawiony. To obrazowało stan mojej psychiki: czułem, że dojrzewając rozpalam się emocjonalnie.

Ponieważ przestałem odczuwać ból fizyczny (który, zawsze moją chorobę, powinien odczuwać), zacząłem go symulować, żeby nadal dostawać te tak ważne dla mnie zastrzyki. One dawały mi ulgę, były moją wyspą szczęścia. Gdy byłem pogranzony w narkotycznej euforii, wiedziałem, że umiem kontrolować większość rodzinnych układów. Cała uwaga skupiała się na mnie. Moim centrum dowodzenia było szpitalne łóżko, a moją bronią narkotyki. W tamtym okresie proces kontrolowania innych był głównie nieświadomy. Byłem przestraszony i zagubiony, wydawało mi się, że sprawy toczą się bez mojego udziału.

W kilka tygodni później mój ochronny pancerz stał się jeszcze grubszy, bo założono mi pierwszy z wielu gipsowych gorsetów. Wtedy właśnie zacząłem się zastanawiać, czy przypadkiem nie zwariowałem. Czułem, że znalazłem poczucie bezpieczeństwa, ale wiedziałem, że to nie był „normalny” sposób, by je osiągnąć. Na zastrzyk wybierałem chwile zbiegające się z odwiedzinami rodziny, chcąc dzięki temu odczuć coś, co wydawało mi się odrobiną miłości.

Przez cały okres dorastania wielokrotnie bywałem w szpitalu. Potem leżałem w domu i brałem lekarstwa doustnie. Bałem się opuszczać swój pokój, bo było w nim wszystko, czego potrzebowałem, by czuć się bezpiecznie: moje łóżko, narkotyki, gipsowy gorset i telewizor. W prze-

dziwny sposób czułem, że z mojego pokoju mogłem kontrolować całą rodzinę. Z biegiem czasu pogłębiało się uzależnienie od narkotyku, a narkotyczna euforia dawała mi coraz mniej poczucia bezpieczeństwa. Ponieważ coraz trudniej było mi uciekać w narkotyk, stałem się niespokojny, lecz próbowałem to ukryć. Bałem się, że odkryją prawdę, a zarazem czułem się bardzo samotny, bo nikt nie dostrzegł mojego prawdziwego bólu.

Zamykanie się przed miłością

Dziś, kiedy chcę odtworzyć moją obawę przed bliskością, a zarazem tępnotę do niej, przypomina mi się zdarzenie, które przeżyłem jako piętnastolatek. Właśnie dostałem największy w życiu gorset. Gruba, zimna warstwa gipsu opaszywała mnie od bioder do głowy. Leżałem w szpitalu na wyciągu, ciężarki zwisały mi z bioder, szyi i szczęki. Przez kilka tygodni dostawałem zastrzyki narkotyku co cztery godziny. Moje centrum dowodzenia zamieniło się w fortecę, a uczucia ukryte były pod pokładami gipsu i narkotyków. Ze względu na te ciężarki ledwo mogłem otworzyć usta, by coś powiedzieć. Mój ból uwiązał w środku, a miłość i pragnienie bliskości nie mogły się przedostać przez tę grubą zbroję. Nie wątpiłem w miłość rodziny, ale po prostu nie mogłem jej do siebie dopuścić. Tęskniłem do miłości, czułem jednak, że jeśli zrezygnuję ze swojej roli, rodzina się rozpadnie. Ta patowa sytuacja powtarzała się w różnych wersjach przez następne lata.

Pewnego dnia leżałem w łóżku i oglądałem dziennik telewizyjny (telewizor w moim pokoju był włączony przez osiemnaście godzin na dobę). Na ekranie pokazano dziewczynkę żyjącą w ochronnej bańce. Dziecko miało uszkodzony system odpornościowy i można je było brać na ręce tylko

Leczenie uzależnionego umysłu

w grubych, gumowych rękawiczkach. Dziewczynka do końca życia miała być pozbawiona możliwości odczucia dotyku drugiego człowieka. Oglądając tę historię, płakałem. Kiedy dzisiaj patrzę wstecz na wiele moich związków z ludźmi – zarówno z dzieciństwa, jak i z życia dorosłego – czuję, że znany mi jest ból tej dziewczynki.

Kiedy zbliżałem się do dwudziestki, moje pobytu w szpitalu były coraz krótsze, lecz nadal byłem uzależniony – od przepisanych lekarstw, a ponadto od kokainy i alkoholu. Miałem okresy abstynencji od narkotyków, ale zawsze wracałem do nich, gdy tylko czułem niebezpieczną bliskość z drugim człowiekiem. Ciągle powtarzała się patowa sytuacja z mojej wczesnej młodości. Narkotyki dawały mi fałszywe poczucie bliskości z ludźmi, a zarazem umożliwiały trzymanie ich na dystans i panowanie nad każdą sytuacją.

Od wielu już lat nie biorę narkotyków. Patrząc wstecz, nie zamieniłbym mojego życia na żadne inne. Dziś umiem już odczuwać miłość rodziców, która przecież zawsze istniała. Dzięki temu, przez co przeszedłem, dowiedziałem się o różnego rodzaju uzależnieniach i ciągle utwierdzam się w przekonaniu, że można kochać i być kochanym właśnie w tej chwili, takim jakim się jest. Moje doświadczenia nauczyły mnie, że są dwie podstawowe drogi ludzkiej egzystencji: jedna opiera się na strachu, druga na miłości. Teraz wybrałem miłość.

O odpowiedzialności

Jako dzieci rzadko kiedy świadomie wybieraliśmy nasze role. W rodzinnym domu niektórzy z nas byli tak cisi i zamknęci w sobie, że w ogóle nie dostrzegano ich obecności. Inni z kolei błyszczeli dzięki swym osiągnięciom i byli dumą rodziny. A niektórzy byli dziećmi „wrażliwymi”, biorącymi na

siebie cierpienie rodziny. Ważne, byśmy zobaczyli, czy nadal nie odgrywamy ról przyjętych w dzieciństwie, ról, które mogą nas powstrzymywać przed przeżywaniem miłości. Jako ludzie dorosły możemy przyjrzeć się nieuchcianym i nieaktualnym rołom i zmienić je. Pierwszym krokiem ku zmianie jest uświadomienie sobie, że:

**Wybieram role, którymi żyję.
Wybieram uczucia, które przyzywam.**

Ludzie są z natury elastyczni i umieją zmieniać swoje życie, zmieniając sposób widzenia siebie samych i świata. Jako osoby dorosłe umiemy też dokonywać wyboru, jesteśmy więc odpowiedzialni za nasze życie.

Wielu z nas wzdryga się słysząc słowo *odpowiedzialność*. Często myślimy, że odpowiedzialność łączy się z robieniem rzeczy, które robić musimy, choć tak naprawdę tego nie chcemy. Z odpowiedzialnością najczęściej kojarzy się słowo *powinienem*. Chciałbym ci powiedzieć, że można inaczej spojrzeć na odpowiedzialność. Wierzę głęboko, że prawdziwa odpowiedzialność niesie ze sobą wolność. Kiedy bierzemy odpowiedzialność za nasze życie, przestajemy automatycznie wskazywać palcem na innych i wchodzimy w świat, w którym my sami decydujemy o naszej egzystencji. Dokonywanie wyborów i odpowiedzialność dają nam moc istnienia.

Odpowiedzialność jest tak naprawdę zdolnością odpowiadania.

Twierdzenie „taki, jaki jestem, nie jestem w porządku” jest fałszywe

Narkotyki nie były dla mnie jedynym sposobem obrony przed miłością i poczuciem osamotnienia. Odkryłem też, że umiem sobie wyznaczać ambitne cele i że dążąc do nich potrafię ukrywać siebie. Moje sukcesy nie były niczym innym niż narkotyki: one także były dla mnie bezpiecznym schronieniem przed bliskością. Najczęściej byłem podwójnie uzależniony: dążyłem do osiągnięcia celów i brałem narkotyki, aby zmniejszyć napięcie wywołane pogonią za tymi celami.

Jak wielu młodych Amerykanów skończyłem szkołę średnią, nie mając pewności, kim jestem. W kilka tygodni po przyjeździe do uniwersytetu w Oregon, popadłem w głęboką depresję. Odkryłem, że mogę ją odsunąć od siebie, pograjając się w pracy, więc po uszy zakopałem się w nauce. Łatwiej było zaakceptować nadmierną pilność niż branie narkotyków, ale z jednego i drugiego korzystałem w tym samym celu. Pod koniec roku przeniosłem się na uniwersytet stanowy w Sonomie, skąd miałem blisko do domu (mieszkałem w Kalifornii). Wierzyłem, że przeniesienie się tam pomoże mi w osiągnięciu szczęścia. Stwierdziłem jednak, że przemieszczanie się rzadko kiedy jest lekarstwem na depresję. Dokądkolwiek jedziemy – zabieramy ze sobą nasze „ja”.

Nadal podążałem za swoim celem, którym były doskonałe wyniki w nauce. W niecałe dwa lata ukończyłem z wyróżnieniem czteroletni program studiów. Nie miałem pojęcia, kim jestem, ale dobrze mi szło. Moje ówczesne życie można opisać dziwacznym stwierdzeniem: skończyć uniwersytet w wieku dziewiętnastu lat i zacząć żyć.

Nasza kultura kładzie większy nacisk na to, co robimy niż na to, kim jesteśmy. Jedno z pierwszych pytań, które zadajemy ludziom, to: „Czym się zajmujesz?”. Moja rodzina

nie różniła się w tym od innych. Od najmłodszych lat wieǳiałem, że według rodziców im więcej się pracuje, tym lepiej. Jeśli cierpiałeś, znaczyło to, że dobrze ci się wiodło. W tamtym okresie mój ojciec pracował co najmniej dwanaście godzin dziennie. Sądziłem, że to jest właśnie cel życia i zacząłem naśladować ojca. Łudziłem się, że jeśli to „co” robię jest OK, to to „kim” jestem nie wymaga szczególnego zainteresowania. Ten błąd jest podstawą myślenia uzależnionego.

Uzależnienie i syndrom marchewki

Korzystając z wzorców wyniesionych z domu rodzinnego, zbudowałem sobie „maszynę do seryjnej produkcji marchewek”. Ściśle przymocowana była do mojej głowy, a w zasięgu mego wzroku dzierzyła marchewkę. Dopóki koncentrowałem się na marchewce, nie widziałem siebie tutaj i teraz. Kiedy wpatrzony byłem w soczystą jarzynę, maszyna przysuwała ją coraz bliżej, a kiedy już jej miałem skosztować, marchewka wypadała, a w oddali pokazywała się nowa. Moja maszyna wyposażona była także w głośniki: kiedy udawało mi się produkować jedną marchewkę za drugą i osiągać dzięki temu chwilową satysfakcję – słyszałem oklaski. Z biegiem czasu maszyna obracała się coraz szybciej, aż pewnego dnia zmęczyłem się tak bardzo, że przestałem utrzymywać tempo. Upadłem na ziemię i leżałem zupełnie sam. Upadek strzaskał moją maszynę, nie nadawała się już do reperacji. Jej szczątki leżały obok mnie. Nie było już wokół klaszących ludzi, byłem tylko ja – tu i teraz. Zacząłem płakać, bo zrozumiałem wtedy, że już nigdy nie będę umiał ukryć siebie w pogoni za jakimś celem. Wyczerpany leżałem na ziemi, byłem sam ze swoimi lękami. Wydaje mi się, że właśnie w tamtej chwili rozpaczły wszędem na ścieżkę prawdy i zacząłem życie człowieka nie zapominającego o miłości.

Atak, obrona i uzależnienie

Nasze ego, osaczone przez myślenie uzależnione, postrzega nas jako istoty słabe, obarczone winą i godne potępienia, lecz zawsze próbuje ukryć te uczucia. Czyż może zatem dziwić, że budowanie skomplikowanego systemu obronnego jest dla niego w pełni uzasadnione? Czyż atak i obrona w stanie umysłu, którego istotą jest strach, nie są sposobem na ochronę naszego bezpieczeństwa? W świecie, który bazuje na oddzieleniu, atak i obrona stają się normalnymi i niezbędnymi sposobami przetrwania. Jeśli mamy odnaleźć spokój umysłu, musimy zakwestionować istotę tego irracjonalnego myślenia.

Przeświadczenie o tym, że atak i obrona są zasadne, umacniane jest fałszywym przekonaniem, że jesteśmy czymś innym niż miłością. Jeśli nasz szacunek do siebie zależny jest od tego, co posiadamy, to w naturalny sposób zaczynamy się bać, że ktoś może nam to odebrać. Kiedy arbitralnie wytyczamy granice i dzielimy wszystkich ludzi na dobrych i złych, znajdujemy sposób, by udowodnić sobie, że nasz podział jest słuszny. Bawimy się w sędziów i sto razy na dzień wydajemy wyroki. Kiedy widzimy, że jesteśmy zagrożeni, uruchamiamy nasz system obronny. Ten scenariusz opiera się na obłędnym przekonaniu, że tacy, jacy jesteśmy, nie jesteśmy w porządku. Musimy często powtarzać sobie prawdę:

Miłość nie wymaga obrony.

Nasz otumaniony umysł, pogrążony w myśleniu uzależnionym, mówi nam, że obrona jest warunkiem bezpieczeństwa. Zobaczmy, czym naprawdę jest obrona.

Przez całe lata świat wytyczał granice, by zaznaczyć, gdzie kończy się jedno państwo, a zaczyna drugie. Każdy

naród sam decydował, czy inny kraj jest „dobry” czy „zły”. Oczywiście, ten, który obecnie jest „dobry”, może potem zostać „złym” i odwrotnie. U nas, w Stanach Zjednoczonych, w naturalny sposób zawsze uważamy, że jesteśmy dobrzy i że mamy rację. Nasze granice są już od dawna ustalone i teraz niepokoi nas tylko to, czy ktoś nie zagrozi „naszemu terytorium”. Kiedy przewodnikiem jest strach, obrona wydaje się całkowicie racjonalna.

Kiedy systemy obronne w innych krajach osiągnęły wyższy stopień rozwoju, nasz kraj opracował broń atomową. Chcąc podtrzymać iluzję, że skomplikowany system obronny przyniesie nam poczucie bezpieczeństwa, daliśmy naszym pociskom wpadające w ucho nazwy, takie jak „Stróż pokoju”. W tym wszystkim jest jedna prawda, którą nasze ego przed nami ukrywa:

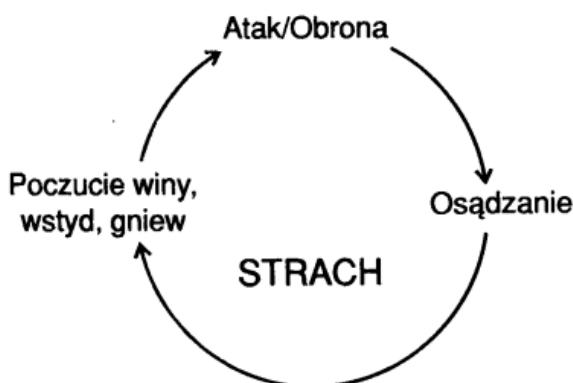
**Nasze systemy obronne przynoszą nam właśnie to,
przed czym miały nas chronić.**

Prawda ta dotyczy zarówno stosunków międzynarodowych, jak i spraw jednostki. W stosunkach międzynarodowych przekonujemy się nawzajem, że zwiększymy własny potencjał obronny, aby uniknąć wojny. Ale każda nowo wyproducedzana broń zwiększa prawdopodobieństwo jej wybuchu, wzrasta bowiem ryzyko przypadkowego użycia środków bojowych i rośnie strach. W chwili gdy to piszę, supermocarstwa zaczynają sobie to wszystko w pewnej mierze uświadamiać i próbują zmniejszyć ilość posiadanej broni.

Taki sam proces przebiega w życiu jednostek. Budując naszą jednostkową obronność w uzależniony i przymusowy sposób, zwiększymy prawdopodobieństwo zaistnienia konfliktu. Jest to błędne koło: boimy się, więc zwiększymy naszą obronność, zwiększając ją, boimy się jeszcze bardziej.

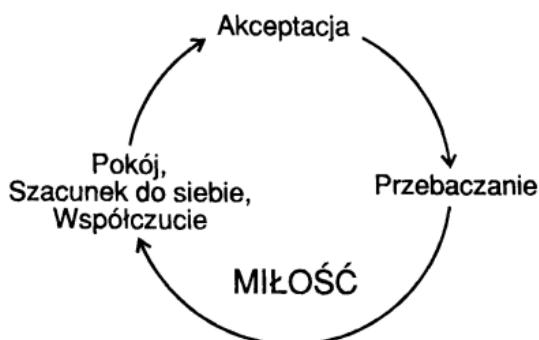
Leczenie uzależnionego umysłu

Ten model rozwija się w błędne koło ataku i obrony, w którym niemożliwy jest spokój umysłu i osiąganie bliskości, a prawdopodobne jest uzależnienie. Ilustruje to poniższy schemat:



Zamiast ataku i obrony

Przypuśćmy, że możesz wybrać inny sposób istnienia w świecie. Wyobraź sobie, że spotkałeś się w swoim życiu tylko z dwoma sposobami komunikowania się. Ludzie albo wyrażali miłość, albo się jej domagali. Pomyśl, że mógłbyś inaczej wiązać się z ludźmi, gdybyś spojrzał na nich i na siebie łagodnie i wyrozumiale. Taki sposób widzenia świata, którego istotą jest miłość, opiera się na akceptacji, a nie na ataku, i przebaczeniu, a nie na osądzeniu. Poniższy schemat ilustruje myślenie oparte na miłości – przeciwnieństwo modelu bazującego na ataku i obronie. Od ciebie zależy, który z tych dwóch systemów myślenia będziesz w każdej chwili wybierał.



Myśli wspierające atak i obronę

1. Wpadam w gniew i atakuję, gdy inni nie spełniają moich oczekiwania.

Myślenie uzależnione wkracza w sferę stosunków międzyludzkich mottem: „Spełnij moje oczekiwania, to cię zaakceptuję” albo „Będę szczęśliwy, jeżeli ty...”. Jeśli nasz spokój umysłu zależy od zachowania drugiego człowieka, przedzej czy później doznamy rozczarowania. Naszą reakcją na rozczarowanie jest zwykle gniew i obwinianie drugiej osoby. Niektórzy biernie wyrażają gniew i zamkają się w sobie, mówiąc: „Nie chcę się znowu sparzyć”. Inni stają się bardziej agresywni, obwiniają i atakują drugiego człowieka, jakby chcieli powiedzieć: „Nie jestem szczęśliwy i to twoja wina”. I w jednym, i w drugim przypadku opieramy się na głęboko w nas zakorzenionej zasadzie, że szczęście przychodzi od innej osoby.

Myślenie oparte na miłości mówi, że:

Ja sam jestem odpowiedzialny za moje szczęście.

- 2. Kiedy wpadam w gniew i atakuję kogoś, moim ukrytym celem jest wywołanie w nim poczucia winy. Myślenie uzależnione posługuje się absurdalnymi przekonaniami:**
- Ktoś inny jest odpowiedzialny za to, jak się czuję.
 - Wywołanie u drugiej osoby poczucia winy sprawi, że poczuje się lepiej.

Postaw sobie teraz pytanie: „Czy kiedykolwiek wskazywanie palcem na kogoś innego jako na przyczynę moich niepowodzeń dało mi trwałe poczucie szczęścia?”

Prawdą jest natomiast to, że:

**Kiedy kieruję oskarzycielski palec ku komuś innemu,
pozostałe palce wskazują mnie samego.**

- 3. Źródłem ataku i obrony jest to, że myślę, iż jestem czymś innym niż miłością.**

Jeśli obrzucamy kogoś innego oskarżeniami, to przecież nie dlatego, że jesteśmy z siebie zadowoleni. Dziwne, że to, czego naprawdę chcemy, czyli miłość i bliskość, są dokładnie tym, czego doznać nie pozwala nam nasza postawa obronna. Kiedy następnym razem stwierdzisz, że złapałeś się w sidła myślenia opartego na ataku i obronie, zadaj sobie pytanie: „Przed czym się tak bronię? Czy mógłbym stać się świadomym miłości, gdybym zrezygnował z obrony?”

Myślenie oparte na miłości stwierdza, że:

Ja jestem miłością. Nie mam się przed czym bronić.

4. Projekcja to środek, który wykorzystuję, by usprawiedliwić swój atak.

Wiele razy dostrzegamy w naszych kontaktach z innymi nie chcianą stronę siebie. Wypieramy się jej, a ona ujawnia się w innych ludziach. Zjawisko to nazywa się projekcją. Ego wykorzystuje projekcję, byśmy – atakując innych – czuli się usprawiedliwieni. Kiedy postanawiamy być świadomi tego, kim jesteśmy, musimy też zmierzyć się z tłumioną częścią naszej osoby. Nazywam ten proces wchodzeniem w posiadanie własnych projekcji. Dzięki temu czyścimy szkiełko, przez które patrzymy na innych.

Myślenie oparte na miłości uznaje, że:

Atak nigdy nie jest usprawiedliwiony.

5. Atak jest tak naprawdę obroną, a obrona przynosi nam właśnie to, przed czym miała nas chronić.

Zanim doświadczysz całkowitego spokoju umysłu i miłości nie stawiającej warunków, musisz sobie uświadomić, że:

- a. Za każdym razem kiedy atakujemy inną osobę, ranimy siebie.
- b. Zawsze gdy zaczynamy się bronić, odwracamy się od miłości.
- c. Jeśli pragniemy miłości, musimy wyleczyć się z myśli o atakowaniu.
- d. To właśnie nasza postawa obronna wywołuje nasze poczucie osamotnienia i oddzielenia od innych.
- e. Dopóki tkwimy w błędny kole ataku i obrony, dopóty jesteśmy usidleni przez uzależnienie.

Uświadom sobie płynący z tego zabawny morał:

**Uderzając w swoje odbicie w lustrze,
ranisz własną rękę.**

6. Atak i obrona nigdy nie dadzą mi tego, czego rzeczywiście pragnę.

Jeśli naprawdę chcesz osiągnąć spokój umysłu, musisz sobie uświadomić, że atak i obrona mogą jedynie wywołać konflikty. Trzeba zakwestionować logikę, którą posługuje się ego, przekonujące nas, że bez przerwy musimy się bronić. Prawdą jest bowiem to, że bezpieczeństwa powinniśmy szukać w naszej bezbronności.

Postawa obronna przynosi ze sobą strach.

Bezbronność przynosi ze sobą miłość.

7. Atak i obrona utrzymują poczucie winy i potęgują strach.

Poczucie winy i strach są kołami napędowymi systemu myślenia uzależnionego. Ego mówi nam, że strach istnieje naprawdę i że jesteśmy w ciągłym niebezpieczeństwie. Bawimy się w grę pod nazwą „gorący kartofel”: natychmiast przerzucamy nasze poczucie winy na następną osobę i myślimy, że w ten sposób się go pozbędziemy.

**Nie pozbędziemy się poczucia winy,
przerzucając je na kogoś innego.**

8. Atak i obrona są wołaniem o miłość.

Każdy chciałby być kochany. Problem polega jednak na tym, że nasze ego myśli w sposób uzależniony, wskutek czego stajemy się zagubieni i w końcu chronimy się przed miłością, pielęgnując zarazem strach. Trudno to dostrzec, ale kiedy ktoś zachowuje się obronne albo cię atakuje, tak naprawdę woła o pomoc. Jeśli będziesz umiał odpowiedzieć miłością, przerwiesz to błędne koło.

Istotą myślenia opartego na miłości jest następująca zasada:

Odpowiedzią na strach jest miłość.

9. Przebaczenie jest kluczem do szczęścia.

Szczęście – spokój umysłu – osiągamy wraz ze zmianą sposobu postrzegania świata i nas samych. Przebaczenie to łagodne puszczenie przeszłości w niepamięć. Dzięki niemu możemy spojrzeć na siebie i na świat w sposób czysty, przez pryzmat obecnej chwili. Ciągle dokonujemy wyboru pomiędzy przebaczeniem i pozostawaniem w błędny kole ataku i obrony.

**Jeśli spokój umysłu jest moim jedynym celem,
przebaczenie jest wszystkim, do czego dążę.**

ZAUFANIE i zaufanie

W mojej praktyce lekarskiej spotykam wielu ludzi związanych z osobami uzależnionymi od środków chemicznych. Ludzie ci mają wiele podobnych uczuć, myśli i zachowań, które określa się mianem współuzależnienia. Jednakże nie

Leczenie uzależnionego umysłu

zawsze ludzie współuzależnieni pozostają w bliskich układach z osobami uzależnionymi od środków chemicznych. Praca nad współuzależnieniem głębiej uświadomiła mi istnienie pewnej kwestii, z którą wielu ludzi ma problemy. Jest nią zaufanie.

Mary, żona kokainisty Jeffa, który poddał się terapii, uczestniczyła w części programu terapeutycznego przeznaczonej dla rodzin osób uzależnionych. Kiedy przyszła do mnie, miała już tę część programu za sobą. Na początku naszego pierwszego spotkania sfrustrowana Mary powiedziała ze łzami w oczach: „Po prostu nie wiem, czy mogę mu znowu zaufać. Wydaje mi się, że gdy tylko zaczynam na kogoś liczyć, jestem powoli tłamszona. Albo staram się przypodobać tej osobie, albo zamykam się przed nią”. Frustracja i ból były niezwykle intensywne, co wskazywało, że trudności z ufaniem innym ludziom zaczęły się na długo przedtem, nim Mary wyszła za mąż. Zaczęliśmy więc wspólnie badać życie jej rodziny i panujące w niej stosunki.

Przez kilka kolejnych spotkań Mary opisywała okres swego dorastania. Matka była alkoholiczką. Mary powiedziała, że czuła, iż matka ją kocha, ale jej zachowanie było szalenie niekonsekwentne. Gdy była trzeźwa, była kochającą i dbała o potrzeby córki. Gdy była pijana, była niedostępna emocjonalnie i wybuchowa. Mary nauczyła się, że nie może ufać swojej matce, chociaż bardzo tego pragnęła.

Pocieszenia szukała często u ojca. Kiedy była mała, poświęcała jej dużo czasu, lecz potem coraz bardziej angażowała się w pracę, by uniknąć przebywania w domu. Mary stwierdziła, że nie było wokół niej nikogo, komu mogłaby ufać. W skrytości ducha myślała, że ponosi winę za wszystkie kłopoty rodzinne. Kiedy ją spotkałem, nadal miała w sobie to poczucie winy.

Kiedy poznała Jeffa, sądziła, że w końcu znalazła kogoś, komu może zaufać. Po sześciu latach małżeństwa Jeff zaczął brać kokainę i w ciągu dziesięciu miesięcy świat, który budowała Mary, legł w gruzach.

W toku naszej wspólnej kilkumiesięcznej pracy Mary przepracowała większość cierpienia związanego ze sprzecznymi komunikatami, które dawali jej rodzice. Po raz pierwszy umiała odczuć wobec nich gniew, gdy uświadomiła sobie, że kłopoty rodzinne nie były jej winą. W końcu poradziła sobie także z gniewem na rodziców i przebaczyła im. Trudniej jej było z Jeffem, bo bała się obdarzyć go zaufaniem w codziennych kontaktach. Ten strach powstrzymywał ją przed osiągnięciem prawdziwej bliskości w małżeństwie.

Mary nauczyła się, że są dwa rodzaje zaufania: „Zaufanie” pisane dużą literą i „zaufanie” pisane małą literą. Zaufanie przez duże „Z” opiera się na miłości. Mary uświadomiła sobie, że może dostrzec światło miłości w swoim mężu, bez przywiązywania wagi do jego zachowania. Pomogło jej to pozbyć się potrzeby kontrolowania Jeffa. Nauczyła się wreszcie dostrzegać, że zachowanie Jeffa dotyczyło jego samego, nie jej. Zobaczyła, że nie była za nie odpowiedzialna. Dokonała wyboru i przestała traktować zachowanie męża jako barometr swojej wartości.

Mary uświadomiła sobie, że zaufanie przez małe „z” oparte jest na konsekwencji w zachowaniu. Jeff będzie musiał trochę poczekać, zanim będzie mogła mu zaufać. Stwierdziła jednak, że może go kochać, a jednocześnie uznawać, że jest w pełni odpowiedzialny za swoje postępowanie. Krótko mówiąc, nie musiała zamykać swojego serca przed miłością, z obawy przed zachowaniem Jeffa.

Jeśli w swoim codziennym życiu stwierdzisz, że zamkasz się na miłość, pamiętaj o tym, że:

Leczenie uzależnionego umysłu

1. Zawsze umiesz dostrzec światło miłości w innych ludziach, bez względu na ich zachowanie. Możesz Zaufać miłości.
2. Zachowanie innych ludzi dotyczy ich, a nie ciebie. Bądź odpowiedzialny za swoje uczucia i postępowanie i pozwól innym postępować tak samo.
3. Nie możesz panować nad postępowaniem innych ludzi ani go przewidzieć. Możesz natomiast dokonać wyboru: wznowić mur wokół twoego serca albo utożsamiać się z miłością.

Rozdział siódmy

Naucz się, jak kochać siebie samego

Kiedy jesteśmy uwikłani w sidła uzależnienia, nie możemy doświadczać miłości. Kompulsywność ruguje spokój umysłu. Jestem przekonany, że przyczyną wielu zachowań przymusowych jest próba ucieczki od poczucia głębokiego osamotnienia lub próba ukrycia go. Zamiast poczuć nasze osamotnienie, skupiamy się raczej na kontrolowaniu, zdobywaniu, osądzaniu, obronie i ataku, by odwrócić uwagę od osamotnienia. Nasze uzależnienia stają się powoli murem, za którym się ukrywamy. W końcu mur ten jest tak wysoki, że zamiast po prostu ukrywać się za nim, stajemy się – z własnego wyboru – więźniami. Strażnikiem w więzieniu uzależnień jest nasze ego, a karty wykute są z naszych irracjonalnych przekonań. Siedzimy na zimnym, szarym cemencie w ciemnych celach odosobnienia i myślimy, że nie ma ucieczki.

Aby uwolnić się od uzależnień, musimy najpierw rozpoznać irracjonalne przekonania, które każą nam tkwić w miejscu.

Irracyjonalne przekonania umysłu uzależnionego

1. Moje poczucie wartości jest zależne od tego, czy aprobuje mnie każda istota na tej planecie.

Jednomyślna aprobata jest czymś mało prawdopodobnym, a dążenie do jej uzyskania wpędza nasze ego w kolejne błędne koło:

- a. Staram się zadowolić innych ludzi, aby mieć dobre мнение o sobie.
- b. W końcu ponoszę porażkę, bo nie jestem w stanie zawsze wszystkich zadowolić. Porażka staje się źródłem poczucia winy, które z kolei wywołuje przekonanie o mojej niskiej wartości.
- c. By kompensować sobie poczucie niskiej wartości, jeszcze bardziej staram się zadowalać innych.

Gdy odwołuję się do myślenia opartego na miłości, uświadamiam sobie, że:

Moje poczucie wartości nie zależy od tego, czy umiem zadowolić innych. Poszukiwanie aprobaty odrywa mnie od tego, kim jestem.

2. Jeśli mam się uważać za osobę wartościową, muszę współzawodniczyć, zdobywać, wygrywać i wykazywać się olśniewającą znajomością rzeczy w każdej chwili, w każdym miejscu i za wszelką cenę.

Jakże kruche bywa nasze poczucie własnej wartości! Czy może zatem dziwić, że przytoczone powyżej przekonanie prowadzi do uzależnienia? U jego źródeł leży obawa, że jeśli

choćby na sekundę stracisz czujność, to popełnisz jakiś błąd i wyjdzie na jaw, że jesteś niekompetentny. Strach przed tym, że okażemy się ignorantami, jest powszechny w społeczeństwie amerykańskim. Przeprowadzone kilka lat temu badania wykazały, że duża liczba osób na wysokich, poważanych stanowiskach czuje w głębi duszy, że nie nadaje się do swojej pracy. Osoby te obawiają się, że pewnego dnia ktoś odkryje, że są oszustami.

Ludzie podzielający to przekonanie, choć często mają wybitne osiągnięcia, czują w środku, że są zupełnie nieodpowiedni i że nie stają na wysokości zadania.

Myślenie oparte na miłości odzwierciedla prawdę o tym, kim jesteś:

Moja wartość jako człowieka nie opiera się jedynie na tym, co robię, albo na tym, jakie mam osiągnięcia.

Jestem kompletny sam w sobie.

3. Jeśli coś mi się w życiu nie układa, to winni są temu inni ludzie. To ich powiniennem oskarzyć i ukarać.

Aby uwolnić się od głęboko skrywanego poczucia, że się do czegoś nie nadajemy, możemy zrzucić winę na innych. Czasami czujemy, że nie panujemy nad własnym życiem, a wtedy zaczynamy irracjonalnie myśleć, iż zrzucenie winy na kogoś i ukaranie go pozwoli nam odzyskać choć odrobinę kontroli nad swoim losem. U podstaw tego przekonania leży strach. Kiedy uciekamy od strachu, nie umiemy nawet spojrzeć na rzeczywiste źródło problemów: nasz uzależniony umysł.

Myślenie oparte na miłości uświadamia ci, że:

Najpierw musisz uleczyć własny umysł.

4. Jeśli zewnętrzne sytuacje w moim życiu nie są dokładnie takie, jak chciałbym, muszę być napięty, bezustannie tym zmartwiony i muszę się spodziewać, że lada chwila nastąpi katastrofa.

Ego ma pewny sposób na powstrzymywanie nas przed spojrzeniem na nas samych i na nasze przekonania: zachęca, byśmy bez reszty zajęli się chaosem panującym wokół. Myśl, że sytuacja zewnętrzna *nie* określa natury twojego doświadczenia, może być dla ciebie nowa. Być może przywykłeś do tego, że jesteś szczęśliwy, kiedy wszystko toczy się po twojej myśli, i nieszczęśliwy, kiedy nie podoba ci się jakaś sytuacja. Umieję zachowywać się jak roboty reagujące na wszystkie sytuacje w ustalony sposób. Potrafimy tak bardzo zaangażować się w próby kształtowania świata wedle naszych pragnień, że zapominamy o naszym życiu wewnętrznym. Jeśli usilnie staramy się kontrolować okoliczności zewnętrzne, zapewniamy sobie życie pozbawione trwałego spokoju umysłu.

Jeśli dążysz do tego, by kontrolować sytuacje zewnętrzne, jedno jest pewne – twoje wysiłki nie będą miały końca. Zawsze będziesz umiał znaleźć coś jeszcze, co będzie wymagało twojej kontroli. I odwrotnie: im bardziej będziesz akceptował siebie, takim jakim jesteś, tym mniejsza będzie twoja potrzeba kontrolowania świata.

W 1982 roku spędzilem jakiś czas z Matką Teresą w jej Misji Miłości w Indiach. Obserwując ją przekonałem się, że można doświadczać spokoju umysłu nawet jeśli otacza nas głód i śmierć. Wierzę, że patrzyła na te porzucone dzieci i umierających ludzi jak na osoby, którym potrzebna jest miłość i szacunek. Starała się im to dawać, nie prosząc o nic w zamian. Przebywając z nią, prawdopodobnie po raz pierwszy w życiu, naprawdę uwierzyłem w to, że spokój umysłu jest wyborem, że każdy jest zdolny do miłości nie stawiającej warunków i że szczęście nie zależy od sytuacji zewnętrznych.

Nie chcę przez to powiedzieć, że nie powinnno nas obchodzić to, co dzieje się na świecie. Chcę tylko podkreślić, że musimy zaczynać i kończyć w tym samym miejscu – badając własny umysł. Aby przeżyć życie w pokoju, musimy sobie uświadomić, że umiemy panować nad naszymi uczuciami i reakcjami.

Myślenie oparte na miłości dowodzi, że:

Jeśli chcę zmienić swoje życie, najpierw muszę zmienić swój umysł. To, czego doświadczam, wyrasta z moich myśli i przekonań.

5. Jeśli w przeszłości wydarzyło się coś złego, będę się niepokoił, czy nie powtórzy się to w przyszłości. Rozważanie takiej ewentualności bardzo mi pomoże.



To, że przeszłość będzie się powtarzać, nie jest żadną wszechobowiązącą zasadą, a jednak wielu ludzi opiera swoje życie na tym przekonaniu. Prowadzi to do ostrożności i nieuf-

ności. Okazuje się, że rozmyślanie nad tym, że coś źle się skończy, może wywołać taki właśnie skutek – oto ironia losu. Jeśli wkładamy dostatecznie dużo energii w myślenie, że coś (dobrego lub złego) się zdarzy, to rzeczywiście może się to zdarzyć. A kiedy widzimy, że nasze negatywne przepowiednie się sprawdzają, zadręczamy się myśleniem o następnej katastrofie. W ten sposób stwarzamy kolejne błędne koło, w którym tkwi nasze ego.

Przez rok mieszkałem w Meksyku. Zaobserwowałem objawiające się w ironiczny sposób rezultaty takiego przekonania. Dla turystów podróżujących po Meksyku problemem jest „zemsta Montezumy”. Zauważałem, że podchodzą oni do tego faktu w trojaki sposób:

1. Ignorują go, jedząc i pijąc wszystko.
2. Są świadomi, że nie są odporni na zarazki. Jedzenie im smakuje. Początkowo jedzą lekkie potrawy, unikają natomiast ewidentnie niehygienicznych warunków. Poza tym nie zwracają sobie tym głowy.
3. Nieustannie się tym zadręczają. Zadają ciągle pytania, czy jedzenie jest świeże, aż gospodarz ma ochotę wylać im zawartość półmiska na głowę. Cały czas myślą o tym, jak okropnie się czuli, kiedy ostatnim razem dopadła ich biegunka.

Z moich pobieżnych badań wynikało, że osoby z grupy pierwszej i trzeciej chorowały z mniej więcej taką samą częstotliwością. Osoby z grupy drugiej były najmniej narażone na liczenie kafelków w toalecie. Morał z tej historii jest taki, że zbytnia troska przynosi więcej szkody niż pozytyku, bo siła swoich myśli przyciągamy to, nad czym rozmyślamy. Możemy użyć tej siły, by wniosła do naszego życia albo negatywne albo pozytywne doświadczenia. Wybór należy do nas.

Pozbywając się trosk, zaczynamy doświadczać radości. Kiedy zaabsorbowani jesteśmy przyszłością i martwimy się

przeszłością, z pewnością będziemy przygnębieni. Będąc istotami ludzkimi, posiadamy potężny umysł, a jednak sprawia nam trudność uświadomienie sobie trzech prostych faktów, dotyczących czasu:

**Przeszłość przeszła. Przyszłość przyjdzie.
Teraźniejszość jest teraz.**

6. Jeśli będę unikał tego, co bolesne i hamował swoje emocje, będę bezpieczny i szczęśliwy.

Wbrew rozpowszechnionej opinii, tłumienie uczuć i odkładanie spraw na później nie jest kluczem do szczęścia. Popadając w uzależnienia, próbujemy stłumić uczucia gniewu, wstydu czy bezwartościowości. Kiedy porzucamy zachowania uzależnione, decydując się na konfrontację z naszym uzależnionym systemem myślenia, ujawni się tłumiona dotychczas rozpacz. Pozwalając, by ten proces się rozwijał, (zwykle nam towarzyszy w tym przyjaciel, terapeuta lub osoba prowadząca dwunastostopniowy program) i przepracowując rozpacz, ponownie stajemy się czującymi istotami ludzkimi. Jeśli odkładamy przeżycie rozpacz na później, to tak jakbyśmy mówili sobie: „Nie mam zaufania do siebie, do mojej intuicji ani do Boga”. Cierpimy, a to sprawia, że boimy się wykonać jakikolwiek ruch i coraz bardziej grzęśniemy. Odkładamy zmianę sytuacji na później. Im bardziej się boimy, tym częściej odkładamy wszystko na później. Przyjmujemy uzależniony sposób istnienia, aby jeszcze skuteczniej odcinać się od uczuć i dawać sobie kolejne powody do nielubienia siebie.

Zamiast tłumić uczucia i odkładać rozwiązywanie spraw na później, odwołaj się do myślenia opartego na miłości, które proponuje następującą afirmację:

**Wierzę w rozwój w moim życiu.
Miłość nigdy mnie nie opuściła.
Muszę jedynie otworzyć na nią moje serce.**

7. Jestem słaby i muszę szukać oparcia w kimś lub czymś poza sobą.

Może masz poczucie, że jesteś słaby, niepełny albo w jakiś sposób niewystarczający. Nawet kilka godzin samotności potrafi sprawić, że czujesz się źle ze sobą. Być może stwierdzisz, że narkotyki albo inne uzależnienie przynoszą ci chwilową ulgę, ale w głębi duszy stale będziesz się czuł niekompletny.

Kiedy byłem dzieckiem, całą rodziną lubiliśmy spędzać czas nad układankami. Czasami nie mogliśmy znaleźć jakiegoś kawałka. Po kilku godzinach poszukiwań zwykle stwierdzaliśmy żartem, że producent przysłał nam niekompletną układankę. Zawsze wtedy byłem przekonany, że ktoś w fabryce miał specyficzne poczucie humoru i wyrzucił jeden czy dwa kawałki. W końcu brakujący fragment jakoś się odnajdywał.

Nikt z nas nie przyszedł na świat z brakującym kawałkiem. Każdy z nas jest kompletny. Musimy to wiedzieć, chociaż przypominanie sobie o tym może wymagać dużo cierpliwości i wytrzymałości.

Nie chcę przez to powiedzieć, że nie potrzebujemy bliskich kontaktów z innymi ludźmi, ale trwanie w pozycji uzależnionej nie jest bliskością. Uzależnienie od innych ludzi opiera się na przekonaniu, że nam samym czegoś brakuje. Kiedy uświadomimy sobie, że jesteśmy kompletni, możemy zacząć prawdziwie dzielić się swoim „ja” z innymi. Możemy też pozwolić im, by wywierali na nas wpływ.

**Dziel się z innymi tym, jaki jesteś.
Nie licz na to, że ktoś inny nadrobi jakieś
niedostatki w tobie.**

8. Powinienem być głęboko zaangażowany w sprawy innych ludzi i martwić się ich problemami.

Kiedy ludzie dowiadują się, że jestem psychologiem, ich pierwszą reakcją jest często pytanie: „Czy nie czuje się pan przygnębiony, wysłuchując przez cały dzień o cudzych kłopotach?” Mówię im wtedy, że można służyć pomocą innym, nie przejmując ich problemów i rozpaczły. Każdy z nas może współczuć bez brania na siebie czyjegoś cierpienia. Być może sądzisz, że niesienie pomocy oznacza całkowite utożsamianie się z bólem drugiego człowieka. Choć ważne jest, byśmy zauważyli, że ktoś cierpi, równie ważne jest to, byśmy dostrzegli, że jest on zdrowy. Jeśli umiem dostrzec, że druga osoba jest zdrowa i kompletna, ja sam czuję się kompletny. Jeśli utożsamiam się jedynie z rozpaczą, odczuwam tylko rozpacz.

Wielu z nas chętnie podejmuje się rozwiązywania problemów innych ludzi, by zwiększyć choć trochę poczucie własnej wartości. Jest to po prostu kolejna forma uzależnienia: sądzimy, że spełnianie zadań lub rozwiązywanie problemów przyniesie nam szczęście. Kiedy przestaniemy być superspecami od trudnych spraw, ujawnią się prawdopodobnie wstyd i niskie poczucie wartości, maskowane dotychczas uzależnieniem. Dzieląc się tym cierpieniem z innym człowiekiem, możemy rozpocząć leczenie samych siebie, a dopiero jako wyleczone, kompletnie osoby możemy prawdziwie służyć pomocą. Uświadom sobie, że:

Naprawiając innych nie naprawisz siebie samego.



9. Istnieje tylko jeden słuszny pogląd na świat.

Jeśli wyrosłeś w rodzinie zaburzonej lub rodzinie alkoholików, być może myślisz w ten sposób. Broniąc się przed szaleństwem i niespójnością, których byłeś świadkiem w domu rodzinnym, możesz postrzegać świat podzielony na dobro i зло, słuszność i niesłuszność. Taki sposób widzenia świata zamyka cię na doświadczanie bliskości. U podłoża tego przekonania leży stwierdzenie: będę bezpieczny tylko wtedy, gdy będę wierzył, że wszystko jest czarne lub białe, że w życiu nie ma żadnych szarych obszarów. Gdy uświadomimy sobie, że taki sztywny pogląd na świat jest fałszywy, na powierzchnię wypłynie skrywany niepokój. Dzieje się tak dlatego, że kiedy zrezygnujesz ze sztywnych podziałów, musisz zmierzyć się z niejednoznacznością życia.

Możemy się uzależnić od pewnego sposobu postrzegania siebie i świata, choćby nawet powstrzymywało nas to przed doświadczaniem bliskości w kontaktach z innymi. Kiedy stwierdzisz, że nie doświadczasz upragnionej bliskości, pamiętaj:

|
**Można na to spojrzeć inaczej.
Świat nie zawsze jest wyraźnie czarno-biały.
Jeśli uważam, że mam zawsze rację,
odbieram sobie szansę uczenia się miłości.**

10. Moje możliwości działania i moje szanse na osiągnięcie szczęścia są ograniczone.

Istnieje w języku cały zasób słów ilustrujących przekonanie, że nasze możliwości są ograniczone. Nazywam je barierami miłości, bo – poprzez wzmacnianie myślenia uzależnionego – hamują naszą zdolność do przeżywania miłości i naszą kreatyw-

ność. Możemy uznać te słowa za zaprawę, spajającą cegły w systemie myślenia uzależnionego. Kiedy usuniemy zaprawę (bariry miłości), łatwiej wyjąć cegły (przekonania uzależnionego umysłu). A oto kilka przykładów barier miłości.

Wątpię, czy mi się uda. Wiem, że powinienem to zrobić, ale to jest zbyt trudne. Poza tym zdaje się, że nikomu to się nie udało, więc to niemożliwe. Przecież już wcześniej próbowałem – nie umiem tego zrobić. Gdyby tylko wszystko było inaczej. Powinienem to zrobić, ale powstrzymują mnie moje ograniczenia.

Słowa – bariery miłości zostały w powyższych przykładach wyróżnione kursywą; oprócz nich barierami miłości stać się może wiele innych słów, kiedy używać ich będziemy do klasyfikowania, oceniania lub osądzania siebie albo innych.

Większość ludzi używa stale co najmniej kilku słów – barier miłości. Każdy ma swoje ulubione. Możemy jednak świadomym wysiłkiem pozbyć się ich z naszego słownictwa. Jeśli tak zrobimy, uczynimy ogromny krok w kierunku odrzucenia myślenia uzależnionego.

W swojej książce *Illusions* Richard Bach zaważył zdanie, ujmujące najkrócej sprawę barier miłości: „Jeśli będziesz dowodził istnienia swoich ograniczeń, to oczywiście będziesz je miał”.

Na dwóch następnych stronach zestawiono irracjonalne przekonania myślenia uzależnionego (w wersji skróconej) z ich niosącą spokój alternatywą – przekonaniami myślenia opartego na miłości. Może w chwilach konfliktów pomoże ci zajrzenie do tych list, byś dostrzegł, że masz wybór.

Irracyjonalne przekonania ego

1. Moje poczucie wartości jest zależne od tego, czy każdy mnie aprobuje.
2. Jeśli mam się uważać za osobę wartościową, muszę współzawodniczyć, zdobywać, wygrywać.
3. Inni ludzie są winni temu, że nie układa mi się w życiu.
4. Muszę się zawsze martwić, jeśli coś nie układa się dokładnie tak, jak chcę.
5. Powinienem zawsze rozmyślać o tym, że przeszłość prawdopodobnie się powtórzy.
6. Jeśli będę hamował swoje emocje, moje życie będzie bezpieczne i szczęśliwe.
7. Jestem słaby i muszę polegać na kimś lub czymś.
8. Powinienem być głęboko zaangażowany w sprawy innych ludzi i martwić się ich problemami.
9. Mój pogląd na świat jest słuszny.
10. Moje możliwości są ograniczone.

Zdrowe przekonania myślenia opartego na miłości

1. Moje poczucie wartości nie zależy od tego, czy umiem zadowolić innych.
2. Jestem kompletny, pełen miłości i wartościowy już teraz.
3. Uzdrawianie mojego życia zaczyna się w moim umyśle.
4. Jeśli pragnę zmian, muszę najpierw wejrzeć w swój umysł.
5. Przeszłość przeszła. Przyszłość przyjdzie. Teraźniejszość jest teraz.
6. Jeśli otworzę serce na miłość, moje życie będzie pełne i szczęśliwe.

7. Dzieląc się z innymi tym, kim jestem, poznaję siebie. Nie brakuje we mnie niczego, mogę zacząć tak postępować już dzisiaj.
8. Naprawiając ciebie nie naprawię siebie samego.
9. Miłość i przebaczenie pokażą mi drogę do spokoju i łagodności.
10. Nic mnie nie ogranicza.

Współzależnienie jako forma uzależnienia

Słowo *współzależnienie* oznacza zespół emocji, przekonań i zachowań wyrastających ze wstydu, poczucia niskiej wartości i strachu przed intymnością. Mamy obecnie wiele doskonałych książek na temat współzależnienia.

Jeśli wierzysz, że twoje szczęście w jakiś sposób zależy od świata zewnętrznego, będziesz próbował kontrolować twoje otoczenie i innych ludzi. Kontrola okaże się w końcu fałszywym przyjacielem. Kiedy już jesteś uzależniony od kogoś lub czegoś, poświęcasz wiele czasu na kontrolowanie samego uzależnienia – oto ironia losu. Uzależnienie i potrzeba kontrolowania to dwoje kompanów, którzy uniemożliwiają ci osiągnięcie spokoju umysłu.

**Kiedy próbujesz kontrolować drugą osobę,
bliskość jest dla ciebie nieosiągalna.**

Ludzie uzależnieni (także współzależni), z którymi do tej pory pracowałem, najczęściej przychodzą do mnie zmęczeni, jakby przebiegli właśnie ostatnie kilometry maratonu. Czasami ktoś nie wygląda na zmęczonego, lecz później śmieje się, kiedy przypomni sobie, ile wysiłku kosztowało go stwarzanie pozorów, że wszystko się dobrze układa. Kie-

Leczenie uzależnionego umysłu

dy po jakimś czasie zadaję mu pytanie, co tak bardzo go wyczerpywało, opowiada, że bezustannie próbował kontrolować otoczenie i innych ludzi.

Anne przyszła do mnie po warsztatach na temat współuzależnienia. Stwierdziła, że dotyczyła jej większość przedstawionego tam materiału. Chciała głębiej spojrzeć na swoje życie. Miała czterdzieści dwa lata. Jej rodzice byli uzależnieni od pracy, a mąż leczył się z alkoholizmu. Anne była – jak powiedziałaby większość ludzi – kobietą odpowiedzialną. Pracowała zawodowo i wychowywała dwójkę dzieci. Poświętała wiele czasu opiece nad innymi ludźmi, a sobą właściwie wcale się nie zajmowała. W toku naszych spotkań Anne stwierdziła, że jej poczucie własnej wartości związane było z próbami rozwiązania problemów innych ludzi, z ich aprobatą i łagodzeniem ich cierpienia. Zawsze przedkładała potrzeby i uczucia innych nad swoje. Zdała sobie sprawę, że skutkiem takiego postępowania był brak szczęścia i życia, w którym głównymi uczuciami były wstyd i poczucie winy, a głównymi zachowaniami kontrola i manipulacja.

Anne zaczęła brać na siebie odpowiedzialność za uczucia innych ludzi już w dzieciństwie. Kiedy ktoś z rodziców złościło się o coś, Anne czuła się za to odpowiedzialna. Jako osoba dorosła odczuwała wstyd i zażenowanie, ilekroć jej mąż zrobił coś, co kłóciło się z jej wartościami, mimo że on zdawał się nie podzielać jej odczuć. Bez względu na to, jak silne były uczucia Anne, rzadko kiedy je wyrażała, bo bała się reakcji innych ludzi. Im bardziej popadała w błędne koło współuzależnienia, tym mniej była świadoma swoich rzeczywistych uczuć. Kiedy rozpoczynała terapię ze mną, nie była pewna tego, co czuje i miała problemy z rozpoznaniem lub wyrażaniem jakichkolwiek własnych opinii.

Większość jej problemów wypływała z głęboko ukrytego przekonania, że nie ma prawa do swoich uczuć. Cały czas

dawała pierwszeństwo innym, kosztem własnego rozwoju. W stosunkach rodzinnych posługiwała się jakby radarem, precyzyjnie ukazującym jej uczucia innych. Problem polegał na tym, że rzadko kiedy umiała rozpoznać własne uczucia. W trakcie naszych spotkań Anne zaczęła je sobie uświadamiać. Po raz pierwszy od wielu lat uzmysłowiła sobie strach przed odrzuceniem, samotność i poczucie wstydu. Uczucia te ukryte były pod powierzchnią świadomości i napędzały jej współzależnienie.

Po spotkaniach z Anne i wieloma innymi osobami współzależnionymi, zacząłem sobie zdawać sprawę z tego, że współzależnienie jest uzależnieniem samym w sobie. Umieszczam poniżej listę dziesięciu przekonań, które uważam za rdzeń współzależnienia. Przy każdym przekonaniu opisane jest uczucie lub stan, który wynika z tego przekonania. Skutkiem tych przekonań jest to, że człowiek ma obsesyjną potrzebę kontrolowania innych ludzi, miejsc i rzeczy, aby ukryć uczucia wstydu, strachu i tego, że się do czegoś nie nadaje. Próbując kontrolować to wszystko, osoba taka traci świadomość istnienia miłości.

Podstawowe przekonania współzależnienia

- Przekonanie:** Jestem odpowiedzialny za uczucia i zachowania innych ludzi. To, co czynią inni, jest odbiciem tego, kim jestem.
Skutek: Najczęściej czuję się winny. Mam o sobie dobre zdanie tylko wtedy, gdy inni ludzie radzą sobie dobrze.
- Przekonanie:** Uczucia innych ludzi są ważniejsze niż moje.
Skutek: Trudno mi rozpoznać własne uczucia. Często poddaję wątpliwość to, co czuję.
- Przekonanie:** Aby być kochanym i czuć się wartościowym człowiekiem, muszę być potrzebny innym ludziom.

Skutek: Wybieram związki, w których opiekuję się innymi, lecz rzadko kiedy sam doznaję opieki. Przedkładam ponad wszystko potrzeby i pragnienia innych ludzi. Czuję się winny, kiedy poświęcam odrobinę czasu sobie. Pомieszało mi się bycie potrzebnym z byciem kochanym. Umiem być dla wszystkich, lecz nie dla siebie.

4. **Przekonanie:** Opinie i wartości innych ludzi są dla mnie ważniejsze niż moje własne.

Skutek: Nie zdaję sobie sprawy z tego, że mam swoje zdanie na wiele spraw. Jeśli nawet uświadamiam sobie, że na jakiś temat mam własną opinię, to boję się ją wypowiedzieć. Mam trudności z podejmowaniem decyzji. Jestem jak gąbka – wchłaniam w siebie to, co czują, myślą i cenią sobie inni.

5. **Przekonanie:** Nie mam prawa czuć się tak, jak się czuję.

Skutek: Boję się reakcji innych ludzi na moje uczucia. Bezzustannie martwię się tym, co myślą o mnie inni. Czuję się mały i bezsilny, więc często się obrażam. Odrzucam moje wartości i uczucia aby poczuć, że inni mnie akceptują.

6. **Przekonanie:** Moje związki z innymi ludźmi są wyrazem tego, kim jestem, a zachowania innych ludzi manifestują światu, kim jestem.

Skutek: Boję się odrzucenia. Ciężko mi zbliżyć się do innych ludzi. Jeśli moje związki z nimi są dobre, czuję się dobrze; kiedy pojawiają się kłopoty, moje życie rozpada się na kawałki. Zawsze jestem lojalny, nawet jeśli moja lojalność w stosunku do innych szkodzi mnie samemu.

7. **Przekonanie:** Jestem godny potępienia.

Skutek: Minimalizuję swoje uczucia i staram się zadowolić innych, żeby uniknąć poczucia niskiej wartości. Nie mogę pozwolić innym, by naprawdę mnie poznali, bo nie podobałaby im się moja prawdziwa natura. Nie czuję się godny miłości.

8. **Przekonanie:** Muszę sterować zachowaniami innych ludzi, bym mógł być szczęśliwy.

Skutek: Mój spokój umysłu zależy od tego, jak zachowują się inni. Trudno mi uznać istnienie dobrych cech we mnie samym. Zawsze jestem rozjemcą, zawsze łagodzę konflikty.

9. **Przekonanie:** Nie nadaję się.

Skutek: Sądzę, że zawsze muszę usprawiedliwiać swoje uczucia. Niezależnie od tego, co robię, nie czuję się wystarczająco dobry. Bez przerwy podejmuję się zadań i obowiązków, by zwiększyć swoją wartość. Mam skłonności do uzależniania się od pracy. Boję się, że jeśli przestanę się pilnować, ktoś odkryje moją niekompetencję.

10. **Przekonanie:** Przez cały czas muszę być doskonały.

Skutek: Surowo oceniam wszystko, co robię, mówię bądź myślę. Nigdy nie jestem z siebie zadowolony, nigdy nie aprobowuję siebie. Wciąż się potępiam. Brakuje mi miłości do siebie.

Ważne jest, byś zdawał sobie sprawę ze skutków twojego myślenia. Tylko wtedy będziesz mógł uwrażliwić się na nowe sposoby istnienia w świecie. Samo tylko uświadomienie niekoniecznie doprowadzi do zmian. Moja książka może otworzyć ci oczy na to, że nie dopuszczaś do siebie miłości; może ci pokazać, jak to robisz. Od ciebie zależy, czy otworzysz swoje serce na miłość. Oto jak możesz zacząć to robić – już od dziś:

1. Zamiast ukrywać się w za murem uzależnienia, chciej wybierać własne uczucia. Bądź na nie otwarty. Rozbudź w sobie pragnienie ich odczuwania.
2. Bez przerwy, w każdej chwili ćwicz puszczanie w niezapomień przeszłości i daruj sobie kontrolowanie innych ludzi, miejsc i rzeczy.

3. *Świadomie* utwierdzaj się w tym, kim jesteś (jesteś miłością, pełnią i światłem), zamiast *nieświadomie* zapewniać się, że jesteś tym, kim w istocie nie jesteś (osobą nic niewartą i wciąż czegoś spragnioną).

Pozbądź się niepotrzebnych myśli: pozwól, by przyszło do ciebie przebaczenie

Są dni, kiedy czuję się, jak żongler – tak jakbym próbował utrzymać w powietrzu dwanaście piłek na raz i jednocześnie skakać na jednej nodze. Wydaje mi się, że wszystko wymaga mojej uwagi, a ja niczego nie mogę dokonać. W takich chwilach istotne jest, by pozbyć się tego, co niepotrzebne. Często posługuję się w takich chwilach poniższym obrazem, który ma mi pomóc w „odpukszczaniu sobie”. Proszę cię, byś przeczytał następny ustęp, a potem zamknął oczy i poświęcił pięć minut na powtórzenie tego ćwiczenia, tak aby mogło służyć tobie.

Pozbywanie się – wizualizacja

Wyobraź sobie, że siedzisz nad cichym strumieniem. Woda łagodnie przepływa obok ciebie. Siedzisz na miękkiej trawie, czujesz na twarzy ciepło słońca. Odgłos strumienia, uderzanie przezroczystej wody o skały zaczyna cię uspokajać. Wyobraź sobie, że woda przepływa przez ciebie, oczyszczając twoje ciało i umysł z niepożądanego napięcia. Siedzisz już jakiś czas nad strumieniem i zauważasz unoszące się na wodzie złote liście. Przepływają obok ciebie jeden po drugim i znikają ci z oczu. Umieść na każdym liściu jedno zmartwienie, jedno negatywne przekonanie o sobie samym lub jeden osąd. Kiedy puszczasz na wodę pierwszą myśl, ogarnia cię wewnętrzny spokój. Teraz umieść inną myśl na kolejnym

liściu. I znów czujesz, jak twoje ciało rozluźnia się, kiedy liść odpływa. Obserwuj, jak z każdym liściem spływa w dół strumienia i znika ci z oczu niepożądana treść twoego umysłu, który się w ten sposób oczyszczca i uspokaja. Kiedy oczyszczca się umysł, twoje ciało staje się coraz lżejsze. Ramiona się rozluźniają, zaczynasz pełniej oddychać. Twoje serce otwiera się i napełnia miłością. Kiedy pozbywasz się zmartwień, negatywnych nastawień i osądów, zaczynasz patrzeć na siebie i na świat oczami pełnymi miłości.

Ćwiczenie to można porównać do wyrzucania śmieci. Przechodzisz przez życie zbierając zmartwienia, negatywne przekonania o sobie, osady i różne inne „myśli-odpadki”. Kiedy przychodzi noc i szykujesz się do zaśnięcia, bierzesz swój kubeł na śmieci i wyrzucasz jego zawartość na łóżko, a potem układasz się w pościeli zasypanej odpadkami. Po zbudzeniu pracowicie zbierasz je z powrotem do kubła i rozpoczynasz kolejny dzień zbierania odpadków. Problem polega na tym, że spędzasz wiele czasu na zbieraniu śmieci, ale nie poświęcasz ani minuty na opróżnianie pojemnika. Zaczni j dbać o twój prawdziwy dom – twoje serce i umysł – pozbywając się „myśli-odpadków”. Kiedy przyzwyczaisz się do codziennego ich wyrzucania, w naturalny sposób zaczniesz odczuwać w twoim życiu miłość.

Pozbywając się....

Pozbywając się tego, co niepotrzebne, pozwalamy, by miłość rozwijała się w nas w naturalny sposób. Prestajemy starać się o to, by za jej pomocą coś osiągnąć.

Pozbywając się tego, co niepotrzebne, nie przestajemy dbać o innych ludzi. Dostrzegamy natomiast, że oni też potrafią dbać o siebie, że nie musimy tego robić za nich.

Pozbywając się tego, co niepotrzebne, uświadamiamy sobie, że nie możemy kontrolować zachowań innych ludzi, ale możemy zmienić nasz sposób widzenia siebie i innych.

Pozbywając się tego, co niepotrzebne, zaczynamy się koncentrować na miłości, a nie na strachu. Dzięki temu zmieniamy nasz sposób widzenia świata i nas samych.

Pozbywając się tego, co niepotrzebne, przestajemy obwiniać innych i uwalniamy się od poczucia winy. Pozwalamy sobie i innym na odczuwanie i wyrażanie uczuć.

Pozbywając się potrzeby kontrolowania, pomniejszamy miłość nie stawiającą warunków i nie uzależnioną od wyników.

Pozbywając się osądów, pozwalamy sobie i innym być istotami ludzkimi. Uświadamiamy sobie, że umysł osądzący nie jest umysłem spokojnym.

Pozbywając się tego, co niepotrzebne, uświadamiamy sobie, że ostatnią rzeczą, którą chcemy robić, jest rozpamiętywanie przeszłości.

Pozbywając się tego, co niepotrzebne, przestajemy odbierać miłości szanse przejawiania się.

Krótko mówiąc, pozbywając się tego, co niepotrzebne, przebaczamy sobie i innym.

Afirmacja siebie samego

Wiele czasu spędzamy na nieświadomym wzmacnianiu myślenia uzależnionego. Oddajemy się nie mającym końca negatywnym monologom i rzadko kiedy udaje nam się utrzymać w umyśle coś pozytywnego lub prawdziwego przez dłużej niż kilka sekund. Kiedy patrzmy na siebie

w lustrze, łatwiej nam ujrzeć osobę, do której jesteśmy krytycznie nastawieni niż zobaczyć bijący od nas blask miłości.

W błędnym kole uzależnienia spaczeniu ulegają nasze przekonania dotyczące tego, kim jesteśmy. Od nas zależy, czy poświęcimy kultywowaniu miłości tyle czasu, ile spędziliśmy na podsycaniu naszego strachu. Poniżej umieszczałam listę afirmacji, które pomagają przełamać negatywny obraz siebie. Proponuję, byś wybrał każdego dnia jedną afirmację i co godzinę powtarzał ją sobie przez minutę. Poświęcisz zaledwie jedną sześćdziesiątą swojego dnia na kultywowanie miłości. Nie jest to wiele czasu, lecz stwierdzisz, że miłość potrzebuje tylko odrobinę pomocy, by mogła zacząć wypełniać twoje serce. Miłość jest jak światło. Kiedy wchodzisz do ciemnego pokoju i zapalasz lampę, ciemność nagle znika, światło wypełnia każdy zakątek. Tak samo jest z miłością.

Umieszczone poniżej afirmacje są przeznaczone szczególnie dla tych, którzy odnajdują w sobie cechy współuzależnienia. Ale są to także pojęcia uniwersalne, w tym sensie, że mogą pomóc każdemu.

Prawdy o mnie samym

Jestem otoczony miłością.

Jestem bezpieczny.

Nie mam się czego bać.

Rozdział ósmy

Wspólny rozwój: od strachu do miłości

Pracując z parami, często stwierdzam, że partnerzy sami już nie wiedzą, kim są: ani jako jednostki, ani jako para. Najczęściej przychodzą do mnie zagubieni; intuicyjnie wiedzą, że się kochają, lecz zatracili się w bezustannym strachu, poczuciu winy, obronie i ataku.

Kiedy działamy pod wpływem myślenia uzależnionego, jesteśmy podobni do szczura w labiryncie. Każda ścieżka obiecuje wyjście, ale którykolwiek pójdziemy, zaprowadzi nas jedynie do głębszej rozpaczki. Para, która zechce poznać całą głębię miłości, musi pragnąć wyjścia poza myślenie uzależnione ku nowym obszarom uczucia.

Kiedy Alan i Jackie przyszli do mnie, byli już małżeństwem od pięciu lat i mieli dwoje dzieci – dwu- i czteroletnie. Powiedzieli mi, że myślą o rozwodzie. Twierdzili, że nie mogą powiedzieć sobie ani słowa bez wszczynania kłótni. W chwilę po rozpoczęciu naszego pierwszego spotkania rzucili się na siebie z pazurami, zasypując się gradem oskarżeń. Wydawało mi się, że znam już odpowiedź, spytałem więc, dlaczego chcą być razem, skoro jest im ze sobą tak źle. Nastąpiła chwila ciszy. Zobaczyłem, że w ich oczach wzbierają łzy. Oboje odpowiedzieli, że to dlatego, że się kochają.

Słyszać to było w ich głosach. Nie pragnęli pomocy jedynie ze względu na dzieci lub tylko dlatego, że obawiali się samotności. Z pewnością brali i te rzeczy pod uwagę, lecz tak naprawdę potrzebowali pomocy, ponieważ w głębi duszy nadal się kochali, ale nie wiedzieli, jak prawdziwie odczuwać miłość i jak ją wyrazić. Korzenie ich miłości tonęły w strachu.

W miarę postępu naszej wspólnej pracy okazało się, że oboje mieli trudne i bolesne dzieciństwo. Rodzice Alana zwyczaj zostawiali go samego lub pod opieką nianki. Byli chłodni, zajęci swoją karierą zawodową i najczęściej nie było ich w domu. Alan czuł się przez nich kochany tylko wtedy, gdy zrobił coś, co napawało ich dumą. Najczęściej mówiono mu jednak, że mógł coś zrobić lepiej albo że mu nie wyszło. Alan wyrósł na perfekcjonistę goniącego za sukcesem. Nie był zadowolony z żadnego swojego osiągnięcia.

Jackie wyrosła w rodzinie, której doskwierały kłopoty finansowe. Ojciec zaczynał jako robotnik. Otworzył potem własny interes, lecz nie wiodło mu się najlepiej. Jackie miała dwóch braci, którzy co jakiś czas lądowali w więzieniu. Ojciec i matka liczyli na to, że Jackie będzie tym członkiem rodziny, któremu się poszczęści, i często powtarzali: „Jesteś naszą jedyną nadzieję”. Ale ilekroć Jackie coś się udawało, rodzice byli zazdrośni i obrażeni. Jackie bezustannie otrzymywała niejasny komunikat: „Rób wszystko dobrze, ale nie za dobrze”, wskutek czego zawsze czuła się albo nieudolna, albo winna. Nigdy nie umiała się zdobyć na dobre zdanie o sobie, niezależnie od tego, czy wszystko szło „dobrze”, czy „źle”.

Alan nigdy nie umiał naprawdę zaufać osobie, która go chwaliła, bo przeczuwał, że zaraz po pochwałach nastąpi krytyka. Był przekonany, że jeśli chce doświadczyć miłości, musi skrywać większość swoich uczuć. Stale miał wrażenie,

ze wszystko, co czyni, jest niewystarczające. Jackie z kolei bała się, że okaże się osobą niepewną siebie, nie odstępowała więc od swego zdania. A to wzmacniało u Alana poczucie, że wciąż za mało robi. W swoim związku Alan i Jackie odgrywali schematy z przeszłości, nie umiejac spojrzeć na siebie oczyma pełnymi miłości. Kiedy Jackie powiedziała coś złego, na przykład zapytała: „Czy byłeś dziś w sklepie?”, Alan czuł się odrzucony i krytykowany. Wiedział, że potrzebuje miłości, lecz nigdy nie jest w stanie na nią zasłużyć – to przekonanie wyniosł z dzieciństwa. Nie umiejac wyrazić potrzeby miłości i akceptacji, dostawał ataków wściekłości, których nawet on sam nie rozumiał. Jego wściekłość wynikała z tego, że myślał, iż do niczego się nie nadaje i że ciągle musi bronić się przed krytyką.

Jackie mogła poczuć, że panuje nad sytuacją tylko wtedy, gdy nieustanne wynajdywała u męża jakieś niedociągnięcia. Obawiała się, że wyda się niedoskonała, więc rzutowała własne poczucie niedoskonałości na Alana. A zarazem w głębi duszy czuła się winna, kiedy rzeczywiście okazywała się osobą kompetentną.

Krótko mówiąc, by uniknąć poczucia niedoskonałości, Alan wpadał w złość, a Jackie nieustannie krytykowała. Wskutek tego żadne z nich nie czuło się akceptowane ani kojarzone za to, kim było naprawdę.

W toku naszej wspólnej pracy każde z nich nauczyło się w końcu dostrzegać przyczyny swego zachowania. Zaczęli więcej rozmawiać o swoich lękach i o tym, jak się czuli, wzrastając w poczuciu osamotnienia. Kiedy ujrzały w sobie podobieństwa, przez lęk zaczęły przezierać wzajemna miłość. Zamiast wpadać we wściekłość, Alan nauczył się mówić żonie, że czuje się bardzo samotny i potrzebuje akceptacji, a nie krytyki. Kiedy Jackie kusiło, by znaleźć u męża jakieś wady, zamiast tego mówiła mu, jak trudno jej pogo-

dzić się z tym, że nie zawsze sprawuje kontrolę nad światem zewnętrznym. Zaczęła mu mówić, jak bardzo oddalona czuła się od ludzi, kiedy odgrywała rolę perfekcjonistki.

Historia Alana i Jackie jest oczywiście niepowtarzalna, ale inne pary, które pragną stale doświadczać w swym związku miłości, mogą skorzystać z rozwiązań, do których oni doszli. Poniżej przedstawiam w skrócie pewne punkty, które takie pary powinny realizować:

1. Uświadom sobie, że błędne koło myślenia uzależnionego to wyuczone wzory myślenia i zachowania, można się więc ich oduczyć.
2. Zdaj sobie sprawę, że możliwe jest życie bardziej przepełnione miłością i spokojem.
3. Zrozum, że celem twoego związku jest nauczenie się miłości, a nie rozpamiętywanie przeszłości.
4. Uczyn świadomy wysiłek i zacznij mówić o swoich lękach i skrytych myślach wprost. Kiedy twój partner zacznie poznawać cię, takim jakim jesteś, *ty* także zaczniesz poznawać siebie naprawdę. Proces uzdrawiania nie przebiega w próżni.
5. Naucz się i ćwicz magiczne zaklęcie, które pozwoli miłości rozkwitać. Jest nim zdanie „*Wybierz jeszcze raz*”, które pomoże ci zmienić kierunek twoich myśli, nawet jeśli już tkwisz w błędny kole. Bez względu na to, jak daleko zabrnęłaś, masz w sobie moc zmieniania siebie. Jeśli na przykład tkwisz w kregu gniewu, naucz się hamować i mówić w duchu: „*Wybierz raz jeszcze*”. Powtarzanie tego zdania da twoim skrywanym uczuciom szansę uzeewnętrznienia się, dzięki czemu będziesz się zbliżał do partnera, zamiast się od niego oddalać.
6. Podejmijcie wspólnie decyzję, że nie będziecie próbować wzbudzać w partnerze poczucia winy, co zawsze wywołuje konflikty. Umówcie się, że oboje będziecie zwalczać po-

czucie winy. Zobowiąźcie się, że będziecie wspólnie ćwiczyć przebaczanie. Stańcie się posłannikami miłości, a nie winy.

Myślenie uzależnione w związkach międzyludzkich objawia się wieloma irracjonalnymi przekonaniami. Poniżej wypisano pięć takich przekonań, moim zdaniem najczęściej spotykanych. Powstrzymują one partnerów przed doświadczaniem miłości. Kolejna lista zawiera pięć analogicznych przekonań myślenia opartego na miłości, które pozwalają partnerom wzbogacić swój związek. Listy te z założenia nie są pełne, możesz więc dodać do nich jakiekolwiek irracjonalne i racjonalne myśli, które przyjdą ci do głowy.

Myśli zachęcające partnerów do tkwienia w miejscu

1. Jeśli muszę pracować nad naszym związkiem, to coś jest nie w porządku. Dwoje kochających się ludzi nie musi pracować nad swym związkiem.
2. Kiedy zaczynamy się kłócić, tylko jedno z nas ma rację. Powiniensem uczynić wszystko, co w mojej mocy, by udowodnić, że to ty jesteś czemuś winny. Powiniensem także pamiętać wyniki, by być pewnym, że najczęściej ja mam rację.
3. Lepiej nie rozmawiać o negatywnych uczuciach. Jeśli będę udawał, że wszystko jest OK, to tak będzie. Jeśli nie będę rozmawiał, nie będę musiał czuć.
4. Jeśli wzbudzę u partnera poczucie winy, poczuję się lepiej. Obwinianie jest zawsze najlepszą obroną.
5. Ilekroć ci coś daję, powiniensem oczekwać czegoś w zamian.

Myśli zachęcające partnerów do otwarcia się na miłość

1. W naszym związku stawiam sobie za cel nieukrywanie przed tobą tego, kim jestem. Czasami jest to niełatwie i wtedy powinienem prosić cię o pomoc.
2. Jeżeli będę wiedział, kim jestem, uszanuję to, kim ty jesteś. Jeżeli razem wzniemy się ponad nasze niedociągnięcia, nie będzie żadnych czarnych chmur, których nie umiałaby rozproszyć nasza miłość.
3. Miłości nie można znaleźć samemu. Kiedy tłumię moje uczucia, zaprzepaszczałam okazję, by nauczyć się miłości i pogłębić związek z tobą.
4. Naszym wspólnym celem jest przewyściżanie poczucia winy, a nie wzmacnianie go. Udaże nam się go osiągać dzięki przebaczaniu.
5. Każda myśl pełna miłości wzmacnia samą siebie. Dawanie i otrzymywanie to w istocie jedno.

Sądzę, że nasze związki z innymi ludźmi to jakby szkoła, w której mamy najlepszą okazję nauczyć się, jak żyć według myślenia opartego na miłości. O tym, że tak jest, przekonałem się najpełniej w moim małżeństwie. Carny i mnie udzielał ślubu nasz przyjaciel, pastor George McLaird. Podczas ceremonii staraliśmy się wyrazić słowami to, co – jak sądziliśmy – jest istotą pełnego oddania w związku dwóch ludzi. Oto fragment naszej przysięgi:

*Małżeństwo jest najlepsze wtedy,
gdy kochamy i wiążemy się z naszym
najlepszym przyjacielem.
Małżeństwo osiąga pełnię,
jeśli wyrasta z miłości nie stawiającej warunków,
jeśli w każdej chwili poszukujemy prawdy*

*i ją czynimy naszym przewodnikiem.
Gdy wzrastamy w zrozumieniu i akceptacji
siebie samych i partnera,
otwieramy serce i zapraszamy doń miłość.*

Jeśli skupiam się na zrozumieniu i akceptacji, cóż może mnie powstrzymać przed przeżywaniem miłości?

Codzienne lekcje

Wprowadzenie

Pierwsza część rozdziału ósmego zawiera zarys teoretyczny, a także opis kilku ćwiczeń, które mogą ci pomóc w lepszym zrozumieniu błędного koła uzależnienia i pokazać, że spokój umysłu jest zawsze w zasięgu twoich możliwości. Tutaj, w części drugiej, podaję więcej ćwiczeń, ujętych w formę codziennych lekcji. Dopiero poprzez wykonywanie tych ćwiczeń możemy pozbyć się myślenia uzależnionego i pełniej doświadczyć spokoju umysłu. Nie zamartwiaj się tym, czy wierzysz w to wszystko, po prostu bądź otwarty na energię miłości. Przedstawione tu ćwiczenia to usystematyzowany i łatwy do praktycznego zastosowania sposób na życie wolne od uzależnienia. Każda z dwudziestu jeden lekcji ma ci pomóc odblokować świadomość miłości.

Jak korzystać z codziennych lekcji

Codzienne lekcje, a także rozwinięcie ich tematu, to teksty krótkie, praktyczne i proste. Nacisk położono nie na teorię, lecz raczej na doświadczenie. Najwięcej skorzystasz z tych codziennych lekcji, jeśli będziesz postępował w sposób opisany w kolejnych ustępach.

Codziennie rano, tuż po obudzeniu, powtóż przeznaczoną na dany dzień lekcję i towarzyszące jej omówienie. Zacznij od lekcji pierwszej i ćwicz co dzień jedną. Wybierz ciche miejsce, gdzie nikt ci nie będzie przeszkadzał. Odpędź się i poświęć około pięciu minut na wolne odczytanie lekcji (napisanej kursywą) i omówienia. Koncentruj się wyłącznie na ich treści, pozwól odpływać wszelkim myślom rozpraszającym uwagę. Jeśli jakaś niepożądana myśl zakłóci twoją koncentrację, po prostu uznaj jej obecność, a potem pozwól jej łagodnie odejść.

Jeśli w ciągu dnia pojawią się stresujące sytuacje, powoli i uważnie powtóż sobie lekcję. Jest to szczególnie pożyteczne w chwilach konfliktu. W każdej sytuacji i wobec wszystkich ludzi, z którymi się stykasz stosuj naukę wyniesioną z lekcji. Nie rób wyjątków. Systematycznie powtarzaj lekcję przez kilka minut w ciągu całego dnia, najlepiej co godzinę. Pomoże ci na pewno noszenie ze sobą książki lub przepisanie tekstu lekcji na małej kartce. Wieczorem, najlepiej tuż przed położeniem się do łóżka, poświęć pięć minut na ponowne powtóżenie lekcji i omówienia. Pomyśl o dniu, który właśnie się kończy i o tym, jak ma się dana lekcja do okoliczności, które były dla ciebie tego dnia trudne. Kiedy w taki właśnie sposób ukończysz wszystkie dwadzieścia jeden lekcji, rozpocznij na nowo i powtóż całą serię. Najlepiej by było, gdybyś ćwiczył nieprzerwanie, aż do chwili, gdy zobaczyisz, że spontanicznie i konsekwentnie stosujesz te lekcje w swoim życiu.

Tak więc na twoje codzienne ćwiczenia składają się cztery elementy: poranna sesja ćwiczeń, stosowanie lekcji w stresujących sytuacjach, które pojawiają się w ciągu dnia, powtarzanie tekstu lekcji co godzinę i wieczorne podsumowanie.

Lekcja pierwsza

Wszystkiemu, co widzę w tym pokoju (na tej ulicy, z tego okna, w tym miejscu), nadaję takie znaczenie, jakie dla mnie ma.

Ponieważ ta lekcja całkowicie zaprzecza myśleniu uzależnionemu, może cię z początku wprawić w zmieszanie. Mówią ona, że nic nie ma właściwego sobie i ustalonego znaczenia ani wartości. Ty sam określasz, co jest dla ciebie ważne, a co nie.

Przyczyną twojego uzależnienia od czegoś lub kogoś jest to, że zbyt dużo włożyłeś (zainwestowałeś) w jeden obszar, sądząc, że da ci on szczęście. Maniacko dążysz do czegoś, co nieustannie zostawia w tobie pustkę. Jedna z prawd dotyczących naszego życia to:

**Spokój i zdolność dokonywania wyborów
wypływają z uświadomienia sobie, że wszystkiemu
nadaję takie właśnie znaczenie, jakie dla mnie ma.**

By zrozumieć dzisiejszą lekcję, obejmij wzrokiem pokój, w którym teraz jesteś. Zatrzymaj najpierw spojrzenie na tym, co jest blisko ciebie i do wszystkiego, na czym zatrzymasz oczy, zastosuj lekcję napisaną kursywą (mogą to być ludzie i przedmioty, rzeczy małe i duże, jasne czy ciemne). Potem rozejrzyj się dokoła, popatrz także na to, co jest daleko i zastosuj tę lekcję do wszystkiego, co widzisz, słyszysz, co możesz zbadać smakiem, powonieniem i dotykiem. Nie staraj się objąć wszystkiego w systematyczny sposób. Raczej odpręż się i zwracaj się z tekstem lekcji do tego, co zwróci twoją uwagę. Nie próbuj też niczego wykluczyć. Po prostu niczego, co zwróciło twoją uwagę, nie pomijaj, niezależnie od twego pozornego do tego przywiązania lub jego braku.

Wypowiadaj w myślach na przykład takie stwierdzenia:

Nadaję temu krzesłu takie znaczenie,
jakie dla mnie ma.

Nadaję tym ubraniom takie znaczenie,
jakie dla mnie mają.

Nadaję tej osobie takie znaczenie, jakie dla mnie ma.

Nadaję tej substancji
(lekarstwom, jedzeniu, alkoholowi, itd.)
takie znaczenie, jakie dla mnie ma.

Ćwicz stosowanie tej lekcji systematycznie w ciągu dnia.
Jeśli złapiesz się na tym, że działasz pod wpływem myślenia uzależnionego, powiedz sobie:

Spokój wypływa ze mnie;
nie zależy od ludzi, miejsc ani rzeczy.

Lekcja druga

Mój umysł jest pochłonięty myślami z przeszłości.

Jeśli pozwalasz, by przytłaczał cię ciężar winy i wstydu, działasz pod wpływem myślenia uzależnionego, a ono podpowiada ci, że przeszłość zawsze określa to, jak się teraz czujesz. Myślenie oparte na miłości uświadamia ci, że:

**Niemogoźliwe jest jednoczesne odczuwanie winy
i miłości.**

Gdy pojawia się uczucie wstydu, winy, poczucie niskiej wartości lub negatywne sądy na temat ciebie samego, możesz sobie powiedzieć:

Nie osiągam spokoju, ponieważ patrzę na wszystko i na wszystkich przez zniekształcający filtr przeszłości.

Spokój mogę odnaleźć smakując wolność obecnej chwili.

Ilekroć utożsamiasz się wyłącznie z przeszłością, blokujesz swój umysł i uniemożliwiasz sobie przeżywanie miłości. Kiedy wykorzystujesz przeszłość jako źródło wiedzy, dzięki której możesz wydawać sądy i wywoływać poczucie winy, jeszcze bardziej oddalasz się od miłości.

Zdecyduj się dziś jeszcze przerwać to błędne koło myślenia uzależnionego. Zacznij od tego, że usiądziesz wygodnie i zamkniesz oczy. Obserwuj swój umysł. Zauważ każdą pojawiającą się myśl. Staraj się nie poświęcać zbyt dużo czasu żadnej z nich. Po prostu obserwuj ją przez kilka minut z jak najmniejszym zaangażowaniem. Rozpoznaj każdą z nich, określając, jaka jest jej główna postać lub temat. Obserwując przepływające myśli, mów sobie na przykład:

Teraz myślę o (tu wstaw główną postać lub temat).

A teraz myślę o (tu wstaw główną postać lub temat) .

Kiedy przyglądasz się swoim myślom, zauważ jak wiele z nich dotyczy przeszłości, a więc może wywołać w tobie poczucie winy. Po kilkuminutowej obserwacji, powiedz sobie:

Mój umysł jest pochłonięty myślami z przeszłości.

Ale przeszłość minęła,

więc dzisiaj pragnę, by odeszła z moich myśli.

Teraz patrzę na siebie oczyma pełnymi miłości.

Jeśli znajdziesz się w ciągu dnia w konfliktowej sytuacji, powiedz sobie:

1. Popadłem w konflikt, ponieważ mój umysł zajmują myśli z przeszłości.
2. Ale przeszłość minęła.
3. Dlatego też dokonuję wyboru i będę patrzył na tę sytuację (osobę, rzecz) jedynie w spokojnym świetle obecnej chwili.

Lekcja trzecia

Nie jestem ofiarą świata, który widzę wokół siebie.

System myślenia uzależnionego przekonuje cię, że okoliczności zewnętrzne lub inni ludzie są odpowiedzialni za twoje samopoczucie. Może notorycznie wskazujesz palcem na innych, zawsze odgrywając rolę ofiary. Kiedy wydaje ci się, że jesteś ofiarą świata, rezygnujesz ze swojej władzy i zdolności dokonywania wyborów.

Aby uświadomić sobie swoją moc i zrozumieć, że masz wybór, skoncentruj się dzisiaj na prostym fakcie:

Nie jestem ofiarą.

**Moje myśli i przekonania określają to co czuję
i to, czego doświadczam.**

Rozpocznij ćwiczenia od uświadomienia sobie, że:

Kiedy myślę, że świat jest odpowiedzialny za to, jak się czuję, postrzegam siebie jako ofiarę, a wtedy nie mogę osiągnąć trwałego spokoju. Bez względu na okoliczności, które napotykam, umiem zachować moją zdolność dokonywania wyborów.

Być może powodem mojego tkwienia w miejscu jest to, że postrzegam siebie jako ofiarę. Jeśli czuję się prześladowany, zdecyduję dziś, że nie będę atakował innych, że zaniecham obrony. Zamiast tego przypomnę sobie, że:

**Nie jestem ofiarą świata, który widzę wokół siebie.
To ja sam wybieram uczucia, które przeżywam
i sam decyduję o wyborze swoich celów.**

Myślenie uzależnione sugeruje ci, że jeśli zmienisz innych, przestaniesz być ofiarą. Ale ty możesz wybrać pokojowe rozwiązańe, uświadamiając sobie następującą prawdę:

**Zmieniając swój umysł
– dostrzegając, że nie jestem ofiarą –
przystaję być ofiarą.**

Lekcja czwarta

Zamiast tkwić w uzależnieniu, mogę ujrzeć spokój.

Wciąż wybierasz pomiędzy myśleniem uzależnionym a myśleniem opartym na miłości. Osiągnięcie spokoju zależy tylko od wyboru, jakiego dokonasz. Dzisiejsza lekcja ma cię nauczyć, że potrafisz pokierować swoim umysłem.

Spokój umysłu zaczyna się w twoim umyśle. Zamkując oczy na miłość, nie możesz być spokojny. Jeśli jesteś uzależniony, postrzegasz siebie jako jednostkę oddzieloną od innych ludzi, a świat wydaje się surowy, groźny, pokawałkowany i pozbawiony znaczenia. Uważasz więc siebie za człowieka słabego i nieustannie potrzebującego obrony. Możesz jednak dokonać wyboru i ujrzeć harmonię świata, mo-

żesz dostrzec, że każda sytuacja daje ci sposobność nauczenia się miłości.

Jeśli ogarnie się smutek, złość, poczucie winy, strach lub depresja, powiedz sobie:

**Zamiast doświadczać tego wszystkiego,
jestem w stanie już teraz wybrać spokój.**

Jeśli stwierdzisz, że tkwisz w błędny kole myślenia uzależnionego, osądzając siebie lub innych ludzi, zatrzymaj się i powiedz sobie po cichu: „Pragnę spokoju umysłu. Zamiast osądzania wybieram przebaczenie”.

Koncentrując się na przebaczaniu, ćwiczysz swój umysł w umiejętności odnajdywania spokoju. Zaczynasz rozumieć, że nie musisz dłużej czekać na spokój umysłu, bo w każdej chwili dnia możesz wybierać przebaczenie.

**By okazać, a zarazem upewnić się, że wybrałem pokój,
będę czynił wszystko z łagodnością i miłością.**

Lekcja piąta

Aby rozwiązać problem, muszę go najpierw rozpoznać.

Myślenie uzależnione przekonuje cię, nie uda ci się rozwiązać problemów i osiągnąć szczęścia bez zmienienia kogoś lub jakichś okoliczności. Podpowiada ci, że gdy zdobędziesz coś nowego, będzie ci lepiej. Nie każe ci natomiast przyjrzeć się twoim myślom, bo to ujawniłoby kruchość tego systemu myślenia. Myślenie uzależnione podsuwa ci kolejne kwestie do rozwiązania, ale prawdziwy problem przed tobą ukrywa.

Nie będziesz w stanie rozwiązać problemu, dopóki go nie rozpoznasz. Dziś jednak, zamiast myśleć, że masz ileś

problemów do rozwiązań, skoncentruj się na tym jednym jedynym, który leży u źródła wszystkich innych: jest nim przekonanie, że nie jesteś godny miłości, że jesteś oddalony od niej, samotny i pusty w środku.

Właśnie to przekonanie jest jedynym problemem, któremu powinieneś poświęcić uwagę, bowiem owo poczucie pustki i braku wartości każe ci szukać szczęścia na zewnątrz siebie.

Myślenie uzależnione przybiera rozmaite formy, a wszystkie one dają ci złudzenie, że wiele problemów wymaga rozwiązania. Bądź dziś zdecydowany odrzucić te maski i przebrania, i stanąć twarzą w twarz z prawdziwym problemem. Kiedy ujrzyś, że wszystkie twoje kłopoty są wewnętrznie powiązane (choć nie w sposób jawnego), zrobisz pierwszy krok ku uświadomieniu sobie, że dysponujesz środkami niezbędnymi do ich rozwiązania.

Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Powiedz sobie: „Mój jedyny problem polega na tym, że czuję wewnętrzną pustkę. To dlatego właśnie wychodzę na zewnątrz siebie, by znaleźć szczęście.” Kiedy pozwolisz swemu umysłowi na wyciszenie, nie kończącą się listę zmartwień zastąpi świadomość miłości. Łagodnie uwalniaj swój umysł od problemów, niech odpływają jeden po drugim. Kiedy pozwolasz kolejnym „problemom” odchodzić, zaczynasz odczuwać spokój; twoje zmartwienia powoli gasną. Powiedz sobie: „Cokolwiek stanowi problem, odpowiedzią na to jest miłość.”

Kiedy pojawiają się zmartwienia, możesz sobie powiedzieć:

Nie chcę się oszukiwać, co tu stanowi problem.

**Muszę sobie uświadomić,
że prawdziwym problemem jest to,
że nie wiem czym jest miłość.**

Zapraszam miłość do mego wnętrza.
Chcę, by dała mi się poznać.

Możesz też powiedzieć sobie:

Dziś widzę bezgraniczną miłość tam,
gdzie wczoraj widziałem nieslzone problemy.

Lekcja szósta

Przebaczenie da mi wszystko, czego pragnę.

Myślenie uzależnione utwierdza cię w przekonaniu, że ciągle analizowanie i osądzanie zapewni ci bezpieczeństwo, lecz takie postępowanie zrodzone jest ze strachu i utrwała jedyne strach. Dzisiaj podejmij decyzję, że zamiast osądzać wybierzesz przebaczenie i zaczniesz ćwiczyć tę umiejętność. Jest to łagodny sposób na wykorzenienie myślenia uzależnionego.

Może czasami czujesz się zagubiony – nie wiesz, czego chcesz i nie jesteś pewny, jaki jest cel twoego życia. Jednakże prawdziwy spokój nie rodzi się z przelotnej satysfakcji, że dostałeś to, czego chciałeś. Trwały spokój umysłu jest możliwy tylko dzięki przebaczeniu. Kiedy osądzasz inną osobę i obwiniasz ją, pogłębiasz jedynie własne poczucie winy i braku wartości. Dzieje się tak dlatego, że rzutujesz na zewnątrz własne myśli i swoje projekcje uznajesz za rzeczywistość. Przebaczenie jest zawsze rozwiązaniem przynoszącym pokój. Jego podstawą jest poczucie jedności, dlatego też przebaczenie przekonuje cię, że uwolnienie kogoś innego z łańcuchów przeszłości jest również uwolnieniem ciebie. Można powiedzieć, że przebaczenie jest jak woda, która gasi szalejący ogień myślenia uzależnionego.

Zacznij już dziś wykorzystywać przebaczenie jako środek przynoszący pokój – pomyśl najpierw o kimś, kogo nie lubisz albo o kimś, kto – według ciebie – wyrządził ci „niewybaczalną krzywdę”. Zamknij oczy i wyobraź sobie, że ta osoba stoi naprzeciw ciebie. Powiedz sobie, że ważna jest jedynie obecna chwila. Spójrz na tę osobę tak, jakbyś nic nie wiedział o jej „wykroczeniach”. Czy dostrzegasz odblask światła w tej niegdyś znienawidzonej i strasznej postaci? Pozwól temu światłu rozlewać się, tak aby napełniało i ogarniało tę osobę, do chwili kiedy obraz w twojej wyobraźni będzie jasny i nie zmącony przeszłością. Pozwól, by ten obraz trwał w twoim umyśle przez kilka minut. Zaobserwuj, jaki spokój cię ogarnia, kiedy uwalniasz się od przeszłości i pozwalasz, by światło napełniało i ogarniało tę osobę. Po kilku minutach otwórz oczy i powiedz sobie:

Przebaczenie daje mi wszystko, czego pragnę.

Ilekroć ogarnia cię niepokój, możesz sobie powiedzieć:

**Spokój jest moim jedynym celem,
a środkiem do jego osiągnięcia jest przebaczenie.**

Lekcja siódma

Wszystko, co daję innym, wraca do mnie.

Myślenie uzależnione nie wiąże twoich myśli z uczuciami, jakie masz wobec siebie. Może nie zdajesz sobie z tego sprawy, ale twoje doświadczenie zdeterminowane jest przez twój sposób myślenia, a twoje myśli są jak bumerang – zawsze do ciebie wracają.

Jeszcze dzisiaj uświadom sobie, że dawca i biorca są jednym, że to, co ofiarujesz, otrzymujesz z powrotem. Wyobraź sobie, jak wyglądałoby dziś twoje życie, gdyby twoim jedynym celem był spokój umysłu, gdybyś przestał dostrzegać jakąkolwiek wartość w negatywnym osądzaniu. Podarowałbyś sobie wówczas prezent w postaci spokoju umysłu.

Jeśli ofiarujesz innym akceptację, zrozumienie, uczciwość i przebaczenie, odnajdziesz spokój. Jeśli obdarzasz ich osądzeniem, atakami, strachem i potępieniem, zapraszasz do swego życia izolację i ból. Pomyśl o swoich kontaktach z ludźmi w przeszłości i zobacz, że ta prosta prawda się potwierdza. A potem zacznij na nowo, mówiąc sobie:

**Dzisiaj pragnę spokoju,
więc tylko spokój będę ofiarowywał innym.
Dzisiaj wybieram miłość do innych ludzi.
Robię tak nie dlatego, że czuję się lepszy,
i nie dlatego, że czuję się gorszy, ale dlatego,
że ofiarowując miłość, otrzymuję miłość.**

A teraz zamknij oczy i przez kilka minut pomyśl o ludziach w twoim życiu, koncentrując się na pogłębianiu miłości do nich.

Pomocne może się także okazać postawienie sobie pytania:

**Czy w tej chwili ofiarowuję innym to,
czego pragnę dla siebie?**

Jeśli tak nie jest, po prostu zmień się i zacznij dawać innym to, czego pragniesz dla siebie.

Lekcja ósma

Nie będę cenił tego, co nie ma wartości.

Żadna rzecz sama z siebie nie ma wartości. To ty oceniasz, co jest dla ciebie wartościowe, a co nie. Kiedy przypisujesz czemuś wartość i na skutek tego poszukujesz szczęścia na zewnątrz siebie, poddajesz się myśleniu uzależnionemu. Ważne, byś o tym pamiętał, bo być może zachowujesz się tak, jakbyś nie mógł bez czegoś żyć, zapominając, że to ty sam nadałeś temu tak wielkie znaczenie.

Kiedy już sobie uprzytomnisz, że ceniąc to, co wartościowe, zapewniasz sobie spokój, a przywiązując wagę do tego, co jest bez wartości, narażasz się na konflikty, jesteś na dobrej drodze do osiągnięcia spokoju umysłu. Jakie są jednak kryteria nadawania lub odbierania czemuś wartości? Dziśjsza lekcja próbuje dać odpowiedź na to pytanie.

To, co cenisz, określa to, czego pragniesz. Przeczytasz za chwilę listę kryteriów, które możesz zastosować do oceny wszystkiego, czego pragniesz. Nieważne, jak bardzo czegoś chcesz – jeśli nie spełnia to tych wszystkich wymagań, prawdopodobnie nie przyniesie ci szczęścia.

1. Czy to, czego chcę, będzie trwało wiecznie?

Jeśli nie, nie jest żadną wartością. Na przykład miłość jest wieczna i dlatego jest cenna. Czas nigdy tej wartości nie umniejszy. Przede wszystkim jednak ważne jest, byś uświadomił sobie, że rzeczy nietrwałe same w sobie nie są przyczyną nieszczęścia, to nasze przywiązanie do nich stwarza uzależnienie i konflikt. A zatem zadaj sobie pytanie: „Czy jeśli strać (tu wymień, co), ucierpi na tym mój spokój umysłu?”

2. Czy ktoś inny coś straci, jeśli ja otrzymam to, czego pragnę?

Jeśli tak, jest to bez wartości i nie przyniesie ci długotrwałego szczęścia. Jeśli pragniesz coś komuś zabrać lub w jakiś sposób go skrzywdzić, oszukujesz się myśląc, że czyjaś strata będzie twoim zyskiem. Dawanie jest otrzymywaniem. Odbieranie czegoś komuś innemu przynosi ci jedynie krzywdę.

3. Dlaczego to, czego pragnę, ma dla mnie wartość?

Twoje ręce mogą odtrącić kogoś w złości albo serdecznie uścisnąć. Samolot może zrzucać bomby lub pakunki z żywnością. Jeśli pragniesz pokoju, wykorzystaj każdą rzecz jako środek wprowadzania pokoju. Rzeczy nie są same z siebie złe, ale twoje do nich przywiązanie czyni cię ich niewolnikiem.

To co cenisz, w twoim przekonaniu, przyniesie ci szczęście. Jednakże pogoń za pewnymi rzeczami może wywołać frustrację, depresję i rozpacz. Jeśli doświadczasz tych stanów, znaczy to, że prawdopodobnie nadałeś wartość czemuś, co jest bezwartościowe. Może sądzisz, że na przykład pieniądze czy prestiż nadadzą sens twemu życia. Ale jeśli szukasz w nich szczęścia, nadajesz wartość rzeczom jej pozbawionym i zawsze uwikłany będziesz w konflikt. Jeśli pragniesz dziś spokoju, nie ceń sobie niczego, co nie przedstawia wartości.

Lekcja dziewiąta

Jeśli się bronię, jestem atakowany.

Działając pod wpływem myślenia uzależnionego, pracowicie wznosisz mury obronne i wypatrujesz ataku. Tracisz mi-

łość. Jak możesz otworzyć swe serce na miłość, skoro otacza je forteca strachu?

Gdy się bronisz, jesteś przekonany, że uda ci się ochronić siebie, jeśli twoja obrona będzie wystarczająco silna. Być może ilekroć czujesz się zraniony, szybciutko zaczynasz stawiać mury obronne. Ale one będą cię odgradzać, będziesz się więc czuł izolowany i pełen lęku. Twoje mury zamkują cię przed tym, czego pragniesz najbardziej: przed miłością.

Mylisz się, jeśli sądzisz, że twój system obronny cię za-bezpieczy. W rzeczywistości po prostu wzmacniasz w ten sposób błędne koło ataku i obrony. Ten, kto się nie boi, nie buduje murów obronnych.

Bronisz się, ponieważ obawiasz się ataku. A jednak każda kolejna cegiełka w murze obronnym, który wznosisz wo-kół siebie, zwiększa twój strach przed napaścią. Jak obrona może dać ci poczucie bezpieczeństwa, skoro wzmagą strach? Poznaj dziś prawdę o twoim systemie obronnym:

**Obrona zawsze przynosi właśnie to,
przed czym miała cię bronić.**

Postawa obronna wplata cię w błędne koło, w którym niemożliwe jest osiągnięcie spokoju. Atak prowadzi do obrony, a obrona do ataku.



Zamiast rozbudowywać swój arsenał obronny, zaproś dzisiaj do swego serca miłość. Niech ona zastąpi obronę. Miłość nie musi się przed niczym bronić. Rozwija się dzięki te-

mu, że dzielisz ją z kimś innym, a czas nie ma na nią wpływu. Za murem miłości czeka na ciebie niezmącony spokój. Już dziś możesz go znaleźć.

Warto, byś w ciągu dnia przypominał sobie, że:

Jeśli się bronisz, jesteś atakowany.
Pragniesz miłości, a ona nie potrzebuje obrony.
Od dzisiaj
– zamiast bronić się przed innymi ludźmi –
będziesz im dawał miłość.

Lekcja dziesiąta

Moc decydowania leży w moich rękach.

Twoją wolność określa umiejętność dokonywania wyborów. Moc decydowania o tym, które myśli zatrzymujesz, jest naj-wspanialszą możliwością, jaką posiadasz. Dzięki temu jesteś reżyserem swego życia. W każdej chwili wybierasz pomiędzy myśleniem uzależnionym, a myśleniem opartym na miłości. Decyzja, którą podejmujesz, wpływa na to, jak będzie się kształtować twoje życie. Dzisiaj uczyń proces dokonywania wyborów świadomym i uprzytomnij sobie, że masz moc decydowania.

Ty decydujesz, w co wierzysz, a tym samym wybierasz to, co będziesz przezywał. To nie świat cię kształtuje, ty sam to czynisz. Jeśli jesteś uwikłany w konflikt, powodem jest to, że fałszywe przekonania uznałeś za prawdę.

Ty jesteś reżyserem swego losu. Ty decydujesz, czy scenariusz obfitował będzie w sceny pełne spokoju, czy też będzie to horror, w którym z każdego kąta wyglądać będzie paniczny strach i zagrożenie. Twoja moc decydowania to narzędzie, którym, być może, zapomnisz się prawidłowo posłu-

giwać. Naucz się dzisiaj, że twoja moc decydowania może zapewnić ci spokój umysłu.

**Moc decydowania leży w moich rękach.
Skorzystam z niej już dziś i będę wybierał jedynie
myślenie oparte na miłości.**

Jest w tobie ciche miejsce, gdzie panują pokój, miłość i poczucie spełnienia. Kiedy uciszysz swój umysł, usłyszysz, jak głos miłości w twoim sercu wskazuje ci drogę. Wielu ludzi nazywa tego wewnętrznego przewodnika Wyższą Mocą, w odróżnieniu od ludzkiego głosu ego. Jeśli uwikłasz się dzisiaj w konflikt, powiedz sobie:

**Już teraz moja moc decydowania może zmienić to,
jak się czuję. Mogę dokonać wyboru i zacząć słuchać
głosu Wyższej Mocy we mnie, zamiast wsłuchiwać się
w chaotyczną paplaninę ego.**

Lekcja jedenasta

Dzisiaj uczę się dawać w chwili otrzymywania

Myślenie uzależnione chce, byś wierzył, że im więcej dostaniesz, weźmiesz, kupisz lub zdobędziesz, tym lepiej się poczujesz. Najważniejsze jest dla niego otrzymywanie, dawanie – nigdy. W uzależnionym systemie myślenia dawanie wiąże się zawsze z manipulacją. Jest sposobem na uzyskanie czegoś, na czym ci zależy. Myślenie uzależnione mówi ci, że jeśli coś dasz, to jesteś stratny; natomiast myślenie oparte na miłości przekonuje cię, że dawanie jest otrzymywaniem.

Innych ludzi postrzegasz nie inaczej niż siebie. Jeśli uważasz, że zrobili coś niewybaczalnego, w ten sam sposób

myślisz o sobie. Jeśli spoglądasz na jedną albo na tysiąc osób z potępieniem i nienawiścią, będziesz potępiał i nienawidził także siebie. Jeśli natomiast patrzysz na innych łagodnymi i kochającymi oczyma przebaczenia, to będziesz darzył siebie miłością i wybaczał sobie.

Dawanie i otrzymywanie dzieją się jednocześnie. Nie ma między nimi odstępu czasu: dając – otrzymujesz, dlatego właśnie spokój jest zawsze osiągalny. Dzisiejsza lekcja daje ci alternatywę wobec osamotnienia, ponieważ:

**Możesz dawać i otrzymywać przebaczenie i miłość
w każdej chwili, gdy dokonasz takiego wyboru.**

Dzisiejszą lekcję łatwo stosować w praktyce. Możesz ją z łatwością stosować przez cały dzień i doświadczac, jakie płyną z tego korzyści. Gdy przekonasz się o skuteczności takiego postępowania i zobaczysz rezultaty dawania i otrzymywania miłości, odsłoni się przed tobą prawda dotycząca dawania i otrzymywania.

Dzisiaj zacznij dawać miłość, życzliwość i współczucie każdemu, kogo spotkasz, albo przesyłaj wszystkim dobre myśli a zobaczysz, jak szybko powraca do ciebie świadomość miłości. Zacznij dzień od zamknięcia oczu i powiedzenia sobie:

**Dawanie jest otrzymywaniem.
Otrzymam to, co teraz daję.**

A potem wyobraź sobie jakąś konkretną osobę i powiedz do niej na przykład:

**Daję ci spokój umysłu.
Daję ci wyciszenie.
Daję ci ukojenie.**

Spróbuj nikogo nie wykluczać, staraj się obdarować każdego. W końcu, jeśli kogoś wykluczysz, pozbawisz samego siebie czegoś cennego. Każda osoba, którą dziś spotykasz, daje ci kolejną szansę doświadczenia spokoju. Jeśli poczujesz w sobie wrogość lub chęć obrony, zadaj sobie pytanie:

Czy to właśnie chciałbym ofiarować sobie?

Lekcja dwunasta

Kieruję moim umysłem i tylko ja sam muszę nim kierować.

Umysł uzależniony jest jak dzikie zwierzę, miotające się we wszystkie strony. Trudno nad nim zapanować. Dzisiaj zacznij obłaskawiąć swój niesformy umysł – uświadom sobie, że to ty sam decydujesz o własnych myślach, a przez to i o własnych uczuciach.

Czasami może ci się wydawać, że nie masz kontroli nad własnym życiem. Myśli przelatują ci przez głowę, a ty nigdy nie kwestionujesz swoich przekonań. Zamiast spojrzeć wewnątrz siebie, zaczynasz myśleć, że inni ludzie są przyczyną twojego gniewu, lęku, twoich nieszczęścia i depresji. Wierząc w to, przestajesz być sternikiem własnego umysłu. Zrób pierwszy krok i zdecyduj, że będziesz nim kierował. Weź odpowiedzialność za swoje uczucia i myśli.

Dzisiaj uświadom sobie, że tylko ty sam rządzisz swoim umysłem – wybierając pomiędzy głosem ego i głosem miłości; decydując, jakie będą twoje myśli, jak będziesz się czuł

i jak postępował. Dzisiaj zdecyduj się słuchać stale obecnego w tobie pragnienia spokoju.

Jeśli masz osiągnąć spokój, musisz najpierw wziąć odpowiedzialność za własny umysł. Zawsze możesz tak nim pobić, by rozpoznawać, słuchać i wybierać pokojową alternatywę.

Ilekroć przychodzi ci do głowy jakaś niechciana myśl, możesz sobie po cichu powiedzieć:

**Kieruję moim umysłem i tylko ja sam
muszę nim kierować.**

**Wybieram uwolnienie się od tego uzależniającego
przekonania (tu wymień, o które ci chodzi)
i decyduję się kierować mój umysł ku miłości.**

Lekcja trzynasta

Dzisiaj nie będę oceniał niczego, z czym się stykam.

Osądzanie siebie i innych zwiększa strach oraz poczucie winy i zamyka drzwi przed miłością. Zaczni dzisiaj od postawienia sobie następujących pytań:

1. Gdybym pewnego dnia przestał osądzać, jaki byłby ten dzień?
2. Jeśli wybiorę skoncentrowanie się na współczuciu zamiast osądzenia, jak wpłynie to na moje doświadczenia?
3. Gdybym poświęcił jeden dzień miłości zamiast osądzaniu, jak czułbym się wobec innych ludzi?

To, co myślisz o innych ludziach, wpływa na to, jak się czujesz ze sobą. Nie możesz, na przykład, jednocześnie czuć nienawiści do kogoś i miłości do siebie. To byłoby jak próba wdychania i wydychania w tym samym momencie.

Być może nauczyłeś się wcześniej, że osądzenie sytuacji i ludzi jest zarazem naturalne i pozytyczne, że umożliwia ci podejmowanie słusznych decyzji. Dzisiaj zacznij ćwiczyć swój umysł w innej umiejętności: zauważ, że twoje negatywne osady budują wyłącznie poczucie izolacji. Myślenie oparte na miłości uznaje, że każda myśl lub działanie pełne potępienia, pociągają za sobą strach, poczucie winy i osamotnienie.

Dzisiaj daj miłości swobodę, nie zakłócaj jej swoimi osadami. Zamiast oceniać i oddzielać, zauważ wzajemność wszelkiego życia, którego ty sam jesteś istotną częścią.

Zdecyduj się postrzegać wszystkich ludzi i wydarzenia bez negatywnego oceniania. Kiedy kusi cię, żeby wydać osąd, możesz sobie przypomnieć, że:

***Jeśli będę osądzał tę osobę,
okradnę siebie samego z miłości.***

Zacznij się zwracać ku swemu wnętrzu. Pozwól, by miłość była twoim przewodnikiem.

*Dzisiaj porzuć stary zwyczaj
osądzania i potępiania.
Szukając wskazówek,
skup się na swoim wnętrzu,
zwróć się ku swemu sercu.
Zastąp miecz osądu
czułym dotknięciem miłości,
a spokój zaświta w twoim umyśle.*

Lekcja czternasta

Nie będę postrzegał siebie jako istoty ograniczonej.

System myślenia uzależnionego w każdy możliwy sposób wspiera ograniczenia. Ego stale ci mówi, że jesteś pełen braków, które mogą zostać wypełnione tylko przez kogoś lub przez coś poza tobą: przez jakiegoś człowieka, narkotyk lub dobra materialne. Dzisiaj skup się na dostrzeganiu w sobie pełni. Ujrzyj siebie jako istotę bez ograniczeń, o niewyczerpanych możliwościach rozwoju. Ograniczają cię tylko twoje własne przekonania. Tylko ty sam narzucasz sobie ograniczenia.

Ilekroć myślisz o ograniczeniach, redukujesz możliwości rozwoju twoich związków z ludźmi. Jeśli ustanawiasz ograniczenia dla innych, krępujesz sobie samemu ręce. Nie ma większego daru, który mógłbyś ofiarować innym, niż wyzwolenie ich od ograniczeń. Postępując w ten sposób, uwalniasz z pęt i ich, i siebie.

Być może ustanowiłeś dla siebie ograniczenia, ponieważ widzisz w sobie i wokół siebie słabość i pokłady ciemności. Każde ograniczenie, które nakładasz na siebie lub innych, to jakby okowy hamujące twój rozwój. Dzisiaj pomnóż swoje siły, dostrzegając moc miłości wszędzie i we wszystkim.

Ograniczenia – stworzone przez myślenie uzależnione – wydają się bardzo rzeczywiste. Niezależnie od stopnia ich realności, rozwiązanie jest takie samo: pamiętaj, że nic ci nie brakuje, byś mógł już w tej chwili doświadczać miłości.

Dzisiaj rzuć wyzwanie wszelkim ograniczeniom, niezależnie od tego, jak bardzo wydają ci się realne. Myślenie uzależnione często przekonuje wielu z nas, że brakuje nam czasu lub pieniędzy. Może sądzisz, że nie masz dość czasu, by zatrzymać się i odpocząć, albo nie dość pieniędzy, byś mógł być szczęśliwy i bezpieczny. Ilekroć ustalasz dla siebie jakąś

granicę, możesz rzucić jej wyzwanie. Jeśli na przykład odczuwasz brak czasu lub pieniędzy, możesz sobie powiedzieć:

**Jestem bez ograniczeń. Czyż nie mam dość czasu,
aby przesłać komuś myśl pełną miłości?
Czyż nie mogę sobie pozwolić,
by z głębi mego serca emanowało współczucie?**

Nie potrzeba specjalnych słów, by kwestionować każde z ograniczeń, które na siebie nałożyłeś, lub gdy kusi cię, by tkwić w miejscu. Szczególnie uważnie przyglądaj się każdemu rozwinięciu poniższego zdania: „Nie mogę teraz doświadczać miłości, ponieważ....”

Najważniejsze, co masz dziś do zrobienia, to przypomnianie sobie w każdej godzinie o tym, że:

**Jestem bez ograniczeń
Miłość jest we mnie już teraz.**

Lekcja piętnasta

Decyduję, że spędzę ten dzień w doskonałym spokoju.

System myślenia uzależnionego przekonuje cię, że mógłbyś przeżyć dzień w spokoju, gdyby tylko spełnione zostały pewne warunki. Ktoś musiałby zaspokoić wszystkie twoje potrzeby emocjonalne, musiałbyś mieć wiele dóbr materialnych i być w stanie kontrolować wszelkie sytuacje. Problem w tym, że lista twoich potrzeb staje się listą bez końca, pragnienie kontrolowania przeradza się w przymus, a spokój okazuje się nieosiągalny. Dzisiaj zrozum, że tą drogą nie uyskasz spokoju.

Spokój nigdy nie opuścił twoego umysłu. Miej wiarę w to, że jest w tobie już teraz, tyle tylko że przesłania go cienka warstwa uzależniających myśli. Dzisiaj spójrza poza nią i zakosztuj spokoju, który tam na ciebie czeka. Dzisiejsza lekcja oświadcza ci, że wewnętrzny spokój jest możliwy, jeśli po prostu dasz mu szansę wypłygnięcia na powierzchnię. Zamiaст słuchać swoich uzależnionych myśli, uczynь dziś spokój umysłu twoim jedynym celem.

Być może wydaje ci się, że nie da się przeżyć całego dnia w spokoju. Niewykluczone, że myślisz, iż mógłbyś osiągnąć stan spokoju, gdybyś był w bardziej odpowiednich warunkach. Takie myślenie na zasadzie „gdyby tylko...” doprowadza jedynie do konfliktu. Obal ten sposób myślenia, powtarzając sobie wielokrotnie w ciągu dnia:

**Już teraz mam wszystko, czego potrzebuję,
by uzyskać spokój umysłu.**

**Jeśli moim jedynym celem jest dzisiaj
spokój umysłu, co mógłbym zrobić już teraz,
by go sobie zapewnić?**

Poniżej przedstawiam ci kilka sposobów zapewnienia sobie tego, że w ciągu dnia spokój będzie w tobie rósł.

1. Wyciągnij rękę i spróbuj naprawić nadszarpiętą relację.
2. Pozwól odejść starym urazom.
3. Skoncentruj się na dawaniu, a nie na braniu.
4. Roztaczaj myśli pełne współczucia w chwilach, gdy zwykle reagowałeś broniąc się lub osądzając.
5. W jakiś sposób zadbań o siebie.

Sporządź własną listę i zobowiąz się do jej przestrzegania.

Lekcja szesnasta

Dzisiaj nie będę się bał miłości.

System myślenia uzależnionego wciaga cię w spiralę lęku. W końcu zaczynasz się bać miłości. W umyśle wypełnionym poczuciem winy i ocenami światło miłości przesłaniają warstwy mroku. Poczucie winy odcina cię od miłości, ponieważ myślisz, że na nią nie zasługujesz. Dzisiaj zaproś do swego serca to, co może cię uleczyć z wszystkich twoich błędnych przekonań na własny temat: miłość.

Twój system przekonań opiera się na prostej zasadzie. Podobnie jak wszyscy ludzie identyfikujesz się z tym, co – jak sądzisz – da ci poczucie bezpieczeństwa. Jeśli myślisz w sposób uzależniony, jesteś przekonany, że klucz do uzyskania bezpieczeństwa to osądzenie, atak i obrona. W tym systemie myślenia identyfikujesz się ze strachem. Jeśli uciekasz się do myślenia opartego na miłości, widzisz, że twoje bezpieczeństwo wypływa z akceptacji, przebaczenia i bezbronności. Tutaj identyfikujesz się z miłością. To, z czym decydujesz się utożsamiać (strach lub miłość), będzie stanowiło o twoich uczuciach wobec samego siebie i o twoim sposobie widzenia świata.

Dzisiaj zaproś do twoego umysłu prawdę. Bez wątpienia zmęczyły cię już iluzje uzależnionego myślenia. Miłość jest kluczem do twoego bezpieczeństwa. Tam, gdzie obecna jest miłość, strach nie może istnieć.

Kiedy utożsamiasz się z miłością, czujesz się bezpieczny. Kiedy strach jest twoim przewodnikiem, wciąż od kogoś czy czegoś uciekasz albo za kimś lub za czymś gonisz. Dzisiaj zaproś do swego serca miłość. Przypominaj sobie w każdej godzinie dnia:

**Wystarczy utożsamić się z miłością, a będę bezpieczny.
Wystarczy utożsamić się z miłością, a będę w domu.
Wystarczy utożsamić się z miłością, a odnajdę moje Ja.**

Dzisiaj poznaj, czym naprawdę jest strach, zauważając jego obecność w twoim życiu. Kiedy narasta, staw mu czoła. Gdy to zrobisz, odkryjesz, że nie ma lęku w oderwaniu od umysłu, który go wyprodukował. To ty nadajesz mu całą moc, którą dysponuje. Strach nie istnieje sam w sobie ani sam przez siebie, tworzą go i zasilają twoje myśli. Gdy odkrywasz, że się boisz, możesz sobie powiedzieć:

**Tylko mój umysł może wyprodukować lęk.
Pokonam strach, gdy pozwolę miłości, by była sobą.
Dzisiaj zapraszam do mego serca miłość.**

Lekcja siedemnasta

Nic poza moimi myślami nie może mnie skrzywdzić.

Wychwycenie prawdy, zawartej w tym prostym stwierdzeniu, jest pierwszym krokiem ku wolności. To jest recepta na uleczenie twoego uzależnionego umysłu. W przeszłości, gdy zostałeś skrzywdzony, być może szukałeś przyczyny twoego bólu w innych ludziach, albo zrzuciłeś winę na swój brak szczęścia lub złą sytuację. Dzisiaj obal ten sposób myślenia, zdając sobie sprawę z tego, że nic poza twoimi myślami nie może cię skrzywdzić.

Jeśli w jakiś sposób cierpisz, pomóc ci może przeanalizowanie swoich myśli. Dzięki temu możesz zacząć leczenie swego umysłu – jedynego źródła twoego bólu.

**Ponieważ moje myśli stwarzają świat, który widzę,
a także moje doświadczenia,
to właśnie nad nimi muszę pracować.**

Mogę zmienić mój sposób myślenia o świecie, o innych ludziach, o mnie samym.

**Nie jestem w stanie zmienić innych ludzi,
a także wielu sytuacji, w których się znajduję.**

Przyczyną twoego cierpienia jest to, że przyjmujesz za prawdę którąś z uzależnionych myśli. Zawsze, w każdej sekundzie każdego dnia, dokonujesz wyboru treści wypełniających twój umysł, a zatem wybierasz także to, jak się będziesz czuł. Koncentrując uwagę na swoich myślach, możesz nauczyć się wybierać te, które zatrzymasz, i w ten sposób wpływać na swoje uczucia. Dopóki nie uświadomisz sobie w pełni swoich myśli, nadal będziesz czuł, że nie jesteś w stanie wybierać tego, czego doświadczasz.

Przestań zgadzać się na to, by uzależnienie rządziło twoim umysłem. Dzisiaj świadomie wybierz myśli, które zatrzymasz. W ten sposób możesz kierować swój umysł z dala od bólu, a w stronę miłości.

Mögesz zacząć sterować swoim umysłem, wykonując poniższe ćwiczenie:

1. Ilekroć doświadczasz czegokolwiek innego niż spokój, zidentyfikuj uzależnioną myśl, która się za tym kryje.
2. Powiedz sobie, że to właśnie ona jest przyczyną twoego cierpienia, że to z jej powodu miłość nie może się ujawnić.
3. Zwróć się ku swemu wnętrzu i powiedz sobie:

**Jestem miłością.
Mogę dokonać wyboru i zmienić tę uzależniającą myśl.**

Lekcja osiemnasta

Będę pamiętała, co jest moim głównym celem.

Gdybyś zawsze był świadom swego prawdziwego celu – miłości i przebaczenia – nie miałbyś powodów, by słuchać irracjonalnych podszeptów systemu myślenia uzależnionego. Możesz dostrzec w swoim umyśle blask miłości, gdy tylko zaczniesz sobie przypominać, jaki jest twój główny cel. Dziśaj skoncentruj się na tym, by pamiętać o miłości, zamiast trwać w okowach strachu.

Gdy zapominasz, że twoim nadzwędnym celem jest spokój umysłu, popadasz w zmieszanie i konflikty. Tracisz pewność kierunku, który obrałeś, a wreszcie sam już nie wiesz, kim jesteś. Gdy zapominasz o swoim głównym celu, zachowujesz się jak robot, automatycznie odpowiadający na bodźce z zewnątrz, pogranzony w chaosie sprzecznych celów. Gdy zapominasz, że twoim celem jest przebaczanie, osądzasz innych. Gdy nieobecna jest w tobie świadomość miłości, zaczynasz być zainteresowany braniem zamiast dawaniem, potępianiem zamiast akceptowaniem. Wikłasz się w obsesyjną pogoń za tym, co nie ma wartości. Masz sprzeczne cele: mówisz sobie, że pragniesz miłości, a zarazem chcesz zmieniać innych tak, aby dostosowywali się do twoich instrukcji. Sprzeczne cele nigdy nie prowadzą do miłości.

**Gdy moje cele są sprzeczne,
nie zyskam nic oprócz konfliktu.**

System myślenia uzależnionego specjalizuje się w podsuwaniu ci sprzecznych celów, a one mogą cię wprowadzić w depresję i frustrację, przepełnić lękiem i gniewem. Możesz uciec od szarpaniny sprzecznych celów poprzez zidentyfikowanie, który z nich przynosi ci cierpienie. Zrzeknij się go, zachowaj natomiast ten, o którym wiesz, że przyniesie ci miłość. Jeśli chcesz pamiętać o tym, jaki jest twój cel nadzwyczajny, musisz ćwiczyć swój umysł w rozpoznawaniu i rezygnowaniu z tego, co nie prowadzi do miłości. Dopóki nie zbadasz swego umysłu, nie zajdą w nim żadne zmiany.

Możesz uciec od cierpienia, na które naraża cię chaos sprzecznych celów, decydując się na to, że będziesz pamiętała o celu nadzwyczajnym. Możesz sobie powiedzieć:

**To, czego chcę, to miłość.
Aby być pełnym miłości, ofiarowuję miłość,
a sposobem jej dawania jest przebaczanie.**

Lekcja dziewiętnasta

Widzę tylko moje obecne szczęście.

Kiedy zaglądasz w siebie przez okno przeszłości, to tak jakbyś patrzył w krzywe zwierciadło: widzisz zdeformowany obraz. Z każdym kolejnym oddechem zaczyna się nowa chwila, nietknięta przeszłością. Dzisiaj twoim celem jest ogarnięcie szczęścia, które przynosi ci ten każdy nowy moment. Wszystko, co musisz zrobić, aby dostrzec swoje szczęście, to zmiana percepcji: zamiast koncentrować się na przeszłości, musisz się skupić na teraźniejszości. Chwila obecna to pięknie opakowany prezent z miłością. Czeka, byś go otworzył.

Szczęście chwili obecnej umyka ci, jeśli widzisz tylko zdeformowaną przeszłość i przewidujesz pełną strachu przyszłość. Kiedy świat wokół wydaje ci się pełen izolacji, otrzymujesz obraz przerażający i pełen cierpienia. Nie daj się zwieść myśli, że nie można uniknąć poczucia winy, bo wiem w teraźniejszej chwili poczucie winy nie istnieje.

W ciągu całego dzisiejszego dnia staraj się znaleźć wyłącznie szczęście chwili obecnej i dostrzegaj tylko to, czego szukasz. Porzuć obsesyjne pragnienie, żeby coś było inne niż jest. Nie otwieraj drzwi swego umysłu przed strachem, sądząc, że przyszłość powieści przeszłość. Uświadom sobie, że jedynie to, iż zwlekasz z zaakceptowaniem prawdy, że spokój umysłu jest zawsze osiągalny dla ciebie w chwili obecnej, powstrzymuje cię przed doświadczaniem miłości.

Powtarzaj sobie często:

Przeszłość przeminęła.
Przyszłość dopiero przyjdzie.
Widzę tylko moje obecne szczęście.

Lekcja dwudziesta

Ta chwila jest jedynym czasem, jaki istnieje.

Dzisiejsza lekcja jest rozwinięciem wczorajszej. Ona także kładzie nacisk na życie chwilą obecną. Kiedy twój umysł jest skoncentrowany na miłości, chwila obecna bez reszty wypełnia twoją świadomość. Dla systemu myślenia opartego na miłości strach jest obcym przybyszem. Natomiast system myślenia uzależnionego wykorzystuje przeszłość jako żelazo do wypalania piętna. Usiłuje trwale naznaczyć cię poczuciem winy.

Jeśli pragniesz spokoju umysłu, musisz zmienić swoje pojmowanie czasu. Być może postrzegałeś go jako sędziego i strażnika więziennego w jednej osobie. Być może czułeś się skazany na poczucie winy z powodu przeszłości i martwienie się o przyszłość, co wykluczało doświadczanie pełnego pogody spokoju chwili obecnej. Takie pojmowanie czasu udaremnia ci osiągnięcie celu – wewnętrznego spokoju – i ukrywa przed twoją świadomością istnienie miłości. To, jak postrzegasz czas, stanowi o tym, czego będziesz doświadczał.

**Koncentrowanie się na przeszłości
wywołuje poczucie winy.**

**Koncentrowanie się na przyszłości
przynosi zmartwienie i strach.**

**Koncentrowanie się na teraźniejszości
przynosi miłość.**

Być może błędnie myślałeś, że miłość trzeba zdobywać. Niewykluczone, że odłożyłeś ją na przyszłość, sądząc, że musisz czegoś dokonać, aby być kochanym. Jeśli koncentrujesz się na chwili obecnej, nie musisz zdobywać miłości, a tylko ją sobie przypomnieć. Ona czeka cierpliwie w wiecznym *teraz*. Może myślałeś, że aby zasłużyć na miłość, musisz poczekać, aż coś się zmieni lub wypełni, ale jedyna rzecz, która musi się zmienić, to twoje przekonania dotyczące czasu.

*Gdy nie jestem radosny,
gdy czuję jakikolwiek brak,
gdy pragnę czegoś, czego nie mam,
gdy myślę, że spokój jest niemożliwy
z powodu tego, co się wydarzyło,*

albo tego, co się nie wydarzyło,
wystellarzy, iż sobie przypomnę o tym, że:

Powiniensem zmienić mój sposób myślenia o czasie.
Ta chwila jest jedynym czasem, który istnieje.

Lekcja dwudziesta pierwsza

Strach zakuwa świat w kajdany, a miłość go uwalnia.

Dzisiejsza lekcja jest swego rodzaju streszczeniem: zawiera wszystkie myśli zaprezentowane w tej książce.

System myślenia uzależnionego – system strachu, osądzenia i poczucia winy – zakleszcza cię w konflikcie i cierpieniu. System myślenia opartego na miłości – system troski, przebaczenia i spokoju – uzdrawia twój umysł i przeciera szkła, przez które patrzysz na świat i siebie samego.

Zdecyduj się wyłamać kraty w więzieniu strachu. Uświadom sobie, jak bardzo ludzie są podobni. Dzisiaj pozwól światłu przebaczenia rozjaśnić mroki konfliktów. Izolacja, strach i konflikt nie będą już nigdy więcej ukrywać się za innymi nazwami, nie będziesz ich wypierał, rzutował na coś lub kogoś innego, nie będziesz ich unikał ani maskował.

Gdy przyjmujesz system myślenia uzależnionego za prawdę, wznosisz mury przed przebaczeniem, a przez to i przed miłością. Gdy łagodnie usuwasz te przeszkody, światomość miłości uwalnia się, by kwitnąć i wzrastać.

Zdecyduj, że nie będziesz już dłużej trwały w szponach strachu. Niech dzisiaj żadna relacja, obiekt ani sytuacja nie będzie dla ciebie powodem obstawania przy przeszłości. Zamiast tego we wszystkich sytuacjach i we wszystkich ludziach, z którymi się zetkniesz, dojrzyj tę jeszcze jedną daną ci szansę na osiągnięcie spokoju. Z każdą nową chwilą za-

pewniaj sobie spokój umysłu, ćwicząc się w sztuce przebaczenia.

Wszystkim, których widzisz lub o których myślisz, ofiaruj łagodną myśl pełną przebaczenia i przyjmij to samo dla siebie.

Strach zakuwa świat w kajdany.

Przebaczenie go uwalnia.

Oto klucz do mego uzdrowienia.

Epilog

Jest cudowny poranek. Siedzę na zalanym słońcem wzgórzu niedaleko mojego domu w Carmel Valley. Wiatr szumi w liściach drzew. Wokół tchnie spokojem. Vali, mój pies, leży koło mnie zdyszany. Carny jest w trzecim miesiącu ciąży i moje serce wypełnia oczekiwanie na nowe życie. Dzisiejszy dzień jest pełen szczęścia i łagodności. W takim nastroju chcę cię, czytelniku, opuścić.

Przez sporą część życia wydawało mi się, że moje serce umiera powolną śmiercią i że nie mam innego wyboru, jak tylko pograzać się coraz głębiej w beznadziejności strachu. Chociaż czasami zdarza mi się jeszcze go doświadczać, potrafię lepiej i bardziej konsekwentnie wybierać miłość. Dzisiaj czuję, że żyję. Jestem otwarty i jestem panem siebie. Dzisiaj wybieram miłość i jedność, a odrzucam strach i oddzielenie. Dzisiaj wiem, że nie ma na tym świecie istoty, która nie potrzebowałaby miłości, dobroci i współczucia i nie zasługiwała na nie. Chciałbym nauczyć się przeżywać życie wiedząc, że jest to jedyna prawda.

Pokój z tobą i niech będzie błogosławiona twoja droga.

Objawienie

*Miłość zawsze nas otacza łagodnością,
lecz tak często odwracamy się od niej,
błądząc bez celu w ciemności.*

Nie róbmy więcej tego głupstwa.

*Oddajmy się ukojeniu, które niesie miłość,
odetchnijmy radością życia.*

*Przeżywajmy nasze dni uśmiechając się do siebie
i wyciągając ku sobie ręce pełne miłości i przebaczenia.*

Mówmy do innych ludzi z głębi serca.

Niech nasze słowa pozwolą im poznać prawdę o nas.

*Niech każdy z nas poczuje w sobie i wokół siebie,
nieskończoną głębię miłości
i niech dostrzeże, że cali jesteśmy miłością.*

O autorze

Dr Lee Jampolsky jest dyplomowanym psychologiem, prowadzącym prywatną praktykę w Monterey w Kalifornii. Jest konsultantem różnorodnych programów leczenia uzależnień chemicznych i autorem programu dla pacjentów dziennych w Community Hospital Recovery Center. Jego dziełem jest także Clint Eastwood Adolescent Program, który figuruje obecnie na liście stu najlepszych tego rodzaju programów w Stanach Zjednoczonych. Prowadził na kilku uniwersytetach zajęcia poświęcone uzależnieniom i rozwiązywaniu konfliktów. Dr Jampolsky jest także autorem pierwszego uznanego przez władze stanowe programu studiów doktoranckich do badań nad pokojem. Występował w wielu programach telewizyjnych i radiowych mówiąc o uzależnieniach chemicznych, stosunkach międzyludzkich, psychologii pokoju i rozwiązywaniu konfliktów. Ponadto prowadził wykłady dla wielu grup specjalistycznych, między innymi dla American Psychological Association. Wraz z żoną Carny i córką Jaleną mieszka w Carmel Valley w Kalifornii.