



JON FREDERICKSON

KŁAMSTWA KTÓRYMI ŻYJEMY

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

w|drodze
⊕

KŁAMSTWA
KTÓRYMI
ŻYJEMY

JON FREDERICKSON

KŁAMSTWA
KTÓRYMI
ŻYJEMY

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

Przełożyła Maria Nowak

w|drodze


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

ISBN oryginału 978-0-9883788-8-9

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

© Copyright for this edition by Wydawnictwo W drodze, 2018

Redaktor prowadzący
Lidia Kozłowska

Redakcja
Agnieszka Czapczyk

Korekta
Paulina Jeske-Choińska, Agnieszka Czapczyk

Projekt okładki i stron tytułowych
Radosław Krawczyk

Redakcja techniczny
Justyna Nowaczyk

Fotografia na okładce
Fotolia.com

ISBN 978-83-7906-204-1

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

PRZEDMOWA

Życie samo w sobie rzadko jest łatwe; każdemu z nas przynosi ból, cierpienie psychiczne, które potrafi być nie do zniesienia. Jeśli szukamy sposobu, żeby sobie z nim poradzić, możemy zwrócić się do terapeuty. Dobry terapeuta to człowiek mądry – mądrością wewnętrzną, która ma swoje źródło w doświadczeniu bólu i cierpienia, jakie niesie życie. Takiej mądrości nie da się nabyć w żaden inny sposób. Załóżmy, że udało się nam trafić na mądrego terapeutę. Jak z nim pracować, żeby osiągnąć cel: znaleźć ulgę w cierpieniu? Przede wszystkim musimy sobie uświadomić, dlaczego cierpimy, i zrozumieć, na czym polega powrót do zdrowia.

Otóż chorobą, na którą zapadliśmy, są kłamstwa. Wierzymy w nie i pozwalamy, by rządziły naszym życiem, bo dzięki temu nie odczuwamy bólu. Być może wmówiono nam, że jesteśmy źli i zasłużyliśmy na wszystko, co nas spotkało, a my połknęliśmy to kłamstwo, zamiast przyjąć do wiadomości, że zostaliśmy przez kogoś skrzywdzeni. Może powtarzamy sobie łągarstwa w rodzaju: „wszystko się ułoży”, zamiast zmierzyć się na przykład z faktem, że nasze małżeństwo jest w rozsypce. Aby wrócić do zdrowia, musimy przy-

jąc prawdę dotyczącą nas samych i naszego funkcjonowania w świecie. Wierzymy w kłamstwa, żeby nie czuć bólu. To ludzka rzecz. Problem polega na tym, że oszukujemy samych siebie zbyt umiejętnie. Terapeuty potrzebujemy po to właśnie, by pomógł nam zmierzyć się z prawdą, przed którą na wszelkie sposoby usiłujemy uciec.

Książka *Kłamstwa, którymi żyjemy* powstała po to, by pomóc w dostrzeżeniu kłamstw, przez które cierpimy, i pokazać, w jaki sposób możemy zmierzyć się z prawdą, aby odzyskać wolność. Przedstawimy w niej, jak przebiega terapia, która prowadzi do zmiany. Terapia to coś więcej niż zwykle pogaduszki, nie polega też na odfajkowywaniu kolejnych punktów z listy ani na potraktowaniu człowieka jak krzyżówki, którą się po prostu rozwiązuje. Terapia to relacja, którą nawiązujemy z drugim człowiekiem, gdy wspólnie stawiamy sobie za cel zmierzenie się z głęboko ukrytą prawdą o naszym życiu, by wrócić do zdrowia. Najpierw trzeba dokładnie poznać chorobotwórcze kłamstwa, by móc przyjąć i zaakceptować uzdrawiającą prawdę.

Dzisiaj, w czasach zorganizowanej opieki zdrowotnej, łatwo jest stracić z oczu to, co powinno być duszą terapii. Kim jesteśmy? Dlaczego cierpimy? Czego szukamy? Spróbujemy odpowiedzieć na niniejsze pytania nie za pomocą definicji, ale poprzez przykłady ukazujące, że gdy zdecydujemy się zmierzyć z rzeczywistością, której dotąd staraliśmy się zaprzeczyć, wejdziemy na drogę ku prawdziwej zmianie.

W historiach, które opowiemy w tej książce, dane osobowe zostały pominięte bądź zmienione, ze względu na ochronę prywatności bohaterów. Chcemy po prostu ukazać prawdy, przed którymi uciekamy, oraz najpowszechniejsze

sposoby unikania, zagłuszania i fałszowania tych prawd. Można powiedzieć, że historie te dotyczą nas wszystkich – bo nikomu z nas nie jest łatwo zmierzyć się z prawdą.

Wiele osób, którym udzielimy głosu, doświadczyło tak koszmarnego cierpienia, że z trudem przyjdzie nam brnąć przez ich relacje. Zadanie czytelnika to wczuć się w ich przeżycia, podejść z empatią do ich doświadczeń i poprzez nie zobaczyć swój własny ból. Przytoczone historie pokazują też, że to, co wydaje się być oczywistą przyczyną naszego cierpienia, rzadko kiedy rzeczywiście nią jest. Cierpimy, bo uciekamy od życia i od śmierci, odrzucając naukę, jaka z nich płynie. Zdrowiejemy, kiedy zaczynamy akceptować samych siebie, ludzi, nasze życie. Człowiek jest tajemnicą. Czy można ją do końca poznać? Nie. Można ją jednak przyjąć i zgodnie z nią funkcjonować. Książka ta pokaże czytelnikowi, jak przyjąć prawdę o sobie samym.

WSTĘP

Do mojego gabinetu weszła kobieta. Usiadła, westchnęła.

– Nie wiem, co zrobić z moim małżeństwem. Mąż ustawicznie wdaje się w romanse. Chodziliśmy na terapię dla par, ale to nic nie dało. Mąż czuje się winny, a przynajmniej tak twierdzi. Za każdym razem przyrzeka, że dochowa mi wierności, a potem znowu zaczyna kręcić z jakąś babką. Powinnam od niego odejść, ale łatwiej jest tkwić w małżeństwie, niż zdecydować się na rozwód – powiedziała.

– Mąż przyrzeka, że będzie pani wierny, a potem wdaje się w romanse z innymi kobietami? – spytałem.

– Tak właśnie jest. – Pokiwała głową.

– Można więc powiedzieć, że chce pani zostać z mężczyzną, który składa obietnice, lecz równocześnie usiłuje pani zapomnieć o istnieniu mężczyzny, który panią zdradza?

– Ależ ja nie potrafię mu tego zapomnieć!

– Pamiętaj pani fakty. Ale wygląda na to, że poślubiła pani nie tyle męża, co jego obietnice.

– Aj. Ostro powiedziane.

– Jeśli panią uraziłem, przepraszam. Czy jednak nie czuje się pani urażona raczej romansami męża, skoro pragnie pani wierności?

– Oczywiście, że czuję się nimi urażona!

– A jednak wierzy pani w to, co mąż mówi, zamiast wyciągać wnioski z tego, co robi. Czy to właśnie nie ta postawa powoduje, że jest pani ciężko?

– Chyba rozumiem, do czego pan zmierza.

– Czy gdy zauważę, że wyrządza sobie pani krzywdę, nie dostrzegając jakiegoś zachowania, które jest przyczyną cierpienia, będę mógł zwrócić pani uwagę, byśmy mogli temu cierpieniu zaradzić? Mam pani pozwolenie?

– Cóż, to brzmi rozsądnie. Ale, wie pan, my już ze sobą nie sypiamy.

– Rozumiem: nie sypia pani z mężem. Ale wciąż pani z nim jest. – Zawiesiłem głos. – Czy istnieje możliwość, że żyje pani nie tyle z nim, co z jego kłamstwami?

Do jej oczu napłynęły łzy.

– Powinnam od niego odejść. Jak to zrobić?

– Ależ nie musi pani tego robić! Wierny mąż już dawno odszedł, prawda? Czy chciałaby pani, żebym jej pomógł przestać czekać na jego powrót?

Moja rozmówczyni liczyła na to, że jej wiara w obietnice męża sprawi, iż ten przestanie ją zdradzać. Mąż jednak wdawał się w kolejne romanse. Dlaczego więc wciąż się okłamywała? Dlaczego *wszyscy* się okłamujemy? Bo nasze własne życzenia są dużo łatwiejsze do zaakceptowania niż rzeczy, które dzieją się naprawdę.

Podczas pierwszej sesji nie udało mi się dojść, dlaczego ta kobieta przyjmowała kłamstwa męża za dobrą monetę. Nie wiem, czy dojdę do tego podczas następnej sesji, bo odkrycie prawdy wymaga czasu. Zresztą, drugi człowiek zawsze pozostaje dla nas zagadką, niezależnie od tego, ile się o nim dowiemy.

Jeśli każdy człowiek jest tajemnicą, psychoterapia to sytuacja, w której tajemnica spotyka tajemnicę. Czego oczekujemy od terapeuty? W czasach, gdy odchodzi się od tradycyjnie pojmowanej religijności, coraz częściej liczymy na pomoc uzdrowicieli. Chcemy, by ktoś wreszcie sprawił, że przestaniemy cierpieć i odnajdziemy sens życia. Dla wielu osób gabinet terapeuty staje się czymś w rodzaju świeckiego konfesjonału. Często mamy błędne oczekiwania wobec terapii. Chociaż pragniemy prawdziwej wewnętrznej zmiany, zwracamy się do terapeutów z prośbą, żeby pomogli nam takiej zmiany uniknąć. Chcemy usłyszeć, że w sumie wszystko jest w porządku, mamy życzenie, by po prostu nas naprawiono albo doradzono, jak zmienić ludzi, którzy nas otaczają.

Terapeuci, posłuszni powołaniu, mogą starać się wpłynąć na nasz sposób myślenia, skorygować punkt widzenia. Słuchają, kiedy mówimy to, co przychodzi nam na myśl, pomagają wyciągnąć wnioski, dzielą się spostrzeżeniami. Każde z tych działań jest dla terapii istotne, ale żadne, samo w sobie, nie spełni zadania terapii. Terapia jest bowiem relacją, nie może polegać tylko na stosowaniu jakiejś metody czy techniki, nie jest działaniem, któremu wystarczy się poddać. Aby wrócić do zdrowia, musimy postawić sobie za cel, że odkryjemy wszystkie te prawdy, których dotąd staraliśmy się nie widzieć. Prawdy skrywane dotąd za zasłoną kłamstw, w które sami uwierzyliśmy i do których staraliśmy się przekonać innych. Porady nie są nam potrzebne. Musimy po prostu przekopać się przez kłamstwa, a znajdziemy to, czego naprawdę szukamy.

Nie wymagamy też naprawy. Zdarza się nam myśleć, że gdyby ktoś nas naprawił, tak raz a dobrze, skończyłyby

się problemy. Najczęściej jednak okazuje się, że nie tyle chcemy naprawić siebie, co raczej posklejać nasze złudzenia, które prysły jak bańka mydlana, podreperować zrujnowaną samoocenę... Kurczowo trzymamy się wszystkich naszych pokręconych myśli, które sprawiają, że cierpimy. Fałsz trzeba po prostu odrzucić. Dopiero wtedy doświadczymy prawdziwego życia. Dopiero wtedy będziemy mogli zaakceptować siebie i pocujemy, jak wracają witalne siły, które zdławił ciężar kłamstw.

Mądry terapeuta nie skupia się wyłącznie na naszym sposobie rozumowania, bo terapia nie jest relacją czysto intelektualną. Mądry terapeuta nie siedzi, wpatrując się w nas z nieprzeniknionym wyrazem twarzy, kiedy snujemy przydługie dywagacje, nie wdaje się z nami w pogaduszki ani nie opowiada, co mu ślina na język przyniesie. Gdyby ludzkie bolączki dało się uleczyć za pomocą gadaniny, uzdrowienie ludzkości już dawno dokonałoby się... przy barze. Mądry terapeuta nie opiera się wyłącznie na rozumowym oglądzie, bo ten nie wystarczy, żeby uleczyć ból ludzkiego serca.

Na czym polega powrót do zdrowia? Terapeuta poprowadzi nas ku doświadczeniu prawdy o nas samych. Zobaczymy, kim jesteśmy, kiedy opadną zasłony wymówek, wyjaśnień, usprawiedliwień, i wszystkie maski, które tworzymy ze słów. Zmierzymy się z naszym wewnętrznym życiem (z popędami, myślami i uczuciami) i z rzeczywistością świata zewnętrznego – wcześniej nie mogliśmy tego zrobić, bo zaślepiały nas kłamstwa, w które wierzyliśmy. Mierząc się z tym, co dotąd pozostawało ukryte, rozpoczniemy trudny wewnętrzny proces zdrowienia. Jeśli wiedza jest pokarmem dla duszy, jak twierdził Platon, to zdrowiejemy, kiedy

przyjmujemy do wiadomości rzeczywistość, którą wcześniej skutecznie negowaliśmy. W ten sposób pomnażamy naszą wiedzę. Żadne leki, zastrzyki, ani nawet elektrowstrząsy nie zastąpią żywej relacji, jaką może stać się terapia.

W książce tej pokażemy, jak zmierzyć się z prawdą, której dotąd unikaliśmy, i dzięki temu wrócić do zdrowia. Przykłady, zaczerpnięte z praktyki autora, ukazują ludzi borykających się z problemami, które miewamy wszyscy, i uciekających się do wymówek, które każdemu z nas mogłyby przyjść do głowy. Z pomocą terapeuty ludzie ci znajdują siłę, żeby znieść prawdę, która dotąd wydawała się im nie do udźwignięcia, i zmierzyć się z tym, co budziło ich lęk. Będziemy mieli okazję zobaczyć, jak pacjent wraca do zdrowia dzięki osobistej szczerzej relacji, którą nawiązuje z terapeutą. Owszem, pacjenci często liczą na to, że dowiedzą się, co robić i jak żyć, albo powtarzają komunały. Ale w głębi serca tęsknią do samych siebie, tych prawdziwych, uwięzionych pod pancierzem cierpienia. Jakiej wiedzy szukają? Dlaczego w dzisiejszych czasach, kiedy mało kto ma jeszcze chęć, by pytać, cóż to jest prawda, ludzie wciąż szukają prawdy w relacji, jaką jest psychoterapia?

O AUTORZE

Od szóstego roku życia Jon Frederickson wychowywał się i pracował w kuźni należącej do ojca, w miejscowości Clear Lake w stanie Iowa. Pomagał mu, pracując przy kowadłe i spawarce, naprawiając narzędzia rolnicze i wyrabiając ogrodzenia z kutego żelaza. Rodzice mieli nadzieję, że młody Jon przejmie po nich interes, ale nauczyciel muzyki odkrył w chłopcu talent i skłonił ich, by wysłali go na studia, dzięki którym będzie mógł pogłębić swoją pasję. Jon ukończył college i został zawodowym muzykiem. Grał na waltorni. Pewnego dnia jednak zwrócił się o pomoc do terapeuty, a otrzymawszy ją, postanowił podjąć kolejne studia, by w przyszłości zajmować się psychoterapią. Wieczorami grywał przed publicznością, a za dnia studiował. Po dyplomie został pracownikiem opieki społecznej i psychoterapeutą. Pracował w szpitalu psychiatrycznym, w specjalistycznej przychodni, wreszcie otworzył własną praktykę.

Zdobywanie wiedzy zamierzał kontynuować w instytucie psychoanalizy i psychoterapii. Powiedziano mu tam, że ciężka trauma, jakiej doznał w dzieciństwie, prawdopodobnie dyskwalifikuje go, uniemożliwiając poddanie psychoanalizie. Zdumiało go to. Nie mógł pojąć, dlaczego został ocenio-

ny przez pryzmat wydarzeń, które spotkały go w przeszłości, a nie wzięto pod uwagę tego, co ze swoją przeszłością zrobił. Zrozumiał wówczas, jak ważne jest, by żadnego człowieka nie wtłaczać w bezosobowe ramy, traktując jako punkt odniesienia suche fakty z jego życia. Przeciwnie, jeśli mamy być oceniani, to tylko jako osoby, które poradziły sobie lepiej lub gorzej, usiłując coś ugrać kartami, jakie rozdało nam życie. Odkrył na nowo znaczenie aktów woli, za pomocą których tworzymy siebie i nadajemy sens naszemu życiu. Osobiste doświadczenia pozwoliły mu także docenić ogromną wartość nadziei i jej roli zarówno w życiu, jak i w terapii.

Jako członek kadry naukowej Waszyngtońskiej Szkoły Psychiatrii (Washington School of Psychiatry) uczył psychiatrów, psychologów i pracowników opieki społecznej. Obecnie naucza specjalistów od zdrowia psychicznego na całym świecie, posługując się nagraniami wideo ze swojej praktyki. Jego życiową ambicją jest, by uczyć terapii tak dobrze, jak ojciec uczył go kowalstwa, a nauczyciele muzyki – gry na waltorni.

Pracę niniejszą poprzedziły w dorobku autora dwie publikacje książkowe i przeszło trzydzieści artykułów dotyczących psychoterapii. Poprzednia jego książka, *Co-Creating Change: Effective Dynamic Therapy Techniques*, to nagrodzony podręcznik dla terapeutów.

Jon Frederickson liczy na odzew czytelników. Chciałby wiedzieć, czy jego wgląd i osobiste historie okazały się pomocne. Jeśli czytelnik ma podobne doświadczenia, autor pragnąłby dowiedzieć się, co z nich wyniósł, by dzielić się tą wiedzą z innymi.

SPIS TREŚCI

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