

JOHN POWELL SJ

W POSZU
KIWANIU
SIEBIE



PRZEŁOŻYŁ JANUSZ ARNOLD

WYDAWNICTWO WAM

Wstęp

W poprzednich książkach i artykułach próbowałem podzielić się czymś, co pomogło mnie samemu. Nie napisałem niczego, co nie byłoby wypróbowane i sprawdzone w laboratorium mojego własnego życia.

Najnowszy z moich „poradników” dotyczy samowiedzy. To, że znam siebie tylko częściowo, wydaje mi się oczywiste. Prawdziwego siebie poznaję jedynie bardzo powoli. Dla mnie jest to proces stopniowy, trwający całe życie. Czasami towarzyszy mu ból, innym razem radość. Zawsze jednak poznawanie siebie warte jest zachodu.

Niegdyś uważałem, że książka na ten temat byłaby bezużyteczna. Zakładałem, że na pytanie: „Czy naprawdę znasz siebie?” każdy odpowie: „Tak, oczywiście!”. Byłem przekonany, że jest to jedyna odpowiedź, jaką mogę usłyszeć. Wydawało mi się, że pytanie to mogłoby kogoś nawet zaskoczyć. Uważałem, że większość z nas myśli: „Jeżeli ja nie znam siebie samego, to któż mnie zna?”.

Kiedy zacząłem zadawać ludziom pytanie: „Czy znasz siebie?”, otrzymywałem jednak zaskakujące odpowiedzi: „Tylko częściowo...”, „Niezbýt

dobrze...”, „Trochę...”. Uznałem też, że większość z nas (łącznie ze mną) jest gotowa do konfrontacji z pytaniem: Kim tak naprawdę jestem? Jesteśmy nawet gotowi przyznać, że czasami inni znają nas lepiej niż my znamy siebie. Przez wiele lat zastanawiałem się, dlaczego tak jest. Jeżeli rzeczywiście sami z sobą spędzamy wiele czasu, to dlaczego tak daleko nam do pełnej wiedzy o sobie? Przez te lata sporo się nauczyłem.

Chcę podzielić się z wami tą wiedzą i dlatego zdecydowałem się napisać tę książkę. Mam nadzieję, że uda mi się również podzielić z wami tym, co dostrzegłem przy okazji. W minionych latach prześladowało mnie zwłaszcza jedno pytanie: Kim jestem? Dowiedziałem się, iż najzwyczajniejsze problemy mogą odgradzać nas od wiedzy o sobie. Choćbyśmy mozolnie próbowali lepiej poznać siebie, to jednak nie zrobimy w tej dziedzinie większych postępów, jeśli po drodze napotkamy przeszkody. Zacząłem także uznawać i szanować moc przeszłości i sposób, w jaki wpływa ona na nasze obecne zachowania. Taki wgląd umożliwił mi stworzenie teorii, która pomogła mi zrozumieć samego siebie. Zacząłem rozumieć coś ze schematów pojawiających się w moim życiu, wzorców zachowań, tak oczywistych w wielu przykładach z mojego życia i z życia innych, którzy dzielili się ze mną swoimi doświadczeniami.

Gdy zaczynamy siebie lepiej poznawać, nieuchronnie odkrywamy składniki naszej osobo-

wości, które nie są zdrowe, lecz raczej destruktywne. Pojawiają się pytania dotyczące przemiany: Czy mogę się naprawdę zmienić? Czy rzeczywiście chcę się zmienić? Jak to zrobić? Próbując na nie odpowiedzieć, odkrywamy, że zajmujemy się rozwiązywaniem problemów utrudniających samopoznanie. Sądzę, że wreszcie natrafiłem na sposoby, które okażą się przydatne w rozwoju naszej wiedzy o sobie.

Podzieliłem książkę na pięć części: (1) problem, (2) teoria, (3) przykłady, (4) rozwiązanie problemu i (5) praktyka. Mam nadzieję, że to, co pomogło mnie, pomoże także wam.

Przejdźmy do części pierwszej – problemu.

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Problem:
główne przeszkody
w dążeniu
do samowiedzy

Większość z nas czasami zastanawia się: Kim właściwie jestem? Nie jest to czyste bujanie w obłokach, spekulatywny problem. Zatrzymujemy się na chwilę, aby zastanowić się nad tym, co robimy i co nas do tego skłania. Dlaczego instynktownie lubimy pewne rzeczy, a innych, również instynktownie, unikamy? Dlaczego niektóre rzeczy nas „włączają”, a inne „wyłączają”?

Teoria analizy transakcyjnej mówi, że w każdym z nas istnieją trzy składniki, które ze sobą walczą: rodzic (komunikaty, które przekazano nam jako dzieciom), dorosły (nasz umysł i wola, samodzielne myślenie i dokonywanie własnych wyborów) i dziecko (magazyn naszych uczuć i emocjonalnych reakcji). Tak się składa, że większość z nas nie jest zaskoczona tym, że różne siły w nas walczą.

Czasami te siły zderzają się ze sobą. Dla większości z nas rezultatem tego jest zamieszanie. (Pełniejsze omówienie trzech stanów ego znajdziesz w mojej książce *Pełnia człowieczeństwa, pełnia życia*).

Czasami, obserwując innych, wyraźnie widzimy, co robią, do czego zmierzają i w czym tkwią. Lecz gdy kierujemy spojrzenie ku sobie, znajdujemy najprzeróżniejsze sprzeczności. Możemy jedynie zastanawiać się, dlaczego tak jest i pytać: Kim jestem? Czego naprawdę pragnę? Często pamiętamy rady innych na temat tego, kim mamy być i co mamy robić, lecz niezależnie od tych wszystkich wskazówek zastanawiamy się: Kim jestem?

Słynne trzy mechanizmy obronne (blokady)

Czasami myślę, że problem poznania siebie wynika z trudności, jaką mamy z wgłębianiem się w warstwy swojej osobowości. Gdy usiłujemy „przekopać się” przez nie, niespodziewanie zatrzymuje nas coś, co wydaje się litą skałą. Ów impas zwykle bywa interpretowany następująco: wszyscy wytworzyliśmy mechanizmy obronne, które mają oszczędzić nam uczciwej konfrontacji z nami samymi.

Te mechanizmy obronne tworzą wokół nas tarcze, które mają nas zabezpieczyć przed przygnieceniem przez życie. Jednakże owe mechanizmy utrudniają nam również poznanie naszego wnętrza i naszego prawdziwego „ja”. W ciągu lat stały się barierami, które blokują uczciwe odkrywanie własnej osobowości.

Pierwszy z głównych mechanizmów obronnych: wypieranie

Pierwszy z trzech najczęstszych mechanizmów obronnych nazywany jest wypieraniem lub tłumieniem. Wszyscy jesteśmy zdolni ukryć prawdę przed sobą. Wypieramy ją ze świadomości. Jeśli tylko czegoś w sobie nie chcemy uznać, możemy to po prostu oddzielić od świadomości poprzez wyparcie. Jeden z wybitnych psychiatrów amerykańskich uważa, że dziewięćdziesiąt procent naszych działań i reakcji opiera się na „materii nieświadomości”. Jeślibyście zapytali osoby, których działaniami rządzi „materia nieświadomości”, dlaczego zrobiły to czy tamto – nie znalazłyby rzeczywistego powodu. Jednak dobrą wiadomością jest to, że ta wyparta materia zachowuje się jak drewno trzymane pod wodą. Wyparte odczucia zawsze próbują wydostać się na powierzchnię, dążąc do rozpoznania. Czasami sam stres może zmusić nas do przyjrzenia się rzeczom, które wcześniej chcieliśmy ukryć.

Psychologia mówi nam o istnieniu trzech poziomów funkcjonowania ludzkiej psychiki:

1. świadomym,
2. podświadomym,
3. nieświadomym.

Nasza świadomość zajęta jest tym, co w danej chwili robimy lub myślimy. Gdy czytacie te słowa, są one w waszej świadomości. Jednakże istnieje również podświadomość, w której odnotowujemy

takie rzeczy jak rocznice i urodziny, tabliczkę mnożenia i tak dalej. Są to fakty i wspomnienia, które przechowujemy, aby później je przywołać. Owe treści są do wykorzystania przez nas, kiedy tylko chcemy.

Z kolei w nieświadomości ukrywamy fakty, którym nie potrafimy stawić czoła lub z którymi nie potrafimy żyć. Nieświadomość nazwana została piwnicą psychiki. Nie zdajemy sobie całkowicie sprawy ani z procesu ukrywania, ani z materiału ukrytego w owej piwnicy.

Ważne jest, aby wiedzieć przynajmniej tyle, że to, co pogrzebaliśmy w nieświadomości, nie jest martwe. To, co ukryliśmy (wydarzenia, uczucia, reakcje, uprzedzenia), w dalszym ciągu nawiedza nas, nęka i wywiera na nas wpływ. Jednak podobnie jak nie jesteśmy świadomi rzeczy, które ukryliśmy, tak nie jesteśmy świadomi ich wpływu na nasze myśli, działania i reakcje. A wpływ ten może być przyczyną wielu nieporozumień w naszym codziennym życiu.

Spróbujmy przytoczyć fikcyjny przykład. Przypuśćmy, że czułem niechęć do swojej matki. Moja matka często zapewniała mnie, że już kiedyś otarła się o śmierć, dając mi życie. Lecz moje uczucia w stosunku do niej były wciąż negatywne. Próbowałem podzielić się tą niechęcią z przyjaciółmi z dzieciństwa. Oni jednak powiedzieli mi z widoczną przyganą, że muszę być niewdzięcznikiem. Do niechęci w stosunku do matki doszedł teraz wstyd za takie uczucie. Wprost nie

mogłem żyć z tym „wstydliwym” uczuciem. Więc zepchnąłem swoją niechęć w głąb nieświadomości. Ukryłem ją w piwnicy mojej psychiki. W rezultacie usunąłem uczucie wstydu. Było to właściwe posunięcie obronne, jednakże będzie ono miało wiele negatywnych skutków w moim późniejszym życiu.

W rzeczywistości w procesie tak zwanej reakcji upozorowanej (ang. *reaction formation*) zacząłem myśleć o swojej matce jako o świętej. Ta reakcja została we mnie zaprogramowana. Owa kompensacja wkrótce przeszła w „nadkompensację”. Tak więc uprawiałem kult jej osoby lub pamięci o niej odległy od rzeczywistości. To przesadne uwielbienie uniemożliwiało wynurzenie się mojej pogrzebanej niechęci na powierzchnię i rozpoznanie jej.

Nie byłem świadomy swojej niechęci do matki, choć była ona we mnie bardzo żywa. Wciąż wywierała wpływ na mnie i na moje zachowanie. Skrywana, wybuchała płomieniem w najmniej odpowiednich sytuacjach i była kierowana do najmniej odpowiednich osób. Większość z nich stanowiły zwykle kobiety. Gdy dawałem upust swojej niechęci do nich, nigdy nie przyszło mi na myśl, że była to prawdziwa – lecz zamaskowana – niechęć do mojej matki. Prawda jest taka, że moja matka stała się soczewką, przez którą patrzyłem na inne kobiety.

Spis treści

Wstęp 5

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Problem: główne przeszkody
w dążeniu do samowiedzy 9

ROZDZIAŁ DRUGI

Teoria: przeszłość jako prolog
do teraźniejszości i przyszłości 31

ROZDZIAŁ TRZECI

Przykłady: lustra przeszłości 47

ROZDZIAŁ CZWARTY

Rozwiązanie problemu:
objęcie w posiadanie 63

ROZDZIAŁ PIĄTY

Praktyka: zdobywanie wiedzy o sobie
poprzez działanie 89