

Ślepe zaułki wagi ciężkiej

Alan Tidmarsh

Tłum. Joanna Kaczmarek

Eugene Gendlin użył terminu „ślepe zaułki” jako tytułu pierwszego rozdziału swojego podręcznika Terapii Zorientowanej Focusingowo. Ta metafora idealnie oddaje rodzaj miejsc, w których ludzie mogą utknąć, i rolę Focusingu jako sposobu na wydostanie się z nich. W późniejszych etapach mojej kariery jako terapeuty focusingowego pracowałem niemal wyłącznie z osobami, których ciężkie ślepe zaułki były owiane pozornymi niemożliwościami, takimi jak „trauma”, „uzależnienie” lub oba te zjawiska jednocześnie. W niniejszym tekście zamierzam podzielić się z czytelnikami przekonaniem, jakie pozostawiło we mnie to doświadczenie.

Napisałem już na ten temat teksty akademickie (szczególnie dotyczące uzależnień¹), więc tym razem pozwolę sobie na wyrażenie tego, co wydaje się dla mnie najistotniejsze, własnymi słowami, pozostawiając odnośniki do przypisów na końcu tekstu. Pierwsze trzy sekcje przedstawiają ślepe zaułki z perspektywy Focusingu. Kolejne dwie omówią połączenie Focusingu i EMDR w pracy ze ślepymi zaułkami. Na koniec wskażę, jakie znaczenie ma dla mnie Focusing poza przestrzenią terapeutyczną, proponując filozofię projektowania ogrodów.

Odnajdywanie siebie

Dla osób zajmujących się Focusingiem jest oczywiste, że doświadczenie jest w jakiś sposób sercem życia – nawet jeśli trudno je zdefiniować. Już od narodzin zostajemy wrzuceni w doświadczenie bez przygotowania czy zgody i rozpoczynamy długą drogę prób, by odnaleźć swoje miejsce w tym, co się dzieje. Wyzwanie, które stawia życie – (co to znaczy być mną? Co oznacza być tutaj?) – pojawia się jako złożona sieć połączeń: postrzegania, myśli, uczuć i działań. Choć próbujemy te sieci rozplątać, zawsze musimy zrozumieć kontekst i relacje, aby cokolwiek pojąć. Ryba wyjęta z wody to ciekawa metafora, ale w rzeczywistości bez wody ryba szybko stanie się martwa.

W focusingu nieustannie zwracamy uwagę na to, co składa się na tę mieszaninę doświadczeń, rozpoznając „implicytną złożoność” połączeń, które ją tworzą. Pomagamy ludziom je dostrzegać, pokazując, że największy potencjał życia odnajduje się wtedy, gdy otwieramy się na całość tego, co jest. Pewien filozof ujął to wyzwanie życia w tym kontekstowym zawirowaniu jako: „Cóż, chyba po prostu muszę od teraz iść dalej”.

Dostrajanie się do potencjału i wyzwań tych bogatych momentów może być ekscytujące, ale i wyczerpujące. Zbyt wiele na codzienne życie. W większości przypadków potrzebujemy prostszych zasad działania, nawykowych odpowiedzi i skrótów myślowych, które pozwalają nam oszczędzić czas i wysiłek, omijając kosztowny proces ponownego orientowania się w każdej nowej sytuacji. Prostsze określenie to „skrót” – sposoby działania w stale zmieniającym się środowisku bez konieczności wielokrotnego przechodzenia przez kosztowny proces orientacji (kosztowny zarówno pod względem czasu, jak i wysiłku). W tym artykule podkreślam trzy rodzaje skrótów: etykiety poznawcze (odnoszenie się do sytuacji przez uproszczone, powtarzające się schematy), karykatury ja (uproszczone poglądy i osądy dotyczące „mnie” jako części doświadczającej) oraz zależność od emocji (stosunkowo prymitywne wskazówki kierujące uwagę na potencjalnie wymagane działanie).

Nie można przecenić znaczenia tych skrótów w kontekście ślepych zaułków. Uproszczenia nie są problemem same w sobie, ale nadmierne poleganie na nich łatwo prowadzi do ślepego zaułka, z którego trudno już się wydostać. Jednocześnie mają swoje uzasadnione miejsce w życiu. Większość naszego funkcjonowania odbywa się właśnie za ich pośrednictwem. Może być tutaj pomocne określenie przynajmniej trzech powodów, dla których większość ludzkiego życia przeżywana jest jedynie poprzez uproszczenia i nawykowe rozumienie napotykaných sytuacji.

- Pierwszym powodem jest po prostu zmniejszenie wymaganego wysiłku. Szacuje się, że „autopilot” w ludzkim umyśle działa przez większość czasu, przynajmniej w pewnym stopniu – zarządzając nawykowymi działaniami, znajomymi okolicznościami i wspólnymi założeniami. Kiedy idziesz znaną ścieżką lub wykonujesz rutynową czynność, możesz być na autopilocie przez minuty, a nawet godziny, uświadamiając sobie rzeczywistość dopiero wtedy, gdy coś nieoczekiwanego wytrąci cię z tego stanu.
- Drugim powodem jest to, że rzeczywistość często zawiera co najmniej niewygodną prawdę, jeśli nie aspekty nas samych i naszego życia, z którymi nie jesteśmy w stanie się zmierzyć. Jesteśmy zachęcani do „patrzenia na jasną stronę” i „nadziei na najlepsze”. O wiele wygodniej jest żyć w świecie, w którym wiele przykrych rzeczy jest niezauważanych. To, co czasem nazywamy lękiem lub depresją, może być konsekwencją próby życia w jedynie pozytywny sposób, gdy brutalne negatywy w końcu nas dopadają.
- Trzecim powodem jest to, że w każdej konkretnej konfrontacji z rzeczywistością ujawnia się jedynie część złożoności sytuacji, pozostawiając inne prawdy do dalszej eksploracji. Z perspektywy Focusingu żadne opisanie rzeczywistości nie jest w stanie wyrazić wszystkich subtelności i połączeń danej sytuacji. Teorie i abstrakcje są jeszcze bardziej wybiórcze. Nawet jeśli odłożymy na bok ludzkie pragnienia manipulowania samym sobą, zawsze pozostanie wiele rzeczy niewypowiedzianych.

Moim zdaniem fundamentalne pytanie orientacyjne (*jak mam teraz iść dalej?*) pozostaje kluczowe każdego dnia. Focusing jest więc chwilą zatrzymania, pauzą, która pozwala nam na nowo dostosować orientację, odnaleźć, gdzie dokładnie jesteśmy, i odkryć, jak wygląda właściwy następny krok. Jednak w większości przypadków polegamy na skrótach (etykietach poznawczych, karykaturach ja, wskazówkach emocjonalnych), które mają nas prowadzić. Skróty te dostarczają różnych przybliżonych kierunków, ale są też fałszywymi przyjaciółmi – niezbędne i przydatne w codziennym życiu, lecz jednocześnie są jedynie przybliżeniami, uproszczeniami i schematami nawykowymi, które łatwo nas mogą zwieść. W istocie, życie w uproszczeniach to w dużej mierze życie teraźniejsze postrzegane przez pryzmat przeszłości. Kręty, nieśpieszny proces sesji focusingowej otwiera przestrzeń na balansowanie między tymi skrótami a głębszymi, bardziej intuicyjnymi połączeniami z doświadczeniem. Gdy odważymy się wkroczyć w obszar tego, co „więcej niż da się powiedzieć”², życie zaczyna się na nowo układać na naszych oczach.

Ślepe zaułki

Gendlin opisał dynamikę ślepych zaułków jako „zatrzymany proces”, coś „ograniczonego strukturalnie” i „zamrożoną całość”. Do opisu tego zjawiska używał obrazu muchy uwięzionej za szybą okna. Bzyczenie, bzyczenie, bzyczenie³. Niestrudzenie próbuje posuwać się naprzód, uderzając raz po raz w

² „Wszystko, co można zrobić celowo, to skierować uwagę na cielesne odczucie czegoś więcej, niż da się wyrazić słowami.”

³ „Owad znowu i znowu uderza w szybę, próbując polecieć do światła, tylko po to, by boleśnie zderzyć się ze szkłem. Ale po jakimś czasie podejmuje drobne próby, bzzz, bzzz, bzzz, bzzz, już nie są to te okropne pierwsze uderzenia, kiedy owad z impetem rozbijał się o szybę, jakby jego ciało chciało lecieć ku słońcu. Teraz to są

przeszkodę. Jednak jej implicytywne zaangażowanie w świat zostaje zablokowane, a jedyne, co może zrobić, to wciąż powtarzać próby połączenia się z rzeczywistością. Wokół nas znajduje się wiele fragmentów życia, które przekształciły się w odizolowane powtórzenia, zamrożone całości. Niektóre ze wspomnianych wcześniej skrótów myślowych skłaniają nas do nadawania większej wartości momentom oderwanym od kontekstu, abstrakcyjnym elementom, pozornie kluczowej roli jednostki, zamiast postrzegać życie jako całość – dramat, w którym wszystko jest ze sobą powiązane i rozwija się w niepowtarzalny sposób. Przypisujemy prawdę przewidywalnym, zatrzymanym kadrom rzeczywistości, zamiast zanurzać się w bogactwo smaku, dotyku, wzroku i zapachu nieco nieprzewidywalnych interakcji, jakie niesie ze sobą ewoluujący proces życia.

Ryzykując nadmierne uproszczenie, mogę wskazać napięcie, jakie odczuwam pomiędzy ogólnym rozumieniem rzeczywistości proponowanym przez współczesną kulturę i naukę a tym, które oferuje Focusing. Pierwsze z nich postrzega życie w kategoriach racjonalnych, nieustannie zachęcając nas do podążania za abstrakcyjnymi prawdami, naukowo potwierdzonymi uogólnieniami, które mają rozjaśniać niejasności codzienności. W centrum znajduje się jednostka, której przypisuje się zdolność do samorealizacji – życia, wolności i dążenia do szczęścia. Każdy z nas ma możliwość kształtowania własnego losu, wybierania celów, kierowania wysiłkami i czerpania nagród z życia. Trudności, jakie napotykamy, wymagają umiejętności rozwiązywania problemów, zdolności do odróżniania właściwej odpowiedzi oraz determinacji, by wytrwać. W tym ujęciu ślepe zaufki życia sprowadzają się zasadniczo do porażek jednostki, błędów, które należy naprawić. Oto trzy przykłady:

- Ja (tożsamość) – W tym ujęciu zakłada się, że każdy ma zarówno prawo, jak i obowiązek, by odnieść sukces jako osoba. Wyzwanie polega na odkryciu, kim jesteśmy i na znalezieniu właściwej ścieżki życiowej. Szczęście i spełnienie są możliwe do osiągnięcia, o ile włożymy w to wystarczająco dużo wysiłku. W przeciwnym razie pojawiają się problemy do „naprawienia” – defekty charakteru, osobiste słabości, choroby i syndromy, które nas powstrzymują. Problemy postrzegane są głównie jako indywidualne i mogą być sprowadzane do „niedoskonałości” wymagających korekty. To jednostka jest uznawana za źródło problemu, a nie interakcje z otoczeniem. Leczenie farmakologiczne koncentruje się na zwalczaniu osobistych dolegliwości, a terapia dąży do rozwiązania problemów poznawczych i behawioralnych.
- Uzależnienie – W tym ujęciu zachowanie kompulsywne to niezrozumiałe odstępstwo od racjonalnego życia, które prowadzi reszta świata. Brak odpowiedzialności jest tu postrzegany jako moralna porażka, a wynikające z niego poczucie wstydu powinno „zmobilizować” osobę do ucieczki ze ślepego zaufka. Sukces sprowadza się do abstynencji i ciągłej czujności, by uniknąć „śliskiej ścieżki” prowadzącej do nawrotów.
- Trauma – Chociaż wzloty i upadki są naturalną częścią życia, to traumatyczne wydarzenia są traktowane jako coś wyjątkowego, całkowicie spoza normy. Zespół stresu pourazowego (PTSD) stał się zaskakująco powszechną diagnozą, ale trauma w tym podejściu jest problemem indywidualnym, który wymaga odpowiedzi medycznej. Leki łagodzą objawy, a terapia przywraca ofierze poczucie bezpieczeństwa w świecie.

W kontraście do tego chciałbym zaproponować perspektywę focusingową, która postrzega rzeczywistość w zupełnie innych kategoriach i dzięki temu pozwala na bardziej oświecone podejście do rzeczonych dysfunkcji. Jeśli przyjmiemy, że rdzeniem rzeczywistości jest interakcja, a nie indywidualna jednostka, to głównym celem staje się nie tyle „kształtowanie własnego losu”, ile odkrycie najlepszego możliwego następnego kroku w relacji do sytuacji, w której się znajdujemy. Aby to osiągnąć, konieczne jest podejście „ponad racjonalne”, które zakłada, że istnieje wiele wersji rzeczywistości – zarówno między ludźmi, jak i w obrębie pojedynczego doświadczenia. Czynniki, o

drobne, rytmiczne starty, niemal nieprzerwane, wzdłuż powierzchni okna, jakby badał, zwiększając szansę na znalezienie otworu, jeśli takowy istnieje.”

których wcześniej wspomniałem (autopilot, niewygodna prawda itd.), sugerują, że głęboka, świadoma uwaga nie jest stanem ciągłym, lecz umiejętnością, którą należy rozwijać i ćwiczyć poprzez ukierunkowany wysiłek.

Odchodząc od paradygmatu wyabstrahowanej racjonalności wyrażanej przez indywidualne działanie, można zbudować bardziej współczujące rozumienie, które dostrzega, że człowiek nieustannie potrzebuje orientować się i ponownie orientować, aby dobrze odnosić się do sytuacji, jakie napotyka. Rozkwitamy wtedy, gdy wspólne zrozumienie pozwala nam dostosować się do przeciwności losu, gdy sieci wsparcia kompensują nasze osobiste braki, a także gdy potrafimy stanąć obok siebie ze współczuciem, jeśli musimy zmierzyć się z trudnością lub katastrofą. Zdrowe życie wymaga regularnych chwil refleksji i ponownej kalibracji – kiedy to, co niewygodne, jest jednak przyswajane, a my jesteśmy delikatnie prowadzeni ku odnalezieniu satysfakcji w świecie takim, jakim nas spotyka. W związku z tym trzy przykłady ślepych zaułków nabierają nowego znaczenia:

- Ja (tożsamość)

Zamiast koncentrować się na wyidealizowanych abstrakcjach „sukcesu jednostki”, nasze rozumienie siebie może być bogato osadzone w sytuacjach, w jakich się znajdujemy. Wyzwanie nie polega na odgrywaniu z góry określonych ról społecznych, ale na dostrzeżeniu, jak najlepiej wykorzystać to, co przynosi nam nadchodzący dzień. Tutaj „ja” może mieć dwa raczej różne znaczenia. W danym momencie tożsamość jest po prostu głównym punktem zaangażowania, poczuciem bycia istotą, która wchodzi w interakcje z otoczeniem. Jednak każda wąska definicja „ja” powinna uwzględniać liczne punkty styku, jakie człowiek ma ze swoim środowiskiem i sytuacją. Obok tego dynamicznego, doświadczeniowego „ja” istnieje również koncepcja osoby jako odrębnej i spójnej jednostki, którą świat może zobiektywizować poprzez imię, zdjęcie, życiorys czy przypisanie jej ról społecznych i osądających etykiet. Wydaje mi się, że ci, którzy cierpią z powodu ślepego zaułka, często przychodzą na terapię obciążeni tym „zatrzymanym procesem” – statycznym wyobrażeniem siebie. Czasami jednak opuszczają go, doświadczając nowo odkrytego potencjału dynamicznego, niejasnego „ja”, które jest w pełni połączone z rzeczywistością. Autentyczność nie polega na odgrywaniu osobistej wyjątkowości, ale na byciu obecnym w pełnym zakresie, otwartym na wzajemne oddziaływanie w danym miejscu i czasie, odnawianym w nieprzewidywalnych krokach, gdy sytuacje rozwijają się dalej⁴.

- Uzależnienie

Jedną z cech ślepych zaułków, szczególnie tych poważnych, jest reifikacja – tworzenie sztucznego bytu, który gromadzi problematyczne doświadczenia i przenosi je poza obszar jednostki. Takie zrzucanie winy wydaje się pozwalać na ochronę „najlepszych części” osoby, kierując uwagę na „wyeliminowanie usterki”. Carl Rogers zauważył, że „nerwica” może z jednej strony uniemożliwiać pełne życie, a z drugiej usprawiedliwiać osobę przed koniecznością jego przeżywania. Uzależnienie wiąże się z tym, w jaki sposób ludzie zarządzają swoim życiem, regulując stopień świadomego zaangażowania. Czasem szukają ulgi, całkowicie wycofując się z zaangażowania. Problemy pojawiają się, gdy nieznośnie trudne doświadczenia życiowe prowadzą do powstania nawykowych schematów „przeskakiwania procesów”, co nieuchronnie ogranicza jedyne źródło odnowy – zaangażowanie w życie. Bzyczenie, bzyczenie – obserwujemy energię uwięzionej muchy, która nie może posunąć się naprzód. Nazywanie tego chorobą – czymś, co przejmuje kontrolę nad osobą – jednocześnie zwalnia jednostkę z winy i odwraca uwagę od trudnego do zniesienia doświadczenia leżącego u sedna problemu. Czytałem kiedyś artykuł, który łączył wzrost zachowań kompulsywnych z dezorientacją i izolacją, jakie współczesna gospodarka wymusza na konsumentach i producentach. Nieprzypadkowo

⁴ „Moje życie byłoby warte uwagi” — mówi neurotyk — „gdyby nie to, że moja nerwica mnie powstrzymuje i jednocześnie usprawiedliwia przed próbą jego przeżycia.”

jednym z najskuteczniejszych programów leczenia uzależnień jest ten oferowany przez Anonimowych Alkoholików (AA), który odrzuca profesjonalne podejście do „choroby”, skupiając się na przywracaniu relacji – zarówno z innymi, jak i z samym sobą. Program dwunastu kroków oferuje cierpliwe odkrywanie na nowo połączenia z procesami życia.

- Trauma

Jak wiedzą wszyscy dobrzy dziadkowie, niepowodzenia i potknięcia mogą zarówno budować, jak i łąć człowieka. Najlepsze ludowe opowieści nie łagodzą przekazu – podkreślają, jak wielkim kosztem może się odbywać stawianie czoła światu, w którym kapryśne nieszczęścia są nieuniknione. Dopiero w XX wieku termin „trauma” przeszedł od znaczenia medycznego, oznaczającego uraz fizyczny, do opisu skutków nieznośnego doświadczenia życiowego.

Pojęcie PTSD powstało, by pomóc przemysłowi ubezpieczeniowemu poradzić sobie z pokoleniem żołnierzy, którzy powrócili z przegranej wojny za granicą złamani. Podobnie jak w przypadku wcześniejszej koncepcji zrzucania winy, to podejście medykaliżuje i indywidualizuje ból, odrywając go od kontekstu moralnego i społecznego. Przeniesienie go na grunt indywidualny pozwala uniknąć odpowiedzialności społecznej, czyniąc katastrofy czymś, czego „przypoity” świat może uniknąć. Wojna i przemoc seksualna stają się przez to kwestiami indywidualnymi, podczas gdy naturalne procesy społeczne – żałoba, uznanie krzywd, zadośćuczynienie i odnowa – zostają stłumione, a ciężar zmierzania się z niesprawiedliwością spada na jednostkę. Kluczowym elementem PTSD jest moment, w którym nieznośne doświadczenie zostaje odłożone na bok, aby umożliwić przetrwanie. Objawy to te momenty, gdy pominięty fragment doświadczenia domaga się uświadomienia i rozwiązania. Kompleksowa trauma dotyczy osób, których dzieciństwo było naznaczone przemocą lub zaniedbaniem, co wielokrotnie zmuszało je do segmentacji doświadczeń. Rozwijający się przemysł „traumy” działa jednak z jedną ręką związaną za plecami – pomagając jednostkom radzić sobie z nieakceptowaną rzeczywistością, którą społeczeństwo woli utrzymywać w ukryciu.

Podsumowując, uważam, że Focusing i filozoficzne podejście Eugene’a Gendlina oferuje sposób na zrozumienie podstawowego procesu życia oraz ślepych zaułków, które go blokują. Kluczowe wydaje się tutaj współczujące zrozumienie tego, w jakim stopniu dostrojenie się do implicytywnej złożoności świata jest niezbędne dla orientacji i bycia obecnym. Nawyk częściowego dostrajania i przeskakiwanie procesów wydają się jednak dominować. Rozumienie życia w tych kategoriach dało mi nową wrażliwość na radykalną skromność – sposób, w jaki życie może się otworzyć, gdy zaangażowanie i spotkanie mają pierwszeństwo przed tożsamością i abstrakcją. Nie mogę nie postrzegać ślepych zaułków jako czegoś więcej niż tylko problemów psychologicznych czy indywidualnych. Jako terapeuta pracowałem z osobami uzależnionymi, osobami po doświadczeniach wykorzystywania seksualnego w dzieciństwie oraz z żyjącymi w izolacji mężczyznami, którzy rozważali samobójstwo. Teraz przyjrę się temu, jak teoria Focusingu i praktyka wpłynęły na sposób, w jaki struktura EMDR może odnosić się do ciężkich ślepych zaułków.

Radykalna skromność

Jako terapeucie zajęło mi dużo czasu, by naprawdę docenić, jak głębokie znaczenie może mieć podejście zorientowane na Focusing. Po prostu chodzi o to, że każde wypowiedziane wyjaśnienie rzeczywistości może prowadzić do ślepego zaułka, niezależnie od tego, jak trafne czy atrakcyjne się wydaje. Wiele z tych wyjaśnień może wydawać się przyjaznych, a niektóre z nich będą niezbędne w naszej podróży, ale kolejny krok ku życiu odkrywa się dopiero w miejscu, gdzie otwiera się przestrzeń na „więcej niż da się powiedzieć”.

W mojej pracy często miałem do czynienia z osobami, które w grze życia „przegrały” lub poczuły, że przegrały. Tworzyli oni sztuczne poczucie bezpieczeństwa, które ostatecznie ich zawodziło. Powszechnie spotykany w placówkach dla osób uzależnionych aforyzm brzmi: „to samo gówno, tylko inny dzień”. Wszystkie racjonalne podejścia do leczenia starają się oferować przejrzystość i pewność, diagnozę i drogę do odzyskania zdrowia, która pozwalałaby odrzucić fałsz i przyjąć prawdę. W świecie opartym na takich przekonaniach terapeuta musi stać twardo na ziemi, by nie ześlizgnąć się w otchłań rozpacz, którą klienci bezustannie przynoszą.

Zajął mi sporo czasu, żeby naprawdę zrozumieć, jak głębokie znaczenie ma „radikalna akceptacja wszystkiego” Ann Weiser Cornell. Odebrałem solidne przeszkolenie w nurcie skoncentrowanym na osobie i empatia oraz bezwarunkowa akceptacja były mi dobrze znane. Ale w obliczu tak ucieleśnionej rozpacz trudno było nie sięgać po jakieś gotowe rozwiązania. Nawet jeśli mnie samemu dawały one chwilową ulgę, nie przynosiły większego efektu. Bardzo pomocny był dla mnie tekst Barbary McGavin o odnoszeniu się do tej części Ja, która chce umrzeć. Powoli uczyłem się odnajdywać głos tego, czego nie można było wyrazić, a tym bardziej zaakceptować i uczynić moim głównym zadaniem „bycie z tym, co jest poza byciem”.

Dopuszczenie tego niesłyszanego głosu i jego doświadczenia niemal zawsze otwierało pole do antagonizmu, brutalnego zaprzeczenia temu wszystkiemu, co dotąd zostało osiągnięte. Zajął mi dużo czasu, zanim rozpoznałem ten konflikt jako dowód na to, że zbliżamy się do sedna ślepego zaułka danej osoby. Jak wspominałem wcześniej, eksplicytywne stwierdzenia są niezbędne do porządkowania życia w świecie pełnym niepewności i ciągłych zmian. Nasze rozumienie rzeczywistości i swojego miejsca w niej ugruntowuje się dzięki znaczącym emocjonalnym wydarzeniom z przeszłości oraz nawykowym działaniom, które na nich bazują. To jest właśnie sposób, w jaki tworzą się podstawowe osobiste znaczenia i poczucie bezpieczeństwa. Sprzeczności zostają zepchnięte na margines i stłumione, aby dominujący obraz siebie, związany z cennym poczuciem tożsamości, miał największe szanse przetrwania. W ten sposób pojawiają się „słonie w salonie”, czyli to, co jest odczuwane lecz ignorowane, by zachować pozorną spójność obrazu rzeczywistości.

Zatem proces terapeutyczny polegający na kierowaniu uwagi na ten dysonans i rozumieniu go, w ramach definiowanych bezpieczeństwem osoby, oferuje rzadką okazję do tego, by implicytywna rzeczywistość mogła zakwestionować, dostosować i zrewidować eksplicytywne treści, które po prostu nie pasują do faktycznego doświadczenia. Gendlin w rozmowie z Gregiem Madisonem opisuje dylemat związany z jednoczesnym pragnieniem dwóch sprzecznych celów. Zamiast podejmować wybór, Gendlin świadomie poświęca uwagę każdemu z nich, czekając na to, aż jeszcze niejawną, implicytywną rzeczywistość sformułuje nowe rozwiązanie. To dobrowolne zatrzymanie się przy nierównych, konfliktowych i niejasnych aspektach implicytywnej złożoności sytuacji jest tym, co podejście Gestalt osiąga poprzez technikę „dwóch krzeseł”, prowadząc klienta przez starannie zaplanowaną sekwencję artykulacji sprzecznych punktów widzenia, aż implicytywne przeformułuje eksplicytywne.

Z czasem nauczyłem się być bardziej stanowczy w empatii, poszukując i zachęcając do artykulacji wewnętrznych konfliktów oraz niewyrażonych sprzeczności, po prostu towarzysząc i wspierając osobę w wytrzymaniu fizycznego dyskomfortu pozostawania w „tym, co jest więcej niż nazwane”. Rosło we mnie coraz większe przekonanie, że typowa praktyka Focusingu nie w pełni docenia znaczenie znalezienia cieleśnie odczuwanego kroku w kierunku wyrażenia prawdy w każdej konkretnej chwili. Autentyczność nie polega tutaj na byciu sobą w sensie stałej, niezmiennej tożsamości, lecz na byciu prawdziwym w danej chwili – wiernym samemu sobie. Pytanie, które się tu pojawia, brzmi: „Gdybym miał być teraz wierny sobie i całej tej sytuacji i miałbym ująć to w jednym kroku, co to mogłoby być?”.

Podejście skoncentrowane na osobie mówi wiele o znaczeniu kontaktu między terapeutą a klientem w takich momentach, szczególnie w tworzeniu przestrzeni, gdzie głosy są doceniane, da się wytrzymać ten konflikt a każdy, najbardziej niepewny kolejny krok może zostać przyjęty z otwartością. Ta ludzka relacja uczy nas wiele o archetypowej potrzebie połączenia, które nie ogranicza się wyłącznie do kontekstu terapeutycznego. Czym jest to coś, co ludzkie istoty potrzebują od siebie nawzajem? To właśnie ta wspólna nam wszystkim jakość „bycia-w-obecności”, gdzie to, co jawne, eksplicytywne, zostaje odsunięte na rzecz wzajemnego wspierania się w kontakcie z doświadczeniem i pielęgnowania potencjału zawartego w tym, co jeszcze nie wyrażone.

Jednak najważniejszą obecnością nie jest ta oferowana przez terapeuta, ale ta, którą osoba może dostarczyć sama sobie. W terapii od dawna rozpoznajemy i identyfikujemy etapy rozwojowe. Uwaga opiera się na zdolności osoby do znalezienia w sobie takiego miejsca, z którego może przyglądać się temu, co się w nim pojawia i odchodzi. Na terapię zgłaszają się czasem klienci bez tej kluczowej zdolności do autorefleksji i utrzymywania stabilności, wówczas są oni przez jakiś czas zależni od terapeuty, który tę rolę bierze na siebie. W takich sytuacjach wydaje się, że tylko ktoś inny może zapewnić wystarczający dystans, by przezwyciężyć zagubienie i samotność osoby miotanej przez prądy rzeczywistości.

Choć łatwo się zatrzymać na tej obecności drugiej osoby, możemy przeoczyć kluczową jakość, której naprawdę się szuka. Sedno samotności, o której mówimy wydaje się egzystencjalne – jest to coś więcej niż tylko brak obecności przyjaciół i rodziny. Zewnętrzne poszukiwanie towarzysza może być tak naprawdę tęsknotą za wewnętrznym towarzyszeniem samemu sobie – zdolnością do bycia ze sobą. Wierzę, że jakiegokolwiek zewnętrzne towarzystwo, które człowiek by sobie zapewniał, może być jedynie przejściowym rozwiązaniem, dopóki nie rozwinie się umiejętność towarzyszenia samemu sobie.

Kiedy spotykam się z moim partnerem focusingowym często uderza mnie ten początkowy moment, gdy przychodzi moja kolej i słyszę zapewnienie, że przestrzeń jest dla mnie otwarta i mamy czas na wszystko, co chce się pojawić. Bez wątplenia jest coś szczególnego w tym prezencie przestrzeni oferowanej człowiekowi przez drugiego człowieka. Jednak zdaję sobie sprawę, że ten nagły przyptyw emocji, którego doświadczam w równym stopniu wynika z kolejnego kroku, jaki mogę zrobić jak i z obecności partnera, który cierpliwie ze mną siedzi i wówczas mogę pojawić się przy sobie w ten głęboki sposób. Zrozumiałem, że radykalna skromność mojego partnera pozwala mi być ufnym świadkiem własnego doświadczania. Uważna obecność mojego wewnętrznego świadka sprawia, że izolacja łagodnieje i przekształca się w rzadką, przyjazną samotność.

W tej pierwszej części mojej refleksji na temat pracy ze ślepyimi zaułkami wskazałem wiele aspektów, które będą znajome dla terapeutów. Możecie słusznie powiedzieć, że nie ma tu nic nowego. Dla mnie istotna jest jednak jasność, z jaką efektywne podejścia łączą wprost powtarzające się egzystencjalne momenty poszukiwania kontaktu z implicytną złożonością sytuacji, by umożliwić pojawienie się nowego kroku naprzód. W kolejnej części zilustruję zastosowanie tej radykalnej skromności w przypadku poważnych utknięć w ślepyim zaułku.

Dym i lustra

Struktura teatralna terapii zawsze mnie intrygowała. W pewnym sensie ludzka bezpośredniość tego procesu jest kluczowa. Prosi się nas, by nic między mną a osobą naprzeciwko nie przeszkadzało. A jednak „profesjonalne” konwencje i zasady również uznaje się za niezbędne. Granice, poufność, niedyrektywność oraz dziwna konieczność godziny terapeutycznej – wszystko to służy temu, by wyznaczyć proces jako odmienny od codziennego życia. Być może słowo „teatralna” jest zbyt mocne,

ale dostrzegam w typowej terapii przyjęcie performatywnej struktury rozumienia i zachowania, która pozwala podejść do najbardziej wrażliwych obszarów życia i wprowadzać w nich zmiany.

W następnej części opiszę konkretne, oparte na protokole strukturalne podejście terapeutyczne – EMDR (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing, czyli odwrażliwianie i przetwarzanie za pomocą ruchów gałek ocznych) – i pokażę, jak odnosi się ono do paradygmatu zorientowanego na focusing oraz jak może znaleźć istotne zastosowanie w przypadku tego, co nazywam poważnymi ślepych zaułkami. W tym celu w dużej mierze pominę teorię poznawczo-behawioralną, na której to podejście się opiera. (Ma to pewną zasadność, jako że twórczyni EMDR twierdziła, że trafność tej praktyki można uznać niezależnie od jej teoretycznych podstaw.)

W mojej pracy wzmocnione performatywne aspekty terapii EMDR wydają się stanowić istotne wsparcie w rodzaju protezy, które stanowi wyzwanie dla bardziej tradycyjnej terapii i pogłębia doświadczenie focusingu. EMDR jest uznawane za metodę leczenia traumy, ale nie będę jej tutaj tak przedstawiać. Dostrzegam charakterystyczne dysfunkcje związane z traumą, ale uważam, że bardziej użyteczne jest podejście do problemów z mniej obciążonej perspektywy, takiej jak ślepe zaułki. Dla mnie odwoływanie się do ludzkiego rozumienia tragedii, przeciwności i cierpienia pozwala lepiej osadzić trudne doświadczenia w kontekście życia, zamiast przyjmować ton skrajności i wyjątkowości, jaki niesie ze sobą pojęcie traumy. Jako certyfikowany praktyk EMDR zawsze pracowałem w oparciu o podejście zorientowane na focusing. To, co tutaj opisuję, czerpie szczególnie z wersji EMDR uwzględniającej przywiązanie⁵.

EMDR w swojej istocie odpowiada na doświadczeniowy fundament ślepych zaułków, lecz w szczególności odnosi się do poziomu utknięcia, z jakim spotykałem się, pracując z osobami doświadczającymi przemocy seksualnej — zwłaszcza zaniedbania i wykorzystywania seksualnego w dzieciństwie. Długotrwałe życie w warunkach nie do zniesienia może wymagać ekstremalnych środków, by przetrwać. Węzły bolesnego doświadczenia pozostają nieprzetworzone i zostają głęboko zakopane. Wzorce pomijania procesu zostają wplecione w to, kim człowiek myśli, że jest, a przez całe życie niezrozumiałe zakłócenia w postaci ‘flashbacków’ i koszmarów podważają próby budowania poczucia bezpieczeństwa. Metafora Gendlina o udaremnionej energii muchy uwięzionej za szybą bardzo dobrze to oddaje, ta splątana udręka niemożliwego, bzy, bzy!

Wskażę tutaj cztery elementy EMDR, które pomagają wyjaśnić, jak takie węzły mogą zostać rozwiązane, a do piątego odniosę się w kolejnej części. Pierwszym z nich jest wykorzystanie stymulacji bilateralnej u emocjonalnie pobudzonego klienta, może to być podążanie wzrokiem za ruchem palców terapeuty lub odbieranie fizycznych stuknięć bądź dźwiękowych impulsów w sekwencji lewo-prawo-lewo-prawo. W części ‘przetwarzania’ sesji EMDR taka stymulacja odbywa się w seriach trwających około minuty, rytmicznie przerywanych chwilkami, w których klient zapraszany jest do ponownego ugruntowania się w obecności z terapeutą, w tu i teraz. Z perspektywy teoretycznej duży nacisk kładzie się na sam aspekt bilateralności. Jednak pomijając to, dostrzegam tu bezpośrednią analogię z zatrzymaniem, pauzą, jaka jest nieodzowna w sesji focusingu. Jak uczy się każdy focuser, zasadniczym ruchem jest odejście od kontroli racjonalnego myślenia ku chwili przypominającej swobodną asocjację, pozwalającej na utworzenie się *felt sense*, odczuwanego sensu bieżącego doświadczenia, obejmującego całość emocjonalno-somatyczno-poznawczego doświadczenia danej sytuacji. Twierdzę, że taka stymulacja bilateralna dostarcza doświadczenia focusingowego tym, którzy nie są w focusingu przeszkoleni. Co więcej, strukturalne podpory i rytuał, cały ten ‘dym i lustra’, stanowią niezbędną protezę wspierającą konieczny, ale budzący lęk krok w

⁵ Ta sekcja opisuje standardowe techniki EMDR, wzbogacone o podejście EMDR uwzględniające przywiązanie — zarówno w wersji „Attachment-Informed”, jak i „Attachment-Focused”. Zob. Brayne, Mark (2019). *Unleash your EMDR: Practical Tips for Attachment-Focused Transpersonal EMDR*. Cromer: EMDR Focus oraz Parnell, Laurel (2013). *Attachment-Focused EMDR: Healing Relational Trauma*. Nowy Jork: Norton.

ciemność, w stronę uwięzionego doświadczenia. Ci, którzy przetrwali dzięki kurczowemu trzymaniu bólu w ryzach i utrzymywaniu go poza polem uwagi, tutaj otrzymują wsparcie, by choćby odrobinę puścić odczuwaną całość, pozwalając procesowi podążać, dokąd chce!

Drugim kluczowym elementem EMDR jest identyfikacja celów. Podczas spotkań wstępnych z potencjalnymi klientami zwykle podsumowywałem to tak: moje podejście działa najlepiej u osób spełniających trzy warunki. Po pierwsze, klient doświadczył w przeszłości czegoś poważnego i bolesnego. Po drugie, to bolesne doświadczenie wywiera obecnie istotny wpływ na codzienne życie. Po trzecie, klient jest gotów pójść do dentysty. To ostatnie porównanie wzięło się stąd, że spotykałem wielu klientów z problemami uzależnień i zaniedbanymi zębami, którzy starannie unikali leczenia. Ten trzeci warunek miał otwarcie ostrzegać, że rozwiązanie poważnego ślepego zaułka wymaga uznania i zmierzenia się z bolesnym doświadczeniem. Miałem przekonanie, że jeśli uda nam się wspólnie ustalić cel i klient był gotów usiąść na moim metaforycznym fotelu dentystycznym, to już w jednej sesji możliwy był znaczący krok naprzód.

Zasadniczo podejście do celów w EMDR było bardziej złożone niż się mogło wydawać. Zaczynając od tego, co klient sam czuł, że chce 'naprawić', mogliśmy albo zostać poprowadzeni wstecz, ku katastroficznemu wydarzeniu z przeszłości, albo ku dzisiejszemu doświadczeniu zakłóceń spowodowanych przez flashbacki. Praktycznie rzecz biorąc, jeśli wszystkie ślepe zaułki, z jakimi dana osoba musi sobie radzić, wyobrazimy sobie jako tort, to celem każdej sesji przetwarzania jest zajęcie się jednym kawałkiem tortu i, utrzymując na nim uwagę, doprowadzenie do przetworzenia go (w Focusingu: przeniesienia dalej, carrying forward; przyp. tłumacza). Dlatego nacisk kładzie się na dany moment, daną sytuację, całe to doświadczenie, w którym węzeł jest najbardziej intensywnie odczuwalny. Zwykle klient postrzega to jako moment swojej 'traumy' i często najsilniejsze odczucia właśnie do tego momentu prowadzą. Jednak z perspektywy przywiązania często ważniejsze okazuje się, na pewnym etapie, kierowanie się felt sense by w pamięci cofnąć się do znacznie wcześniejszego punktu, w którym ten węzeł został po raz pierwszy doświadczony i ukształtowała się powiązana z nim konfiguracja ja.

Bez względu na to, w jaki sposób ustalany jest cel (target), pierwszym krokiem jest wzmocnienie jego somatycznych, emocjonalnych i poznawczych aspektów, ożywienie go w przestrzeni sesji. Tworzony jest obraz konkretnego momentu i zbierane są związane z nim wspomnienia doznań zmysłowych. To właśnie z tego punktu rozpoczyna się proces przetwarzania. Ustalanie celów stanowi więc osobliwe połączenie elementów jawnych, eksplicytnych, odwołujących się do pragnień i życiowych priorytetów danej osoby, oraz ukrytych, implicytnych, które polegają na podążaniu wstecz i przywoływaniu przeżycia leżącego w samym centrum sprawy. Choć poznawcze treści są jasno określone na każdym etapie, to zamiast odtwarzania utartych historii i wyjaśnień, klient jest zapraszany do zwrócenia uwagi na całościowe odczucie konkretnego momentu i to, co najbardziej się z niego wyłania. Dla mnie ta część pracy odnosi się do klasycznego opisu kluczowego procesu focusingu autorstwa Akiry Ikemi. Jest to bardzo bliskie temu, co w focusingu nazywamy 'crossing' – czyli *„szczególną formą refleksyjnej aktywności, w której ktoś ponownie przeżywa sytuację, będąc jednocześnie uważnym na to, jak jest w tej sytuacji, lub jak ta sytuacja jest odczuwana w ciele”*.

Trzecim kluczowym elementem jest podróż do spotkania, którą osoba odbywa z tym fragmentem swojego splątanego życia. Ani klient, ani terapeuta nie wiedzą, dokąd ona zaprowadzi, ale stopniowo rodzi się wspólne zaufanie do tego, że stymulacja bilateralna potrafi utrzymać ich na właściwej ścieżce, nie wokół ani ponad problemem, lecz przez niego, ku innemu miejscu. Świadomie lub nie, klient odczuwa w sobie niemal tę samą energię, by unikać lub odrzucać to, co się pojawia w sekwencji stymulacji bilateralnej. To alter ego jego tęsknoty za rozwiązaniem zostaje w procesie witane i przyjmowane w różnych formach, jako część chroniąca przed bólem, i sama może stać się punktem, na którym skupia się proces. W ten sposób rozwijający się proces focusingu pomaga osobie

rozpoznać i wytrzymać własną ambiwalencję. W otwartym zmierzeniu się z tym fragmentem tego, co nie do zniesienia, klienci często są zaskoczeni, że nie zostają zniszczeni. Zamiast tego uczą się wyważonej pasywności towarzyszenia swojemu przeżywaniu rezonansów zmysłowych, emocjonalnych szczytów, porwanych znaczeń, kawałków układanki, której nigdy nie dało się złożyć.

Proces rozpoczyna się od obrazu przełomowego momentu w życiu i wszystkich skojarzeń, które on niesie. W sekwencjach stymulacji bilateralnej terapeuta i klient pozwalają, by proces się rozwijał i prowadził ich tam, dokąd chce. Pojawiają się silne uczucia, a zadaniem terapeuty jest łagodnie utrzymywać proces na wybranym celu, mierząc się wprost z wycinkiem splątanego życia, który został wybrany. Co jakiś czas uwaga wraca do obrazu, od którego wszystko się zaczęło. Jednak, w miarę jak focusing pozwala klientowi trwać przy pełnym spektrum doświadczenia, na pierwszy plan wysuwają się elementy emocji i znaczeń. Często intensywność tego doświadczenia wydaje się nie do zniesienia i pojawia się silna pokusa, by zaoferować uspokajające wsparcie. Tymczasem terapeuci uczą się wspierać klienta w odwrotnym kierunku: pomóc mu skorzystać z tej okazji, by zmierzyć się z tym, co byłoby prawdą, gdyby najciemniejszy lęk o sobie okazał się prawdziwy. To właśnie ten moment ('uświadomienia' i 'uosobienia'⁶) przynosi największe owoce – umożliwiając przeniesienie dalej najbardziej 'ciężkich' ślepych zaułków, tych zakorzenionych w poczuciu tożsamości.

Jak w każdym procesie focusingowym, pojawią się zwroty, powtórzenia i zaskoczenia. Jako terapeuta staram się utrzymywać silny kontakt z ciałem, nawet podczas spotkań online. Gdy wszystko jest bardzo chwiejne, czasem dobrze jest zaproponować stymulację bilateralną poprzez siedzenie naprzeciw klienta i delikatne stukanie w jego kolana: lewa-prawa-lewa... W ciągu pół godziny lub więcej spotkanie z dotkliwym wspomnieniem wydobywa na wierzch bolesne emocje i najtrudniejsze prawdy o sobie samym. Terapeuta kieruje uwagę na sam proces doświadczenia oraz na „skrót”, które są z nim związane (etykiety poznawcze, karykatury siebie, sygnały emocjonalne). Zamiast wdawać się w dyskusję o tych elementach, terapeuta zaprasza klienta, by w pełni przyjął i zbadał ten, który w danym momencie wydaje się najbardziej znaczący, by z pełną uważnością i otwartością zwrócić się ku ziarnu prawdy, jakie niesie, zarówno w tym momencie, jak i poza nim: „Wtedy byłeś taki samotny – i byłeś samotny przez całe swoje życie.” W ten sposób bogactwo doświadczenia w różnych chwilach i strzępach kontaktu zostaje kolejno uhonorowane. Przechodzenie tam i z powrotem pomiędzy nimi a bezpośrednim doświadczeniem pozwala, by tworzyły się nowe odczucia całości, by zastygłe, ślepe zaułki zostały przeżyte na nowo, w odmienionej formie. Mówiłem o życiu terażniejszością w odniesieniu do przeszłości. Tutaj rozwiązanie przychodzi poprzez życie przeszłością w świetle terażniejszości. Staromodnym sposobem mówienia o tym byłoby „przepracowanie”, w sensie przejścia przez coś, a nie obejścia tego czy przeskoczenia. To prawda, ale w ujęciu focusingowym widzę „przez” jako coś głębszego: to użycie energii i prawdy uwięzionej w miejscach utknięcia, by przeprowadzić osobę do nowego miejsca w terażniejszości.

⁶ **Realizacja (uświadamianie sobie)** – „Pierwszym krokiem jest sformułowanie przekonań na temat naszych doświadczeń: co się wydarzyło, dlaczego i kogo to dotyczyło. Drugim krokiem jest dostosowanie naszych dalszych działań mentalnych i behawioralnych na podstawie tych przekonań. Innymi słowy, opieramy się na tym, co zsyntetyzowaliśmy, aby zbudować obraz świata i działać zgodnie z nim.”

Uosobienie (personifikacja) – „Personifikacja jest istotnym elementem procesu realizacji, polegającym na zdolności do osobistego przyjęcia naszych doświadczeń: ‘To jest moje doświadczenie’. (...) Personifikacja łączy zatem nasze poczucie siebie z wydarzeniami z przeszłości, terażniejszości i przyszłości, a także z naszymi własnymi działaniami mentalnymi i behawioralnymi, dając nam poczucie sprawstwa.”

Zob. Van der Hart, Onno, Nijenhuis, Ellert R. S., & Steele, K. (2006). *The Haunted Self: Structural Dissociation and the Treatment of Chronic Traumatization*. New York: W. W. Norton (rozdział 8 oraz strony 151–153).

Ciężkie ślepe zaułki pozostają zablokowane, ponieważ zawierają coś, co jest potrzebne do rozwiązania, coś, co opiera się wyrzuceniu. Nie ma tu miejsca na częściowe przeniesienie dalej, które zostawia coś za sobą. Raczej składniki muszą się 'wypocić w ogniu', by ujawnił się ich głęboki smak – i by mogło zostać odkryte zupełnie nowe danie.

Pod koniec procesu terapeuta wypatruje zmian somatycznych. Osoby praktykujące focusing mówią o „felt shift” – odczuwalnym przesunięciu, które pojawia się, gdy dana sytuacja zmienia się przez przeniesienie dalej (w ten sposób życie przesuwają się dalej; przyp. tłumacza). Podczas stymulacji bilateralnej wydaje się, jakby całe poczucie „czegoś o sytuacji” stawało się bardziej znośne, a dzięki temu pojawia się więcej przestrzeni, by się do tego odnieść. Nie oczekuję całkowitej zmiany wszystkiego – nieustannie skupiam uwagę na „kawałku ciasta”, czyli na konkretnym przejawie ślepego zaułka, nad którym pracujemy.

Trzymając na nim uwagę, czasem wracając do pierwotnego obrazu najgorszego momentu i doświadczając go na nowo, co często przywołuje sedno „węzła”, szukam zmiany cielesnej. Uważam, że to nie jest tak, że emocje czy myśli się zmieniają i prowadzą do pełnego rozwiązania. Raczej chodzi o to, że kiedy osoba ma możliwość odnieść się na nowo do całego przeżywanego doświadczenia w świeży sposób, może nagle poczuć, że przyjmuje wobec niego nową, cielesną postawę, zaczyna się do tego odnosić z innego miejsca. W konsekwencji doświadcza zmiany fizycznej w swoim „byciu ku” temu czemuś. Pamiętam drobną kobietę, która pracowała z żywym wspomnieniem wykorzystywania seksualnego przez ojca – sprzed może czterdziestu lat. Kiedy proces dobiegał końca, była zaskoczona, że... czuje się wyższa!

Neurobiolodzy śledzili tego rodzaju przemiany i nazywają je rekonsolidacją pamięci — twierdząc, że proces ten może prowadzić do fizycznej zmiany śladu pamięciowego w mózgu. Z całą pewnością mogę potwierdzić, że kiedy uciążliwy węzeł utknięcia przejdzie przez ten proces, możemy mieć pewność, że ten „kawałek” nigdy już nie będzie miał tej samej mocy ograniczającej i paraliżującej, co jeszcze godzinę wcześniej. Praca z najcięższymi ślepych zaułkami, z jakimi przychodzą klienci, pokazuje też, że mamy do czynienia z efektem skumulowanym. Gdy kilka z tych najpoważniejszych zostaje rozwiązanych, osoba zaczyna zyskiwać zdolność i pewność siebie w odnoszeniu się do kolejnych trudności. Stanie w innym miejscu pozwala doświadczyć wszystkiego z nowej perspektywy.

Podsumowując, próbowałem tutaj podkreślić i opisać niektóre z najistotniejszych doświadczeń, które, jako terapeuta, uważam za szczególnie znaczące. Kiedy uczyłem się tej metody, cały proces wydawał mi się spowity mgłą zawiłych pojęć naukowych, które nijak nie pasowały do mojego podejścia zorientowanego na osobę i sprawiały, że czułem się trochę zagubiony. Z czasem odkryłem jednak, że dogłębne zrozumienie tego procesu z perspektywy focusingu pozwala mi wyodrębnić aktywne składniki, które naprawdę mają znaczenie. Co więcej, to „odczarowanie” pomaga mi dostrzec ciągłość z praktyką focusingową, którą prowadzę z partnerami już, jak się wydaje, od wielu lat. Kluczowe wydaje się tu rozluźnienie uchwytu, w którym trzymamy się pozornego bezpieczeństwa, jakie dają jasne i skrótowe opisy rzeczywistości i coraz głębsze zaufanie do odnoszenia się z szacunkiem do ukrytej, implicytywnej złożoności całości sytuacji, w sposób, który raz po raz zaprasza do pojawienia się kolejnego kroku.

Tę część zacząłem od odniesienia do teatralnego aspektu terapii i wydaje się to szczególnie trafne w kontekście pracy terapeutycznej, którą właśnie opisałem. Podczas mojego szkolenia terapeutycznego poszukiwania często koncentrowały się wokół autentyczności, spójności terapeuty, która miała zapraszać klienta do własnych kroków ku spójności. Nadałem tej części nieco pejoratywny tytuł: „dym i lustra”, ponieważ w przyjętej praktyce terapeutycznej każda sztuczność wydaje się być czymś niepożądanym, czymś, co oddala nas od istoty uzdrawiającego spotkania. A jednak, w mojej ostatniej pracy (jako wyszkolony terapeuta EMDR; przyp. tłumacza) zacząłem doceniać wartość „sztuczności”, świadomego tworzenia wyjątkowego, nienormalnego momentu, w którym może się dokonać równie

niezwykła przemiana. Mówi się, że wielcy aktorzy potrafią jednocześnie przywołać autentyczność przeżywaną tu i teraz, a jednocześnie z gracją poruszać się w ramach całkowicie sztucznej, choć wspólnie przyjętej umowy, że przez chwilę wszyscy zgadzamy się traktować fikcję jak rzeczywistość. Jestem wdzięczny Leslie'emu Greenbergowi i Artowi Bohartowi, którzy zwrócili uwagę na „proteżową” jakość EMDR-u, zachęcając tym samym do uznania wspieranej autentyczności. Sam zauważam pewne pokrewieństwo procesu EMDR z bardzo dawnymi tradycjami. Joseph Campbell pisze o archetypowej „podróży bohatera”, w której człowiek zostaje wezwany do wyjścia poza znane sobie granice bezpieczeństwa i możliwości, wchodzi w okres zagubienia, staje twarzą w twarz z tym, czego najbardziej się lęka i przechodząc przez to, doświadcza przemiany. Szamańskie tradycje tworzą sztuczne rytuały po to, by symbolicznie przeprowadzić zmianę, która nie może dokonać się w codzienności. Terapeutyczne rozumienie transformującej sekwencji emocjonalnej zdaje się z tym pokrywać, a niektóre z tych elementów zostały zidentyfikowane w badaniach neurobiologicznych, o których wspominałem wcześniej. W kolejnej części pokażę, jak wspólna zgoda, czasem nawet pełna lekkości i zabawy, na wprowadzenie symbolicznych środków podczas terapii, może nieść proces dalej w sposób, którego nie sposób przewidzieć.

Przemycanie aniołów

Jedna z częstych trosk pojawiających się w świecie EMDR nie dotyczy samego procesu prowadzenia osoby ku rozwiązaniu ślepych zaułków, lecz obawy o jej zdolność, by w ogóle wyruszyć w tę drogę. Nietrudno zrozumieć, że osoby, które doświadczyły przemocy i/lub zaniedbania we wczesnym okresie życia, zmagają się nie tylko z duchami przeszłości, ale zostały także pozbawione podstawowego poczucia bezpieczeństwa i umiejętności życiowych, na których opiera się codzienne funkcjonowanie dorosłych. Braki rozwojowe tego rodzaju mogą zatrzymać całe życie człowieka, właśnie po to powstało pojęcie kompleksowego PTSD (C-PTSD), by je nazwać. W typowej terapii często potrzeba wielu lat wstępnej pracy, by upewnić się, że dana osoba ma wystarczające zasoby wewnętrzne, by zająć się najbardziej bolesnym materiałem. W świecie EMDR opracowano różne podejścia, które mają pomóc osobie odnaleźć wewnętrzne oparcie, zanim zacznie mierzyć się z trudnym materiałem. Pojawia się tu klasyczny Paragraf 22 — wielu klientów, których spotykam, wydaje się odkrywać najbardziej potrzebne zasoby dopiero wtedy, gdy zaczynają przetwarzać trudny materiał. Jakby to same wzorce ślepych zaułków, które sprawiają klientom tyle trudności, były jednocześnie przeszkodą w budowaniu zasobów potrzebnych do pracy nad nimi. Widzę to jako powiązane z zawężonym poczuciem „ja”, z jakim przychodzą klienci. Po tym, jak przez całe życie zmagali się z własnymi trudnościami, wielokrotnie próbowali i nie dali rady, zostają z dość negatywnym obrazem siebie. Doświadczenie nauczyło ich, jakie mogą być konsekwencje ryzyka, więc najlepiej po prostu nie ryzykować i grać bezpiecznie.

Kiedy pracowałem w ośrodku leczenia uzależnień od alkoholu i narkotyków, często byłem pod wrażeniem sposobu, w jaki wspólnoty „dwunastokrokowe”, takie jak Anonimowi Alkoholicy (AA) czy Anonimowi Narkomani (NA), wmontowują wzajemne wsparcie i budowanie zasobów w samą strukturę swojego działania. Organizowanie się jako nieprofesjonalna wspólnota samopomocowa daje solidną podstawę, ponieważ wszyscy zaangażowani znają problem od środka i mogą wspierać innych jako osoby, które są w tej samej podróży. Struktura działania wspólnoty zapewnia nowym uczestnikom tzw. Sponsora, czyli kogoś, kto udziela indywidualnego wsparcia i zachęty w trakcie przechodzenia przez kolejne kroki tej ścieżki. Badania naukowe pokazują, że osoby uczestniczące w leczeniu uzależnień przechodzą przez etapy ponownej samooceny, od poczucia całkowitej bezsilności wobec przymusu, przez stopniowe odkrywanie własnej sprawczości, aż po odzyskiwanie utraconej zdolności działania. Na początku leczenia wiele osób, które czują się w uścisku uzależnienia, jest przekonanych, że ta sprawczość już ich opuściła.

Moim zdaniem kluczowym elementem systemu AA są trzy pierwsze kroki, które uczestnicy są zapraszani, by przyjąć:

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu — że nasze życie stało się nie do opanowania.
2. Uwierzyliśmy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.
3. Podjęliśmy decyzję, by powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.

Gdy to zostało mi wyjaśnione, zrozumiałem, że choć używany jest tu język religijny, co pokazuje źródła tego podejścia, nie ma żadnego wymogu, by uczestnicy przyjmowali konkretne wierzenia religijne. Raczej pojawia się proste zaproszenie, by jednocześnie uznać własną bezsilność i otworzyć się na istnienie alternatywy, „siły wyższej”, która dysponuje tak bardzo potrzebną mocą. Może to być dowolne źródło tej mocy, o ile ma ono sens i znaczenie w życiu i umyśle danej osoby. Na każdym etapie drogi AA człowiek odkłada na bok swoją destrukcyjną bezradność i sięga po zewnętrzne źródło siły, by mogło go ponieść dalej.

Chciałbym widzieć to jako cudowną sztukę przemycania. Biorąc pod uwagę, jak ogromny i realny wpływ na ludzkie życie na całym świecie miał system AA, być może to właśnie najlepszy akt przemycania, jaki kiedykolwiek się wydarzył! W kilku prostych krokach pojawia się pełne empatii uznanie dla doświadczenia bezsilności, tego „dna”, które skłania człowieka do szukania pomocy. Zostaje wyraźnie pokazana potrzeba mocy, ale w taki sposób, który jest zrozumiały i prawdziwy dla konkretnej osoby. Nie chodzi tu o jakąś abstrakcyjną „siłę wyższą”, lecz o taką, ku której ta osoba naprawdę może wyciągnąć rękę w swoim własnym sercu. Pracując w innym kontekście z wieloma osobami zmagającymi się z uzależnieniem, mogę poświadczyć: ludzie z czasem odnajdują w sobie właśnie tę sprawczość, której najbardziej potrzebują. Choć droga do jej odkrycia potrafi być bardzo kosztowna. Nie zaprzeczam istnieniu zewnętrznego źródła mocy, teologicznego czy innego. Raczej zachwycam się tym, jak delikatnie i z czułością można „przemycić” w życie osoby w rozsypce siłę, którą odnajduje w sobie, a o której dotąd była przekonana, że jej nie ma. Ten akt przemycenia wydaje się działać dzięki ominięciu zablokowanego procesu lewej półkuli i zyskaniu dostępu do rzeczywistości, którą ta sama lewa półkula jest w stanie rozpoznać jako prawdziwą. W tym sensie język religijny okazuje się całkowicie na miejscu. Przypomina mi się ta dziwna nowotestamentowa opowieść o Drodze do Emaus⁷ i o odkryciu nadziei, która wydawała się bezpowrotnie utracona. Brawo!

Chciałbym teraz opowiedzieć o dużo skromniejszym „przemycie”, którego nauczyłem się w ramach podejścia zwanego Attachment Informed EMDR. Mimo, że ten sposób jest o wiele bardziej subtelny, nie jest przez to mniej skuteczny. Jeśli podejście AA przemycia do życia osób w kryzysie moc Boga, to to podejście być może dotyczy przemycania aniołów.

Nie chodzi tu o sytuację, gdy „nieświadome gościmy aniołów”⁸, ale raczej o dobrze znanych aniołów, którzy po prostu przychodzą z pomocą.

Proces przemycania zaczyna się na długo przed właściwą terapią, już na etapie wprowadzenia i wstępnej diagnozy. Klientom zwykle mówi się, że skoro to, co przed nimi, może być wymagające, warto mieć pod ręką „zespół wsparcia”, do którego będzie można się zwrócić w trudnym momencie. Każdy klient dostaje zadanie: zidentyfikować osoby, które według niego samego i na podstawie nawet bardzo ograniczonych doświadczeń mogłyby być najlepszym możliwym wsparciem. Nauczono

⁷ Łukasz 24:13-35

⁸ List do Hebrajczyków 13:2

mnie, by zapraszać przyszłych klientów do wybrania zespołu siedmiu postaci, opartych na trzech kategoriach. Te osoby mogą być żywe lub zmarłe, rzeczywiste lub wyobrażone, ludzkie albo zwierzęce.

W pierwszej kategorii proszę klienta, by wskazał trzy osoby, które najbardziej jednoznacznie kojarzą mu się z jakością bycia „obrońcą” lub „protektorem”.

Kogo chcieliby mieć obok siebie, gdyby zostali zaatakowani fizycznie lub intelektualnie?

Kto mógłby stanąć w ich obronie, być ich adwokatem, ich tarczą? Wśród odpowiedzi pojawiały się bokserzy wagi ciężkiej, superbohaterowie, lwy i tygrysy, umięśnieni przyjaciele. Jedna osoba wybrała Martina Luthera Kinga, inna Elizabeth Bennett z powieści Jane Austen, jeszcze inna własnego konia.

Nie podejmuje się żadnych prób wyjaśniania dokonanych wyborów ani nie udziela się sugestii.

Posiadanie trzech kandydatów w tej kategorii pozwala na uwzględnienie różnorodnych jakości ochronnych.

Druga kategoria ponownie zakłada wskazanie przez klienta trzech postaci, tym razem takich, które kojarzą mu się z postawą „opiekuna” lub „kogoś, kto karmi i troszczy się”, tak jak on sam to rozumie. Dla niektórych klientów może to być trudne, zwłaszcza jeśli we wczesnym życiu byli pozbawieni tego rodzaju doświadczenia. Trzeba wtedy wykazać się cierpliwością i delikatnością, by pomóc im odnaleźć takie postacie. W tej kategorii klienci wybierali postacie matek lub ojców z szerszego kręgu społecznego, bohaterów filmów i seriali, a bardzo często także zwierzęta. Ktoś wskazał niedźwiedzia polarnego, inna osoba smoka z bajki, ktoś inny swojego psa. Ostatnia kategoria zakłada wybór tylko jednej postaci, reprezentującej „mędrca” lub „kogoś mądrego”. Chodzi tu jednak nie tyle o intelekt czy bystrość, ile o życiowe doświadczenie. Pytam wtedy: kogo poprosił(a)byś o radę i wsparcie, gdybyś miał(a) podjąć trudną decyzję?

Dotąd to wszystko może wyglądać jak czysta fantazja, nie terapia. A przecież mówimy tu o terapii, który pracuje z osobami uzależnionymi, z ofiarami przemocy seksualnej, z ludźmi, którzy w swoim życiu zaznali mniej niż przeciętna dawka ochrony, troski czy mądrego wsparcia. Jaką więc wartość mogłyby mieć takie „wyobrażeniowe igraszki”, skoro przed nami stoi zadanie zmierzenia się z formatywnymi momentami lęku i bólu?

Odpowiedź na tego rodzaju wątpliwości leży tam, gdzie zazwyczaj kierują się osoby praktykujące focusing — w doświadczeniu. A mówiąc precyzyjniej, chodzi tu o podwójne, a nawet potrójne doświadczenie! W trakcie terapii tworzymy strukturę, która pozwala skupić uwagę na najbardziej bolesnym epizodzie życia, nie w teorii, nie w abstrakcyjnych pojęciach typu „trauma”, ale w przywoływanym przez zmysły, nasyonym emocjami detalu jednej konkretnej chwili. Mogę wtedy zaprosić klienta, by zauważył dźwięki, zapach, kolor tapety, ton głosu obecny w tym kluczowym momencie. Podczas gdy poruszamy się wahadłowo pomiędzy stymulacją bilateralną a krótkimi pauzami na refleksję, nieustannie pytam: „Co teraz zauważasz?” Jakie wrażenie z ciała, myśl, emocja, uczucie pojawia się w tym momencie? I tu pojawia się podwójne doświadczenie — z jednej strony bolesna intensywność kryzysu, przed którym wcześniej nie sposób było stanąć, a z drugiej strony nieustanne „próbowanie” jego tekstury (zanurzanie się na chwilę w doświadczenie; przyp. tłumacza), bycie z nią raz po raz, wciąż na nowo, przez ciało w *tu i teraz*. Nie pozwalam, by myśli czy chronologiczne narracje zdominowały przestrzeń — stale szukam felt sense tego wszystkiego teraz: nieustannej sekwencji pobudzania przez stymulację bilateralną, prowadzącej do ponownego przeżywania, ponownego „próbowania” z coraz pełniejszym czuciem tego, co się dzieje w ciele i emocjach, w całym bogactwie doznań.

Teoria rekonsolidacji pamięci sugeruje, że to właśnie tu znajduje się przestrzeń, w której może osłabnąć długotrwały, emocjonalny uchwyt przeszłości i w której wszystkie zasoby terażniejszości mogą pozwolić na realne przekształcenie wspomnienia. Na to, by w nowy sposób zrozumieć i nadać

nowy sens temu doświadczenia. Często pracuję z bolesnymi wspomnieniami z dzieciństwa, które są wciąż „zamrożone” w cierpieniu małego dziecka.

Proces EMDR pozwala teraz połączyć je z pełnym potencjałem dorosłego człowieka, który siedzi przede mną w gabinecie, osoby, która ma naprawdę wiele do wniesienia.

Przygotowany wcześniej zespół wsparcia trzymam w rezerwie, specjalnie na momenty, gdy przetwarzanie się zaczyna, zatrzymuje. Gdy zaczynamy krążyć w kółko, powtarzać znane emocjonalne lub poznawcze osądy, i znów stajemy twarzą w twarz z zamkniętymi drzwiami zatrzymanego procesu. W takich chwilach wiem, że złagodzenie trudności może przynieść chwilową ulgę, ale nie doprowadzi do rozwiązania. Wiem też, że najbystrzejsze sugestie czy „popchnięcia” z mojej strony mogą zostać odebrane jako coś abstrakcyjnego, zimnego, jako dowód na to, że nikt tak naprawdę nie rozumie, że klient znowu jest sam. Wtedy właśnie potrzebuję trzeciej warstwy doświadczenia, jakiegoś sposobu, by przywołać w kliencie kontakt z jego własnym doświadczeniem zasobów, choćby były one bardzo kruche. I co więcej, muszę unikać pokusy skrótów, o których pisałem wcześniej: poznawczych etykietek, uproszczonych obrazów siebie, zautomatyzowanych emocji. Każdy z tych skrótów może zgnieść życie, które być może dopiero zaczęło się tlić w tej delikatnej chwili kontaktu z zasobem. Raczej potrzebuję „wyreżyserować” moment, który zaprasza ten potencjał na scenę i pozwala mu ożyć.

Wszystko to przetwarza się w miejscu utknięcia przez prostą sugestię: „Może ktoś z twojego zespołu mógłby nam teraz pomóc? Przypomnę ci, kogo wybrałeś(-aś), żebyś mógł(-a) poczuć, kto mógłby być teraz najbardziej pomocny.” Kiedy klient wybierze daną postać, po prostu proszę, by wrócił do tego zaciętego momentu, z którym się mierzyliśmy, i wyobraził sobie, że ten członek zespołu wchodzi przez drzwi. Pytam, co dzieje się dalej, co się wydarza w odpowiedzi i tak krok po kroku prowadzę dalej. To właśnie tu ożywa trzecia warstwa doświadczenia, kiedy klient zaczyna wchodzić w kontakt z sednem najważniejszego problemu w swoim życiu. Proszę jego wyobraźnię, by poprowadziła całość i w każdej chwili zachęcam, by w odczuciu (nie w analizie) zobaczyć, jaka alternatywna sekwencja mogłaby się wydarzyć.

Z definicji to potrójne doświadczenie prowadzi zarówno klienta, jak i mnie w miejsca, których nie dałoby się wcześniej przewidzieć — według logiki, która jest ukryta i ujawnia się dopiero wtedy, gdy wyobrażona sekwencja wydarzeń zaczyna się rozwijać.

Nie będzie dla nikogo zaskoczeniem, że alternatywna wersja zdarzenia z użyciem przemocy bardzo często zawiera scenariusz, w którym „obrońca” zadaje ból sprawcy — i leje się dużo krwi. Pamiętam jedną sytuację, w której klient szczegółowo opisywał, jak jego masywny koń jednocześnie odpierał atak i dawał mu realne doświadczenie opieki oraz możliwości ucieczki. W innym przypadku pojawienie się Martina Luthera Kinga w scenie kazirodztwa pozwoliło zmierzyć się z moralnym zranieniem i odpowiedzieć na nie.

Mówiąc najprościej: kiedy klient wybiera postacie z własnego zespołu i zaczyna poprzez wyobraźnię odkrywać nową wersję historii, krok po kroku, pozwala, by sytuacja ruszyła dalej z nowym, trójwarstwowym, żywym odczuciem. Zanim zacząłem regularnie korzystać z tego podejścia, odrzucałbym taką formę pracy, nie uznałbym za ważne polegania na wyobraźni. Taki proces wydałby mi się absurdalny, może nawet obraźliwy wobec realnego, przerażającego doświadczenia, przez które przeszedł klient. A jednak wiem z praktyki, że tego typu procesy potrafią uwolnić człowieka z duszącego kłinczu, sztywnego splotu skrótów myślowych: poznawczych etykietek, uproszczonych obrazów siebie, nawykowych emocji. To potrójne doświadczenie pozwala życiu ruszyć dalej. I tak jak mówiłem wcześniej, kiedy „ruch dalej” już nastąpi, ten konkretny fragment zablokowanej struktury przestaje być w pełni obecny. Nie da się go już tak po prostu powtórzyć.

Podsumowując: mamy tu do czynienia z wyraźnym i świadomym aktem przemycenia — w którym klient jest aktywnym uczestnikiem. To proces, który potwierdza zdolność klienta do korzystania z wyobraźni, potwierdza wartość jego intuicji i poczucia sensu oraz zaradności, nawet jeśli przez większość życia żył w świecie, który tego nie wspierał. Całość została starannie zbudowana tak, by rozpoznać i ochronić te fragmenty jego doświadczenia, które nadal są żywe i pozwolić im działać w najbardziej życiodajny sposób: przez spontaniczne opowiedzenie historii, która dotąd nie miała szans się pojawić. Oto anioły, przemycane przez samych klientów, tuż pod ich własnym nosem! Nie tak więc dalekie od podejścia AA, w którym boski potencjał zostaje przemycony na grzbiecie uznania własnej bezsilności. Z tej bogatej, wielowarstwowej przestrzeni potrójnego doświadczenia nie wyłania się żaden lider, ani klient, ani terapeuta nie „prowadzi” - oboje mogą zaufać i czekać na to, jak jeden krok zacznie odsłaniać kolejny. Tu właśnie jest istota tego, czym jest Focusingu, wyrażona przez „protezę”, strukturę eksploracji.

Projektowanie ogrodu

Na koniec chciałbym podsumować główną perspektywę, którą starałem się tu przedstawić. Potem opowiem krótką historię, która, mam nadzieję, pokaże, że to podejście ma znaczenie daleko wykraczające poza ramy terapii. Ma ono sens także w codzienności, w życiu na emeryturze i w sposobie, w jaki osoba starsza patrzy w przyszłość.

Moim celem było przedstawienie focusingowo zorientowanego spojrzenia na życie, które z czasem stało się dla mnie głęboko istotne. Pozwoliłem sobie ująć je we własnych słowach, zaznaczając w przypisach niektóre ze źródeł. W centrum tego podejścia znajduje się myśl Gendlina: najpierw zwracamy uwagę na powiązaną, ukrytą złożoność życia — a dopiero potem przychodzą słowa. Wyraźne sformułowania są ważne, ale wtórne, to dane drugiego rzędu. Zauważam, że większość świata przyjmuje odwrotną postawę i że wiele życiowych zagadek można zacząć rozplątywać, *patrząc od tego, co wyrażone, eksplicytywne, ku temu, co ukryte i niewypowiedziane*, implicytywne, a nie odwrotnie.

Próbowałem to zilustrować przez niektóre z tematów terapeutycznych, które od dawna mnie poruszają, szczególnie uzależnienie, trauma, poszukiwanie tożsamości i autentyczności. Moja teza jest taka: znaczna część literatury na ten temat pomniejsza rolę doświadczenia sytuacji, traktując je jako coś drugorzędnego wobec zarządzania pojęciowymi konstruktami, które stają się przedmiotem uwagi psychologii lub najlepiej: leczenia farmakologicznego.

W takim ujęciu katastrofa staje się problemem w czymś mózgu, a przymusowe działania czymś, co nie ma związku z egzystencjalnym bólem życia. Reifikacja (uprzedmiotowienie doświadczenia) pozwala utrzymać społeczeństwo w „czystości”, nie dotykając głębokich przyczyn, a właściwie starannie ich unikając.

Próbowałem tu pokazać, że znaczna część życia opiera się na trzech „skrótach”: etykietach poznawczych, uproszczonych obrazach siebie, zautomatyzowanych emocjach. „Ślepe zaułki” pojawiają się wtedy, gdy brakuje nam możliwości posługiwania się tymi skrótami, zwłaszcza w odniesieniu do siebie. Błąd polega na tym, że traktujemy je jako coś stałego, czym można manipulować, zamiast jako przydatne, lecz ograniczone formy wyrazu bogatej rzeczywistości, z którą trzeba wciąż na nowo się konfrontować i przenosić dalej. Celowo użyłem trochę nieostrego pojęcia „ślepych zaułków wagi ciężkiej”, by zasugerować, że nawet tak trudne zjawiska jak trauma są z tego samego materiału co pozornie mniejsze zaułki. Odpowiedź terapeutyczna powinna traktować je doświadczeniowo i to wprost, i oferować wspierającą, „protezową” strukturę, która pomoże się z nimi spotkać i ruszyć dalej.

Przedstawiłem tu moje doświadczenie pracy jako terapeuty EMDR zorientowanego na focusing, aby pokazać, jak głębokie podejście focusingowe może dobrze współistnieć ze strukturą terapii. Taka struktura staje się tygłem, w którym może zaistnieć podwójne doświadczenie, dając człowiekowi wsparcie w procesie przejścia w nowe miejsce, w nową perspektywę. W tym kontekście pokazałem prostą metodę, która pomaga osobie sięgać po zasoby do takiej zmiany, z własnych doświadczeń i kreatywności. Potrójna warstwa doświadczenia ponownie podkreśla coś zasadniczego: że niesienie życia dalej w konkretnej sytuacji jest nie tylko sercem terapii, ale może sercem samego życia.

Ten tekst powstał w szczególnym momencie mojego życia, w roku, w którym zakończyłem pracę, zakończyłem praktykę terapeutyczną i postanowiłem przyjąć emeryturę jako kolejny etap życia. Jak przy każdej dużej zmianie, było w tym trochę niepokoju i we mnie i w mojej rodzinie. Dziś, kilka miesięcy po przejściu na emeryturę, widzę dar, jaki przyniósł mi ten niepewny, nowy początek. Bo oto po raz pierwszy nie mam żadnych sesji wpisanych w kalendarz, żadnych celów zawodowych. Co się wtedy ze mną stanie? Pamiętam, jak jeden z klientów zapytał mnie na przedostatnim spotkaniu: „Jakim człowiekiem się pan stanie, jeśli przestanie pan być terapeutą?”

Chyba właśnie dlatego piszę ten tekst z takim zaangażowaniem. Bo coraz wyraźniej widzę, że zasady focusingowe, które starałem się tutaj opisać, okażą się kluczowe również w znalezieniu mojej własnej odpowiedzi na to pytanie. Czy będę próbował trzymać się tożsamości, która przez tyle lat miała dla mnie ogromne znaczenie? Czy może zastąpię ją innymi zajętościami, które, nawet jeśli nie będą przynosić korzyści, pozwolą mi wypełnić czas czymś sensownym? A może rozwinę mikronawyki, które zamienią codzienne rutyny w ochronny pancerz, oddzielający mnie od świata?

Pewne zdarzenie z ostatniego czasu stało się dla mnie przypowieścią na temat przyszłości. Zdecydowaliśmy się na przeprojektowanie ogrodu. Nasz dom we wschodniej Anglii ma zaledwie niewielki, przydomowy ogródek. Już od jakiegoś czasu z pewnym entuzjazmem zajmowałem się ogrodnictwem, choć bardziej w wersji „wpadnij do centrum ogrodniczego, wróć z naręczem roślin i posadź je tam, gdzie akurat jest miejsce”. Ten styl „weźmy sobie jeszcze taką jedną” ma tę zaletę, że około 50% roślin okazuje się zupełnie niedostosowanych do warunków i szybko ustępuje miejsca kolejnym zakupom.

Ale jakoś tak ta zmiana życiowa związana z przejściem na emeryturę skłoniła nas do zastanowienia się, czy ogród nie mógłby stać się zasobem na nowy etap życia, może nawet ażylem, przestrzenią do cieszenia się chwilą. Zacząłem dostrzegać potrzebę przekształcenia tej przypadkowej zbieraliny w coś bardziej spójnego. Zaprośiliśmy projektantkę ogrodów, by sprawdzić, czy da się nadać temu miejscu jakiś sens i formę. Wyraziłem zgodę, by projektantka wybrała drzewa i rośliny. Oddałem kontrolę, razem z moją kompulsywną skłonnością do spontanicznych ogrodniczych zakupów.

Zatwierdziliśmy projekt, który przygotowała, a po intensywnej pracy wykonawcy krajobrazu drzewa, krzewy i byliny zaczęły już trafiać na swoje miejsca. Całość wygląda na duży sukces. A jednak ten proces przyniósł też niespodzianki, które dały mi sporo do myślenia. Zakładałem, że wszystko przebiegnie według logicznego schematu: z pomocą z zewnątrz określimy potrzeby, przeanalizujemy możliwości, a efektem będzie spójny plan do wdrożenia. Wydawało mi się, że po zatwierdzeniu planu wystarczy już tylko jego dokładna realizacja, która krok po kroku doprowadzi do końcowego efektu.

Ci, którzy znają się na ogrodnictwie, nie będą zaskoczeni, że w praktyce wszystko potoczyło się inaczej. Dopiero w trakcie prac wykonawcy zorientowali się, że jedna część projektu nie spełnia kluczowego wymogu, więc kształt ogrodu musiał się zmienić. Potem pojawiały się kolejne pytania o przesadzanie i usuwanie dotychczasowych roślin, w kluczowym miejscu znalazła się jedna, która była zbyt duża, by ją ruszyć, i zbyt cenna, by z niej zrezygnować, więc projekt po prostu się do niej dostosował. Zamówienie roślin również musiało się zmieniać w zależności od dostępności, a gdy

projektantka rozstawiała nowe sadzonki, kierowała się bardziej swoją intuicją i wyczuciem niż literalnym trzymaniem się planu. Dziś widzę już wyraźnie, że ta elastyczność stanie się normą, że projekt ogrodu będzie zawsze w toku, nigdy naprawdę zakończony.

To była dla mnie życiowa lekcja, w samą porę, gdy stawałem wobec zmiany, jaką jest przejście na emeryturę. Do tej pory moje ogrodnictwo miało charakter impulsywnego modelu konsumenckiego: pragnienie — zakup — satysfakcja — powtórz. Zupełnie bez uwzględnienia potrzeb miejsca czy samych roślin. Próbowałem więc go zastąpić podejściem racjonalnym: potrzeba — analiza — plan — realizacja — zakończenie. Choć to przyniosło pewne korzyści, dziś widzę, że w ogrodnictwie liczy się coś o wiele głębszego. Każdy ogród to zawsze dialog pomiędzy tym, co wnosi człowiek, a zmiennością konkretnego miejsca, kaprysmi pogody i żywymi potrzebami roślin oraz całego mikroekosystemu. Krótko mówiąc: nawet największe idee mają sens tylko wtedy, gdy wyrastają z głębokiego zaangażowania w to konkretne miejsce i jego zawartość a sukces ogrodu zależy nie od realizacji idealnego planu, lecz od umiejętności podejmowania serii dobrych, uważnych interwencji.

Spójrz więc na to jak na przypowieść o całym focusingowym podejściu do terapii i życia, które starałem się tu przedstawić. To podejście zakłada, że kluczowa jest interakcja z rzeczywistością implicytną, a eksplicytywne konceptualizacje, osobiste emocje i wyobrażenia o sobie są pomocne, lecz zawsze wtórne wobec zaangażowania. Rada, jaką daje ono mężczyźnie stojącemu wobec emerytury i ostatnich etapów życia, jest taka sama jak ta, którą daje początkującemu ogrodnikowi. Pozwól sobie na bycie obecnym, zarówno ze sobą, jak i z tym wszystkim, co cię otacza. Zauważ rzeczywistość eksplicytną, a potem wykorzystaj ją, by poczuć całość sytuacji, w jakiej się znajdujesz i w każdej konkretnej chwili poszukaj tego, do czego zaprasza całość obrazu, nie tylko tego, czego ty sam chcesz. Nie koncentruj się na wielkim planie, lecz na wykonaniu tego jednego kroku, który w danym momencie najlepiej służy sytuacji, a to oznacza również znoszenie tego, co trudne do przyjęcia, i pozwalanie, by twoje własne, cenne opinie zeszły na dalszy plan.

To podejście do życia nazwałem „radikalną skromnością”, powtarzaną praktyką pokory, zatrzymywania się na moment, by się zorientować na nowo i pozwolić sytuacji, by popchnęła człowieka poza kolejną przytulną iluzję, by dała poczuć świeży powiew obecnej chwili. Pierwsze momenty świadomości każdego poranka przynoszą ten wybór w jego najczystszej postaci. Przeciągając się w łóżku, gdy ostatnie drzemki przestają działać, te pierwsze minuty potrafią przynieść znużoną mieszankę. Nawiedzają nas rozczarowania, poczucie osobistej niedoskonałości i drobne, ale niezupełnie rozwiązywalne frustracje. Myśląc o nadchodzącym dniu, tak łatwo odwrócić się na bok i udawać przez chwilę, że się jeszcze śpi, odkładając wszystko na później, na tę jedną, smutną minutę czy dwie.

Właśnie wtedy skromność okazuje się najbardziej wyzwalająca i radykalna. Pojawia się proste wyzwanie: nie być „mną”, nie brać świata na barki, nie walczyć dzielnie ani nie próbować naprawiać wszystkiego. Skromność pozwala ominąć ten ciężar i praktykować chwilę cierpliwej ciekawości i akceptacji. Czy mogę po prostu być tu, przez moment, właśnie teraz? Czy potrafię zauważyć troski, które żądają mojej uwagi, i jednak zatrzymać się i pozwolić, by ten moment obecności uwolnił mnie od nich? Jeśli z łagodnością powitam te konkretne zarośla, w które właśnie się zaplątałem, uścisk zaczyna puszczać, powietrze robi się jakby świeższe, mogę zaczekać przez moment na progu i pozwolić, by możliwość następnego kroku zaczęła się formować, bez poganiania i bez nacisku. Kiedy porzucam potrzebę naprawiania wszystkiego, zaczynam dostrzegać kolejny krok, taki, który naprawdę mogę dziś wykonać, i robi się jaśniej, co nim jest. Cokolwiek to będzie, okaże się starannie niedoskonałe, melanzem wyjaśnionej intencji i gotowości do objęcia także kaprysów przypadku, gdy jeden krok okaże się wskazówką do kolejnego, a walc jakoś przechodzi w fokstrotę.

Wtedy przychodzi przyływ radości, nieśmiała pewność siebie, która pojawia się sama z siebie i znajduje na ten dzień miejsce dla mnie (właśnie dla mnie), trochę znajoma i trochę nieznana, ale niosąca skromny potencjał, któremu można zaufać. Zawsze jest w tym coś z zaskoczenia, oczekiwania i ulgi, moment, w którym samo bycie wystarcza i w którym można zaufać procesowi przenoszenia życia dalej. I tak zaczyna się nowy, zupełnie nowy dzień.
Życzę ci wielu takich dni.

Gendlin, E. T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*. New York: Guilford Press.

Tidmarsh, A. (2013). *An Exploration of Focusing-oriented Therapy for Addictions*. (PhD), University of East Anglia, Norwich.

Gendlin, E. T. (1978/79). Befindlichkeit: Heidegger and the philosophy of psychology. *Review of Existential Psychology and Psychiatry*, 16(1-3), 43-71.

Gendlin, E. T. (1993) *Three assertions about the body*. The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy, 12,1, 21-33 (page 24)

Haugeland, J. (2013). *Dasein disclosed : John Haugeland's Heidegger* (J. Rouse Ed.). Cambridge, MA: Harvard University Press (p. 234), quoted in Slaby, J. (2017). More than a Feeling: Affect as Radical Situatedness. *Midwest Studies In Philosophy*, 41(1), 7-26 (page 9).

Bargh, J. A., & Chartrand, T. L. (1999). The Unbearable Automaticity of Being. *American Psychologist*, 54(7), 462-479.

Gendlin, E. T. (1995). Crossing and dipping: some terms for approaching the interface between natural understanding and logic formulation. *Minds and Machines*, 5(4), 547-560.

Gendlin, E. T. (1969) Focusing. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 6,1, 4-15 (page 8)

Gendlin, E. T. (1987). A philosophical critique of the concept of narcissism: the significance of the awareness movement. In D. M. Levin (Ed.), *Pathologies of the modern self: Postmodern studies of narcissism, schizophrenia, and depression*. (pp. 251-304). New York: New York University Press.

Gendlin, E. T. (1997b) *A Process Model*. New York: The Focusing Institute (page 12-13)

Gendlin, E. T. (1964) A theory of personality change. In P. Worchel & D. Byrne (Eds.), *Personality change* (pp. 100-148). New York: Wiley.

Gendlin, E. T. (1973b) Experiential psychotherapy. In R. J. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies* (pp. 317-352). Itasca, Illinois Peacock.

Gendlin, E. T. (1997b) *A Process Model*. New York: The Focusing Institute. (page 77)

Gendlin, Eugene T. (1967). Neurosis and human nature in the experiential method of thought and therapy. *Humanitas*, 3(2), 139-152.

Merleau-Ponty, M. (1965). *The structure of behaviour*. London: Methuen. (See the image of a football field on page 168)

Rose, N. S. (1996). *Inventing our selves: Psychology, power, and personhood*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Tidmarsh, A. (2018). *Eigentlichkeit (owned-ness/authenticity) and therapy with an uninvited guest*. Paper presented at the 1st European Focusing Conference, Loutraki, Greece
[Available at <https://eastanglia.academia.edu/AlanTidmarsh>]
- Carr, E. S. (2010) *Scripting Addiction: The Politics of Therapeutic Talk and American Sobriety*. Princeton University Press
- Rogers, C. R. (1942). *Counselling and psychotherapy: Newer concepts in practice*. Boston: Houghton Mifflin (page 283)
- Campbell, P. A. (2011). *Process-skipping*. Retrieved 10th June 2011, from <http://www.biospiritual.org/pages/processskip.html>
- Weinberg, D. (2005) *Of others inside: Insanity, addiction and belonging in America*. Philadelphia: Temple University Press.
- Alexander, Bruce K. (2010) *The Globalization of Addiction : a Study in Poverty of the Spirit*. Oxford: Oxford University Press.
- Alcoholics Anonymous (1952) *Twelve steps and twelve traditions*. New York: Alcoholics Anonymous World Services.
- Summerfield, D. (2004). Cross-cultural Perspectives on the Medicalization of Human Suffering. In G. M. Rosen (Ed.), *Posttraumatic Stress Disorder : Issues and Controversies* (pp. 233-246). Chichester: Wiley.
- Greening, T. (1990). PTSD from the perspective of existential-humanistic psychology. *Journal of Traumatic Stress*, 3(2), 323-326
- Herman, J. L. (1992). Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma. *Journal of traumatic stress*, 5(3), 377-391.
- Cornell, A. W. (2005). *The Radical Acceptance of Everything*. Berkeley, CA: Calluna.
- McGavin, B. (2005). The 'Victim,' the 'Critic' and the Inner Relationship: Focusing with the Part that Wants to Die In A. W. Cornell (Ed.), *The Radical Acceptance of Everything* (pp. 63-68). Berkeley, CA: Calluna Press.
- Tidmarsh, A. (2011). *Not drowning but waving: Focusing-oriented Therapy and the unstopped experience of 'addiction'*. Paper presented at the 23rd Focusing International Conference, Asilomar Conference Grounds, Pacific Grove, CA., USA.
[Available at <https://eastanglia.academia.edu/AlanTidmarsh>]
- Tidmarsh, A. (2010). *Being-with the being-without: Relational focusing with substance misusers*. Paper presented at the 22nd International Focusing Conference, Hohenwart, Germany
[Available at <https://eastanglia.academia.edu/AlanTidmarsh>]
- Tidmarsh, A. (2021). Focusing with Elephants. In N. Kypriotakis & J. Moore (Eds.), *Senses of Focusing*. (Vol. I, pp. 337-356). Athens: Eurasia Publications.
- Madison, G. & Gendlin, E. T. (2012) Palpable existentialism : An Interview with Eugene Gendlin. In Barnett, L. & Madison, G. (Eds.) *Existential therapy : legacy, vibrancy, and dialogue*. Hove, East Sussex: Routledge. 81-95 – (pages 92-3)
- Greenberg, L. S., Rice, L. N. & Elliott, R. (1993) *Facilitating Emotional Change: The Moment-by-Moment Process*. New York: Guilford
- Tidmarsh, A. (2018). *Eigentlichkeit (owned-ness/authenticity) and therapy with an uninvited guest*. Paper presented at the 1st European Focusing Conference, Loutraki, Greece
[Available at <https://eastanglia.academia.edu/AlanTidmarsh>]
- Cornell, A. W. (2013). *Focusing in Clinical Practice: The Essence of Change*. New York: Norton.

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person - A therapist's view of psychotherapy*. London: Constable (page 132)

Tidmarsh, A. (2022). Acquainted with the Night. *BACP Private Practice*(March).

Gendlin, Eugene T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*. New York: Guilford Press (page 286).

Shapiro, F. (2018). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy : Basic principles, protocols, and procedures*. (Third ed.). New York: Guilford Press

Bohart, Arthur C., & Greenberg, Leslie (2007). EMDR and Experiential Psychotherapy. In Francine Shapiro (Ed.), *EMDR as an integrative psychotherapy approach : Experts of diverse orientations explore the paradigm prism* (pp. 239-261). Washington D.C.: American Psychological Association. (Chapter 10) (Eugene Gendlin read the initial drafts of this chapter and gave comments the presentation of his theories.)

Tidmarsh, A. (2022). *EMDR - "It's Focusing, Jim, but not as we know it"*. Paper presented at the 29th Focusing International Conference, Vogüé, Ardèche, France.
[Available at <https://eastanglia.academia.edu/AlanTidmarsh>]

Ikemi, Akira (2013) A Theory of Focusing-oriented Psychotherapy. In Greg Madison (Ed.), *Theory and Practice of Focusing-Oriented Psychotherapy : Beyond the Talking Cure* (pp. 22-35). London: Jessica Kingsley (Page 32)

Piedfort-Marin, Olivier (2019). Synthesis and Realization (Personification and Presenification): The Psychological Process of Integration of Traumatic Memories in EMDR Psychotherapy. *Journal of EMDR Practice and Research*, 13(1), 75-88.

Lane, R. D., Ryan, L., Nadel, L., & Greenberg, L. (2015). Memory reconsolidation, emotional arousal, and the process of change in psychotherapy : New insights from brain science. *Behavioral and Brain Sciences*, 38, 64.

Bohart, A. C., & Greenberg, L. (2007). EMDR and Experiential Psychotherapy. In F. Shapiro (Ed.), *EMDR as an integrative psychotherapy approach : Experts of diverse orientations explore the paradigm prism* (pp. 239-261). Washington D.C.: American Psychological Association. (Chapter 10)

Campbell, J. (1949). *The hero with a thousand faces*. New York: MJF Books.

Merchant, John (2012). *Shamans and Analysts : New insights on the Wounded Healer*. London: Routledge.

Welling, H. (2012). Transformative emotional sequence: Towards a common principle of change. *Journal of Psychotherapy Integration*, 22(2), 109-136.

Alcoholics Anonymous (1952) *Twelve steps and twelve traditions*. New York: Alcoholics Anonymous World Services.

McGilchrist, I. (2009). *The master and his emissary : the divided brain and the making of the Western world*. New Haven: Yale University Press.

Brayne, Mark (2019). *Unleash your EMDR : Practical Tips for Attachment- Focused Transpersonal EMDR*. Cromer: EMDR Focus and Parnell, Laurel (2013). *Attachment-focused EMDR : Healing relational trauma*. New York: Norton.

Lane, R. D., Ryan, L., Nadel, L., & Greenberg, L. (2015). Memory reconsolidation, emotional arousal, and the process of change in psychotherapy : New insights from brain science. *Behavioral and Brain Sciences*, 38, 64.

