

ONA I ON

DOBRE USTAWIENI

MIROSŁAW PIOTR CZARKO-WASIUTYCZ

ONA I ON

DOBRE USTAWIENI

Tytuł: Ona i On. Dobrze ustawieni.

Copyright 2022 Mirosław Czarko-Wasiutycz CZARKO.PL

Wszelkie prawa zastrzeżone. Przedruk lub kopiowanie całości lub fragmentu książki w jakiejkolwiek formie (elektronicznej, fotokopii, nagrań – z wyjątkiem cytatów w artykułach i przeglądach krytycznych), możliwe jest tylko na podstawie pisemnej zgody wydawcy.

Redakcja: Joanna Malinowska

Korekta: Anna Krasucka

Projekt graficzny okładki: MAGIA STUDIO Daria Łozińska

Skład i przygotowanie do druku: Adrian Szatkowski

Zdjęcia: Mirosław Czarko-Wasiutycz, Edyta Steć

Nagrania medytacji: MUSIC RECORDS

www.musicrecords.pl

Druk: Drukarnia Perfekt S.A.

Informacje zawarte w tej książce w żadnym wypadku nie mogą zastąpić wizyty u lekarza czy licencjonowanego terapeuty. Autor i wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za niewłaściwe wykorzystanie zawartych w książce informacji.

Wydanie II

Wydawnictwo CZARKO.PL

CZARKO CONSULTING Mirosław Czarko-Wasiutycz

Tel. +48 785335906

Mail. mirekczarko@gmail.com

www.czarko.pl

ISBN 978-83-959404-1-5

Podziękowania

Pragnę głęboko podziękować wszystkim, którzy przyczynili się do tego, że dzisiaj wydaję tę książkę, bo nigdy nie jest tak, że sukces jest jednostkowy. On wprawdzie spływa personalnie na jakąś osobę, ale zawsze jest wynikiem interakcji, pracy i działań wielu. Zrobiliśmy to razem – ja i Wy. Chociaż czasami pewnie nawet nie wiecie, w jaki sposób przyczyniliście się do tego.

Dziękuję mojej mamie, Helenie Czarko-Wasiutycz i mojemu zmarłemu już tacie, Waldemarowi Czarko-Wasiutycz, że się na mnie zdecydowali, chociaż pewnie świadomie nie wiedzieli, na co i na kogo się decydują. Jako ludzie – po prostu byli ludzcy, a jako dusze – są moimi najlepszymi nauczycielami, chociaż dopiero po wielu latach pracy czuję tę moc, która płynie od nich. Potężne istoty i potężne lekcje, które od nich dostałem.

Dziękuję moim dziadkom: Antoniemu i Wincentemu oraz babciom: Neonile i Józefie. To z tych dwóch linii rodowych się składam, chociaż nimi nie jestem.

Dziękuję wszystkim moim partnerkom, a zwłaszcza tym dwóm, które urodziły mi dzieci. Ale też tym, które były dla mnie inspiracją. Przeżywałem z nimi swoje życie i dzisiaj mogę spojrzeć na nie wszystkie, nie widząc sprawców ani ofiar. Mogę do nich powiedzieć: zrobiliśmy to razem.

Dziękuję tutaj również moim nauczycielom, wśród których są: Bert i Sophie Hellinger, Gerhard Walper, Wolfgang Deusser, Heiko Hinrichs, Andrea Drochla, Gunther Schricker, Joaquim Parra Marujo i inni, których nie sposób tutaj wszystkich wymienić.

Dziękuję Dianie Wojciechowskiej, bo to Ona skierowała moje stopy w kierunku Sławka Ostrowskiego, a dzięki niemu dotknąłem po raz pierwszy całej tej wiedzy o systemach rodzinnych. To wtedy, tam pod Poznaniem, wszystko się zaczęło.

Dziękuję też mojej siostrze bliźniaczce, która się nie narodziła i ustąpiła mi miejsca wśród żywych. Również tym wszystkim dzieciom, które nie przyszły na świat, dając przestrzeń mojej esencji, bo choć żywy jestem drugi, to tak naprawdę jestem piąty. Siostrze bliźniaczce chcę bardzo podziękować, bo bardzo głęboko poczułem, że – z jednej strony – przyszedłem, ponieważ byłem silniejszy, a z drugiej – bo tak zdecydowałem. Jednak obok mojej decyzji była też Jej decyzja: „ustępuję Ci miejsca Mirku”. Ukochałem życie bardziej niż bycie z nią, a moim losem jest żyć tutaj, bez niej. Setki słów nie wyrażą żalu, bólu i tęsknoty za tą piękną istotą. Najbardziej w życiu bałem się tego, że odejdzie. Dzisiaj „rodzę” książkę, bo to ja przyszedłem i tylko ja mogę fizycznie to zrobić, ale wiem, że zrobiliśmy to razem. Asiu..., kiedyś się spotkamy, lecz dzisiaj ja tu, a Ty tam.

Dziękuję Patrycji Jagodzińskiej za kopniaki z serca, abym ruszył cztery litery i wydał tę książkę. Dziękuję mojej redaktorce, Joannie Malinowskiej, za jej cierpliwość i siłę do popychania mnie krok po kroku dalej. Dziękuję Czytelnikom mojego bloga za inspirację, zachętę i motywację do pisania.

A na końcu dziękuję sobie, bo w ten sposób spełniam swoje marzenie.

Mirosław Piotr Czarko-Wasiutycz
03.09.2020, Kąty Wrocławskie

Drogi Czytelniku

Nigdy jeszcze nie wydałem książki. To było moje marzenie od dawna i właśnie dzisiaj się materializuje. Więc myśli, uczucia i działania doprowadziły mnie do tego miejsca, w którym wypuszczam w świat owe myśli i uczucia, obrazy, słowa, dźwięki.

Jest to zbiór tekstów, ułożonych w całość. Piszę w nich „o Nim”, „o Niej” i „o Razem”. Czyli o Tobie, o Niej i o Was. Tytuł „Dobrze Ustawieni” odnosi się do pracy terapeutycznej, jaką wykonuję, jeżdżąc po Polsce i świecie ze swoimi warsztatami, dzieląc się tym wszystkim, co wiem, co widzę i co zostało mi podarowane przez wyższą siłę jako talent. Ta siła prowadzi tak samo Ciebie jak i mnie, chociaż różnymi ścieżkami.

To jest moja pierwsza książka, dosyć nietypowa. To puzzle życia ułożone w wartki nurt. Puzzle myśli ulotnych i bliskich sercu. Puzzle składające się z obrazów, dźwięków, słów, kawałków idei, wglądów poruszających duszę, która jest głęboko w nas. Cieszę się niezmiernie, że to, co kiedyś było tylko w mojej głębi, dzisiaj wypływa na powierzchnię i ujrzy światło dnia.

Kiedy zacząłem pisać blog, nigdy nie sądziłem, że ktoś kiedyś chwyci w dłoń skrawek papieru, przeczyta i zapłaci. Zdania zapisane na skrawku papieru potrafią obudzić, wywołać poruszenie, czasami złość, aby potem zmienić w spokój rozkołatane serce, przeniknąć do duszy, poruszyć i sprawić, że coś, co widziałem, dotykałem, smakowałem, będzie już inne niż było jeszcze wczoraj.

Dlatego pamiętaj, że czytasz na własną odpowiedzialność. Nie musisz tej książki przeczytać od deski do deski, możesz wziąć ją do ręki i na wycucie otworzyć na jakiejś stronie. Może właśnie tam będzie informacja właściwa w danej chwili dla Ciebie. Możesz też

czytać ją od końca albo od środka. Poczuj i podejmij decyzję. Wiem, że słowa w niej zawarte coś w nas zmieniają, gdzieś tam głębiej, a po ich przeczytaniu już nic nie będzie takie, jakie było.

Pragnę Ci powiedzieć, że sam szukam wciąż swojej prawdy, rozpoznaję swój cień. Wierzę, ślepo stawiając każdy kolejny krok w swoim życiu, że rozpoznam ten moment, w którym moja wiedza, doświadczenie i serce spotkają się w jednym punkcie.

W pełnym strachu, zatrwożeniu i wstydzie, który obezwładnia, przekazuję w Twoje ręce i Twoim uszom – w formacie elektronicznych doznań, dźwięków i kinestetycznych odczuć – kawałki swoich myśli.

To, co zostało mi dane, przekazuję dalej, aby każdy mógł skorzystać. Oczywiście każdy, kto chce. Czytelnikowi, który nie zna metody Ustawień Systemowych, teksty te mogą wydawać się niezrozumiałe, czasami wręcz szokujące, ale na pewno nie będą takimi, obok których można przejść obojętnie, nie zastanawiając się. A jeśli już będziesz chciał rozszarpać te myśli, słowa, uczucia, obrazy i dźwięki, to proszę Cię – jeżeli jesteś osobą świadomą – zadaj sobie najpierw pytanie: Co tak mocno mną wstrząsnęło, że aż tak bardzo chcę odrzucić tę informację, którą przeczytałem, usłyszałem, poczułem?

Jeżeli chcesz przejść na kolejną stronę i zanurzyć się w czytaniu, to pamiętaj, że robisz to na własną odpowiedzialność, ponieważ świat jest szalony, zmienny i popierdolony, a jednak w tym szaleństwie wszyscy tańczą wspólny „chocholi taniec”, wciąż szukając siebie. Czasami na oślep błądź z zawiązanymi oczami.

Życzę Ci, abyś odnajdując siebie, w jak najmniejszym stopniu, o ile to tylko możliwe, skrzywdził innych. Jestem tego zupełnie świadomy, że szukanie siebie zawsze wiąże się z ofiarami, na które nie chcemy patrzeć. Lekcje rozwoju mają różny wymiar i nieraz, aby przedostać się do krainy światła, musimy przejść przez ciemną dolinę, a w niej – czasem ze strachu – gryziemy, drapiemy i krzyczymy. Taka jest droga.

Nieidealny, wciąż w drodze, autor książki, tudzież myśli ulotnych.

Mirosław Piotr Czarko-Wasiutycz

Jeść chleb – tylko z miłością.
Witać się z nieznajomym – tylko z miłością.
Kochać się z kobietą – tylko z miłością.
Pracować – tylko z miłością.
Bać się – tylko z miłością.
Kopać ziemniaki – tylko z miłością.
Zmywać naczynia – tylko z miłością.
Pić herbatę – tylko z miłością.
Spierać się – tylko z miłością.
Podejmować decyzje – tylko z miłością.
Oddychać – tylko z miłością.
Patrzeć na słońce – tylko z miłością.
Czuć wiatr – tylko z miłością.
Spoglądać w gwiazdy – tylko z miłością.
Dotykać Ziemi – tylko z miłością.
Do ludzi – tylko z miłością.
Kroczyć przez życie – tylko z miłością.

Mirosław Piotr Czarko-Wasiutycz

Tak zwane „Czarne Owce” rodziny są w rzeczywistości poszukiwaczami dróg wyzwolenia dla drzewa genealogicznego. Ci członkowie drzewa, którzy nie dostosowują się do zasad lub tradycji systemu rodzinnego, którzy stale szukają, aby zrewolucjonizować przekonania, w przeciwieństwie do drógznaczonych tradycjami rodzinnymi, ci krytykowani, osądzeni, a nawet odrzuceni, są powołani do uwalniania drzewa z powtarzających się historii, które frustrują całe pokolenia.

„Czarne owce”, ci, którzy się nie adaptują, ci, którzy krzyczą, buntują się, naprawiają, detoksykują i tworzą nową, kwitnącą gałąź. Niezliczone niespełnione pragnienia, niespełnione sny, sfrustrowane talenty naszych przodków manifestują się w ich buncie, szukając swego ujścia.

Drzewo genealogiczne, przez bezwładność, będzie chciało nadal utrzymywać kastracyjny i toksyczny kierunek swojego pnia, co sprawia, że jego (Twoje) zadanie jest trudne i problematyczne. Jednak nikt nie może sprawić, byś zwątpił. Zaopiekuj się swoją wyjątkowością jako najcenniejszym kwiatem swojego Drzewa.

Jesteś marzeniem wszystkich swoich przodków

Bert Hellinger

Tłumaczenie: Radek Dąbrowski



USTAWIENI W RODZIE

Rozdział I

Alkoholicy, narkomani, kurwy, mordercy i złodzieje. Pijacy, biedacy, chorzy, głodni, samobójcy – cienie miast. Tęsknią najmocniej, w sumieniu są bliżej wykluczonych, niechcianych, niewidzialnych, zapomnianych. Bo nie da się wytrzymać, bo niosą to, czego nikt nawet nie chciałby podnieść. Bo kochają ślepo to, na co nikt nie chce popatrzeć. Bo chcą zmartwychwstania tych, o których cała reszta chce zapomnieć, i zasypać ostatnie wspomnienia po tych mendach. Dotykają tęsknoty, dotykają jej tu, na Ziemi. Jednak ta tęsknota ma dużo głębszy korzeń, to tęsknota za domem, za powrotem do domu i odzyskaniem swojej należnej rangi, czasami mocy, utraczonej mocy. W bezsilności ludzkiego losu rodzi się pokora i siła, a ostatecznie zgoda na świat taki, jaki jest. Nie oceniaj. Miej serce i patrz w serce. Nic nie jest takim, jakim się wydaje na pierwszy rzut oka.

Z osobistych refleksji

Im dłużej żyję na tym świecie, tym głębiej wchodzę w siebie. Wcześniej nie widziałem tego, co widzę dziś i co ukazuje się mojemu wewnętrznemu oku. Ludzie, których spotkałem, kiedyś wydawali mi się głupi, a im bardziej zapuszczam się w swoje wnętrze, tym bardziej widzę ich mądrość, w tej głupocie i czasami krzywdzie, którą, jak mniemałem, wtedy mi wyrządzali. Rośnie we mnie szacunek do każdego doświadczenia, które kiedyś wydawało mi się czymś mało ważnym, a może nawet czymś złym, a ujmując to w ramy sumienia – co jest dobre, a co złe.

Im dłużej moje stopy niosą mnie po tym świecie, widzę, że największa siła przychodzi z tego, co trudne. Tam jest moc, która daje nam siłę kreacji. Coraz częściej spostrzegam, że to, co mówili mama i tato, było tylko częścią prawdy, nieraz powierzchownej. Czasem jednak w tym, co uważałem za banał, dzisiaj widzę świętość.

Życie podnosi kurtyny i za jednym obrazem pokazuje się kolejny, który zmienia całkiem kształt tego pierwszego, a tym samym zmienia mnie w tym obrazie, moje doświadczenie i sposób spostrzegania. Wszystko jest lekcją, tylko my czasami mamy za mało osobistej mocy, aby przetrwać ją wtedy, kiedy przychodzi. Jesteśmy małostkowi i kłócimy się o nieumyte talerze albo o deskę klozetową, zamiast popatrzyć głębiej.

Ta moja mądrość post factum i świadomość coraz bardziej mnie przerażają, bo dzisiaj potrafię płakać nad rozlanym kilkanaście lat temu mlekiem, ale gdy się wylewało – biłem pianę. Myślę, że jako ludzie mamy często za mało mocy, aby stanąć do swoich żyć i przeżywać je na bieżąco, w chwili, w której się wydarzą. To budzi mój niepokój, ponieważ to, co stało się 10 czy 15 lat temu, dociera do mnie w momencie, gdy karty już dawno przedarte na pół, a czasami nawet stolik, na którym rozgrywała się gra, zbutwiał i szlag go trafił. Dla duszy, co prawda, nie ma czasu i to bez znaczenia, kiedy

lekcja się wgra na twardy dysk, ale dla mnie – Mirka, syna Waldemara i Heleny, do jasnej cholery, ma to znaczenie.

Czytamy wiele książek, artykułów, bierzemy udział w warsztatach i niby już coś wiemy, a potem dzieje się życie i stajemy, jak ten chłopiec czy dziewczynka z pustką w głowie, podczas niezapowiedzianej kartkówki. I znów pała. Ten paradoks budzi we mnie bezsilność, w obliczu tajemnicy mego losu, drogi i wyborów, które zawsze podejmujemy na nasze osobiste 100 procent.

Rozliczyć się przed sobą samym, a może i przed bliskimi, ze swoich błędów to wyzwanie. Wziąć odpowiedzialność za nie to siła. Naprawić to, co się da, to wielkość. Bezsilność nakazuje mi nie pozostawać w pewności, że coś jest takie, jakie jest. Nakazuje mi raczej trwać w ciągłym pytaniu, w ciągłej ciekawości tego, co się dzieje i wydarzy.

Czasami to, co z pozoru trudne, pozwala nam szybciej urosnąć i dojrzeć. Dzisiaj rozumiem, choć jeszcze nie w pełni, to, co było naście lat temu. Dzisiaj potrafię się przed tym pokłonić z pokorą i wdzięcznością. Teraz rozumiem, co się wydarzyło, i dzisiaj zwracam honor wykluczonym przeze mnie. Na powrót przyjmuję ich do serca takimi, jakimi byli, bo wtedy byli właściwi.

Coraz częściej płaczę i uwalniam swój ból, bo tacy pozwalają coś puścić. Przyjęcie bólu uwalnia do przyjmowania radości, ale przyjmowanie swego bólu, nie obcego. Obcy ból tylko obciąża. Coraz wyraźniej zauważam, że siłą wcale nie jest działanie, lecz powstrzymanie się od działania, od reakcji, od pędu, chociaż w pędzie czasami też jest ruch do życia.

Nic nie jest takim, jakim się wydaje na pierwszy rzut oka, a my wciąż jesteśmy jakby zaciągnięci do odtwarzania rzeczywistości niż do jej tworzenia z siebie. Dzisiaj płaczę, pozwalam sobie na płacz. Zresztą taki dzień, że za oknem pada, przyroda jakby się już składa do snu, co się miało urodzić, już się urodziło, a co się nie urodziło, już się w tym roku nie narodzi, po prostu wrzesień.

Szanuj teściów

Gdy Twoja partnerka, żona, mąż, partner nie akceptuje Twojej mamy, Twojego taty, jest tak, jakby mówił do Ciebie: „Na tę część Ciebie się nie zgadzam” – to musi się ostatecznie źle skończyć.

Kiedy Twój partner, mąż, żona, kobieta ślepo każe akceptować Ci swoją rodzinę lub uważa, że jej albo jego rodzina jest lepsza, mądrzejsza, bardziej oświecona – to musi się źle skończyć.

Jak Twoja partnerka, żona, mąż, facet krytykuje Twojego ojca, matkę, brata i oczekuje, że w tej krytyce weźmiesz jej lub jego stronę, stając przeciw swojej rodzinie – to musi się źle skończyć.

Jeśli Twój mąż, żona, partner, partnerka nie chce, aby Wasze dzieci spotykały się z babcią, dziadkiem, bo są gorsi, źli, niewłaściwi – to musi się źle skończyć.

Czasami trzeba poczekać, aby umieć uszanować to, co niesie ze sobą partner. W jego rodzicach i dziadkach czasem widać to wyraźnie. Widać lepiej, co niesie Twój mąż, żona, partner, partnerka. Ojciec pił alkohol? Matka zdradzała? Dziadek był milicjantem? Pradziadek zabił? Decydując się na relację, otwierasz się na to wszystko, co jest w jej lub jego systemie, klanie, rodzinie.

Kiedyś, zanim młodzi zeszli się ze sobą – starsi z rodu długo rozmawiali. Nie mieli dostępu do aktualnej wiedzy, ale jakoś czuli, że para schodząc się, łączy dwa rody, a nie tylko siebie.

Hellinger wciąga na zakręcie

Czasami piszę w autobusie albo w pociągu, bo bywa, że przychodzi do mnie taka myśl, informacja, czasami podczas rozmowy z kimś i jest tak intensywna, że czuję, że trzeba ją zapisać, chociaż w kawałku. Niedawno napisała do mnie klientka, z którą pracowałem

przez telefon około pół roku temu, bo nie mogła mieć dzieci. Wtedy okazało się, że ma jakąś zmarłą siostrę, była w ciężkim szoku, bo nic o tym nie wiedziała. Po pięciu miesiącach zadzwoniła i powiedziała, że podczas rozmowy z mamą wydało się, że mama usunęła ciążę. Na ustawieniu informacja „wyszła z pola”, a dopiero po pięciu miesiącach wyszła z ust jej mamy.

Wciąż mnie to mega zaskakuje, jak działa pole, z którym mamy do czynienia na ustawieniach systemowych. To jest wręcz cud. Cud, który otwiera oczy na to, jak wszyscy jesteśmy ze sobą połączeni, zwłaszcza w rodzinie, wśród najbliższych osób. Dzisiaj ja napisałem do swojej klientki. Okazało się, jej siostra właśnie dziś pochowała swoje dziecko, które zmarło w brzuszku mamy. Było chore, a jego malutkie ciało było pokryte torbielami. Ta klientka dała swojej siostrze jakiś czas temu książkę Hellingera, tej siostrze, która dzisiaj pochowała to dziecko. Siostra nadała mu imię i nazwisko, zamówiła nagrobek. Dziecko zostało pochowane przy grobie babci, która ponoć do cnotliwych nie należała. Siostra klientki zdecydowała się na pochówek po przeczytaniu książki Hellingera. Dotarło do niej, jak to jest, gdy takie usunięte bądź poronione dziecko, nie ma swojego miejsca w rodzinie. Ona dzisiaj to zrobiła, znalazła dla niego dobre miejsce. Popatrzyłem wewnątrz na zmarłe dziecko i zobaczyłem, że ono przyszło do tej rodziny, aby coś oczyścić. Może właśnie temat tych usuwanych dzieci? Ile jest takich dzieci, które nie mają swojego miejsca ani na cmentarzu, ani w naszych sercach? Ile jest takich zapomnianych, które czekają na utulenie w ramionach mamy? Poryczałem się. Bo ten mały człowiek – i nie kupuję tutaj rozmów o zygotach, pierdołach, i tej czasami absurdalnej dyskusji o aborcji, bo to temat na czasie – to jest człowiek, a nie zygota czy własność.

Na marginesie, w całej tej wrzawie na temat aborcji w ogóle nie mówi się o konsekwencjach usunięcia dziecka dla dwojga ludzi. Za każdym razem, kiedy obserwuję na warsztacie, jakie konsekwencje niesie dla pary aborcja, to widzę, że wraz z nią następuje koniec związku. Aborcja to zabójstwo i zabicie miłości pary, bo to dziecko

jest z niej i z niego. Jeżeli oni mówią temu dziecku NIE, to mówią też NIE do siebie. Może więcej powinno się mówić o depresji, jaką mają kobiety, które dużo usuwały? Może o tym się za mało mówi? Może więcej powinno się powiedzieć, jak rozwala faceta, gdy kobieta usunie dziecko i nie powie mu o tym? Czy nie powinno się mówić, jakim cyborgiem można się stać, gdy się odetnie od tego doświadczenia, od tej decyzji? Może powinno się więcej mówić, jaki ból i rwanie w jajnikach czuje kobieta, która dokonała aborcji, jak to wpływa energetycznie na jej ciało? Mało się o tym mówi, a powinno się mówić więcej. Dzisiaj to małe dziecko znalazło swoje miejsce, będą o nim pamiętać, pozostanie już w tej rodzinie. Ma swój nagrobek, swoje imię, wzięło na siebie bardzo dużo, o czymś przypominało, pokazało wszystkim, czego nie widzą. Często pary mają problem z zajściem w ciążę, co dzieje się, kiedy gdzieś wcześniej dużo dzieci zostało usuniętych. Kiedyś nie było lekarzy wykonujących aborcję, kiedyś rodziło się i wsadzało do beczki po kapuście – takie były czasy. Dopóki się na te dzieci nie popatrzy, dopóty system tak działa, że nowe dziecko nie może się narodzić. Dlaczego? Bo te wszystkie zmarłe przynależą do kogoś, a nikt na nie patrzy. To działa jak magnes dla nowego płodu, który systemowo wyciąga go do zmarłych. Dlatego gdy następuje zapłodnienie, to potem często zdarza się poronienie. Tak działa dusza. I tyle w temacie naszych wolnych wyborów.

To dzisiejsze dziecko znalazło swoje miejsce, a wszystko dzięki temu, że gdzieś w czyjeś ręce wpadła książka Berta. Następne dziecko w rodzinie, być może będzie już mogło przyjść wolne od obciążeń. I pomyśleć, że minęło sześć miesięcy, a ustawienie nadal pracuje, system się leczy, próbuje znaleźć dobre rozwiązanie. W takich chwilach, gdy słyszę podobne historie, widzę, jak ta robota dużo daje, aby ruszyć z miejsca. Czy to w temacie ciąży, dzieci, relacji z partnerem, rodziców, pieniędzy, czy biznesu. Czasami to, co przychodzi, jest inne niż to, czego byśmy chcieli, ale na pewno jest właściwe, chociaż będąc w oku cyklonu, często wydaje nam się, że to największa kara. Zaufaj wtedy sobie, zaufaj duszy. Siostra klientki zaczęła czytać

książki Hellingera, gdy była na życiowym zakręcie. Dowiedziała się, że coś z tym małym człowieczkiem w jej brzuchu jest nie tak. Hellingier wciąga na zakręcie..., na zakręcie życia. Mnie też wciągnął na zakręcie. Tak jest właśnie zbudowany człowiek, że zaczyna zagłębiać głębiej dopiero wtedy, kiedy ból staje się nie do zniesienia, kiedy drapanie pazurami już nie pomaga, kiedy zmienianie świata na zewnątrz nie przynosi efektów. Tak sobie myślę, że może to było pierwsze zmarłe dziecko, które zostało zauważone. Czasami dusza pracuje wiele pokoleń, aby coś pokazać. Dzisiaj się udało.

Po co mi ta terapia?

Ustawienia nie rozwiązują problemu. Ustawienia systemowe pokazują, w czym tkwi problem. Często myślimy, rozmyślamy, „przemóżdżamy” naszą sytuację, a nie mamy wglądu w to, co tak naprawdę się dzieje. Myślimy, że to my konkretnie robimy coś nie tak i na poziomie jednostki próbujemy szukać rozwiązań, a w ustawieniu wychodzi, że przyczyna leży gdzie indziej. Bo nawet do głowy nam nie przyszło, że nasza depresja wynika z tłumionej przez lata agresji, a agresja idzie w linii prostej od dziadka, który był milicjantem w czasach komuny. ZONK! My tymczasem, w ramach ślepej miłości, tłumimy tę agresję, tak jak dziadek udawał, będąc w domu przez 50 lat, że wszystko ok.

Ustawienia pokazują całkiem nowy obraz – obraz systemowy sytuacji w rodzie. Systemowy, czyli uwzględniający dynamiki rodzinne. Przed wglądem w pole informacji mogliśmy mieć całkiem inny obraz dotyczący naszego problemu, a nowy obraz sytuacji powoduje, że to, co wcześniej było niewidoczne i nieświadome, staje się przejrzyste i wiadome. To, co wcześniej było nieznanne, staje się znane, a to, co kiedyś było czarną, zamazaną plamą, staje się jasnym i wyraźnym obrazem.

Pamiętajmy, że ustawienia nie rozwiązują problemu, one dają nową perspektywę wglądu, dzięki której konfrontujemy się z tym, co jest. Konfrontujemy się z faktami, a nie interpretacją faktów. Ustawienia, dając nowy obraz, uwalniają z uwikłania w losy rodziny lub przodków. Uwalniają zablokowane zasoby mocy jednostki, a dzięki oswobodzonej mocy człowiek może wykonać kolejny krok, np. uznać, że dar życia przepłynął właśnie od tego konkretnego ojca i tej konkretnej matki, albo uznać, że związek pary się skończył, albo zobaczyć, że człowiek idzie ku śmierci za matkę. Może uznać, że jego poświęcenie nic nie zmieni, że jego ślepa miłość dziecka i magiczne myślenie jest niczym w obliczu decyzji mamy. Może w końcu zobaczyć, że zapierdala jak przecinak i wciąż kończy kolejne kierunki studiów, bo chce żyć za troje... za troje nienarodzonego rodzeństwa. Może też uznać, że ojciec nic już więcej w życiu mu nie da, że matka dała mu swoje 100 procent i więcej już nie da, bo nie ma. Może w końcu uznać, że zgadza się na te 100 procent i że resztę zrobi sam. Może też uznać swoje miejsce w rodzinie, że życie ma już za sobą, a jego czas w ciężkiej chorobie dobiega końca.

Ustawienia ostatecznie konfrontują z życiem i śmiercią. Konfrontują z naszą indywidualną prawdą, winą, odpowiedzialnością, konsekwencjami. Konfrontują nas z losami przodków, w które częstokroć byliśmy uwikłani latami, a nawet dekadami naszego życia. Ustawienia konfrontują z miłością, która prowadzi do choroby, i z miłością, która kieruje do życia. Ustawienia stawiają nas często jako tych małych przy rodzicach i pokazują nam drogę do naszych rodziców. Ustawienia jednak nie zastępują życia, nigdy nie zastępują doświadczenia życia i nie spowodują, że problemy znikną.

Dzięki ustawieniom dostaniesz siły, aby przez problemy przejść bez wyłączenia uczucia w ciele, bez udawania, że nie widzisz, nie słyszysz, nie czujesz. Dzięki ustawieniom odblokujesz to, co często było zastygłe, zablokowane, zapieczone.

Dzięki ustawieniom dotrzesz do większej autentyczności, dorosłości i odpowiedzialności. One postawią Cię też bliżej tego, co w życiu

nieuniknione: śmierci, granic poznania, bezsilności względem większych sił.

Ustawienia nie rozwiązują problemu, one konfrontują Cię z tym wszystkim, co nazywasz życiem i tym wszystkim, co do życia przynależy.

Już nie jestem do dyspozycji

To, co pokazują ustawienia systemowe, to uwikłania w losy rodziny i przodków. Często całkowicie nieświadomie przypominamy o trudnym losie, winie, morderstwie, gwałcie, straconej ojcowiznie, przypadkach nagłych śmierci, poronieniach czy aborcjach. O tym wszystkim, co trudnego wydarzyło się w rodzie, i nie ma znaczenia, czy coś wiesz o metodzie Ustawień Systemowych, czy nie wiesz nic, to i tak Cię dotyczy. Przypominamy o tym wszystkim, o czym rodzina nie rozmawia przy wigilijnym stole lub na imieninach czy urodzinach. Przypominamy swoim stanem emocjonalnym, obciążeniami w przestrzeni, przypominamy chorobą, nieudanymi związkami, przypominamy brakiem sukcesu, brakiem radości życia, smutkiem, takim nie wiadomo skąd. Przypominamy depresją, chorobami psychicznymi, nerwicami, mięśniakami macicy, endometriozą, przypominamy ciałem, myślą, lękiem, zablokowanym czuciem, płytkim oddechem, lękami, fobią. Przypominają też nasze dzieci – czasem chorobą, czasem wypadkiem czy krzykiem emocji. Bez dwóch zdań, jesteśmy uwikłani w nasz ród, w jego niedokończone historie, nieprzeżyte emocje, niewypłakane łzy. Przypominamy ślepą miłością do wykluczonych, pominiętych i zapomnianych kochanek, kochanków, sprawców i ofiar. Ślepo ich kochamy na bardzo głębokim poziomie swojej duszy i chcemy ich przywrócić na powrót do żywych, żyjąc ich los, ich emocje, czasami świadomie, a czasami całkowicie nieświadomie.

Przypominamy też dlatego, że głęboko w duszy czujemy do nich wdzięczność za to, że byli i głęboko w duszy czujemy z nimi połączenie, również dlatego, że służymy innym, jak np. partnerowi w relacji. Chcemy pomóc, naiwnie wierząc w swoją wielkość i omnipotencję, że np. jesteśmy w stanie uratować mamę lub tatę. Przypominamy, bo gdzieś w środku mamy przekonanie, że tylko poprzez łączenie się z rodem w trudnej chwili możemy do niego przynależeć. Przypominamy, bo coś w duszy nam mówi, że tylko przynależąc, możemy czuć się bezpiecznie, a czuć się bezpiecznie i przynależeć, znaczy ni mniej, ni więcej, jak po prostu PRZEŻYĆ.

Dawniej jednostce trudno było przeżyć poza wspólnotą, poza wsią, poza grodem, poza grupą swoich ziomków. Dzisiaj jest już trochę inaczej, natomiast przez tysiące lat ewolucji właśnie taki porządek wyznaczał jedną prostą zasadę naszego biologicznego przetrwania: przynależeć równa się – życie. Nie przynależeć równa się – nie żyć, umrzeć. Dlatego to, co pokazują ustawienia systemowe, znaczy tylko tyle, że wikłamy się w losy przodków, niesiemy ich winę, ciężary, ich trudne doświadczenia, smutek, los – jako małe dzieci. Tylko i wyłącznie w postawie małego dziecka, szukającego poczucia bezpieczeństwa, będącego w głębokim wręcz paraliżu biologicznego uwarunkowaniu mózgu, który nakazuje nieść ciężary, aby przeżyć. Właśnie to, między innymi, pokazuje Totalna Biologia, która uczy, że konflikt na poziomie biologii mózgu powoduje, iż niesiemy ciężar za swój ród, za mamę, za tatę, za zmarłe rodzeństwo, za bliźniaka, który się nigdy nie narodził, za poronione czy abortowane dziecko, za dziadka, który był w obozie, za babcię, poniżaną i bitą, za prababkę, która straciła posag, za zamordowaną kochankę, która chciała uznania, że też jest coś warta. Niesiemy za nich, jak dziecko, które kocha ślepo i woli nieść ciężar niż umrzeć.

Postawa dorosłego zakłada głębokie, osobiste poczucie swojego wewnętrznego bezpieczeństwa. Tylko z tej pozycji możemy wyjść z uwikłania, czując się bezpiecznie jako dorośli, a drogą do wyjścia z uwikłania jest znalezienie swojego bezpiecznego miejsca.

Mając świadomość, że sam sobie poradzę, że „jestem już duży” i sam umiem zapłacić za siebie rachunki, ugotować sobie zupę, sam jestem w stanie zarobić pieniądze na swoje utrzymanie i rodziny, sam dam sobie radę. Nawet bez partnera, nawet jakbym stracił pracę, to wiem i mam wewnętrzne przekonanie, oparte na moim osobistym doświadczeniu, że nawet jak upadnę, to wstanę i dam radę.

Jeżeli człowiek nie ma takiego wewnętrznego przekonania, że sam umie się o siebie zatroszczyć i wyjść z różnych tarapatów, to w tej części siebie, w której nie ma sytości, wypełnienia, będzie szukał na zewnątrz, będzie szukał w partnerze, w innych ludziach. Ponieważ czymś innym jest wejście w relacje z drugim człowiekiem z poziomu: „chcę z Tobą być”, a czym innym jest wejście w relacje z poziomu: „muszę z Tobą być”. Gdy muszę, to znaczy, ni mniej ni więcej, tylko tyle, że bez Ciebie nie dam rady, nie przeżyję, nie przetrwam. Natomiast, jeżeli wychodzę z poziomu „chcę” i każdego dnia, dzień po dniu, znów podejmuję decyzję, że dzisiaj nadal z Tobą jestem, to jest to poziom osoby dorosłej, a nie małego, załk-nionego dziecka, które musi z kimś być, aby przeżyć. Do dyspozycji systemu stawiają się Ci, którzy boją się o własne życie, którzy nie wyobrażają sobie bycia, istnienia, przeżycia bez poczucia głębokiej przynależności. Dorosły jest w stanie poczuć bezpieczeństwo w sobie i jest w stanie odpowiedzieć na treści pochodzące z systemu:

Nie jestem już do dyspozycji, wybieram inaczej, szanuję wasz los, ale to nie jest mój los, to nie są moje ciężary, swoje niosę chętnie, wasze zostawiam przy was. Z miłości, która prowadzi nie do śmierci, a do życia, z szacunku do waszego losu, do waszego ciężkiego losu, ja zrobię inaczej, trochę inaczej, aby ci biedni mogli przeze mnie dotknąć obfitości, aby ci samotni, we mnie mogli dotknąć bycia razem, aby ci wykluczeni mogli poczuć, że nawet tacy, jak oni, są razem z nami i potrzebni nam. Z ogromnego zrozumienia ludzkich losów, z ogromnego zrozumienia, że wszyscy jesteśmy połączeni, a w rodzie, w klanie, w systemie pochodzenia tak bardzo szczelnie,

ja zrobię inaczej, abys ty dziadku, który musiałeś pracować ponad siły w obozie pracy, mógł we mnie i przeze mnie podotykać, jak to jest być na długim relaksującym urlopie, abys ty babciu, we mnie i przeze mnie mogła doświadczyć cudownego pięknego seksu z mężczyzną, którego ja kocham, jako twoja wnuczka, abys ty gwałcicielu mojej prababki też znalazł miejsce w tej rodzinie i strzegł moje dzieci przed tak ciężkimi doświadczeniami, abys ty morderco, który i tak przynależysz do naszego klanu, także odnalazł swoje miejsce, a twoje serce mogło zaznać spokoju, stojąc na straży naszego długiego i bezpiecznego życia, bo kto inny potrafi ustrzec nas i nasz ród przed zagrożeniem życia, jak nie ten, który życie odbierał? I abys ty szalona kobieto, która postradałaś zmysły i popadłaś w obsesję chorego wyobrażenia miłości, także umiała do nas dotrzeć, do mojego serca, w którym jest miejsce dla wszystkiego, co się tam wydarzyło, dla wszystkiego, co tam miało miejsce, i abys właśnie ty także mogła być wśród nas i strzec nasz ród, naszą rodzinę przed szaleństwem, przed wchodzeniem w uzależniające relacje, przed obsesją miłości, która miłością nie jest, a tylko stwarza jej pozory. Wy wszyscy z nami, we mnie, w moim sercu, wszystkie bariery w dół, wszystkie osądy, sądy, oceny. Bez poczucia zagrożenia, bez ucieczki, bez kulenia się i zamykania się w sobie, wszystkie bariery w dół. Wszyscy możecie tu być tacy, jacy jesteście, jacy byliście, ze mną, we mnie, w moim sercu. Wszystkie bariery w dół, przyjmuję całą schedę rodu, cały bagaż i dla każdego znajduję miejsce w moim sercu. To, co wasze, zostawiam przy was, a to, co moje, zabieram ze sobą. Każdy ma tu miejsce i nie muszę tego oceniać, nie muszę tego dzielić na lepszych i gorszych, na bardziej udanych i mniej udanych. Moje przy mnie, wasze przy was, dla każdego jest tu miejsce, dla każdego przy moim wigilijnym stole jest miejsce. Również dla pijaków i alkoholików, również dla tych, którzy kradli, oszukiwali, kłamali, gwałcili, zabijali. Wszystkie bariery w dół. Wy też możecie tu być, wy też potrzebni, bez was nie da się iść dalej i każdy znajdzie tu swoją nową funkcję, rolę, miejsce, aby ten konglomerat ludzkich doświadczeń, przeżyć i kolorytu życia w różnych jego

aspektach mógł żyć dalej, aby się dalej rozwijać, rosnąć i iść w stronę ekspansji, a nie entropii.

Gdy człowiek dorośnie, gdy zrozumie, że życie nie polega na tym, aby wykluczać, ale aby umieć przyjmować, asymilować, zmieniać potencjał wyjściowy pierwotnej energii i gdy już nie boi się żyć, gdy już nie ucieka przed śmiercią, tylko idzie do życia, w zgodzie na to, jakie ono jest, jakie potrafi być, nie potrzebuje stawać do uwikłań, nie musi brać na siebie cudzych ciężarów, bo swoich ma tyle, że mu wystarczy.

Życie to nie „Star Wars”

Życie to nie „Star Wars”, gdzie ciemna strona mocy chce przejąć kontrolę nad jasną stroną, a jasna chce żyć w zgodzie z naturą, bezwarunkową miłością i wszystkimi tymi różowymi rzeczami, czyli pierdzącymi słonikami mówiącymi po naciśnięciu „I love You”. Gdy oglądamy „Gwiezdne Wojny”, to z automatu opowiadamy się w po jednej ze stron, podobnie kiedy oglądamy kryminał, thriller czy film sensacyjny. Od małego uczą nas zajmować stanowisko, czasami nawet nie pytają o zdanie. Bajki, które czytamy dzieciom, też jasno pokazują, kto jest dobry, a kto zły. Tak samo religia, która mówi nawet więcej, że ten, który jest dobry, na końcu zostaje zabity przez tych złych, nieświadomych tego, co robią. Jako dzieci czuliśmy, że jedna babcia jest dobra, a druga zła, jedna część rodziny może nas odwiedzać, a kontakt z drugą jest, delikatnie mówiąc, niewskazany. W polityce jest podobnie, jedni są właściwi, a inni na miano właściwych nie zasługują. Ostatecznie te wszystkie podziały sprowadzają się do jednej myśli: Mnie wolno żyć, a temu drugiemu nie.

Gdy Niemcy zabijali Polaków, to Polacy byli oburzeni. Wtedy ci Niemcy byli uznawani za ciemne siły mocy, a wszyscy krzyczeli:

„Gdzie jest Bóg sprawiedliwy?”. Gdy Polacy zabijali Niemców, to wtedy Polacy czuli spokój, to było sprawiedliwe. Wówczas Niemcy krzyczeli: „Gdzie jest Bóg? Gdzie jest Bóg sprawiedliwy?”. To jest tak, jakbyśmy chcieli zaciągnąć Boga do rozwiązania swoich spraw, tak jakbyśmy chcieli, aby był morderczy względem tych, którzy nam zagrażają, którzy stoją nam na drodze naszych interesów.

Prawda jest moim zdaniem dużo prostsza. Na świecie zawsze byli mordercy i oni zawsze znajdowali swoje ofiary. W filmie „Star Wars” ci, którzy stoją po jasnej stronie mocy, zawsze mają problemy z materią, a to statek im się zepsuł, a to nie ma wystarczających środków do życia, a to ktoś przymiera głodem, a to zabrakło paliwa, zawsze jest jakiś problem z materią. Ci, którzy są po ciemnej stronie mocy, nie mają problemów z materią, stać ich na utrzymanie setek tysięcy dywizjonów i na zbudowanie w kosmosie Gwiazdy Śmierci. Oni natomiast mają problem z duchowością, ze zrozumieniem, że wszyscy jesteśmy połączeni i zawsze coś schrzanią. Na końcu wychodzą z otwartą paszczą i zastanawiają się, jak to się stało, że znów coś nie wyszło.

Sprawca i ofiara są ze sobą połączeni na zawsze.

W ustawieniach systemowych sprawcy i ofiary na końcu zaspiają obok siebie, czasem nawet któryś wyciągnie nieświadomie rękę w geście pojednania. Najczęściej problemy są zażegnane między nimi jednym spojrzeniem, które mówi wszystko. Zastanawiam się, skąd w nas taki obraz, taki wewnętrzny imperatyw, który nakazuje wybierać i opowiedzieć się po jednej ze stron, tym samym wykluczając drugą stronę? Tylko z pozoru jesteśmy tacy różni, mamy różne kolory skóry, płeć, różne miejsce zamieszkania, różnych przodków, wychowanie, rodziców, jednak wszyscy, gdzieś głęboko jesteśmy tacy sami. „Z natury – jak powiedział Arystoteles – wszyscy dążymy do szczęścia”. Wszyscy potrzebujemy czuć się bezpiecznie, wszyscy chcemy czuć się kochani, wszyscy pragniemy móc uzewnętrznić swoją moc kreacji i manifestacji tej mocy, tutaj na Ziemi. Wszyscy potrzebujemy kochać i być kochani, wszyscy chcemy wyrażać swoje zdanie,

zaznaczać swój teren, wszyscy potrzebujemy czuć się zrozumiani, wszyscy pragniemy spotkać Boga. I znowu prawda jest dużo prostsza, co można zauważyć na poziomie rodziny, związku czy pary. Gdy jedno zaczyna za bardzo odlatywać, drugie robi mu karczemną awanturę z byle powodu, bo nie o powód tu chodzi, ale o wyrównanie energii. Jak jest za dużo różowych słoni, to zaraz polecą jakieś mocne, ogniste kurwy, związane z poczuciem bezpieczeństwa i pracą w materii, czyli powiązane z pierwszą czakrą. I to jest właściwe, bo gdyby nie ci, którzy stoją na ziemi, to tamci drudzy po prostu by odlecieli w bliżej nieokreślone fantazje, wyobrażenia czy energetyczne wiry.

Na czym to polega? Sprawcy przychodzą tam, gdzie są wykluczani. A gdzie jest wykluczane sprawstwo? Tam, gdzie jest za dużo gadania o Bogu, energii i wszystkich świętych, którzy oczywiście zawsze mówią po naciśnięciu, nawet na bolesny odcisk: „I love You”. Prawda jest bardzo prosta. W każdym z nas jest ciemna strona: morderca, sprawca i najgorsza kanalia. W każdym z nas jest święty: zakonnik, mnich i Budda z Jezusem razem wzięci. Po co to wszystko dzielić? Mam wrażenie, że historia ludzkości to próba połączenia jednego i drugiego, w jedno, bez ocen, bez siekiery, bez różowych słoni, tak po prostu, najzwyczajniej w świecie. Święty i złoczyńca, skrzywdzony i krzywdzący, kurwa i ksiądz, Luke Skywalker i Darth Wader, Neo z filmu „Matrix” i Programista systemu Matrix, bieda i bogactwo, obfitość i głód. To wciąż my, a przed sobą nie da się uciec. Z sobą można się tylko spotkać i pojednać.

Odrzucenie

Przeciwieństwem odrzucenia jest przyjęcie. Gdzie ma miejsce pierwsze przyjęcie? W macicy naszej mamy. Czy mężczyzna, z którym mama poszła do łóżka, był właśnie tym właściwym? Czy kobiety

w rodzie były z tymi właściwymi? Z duchowej, ezoterycznej perspektywy każdy jest właściwy, ale nie patrzymy z perspektywy duszy, tylko z perspektywy ograniczonej wersji siebie, zamkniętej w ciele na 30, 60 czy 105 lat. Czy to był właściwy moment dla mamy? Czy to był właściwy moment dla taty? Czy okoliczności były właściwe ku byciu w ciąży? Czy w trakcie ciąży i pierwszego roku do półtora wszystko szło zgodnie z planem? Czy plan był właściwy? Czy ciąża nie pokrzyżowała mamie awansu w pracy bądź spełnienia marzeń o wygodnym życiu bez zobowiązań? Czy ojciec w ciągu tych ponad dwóch lat nie zrezygnował z matki? Czy wytrwał przy niej w miłości? Czy ją kochał, czy tylko wydawało mu się, że ją kocha, a gdy się dowiedział, że ona jest w ciąży, to chciał po prostu uciec? A może chciał uciec po narodzinach dziecka? Czy narodziło się właściwe dziecko? Czy to był wymarzony chłopiec, czy może dziewczynka, której nikt się nie spodziewał? A może bliźniaki, które zaskoczyły i mamę, i tatę? A może dziecko nie spodobało się któremuś z rodziców i popatrzył na nie z odrazą? Czy ciąża była bezpieczna, czy może mama bała się, że poroni i sama umrze? Czy kobiety w rodzie rodziły martwe dzieci? Tak wiele może wpłynąć na to, czy jesteśmy przyjęci, czy też odrzuceni na tym świecie. A to pierwsze przyjęcie albo odrzucenie – to albo nasz zasób, albo deficyt.

Ci odrzuceni zazwyczaj mają chude, wątłe ciało, nie do końca są proporcjonalni. Za duże dłonie, za mała głowa, za długie nogi, widać w ich ciele brak proporcji. Nie mogą w pełni się wcielić, a część duszy pozostaje poza ciałem. Dusza chce miłości i radości, a okazuje się, że tutaj na Ziemi rzadko je znajduje, wręcz przeciwnie, przeważnie coś stoi na drodze. Dusza chce być i zaistnieć w pełni. Odrzucenie ma miejsce wtedy, gdy ktoś mówi: takiego cię nie chcę. Taki jesteś niewłaściwy. Powinieneś być inny. Powinieneś być lepszy, ładniejszy, grubszy, chudszy, większy.

Późniejsze doświadczenia w życiu to już tylko pokłosie tego pierwszego węzła traumy. Przyciągamy takich, którzy, jak te pieprzone aniołki pokazują nam i przypominają o naszej pierwotnej skazie,

abyśmy ją uleczyli. Odrzuceni nie patrzą w oczy, chyba że są na coś albo na kogoś bardzo źli, wtedy mają łatwość w nawiązaniu kontaktu wzrokowego. Chcą się schować, nie chcą przeszkadzać, chodzą na palcach, gdy na przykład ojciec śpi, to stawiają kroki w rytm jego chrapania, aby nie być usłyszanym, nie być zobaczonym. Już nawet w macicy zajmują mało miejsca: skurczeni, wycofani, w towarzystwie raczej nie zajmują głosu, bo brak zainteresowania tym, co mówią, traktują jako brak miłości. A przecież brak zainteresowania to nie jest brak miłości. Zrozumienie natomiast traktują jako miłość, a zrozumienie to przecież nie miłość. Można przecież kogoś rozumieć, ale nie trzeba go kochać. Jak się z kimś dobrze gada, to nie zna czy, że się go kocha.

Siedzą w ostatniej ławce, z tyłu. Kiedy czegoś chcą, ale nikt ich nie zapyta, to sami nie powiedzą. Ich skaza jest potężna i boli, nawet wtedy, kiedy nikt ich nie odrzuca, to i tak sądzą, że są odrzuceni. Ból psychiczny pojawia się i znika, nie wiadomo, o co chodzi. Aby nie czuć tego bólu – pierwotnego ciosu, często uciekają i chowają się, a to za monitorem, a to za kotarą albo za innymi. Chcą zniknąć w tłumie, unikają spojrzeń. Jeśli nie zagadasz do nich, to sami się nie odezwą. Kiedy mają coś powiedzieć publicznie, to zrobią wszystko, aby do tego nie doszło. Boją się odrzucenia. Przebywają częściej w swoim świecie niż w polach informacji grupy. Schowani, zastraszeni, w lęku. Lęk i ból odrzucenia powoduje, że zakładają na twarz maskę odwagi, stawiają się wewnętrznie do pionu, ale widać, że przerysowują tę maskę. Maską jest zbyt wyraźna, zbyt kanciasta, zbyt rzuca się w oczy, czego oni sami nie widzą. Pokłosiem tego pierwotnego zranienia jest nieumiejętność przyjmowania. Odrzuceni nie umieją przyjmować pieniędzy, nie umieją przyjmować dotyku, ciepła, bliskości drugiej osoby. Gdy w relacji mamy do czynienia z odrzuconym, czujemy, że nie ma przepływu, bliskość go przeraża, seks nie jest satysfakcjonujący, ciało spięte, dno miednicy jak w potrzasku. Tylko podwyższony kortyzol i adrenalina we krwi.

W latach szkolnych często są wyśmiewani przez rówieśników, bywa, że chcą ze sobą skończyć. Potrafią zamknąć się w domu i zerwać kontakt. Siadają często przed lustrem i sprawdzają, czy są ok. Jako osoby dorosłe często zapominają o swojej ranie. Maską stała się ich twarz, ich tarczą przed odrzucającym światem, najchętniej chcieliby nie oddychać. Oddech mają płytki i nierówny, często wymuszony, boją się go puścić. Zapadają się w sobie i charakteryzuje ich ruch od świata, a nie do świata. Wycofują się, nie chcą żyć na Ziemi, nie chcą istnieć. Miewają problemy z anoreksją, jakby chcieli zniknąć, i często występują u nich arytmie serca.

Maska chroni ich przed bólem. Sami często mówią, że idą tam, gdzie się boją, a boją się zazwyczaj pokazać ludziom, bo być może ktoś znów ich odrzuci. Wycofują się z konfrontacji, nie chcą konkurować, ponieważ boją się, że przegrają, w ramach konkurencji wręcz odcina im zasilanie energetyczne. Najchętniej zostaliby w domu, w łóżku, pod kołdrą, zamknęli oczy i czekali, aż ten zły świat się skończy. Myślą często o tym, aby odejść z tego świata, czują, że nie mogą tu być. Nie mogą znaleźć swojego domu, bo dom to nic innego jak macica. Taki, jaki masz dom i jak go czujesz, tak samo czuleś się w macicy. Wolą zostawać w domu, bo dom to miejsce, gdzie czują się niewidziani przez resztę. Boją się, że ich sekrety, zachowania, gdyby zostały zobaczone przez ludzi na zewnątrz, spowodowałyby koniec ich świata. Ostatecznie, to nie świat ich odrzuca, to oni odrzucają sami siebie. Schowani za parawanem wyobrażeń, szukają w umyśle, w energii lepszego świata, pełnego miłości i akceptacji, tym samym odlatują jeszcze bardziej od „tu i teraz” oraz od życia w ciele. Niechętnie wyrażają agresję i złość względem rodzica, kłamią. Nie mówią, jak jest, mówią natomiast, jak uważają, że być powinno. Koloryzują rzeczywistość, przesadzają, aby przykuć uwagę. Wątpię, czy ich życie jest tak ciekawą historią, że ktokolwiek mógłby być zainteresowany.

Im bardziej zmierzają w stronę samotności, tym bardziej się izolują, a im bardziej się izolują i im więcej napięcia mają w sobie,

tym bardziej ludzie się od nich odsuwają, a oni wtedy mogą sobie wewnętrznie powiedzieć: wiedziałem, że jednak nikt nie chce mieć ze mną kontaktu. Odrzuceni umierają w samotności. Po przejściu na drugą stronę, stojąc nad swoim ciałem, doświadczają zdziwienia. Nie widzieli wcześniej, ile miłości do nich płynie. Tam, gdzie płynęła, widzieli podstęp i knowanie. Śmierć wydawała im się wybawieniem, a okazuje się, że po śmierci przychodzi przerażenie, że tyle prób ucieczki poszło na marne. Przyjdą tu jeszcze raz, z tym samym tematem. Problem polega na tym, że tym razem będzie bardziej boleć, nim przebudzą się za życia i dostrzegą, że odrzucenie było ich lekcją, lekcją akceptacji samego siebie.

Odrzuceni nie zwracają uwagi na rzeczy materialne, nie cieszą ich one. Często seks kojarzą jako przejaw ekspresji sprzecznej z rozwojem duchowym. Ciało jest złe, duch jest dobry, a to przecież nie tak. Ich ciału trudno otworzyć się na przyjęcie duszy, dlatego nie są osadzeni w ciele. Mają rozwiniętą sferę intelektualną, są mega inteligentni, ale nie chcą tego pokazywać na zewnątrz, bo boją się, że zostaną niezrozumiani. Introwertycy, w swojej masce pokazujący, jak bardzo są ekstrawertyczni, ale to oczywiście tylko maska. Nie mogą być sobą, nie mogą w pełni się pokazać. Boją się, drżą. W relacjach zazwyczaj trafiają na narcyzów, którzy na wstępie relacji tworzą im wielką bańkę ich wspaniałości, wyjątkowości, oczarowania ich osobą. Wierzą w te obrazy narcyza, bo są one tak bardzo kuszące. Nie zauważają, że te obrazy przychodzą od innej osoby, przychodzą z zewnątrz. Nie są ich wewnętrznymi obrazami na swój temat, bo gdyby tak było, to nie potrzebowaliby grona klakierów. Tym sposobem wpadają w pułapkę uzależnienia od opinii narcystycznego partnera. Po jakimś czasie spektakl się zmienia i narcyz przechodzi do fazy drugiej, czyli podkopywania pewności siebie i odcinania od przestrzeni wspierających – typu rodzina, znajomi, przyjaciele, koledzy. Królik w sidłach.

Drogą do wyzdrowienia jest znalezienie siebie, wyrażenie siebie, odwaga w tym wyrażaniu. Z tego rodzaju traumami pracujemy na

warsztatach ustawień i sesjach Skype, bo dzięki Bogu mamy takie narzędzia. Nasi dziadkowie i rodzice ich nie mieli, brali życie takim, jakie było.

Sumienie

Matka i ojciec mogą się wtrącać w życie swoich dzieci, nawet gdy te są już dorosłe. Mogą im mówić, co powinny zrobić, a czego nie powinny. Mogą im mówić, co jest ich zdaniem dobre, a co złe, a my jako dorośli, możemy zrobić po swojemu.

Gdy partner mówi Ci, co powinienesz zrobić, a czego nie, gdy mówi, co jest dobre, a co złe, gdy daje sobie prawo do kwestionowania Twoich zachowań, myśli i postaw, to w jakim miejscu się względem Ciebie stawia? W miejscu o nazwie: jesteście sobie równi? Czy może uzurpuje sobie miejsce większego, tego, który wie? W domyśle – wie lepiej.

Jakie wyjście ma wtedy ten drugi? Czym kieruje się ten pierwszy? Ten pierwszy kieruje się wtedy sumieniem, bo w sumieniu nie pożegnał się ze swoją rodziną pochodzenia, nie podziękował za to, co dostał. Chce kopiować swój system pochodzenia na nowy system, który tworzy z partnerem. Nie jest gotowy, aby otworzyć się na nowe. Utknął. Para wtedy ma się źle, pojawia się konflikt. Wtedy często ten pierwszy patrzy na rodziców tego drugiego i nie ma dla nich szacunku. Nie jest w stanie powiedzieć do teścia bądź teściowej: dziękuję wam za waszego syna/córkę. Uważa teściów za mniej wartościowych i chroni swoje dzieci przed nimi. Unika kontaktu, jednak faworyzuje swoją rodzinę pomimo tego, że ta też ma trudny los i swoje obciążenia.

Jak ma się partner, gdy ten pierwszy, czy też ten drugi, do jego mamy i taty mówi „nie”? Czy partner jest w stanie wtedy być z kimś

takim? Jak się czuje? Czuje się tak, jakby w duszy musiał odrzucić część swojej rodziny kosztem związku z partnerem. To się nie udaje i zawsze kończy się katastrofą.

Gdy kobieta odrzuca rodzinę mężczyzny, to w jakim miejscu się stawia? Tej pierwszej? Czy tej drugiej? Co mówi w ten sposób do swojego mężczyzny? Chodź za mną do mojej rodziny! To zawsze osłabia męskie ego. Potem taka nierozsądna kobieta będzie miała siłę, bo będzie przy słabym mężczyźnie. Rozsądna kobieta patrzy na matkę partnera i kłania się przed nią w podziękowaniu. Wtedy partner rozkwita, wtedy może być sobą i może prowadzić. Wtedy kobieta być może i nie ma tyle siły, co ta druga kosztem partnera, ale ma silnego partnera, a tym samym staje się szczęśliwą.

Co zrobić w sytuacji, gdy on lub ona forsuje i faworyzuje swoją rodzinę jako tę lepszą? Co zrobić, gdy próbuje oceniać Twoją rodzinę, a na swoją patrzy z pobłażaniem, tłumaczy największe patologie i usprawiedliwia? Co zrobić, gdy manipuluje, kłamie, oszukuje i nie chce odpuścić miejsca, które notabene to my kiedyś odpuściliśmy?

Rozmawiać, tłumaczyć, próbować pokazać swoją perspektywę, a jak nie trafia, to zrobić po swojemu.

Bo miłość to akceptacja i zgoda na drugiego i drugich, takich, jacy są, oraz pozwolenie im żyć, myśleć i czuć tak, jak chcą.

Próby forsowania własnego zdania, próby rozliczania i kwestionowanie poglądów to nic innego, jak walka o wpływy w ramach sumienia, w ramach walki o swoje czyste sumienie. A czy dorosły może mieć czyste sumienie? Nie. Po pierwsze, musi zdradzić system pochodzenia w swoim sumieniu, dopiero wtedy otwiera się na nowe jakości, nowe wartości, nowe wzorce i na zgodę na to, że wszystko jest dobre takim, jakim jest. I skoro żyje, to ma prawo żyć.

Oceniając, krytykując, podważając w postawie konfrontacji i narzucania własnego zdania, nie w postawie szukania rozwiązań, partner stawia się jako większy. Drugi nie ma w takiej sytuacji wyboru, może znaleźć kogoś innego, kto będzie go traktował jako równego sobie, albo spróbować

pokazać partnerowi, że nie jest jego własnością, że nie jest jego dzieckiem.

W takie próby przejęcia władzy w systemie często wchodzi osoby, które jako dzieci czuły się totalnie bezsilne, nie miały wpływu na to, co się działo w rodzinie, były emocjonalnie rozjechane. Później, już jako dorosłe osoby, szukają partnerów, którzy są słabo powiązani i zasilani ze swojego rodu, ze swoich korzeni. Próbuje drugiego podejścia do przejęcia władzy i to wyobrażenie władzy nad drugim człowiekiem, to sen dziecka, które nie ma wpływu na decyzję rodziców, to zawsze kończy się katastrofą, prędzej czy później.

Para tworzy jedność, ale najpierw jest pełnia i jedność w odrębności. Popatrz partnerowi w oczy, oddychaj głęboko, a potem poczuj te słowa: „Nie mam na Ciebie wpływu, zrobisz, co zechcesz. Nie masz na mnie wpływu, zrobię, co zechcę”.

Wołam, krzyczę, wrzeszczę

Była partnerka taty. Zapomniana. Zakurzone zdjęcie, na nim ona na ławce. Z tyłu jakiś stary budynek, na odwrocie zdjęcia napisane niebieskim długopisem cztery krótkie słowa: „Kocham, czekam, tylko Twoja. Ewa” – 1968 Zakopane.

Stare zdjęcie, z tych czarno-białych, a na nim piękna kobieta. Tyle lat już minęło, pachnie stęchlizną, na dnie szuflady. Mała dziewczynka wyciąga je i patrzy na nią. Taka piękna – myśli. Odkłada zdjęcie na stół i wraca do swojej zabawy lalkami.

Mama chwyta zdjęcie w ręce, tata zmieszany. Mama czuje, że mąż jest gdzieś z boku, nie przy niej, płacze sama w łazience. W ramiona zamysłonego taty wpada ta mała dziewczynka, bo tato jest smutny.

W duszy dziewczynka przypomina sobie o tej zapomnianej Ewie z Zakopanego, stoi na palcach przez całe życie przed mamą. Buty

na wysokim obcasie to jej codzienność, tylko w nich może stać przed mamą na palcach. Kręgosłup w odcinku krzyżowo-lędźwiowym zaczyna boleć, masaże, osteopatia, ćwiczenia, wszystko po to, aby nie czuć tego bólu, ale to nic nie pomaga. Ta mała dziewczynka cierpi... ze swojej ślepej miłości do Ewy z Zakopanego 1968. Już dawno nie pamięta tego zdjęcia, które kiedyś wyciągnęła z szuflady, ale jej dusza pamięta bardzo dobrze. Kilka nieudanych związków, ból, tęsknota, wściekłość i ślepa miłość do tej zapomnianej.

Nie da się znaleźć partnera, stojąc przy tacie. Miejsce dla partnera jest zarezerwowane i tak daleko do mamy, wciąż przed nią na palcach. Już dawno temu zamrożone ciało, które nic nie czuje. I ta ciągła złość, patrzenie na mamę z poziomu wysokiego obcasa. Litość pomieszana z tęsknotą i strach, że będę taka słaba jak ona. Kolejny związek i znów to samo: seks i zero uczuć. Strata, znów się rozpada. Już nie mam sił, ale dalej brnę w ślepą uliczkę. Kolejni partnerzy i to samo. Nie mogę znaleźć tego właściwego, koleżanki wychodzą za mąż, burza hormonów. Nie chce być sama, więc myśli, że może po prostu zgodzi się na to, co jest. Postanawia zajść w ciążę, pojawia się dziecko – dziewczynka. Jednak to nic nie zmienia, mąż jest nieobecny, chce uciec, ale przecież jest mała, ta mała, która się rok temu urodziła. Zostaje, wkurza się, krzyczy, już nikt nie reaguje. Mąż obok, brak wsparcia. Boże, co spierdoliłam znowu? Krzyk do niebios i nikt nie odpowiada. Cisza...

Przychodzi na ustawienia i zaczyna mówić. Nie domyśla się w ogóle, co ją spotka. Nie wierzy, straciła nadzieję już dawno temu. Ustawienie rusza, staje przy tacie, jak jego kobieta, w głowie burza. Wyjaśniam. Płacz... i to jaki płacz... do trzewi! Jaka to była miłość, tej Ewy z 68. Straciła nadzieję, on odszedł, nie wrócił. Tajemnicze zakłęcie na drugiej stronie zdjęcia nie zadziałało – odszedł. Minęło 38 lat, a ta mała w duszy o niej pamiętała. Przypominała bólem kręgosłupa, nieudanym związkami, wkurwem... o tej Ewie z Zakopanego, o tej jednej nocy, którą tamta spędziła z jej tatą. Kłania się przed miłością taty i Ewy, matka płacze, 38 lat czekała na córkę i wreszcie ją ma.

Ta mała patrzy w oczy mamy: „Tylko ty mamó... żadna inna. Ty dla mnie jesteś właściwa”. I szloch, ryk... nareszcie. Ewa z Zakopanego płacze, a potem błogosławi jej związki, jej miłość, jej życie. I spojrzenie na tatę, wreszcie spojrzenie przez oczy dziecka. Padają sobie w ramiona, ręce pod pachami taty: „Ja mała tato, ty duży”.

Nie ma nieważnych związków i nie ma nieważnych partnerów. Każdy związek jest ważny, a jeśli Ty nie będziesz pamiętać... to pamiętać będą Twoje dzieci.

Niektórzy stoją w miejscu, abyś Ty mógł iść dalej

Tak wiele głosów do mnie dociera, w których słyszę chęć zmiany innej osoby: męża, żony, matki, ojca, kolegi, koleżanki, czasem przyjaciela: „Jak namówić ich na warsztat?”, „Co mogę zrobić?”. Oni albo piją, albo wciąż tracą, biorą narkotyki lub nie układają sobie życia.

Nic nie możesz zrobić. Nie dlatego, że masz być twardy, tylko dlatego, że jedyną osobą, na którą masz wpływ, to Ty sam. Każda próba wpłynięcia na kogoś, aby zmienił zdanie, aby sam się zmienił, by patrzył bardziej pozytywnie na świat, to zazwyczaj próba manipulacji. To zwykle niechęć do patrzenia na swoją bezsilność i nieakceptowanie prawa tej Ziemi, które mówi, że: „każdy jest odpowiedzialny za siebie”. Tutaj rodzimy się sami, żyjemy sami i umieramy sami.

Niektórzy stoją, abyś Ty mógł iść dalej.

Ławka. Dzień chyli się ku końcowi. Kolejny dzień i kolejna odsłona tego samego aktu..., kiedyś nastąpi epilog. Prolog miał miejsce jakieś 23 lata temu, gdy razem z kolegami szukaliśmy dobrego miejsca, aby w spokoju napić się piwa. I tak już zostało. Było nas trzech, jeden z nas już nie żyje – marskość wątroby. Urodził się zaledwie pięć godzin po mnie, prawie jak brat bliźniak, którego nie miałem. Minęło już ponad dwa lata od pogrzebu. Na szarfię pogrzebowej

napisałem: „Dziękuję przyjacielu. Ja poszedłem dalej”. Dopiero po około dwóch latach zrozumiałem, że ten tryb spędzania czasu wieczorami nie jest dla mnie. Ale przez dwa lata..., kilka razy w tygodniu, ta ławka usłyszała więcej historii niż niejeden pamiętnik. Tam czuliśmy się jak u siebie.

Przyjeżdżam koło tej ławki prawie codziennie i wciąż go widzę. Czasami zauważy mnie i machnie ręką, czasami leży przy ławce, czasami pod ławką. Już się tam nie zatrzymuję. Kiedyś próbowałem rozmawiać, aby zmienić sposób życia, kiedyś próbowałem go ratować, wyciągać stamtąd. Dzisiaj, jak tylko go widzę w myślach, mówię do niego: „Dziękuję”. Dzięki temu, że on tam siedzi, ja wiem, że muszę iść dalej. Dzięki tym, którzy stoją, wiemy, że trzeba iść dalej. Może nawet jest tak, że oni trochę stoją dla nas, bardzo mnie porusza ta myśl. Oni stoją dla nas, abyśmy jasno i dobitnie, patrząc na ich życiowe wybory i ich konsekwencje, wiedzieli, że mamy iść dalej. Czasami też ci, którzy są sami i zostają sami, choć obiektywnie mogliby z kimś być, to jednak zostają sami. Myślę, że tacy właśnie są po to, abyśmy my szukali RAZEM i BLISKO.

A może ci, którzy piją, robią to, abyśmy zobaczyli, że naszą drogą jest trzeźwość? A ci, którzy są 45 lat w związku z kłótnią co drugi dzień, są właśnie po to, abyśmy szukali wzajemnego porozumienia w zgodzie i szacunku do siebie, że ktoś może nam powiedzieć, ot tak po prostu, „nie”. Właśnie mamy się nauczyć obchodzić z tym jego „nie”, obchodzić wewnątrz siebie.

A może ci, którym wydaje się, że są w stanie zmienić partnera, są po to, abyśmy zrezygnowali z tej chęci zmiany kogoś innego?

A może ci, którzy klepią biedę, są nam po to, abyśmy nauczyli się bogacić, a ci, którzy są w chorobie, abyśmy doceniali zdrowie?

A ci, którzy nam ukradli, abyśmy docenili to, co mamy?

Popatrz tak w wewnętrznym obrazie, z zamkniętymi szczelnie oczami, na głębokim wdechu i wydechu, na tych wszystkich, którzy gdzieś utknęli. Na tych wszystkich, którzy stoją w miejscu. Stoją tak dla WIELU. Tylko obserwuj i nic nie rób, po prostu patrz i powiedz

wewnętrznie: „Dziękuję. Dzięki temu, że ty stoisz, ja wiem, że mam iść dalej”¹.

Kiedy skończy się głód finansowy?

Spójrz na tych wszystkich, którzy pozostawali w niedostatku, w braku. Na te wszystkie kobiety, które rodziły dzieci rok po roku, a im samym wypadały zęby i włosy, ponieważ urodzenie dziecka, to nie takie „hop siup”. Kiedy kobieta zachodzi w ciążę jedną po drugiej, to jej organizm nie ma wystarczająco dużo fizycznych minerałów, kwasów, zasobów, aby odżywić kolejne dziecko.

Popatrz na tych, którzy stracili majątek i zostali wywiezieni na Syberię, albo w głąb Niemiec, aby pracować za talerz zupy z liści buraków. Popatrz na te wszystkie dzieci, które ssały skórzane paski, aby nie czuć głodu. Popatrz na tych bezsilnych mężczyzn, którzy ginęli na wojnie od gazów bojowych. Nic nie mogli zrobić, przyszła chmura i padali jak muchy, w totalnej bezsilności. Przyjrzyj się swojemu ciału i temu, co się z nim dzieje, gdy na nich patrzysz.

Zarabianie pieniędzy to nic innego, jak dawanie i branie.

Kiedy jestem przy tych wszystkich, którym brakowało, to jak dawać? Jak dać, gdy pozostaję przy nich, w swoim i ich braku, w ich deficycie, w ich „za mało”, w ich „chcę więcej”. Początek dawania i brania ma miejsce przy MAMIE. Stamtąd bierzemy soki, ale jak wziąć od matki, która nie ma, która sama w duszy płacze: „za mało, chcę więcej”. Przez kogo ona płacze? Za kim płacze? Do kogo kieruje ten zarzut? Często do własnej matki. Oto co możesz zrobić w tej

¹ Z dedykacją dla J.: „Dziękuję przyjacielu. Dzięki Tobie wiem, że moją drogą jest pójść dalej. Kiedyś, któregoś dnia pewnie ktoś Cię zastąpi, aby inni wiedzieli, że mają iść dalej”.

sytuacji: zamknij oczy i popatrz na ten rząd kobiet i mężczyzn. Gdzie zabrakło? W poprzednim pokoleniu czy jeszcze dalej, na poziomie babci, a może prababci?

Ród: poproś, aby przyszedł do Ciebie ten ostatni z rodu, któremu nie zabrakło. Poczujesz przyływ zasobów, przyływ energii, poczujesz przyływ mocy. Popatrz na niego i poproś go, aby dał temu, który był po nim. Popatrz na tego, od którego rozpoczęło się „za mało, chcę więcej”. Przyjrzyj się, jak patrzą na siebie, jak jeden z nich jest uśmiechnięty, bo ma zasoby, a drugi jest w braku. Popatrz, jak podchodzą do siebie, idą naprzeciw siebie i zobacz, jak w Twojej linii rusza zahamowany ruch dawania i brania, jak zwalnia się przepływ. Biorę i daję, biorę i daję, biorę i daję. Przekaż to dalej, pokieruj tę energię do swoich dzieci. Popatrz na tych wszystkich, którzy przyglądają się temu z boku, na tych, którzy byli przed Tobą. Wyobraź sobie, jak zaczynasz ze swoim rodem przekazywać dalej, jak w sznurku ludzi podających sobie wiadro z wodą. Zobacz, jak rozpoczyna się w Tobie przepływ dawania i brania. Dawania i brania życia oraz tego wszystkiego, co jest z nim związane.

Mama i tata: popatrz na swoją mamę, jak być może w pocie czoła, też chwyta to wiadro i podaje Tobie, jak przekazuje Ci to, co sama wzięła. Na chwilę zatrzymaj się i spójrz tej zwykłej kobiecie w oczy i powiedz wewnątrz do niej: „Dziękuję, kochana mamó. Dziękuję, wezmę od Ciebie chętnie, aby się napęlnić, a potem przekażę dalej, moim dzieciom. Moja kochana mamó”. Popatrz na tatę, a kiedy bierzesz od niego, to na chwilę poczuj szorstkość jego spracowanych dłoni. Powiedz: „Tato, od ciebie też wezmę chętnie to wszystko, co dla mnie masz, bez wybrzydzenia, bez oceniania, bez zawahania”. Popatrz mu w oczy i powiedz: „Dziękuję”.

Partner: teraz popatrz na partnera z tego poziomu, gdy już masz. Masz, aby móc dać, i powiedz do niego: „Proszę, daję ci”. I daj, a potem weź od niego to, czego potrzebujesz, ale nie za dużo. Weź tylko tyle, ile Ci potrzeba, i pamiętaj, aby za dużo nie dawać. Daj tylko tyle, o ile on lub ona prosi.

Dzieci: popatrz w końcu na swoje dzieci. Pokaż im, co masz, i otwórz na nie swoje ciało. Niech płynie ruch dawania i brania, ruch wymiany, a te papierowe banknoty, to tylko papierki symbolizujące to, co pierwotne.

Pieniądze to tylko papierki symbolizujące to, co pierwotne.

To tylko symbole tego, że dajesz i bierzesz. To tylko wyznaczniki i mierniki Twojej wymiany z ludźmi i ze światem.

Pracodawca i klienci: popatrz teraz na swojego pracodawcę albo na swoich klientów i powiedz do nich: „Mam i chcę dać. Najlepiej jak potrafię, w najwyższej jakości, tylko za wysokie wynagrodzenie, tylko za wysoką fakturę. Od teraz jestem dostępny do wymiany, od teraz biorę i daję, daję i biorę”.

Wojna już się skończyła — o relacjach w parze

To zdanie powtarzam ostatnio często podczas prowadzenia warsztatów Ustawień Systemowych. Czasami dociera mocniej, czasami słabiej – różnie. Zawsze jednak wywołuje pewne zadziwienie w oczach tych, którzy 77 lat po wrześniu 1939 wciąż niosą w sobie jak żywą wojnę i jej skutki. Kobiety wtedy przeżyły traumę. W mojej opinii, z tego, co obserwuję, całkiem sporą. Zwłaszcza te, które miały mężczyzn, a te, które były z nimi w ciąży, albo wychowywały ich dzieci, jeszcze większą. Ktoś powie: „To przecież dawno i nieprawda”. Jednak dla duszy nie ma czasu i to, co się nie rozegrało do końca przy naszych dziadkach, rozgrywa się wciąż jak żywe w nas. Mężczyźni są słabi i to nie jest przesada. Często niosą na sobie winę swoich dziadów, że zostawili te kobiety same, albo że nie udało im się wrócić do domu lub że wrócili jako kalecy. Wyjechał zdrowy chłop, a wrócił kawałek. Niektórzy wracali w jednej części, ale kiedy patrzę na to, co widać na ustawieniach, to duszą, myślami i emocjami zostali niejednokrotnie

razem ze swoimi towarzyszami broni, gdzieś tam daleko w okopie, do którego wpadło kilka granatów. Często ci, którzy przeżyli, czują się w duszy winni temu, że żyją. Dziadek tego nie rozumiał, był nieobecny dla ojca, a jeśli ojciec nie wziął od niego, to co dał synowi? Dał to, co miał. Te niedokończone historie są w nas wciąż żywe. Często babcia – też była poszkodowana, czuła się ofiarą tej sytuacji. Obwiniła swojego chłopca, że poszedł gdzieś tam na wojnę, a ją zostawił. Te żale i pretensje pozostają jak żywe we wnukach. Co musi się rodzić w głowie i sercu faceta, który idzie na wojnę i codziennie, przez dzień i noc, będzie musiał być obecny na 100 procent? Smutną ciekawostką może być to, że osoby, które trafiały na front albo do obozów koncentracyjnych, gdzie każdy dzień był przepełniony tą gotowością do walki na śmierć i życie, niemal natychmiast zdrowiały ze wszelkich depresji i innych chorób psychicznych. Ciało postawione w obliczu dużego stresu tak właśnie reaguje. „Odpalają się” hormony odpowiedzialne za gotowość do podejmowania akcji, a mówiąc kolokwialnie, nie ma czasu na rozkminianie i zatapianie się w mętnych meandrach umysłu. Wszelkiego rodzaju wyobrażenia i zakrzywienia postrzegania, nagle odchodzą w dal. Psychika i cały organizm mobilizują się i są nastawione na jeden cel – przetrwać, przeżyć. Aby przetrwać i przeżyć, musisz być obecny. Kiedy strzelają, to uciekasz, a nie zastanawiasz się, w którą stronę. Tak działa mózg automatyczny – podświadomość. Non stop trwa analiza napływających bodźców i reakcja na nie, ponoć w 0,2 sekundy, jednak nie o szczegóły biologii tu chodzi. Gdy chłop szedł na wojnę, swoją czy nie swoją, wtedy kobieta zostawała sama albo z dziećmi. Jeżeli doświadczyła takiej sytuacji, to jak potem będzie wychowywać syna? Będzie w nim budować zachowania agresywne? Będzie uczyła go, jak walczyć? Czy dopuści w nim tę gotowość do podejmowania akcji w obliczu zagrożenia? Nie. Będzie go wychowywała na grzecznego, ułożonego chłopca, który ma czyste porteczki i równo przystrzyżoną grzywkę. Czy to dziwne? Nie. Po pierwsze, kobieta po takiej traumie, kiedy została sama, będzie się bała, że owoc jej starań i nieprzespanych nocy, będzie taki sam, jak tata, czyli jak

dorośnie, to pójdzie na swoją, czy nie swoją wojnę. Więc w obawie, że tak właśnie może się wydarzyć, będzie go wychowywała na grzecznego ułożonego chłopca. Wojna się skończyła, co ostatnio powtarzam do znudzenia, ponieważ często zdarzają się klienci – potomkowie sprawców lub ofiar, którzy w ślepej miłości wciąż na tej wojnie są. Oczywiście nie idą fizycznie na wojnę, ale chętnie oglądają wojenne filmy lub takie, w których obecna jest przemoc. Grają w gry komputerowe, już coraz bliższe rzeczywistości, szczególnie gdy do naszych domów wdzierają się technologia Virtual Reality.

Ale powróćmy do pewnego procesu, który swoje owoce zbiera dzisiaj, po blisko 80 latach, w młodych, a czasami dojrzałych mężczyznach. Ci mężczyźni nie mają dostępu do swojej agresji, ponieważ boją się mieć do niej dostęp. Tymczasem zamknięcie się na własną agresję powoduje brak dostępu do własnej siły. Agresja, wbrew obiegowej opinii, jest czymś naturalnym i zupełnie normalnym. Nasz organizm cały czas zachowuje się agresywnie, chociażby w relacji z wirusami, bakteriami i grzybami, cały czas trwa niekończąca się agresja wobec otoczenia. Nawet siedząc na fotelu w autobusie czy tramwaju, także przejawiam pewną formę agresji, ponieważ uważam, że nikt inny właśnie na tym miejscu usiąść nie może, bo przecież siedzę tam ja. Śmieszne? Nie wydaje mi się. Walczymy o przestrzeń, czas, zasoby, pieniądze, kobiety, mężczyzn, przetrwanie, agresja jest częścią życia. Agresja, to coś innego niż przemoc, manipulacja, kłamstwo i podstęp. To zachowania przemocowe, a agresja jest wpisana w ludzkie bycie i życie. Hamowanie w sobie agresji skutkuje często depresją. Dlatego przestań się okłamywać kobieto, że chcesz, aby Twój facet był silny i zarabiał dużo pieniędzy, bo konsekwencją stanięcia w męskim², w męskiej sile, jest znaczna poprawa w temacie kasy. Przestań się okłamywać, że chcesz, aby on był silny, nie zawsze chodzi tu o siłę mięśni, aby był ostoją, abyś mogła się przy

² Przyp. red.: Zwrot „w męskim” jest często używany przez Autora i oznacza wszystko, co przynależy do ogólnie pojętej męskości.

nim poczuć bezpiecznie. Przestań łąć, bo to kłamstwo i kolejna iluzja. Jeżeli jesteś kobietą i stoisz w żeńskim³, to po prostu już masz takiego faceta. A skoro go nie masz i mówisz, że o nim marzysz, to najprawdopodobniej sama kontynuujesz rytuał kastracji męskiego, który być może ze strachu rozpoczęła Twoja babcia? W sumieniu najprawdopodobniej jesteś powiązana z tymi wszystkimi kobietami, które to robią od ponad 70 lat, a czasem i dłużej. Przed II wojną światową, była przecież I wojna światowa, a i wcześniej historia Polski i Europy nie była związana z bajką pt. „Żyli długo i szczęśliwie”. Czy przypadkiem nie jest tak, że jak facet staje w swojej sile, to zaczynamy drzeć? Zaczynasz się bać, a grunt trochę drży pod nogami? Dlaczego? Może dlatego, że czujesz, iż tutaj kończy się Twoja kontrola, a zaczyna bezsilność? Tak jest, to po pierwsze, a po drugie, gdybyś miała faceta, który stoi w swojej sile, to miałabyś możliwość się na nim oprzeć, fizycznie i psychicznie.

Po trzecie, i może najważniejsze, w sumieniu musiałabyś zdradzić te wszystkie kobiety z Twojego rodu, z Twego wewnętrznego drzewa życia, które tego nie miały, bo ich mężczyźni poszli w pizdu i często nie wrócili, a one zostały same z dziećmi. W wyniku takich okoliczności nauczyły się nosić spodnie. Przestań się oszukiwać, że chcesz chłopca, który ma jąja jak dwa arbuzy, ma siłę być konsekwentny i iść za swoim obrazem, wewnętrznym obrazem. To jest ostatnia rzecz, której byś chciała. Ty chcesz mieć takiego chłopca, którego będziesz mieć pod kontrolą, bo tak nauczyłaś się dbać o swoje bezpieczeństwo i bezpieczeństwo swojego potomstwa. Żyjąc w ten sposób, możesz pozostać wierna swoim babkom, prababkom i wszystkim kobietom w swoim rodzie, które chłopów straciły. Świat się zmienia, mijają lata, przychodzą nowe pokolenia, a Ty wciąż, nawet bardzo zamożna, tkwisz lęku swojej babci. Mężczyzna, który ma kontakt z własną agresją, potrafi walczyć. Dostęp do pieniędzy również łączy

³ Przyp. red.: Zwrot „w żeńskim” jest często używany przez Autora i oznacza wszystko, co przynależy do ogólnie pojętej kobiecości.

się z pewną formą przejawiania agresji, która jest konieczna. Kiedyś była potrzebna, aby stanąć naprzeciw niedźwiedzia, foki czy innego zwierza, aby zadbać o swój rewir, o swój dom. Czasy się zmieniają, ale energia, jakiej potrzebuje mężczyzna, aby wyjść do świata na swoje polowanie, jest ta sama. Agresja i dobry z nią kontakt, jest potrzebna, aby wychodzić do świata i zarabiać pieniądze. Czasy się zmieniły, już nie ma mamutów ani tygrysów szablozębnych, ale energia ojca, energia wychodzenia do świata, to nadal ta sama energia, co 1000, 2000 czy 10 tys. lat temu. Z pewnością rzadziej możesz stracić życie, ale za to możesz stracić twarz, wizerunek, stanowisko w korpo albo grubego klienta. Można stracić wszystko i to w jedną chwilę, bo kierują nami te same energie, podobne wzorce. Przedmioty się zmieniły, ale nie my wewnątrz. Sumienie, które wiązało z klanem, wciąż jest obecne, wciąż – jak pokazują ustawienia – działa, bez względu na to, czy jeździmy rowerem, czy najnowszym modelem Tesli. A my mężczyźni? Dlaczego mamy taki problem, żeby stanąć w swoim? Ponieważ pokutujemy za naszych prapradziadków, pradziadów i dziadków, bo w ślepej miłości niesiemy za nimi brzemień ich decyzji. Ostatnio miałem na ustawieniu klienta, który leżał wśród ofiar dziadka, walczącego o życie podczas wojny. I wygrał, ten drugi przegrał, zginął. Dzisiaj jego wnuk leży z ofiarami w grobie i mówi, że jemu tam dobrze, że czuje, iż tam przynależy. Od kilku lat depresja, tłumiona agresja, dopieprzanie wszystkim wkoło. I nie widzi tego. Dopiero ludzie mu mówią, że coś nie tak, bo zamiast dostać upomnienie, dostają po mordzie. Wszystko przerysowane, zbyt silne emocje, widać od razu, że chodzi o uwikłanie. Facet boi się mieć dostęp do swojej agresji, do swojej siły, bo boi się, że zabije tak samo, jak dziadek. Woli więc uciec w depresję. Często kobiety, które wychowywały naszych ojców, wychowywały ich w oderwaniu od męskości, ponieważ to było zbyt niebezpieczne. Blokowały męską, naturalną chęć wychodzenia do świata, na zewnątrz i penetracji go, podporządkowania go sobie. Zastanów się, jak długo można tłumić swoją naturę? Czy tak się da? Czy sądzisz, że to może się udać?

Podam przykład z własnej praktyki. Chłopiec, lat 20, dość szybko stracił ojca. Zamknął się w domu, dużo czyta, gra na komputerze. Woli wirtualną rzeczywistość od tej realnej. Zagłaskany przez mamę, zero pracy. Jak jakąś znajdzie, to zaraz coś tak wywinie, że go zwolni. Prawie zero relacji towarzyskich, zamknięty na wychodzenie do świata. Kładzie się spać bardzo późno, wstaje około południa. Nerwowo, stoi przy mamie, nie ma swojej kobiety. Czego mu potrzeba? Jemu potrzeba taty. Mama wychowała go na grzecznego, ale to nic nie zmieni, w końcu strzelą mu bezpieczniki. Jak tylko się trochę napije, to wychodzi z niego ta cała agresja, wręcz się wylewa, w słowie, w geście, w mimice. Jak długo można to gnieść w sobie? Przecież to gdzieś musi wyjść z tego chłopca, ta energia musi znaleźć ujście. Więc męski wieczór wygląda często tak, że trzeba się zalać w trupa i zaliczyć przy okazji kilka agencji towarzyskich. Szybki seks bez miłości, bez uczucia, w odcięciu od siebie i w złości na kobiety. A co te obecne kobiety, żyjące w „tu i teraz” mają z tym wspólnego? To wnuczki albo prawnuczki tych, którym kiedyś było ciężko. Ten konflikt pomiędzy męskością a kobiecością trwa w nas do dzisiaj, a wojna przecież już się skończyła. Tylko, że ta babcia nadal nie wyplakała swoich łez za dziadkiem, który nie wrócił z wojny, więc wnuczka wkurza się na swojego chłopca. W końcu na kogo ma się wkurzać, jeśli ma jednego pod ręką? Musimy to puścić. Mężczyźni muszą puścić swoich dziadków, którzy skończyli tak, jak skończyli, a żyli tak, jak żyli. Mężczyźni muszą trafić do męskiego, do zdrowego, męskiego korzenia, muszą zostawić oceny. Kiedyś na ustawieniu klient z wściekłością krzyczał do swego dziadka, który zabijał Niemców w obronie swojego życia: „To przez ciebie, to przez ciebie oni nie żyją!”. Tak silna była u niego identyfikacja z ofiarami. A jego życie? Dziesiątki kobiet, narkotyki, alkohol, pół miliona długów i depresja ze stanami maniakalnymi. Chce stracić wszystko, bo dusza nie pozwoli tego tak zostawić. To musi się skończyć, wypalić, wysycić, nie da się tego zamieść pod dywan. Nie da się narobić na środku pokoju i udawać, że fiołki pachną. W pokucie, w winie, w zamknięciu na siebie

samego mężczyźni muszą puścić winy swoich ojców, skończyć tę wojnę w sobie, muszą złapać zdrowy kontakt ze swoją agresją. Co muszą zrobić kobiety? Kobiety muszą puścić te swoje babki, które miały taki los, jaki miały. Bo tym babkom, jak patrzę na to, co pokazuje się w ustawieniach, wcale nie zależy na tym, aby ich wnuczki miały tak samo ciężko i pod górkę, jak one. Często da się usłyszeć słowa: „Ty możesz już mieć inaczej” albo „Już wystarczy, już wystarczy”, lub częste zdanie: „Chętnie popatrzę, jak będziesz miała lekko”. Te babki i prababki przez każdy taki konflikt przewracają się w grobie. To my żywi, w swoich konfliktach, wciąż każemy im wstawać z grobu, wciąż przywołujemy babki i dziadków do życia, w sobie i przez siebie. Na warsztatach widać, jak oni chcą już świętego spokoju, chcą po prostu zasnąć.

Wojna się dawno skończyła, czas wracać do domu, do kobiety, dzieci, lekkiej pracy z satysfakcją, z uznaniem, z godnymi pieniędzmi. Pora wracać do domu, już czas. Jesteś mężczyzną? Stań w swoim, rzuć jakąś ideę w powietrze i zobacz, jak zareaguje kobieta. Czy pójdzie za Tobą chętnie? Wątpię. Może będzie krytykować albo osłabiać, kiedy będziesz mówił o zarobieniu dużych pieniędzy związanych między innymi z wyjazdem gdzieś albo z Twoją nieobecnością w domu. Będzie chciała się przytulić, będzie ciągnęła do łóżka, będzie Cię zmiękczać. Po co? Po to, abyś tam, dokąd chcesz iść, nie poszedł. Paradoksalnie, jeśli nie pójdziesz tam, to będziesz dla niej nieatrakcyjny. A jak dasz jej we władanie własne jaja, to już przegrałeś i na koniec zostaniesz bez jaj i bez kobiety. Czy one są złe, że tak robią? Nie. Są uwikłane i nie potrafią puścić tych kobiet w swoim rodzie, które właśnie wybrały taki sposób na zatrzymanie chłopca w domu. To będzie trudne, czasami bardzo trudne, bo one to robią często nieświadomie, z wierności do tych, które były wcześniej, a wojna przecież się już skończyła... Jednak w ich głowach wciąż, tak samo jak w Twojej, nadal grzmiały wybuchy artylerii. A przecież wojna się już skończyła... Pora zamknąć te drzwi i pójść do swojego.

W takiej relacji nie wytrzymasz

Nie da się być w relacji z kimś, kto uważa cię za kogoś gorszego, głupszego, mającego mniejsze prawa niż Ty. W relacji działa bardzo prosta zasada: normy, które stosujesz względem innych, mogą być zastosowane względem Ciebie. Więc jeżeli przyznajesz sobie prawo do oczekiwania względem siebie lojalności, to ktoś ma prawo oczekiwać lojalności od Ciebie. Jeżeli zaś w relacji panuje chociażby u jednej osoby, która w relacji pozostaje, przekonanie, że zasady obowiązują tylko w jedną stronę, to mamy kłopot. Nic z tej relacji nie będzie, na dłuższą metę wysypie się ona jak piasek z przysłowiowego worka Jasia, który ten worek z piaskiem niósł przez wieś.

Wchodząc głębiej, żadna dusza tego nie zdierży, dobrowolnie nikt się na to nie zgodzi. Czasami godzimy się na taki wzór relacji, ponieważ jesteśmy uwikłani, bo mamy zbyt mało pewności siebie, zbyt mało szacunku do samego siebie, za mało przekonania, że jesteśmy coś warte. W takiej sytuacji partner „krwiopijca”, „kanalia” jest nam po prostu potrzebny, aby pokazać nam samym, jak zdeformowane mamy kody. Bez takiego wspaniałego lustra, jakim jest partner, którego nazwiemy sobie tutaj „kanalią”, nie moglibyśmy wyjść z programów, które prowadzą nas powoli i sukcesywnie do autodestrukcji. Ostatecznie należałoby, z poziomu głębszego zrozumienia, podziękować takiemu partnerowi, co wcale nie oznacza, że należy z nim być do grobowej deski. Należy wyłącznie popatrzyć na niego jak na coś, co do nas mówi. A mówi – gwarantuję i to całkiem sporo. Nie przestanie gadać, dopóki do naszych, częstokroć tępych głów nie dotrze jego przekaz informacyjny. A co ma dotrzeć Panie Czarko? – zapyta pewnie jeden z drugą. „Mam męża, totalnego skurwysyna, który pije, bije i jeszcze zdradza. Co ma dotrzeć?” Ma dotrzeć, że to JA SAMA/SAM go sobie wybrałam/ wybrałem. Do póki szanowna Pani, szanowny Panie, nie weźmiesz za ten wybór odpowiedzialności, to chuj w bombki strzelił, nic się nie zmieni.

Możesz ewentualnie trafić na znachorów za dychę, którzy będą Cię oczyszczać z negatywnej energii, ale jak znam życie, to nic nie zmieni, bo za tydzień będziesz tak samo zajebany błotem – energetycznym syfem, jak tydzień temu, z tą tylko różnicą, że portfel będzie lżejszy. I klops, życie nie chce, abyś był ofiarą, życie, dusza, duch chce, abyś współtworzył razem z nim. Życie, Ziemia, Kosmos nie potrzebują przedszkolaków, którzy chcą udawać, że nie widzą swoich czynów i nie mają nic wspólnego z całym szambem tego świata. W zarządzaniu jest takie powiedzenie: „Sukces ma wielu ojców, a porażka jest sierotą”. Sorry Wiechu, to nie są czasy na rżnięcie ofiary, to są czasy sprawców, w sensie twórców, a niezmiennym elementem aktu tworzenia jest odpowiedzialność za stworzenie. Bez wzięcia odpowiedzialności za samego siebie nie da się pójść do przodu. Można jedynie fałszywie się oświecić i przebywać za życia w świecie różowych słoników pierdzących bezinteresowną miłością. Z przodu światło wielce oświeconych, a z tyłu aż dymi się od smoły.

Za pomocą metody Ustawień Systemowych można by szukać przodka, który niósł na swoich plecach podobne wzory relacji. Zadajmy więc sobie tutaj pytanie: kto miał podobne doświadczenia? Kto tkwił w relacji, w której nie był szanowany, widziany? I po zadaniu tych pytań, zazwyczaj wewnętrznym okiem, można zauważyć jakąś konkretną osobę. Być może jakąś babcię czy jakiegoś dziadka, albo i jeszcze dalej. Czasami zobaczymy kogoś, kogo na własne oczy nie mieliśmy okazji poznać. Podświadomość jest jak dziecko, poprosz ją o jaśniejszy obraz, który pokaże Ci, o kogo chodzi. Czasami już to uświadomienie dużo daje i pozwala popatrzeć z dystansem na to, czego doświadczamy w naszej relacji, bo przecież pomimo tego, że programy zostały wgrane w system na poziomie pradziadka, nie jest to na dzisiaj pradziadka odpowiedzialność. To w końcu my tkwimy w tej, a nie innej relacji, która szczęścia nam – do jasnej cholery – nie daje.

Czasami, gdy mamy do czynienia z taką sytuacją, obarczamy winą partnera, robiąc z siebie ofiarę, a z niego/z niej sprawcę, ale to też

jest droga donikąd. Zasadnicze pytanie powinno być tutaj skierowane do samego siebie: Co mam w sobie, że jestem z taką osobą? Błędem byłoby tutaj przekonywanie się na siłę, za pomocą np. afirmacji, że jestem zajebisty. Bo nie jestem, skoro tkwię w takiej relacji i nie potrafię z niej wyjść, bez obarczania winą i odpowiedzialnością drugiej osoby za swój chujowy związek. To znaczy, można grać rolę ofiary albo kata, można się bawić w ten cały bajzel, na temat którego napisano mnóstwo poczytnych książek, np. „W co grają ludzie” Ericka Berne, ale to nie prowadzi do wyjścia z labiryntu popieprzonych relacji, które są destrukcyjne, zamiast budujące. Destrukcyjne, bo przesączone ślepą miłością, która prowadzi do śmierci, która nie szanuje porządków, która w wierności sumieniu każe powtarzać wszystko to, co trudne. Jakby to mogło cokolwiek zmienić, jakby powtarzanie tego schematu miało przywrócić szacunek, którego była pozbawiona relacja babci i dziadka. To wygląda tak, jakby dusza utknęła w ślepej uliczce, podczas kiedy minęło 50, a czasami nawet 120 lat, a ona, wzięta w ruch ślepej miłości, wciąż tkwi przy ofierze bądź sprawcy. Nieświadomie oczywiście, jakby nie dotarła do 2020 roku. Takie powielanie schematu skutkuje przekazywaniem dzieciom podobnych wzorców relacji, a potem one będą miały tak samo zakręcone relacje ze swoimi partnerami. Zanim dojdą i połapią się, o co w tym chodzi, to będą miały na karku 30, 40, 50 lat.

Nie da się być w dobrowolnej relacji z kimś, kto uważa, że zawsze ma rację. Nikt tego nie wytrzyma. Jeśli Twój partner uważa, że zawsze ma rację, to nie jest Twoim partnerem. Kim więc jest ktoś, komu wydaje się, że zawsze ma rację? Zazwyczaj po prostu wyszczekaną osobą, która uważa, że jest jedyny/jedyna. Ona jedyna ma prawo do uzewnętrzniania swojego zdania, a wszyscy inni, którzy się sprzeciwiają lub mają inny pogląd na jedyną słuszną rację, są w błędzie i trzeba ich naprostować, kierując na właściwą drogę. Nie chodzi tu o rację w sensie prawdy obiektywnej, bo przecież każdy może mieć swój punkt widzenia, chodzi tutaj, tak naprawdę, o poczucie mocy względem drugiego człowieka, o poczucie kontroli i władzę.

Władza i kontrola nie mają nic wspólnego z miłością.

Bert Hellinger napisał kiedyś, że: „Tam, gdzie zaczyna się kontrola, tam kończy się miłość”. Miłość, to zgoda na drugiego człowieka takiego, jakim jest. Taka zgoda nie oznacza przyzwolenia na to, że może on mnie ciągnąć za włosy, pluć na mnie i obrzucać gównem, a ja ze względu na to, że jestem zajebiście rozwinięty duchowo, to nic z tym na złość samemu sobie nie zrobię, tylko będę stał jak ciotek, przyglądał się temu i napierdalał mantry z różowymi słoniami w roli głównej. Nie! Właśnie ze względu na to, że jesteś świadomym człowiekiem, powinienes czym prędzej coś z tym zrobić. Rozpakować program, który Cię dotyczy, nadpisać w nim brakujące linijki i zobaczyć, co stanie się z partnerem. Może być tak, że on/ona się zmieni, a może być tak, że spotęguje swoje zachowania. W takich sytuacjach jest miejsce na rozdroże, czasami idziemy dalej razem, a czasami już osobno. Bywa też, że przez chwilę osobno, a potem znowu razem – samo życie, nie przewidzisz.

W poczuciu mocy i kontroli chodzi też oczywiście o energię ofiary. Osoba, która poddaje się w pewnym sensie swojemu oprawcy, zasila go, oddając mu swoją energię. Obrazy wewnętrzne oprawcy mają wtedy większą moc i większą szansę na zmaterializowanie się w jakimś mikrosystemie, tudzież w układzie wzajemnych relacji. Z kimś takim nie da się żyć dobrowolnie. To jest po prostu zniewolenie, co mamy już dobrze przećwiczone jako rasa ludzka, przerobione w kanonie własnych doświadczeń. Przecież jeńcy wojenni czy więźniowie obozów koncentracyjnych, zasilali swoją energią przekonanie Niemców, że są rasą panów. Ciekawe jest również to, że nazistowski obraz własnej wyjątkowości był tak trudny w konsekwencjach dla Żydów, wewnętrznie przekonanych o tym, że są narodem wybranym.

Tkwienie w relacji, w której jedna ze stron uważa swoją rodzinę, swój klan pochodzenia za lepszy, swoje dzieci za wartościowsze, jest autodestrukcyjne dla osoby, która – nazwijmy to tutaj umownie – jest „gorsza”. Tak, jakby ktoś tkwił w systemie z przekonaniem,

że jego rodzina nie ma prawa żyć, nie ma prawa w ogóle istnieć. Często jest to związane z jakąś wielką winą, z wielkim – można by rzec – grzechem pierwotnym systemu. Jakby ktoś wewnątrz duszy niósł głęboką pokutę za to, że jest, że oddycha, że żyje, jakby niósł pokutę za wielu. To tak zwana wina ocalałych, która ma miejsce często w sytuacjach, kiedy na przykład ktoś uciekł z płonącego domu i jako jedyny przeżył. Może to mieć miejsce w również sytuacji, gdy np. dziadek uciekł z transportu do obozu, a pozostałe 20 wagonów pełnych ludzi, pojechało – mówiąc wprost – do gazu. To coś ze skryptu pt. „Kat i ofiara”, jak byśmy sami sobie szukali partnera, który będzie naszym katem. Czymże innym jest tkwienie w relacji z kimś, kto ma Cię za kogoś mniej wartościowego, żyjącego na gorszych prawach? Tkwienie w relacji z osobą, która nie daje Ci prawa do wyrażania się, zarówno psychicznie, emocjonalnie, jak i fizycznie w takiej formie, w jakiej potrzebujesz się wyrazić, to potrzeba bycia w relacji ze swoim nadzorcą. Pozostawanie w takiej relacji to powielanie wzorca narodu wybranego i narodu niewybranego, a żeby nie było tak górnołotnie, to po prostu powielenie schematu: ja lepszy, ty gorszy.

Z kim śpisz we własnym łóżku?

Ile poduszek masz w swoim łóżku? Ile kołder? Ile kocyków? Dla kogo to wszystko? Dla siostry, która się nie urodziła? Dla brata? A może śpisz w łóżku z mężem i byłym partnerem? Możliwe z kilkoma? Z kim się jeszcze nie pożegnałeś? Z kim masz nadal niezłatwioną sprawę?

Czy faktycznie jesteś w relacji sam na sam z własną żoną, z własnym mężem? A może wciąż się rozglądasz za kimś innym? Idziesz po ulicy i szukasz wzrokiem tego lub tej? Kogo wciąż szukasz po świecie? Nienarodzonej siostry, brata?

Ile butów masz w szafie? Ile par? A w ilu chodzisz? Czasami pachnące jak nowe. Raz przymierzone? Dla kogo te buty? Na kogo czekają? Poczuj, co się wydarzy w Tobie, jak wyniesiesz je na śmietnik. Czy pojawia się poczucie straty? Jak się poczujesz, kiedy wyrzucisz te poduszki? Czy robi się jaśniej? Czy może jakaś tęsknota i łzy napływają do oczu? Kogo jeszcze nie pożegnałeś?

Ile sukienek masz w szafie? Dwie, pięć czy kilkanaście? Dla kogo tych kilka, których od tak dawna nie używasz? Prawie jak nowe, czasem z metkami.

Ile krzesel stoi przy Twoim stole? Czy kiedykolwiek wszystkie były zajęte? Kto nie doszedł? Kto się spóźnił? Może na kolację, a może na obiad?

Ile talerzy masz w kuchni. Tak, tak. To na wypadek, jak goście przyjdą. Rozumiem. Ile kubków, ile szklanek? Kogo wciąż brakuje? Gdzie jest to wolne miejsce? I ten smutek. Popatrz wewnątrz na tych wszystkich, których brakuje. Powoli, nie spiesz się, każdemu po kolei zajrzyj głęboko w oczy i powiedz: „Tęsknię i tak już czekam na was tyle lat. Nawet nie zdążyłem się pożegnać. Już nie mam siły dłużej tęsknić za wami.”

I tak sobie przez moment tęsknij, płacz, szlochaj. Poczuj, jak jedni przychodzą bliżej, coś do Ciebie mówią, a drudzy stoją trochę dalej. Potem popatrz na ten ruch, niektórzy odchodzą już z uśmiechem do światła. Może slychać jakąś muzykę? Ci, którzy byli dalej, nagle kierują się w Twoją stronę. Ocierają łzy, płacz razem z nimi, czasami bez słów, a czasami z jednym zdaniem. A kiedy już poczujesz, że wystarczy, to otwórz oczy i posprzątaj. Zrób miejsce już tylko dla tych, którzy są żywi. Tutaj, teraz. Za tamtych wszystkich zapal świeczkę, „wieczny odpoczynek racz im dać Panie, a światło wiekuiste niechaj im świeci, na wieki wieków”.

Pokochaj kobietę — tę pierwszą kobietę. Pokochaj mężczyznę — tego pierwszego mężczyznę

Bo w tej miłości do niej i do niego jest wszystko. Niezależnie od tego, czy jesteś mężczyzną z całą historią miłosnych relacji, które mieli Twój przodek, czy jesteś kobietą z całym bagażem wszystkich żeńskich melodramatów, historii z happy endem w iście hollywoodzkim stylu i tych bez happy endu. Tam jest naprawdę wszystko, co prowadzi do śmierci, i wszystko, co prowadzi do życia. Wszystko, co prowadzi do „mniej”, i wszystko, co prowadzi do „więcej”.

Ostatnio na warsztatach Ustawień Systemowych w Warszawie, która zawsze tak pięknie mnie przyjmuje, był pewien mężczyzna. Na początku zawsze zadaję uczestnikom pytanie: Czy przychodzimy tu sami? Wtedy zapada cisza, a potem zazwyczaj ktoś nieśmiało, bez pewności siebie mówi, że: „chyba nie”. Właśnie, nie przychodzimy tam sami! Przychodzimy z naszą mamą i tatą, przychodzimy z ich historiami, z historiami naszego rodu albo szerzej klanu, a nawet systemu. Przychodzimy z miłościami naszej mamy i miłościami naszego taty, z ich pragnieniami, które udało i nie udało się zrealizować. Przychodzimy z naszymi dziadkami i ich traumami, programami, z ich miłościami spełnionymi i tymi, które nigdy spełnienia nie doznały. Z ich nasyceniem i niedosytem, z ich biedą, sukcesem, głodem, pożądaniem i z tym wszystkim, co ich dotyczyło. Przychodzimy z całą naszą rodziną i tę pracę, którą realizujemy na warsztatach Ustawień Systemowych, również wykonujemy nie tylko dla siebie. Robimy to dla tych wszystkich, którzy stoją za nami i dla tych wszystkich, którzy są jeszcze przed nami. Zmiana w polu systemu niesie się jak kręgi po wodzie. Czasami przez mojego klienta płacze jego dziadek, który musiał zaciskać zęby, czasami babcia, która nie mogła pokazać, że coś ją bardzo zabolalo, bo nie było takiej możliwości, bo trzeba było walczyć o życie. Czasami zmarłe dziecko dociera do ramion mamy, a my jakby w służbie tego rodu, całego systemu, przepuszczamy to przez siebie, lecząc to, co nie jest osobiste, ale nasze w tym sensie, że chcąc

nie chcąc, to również nasza historia. Lecząc duszę i ciało, bo jedno od drugiego, do jasnej cholery, nie jest oddzielone, jak nam wmawiano, jak nam kazano wierzyć. To wszystko jest połączone, a współczesna nauka nieśmiało zaczyna o tym mówić. Po pracy systemowej mogą pojawić się zakwasy w ciele, jak podczas grypy. Dzieje się tak dlatego, ponieważ puszcza fizjologiczne napięcie, co było stare, umiera, aby zrobić miejsce czemuś nowemu, co właśnie przyszło, a ciało to czuje i bierze na siebie. Na warsztatach stawiamy się nie tylko my, ale cała nasza rodzina.

Analogicznie – czy do nowej relacji, którą być może właśnie zaczynamy, stawiamy się tylko my sami? Nie. Stawia się do niej również cały system partnera wraz z jego mamą i tatą, jego babcią i dziadkiem, ze wszystkimi historiami, miłościami tymi spełnionymi i tymi niespełnionymi. Tu też stawiają się wszyscy, którzy przynależą do systemu, z jednej i drugiej strony.

Pokochaj kobietę i pokochaj mężczyznę, zwłaszcza tych pierwszych, czyli swoją boginię i swojego boga, tego ziemskiego, czyli mamę i tatę. Niedawno, po warsztatach, dostałem takiego SMS-a od klienta: „Mirek, przez całe życie szukałem Boga i w końcu go odnalazłem. Tak go kurwy sprytnie ukryli. Zawsze modlitwa była dla mnie pusta, ale moje myśli mocne. Gdzieś się to znosiło nawzajem. Teraz zaczynam i kończę rozmowę ze sobą (modłę się) tak: w imię Jerzego, Marka, Aleksandra, dla Wojciecha Amen. To jest moje uszanowanie, siła, wiara, męstwo, miłość, odpowiedzialność, radość i wolność”. I jak to czytam, to zadaję sobie pytanie: kto bardziej dotarł do Boga? Ten, kto co niedziela chodzi do kościoła, czy ten, który w sercu odnalazł szacunek i miłość do swoich przodków? Jedno nie wyklucza drugiego, wiem. Pytam prowokacyjnie.

Związki się ostatnio nie udają, co widać po coraz większej liczbie rozwodów. Te, które były wcześniej, też się nie udawały, tylko różnica była taka, że wtedy było znacznie mocniejsze uzależnienie jednych od drugich, zazwyczaj kobiety od mężczyzny. Dzisiaj łatwo zauważyć, że rzadziej rozwodzą się ci, którzy mają wspólny kredyt

i dzieci, niż Ci, którzy kredytu nie mają i nie mają też dzieci. Czy to znaczy, że pomiędzy nimi jest dobrze? Nie sądzę. Uważam, że po prostu oboje mają więcej do stracenia, a tym samym więcej siły do tego, aby zająrzeć jeszcze głębiej w siebie. Więc dlaczego nasze związki się nie udają? Dlaczego jest tyle rzeczy i spraw przeciwko? Ano dlatego, że gdzieś tam kiedyś coś poszło inaczej, niż pójść miało, i teraz jest po prostu trudno. Trudno kobiecie zaufać mężczyźnie, a mężczyźnie trudno jest zaufać kobiecie. Trochę się w tym kotłujemy jak w garze, bo miał być pyszny żurek z kielbasą, a okazało się, że wszystko z dna wyżarte i tylko liche rosółki na gazie się gotuje. Jakiś czas temu, na warsztatach w Gdańsku, miałem 13 gniewnych kobiet. Zasadniczo wszystkie wkurwione na to, co męskie, ale to tak, że aż ciary szły po plecach. W pewnym momencie nawet zapytałem, czy nie pomyliły adresów, że przychodzą do mężczyzny pracować nad swoim wkurzeniem na facetów. Odpowiedziały, że nie, gdyż potrzebują kogoś, kto mocno stoi na ziemi i przeprowadzi je przez ten proces, stojąc jednocześnie mocno w swoim. Niektóre już nawet nie były złe na tych facetów, one raczej były wkurwione na siebie, że są na nich wkurwione! Jedno z ustawień bardzo mnie poruszyło. Kobiecie nie układały się związki, a kiedy przyjrzelśmy się temu, to wyszło, że jej prababka została zgwałcona przez żołnierzy, a dziadek był wtedy na wojnie. Nie miał kto jej uchronić przed nimi, a jej prawnuczka mści się na facetach, chociaż minęło już ponad 100 lat. Kastruje ich emocjonalnie z uśmiechem na twarzy za tamtą krzywdę. Natomiast wszystko ma tak mocno wyparte, że powierzchownie wygląda bardzo niewinnie, a w środku cała krzyczy: bij, zabij skurwiela! Ustawiłem tę prababcię i pradziadka, a trwało to bardzo długo, zanim oni dotarli do siebie, do swojej miłości. Skąd to wiem? Widziałem po reakcjach reprezentantów, którzy w pewnym momencie wzięli głęboki oddech z ciała. Coś w nich puściło, coś się rozwiązało, coś w środku powiedziało do siebie: już wystarczy. Potem prababcia popatrzyła na babcię i też powiedziała z miłością i łzami: „Już wystarczy, bez nich (mężczyzn) się nie da”. Babcia zaczęła płakać

wielkim szlochem, wpadła w ramiona swojej mamy. Potem babcia do matki klientki i te same słowa: „już wystarczy, bez mężczyzn się nie da”. I w końcu matka do mojej klientki, a ta w szloch, taki z gilami z nosa. Coś się uleczyło, coś się skończyło, gdzieś tam trzy pokolenia wstecz napełniło, nasyciło i zamknęło. Klientka odwróciła się do swojego życia, popatrzyła na swojego chłopca i już nic nie było takie, jak kiedyś, już nic nie było takie, jak dawniej. Jakiś grymas zszedł z twarzy, puściło napięcie, a w ciele pojawiła się miękkość. Ona do niego nie podeszła, ona w ramiona swego mężczyzny popłynęła, z wielką kobiecą miękkością i gracją. Pokochaj swoją pierwszą kobietę, bo tam jest wszystko, wszystkie odpowiedzi i cały potencjał. Pokochaj swego pierwszego mężczyznę, bo tam są opowieści o tym, co to jest męskie serce, co to znaczy być mężczyzną.

Tak naprawdę, droga do naszych rodziców to wewnętrzna droga nas samych, przez wszystkie meandry i historie naszego klanu, rodziny.

Jak więc możemy być razem teraz? Kiedy tam, w tej prababci spotka się to, co rozdzielone, wtedy „razem” może zaistnieć tutaj, kiedy zostanie to uszanowane, kiedy uda się nam powiedzieć: jestem za mały, aby się w to mieszać. Natomiast, jeżeli tam „wtedy” coś się nie spotka, nie nasyci, to będzie kładło się pokłosem na „teraz” i na „potem”. Tyle w temacie wolności osobistej.

Znam oczywiście takie metody, które odcinają nas od korzeni, tylko, do jasnej cholery, w moim świecie „bez korzeni nie ma skrzydeł”. Bez silnych korzeni jest tylko jakiś pieprzony odlot, gdzie ona albo on jeżdżą na warsztaty rozwoju osobistego i rozwijają swoje ego, które się pompuje, nadyma i rośnie, jak ogromny balon, który po jakimś czasie strzeli z wielkim hukiem. Czasami słyszę, że: „my już do siebie nie pasujemy”, bo ja taka rozwinięta, a on wciąż siedzi w swoim schemacie. A pytam: jeżeli jesteś taka rozwinięta, to dlaczego on cię coraz bardziej wkurwia? Odpowiedź jest prosta: dlatego, że to tylko iluzja rozwoju. To tylko świadomość, ale nie przepracowana w codziennym, realnym świecie. Idźmy do przodu, ale

z szacunkiem do tego, co było, bo inaczej będziemy tylko powtarzać to, co było, pozostając w iluzji rozwoju. Rozwijasz się? To zadaj sobie pytanie, jak się masz w stosunku do swego pierwszego boga w postaci swojego ojca? Jak się masz w stosunku do swojej bogini w postaci mamy. Jak się masz w stosunku do swoich dzieci? Jak się masz w stosunku do swojej codzienności? Jeśli tutaj masz się kiepsko, znaczy, że odlatujesz – to taki papierek lakmusowy, sprawdzaj. Po prostu sprawdzaj! Sam siebie.

Pokochać Cygankę

Brzmi pięknie i nawet może mega romantycznie, ale to nie zawsze kończyło się dobrze. Czyli nie tak, jak wszystkie filmy Hollywood. Bo kiedyś, ale kiedyś to nie znaczy za siedmioma górami i siedzioma lasami, tylko jeszcze podczas II wojny światowej, związek z Cyganką lub Żydówką mógł skończyć się śmiercią. O ile to był przelotny seks z Cyganką, to jeszcze nic wielkiego, o tyle już posiadanie dziecka z Cyganką albo posiadanie dziecka jako kobieta z Cyganem, albo jeszcze gorzej – z Królem Cygańskim, łączyć się musiało z tragedią. To przywoływało demony systemu komunistycznego, nacjonalistycznego, według którego mieszanie krwi to zbrodnia.

Pokochałem Cygankę – powiedział. Ale bycie jej mężem i ojcem jej dzieci mogło zagrażać mojemu życiu. Cyganie i Cyganki były często więźniami obozów koncentracyjnych, albo pasażerami wagonów pełnych ludzi wywożonych na przymusowe roboty do Niemiec czy innych państw, na terenie których Niemcy korzystali z darmowej siły roboczej. Kobiety wywożone na roboty, czasami wracały do domu z dziećmi. Do męża. No i co? Rok jej nie było, albo dwa, i przyszła z dzieckiem. Co miał zrobić chłop, w sensie – jej mąż? Wywalić z chaty? Czasami tak się działo.

Czasami ona w Polsce czekała na niego, aż wrócił, tylko jakiś inny, jakby trochę nieobecny, zamyślony i już tak, jakby nie do końca jej. Coś czuła, ale co miała zrobić? Czuję, że Twoje serce jest przy innej? To miała mu powiedzieć? Nie. Brała takiego, jaki był, po wojnie brakowało mężczyzn, byli w deficycie. Nie mogła pójść do ośrodka pomocy społecznej i poprosić o 500+ albo wyjechać do UK na zmywak i dostać socjal na dzieciaka i siebie. To były inne czasy. Nie było psychoterapeutów, terapii, Internetu, koleżanek na telefon, Messengera ani wujka Google. Było życie, dzień i noc oraz walka o przetrwanie.

Ile jest takich rodzin w powojennej historii naszej Polski, w której dzieci „niczyje” zostały nazwane nazwiskiem męża, ale niekoniecznie ojca? Co zrobić? Wstyd przed sąsiadami, ale przecież nie zabijemy. Chociaż czasem zabijali.

Ile jest takich historii, gdzie pogoniono takiego Cygana albo Żyda? Ile jest takich historii, gdzie krew zabraniała miłości? Ile jest takich historii, że nie wolno było, że trzeba było stracić majątek, aby móc z nim być? Albo nawet stracić życie, historię, nazwisko, przywileje.

Cygańskie korzenie to temat mi nieobcy. Dzisiaj przyjmuję w sercu te wszystkie, które być może czekały, aż mój przodek wróci. Nie wrócił. Tęsknił, ale nie wrócił. W duszy cię widzę Cyganko. Kochał cię bardzo, ale nie mógł inaczej. Bał się o własne życie. Czy realnie? Nie wiem. Pewnie tak. Innej decyzji nie umiał podjąć. Kłaniam się przed losem waszej miłości, kłaniam się przed wami jako parą, kłaniam się przed twoją złością. Jestem tu mały, bardzo mały. Proszę, pobłogosław moje związki, niech będą tak samo namiętne.

Wszyscy jesteśmy uwikłani w losy rodziny i przodków. Nie ma na tej Ziemi takich, którzy nie niosą historii swoich rodów, tkwimy w tym po pachy. Rozstanie, jak pisał sam Bert Hellinger: „nie jest często winą jednej czy drugiej strony, rozstania są kwestią uwikłania”. Wszyscy chcemy dobrze, chcemy być razem, blisko. Tylko jakoś tak się nie udaje, jakby cały czas coś stało nam na drodze. Tak – losy rodziny, losy przodków – wszyscy wykluczeni, pominięci, zapomniani. Dzisiaj

dają im miejsce na tyle, na ile potrafię, jak zwykły człowiek, który stąpa po Ziemi. A człowiek, który stąpa po Tej Ziemi, nie jest wolny od praw Tej Ziemi.

Bliźniak jako partner

Według badań, które kiedyś trafiły w moje ręce, ponad połowa ciąży to ciąża bliźniacze lub nawet trojacze. Fakt, że jesteśmy z takiej ciąży, nie pozostaje bez wpływu na to, jak funkcjonujemy, jak żyjemy, jak myślimy, co odczuwamy. W całym życiu, ale przede wszystkim w relacji pary. W medycynie znany jest nowotwór o nazwie potwórniak. Wycinający go lekarze odnajdują w jego środku kawałki oka, zębów czy włosów. Czasami ginekolodzy, podczas badań okresowych kobiet, znajdują wewnątrz ich narządów rodnych kawałki zębów. Być może to są właśnie pozostałości po nienarodzonych dzieciach.

Osoby urodzone z ciąży bliźniaczej, z której bliźniak się nie narodził, w swoim życiu często gdzieś pędzą, ciągle jest im mało, odczuwają permanentne poczucie, że nie zdążą. Kończą zazwyczaj dwa kierunki studiów, jak coś kupują, to zazwyczaj parami, a w relacji z partnerem chcą być bardzo blisko, wręcz symbiotycznie blisko. To oczywiście się nie udaje, ponieważ naturalnym ruchem w parze jest raz być blisko, raz daleko, aby potem znów się zbliżyć. To powtórzenie ruchu bardzo pierwotnego, jakiego doświadczamy podczas przebywania blisko piersi mamy, a następnie wychodząc w ramiona taty. Nawet osoby, które nie mają taty w sobie, nigdy nie dotarły do niego, to i tak ten ruch wykonują. Są to ludzie wiodący bardzo różnorodne życie, pełne przygód, podróży, które poznają mnóstwo ludzi i zajmują się mnóstwem rzeczy. To wychodzenie do świata jest dla nich szukaniem ojca, szukaniem granic i szukaniem siebie w zewnętrznym świecie.

Osoby, które w brzuchu mamy miały bliźniaka, zazwyczaj mają w sobie taki odruch, aby partnera uratować, wyciągnąć spośród zmarłych. Jest to ten sam ruch i ta sama dynamika, której nauczyły się już w bardzo wczesnym okresie rozwoju, kiedy bliźniak obumierał. Wtedy nie rozumiały, co się dzieje, ale czuły, że coś się od nich odsuwa, że coś im umyka, że coś się kończy, że ktoś, kto był im bliski, w tej symbiotycznej relacji w macicy matki, po prostu odchodzi.

To jest zapis na poziomie komórek, bardzo wczesnego doświadczenia, które kopiuje się i chce być powtarzane jako trauma w życiu dorosłej osoby. Dlatego ludzie, którzy przeżyli z bliźniaczej ciąży, mają często taką wewnętrzną, nieświadomą potrzebę, aby znaleźć partnera, który też idzie w stronę śmierci, zamiast w stronę życia, idzie w stronę „mniej” zamiast w stronę „więcej”. To może się objawiać tym, że szukają partnera, który jest słabszy, czy to intelektualnie, emocjonalnie, czy też fizycznie. Szukają partnera, który ma problemy ze zdrowiem, problemy z finansami, problemy z ogarnięciem swojego świata, niezależnie od tego, z jakich powodów. (To już inny temat.)

Partnerstwo częściej może się udać, gdy spotykają się partnerzy, czyli równi sobie. Gdy spotykają się osoby o nierównym statusie, wtedy często ładują się w relacje rodzic – dziecko, dziecko – dorosły. Przy takich relacjach szanse na udany związek maleją. Oczywiście, tacy ludzie mogą się połączyć poprzez dzieci, kredyt we frankach albo wspólną firmę. Będą ze sobą żyli długo, aby tego nie stracić, w poczuciu, że „miłość jest jednak przereklamowana”.

Bliźniak, który przeżył, szuka partnera, którego będzie mógł uratować, bo wtedy w brzuchu mamy mu się nie udało. Często taka osoba wyciąga swego partnera z ciężkiej sytuacji: z choroby, innej trudnej relacji czy dołu finansowego. Ratuje go i wyciąga na powierzchnię, a gdy już stanie na nogi, przestaje być atrakcyjny dla bliźniaka, który przeżył, ponieważ stojącego na własnych nogach partnera już nie trzeba ratować. Bliźniak, który przeżył, nie widzi tego, co daje mu partner, który został wyciągnięty z tarapatów, który

stoi już na własnych nogach, ponieważ nie może tego widzieć. Fakty są takie, że jego bliźniacze rodzeństwo, pomimo wszelkich działań, odeszło. Więc bliźniak, który przeżył, przestaje widzieć partnera. Ten partner zaczyna go wkurzać, denerwować, zaczyna być dla niego źródłem irytacji, bo rusza się, wierzga nogami, zarabia pieniądze, tryska energią, chce żyć. Wyszedł ze swego dołka i czuje, że ten, który go wyciągnął z ciemnej niezamąconej, czarnej dupy, już go nie widzi. Może go widzieć i mieć na niego otwarte serce tylko wtedy, kiedy ten jest słaby, kiedy jest w chorobie, w kryzysie, kiedy ma kłopoty finansowe. On wtedy może realizować swój nieświadomy program pt. „Uratuję Cię”. Kiedy nie ma kogo ratować, to następuje wycofywanie się ze związku i szukanie na zewnątrz kogoś, kogo można uratować. Bliźniak, który przeżył, szedł do życia po trupach i ostatecznie ukochał życie mocniej niż swoje rodzeństwo, które się nie narodziło. W tym ruchu, bardzo wcześnie, bo jeszcze w brzuchu mamy podjął decyzję: wybieram życie, chętnie zajmę miejsce wśród żywych. To jego morderczy aspekt, to jego miłość do przyścia na świat, mimo wszystko, mimo straty i tak bliskiej śmierci w przestrzeni. Bliźniak, który przeżył, często ma nieuświadomiony i tłumiony potencjał agresji, kolejny element, z którym zazwyczaj nie ma kontaktu.

Co zrobić z taką dynamiką? Jak z niej wyjść? Jak pozostać w relacji z osobą, którą się uratowało i która już stoi na własnych nogach? Po pierwsze, rozróżnić sytuację pomiędzy zmarłym rodzeństwem a partnerem. To dwie różne osoby. Partner nie jest Twoim nienarodzonym bliźniakiem, a bliźniak nie jest partnerem. Po drugie, zrezygnować z chęci bycia z partnerem w związku symbiotycznym. Znaleźć swoje miejsce przy nim, bez zatapiania się w nim. Po trzecie, odprowadzić zmarłe rodzeństwo do kogoś z rodu, kto już odszedł z tego świata, kogoś takiego, kto jest w stanie je przyjąć. Po czwarte, widzieć swój schemat zakochiwania się w osobach, które są na nierównym poziomie, znajdują się w tarapatach, a potem świadomie zacząć rozbrajać ten program. Te cztery ruchy powinny

doprowadzić do zwrotu w duszy, do ruchu znalezienia partnera, który idzie razem z Wami w stronę życia, lub zobaczenia obecnego, który bliźniakiem już nie musi być, nie musi już odgrywać jego roli.

Krew mnie zalała

Kto to mówi? Która kobieta straciła dziecko i zalała się krwią? O jakiej stracie wtedy przypominam, gdy krew mnie zalała? Kto jeszcze nie widzi tych martwych? Czy tym martwym wolno mieć mamę? Czy mamą jestem również dla martwych dzieci, czy tylko dla żywych? Wolno. Mamy więcej dzieci. Te martwe też potrzebują miłości, chociaż wygodnie je uśpić tak, jak się usypia żywe.

Którym dzieckiem swoich rodziców jesteś? Zamknij oczy. Mamą ilu dzieci jestem? Tatą ilu? Zamknij oczy i zacznij liczyć: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9... ciało wie, ilu brakuje. Przy tej konkretnej liczbie coś się rozluźnia, coś puszcza, pojawia się głęboki oddech. Coś klika i wskazuje na własne miejsce. Jestem 5.

Być może wciąż kogoś szukasz, siostry, brata bliźniaka? Popatrz na mamę. Mamo, wciąż szukam i już nie mam siły ci przypominać, tęsknię za czworo, jestem piąty. A oni wciąż niewidziani. Tyle lat... proszę popatrz, bo ja patrzę za ciebie i krzyczę... wołam i już nie mam siły.

Zobacz to rodzeństwo, któremu się nie udało. Wyobraź sobie, że siadacie w kręgu, chwytaacie się za ręce. Ja piąty, oni pierwsi, przede mną do mamy i taty. Poczekam... pierwszy, drugi... mój kochany brat. Teraz pozwalam ci wreszcie odejść, mój kochany bracie. Trzecia jest siostra i czwarty bliźniak, ja piąty, przyszedłem piąty. Czy jest jeszcze dla mnie miejsce w twoich ramionach mamo, czy wolno mi się do ciebie zbliżyć? Czy już mogę?

Moja mama... tyle czekałem. Musiałem stracić, aby zyskać. A teraz popatrz, jak to zmarłe rodzeństwo się uspokaja, bo są widziani. Już

nie musisz stać w ich miejscu, masz swoje. W swoim miejscu ciało się rozluźnia i może głęboko oddychać, nareszcie. W swoim miejscu, ja w swoim miejscu... Moje miejsce zawsze tu było. Tak.

Śmierć

W metodzie Ustawień Systemowych według Berta Hellingera wprowadzamy czasem Śmierć. To szlachetna pani, bez emocji przemierza salę i zabiera to, co ma zabrać w swoje ramiona. Czasami wypycha żywych z tłumu zmarłych, którzy pokotem kładą się na podłodze. Czasami jest bliżej nas, gdy na nią nie patrzymy z szacunkiem. Jednak często pcha nas w ramiona życia. Ustawienia zmieniają nasz wewnętrzny obraz Śmierci.

Śmierć jest częścią tego świata, częścią tego życia, naszego życia.

Widzimy ją codziennie, jest tuż obok nas. Zabiera w swoje ramiona nasze niepodjęte decyzje, zabiera w swoje ramiona nasze stare, zbędne nawyki, przekonania, wyobrażenia świata, relacji, siebie. Umieramy w niej każdego dnia, bo każdego dnia częśćka nas odchodzi w jej ramiona, w jej objęcia. Śmierć jest kobietą i przynależy do żeńskiego. To z żeńskiego powstało ciało, z kobiecych soków i w kobiece odchodzi, w Matkę Ziemię. Grzegorz, 47 lat: – Co tam u Ciebie? – pytam. – 7 lat temu w wypadku samochodowym zginął mój ojciec. – Wystarczy. Ustawmy to.

Stawiam ojca, obok sprawcę wypadku i klienta. Syn jest strasznie zły na sprawcę wypadku. „Zabrałeś mi ojca!” – krzyczy. Sprawca wycofuje się z poczuciem winy, wtedy dostawiam do ustawienia Śmierć. Proszę klienta, aby popatrzył na Śmierć, która ustawia się za sprawcą wypadku.

Śmierć mówi: „Czasami przychodzę poprzez chorobę, czasami poprzez starość, czasami poprzez nieoczekiwane wydarzenie, takie

jak zawał serca, wylew, spadający samolot, a czasami poprzez wypadek samochodowy. Tak właśnie przyszedł do twojego taty i teraz tulę go w swoich ramionach”. W kliencie pojawia się ulga.

Każdy z nas kiedyś umrze. Niektórzy ze starości, inni zginą w wypadku samochodowym albo w wyniku wojny, w wyniku niewydolności układu krążenia itd.

Ze świadomością nieuchronności śmierci żyje się łatwiej.

Człowiek ma wtedy więcej sił i więcej lekkości w działaniu. Szanując śmierć, szanujemy życie, bo dociera do nas świadomość, że nie jest nam dane na zawsze i powtórzę za naszą poetką:

„Żaden dzień się nie powtórzy
Nie ma dwóch podobnych nocy
Dwóch tych samych pocałunków
Dwóch jednakich spojrzeń w oczy”⁴.

Nie chodzi o to, aby udawać, że śmierci nie ma. Są ludzie, którzy mówią o reinkarnacji, że rodzimy się wielokrotnie, spotykam też takich, którzy twierdzą, że śmierć jest na niby, bo duch jest wieczny. Być może tak, być może nie, ale nie zmienia to faktu, że TERAZ masz to życie, takie, jakie masz, i możesz w nim ŻYĆ albo mówić sobie, że to ŻYCIE też jest trochę na niby.

W sensie wieczności może to i prawda, ale w sensie skończoności tej wersji mnie, mojej osoby, jest to iluzja stojąca na drodze mocnego, zintegrowanego osadzenia w tym ciele, w tej rodzinie, w tej rzeczywistości, w tej historii. Być może życie i śmierć w tym wymiarze są na niby, ale przeżyć trzeba je tak, jakby były NAPRAWDĘ.

Czasami ludzie przychodzą do mnie i mówią, że chcą świętego spokoju. Tylko że tu, na Ziemi, nie jesteśmy po to, aby doświadczać świętego spokoju.

Jesteśmy tu po to, aby działać.

⁴ Z wiersza „Nic dwa razy się nie zdarza”, Wisława Szymborska.

Hellinger, mając 90 lat, często wstawał o 3 w nocy i pisał, a potem pracował ze swoimi uczniami. Święty spokój możemy znaleźć na chwilę, aby odetchnąć, na moment odsapnąć przed kolejnym wyzwaniem.

Kiedy ktoś mówi, że szuka świętego spokoju, to znaczy zazwyczaj tylko tyle, że idzie do zmarłych, w stronę zmarłych. Czasem za kogoś w zamian, a czasami za kimś, ale to inny temat.

Każde ustawienie to ostatecznie jest ruch ku życiu albo ruch ku śmierci. Nie ma ustawień na żarty, nie ma ustawień na niepoważanie. Ruch ku „więcej” jest ruchem w stronę życia, a co za tym idzie – więcej pieniędzy, więcej relacji, więcej dzieci, więcej ludzi, ale też więcej odpowiedzialności, więcej pracy, więcej zadań, obowiązków. Ruch ku „mniej” jest ruchem w stronę śmierci i pociąga za sobą mniej pracy, mniej zadań, mniej obowiązków i zarówno też mniej pieniędzy, mniej relacji.

Śmierć i Życie to dwie siostry, każda ma swój czas i każda jest potrzebna.

Każda jest równie ważna i każda kołysze nas w swoich ramionach.

Wszystkich Świętych

Zostawmy ich w ich przestrzeni, niech spokojnie śpią, nie powołujmy ich do życia, to na nic. Zmarli nas nie potrzebują, poza docenieniem, że byli. To przecież babcia w nas, która klepała biedę, doświadcza pełnej lodówki i wygod. To dziadek w nas, który był na robotach w Niemczech, jedząc liście z buraków i obgryzając paznokcie z głodu, doświadcza dzisiaj wycieczki do hotelu na Majorce i wszystkich uroków all inclusive. On we mnie może odpocząć, ale czy ja mogę odpocząć bez podziękowania mu, że dał radę? Czy mogę swobodnie oddychać, gdy oni ginęli w komorach gazowych? Czy mogę czuć się bezpiecznie, gdy oni żyli w napięciu?

Święto Zmarłych, Wszystkich Świętych, tęsknimy za nimi, zapalamy ogień, przynosimy kwiaty, pijemy alkohol. Co roku jest tyle wypadków, ale to nie przez wódę... to przez tę porywającą tęsknotę. Z alkoholem tęskni się głębiej, porywają nas ich dusze, płaczemy w środku, choć na zewnątrz zbudowaliśmy twarde pancerze. Tak jest gorzej, niż gdy po policzkach płyną wodospady łez. Czasami w tym pancerniku już nikogo nie ma, albo jesteśmy tak nieobecni, wkręceni w inne pola informacji, że w środku jest pusto. To pole informacji jest obecne również po śmierci i dostępne dla żywych. Nikt nas nie uczy, jak obchodzić się ze zmarłymi. Czy zamykasz bramę do ich świata, kiedy wychodzisz z cmentarza? Czy domykasz te drzwi, czy zostawiasz otwarte? Czujemy często spięcie w ciele podczas wizyty na cmentarzu, tyle ich tam... niektórzy zagubieni, nie wiedzą nawet, że już nie żyją. Słyszą wołanie żywych, aby przyszli na chwilę, ale nikt nas nie uczy, jak się z nimi obchodzić.

Oni w nas, my z nich.

Czasami w obrębie pola rodu, w ramach pola duszy rodu, nie da się iść dalej. Coś stale blokuje, stoi jak niewidzialna ściana i nawet gdy chcesz iść, to nie masz sił. Czasami wspólne przekonania rodowe tworzą ten niewidzialny mur, zastane rytuały, zasady, przekonania, kto święty, a kto potępiony, kto ma prawo żyć, a komu należy się śmierć za to, jaki jest. Dusza rodu też ma swoją charakterystykę, co pokazuje się czasem na warsztatach Ustawień Systemowych, które prowadzę. Wylania się w relacji pary, gdy w pewnym momencie następuje walka o władzę, o ustanowienie, czyje zasady będą tymi obowiązującymi. Niektóre rody zwalczają się od lat i nie ma w tym nic osobistego, ponieważ to dusza rodu walczy w Tobie, a Ty jesteś tylko jej narzędziem. Od czasu do czasu widać to w relacjach par, które do mnie przychodzą. Na pozór wszystko jest ok, dzieci zdrowe, pieniądze płyną, nowy dom, dwa auta, a jednak wciąż i wciąż trwa wojna. Teoretycznie mogliby jeździć co miesiąc w jakieś piękne miejsce świata, cieszyć się życiem, śmiać się, kochać razem na łące albo w domowej świątyni, a zamiast tego cały czas jest chaos,

jakby ktoś z boku walił młotkiem w ścianę. Nie potrafią inaczej, ich rody walczą przez nich, to nie jest osobisty konflikt. Nawzajem wkurzają się na siebie i kłócą, to oczywiste, bo ludzkie. Jednak napięcie, jakie powstaje podczas sporu, wychodzi daleko poza nieopuszczoną klapę od kibla...

Czy umiemy naprawdę się z nimi pożegnać? Czy umiemy ich zostawić, te prababki, tych pradziadków? Dokąd w tej walce prowadzi naszą duszę? Czego od nas wymaga ród, po co nas woła? Taka sytuacja jest czasem jak zapieczona śruba, albo jak węzeł z metalowych, zardzewiałych lin. Kompletny impas, stać i płakać. W duszy rodu nie ma rozwiązania. Była walka, jest walka, a my wierni w walce. Czy umiemy faktycznie zamknąć bramę do nich, aby dać im zasnąć? Czy wciąż na nowo ich wołamy, nawołujemy się nawzajem?

Tutaj dam Ci rozwiązanie, jak się z nimi pożegnać, jak ich zostawić, bo ostatecznie oni chcą, już spać, chcą już odejść, chcą już zasnąć. Po tym, co pokazuje się w Ustawieniach Systemowych, widać wyraźnie, że oni chętnie patrzą, kiedy my dzisiaj jesteśmy zwrócenii w stronę życia, w kierunku siebie samych i czasu, który nam jeszcze tutaj został.

Uklęknij w spokoju, zapal świeczkę, chwilę pooddychaj głęboko i poczuj swoje ciało. Być może któraś jego część krzyczy głośniejsze, chcąc coś Ci powiedzieć. Oddychaj więc do tej części siebie. Poczuć, jak powietrze wpływa przez krew do tej części ciała, jak coś puszcza, jak coś się rozluźnia. Pozwól teraz sobie otworzyć bramę do świata zmarłych, zobacz ich, jak nadchodzą. Ile tam jeszcze łez, ile połączeń nieodpiętych masz z nimi? Są jak nici, które biegną od Ciebie do nich. W którą stronę płynie energia? Od nich do Ciebie czy od Ciebie do nich? Te nici, którymi płynie od nich do Ciebie, są jasne i świetliste. Te zaś, którymi płynie od Ciebie do nich, są szare, jakby gęste. Często sam dajesz moc starym konfliktom, bo nie umiesz inaczej. Być może tak właśnie jest, nie oceniaj tego. Być może tak właśnie było, że dusza rodu nie sprawdziła i nie poznała jeszcze żadnej innej ścieżki na rozwiązanie jakiejś sprawy bądź konfliktu. Być może już kiedyś, w brzuchu mamy mówiłeś do nich, być może do zmarłego w łonie matki

bliźniaka, a być może do zmarłego dziadka czy babci, a może taty: „Ja za tobą, ja za ciebie, ja z tobą”. Być może nieświadomie na jakimś głębokim poziomie chciałeś tego połączenia z nimi i być może błagałeś jakąś większą siłę, aby stanęła po Twojej stronie, w mocy Twojej intencji. Tak samo teraz popatrz szerzej. Nie na zmarłych, nie na ród, ale na coś większego, co obejmuje wszystkich w rodzie bez wykluczania, co obejmuje również ród partnera, bez wykluczania, co obejmuje miłością miasta, kraje, narody. TO do wszystkiego jest zwrócone w ten sam sposób, nie dając innym większego prawa do życia, niż Tobie i Twojemu rodowi. Popatrz na twarz tej Większej Siły, szerszej miłości, a być może po tej twarzy ciekną łzy, bo Ty już tyle lat tkwisz w nie swoim losie. Nie jesteś w swoim życiu, tylko wciąż za nich, za niego, za nią. Z gorliwością dziecka kiedyś postanowiłeś stanąć nie do swojej walki, w obronie nie swoich praw, bo tylko w tej walce, w smutku, złości, gniewie mogłeś przynależeć do rodu. A dzisiaj również gorliwie popatrz na twarz tej Większej Siły i powiedz do niej: „Proszę cofnij, zatrzymaj, złam moje świadome i nieświadome obietnice, przysięgi i pakt. Proszę również gorliwie, jak wtedy, kiedy byłem małym dzieckiem, kiedy prosiłem cię o wstawiennictwo w mojej intencji”.

Poczekaj teraz cierpliwie, poczekaj, aż pojawi się ruch w energii, a potem poczuj ją w ciele. Poczujesz wtedy, że coś się zamknęło, coś się skończyło, coś zmieniło kierunek. Być może popłyną łzy. Następnie zamknij bramę do świata zmarłych, niech piękne niebiesko złote, porośnięte kwiatami drzwi zamkną się, a później spójrz w twarz tej Większej Siły i powiedz: „Dziękuję”.

Nie pójść dziś na cmentarz, za dużo tam dzisiaj smutku, za dużo poruszenia, niekontrolowanych myśli, trosk i tęsknoty. Dla mnie 1 listopada to szczególny dzień, bo wtedy mój pierworodny syn ma urodziny. Śmierć, świat zmarłych i nowe życie, które przyszło do mnie i jego mamy kilkanaście lat temu. Lepiej nie mógł się wstrzelić, aby przełamać schemat, złamać konwencję. Czasami mam wrażenie, że zrobił to umyślnie, taki psikus. Przyniosło mi go życie w dniu Wszystkich Świętych, więc dzisiaj świętuje życie!

Dom ma swoją duszę

Pracując metodą Ustawień Systemowych, spotykam się z klientami, którzy chcą ustawiać swój biznes, czasami relacje, a bywa, że nawet swój dom lub majątek, który jest do podziału po kimś z ich rodziny. Mnogość sytuacji, z którymi można pracować metodą Ustawień Systemowych, jest naprawdę spora. Zarówno firma, jak i dom mają swoją energię i swoje potrzeby. Mają również swoją historię oraz energię, która to energia pracuje podobnie do energii twórcy domu. Domy mają swoje historie, które są tak różnorodne, jak losy ludzi, par i biznesów. Jakieś małżeństwo rozpadło się w danym domu, a para wystawia na sprzedaż dom, w którym mieszkała. Takie domy często nie chcą się sprzedać, ponieważ tam, gdzie obecna jest duża strata, pojawia się zastój energetyczny. W takim przypadku, jeżeli para umie dojść do porozumienia, pomimo trudnej dla nich sytuacji związanej z rozstaniem, wkrótce znajdują się kupcy. Ważne jest także, kto buduje dom. Mam tu na myśli konkretną ekipę robotników i jeśli są to osoby, które mają problem z alkoholem, to każda cegła, którą położą, będzie poniekąd przepelniona ich energią. Jeżeli szef firmy budowlanej nie zapłacił robotnikom za ich wykonaną pracę, to z jaką emocją będą stawiać kolejne ściany budynku? Z jaką energią będą wspominać swoją pracę przy budowie Twojego domu? A jeżeli robotnikami są osoby zza wschodniej granicy, często wykorzystywane przez polskich przedsiębiorców, mają nieopłacone składki ubezpieczenia, a kasa jest wypłacana na czarno? To jaka energia będzie później pracowała w tym domu? A co, jeżeli dom jest postawiony za pieniądze z przekrętu finansowego, to jak on będzie się miał do swoich właścicieli? Raczej słabo, a po kilku lub kilkadziesiąt lat może się okazać, że ten, który go kupił, sprzeda go następnie z ogromną stratą. Dom wystawiony na licytację komorniczą w efekcie perturbacji finansowych zostanie sprzedany za mniej niż np. połowa jego wartości. Tak działa wyrównanie, nie w tym pokoleniu, to w następnym. Może też być tak, że osoba, która się do niego

wprowadzi, nagle zacznie tracić pieniądze, bo przejmując po kimś nieruchomości, przejmujemy też energię tej nieruchomości. Tam, gdzie pojawiają się pajęczyny, grzyb, pleśń, często mamy do czynienia z zastojem, nie ma przepływu energii, co zazwyczaj jest związane z jakąś stratą. Na przykład, ktoś komuś podarował nieruchomość, a nie został za to uszanowany. Tam, gdzie przecieka dach lub pojawiają się zalania, czy podlania wewnętrzne, jak pęknięta rura, podtopienia od gruntu, tam często wokół nieruchomości jest sporo emocji. Może to być zawiść, złość, na nieuczciwie zdobyty spadek czy nieuczciwy podział majątku. Niemożność pocucia się w swoim domu jak u siebie, poczucie wyobcowania, może być związane z tym, że otrzymaliśmy dom za nie swoje pieniądze. Taka sytuacja ma miejsce w przypadku darowizn. Bierzemy wtedy od kogoś dar, często-kroć z całym obciążeniem, jakie do tego daru przynależy. Podobna sytuacja ma miejsce w przypadku spadków. Jeżeli ten, od którego otrzymaliśmy spadek, nie został uszanowany, wtedy spadek przynosi więcej ciężaru, niżby to się mogło na pierwszy rzut oka wydawać. Dlatego częstokroć łatwiej się żyje bez spadku. W przypadku kupna domów używanych warto dowiedzieć się coś o ich właścicielach. Kupując dom, kupujemy go z energią, jaką miał od początku swego istnienia, a także z pierwotną intencją jego twórcy, czyli tego, który go po raz pierwszy stworzył we własnej głowie. Często tam, gdzie w domu były kłótnie i rozpadały się małżeństwa, ten sam schemat się powtarza. Kolejni kupujący doświadczają rozpadu związku. Jednak to nie jest tak, że coś złego ich prześladowe, to jest energia, która przyciąga daną parę. Więc jeżeli ciągnie Was do jakiegoś domu, a okazuje się, że jest sprzedawany ze względu na to, że skończyła się w nim jakaś rodzina, to warto zadać sobie pytanie, czy kupujemy dom, bo nasz system się rozwija, czy kupujemy dom, aby się jeszcze bardziej związać, bo czujemy, że nasza relacja się rozchodzi. Podobny mechanizm ma miejsce w związku, gdy np. para chce mieć następne dziecko. Czy ruch jest taki, że chcemy mieć następne dziecko, bo rozwijamy nasz system, czy ma to być kolejny powód, dla którego

mamy być razem zamiast się rozstać? Dom powinien dawać schronienie, chronić przez zimnem, gorącem, warunkami zewnętrznymi. Powinien być miejscem spotkania rodziny, dlatego kiedy pojawia się nowy system, powinien on od razu przeprowadzić się do nowego miejsca. Mieszkanie u teściów, chociaż z punktu widzenia racjonalnego i logistycznego wydaje się świetnym rozwiązaniem, zwykle okazuje się w praktyce klęską dla związku. Kobiecie łatwiej jest pójść do domu rodzinnego męża, bo to jej tak nie osłabia, jak w sytuacji, gdy mężczyzna przeprowadza się do domu rodzinnego kobiety. Jeżeli jest to możliwe, to mężczyzna jak najszybciej powinien znaleźć dla swojej rodziny własne miejsce. Przy tym wyborze często pozostaje sam, nawet jego żona może oponować. W pewnych obszarach Turcji panuje taki zwyczaj, że młoda para po ślubie wyprowadza się do swojego nowego domu, czy też mieszkania, i przez rok nie jest odwiedzana przez rodziców, tak z jednej, jak i z drugiej strony. Mają czas na zbudowanie siebie, swoich zasad i tzw. dotarcie się. Zostają zostawieni sami sobie i muszą oprzeć się jedno na drugim, bez dostępu do mamy i taty. Jak to jest, gdy to żona kupuje dom? Jak w nim będzie się miał mężczyzna? Poczujcie to. Zamknijcie oczy i po prostu poczujcie. Jak ma się mężczyzna, który nie dołożył się do domu, ale tak w ogóle – w sensie, że nie włożył tam złotówki. Jak się ma mężczyzna, który dał 25 procent? Jak się ma mężczyzna, który dał 50 procent? Jak taki, który dał 75, a jak taki, który dał 100 procent? I co się dzieje z kobietą, gdy mężczyzna zwiększa proporcje, które włożył w dom? Jak ona na niego patrzy? Kto Waszym zdaniem powinien stawiać ściany domu, a kto powinien wyposażać wnętrze? Co jest bardziej przy „męskim”, a co jest bardziej przy „żeńskim”? Zamknij oczy i po prostu poczuj, jakie to jest. Nie ufaj bezkrytycznie temu, co piszę. Jak to jest, gdy kobieta wybiera miejsce na dom? Czy mężczyzna będzie chciał chętnie tam wkładać swoją energię? Jakie to jest, gdy to mężczyzna wybiera miejsce na dom? Nie w swoim gówniarskim widzimisię, ale w przemyślany sposób, uwzględniając lokalizację, wysokość położenia domu, infrastrukturę, koszty, dostęp

do szkoły, przedszkola, sklepów itd. Są domy, do których chętnie przychodzą ludzie, i takie, które są omijane. To energia właściciela i twórcy domu tworzy ten klimat. Dom ściśle współpracuje z naszą historią, więc jeśli mieszkamy w starej kamienicy, która jest pozostałością po większym kompleksie i ta część, którą zamieszkujemy była przeznaczona dla służby, może warto popatrzeć, czy jakiś dziadek lub babcia nie mieszkali w podobnych warunkach. To może być uwikłanie. Może też być tak, że któryś z członków rodziny został wydziedziczony. Zwykle, jak uznamy tego wydziedziczzonego i odkleimy się od jego losu, wtedy pojawiają się sytuacje, które pomogą nam sprzedać daną nieruchomość, kupić coś nowego, już w lepszej jakości, za wyjątkowo niską cenę i uczciwie. Patrząc na nieruchomości, do których nas ciągnie, i znając ich historie, możemy mieć pewność, że część historii domu jest z nami bardzo mocno powiązana. Inaczej mówiąc, ciągnie nas do swoich programów, uwarunkowań, schematów. Poznaj historię własnego domu, a dowiesz się czegoś nowego o sobie i swojej rodzinie. Stare domy do remontu kupują często osoby, w których systemach ktoś marzył o nowym domu, ale może nie było go na niego stać. W rękach i obliczeniach osoby remontującej spełnia się być może marzenie babci. Czy to źle? Nie. Warto jednak mieć świadomość, za kogo i po co chcemy grzebać w starych murach.



JESTEM SOBA

Rozdział 2

Boję się tak, jak Ty czasem. Boję się, sprawdzam, a następnie idę dalej. Czasem stoję w tym olbrzymim lęku i myślę, że albo się uda, albo cały mój świat przepadnie. Już kilka razy w życiu straciłem albo porzuciłem swój świat. I znowu stawiam nowe kroki, bez pewności, że lód pod stopą się nie załamie.

Boję się każdego dnia, przynajmniej raz. Podobnie, jak Ty zakładam maskę, chociaż maską nie jestem. Ze strachu czasem zapominam ją zdjąć, bo wrosła w moją twarz tak silnie. Wtedy tak bardzo się dziwię w tym zapomnieniu, ponieważ wiem, że ono jest takie wygodne i piękne, ale na szczęście bezpłodne. Dziękuję.

Boję się tak, jak Ty. Nie nauczę Cię, abyś się nie bał. Nauczę Cię, abyś mimo strachu szedł za sobą samym głębiej i jeszcze mocniej, bo tylko to umiem. Umiem się wgryźć w siebie i sam ze sobą zapłakać w bólu, a potem sam siebie przytulić, gdy ten ból i strach za bardzo bołą. Tylko to umiem, jako przewodnik, szaman, lekarz dusz. Nic innego, tylko to.

Jeżeli zechcesz, to czasem mogę się bać razem z Tobą. Jednak, gdy ten strach na chwilę zelży, pójdziemy dalej, mimo strachu, a nawet z tym strachem.

Zostać sobą

Nie jest łatwo pozostać sobą, ponieważ często jesteśmy wychowywani tak, aby sobą nie zostać, lecz aby zostać kimś, kto ma być jakiś. Rzucają nam na tej drodze różne przynęty, czasem kolorowe cukierki – nadzieję na lepszą przyszłość, a czasami straszą szatanem przez duże „S” albo bogiem przez małe „b”, bo co to za bóg, który straszy. Robią wszystko, abyś nie słuchał siebie. Wszyscy, kurwa, mądrzejsi od Ciebie, wszyscy wiedzą lepiej, wszyscy są bardziej szczęśliwi.

Zostań sobą, bo nikim innym zostać nie warto.

Nie na siłę, aby komuś pokazać, że jesteś silniejszy psychicznie, ale w zgodzie ze sobą i w miłości do siebie. Rezygnacja z siebie na rzecz kogoś innego, to zbyt wiele. Zadajmy sobie pytanie, jak często rezygnujemy z tego, co dla nas ważne, aby ktoś został z nami w związku, w małżeństwie, w pracy? To zwykle żebranie o miłość, uwagę, ciepło, to krzyk rozpacz: zobacz mnie, patrz na mnie, przytul, zauważ, że jestem, że żyję, oddycham i czuję!

Jak często rezygnujemy z siebie w nadziei, że ktoś to doceni, że będzie zwrot, uznanie, docenienie, a na końcu – czasem po wielu latach – okazuje się, że z pięknej róży, którą kiedyś byliśmy, został suchy, jebany kikut i ta odwieczna prośba: pokochaj mnie.

Może stale powtarzasz: pokochaj mnie mamo. pokochaj mnie tato? Może oni nie mogli, a może jeszcze Ty nie możesz dotrzeć do tej miłości? Być może załania Ci to jeszcze kilka obrazów i traum z dzieciństwa, a Ty trzymasz się tych małych wspomnień, aby nie dać się porwać większemu ruchowi? Ten większy ruch, to ruch życia, które ociera tży, chociaż Ty i Twoja mała osobowość, wciąż boicie się zaufać czemuś większemu. To „coś” chce Cię porwać do bram rajy codzienności, w szczęściu i obfitości. Jeżeli nie ma płynności w relacji, to zrób wszystko, aby popłynęło, jednak w tym ruchu robienia pamiętaj o tym, aby nie zdradzić siebie samego. Taka zdrada zazwyczaj prowadzi w jedno miejsce, w którym brak szacunku do samego siebie

i w którym zaczyna się choroba, która zjada od środka. Trawi jak rak, zżera komórkę po komórce, a potem jest tylko jeden smutny koniec.

Oddajesz swoją przestrzeń, pieniądze, energię, a co najważniejsze – swój czas. Najpierw dla męża, żony, dzieci, później znajomych, zapominając o sobie samym, żeby na końcu zostać z tym kikutem w ręku: stary, zmarszczony, obolały. Pierdzisz samotnie w stółek i powtarzasz tę jedną, pieprzoną, obrytą i smutną, a jakże przejmującą do bólu, prawdę: takie jest życie. Zostajesz sam, 70-tka na karku, strzelający kręgosłup, pusty dom pełen gadżetów i smutek, bo sprzedałeś się jak tania dziwka, gdzieś po drodze, na ścieżce swego życia, rozmieniłeś się na drobne.

Sukces to nie ilość posiadanych monet, ale sposób i droga, jaką do tego doszedłeś.

Czy zrobiłeś to w zgodzie ze sobą i czy nie skurwiłeś się na tej drodze zbyt wiele razy.

Sukces to nie dom pełen ludzi, tylko jakość połączeń z nimi.

Często rezygnujemy z siebie, aby ktoś został, udajemy kogoś innego niż jesteśmy, aby ktoś przyszedł, a potem płacimy za to znacznie wyższą cenę niż cyferki na papierowych banknotach. Zapominamy o sobie, zgadzamy się na jedno ustępstwo, mając nadzieję, że będzie dobrze, że będzie cisza, że będzie chwila wytchnienia, ponieważ boimy się, że zostaniemy sami, że ktoś nas nie przyjmie, nie zaakceptuje, nie pokocha. A potem oddajemy kolejne pole i idziemy na kolejne ustępstwo. Oddajemy swój dom, swój wewnętrzny dom, aby ktoś inny urządził go swoimi ideami, planami, celami. Bywa, że robimy to dla świętego spokoju, w nadziei, że: „wilk nie rozszarpie całego sukna”, a potem zostaje nam jedynie poszarpana ściera, nieprzypominająca już niczym pięknej mandali, którą uszyliśmy w zaciśnięciu swojego serca. Pozostaje za to ogromny wkurw, już nie na niego, nie na nią, nie na nich, ale na siebie samego.

Pozostań sobą w zgodzie, w prawdzie wobec siebie i przy sobie. Nie dlatego, żeby pokazać swoją inność, ale dlatego, aby pokazać, że jesteś sobą. Mów jasno o swoich wartościach, tak samo mów o swoich

słabościach, mów o swoich lękach, o bólu, o tym, co w Tobie krwawi. Mów i nie zastanawiaj się, czy ktoś to zrozumie, ale zrób wszystko, aby zostać dobrze zrozumianym. Pozostań w zgodzie ze sobą, nawet za cenę utraty akceptacji. Jeśli nie umięją Cię zaakceptować dzisiaj i nie chcą Cię przyjąć teraz, to jutro też Cię nie przyjmą. Jak nie umięją się na Ciebie zgodzić w małych rzeczach, to w dużych też się nie zgodzą. Żadna relacja nie jest warta tyle, ile Twoja relacja ze sobą samym.

Jeżeli wydaje Ci się, że jakaś inna relacja jest ważniejsza, to uwierzyłeś w kłamstwo. Być może nadal tkwisz w związku, który już dawno powinien się skończyć, być może czekasz na kogoś, kto miał przyjść, a nie przyszedł do tej pory, być może marnujesz swój czas? Tylko pamiętaj, że ten czas kiedyś się skończy. Być może rozdrabniasz się na drobne, będąc w jakiejś pracy, w której już od dawna czujesz, że Twój czas się skończył, w tym miejscu czy na tym stanowisku. Tak mamy, łatwo rezygnujemy z siebie, z własnej mocy, swojej wartości, sprzedajemy się jak prostytutki, za banknoty, iluzje, nadzieje, które nigdy nie zaistnieją w realnym świecie. Przez chwilę łudzimy się, albo jaramy emocjonalną burzą hormonów, bez sensu, bez szacunku, bez połączenia ze sobą samym.

Wstań z kolan i znajdź swoją granicę. Wołam Cię dzisiaj: wstań z kolan! Otrzep z siebie kurz i zrób to, co, być może, już dawno temu powinienesz/powinnaś zrobić. Zacznij od jednej rzeczy – nabierz ochoty, rozsmakuj się w ryku, krzyku, wołaniu gdzieś tam ze środka, z wnętrza własnego serca.

Autentyzm

Tak wiele może się wydarzyć, gdy jesteśmy autentyczni. Wszystkie iluzje krzyczą do nas: chcemy żyć dalej, grajmy dalej w te same gry, w które graliśmy nawet od kilku lat! Ich tytuły są bardzo popularne:

„Ja taka bezbronna i zraniona, a Ty podły, zimny kawał chuja” albo na odwrót: „Ja taki dobry, a Ty kawał zimnej suki”. A tak na poważnie, często braliśmy to, co płynie z naszego łba, za prawdę o nas samych. Uwierzyliśmy, że ta historia w głowie, to my.

W tej całej autentyczności wcale nie chodzi o to, że ktoś jest lepszy, czy bardziej uduchowiony, a o kontakt ze sobą samym.

Jeżeli pojawia się we mnie smutek, to mówię smutkowi: „tak, trochę z tobą pobędę, możesz tu być, masz prawo”. Jeżeli jest we mnie strach, to strachowi też mówię: „tak, możesz we mnie być, daję Ci miejsce”. Jeżeli pojawia się gniew, to jemu także mówię „tak”. Jest dzisiaj bardzo wiele związków, które opierają się na tym, co w głowie. Ktoś musi być jakiś, np.: „ty masz być grzeczny i miły, a wtedy ja będę wesola i troskliwa”. Jednak to tylko role, takie grane ze łba. Zastanawiałeś się kiedyś, co się dzieje, kiedy już dobrze nauczymy się grać te role? Odpowiem Ci: wszystko przestaje mieć sens.

Bycie autentycznym zaczyna być w cenie. Kiedy otwieram się na siebie, jestem taki, jaki jestem, z wszystkim, co jest we mnie i pozwalam sobie na to pomimo lęku, wtedy robię krok do przodu. Pomimo strachu stawiam krok, pomimo tego, że zbiera się grupa ludzi, którzy mówią: zobaczysz jeszcze pożałujesz. Czasami wręcz walczą z Tobą, próbując wsadzić Cię w stare buty, bo nadal chcą grać to samo. Mimo wszystko, robię jeden krok do przodu, później kolejny i następny.

Toksyczny związek kończy się w momencie, w którym przestajemy grać lub jedno z nas przestaje. W grze nie ma miłości, jest tylko wygrany i przegrany, sprawca i ofiara pełna pozornego bólu. W grze nie ma autentyczności, nawet gdy patrzę w oczy pełne łez tego drugiego, tej drugiej. Jest tylko schemat, martwy, chociaż wydajny.

Bycie autentycznym w stosunku do samego siebie, kończy jakąkolwiek grę. Wszystko, co sztuczne, rozpadnie się, a zostanie tylko to, co żywe i prawdziwe. Iluzja miłości też musi się rozpuścić. Dzisiaj jestem w złości i smutku, te uczucia przelewają się przeze mnie. Daję im miejsce, to moje uczucia, wolno mi. A Ty? Co dziś nosisz w sobie? Pozwalasz sobie być sobą i patrzeć na świat sercem, przez swoje żywe oczy?

Życie jest takie krótkie, więc szkoda je marnować na sztuczne zaangażowanie, sztuczną miłość. Warto zrobić krok do przodu, pomimo burz, jakie jeszcze przed nami, ponieważ wyjście z relacji która była oparta na schemacie, nie jest łatwe. Czeka Cię często walka: albo schemat, albo Ty.

Czasami jednak poddajemy się w pół drogi, bojąc się pójść za sobą samym, ze strachu, że coś stracimy. Co możemy stracić? Iluzję. Co możemy wygrać? Siebie. Dziś wybieram siebie i w każdym następnym dniu tak samo. Za zakrętem czeka na nas to, co najlepsze, tak samo dla tego drugiego, niezależnie, czy to partner, mąż, czy nowa praca. Odwagi... i jeden krok do przodu.

Wolno nam wszystko

Wolno nam wszystko i żadne prawo tego nie zmieni. Jednak za naszą wolnością, niezmiennie idą w parze odpowiedzialność i konsekwencje. Ostatnio miałem na warsztatach piękne ustawienie, w którym znalazł się jeden mężczyzna i dwie kobiety. Fascynujący taniec ciał, było bardzo zmysłowo, a każdy ruch piękny, przepiękny gracją i seksem. Z tego związku powstało dziecko – chłopiec, który stał i patrzył, aż w końcu ktoś go zauważył. Czekał na tatę, który zabsorbowany kobietami, seksem i ciągłą imprezką, w końcu na niego spojrzył. Stał i czekał na mamę, która go zobaczyła. I nic... Oni w trójkę ze sobą, wpatrzeni w siebie, w miłosnym uniesieniu bez końca. Wprowadziłem więc do ustawienia nowego reprezentanta: konsekwencje. Wtedy cała trójka: tato, mama i kochanka, wpadli w jakieś konwulsje. Wszystko stanęło, jakby ktoś wyłączył muzykę na ich imprezie. Chłopiec mógł dotrzeć tam, gdzie wcześniej nie było mu dane, a czekał tak niemal 40 lat. Na warsztatach Ustawień Systemowych nadrabiamy czasami to, czego nie mogliśmy w różnych

okolicznościach dokończyć albo czegoś kiedyś zacząć. Bez względu na to, ile lat masz dzisiaj, możesz skończyć swój ruch w stronę mamy albo taty. Nieważne, jakiej narodowości jesteś, nieważne kim byli Twoi rodzice, możesz tam dotrzeć... w ich ramiona. Tę potrzebę dotarcia w ramiona swoich rodziców mamy wszyscy, bez względu na płeć i pochodzenie. Nie ma znaczenia, czy jesteś Arabem, czy Chińczykiem, czy też Eskimosem albo Afroamerykaninem. Jesteśmy sobie bardzo bliscy pod tym względem i chociaż każdy z inną historią, to nadal bliscy.

Każdy również chce czuć się bezpiecznie, gdzieś przynależeć, czuć się widziany i kochany. Każdy chce mieć pracę, w której odnosi sukcesy i jest w niej doceniany. Każdy, na głębszym poziomie, chce tego samego. Właśnie tacy – jako ludzie – jesteśmy. Co jakiś czas jest szeroko dyskutowany temat aborcji, zwykle przy okazji marszów przeciwczy też za aborcją. Trochę się już w tym pogubiłem, kto jest za, a kto przeciw i dlaczego, jednak z grubsza wygląda to tak: po jednej stronie rzeki stoją zwolennicy prawa do aborcji, a po drugiej stronie rzeki stoją przeciwnicy prawa do aborcji. Czy te dwie grupy są w stanie się ze sobą dogadać? Nie. Być, może przy budowie mostu tak, przy prowadzeniu auta też, może nawet przy przyrządzaniu wspólnego posiłku. Jednak w tym temacie – nie. Niezależnie od tego, czy jesteś zwolennikiem, czy przeciwnikiem, i jaką wyznajesz filozofię, aborcja jest powiedzeniem sobie „nie”. Głęboko w duszy, w sobie i do siebie – nie. To „nie” jest również dla naszej przyszłości, dla nas „razem”. Bo czymże jest dziecko, jeżeli nie w połowie nim i w połowie nią? Więc mówimy „nie” właśnie naszej przyszłości w jednym – w tym dziecku.

Bzykanie i latanie z kwiatka na kwiatek jest czasami fascynujące, ale to trochę przypomina igranie z ogniem. Kiedy energii seksualnej nie przepuszczamy przez serce, a pozwalamy – czasami wydaje nam się, że nią zarządzamy, bo sądzimy, że jesteśmy od niej więksi – to potem nadchodzą konsekwencje. Bzykanie bez miłości i odpowiedzialności zawsze przynosi konsekwencje.

Związki, w których była aborcja, często się kończą. W duszy trudno jest nam wytrzymać to głębokie „nie”. Czasami ludzie ze sobą zostają, z różnych powodów: bo zaciągnęli kredyt, bo mają wspólne dzieci, bo przywiązanie, ale jakby ich już ze sobą nie było. Pustka, dziura i czarny lej, jak po bombie – strata, ból i smutek. Ona na równych nogach, a on przy tym dziecku, albo na odwrót. Potem na ustawieniach ona nic nie czuje, ponieważ wyłączyła w sobie ten ból. Jednak dusza nie popuści, za jakiś czas przyjdzie ktoś inny, kto będzie o tym przypominał, będzie tam patrzył zamiast mamy, zamiast taty. Z powodu ślepej miłości, nie będzie odnosił sukcesów, a może będzie czuł przez kolejne 40 albo i 80 lat, że nikt go nie kocha. Będzie się czuł jak to dziecko, któremu ktoś powiedział „nie”. Czasami taki ktoś usiądzie na ustawieniach i nagle wpada w głęboki płacz, niekiedy stojąc już w innym ustawieniu, jako matka dziecka, któremu ktoś powiedział „nie”. W końcu może się spotkać to, co zostało rozdzielone, czasami po wielu latach.

Wolno nam naprawdę wszystko, ale wszystko niesie konsekwencje. Jeśli nie zapłacisz ich Ty, to zapłaci Twoje dziecko albo Twój wnuk. Tak to działa, siedem pokoleń wstecz i siedem w przód. Praca, jaką wykonujemy na warsztatach Ustawień Systemowych, leczy to, co było, i to, co będzie. System rodzinny po takiej pracy przechodzi głęboką transformację. Już nic nie będzie takie, jak było.

Kiedy dzisiaj patrzę na te komentarze, z jednej i drugiej strony rzeki, to widzę te dzieci, którym ktoś powiedział „nie”. One prędeż czy później spotkają się ze swoimi mamami i zostaną utulone w ich ramionach. Prędeż czy później spotkają tatę z rozdartym sercem. Kiedyś spotkają się: ona, on i to dziecko.

Wolno nam wszystko... I jeszcze jedno: Mamo i Tato, dziękuję, że się zdecydowaliście. Nie musieliście. Dziękuję.

To nie jest moja wina

Gdy patrzę na temat winy, to mam wrażenie obcowania z jakimś bulshitem. Wina obrzucają się ci, którzy chcą grać w gry. Mam na myśli relację pary, ale też relacje, w które wchodzimy z innymi ludźmi. O grach pisał już w latach 60. Eric Berne, amerykański psychiatra, twórca analizy transakcyjnej. Wina obrzucają się ci, którzy chcą mieć czyste sumienie, a wina często kojarzy nam się z czymś ciężkim, w przeciwieństwie do niewinności, kojarzonej z czymś lekkim. Problem w tym, że często w tym „lekkim” chcemy być już za życia i jeszcze pół biedy, jak od czasu do czasu, ale gorzej, kiedy chcemy tego non stop.

A życie to przecież wyzwania i przechodzenie od małych przestrzeni do wielkich. Zawsze przy przechodzeniu do większej przestrzeni jest opór, strach i pożegnanie z tym, co się znało. Dziecko wychodzi z domu rodzinnego i idzie do przedszkola. Odpina się wtedy od mamy i taty. Potem idzie do szkoły i uczy się większej odpowiedzialności, zadawane mu są prace domowe. Dziecko rośnie, pojawiają się obowiązki, może zwierzę albo roślinka, którą trzeba się zaopiekować.

Młody człowiek idzie potem na studia i już nie ma pani, która karze za nieobecności, albo rodziców, którzy piszą usprawiedliwienia. Następnie zaczyna się praca i już nikogo nie obchodzi, że zamiast położyć się spać, poszedłem na imprezę, a dzisiaj ledwo patrzę na oczy.

Jak nie zarobię, to nie będzie mnie stać na utrzymanie. Już nie ma mamy, która zrobi kanapki, trzeba samodzielnie kupić chlebek i maselko, zarobić na gaz, prąd, wodę. Każdy etap wiąże się z większą odpowiedzialnością. W końcu przychodzi związek, a potem dziecko, i bierzemy odpowiedzialność za nowe życie.

Na każdym etapie dostajemy coś nowego, a z czymś starym musimy się pożegnać.

Przychodzą do mnie klienci, nich przyglądam się im i od razu widzę, czy ona/on jest bliżej Ziemi, czy fruwa wśród różowych słoń,

tętniących bezinteresowną miłością. Taka duchowość bez kontaktu z ziemią, materializmem, zarabianiem pieniędzy, ogarnianiem dzieci to po prostu odlot.

Tylu tzw. przewodników duchowych pojawiło się na mojej drodze. Czasami pary, które mówiły o czakrach, energiach, programowaniu, leczeniu energią i które siłą się na bycie autorytetami. A ja tak patrzę i zastanawiam się: co on czy ona mają za sobą? Widzę młody wiek, 25–30 lat i widzę też jego ciężar duchowy. Zero stałej pracy, zero własnego domu, zero ugruntowania i zero dzieci. Dzieci, jak wiadomo, wręcz wbijają w ziemię, bo jak krzyczą „jeść”, to nie za chwilę, jak chcą iść na spacer, to nie za tydzień, a kiedy są chore, to nie da się nimi zająć za dwa dni. Zawsze jest „tu i teraz”.

Dzieci stawiają dorosłych do „tu i teraz”.

I wyjeżdża mi taki „mistrz duchowy” z energią. Ok, jak mam potrzebę, to sam się zapytam, ale kiedy ktoś zaczyna mi mówić, jak powinienem jego zdaniem żyć, to zawsze zadaje sobie pytanie: czy chcę być kimś takim jak on? Jeżeli odpowiedź brzmi: nie – to robię krok w bok.

Wracając do tematu przewodniego: wina. Ty winny, więc ja niewinny i tak można przez całe życie. Bo, żebyś wyszedł „cały na białą”, to w gównie musi umazany być ktoś. To gra, nic innego, jak tylko gra, która czasami służy też manipulacji dla stworzenia kontrastu: ja niewinny, a ty winna. Gdy stoisz koło takiego świętego bądź świętej, to od razu ta Twoja wina jakaś taka większa się robi, a ta jego niewinność jakoś tak bardziej świeci. Tylko prawda jest taka, że ze świętym nie da się wytrzymać.

Zasadniczo, trzeba uważać na tych, którzy przy pierwszym kontakcie tak mocno „świecą”, bo potem się okazuje, że to największe szuje. To akurat jest moje doświadczenie. Niezaprzeczalnym faktem jest również, że nie ma światła bez ciemności i ciemności bez światła. Im więcej w Tobie światła, tym mocniej uderza też ciemna strona, bo tak to działa. Niektórzy mają takie przekonanie, że jak za życia naniósł się cudzej winy albo wezmą całą winę na siebie, to w niebie

dostaną „order”. Tylko nie wiem, jaki... może uśmiechu. Aby dostać order uśmiechu, trzeba wypić szklankę soku z cytryny i się uśmiechnąć, chociaż gębę wykrzywia, że hej. Nie zmienia to faktu, że niektórzy chcą już za życia zostać świętymi. Mogą próbować..., ale moim zdaniem, ta cała wina to jeden wielki bullshit.

Tylko dzieci są niewinne, dorośli nie może być bez winy.

Musi zdradzać... ponieważ zdradza swój system rodzinny, zdradza swojego partnera, zdradza dzieci. Zdradza miłość do matki, zachowując się w innej kobiecie. Zdradza ojca, nawiązując relacje z innymi mężczyznami. Zdradza siostrę i brata, zdradza czasami partnera, bo ten go więzi w klatce, bywa, że idzie dalej bez partnera, bo czuje, że musi. Żadne zakazy, nakazy czy wzbudzanie poczucia winy nie pomogą. Zdradza również dzieci, ponieważ w pewnym momencie mówi, aby już sobie poszły z domu na swoje, do siebie i już głowy nie zawracały, by zajęły się swoimi sprawami. A ta cała wina to złudzenie, że powinniśmy być zawsze fair, że powinniśmy być fajnym, grzecznym, ułożonym, przewidywalnym dla innych i rozumiałym dla nich. A jak tu być rozumiałym dla innych, jak my sami często siebie nie rozumiemy? Jak tu być przewidywalnym, gdy wokół nas tak dużo się zmienia?

Naucz się żyć ze swoją winą. Popatrz jej głęboko w oczy i powiedz: „tak, jesteś moja”. Chcemy unikać winy, a tymczasem w winie jest siła do zmiany. Czasem owa wina nie jest efektem działania, ale zaniechania działania. Często wina daje siłę, aby coś w swoim życiu zmienić. Natomiast ci, którzy pozostają niewinni, nie mają siły, tkwią w miejscu i próbują sterować innymi za pomocą poczucia winy. „Jak mogłeś mi to zrobić?”, „Myślałam, że jesteś...” i tutaj można sobie do woli dopisywać epitety, jakie kto lubi, według własnego uznania.

„Kurwa..., to było twoje wyobrażenie na mój temat, a nie ja! Zawiodłem Cię? Zdradziłem, bo poszedłem za sobą? To kogo miałem zdradzić? Ciebie czy siebie? Może siebie, abyś ty poczuł/poczuła się dobrze? A gdzie wtedy byłbym ja? W ciemnej niezmaconej dupie!”

Czasami nie zawodzimy innych, ale czy nie zawodzimy samych siebie? Tak się nas wychowuje, abyśmy byli fajni, posłuszni, od ramki do

ramki, bo jak wychodzisz poza ramki, to zaczynasz ludzi wkurzać. Dlaczego? Ponieważ oni nie mają odwagi wyjść poza ramki, bo nauczyli się już tak żyć i robią wszystko, aby w tych ramach pozostać. Zostali skrytykowani, bo wkurzali mamę, kiedy na placu zabaw, zamiast bawić się grzecznie w piaskownicy, wchodzili na najwyższą huśtawkę, żeby z niej skakać, bo denerwowali tatę, kiedy zadawali pytania, dlaczego zapierdziela po 14 godzin dziennie i nic z tego nie ma?

Ludzie chcą Cię zrównać do swojego wyobrażenia, ponieważ kiedy jesteś w zgodzie ze sobą i swoją autentycznością, jakkolwiek by ona nie była, wtedy burzysz im szyki.

Burzysz im domki z kart, które układali przez lata, wywalasz ich z butów, w których chociaż kilka kamyków uwiera w stopę, to jednak nie odważą się ich zdjąć i wysypać, bo przecież wszyscy tak mają. I nagle przychodzi ktoś, kto mówi, że wymienił buty albo chodzi bez butów – „Ooo! Niebezpieczny, burzy moje oczekiwania, wyobrażenia, a co najgorsze, przypomina mi, że też mnie coś w dupę czy też w nogę uwiera”.

Musisz wiedzieć, że kiedy bierzesz swoją winę na siebie, a cudzą zostawiasz przy innych, to nagle okazuje się, że nie da się Tobą tak łatwo sterować, bo już nie bierzesz na plecy obcych ciężarów. Tylko trzeba się odważyć powiedzieć „nie”. Odwrotnie do tego, co myślimy, ponieważ nauczyliśmy się, że jak powiemy „tak”, to będą nas lubić. Może i będą, ale czy Ty nadal będziesz lubił siebie? Dorosły jest winny, będzie winny i będzie zdradzał. Tak to wygląda i trzeba się z tym pogodzić, przyjąć tę oczywistą prawdę. A jeśli chcesz być niewinny, chcesz, aby było Ci tylko lekko, to licz się z tym, że będziesz trochę jak sprzedajna prostytutka. Temu trochę dasz, tamtemu trochę i na koniec dnia zaśniesz spokojnie, bez wyrzutów sumienia. Hellinger kiedyś powiedział, że największe ludzkie zbrodnie popełniane są z czystym sumieniem, w poczuciu niewinności. Kiedy Niemcy szli na wojnę, mieli napisane na swoich pasach od spodni: „Bóg z nami”. A co Polacy mieli napisane na swoich chorągwiach? „Bóg, Honor, Ojczyzna”. To ilu tych Bogów jest?

Czasami na warsztatach Ustawień Systemowych według Berta Hellingera zadają to pytanie i całkiem niedawno usłyszałem piękną odpowiedź: „Tylu, ilu potrzeba”. Bingo! Nawet obraz Boga potrafiłby sobie tak zbudować, aby w imię najwyższego robić świństwa. Obraz Boga, a Bóg to dla mnie całkiem co innego. Obrazy to tylko nasze wyobrażenie Boga, które ewoluuje wraz z kulturą, religią, tradycją i świadomością.

Gdy mówimy o winie, to często można usłyszeć słowa: „stało się”, „upadło”, „przewróciło się”. Hm, samo? Jak u Davida Copperfielda normalnie. Albo: „ja to zrobiłem nieświadomie”. Nieświadomie można nawet dziecko zrobić, ale co to zmienia? Później i tak przecież trzeba je wychować, a wcześniej urodzić, wykarmić, tyłek podcierać, sprzątać, chodzić na spacer i bawić się z nim.

Czasami kobiety przychodzą do mnie – zazwyczaj już same – bo chłopą pogoniły, i mówią, że ta ciąża to była wpadka. Kuźwa! Co to znaczy wpadka?! Zrobiłam sobie z nim dziecko, mam dziecko, jestem matką! Jestem ojcem, zrobiłem jej dziecko, było przyjemnie, chciałem, żeby było przyjemnie, i w efekcie mam dziecko, jestem rodzicem! Co to za gadanie o jakiejś wpadce? W co wpadłeś? W co wpadłaś? To TY z NIA, TY z NIM! Nieświadomie, czyli ostatecznie – kto to zrobił? Jakiś nieświadomy ktoś? A ten ktoś, to KTO to ostatecznie jest?

90 procent procesów psychicznych odbywa się poza naszą świadomością. W metodzie Ustawień Systemowych patrzy się na to, co mówi ciało, a nie to, co mówi język. Ludzie wiedzą, co powiedzieć, aby zostać zaakceptowanym, ale nie wiedzą, co powiedzieć, aby czuć się dobrze samemu ze sobą. Tymczasem akceptacja z zewnątrz, wcale nie oznacza, że będę czuł się dobrze ze sobą samym. Każdy z nas ma potrzebę bycia akceptowanym, a ci, którzy nie dają sobie prawa do samoakceptacji, zawsze szukają jej na zewnątrz. Nie raz dzwonią do mnie pary, a czasami jeden z partnerów i pyta, czy mogą przyjść na warsztat razem i czy tak można. Wtedy ja pytam: na jakim etapie konfliktu jesteście? Czy na etapie, że będziecie uwodzić

terapeutę i próbować go przeciągnąć na swoją stronę, płaczem, historiami z tysiąca i jednej nocy? Czy już tak się oboje skopaliście, że oboje macie dość i szukacie rozwiązania? Kiedy są w konflikcie, to odradzam. Natomiast, kiedy już sobie dokopali i oboje boli tyłek, to zapraszam.

Partnerzy są siebie warci. Więc jak on Cię zdradza, to znaczy, że taki masz program, że szukasz takich, którzy Cię zdradzą.

Może jesteś zbyt święta, a przynajmniej chcesz taką być? Może kobiety w Twojej rodzinie były zdradzane i tym samym pozostajesz w swoim sumieniu niewinna razem z nimi?

Może chcesz matkować swojemu partnerowi i nie dopuszczasz go do siebie jako mężczyzny, tylko jako chłopca? A może po prostu chcesz się z nim rozstać, tylko nie masz odwagi wziąć na siebie swojej winy i jakaś część Ciebie prowokuje go do tego, aby Cię zostawił? W co grasz? Zostaw swoje emocje i społeczne dowody słuszności, bądź szczerzy/szczera przez moment ze sobą samym/samą. Powiedz: „uwalniam Cię od moich oczekiwań”.

Oboje winni, bo oboje wzięci w taniec życia, każdy na swój sposób, czasami w służbie całej rodzinie, całemu systemowi. Z miłością popatrzcie na swoją winę, zostawcie te pieprzone gierki, popatrzcie sobie w oczy i powiedzcie do siebie: „uwalniam Cię od moich oczekiwań, uwalniam Cię od tego, abyś był taki /była taka, jak mi się wydaje, że powinienesz/powinnaś być. Teraz chcę zobaczyć Ciebie, bez masek, bez obrazów, a Tobie pokażę siebie.”

To właśnie tutaj zaczyna się życie w autentyczności ze sobą, takimi, jacy jesteśmy. Czasami popieprzeni, czasami durni, czasami skretyniali do granic możliwości, czasami w strachu i lęku, czasami w radości, czasami w płaczu, czasami niespójni, czasami wciągnięci w jakiś większy ruch pochodzący z systemu. Nie musisz być idealny, nie wszystkim musi być z Tobą do twarzy.

Weź swoją winę na klatę i zrób z nią coś. Kłóć się z kimś? Z rodziną, partnerem, dzieckiem, przyjacielem? Cholera jasna, skończ tę walkę o pozycję niewinnego. Trochę miej to w nosie, co

zrobi ten drugi. Nazwij fakty, nazwij swoje intencje, nazwij swoje emocje, skończ grę i zobacz, czy wtedy jest Cię więcej, czy mniej?

Chcąc pozostać niewinnym, sam sobie zakładasz kajdany – kajdany bycia niewinnym. Sam siebie zamykasz w obrazie bycia świętym i braku działania. Biorąc swoją winę „na ruszt”, sam sobie ściągasz kajdany bycia idealnym. Przyjrzyj się tej damie o imieniu „Moja Wina” i sprawdź, czy z nią jest Cię więcej, czy mniej, a potem zrób, co zechcesz.

Tylko będąc dzieckiem, można być niewinnym

Niewinne są tylko dzieci, a ten, kto w relacji pary chce zostać dzieckiem, będzie oczekiwał od swego partnera tego, czego oczekiwać mu po prostu, najzwyczajniej w świecie – nie wolno. Będzie oczekiwał zaopiekowania się nim, dawania mu ponad miarę i brania pełnej odpowiedzialności za relację. Będzie oczekiwał brania pełnej odpowiedzialności za to, jak ten pierwszy się czuje, brania pełnych konsekwencji za decyzje niewinnego. Czasami będzie robił mu pod czaszką galaretkę, aby utrzymać taki stan rzeczy. Oczywiście również wśród mężczyzn znajdują się tacy, którzy bardzo, ale to bardzo chętnie staną w miejscu tatusia lub mamusi i będą dawać pełną garścią, jednak – jak pokazuje moje doświadczenie – to wszystko do czasu, bo prędzej czy później takie zakłócenie porządku musi gdzieś wybić, tak jak wybija szambo na nasz piękny angielski trawnik. Gównem z papierem toaletowym zapłącze się wśród pelargonii i żonkili w naszym ogrodzie miłości. Miało być razem, miało być tak pięknie, miłość po wsze czasy, ale „miłość bez rozsądku, miłość bez porządku się po prostu nie udaje”, jak to pięknie ostatnio gdzieś przeczytałem. Więc te wszystkie fajne historie o rycerzach, księżniczках i białych koniach, czas wreszcie, do cholery jasnej, odłożyć na im właściwą

półkę z napisem: „baśnie i wyobrażenia, którymi byłem karmiony jako dziecko”. Czasami to jest bardzo trudne, bo te baśnie są również obecne w naszym życiu codziennym, w pisemkach pt. „Pani w domu” albo „Życie na patelni” – w sensie na gorąco. Gorąco musi być, bo inaczej się nie sprzedaje, a prawda jest zbyt mało porywająca. Marzenia są w promocji, ale płacimy za nie podwójnie. Po raz pierwszy, wyciągając pieniądze z portfela, po raz drugi – własnym życiem.

Niewinne mogą pozostać tylko dzieci. Niewinny mogą być jedynie, pozostając dzieckiem. Im dalej w las, tym trudniej to sobie wytłumaczyć, bo już włosy na kłacie urosły, dzieci mleko spod nosa mają wytarte, pojawiają się siwe włosy, a ja ciągle, tak jakby trochę obok tego życia. Chcąc pozostać dzieckiem w relacji z partnerem, nie chcemy dorosnąć, nie chcemy widzieć świata, życia, relacji, pracy, takimi jakie są, tylko takimi, jakie chcemy, aby były. Iluzja musi się roztrzaskać o betonowe ściany rzeczywistości, nie ma innego wyjścia. Dlatego niektórzy klienci wściekają się na mnie, bo niszczę im ich budowlę z klocków, którą tak skrzętnie układali. Niektórzy pytają mnie podczas ustawienia, czy mogą zgłosić veto. Tak naprawdę, to nie do mnie ten ich sprzeciw, nie do mnie ten ich bunt, to bunt w stosunku do rzeczywistości, a ja jestem tam tylko wieszakiem, na którym można na chwilę powiesić płaszcz z metką: „Made in fabryka buntu małego dziecka”. Przepuszczam to przez siebie, a porządki to nie moja zasługa, ja ich nie stworzyłem, one są nam dane i tutaj, w tym miejscu padają na kolana założenia NLP, które mówią, że wszystko jest możliwe, ale to inny temat.

Więc wiemy już, że w relacji, aby się udała, nie można pozostać niewinnym. Trzeba umieć wziąć swoją odpowiedzialność, a z odpowiedzialnością jest tak, że ona jest, bez względu na to, co na jej temat myślimy. Każdy ruch i każdy krok jest jak kamień wrzucony na taflę jeziora. Każda decyzja powoduje konsekwencje, często nawet nie wiemy jakie i to może być przerażające, zwłaszcza dla dziecka. Innego wyjścia nie ma, moi drodzy. Takie jest życie – każda decyzja powoduje konsekwencje. Czasami jednak zachowujemy się tak,

jakbyśmy to my decydowali o tym, czy konsekwencje będą miały miejsce, czy nie będą miały miejsca. Tak, jakby były decyzje dobre i złe, a my chcielibyśmy mieć swój udział tylko w tych dobrych. Ktoś kiedyś powiedział, że: „sukces ma wielu ojców, a porażka jest sierotą”. Trochę tak właśnie jest. Chcemy sukcesu, a nie chcemy porażki. Pragniemy być głaskani, a nie chcemy dostać batów. Czy tak się da? Czy z takim podejściem może się udać? Czy z tym podejściem możemy się czegoś w życiu nauczyć? Ten ruch, takie podejście może mieć korzenie w naszym braku zgody na to, co dostaliśmy od naszej mamy i od naszego taty. Zgadzamy się na nich w połowie albo w jakiejś tylko części, w tej świetlistej, w tej miłej, w tej dobrej, a to, co dla nas trudne, chcemy wyprzeć. Im bardziej, cholera jasna, chcemy to wyprzeć, tym bardziej to „coś”, jak cień, puka do naszych drzwi. Jak długo zamierzasz udawać, że nie ma Cię w domu, słuchając pukania do swoich drzwi?

Czasami ludzie udają przez całe życie, a czasem ktoś się w ich życiu pojawia, próbuje coś pokazać, bywa, że coś trudnego, i co robimy wtedy zazwyczaj? Wynocha! Won! Nie chcę cię widzieć! – krzyczymy, a tym samym odbieramy sobie możliwość zobaczenia tego w sobie i jednocześnie odsuwamy się od życia takiego, jakie jest. Chcemy snu, wolimy śnić, nie chcemy się obudzić, wydaje nam się, że pobudka będzie bolesna, ale musimy wiedzieć – i mówię z własnego doświadczenia – najpierw może boli i są łzy, może pojawia się wielki strach dla naszego małego dziecka, które nie chce widzieć, woli sobie wyobrażać i żyć w swoim świecie, ale potem, zaraz za rogiem czeka wielki spokój i siła. Wraz z nimi przychodzi jasny wzrok, jasne spojrzenie, przenikliwe do granic możliwości, trzeźwe, mające kontakt z tym, co jest, i takim, jakie jest, a nie jakim chciałbym, aby było. Prawda leczy, iluzja odbiera siły na drodze ku więcej – więcej relacji, więcej miłości, więcej pracy, więcej życia, więcej znajomości, więcej pieniędzy, więcej odpowiedzialności, więcej siły. Na ustawieniach systemowych – jeżeli jest mi to dane – prowadzę ludzi zgodnie z tym ruchem ku więcej. Niewinność należy włożyć między

baśnie, na właściwą półkę z książeczkami dla dzieci. Czy znacie takich ludzi, którzy ciągle pozostają niewinni? Dla nich zawsze winny jest ktoś inny, oni potrafią opowiedzieć te piękne i jakże ujmujące historie o tym, jak ktoś taką osobę skrzywdził. U nich też zawsze pojawia się osoba, która chce im coś zabrać: szczęście, szacunek, pieniądze, zdrowie, a tym bardziej uduchowionym zdarzają się ataki energetyczne, próby przejścia nad nimi kontroli, wykorzystania ich. Wiecie, co to jest? To nic innego, jak ich własny cień pukający do ich drzwi, a oni wciąż udają, że nikogo nie ma w domu.

Wake up, pobudka! Już nie jesteś dzieckiem! Nawiązuję do brania tylko tego, co dobre, co nam wydaje się dobre i do niechęci brania tego, co złe, co nam wydaje się złe w naszych rodzicach. Nie da się tak brać! To znaczy da się, ale trzeba stać wtedy przed własnymi rodzicami na palcach. Jak to jest? Już pisałem, o tym. Jeżeli siedzisz, to wstań, zrobimy ćwiczenie. Stań na palcach, a ja w tym czasie idę zrobić sobie kawę i poczytać książkę. Ty stój cały czas na palcach, nie stawaj na całą stopę. Stój na palcach. Takie właśnie ćwiczenie robiłem ostatnio z klientem, wytrzymał kilka minut, a potem zrezygnował, bo bolało. A gdyby go nie bolało, gdyby to było przyjemne, czy zrezygnowałby? Pewnie nie, stałby jeszcze bardziej chętnie. Dlatego musi boleć, bo miejscem dziecka w systemie rodziny pochodzenia jest bycie małym, przy mamie i tacie. Zakłóceniem porządku systemowego jest wywyższanie się ponad własnych rodziców, co musi powodować trudne konsekwencje. Życie uczy nas w każdej chwili, w każdym momencie, trzeba tylko zachować swoistą uważność. Stanie na palcach przed własnymi rodzicami męczy, ponieważ fakty – bez względu na ich interpretację – są takie, że to oni byli przed nami, a nie my przed nimi. To oni nam dają, a my bierzemy, to oni są duzi, a my mali, chociaż czasami mamy różne obrazy na ten temat w głowie. Wydaje nam się, że w ten sposób uchronimy się od złego, od bycia dokładnie takim samym, jak oni, i paradoksalnie, dopiero w tej zgodzie, w wewnętrznej zgodzie, że jestem taki sam/taka sama – jest siła na to, aby móc w swoim życiu zrobić inaczej. Gdy proszę

klientów, aby powiedzieli do mamy lub taty: „jestem taki sam jak ty, dokładnie taki sam”, czują wtedy opór, czują strach, ale po chwili sami przyznają, że chcieli przed tym uciec. A wiecie, co się dzieje, jak przed czymś uiekamy? To nas goni! Ot, cholera! I jeszcze nie chce się odczepić!

Umysł czasami każe nam uiekać. Ma takie przekonanie, że nas ochroni przed tym, co straszne. Przed tym, co boli, co trudne, przed śmiercią, przed chorobą, przed odpowiedzialnością, przed naszą winą i przed konsekwencjami. Ostatecznie, idąc tą ścieżką, uiekamy przed życiem. Bo życie w swojej pełni to wszystko, co miłe i przyjemne, ale i to, co czasami dla nas trudne. Wszystko, co trudne, jest po to, abyśmy urosli. Nie fizycznie, bo włosy na kłacie, albo kurze łapki pod oczami mamy wszyscy, ale wewnętrznie czasami pozostajemy dziećmi, patrzącymi z tęsknotą na półkę z bajkami. Czas zamknąć te drzwi i czas wstawać, życie wzywa. Otwórz oczy i patrz, czuj, a nie myśl, po prostu popatrz w siebie i czuj swoim ciałem, smakuj, płacz, śpiewaj i tańcz. Życie to całość, a nie tylko rodzynki w misce z bakaliarni. Kropka.

Stracona niewinność

Najpierw jest ruch ducha, potem uczucie, następnie emocja i... powinno nastąpić działanie. Ale dopóki ono nie nastąpi, możemy w swoim mniemaniu pozostać niewinni. Bo jeżeli chciało się ukraść cukierek i nawet miało się na tę okazję idealny plan, ale nie chwyciło się go w rękę i nie włożyło do kieszeni, a następnie nie przeszło przez sklepową bramkę z alarmem, to wedle ziemskiego sposobu patrzenia pozostajemy bez winy. Pozostajemy niewinni.

Gdy staramy się o awans, to chcemy awansu w naszej pracy zawodowej, ale nie mówimy o tym przełożonemu. Gdy się dąsamy,

mówimy półśłówkami, bo boimy się, że nie dostaniemy awansu, że zostaniemy odrzuceni w przedbiegach. Boimy się, że ktoś, gdy jasno wyrazimy swoje oczekiwanie, pragnienie, prośbę, odpowie nam, że nie widzi nas na tym stanowisku albo że nie mamy jeszcze kompetencji. Dopóki mówimy półśłówkami, możemy zawsze pozostać niewinni. Półśłówko zawsze można obrócić w żart, taki mniej lub bardziej udany, w zależności od naszego polotu gawędziarskiego.

Gdy swoją prośbę wyrazimy wprost, gdy nazwiemy swoje oczekiwanie, gdy dokonamy fizycznego ruchu, tym sposobem tracimy niewinność. Dlatego niewinność często jest związana ze wstydem, a wstydi się ten, kto ma wewnętrzny ruch do czegoś, do kogoś, do więcej, a jego wnętrze jednocześnie blokuje go przed tym ruchem. Wstyd powoduje, że energia ruchu zamarza, staje w miejscu, jest powstrzymana. Często jest to związane z ruchem do mamy lub do taty, gdy byliśmy jeszcze mali i chcieliśmy do nich, ale jednocześnie baliśmy się, że się nie uda, że tata nie weźmie na kolana, że nie będzie miał czasu.

I cała ta siła związana z ruchem, jest powstrzymywana przed ruchem. Wstyd powoduje, że możemy pozostać niewinni. Wstyd powoduje, że możemy uciec, nie narażając się na krytykę, osąd, ocenę innych. Wstyd pozwala pozostać nam w naszej bańce wyobrażeń o idealnym świecie, relacji, pracy. Wstyd zatrzymuje nas w przesłrzeni „jakby co, to nic się nie stało”.

Gdy mężczyzna staje naprzeciw kobiecie, która mu się podoba, albo gdy kobieta staje naprzeciw mężczyźnie, do którego ją ciągnie, ale nie przekraczają granicy fizycznego kontaktu, lecz pozostają we flircie, to także zachowują swoją niewinność. Ze słów, myśli, uczuć, które nie zrealizowały się w działaniu, można się łatwo wypłatać. Zawsze można stwierdzić, że to był żart, że to nie było na poważnie, że nie o to chodziło. Z działania fizycznego, takiego jak pocałunek czy seks, nie da się już wywinąć tak łatwo. Stało się, ona i on zostali kochankami. Gdy z aktu ich wzajemnego bycia blisko powstaje nowe życie, też już nie da się wypłatać. Takie rzeczy, takie zdarzenia wiążą na całe

życie, a nawet na długo po tym, jak już zejdziemy z tego świata, działają poprzez dzieci.

Niewinność może dotyczyć tylko dzieci, wszystkie ich działania są niewinne. Są pozbawione winy i wstydu. Działania dorosłych zawsze będą się wiązały z winą, wstydem, odpowiedzialnością i konsekwencjami. A do winy, wstydu, odpowiedzialności i konsekwencji działania bądź zaniechania działania, stanąć może tylko ten, który jest dorosły. Dorosłość wcale nie musi się wiązać z wiekiem, tytułem naukowym czy wykonywaną pracą. Dorosłym jest się wtedy, kiedy staje się w pozycji dorosłego. Można mieć 70 lat i wciąż uciekać przed swoją winą, odpowiedzialnością i konsekwencjami. Gdy ustawiam w ramach ćwiczeń na warsztatach winę, wstyd, konsekwencje i odpowiedzialność, ludzie czują, że robi się gęsto w polu tego ustawienia. Potem proszę reprezentantów, aby wyszli z sali. Wtedy robi się lżej, ale wszystkim opadają siły do działania, do życia, do pójścia dalej. To ciekawe doświadczenie, bo zazwyczaj jako ludzie uiekamy przed tymi czterema przymiotami, a w tym ćwiczeniu okazuje się, że ostatecznie to jest tylko energia, tylko potencjał, który możemy wziąć bądź nie brać. Gdy wybieramy ten potencjał, to mamy siłę, gdy zostawiamy przy kimś, przy czymś, stajemy w miejscu bezsilności.

Nie da się posiadać siły do działania, nie konfrontując się z winą, wstydem, konsekwencjami i odpowiedzialnością. Można bujać w chmurach, rozmyślać o awansie, o wymarzonym mężczyźnie, o upragnionym domu, samochodzie, życiu. W praktyce nie ma jednak idealnej ziemskiej miłości, idealnego partnera, idealnej pracy, idealnego systemu, idealnej firmy, idealnego seksu. Takie rzeczy są tylko w wyobraźni, tylko w przestrzeni przed działaniem, przed spełnieniem, przed ruchem w fizycznym, namacalnym, twardym realu.

Czasami tak bardzo rozkochujemy się w naszych ideach, że nie chcemy ich stracić, konfrontując je z rzeczywistością, z doświadczeniem, z realiem. Wolimy żyć, oddychać ideami, przeżywać je w swoim świecie, w swoich wyobrażeniach, w swoich przestrzeniach i wręcz uciekać od ich ucieleśnienia. Tak nie da się za wiele

osiągnąć. Tacy ludzie dużo mówią o tym, czego by chcieli, ale boją się, że to nie ten czas, nie to miejsce, nie to otoczenie, nie te warunki, nie ten moment. Idea potrafi zapalić do działania, ale jeżeli nie prze-rodzi się w działanie, staje się ruchem zatrzymanym w nas samych. gdzieś w głowie, w emocjach, w innym wymiarze. Pozostając przy niej, możemy zostać niewinni.

Są kobiety i są mężczyźni, którzy kiedyś w kimś się zakochali, ale miłość nie doszła do skutku, nie spełniła się, nie została konsumowana. Są osoby, które marzą o awansie, własnej firmie, własnym domu, mieszkaniu, o poznaniu jej/jego i to czasami trwa latami, a czasami dziesiątkami lat. Takie idee potrafią nas przygniatać, wyciągać z życia i przenosić z fizyczności w miejsce energetycznej zupy. Energetycznej, nie fizycznej i nieosiągalnej. W tych ideach partner nie puszcza bąków, szef tylko nagradza, dziecko ciągle się uśmiecha, żona chodzi wyłącznie w krótkiej spódnicy, seks zawsze jest udany, spojrzenia w oczy zawsze namiętne, auto nigdy nie ląduje u mechanika, a była partnerka śle same dobre rzeczy w naszym kierunku.

Im dalej jesteśmy od ojca, od męskiego, od tego, co praktyczne, tym więcej mamy takich niespełnionych wyobrażeń o świecie, życiu, relacjach, pracy, zdrowiu, seksie, dzieciach. Tym większa jest sfera idei, a mniejsza sfera działania, tym więcej wierszy w szufladzie, czasem nienapisanych, a przeżytych w środku, tym więcej uczuć zamkniętych na cztery spusty, a tym mniej praktycznego, codziennego, zwykłego, czasem ułomnego, błędnego, z potknięciem, z pierdnięciem na pierwszej randce, z pomyłką, z błędem – życia.

Napisz na kartce trzy swoje idee, plany, cele, których wcześniej nie próbowałeś zaimplementować we własnym życiu. Z tych trzech wybierz jedną ideę i dzisiaj, nie jutro, nie za tydzień, nie jak wrócisz z pracy, wybierz jedną z nich i zrób teraz pierwszy krok, aby mogła się zaimplementować w realu. Być może drzwi do jej manifestacji będą zamknięte, być może okaże się, że była nierealna, ale sam powiedz: co lepsze? Karmić się czymś, co nie ma szans? Czy

może pożegnać się z tym i zrobić miejsce w swojej przestrzeni na coś nowego? Może mniej idealnego, może mniej pociągającego, ale takiego z krwi i kości?

Rozwój zaczyna się od „tak”

Nie jesteś winny, że ona czuje się źle przy tobie. Nie jesteś winna, że on czuje się źle przy tobie. Rozdano karty, bez względu na to, co sobie wyobrażałeś przez całe życie. Masz, kurwa, takie, jakie masz. Nie masz jokera, który bije wszystkich królów i królowe? Być może, a być może jeszcze go nie znalazłeś. Uwierz mi, że go masz. Każdy ma swojego jokera, chociaż nie każdy go widzi. Masz takich rodziców, jakich masz. Masz taki kraj pochodzenia, jaki masz. Masz taki klan, z którego pochodzisz i innego mieć nie będziesz. Z tego miejsca startujesz, innego miejsca startu mieć nie będziesz.

A rozwój zaczyna się od zgody na to, co zastałeś, a nie od odlotu, jak być powinno. Każdy – gwarantuję Ci – wie, jak być powinno: jaki powinien być prezydent, premier, kto powinien rządzić, jacy powinni być ludzie, jakie powinny być zasady. I co? Gówno. To nic nie zmienia. Bo jest, jak jest i to właśnie Twoje/moje myślenie jak być powinno, jest błędem.

Rozwój zaczyna się od akceptacji, a nie od zmiany.

Na świecie toczą się wojny, Izrael z Iranem, Korea Północna z Koreą Południową, ktoś ciągle napada na kogoś i trąbią o tym w mediach. A wiesz, gdzie toczy się największa wojna? W Tobie samym. Pod dachem Twojego domu, na co dzień, w tych wszystkich słowach, które kierujesz do żony, męża, dzieci, sąsiadów i pani w sklepie warzywnym. To w nas wciąż toczy się wojna. Wojna o wszystko: o stanowiska, o pieniądze, o udział, o rację, o to, kto winny, a kto „wychodzi cały na białło”.

Największa wojna toczy się w nas samych, wojna o energię, zasoby, rację, kto na górze, a kto na dole... Wojna toczy się w naszej/mojej/Twojej głowie, w ciele i duszy. To nie on jest zły, to nie ona jest niewłaściwa, to Ty masz problem. Być może nadal zamieszkujesz ten sam dom, ten sam kraj, że nadal tkwisz – pomimo uwierającego kamienia – w tych samych butach. To Ty masz problem, że nadal wierzysz, że być może on przestanie pić albo że ona będzie dobrą żoną. To Twój zaskarżony problem. Jest, jak jest.

Rozwiązanie zaczyna się w momencie, gdy zaakceptujesz fakty.

Weź w końcu odpowiedzialność za swoje myśli, swoje uczucia, swoje działania i swoje wybory. Poczuj, gdzie jesteś sama/sam ze sobą. Przestań się oszukiwać, że gównem w papierku to mleczna krówka albo ptasie mleczko. Poczuj i zobacz, w czym, kurwa, siedzisz. Czy to jest praca, o której marzyłeś? Czy to jest relacja, o której będziesz opowiadać swoim wnukom?

Nie jesteś winny, że ona czuje się chujowo przy Tobie. Nie jesteś winna, że on czuje się chujowo przy Tobie.

To Ty rysujesz sobą i w sobie ten świat. I jest taka część Ciebie, która rysuje na ślepe i jest część, która rysuje świadomie. Rozwój, to zgoda na to, pomimo zachwytów innych nad Twoim rysunkiem, Ty sam wiesz, że jeszcze wciąż się uczysz.

Zostawić

Czasami, a może i nawet częściej, trzeba ludzi zostawić. Nawet kiedy widzisz, że pchają się pod koła ciężarówki, nie ratować. Ostrzegać, z ciepłem w głosie zadać pytanie, czy chcą usłyszeć Twoje zdanie. Nie zmieniać na siłę i podstępem, bo zaczną Cię gryźć, wściekać się, a Ty stracisz relację, może przyjaźń, może nawet związek lub małżeństwo.

Często ten, który mówi prawdę, zostaje najgorszym wrogiem, bo niszczy iluzję, a my kochamy iluzję, dlatego jej rozpad najbardziej boli.

Ludzie chcą iść tam, dokąd idą, i nawet kiedy widzisz, że ich światło to reflektory nadjeżdżającej 16-kołowej amerykańskiej ciężarówki, a oni lecą jak ćmy do sztucznego światła elektrycznego pastucha, to zostaw. Podaj chusteczkę, nie wycieraj łez, nie rób za dużo, powstrzymaj się, zatrzymaj się w pół kroku, zapytaj, czy ktoś potrzebuje Twojej pomocy. Tak będzie Ci się łatwiej żyło.

Chcemy mieć wybór i czasami po raz kolejny ładujemy się w coś, co sensu już nie ma. Ktoś, kto stoi z boku, już dawno to widzi, już zauważył, że miotasz się jak zwierzę w klatce, ale Ty nadal wchodzisz do tej samej rzeki, choć czasami to już ściek.

Umieć nie pomagać, gdy nikt nie prosi, to umieć się powstrzymać. Często powstrzymanie od ruchu, od działania, wnosi więcej dobrego niż samo działanie. Nie widać tego na zewnątrz, widać tylko zatrzymanie w pół kroku, powstrzymany ruch, skupienie w oczach... i to wystarczy.

Najtrudniej jest patrzeć na bliskich, z którymi w jakiś szczególny sposób się połączyliśmy. Wchodzą kolejny raz w ten sam schemat, wiemy, jak to się skończy, i nic zrobić nie możemy. Tylko patrzeć, jak makijaż spłynie po policzkach.

Wiedzieć, gdzie jest nasze miejsce, i nie wychodzić poza nie, to mądrość.

Większość naszych dramatów zaczyna się od tego samego ruchu. Ktoś chce być większy, niż jest w rzeczywistości. Dziecko przypomina o mamie, babci, kochance ojca, kochanku matki, ktoś przypomina o martwym rodzeństwie, nie pozwalając sobie na osobisty sukces. Kogoś zabrakło, a ktoś przypomina, ktoś stoi nie w swoim miejscu. Życie wtedy staje się nie do zniesienia.

Zgodzić się na swoją małość, na swoje miejsce, na swoje ograniczenie, na swoją bezradność w obliczu większych sił i umieć się poddać, jak trzcina na wietrze, to znaczy puścić, nie spinać się, zostawić i tylko patrzeć w bezruchu, ponieważ każdy ruch staje jakby na

przeszkodzie większemu planowi. Trzeba umieć zaufać, że to, co się dzieje, prowadzi do większej zgody i harmonii, nawet kiedy widzimy tylko zagrożenie i chaos. Taka postawa to mądrość.

Ból

Ból przynależy do życia, jest częścią naszych ludzkich doświadczeń. Unikamy bólu, czujemy przed nim strach, który mieszka w głowie. Ból jest w ciele. Gdy odczuwamy ból, głowa nie ma nad tym kontroli. Często głowa próbuje tłumaczyć ból, a on nie potrzebuje wytłumaczenia, jest doświadczeniem. Głowa chroni nas przed odczuwaniem bólu, bo mamy w niej takie wyobrażenie, że jak wejdziemy w ból, to już nic więcej poza bólem w tym doświadczeniu nie będzie. To nieprawda. Natomiast prawdą jest, że zgadzając się na ból, zgadzamy się na to, że coś umarło, że coś się skończyło. Ostatecznie zgadzamy się na śmierć, a śmierć też jest elementem życia.

Nie ma życia bez śmierci i śmierci bez życia.

Czujemy ból przy rozstaniu z osobą, z którą wiązaliśmy przyszłość, bo przy rozstaniu umiera to wszystko, na co liczyliśmy, że się wydarzy, np. wspólna wycieczka na Kilimandżaro. Może do niej nie doszło, może miało dojść, a wraz z rozstaniem wiemy, że już na pewno do niej nie dojdzie. Być może pójdziemy tam sami, ale wiemy, że ten obraz, który mieliśmy w głowie, że idziemy tam razem, nie stanie się już naszym doświadczeniem. Patrzenie na wspólne niezrealizowane obrazy, które się rozpadają, sprawia nam ból. On wiąże się też z tym, co było, zazwyczaj z tym, co było dobre w relacji. Być może ból pojawia się, gdy myślimy o wspólnym tańcu, bo wiemy, że już nie zatańczymy z tą osobą. Być może ból pojawia się, gdy kładziemy się do łóżka, w którym spędzaliśmy upojne noce, być może zapach pościeli sprawia nam ból, bo wiemy, że przyszedł czas się pożegnać.

Te wszystkie obrazy nacechowane kolorami, dźwiękami, uczuciami, muszą się rozpaść. I to wywołuje w nas ból. Przyszedł czas się pożegnać i nastaje świadomość, że idzie nowe, którego jeszcze nie znamy i nie wiemy, jakie będzie. Chcemy starego, a tymczasem stare musi umrzeć. Śmierć obrazów, dźwięków i uczuć, sprawia ból.

Tam, gdzie partner wścieka się na Ciebie, tam gdzie obrabia Ci Twoje cztery litery, tam gdzie mówi w złości o Tobie, tam jeszcze nie popatrzył na swój ból. Wścieka się, bo nie chce na niego patrzeć. Im mocniej się wścieka i zacietrzewia, tym bardziej świadczy to o tym, że nie jest gotowy ani na nową relację, ani na zamknięcie starej. Dopiero gdy popatrzy na swój ból, gdy pozwoli sobie na jego przeżycie, wtedy pojawi się uwolnienie i przestrzeń na radość. Więc tam, gdzie jeszcze psioczmy na byłego partnera, jest przestrzeń, w której jeszcze nie dotknęliśmy swojego bólu. Doświadczenie bólu prowadzi do jego uwolnienia. Tyle, ile uwolnimy przestrzeni, w której jest ból, tyle też uwolnimy przestrzeni, w której może pojawić się radość.

Radość i ból to dwie siostry, to dwie strony tej samej monety.

Gotowość do odczuwania bólu, nasza zgoda na ból sprawia, że automatycznie otwieramy się na odczuwanie radości. Nie da się czuć radości, nie godząc się na odczuwanie bólu. Z odczuwaniem jest tak, że otwierając się na nie, otwieramy się na całe spektrum odczuć, na cały wachlarz naszych stanów. Relacje, w które wchodzimy po rozstaniu, są często ucieczką przed bólem wynikającym z rozstania, zamiast pragnieniem doświadczenia bliskości. Dlatego nowy partner jest dla nas często kroplówką dającą miłe znieczulenie, które ma zabić tępy ból po zakończeniu poprzedniego związku, poprzedniej relacji, zakończeniu starej pracy. Zawsze zakończenie relacji łączy się z odczuwaniem bólu, smutku i straty. Bez ich przeżycia jesteśmy gotowi tylko na takie kroplówki podtrzymujące nas przy życiu. Konsekwencje wchodzenia w nowe relacje zaraz po zakończonym związku są takie, że będziemy powtarzać schemat z poprzedniego związku, chociaż często nowy partner nie ma ze starym nic wspólnego. Wszystko, co nie

było dożyte w poprzedniej relacji, będzie próbowało się dożyć w tej nowej.

Nie chcemy doświadczać bólu, nie chcemy, aby umierało to, co nas karmiło, ale fakty są takie, że nie jest pytaniem, czy coś umrze, pytaniem jest: kiedy umrze? Śmierć jest naturalna. Aby mogło powstać nowe, stare musi ustąpić miejsca i umrzeć w bólu, smutku i stracie. Stare musi przejść przez bramę unicestwienia i rozpadu na czynniki pierwsze. Dopiero z czynników pierwszych możesz na powrót zaprząć siebie i swoją energię do tworzenia nowego. Używając metafory klocków lego, najpierw trzeba pozwolić na to, aby stara budowla się rozsypała, aby mieć dostępne klocki do budowania nowej. Bez bólu pożegnania ze starym, nie da się zbudować nowego, lepszego. Dopiero dzięki naszym zdolnościom, kompetencjom i umiejętnościom stajemy się zdolni do budowania nowych, lepszych relacji.

Im więcej w nas złości na rodziców, partnera, była pracę, z której nas zwolniono, im więcej w głowie złych i trudnych myśli, tym więcej w nas bólu, którego jeszcze nie uwolniliśmy w stosunku do tego, o czym z taką złością się wypowiadamy. Nie gloryfikuję tu uczucia bólu, nie stawiam go na piedestał, po prostu z uwagą patrzę na to uczucie i nadaję mu stosowną rangę. Uczucie bólu i uwalniania go poprzez ciało, za pomocą łez i poprzez smutek, ostatecznie pozwala wypuścić z naszej przestrzeni wszystko to, co trzeba po prostu puścić, aby móc otworzyć się w radości na nowe. Zgoda na ból po utracie pracy czy partnera jest zgodą na przemijalność świata, relacji i doświadczeń. Jest ostatecznie zgodą na śmierć, a śmierć jest uczuciem z tego świata. Na tym świecie i w tym wymiarze śmierć pozostaje dla nas czymś realnym.

Ból nie do wytrzymania jest takim rodzajem bólu, którego nie chcemy przepuścić przez ciało. Jest bólem uwięzionym w głowie i nie do wytrzymania jest zablokowanie na doświadczanie bólu. Samo jego doświadczenie jest uczuciem transformującym naszą przestrzeń, jest uczuciem uwalniającym i otwierającym nas na radość. Cichą, spokojną radość w nas, w środku.

Wchodzenie w nową relację, bez opłakania starej, jest próbą pójścia na skróty. To się nie udaje i ostatecznie prowadzi nas w to samo miejsce. W miejsce straty i bólu. Dopiero domknięcie starego, opłakanie, pożegnanie się ze starym daje przestrzeń na nowe, już w nowej jakości, w nowym wymiarze, w wolności do nowych wzorców.

Uczucie miłości i spokoju do byłego partnera, do byłej pracy, do rodziców może pojawić się dopiero po uwolnieniu bólu. Ci, których wciąż nie kochamy jeszcze, pomimo naszych głębokich doświadczeń z nimi, to Ci, co do których nadal nie puściliśmy swojego bólu.

Z osobami, z którymi byliśmy w relacji, nie da się pożegnać bez bólu. Niektórzy oczywiście próbują go unikać, analizując jak do tego doszło, że nastąpiło rozstanie. Próbką zrozumieć kody i wzorce rozpadu relacji. Szukają psychologicznego uzasadnienia, diagnozują swoich partnerów, a to i tak nic nie zmienia. Do uwolnienia i pocucia jest ból, który odczuty, przeżyty i doświadczony nie potrzebuje już kolejnych teorii.

Granice

Często, kiedy stawiamy granice, powstaje opór. Są tacy, którzy ich przestrzegają. Poczują, że czegoś oczekujesz, i uszanują, że tego właśnie chcesz – do cholery, w końcu masz prawo się wyrażać psychicznie – bo jesteś człowiekiem.

Są też tacy, którzy dostaną białej piany na pysku, gdy tylko im granice postawisz, zaczną manipulować, robić z siebie ofiarę, a z Ciebie oprawcę. Zrobią z Ciebie śmiecia, nierozwiniętego duchowo Pokémona albo przysłowiowego Janusza. Oni nie lubią granic, bo kojarzą im się z ojcem, który zabraniał wracać po 22-jej do domu.

Granice szanowane są tam, gdzie szanowane jest męskie. Gdy w rodzie nie ma szacunku do męskiego, nie będzie też szacunku do

granic. Wściekłe kobiece nie szanuje granic, oczywiście wściekłe na męskie. Nie chce granic, granice uznaje za coś, co trzeba zniszczyć dla samego zniszczenia. Nie po to, aby postawić swoje granice, nie po to, aby przepchać swoje racje, ale po to, aby nie było granic.

Życie, praca, biznes, nawet ten, który nazywamy duchowym, rozwój – wymagają granic. Często ten, który stawia granice, uznawany jest za agresora, a ten, który chce złamać granice, robi z siebie ofiarę. Trochę się prosi o mocniejsze postawienie granic, trochę prowokuje, trochę podkreca, nakreca, podpuszcza. Stawianie jasnych granic często jest mylone z brakiem tolerancji, niepotrzebnie.

Wszystko, co żyje, potrzebuje granic. Granicą komórki jest błona komórkowa, granicą ciała skóra, granicą życia jest śmierć. Zaraz tutaj pewnie usłyszę hasła w stylu: reinkarnacja, kolejne życie, karma. Może i tak jest, nie przeczę, jednak to jednostkowe życie kończy się śmiercią bez względu na to, co po nim.

Gdy dzieciom stawiamy granicę, czują się bezpieczniej, gdy uchodźcom postawilibyśmy granicę, też czuliby się bezpieczniej. Myślę, że brak ich stawiania powoduje, że człowiek traci orientację w społeczeństwie. Gdy ktoś się z Tobą przepycha emocjonalnie w momencie, gdy Ty stawiasz granicę, tak naprawdę przepycha się ze swoim ojcem, bo to ojciec stawia pierwsze granice. W żeńskim bez męskiego wszystko się rozlewa, jest treść, ale nie mamy formy. Gdy stawia się granice z męskiego, bez szacunku dla żeńskiego, są one twarde jak gliniane nogi kolosa, gdy stawia się granice z żeńskiego, bez męskiego, są one płynne jak kisiel. Dobrze postawione granice wychodzą z męskiego, ale szanują żeńskie, są postawione w służbie żeńskiemu.

Od dziecka uczymy się stawiać i czuć granice. W pierwszych naszych krokach po tej Ziemi, w przedszkolu wśród rówieśników, w szkole, na studiach, w pracy, w rodzinie, w partnerstwie i w codziennym życiu. Przy zakupie działki budowlanej czy mieszkania też uczymy się granic. Tam, gdzie nie ma jasno wyznaczonych granic, łatwo o brak odpowiedzialności, łatwo o sprzeczki i spory. Gdy mamy coś wspólnego, też dobrze jest wyznaczyć granice. Kto

opiekuje się wspólnym kawałkiem trawnika? Kto kosi ten trawnik? Kto go nawozi? Kto zasadza? Brak granic i jasno wyznaczonych obowiązków prowadzi do braku równowagi.

Granice są ludzkie, natomiast brak granic jest Boski, bardziej duchowy. Duchowy w sensie odlotu od „tu i teraz” na Ziemi. Ci, którzy nie dotarli do swojej mamy, nie szukają granic, oni szukają jedności, zazwyczaj w praktykach ezoterycznych, w głębokiej medytacji, oni szukają połączenia ze źródłem, światłem, jest im trudno ustanowić stałe granice. Aby umieć stawiać granice, najpierw trzeba dotrzeć do mamy i poczuć to, co czuliśmy w jej macicy. Jedność. Ten, kto doświadczył jedności, łatwo umie pójść w odrębność. Ten, który nie doświadczył jedności, nie będzie chciał pójść w odrębność, w zaznaczenie swojego terytorium.

System immunologiczny człowieka stawia granice. Kaszląc, stawiasz granice, wystawiając poza swój obręb to, co jest w Tobie, a szkodzi Ci. Brak granic w przypadku osiedla domków jednorodzinnych, powoduje większe napięcie i brak poczucia bezpieczeństwa. To jest przyczyną nerwowości, a ostatecznie może prowadzić do przemocy. Organizm, który nie stawia granic – ginie. Gatunek, który nie stawia granic – ginie. Takie jest prawo tej Ziemi.

Granicą dnia jest noc. Granicą nocy jest dzień. Istnieją też granice naszego doświadczenia, granice naszych możliwości, granice wytrzymałości, granice naszego domu, mieszkania, a także granice naszej miłości. Ten, który szanuje granice, jest spokojniejszy. Ten, który granic nie szanuje, lęka się, że ktoś nie uszanuje jego granic. Zdrowe męskie umie szanować i stawiać granice. Zdrowe męskie w swojej sile służy żeńskiemu.

Istnieją też granice naszego bycia w razem. Ten, który je poznał, umie cieszyć się partnerem takim, jaki on jest. Czasami zły, czasami zmęczony, czasami po prostu w chujowym nastroju. Ten, który granic nie poznał, szuka wciąż czegoś nowego, szybko się nudzi i szuka więcej. Więcej można znaleźć tylko na chwilę, tak samo, jak na chwilę można być w Tao. Ten, który poznał granice, umie cieszyć

się uściskiem dłoni partnera, wspólnym oglądaniem głupiego filmu, wspólnym wkładaniem naczyń do zmywarki, zakupami, spacerem. Ten, który znalazł granice, nie musi już w życiu biec i gonić króliczka. Zna swoje miejsce, zgadza się na świat taki, jaki jest. Nie musi nic do niego dodawać i nie musi nic mu ujmować, bo odnalazł swoje miejsce na Ziemi.

Mama... Twoja mama

Jedno z pierwszych słów, które wypowiadamy z ufnością i oddaniem, to właśnie słowo „mama”. Zamknij oczy i weź kilka głębokich oddechów. Słowo „mama” ma w sobie więcej mocy, niż Ci się wydaje, tylko prawda jest taka, że słowa częściej powszednieją, niż nam się wydaje. Na przykład słowo „kocham” trochę się skomercjalizowało, używamy go zbyt często i zbyt pochopnie, często nie czując wcale miłości. Wejdź w siebie i oddychaj. Uspokój oddech i poczuj, gdzie w swoim ciele znajdujesz miejsce na słowo „mama”. Co tam do niego jest dołączone? Może strach? Może boisz się swojej mamy, bo kiedyś, jak byłeś mały, krzyknęła na Ciebie z niewiadomych powodów? Może Cię biła, bo nie wszystkie matki tylko głaszczą? One są zwykłymi kobietami, które czasami są wkurzone, ot tak, po prostu. Bo mają zespół napięcia przedmiesiączkowego, bo tata nie dał rady w nocy, bo koleżanka schudła, a jej tyłek dalej wygląda jak szuflada z dużej komody w IKEA. Czasami po prostu boli ją głowa, a czasami sama nie wie, dlaczego, ale komuś by po prostu przywaliła. Zwykła kobieta, czasami zła, czasami radosna, czasami po prostu zmęczona, bo buty choć piękne, okazały się za małe i obcierają stopę.

Poczuj w sobie, co kryje się za słowem „mama”. Wyobraź sobie, że stoisz w odległości kilku metrów od swojej mamy – popatrz, jak wygląda. Może jest pięknie, odświętnie ubrana, a może stoi w jakimś

fartuchu upieprzonym w mące, bo właśnie robiła makaron. Kiedyś makaron robiło się w domu. Ciasto, potem krojenie w nitki. Co widzisz w jej oczach? Tęsknotę, a może uśmiech?

Może tęskni za kimś ze swojej rodziny i nie może się do końca skupić na Tobie? Może sama straciła siostrę lub swoją mamę, a może brata albo tatę? A może miała siostrę bliźniaczkę, o której ani ona, ani jej matka nie wiedziały, bo zmarła jeszcze na etapie prenatalnym. I może niesie w sobie smutek za tym bliźniakiem lub rodzeństwem już 50, a być może nawet 70 lat. Popatrz na nią i powiedz do niej: „Mamo, proszę, patrz na mnie”.

Poczuj, jak się masz w stosunku do niej. Nie myśl, pozwól sobie czuć: „Mamo proszę, patrz na mnie”, „Mamo to ja, Twój mały synek/ córeczka”.

Odważ się i zrób krok w jej kierunku, bo duże rzeczy w życiu robi się ze strachem. Odważ się. Weź oddech i zrób wewnętrzny krok w jej kierunku. Połóż na ziemi poduszkę, która symbolizuje Twoją mamę, albo podejdź do niej i poproś ją, aby stanęła naprzeciw Ciębie. Rusz w jej kierunku i patrz jej w oczy.

Co widzisz, w jej oczach? Jeśli nie widzisz miłości, to co widzisz? Może widzisz, że Cię odrzuca, że nie chciała Cię na tym świecie? Może kiedyś faktycznie przeszła jej taka myśl przez głowę? Może faktycznie chciała Cię usunąć? Może tak było, ale jeżeli jesteś tutaj i czytasz ten tekst, to znaczy, że się na Ciebie zdecydowała, a przecież nie musiała.

Niektóre matki są mordercze, trudno jest podejść do morderczej matki. Może się jej boisz, może dziecko przed Tobą zostało przez nią usunięte? A może kilkoro dzieci przed Tobą i po Tobie? Poczuj ten strach w sobie, to często strach ofiary. Znajdź w swoim ciele ten strach, popatrz jej w oczy i niech wybrzmi ten strach w Tobie. Możesz zacząć się trząść. Pozwól, niech to się uwolni z Twego ciała, niech to się uwolni przez Twoje gardło. Jak masz potrzebę, to krzycz, patrząc jej w oczy: „Mamo boję się Ciebie i już nie mam siły. Mamo proszę, patrz na mnie życzliwie”.

Może Twoja mama Cię krzywdziła, kiedy byłaś mała. Być może dorastałaś i odcięłaś się, postanawiając, że więcej się do niej nie zwrócisz jako dziecko. Być może jako małe dziecko czekałaś z utęsknieniem, aż dorośniesz i będziesz samodzielna. Pozwól sobie na swój strach i na swoją decyzję odcięcia się. Być może to było najlepsze, co mogłaś zrobić w tamtym momencie, ale pamiętaj, że to właśnie ta, a nie inna kobieta dała Ci życie i ryzykowała swoje własne, rodząc Cię, sprowadzając właśnie Ciebie na ten świat.

Zrób kolejny krok i patrz jej w oczy. Nie w sufit, nie w podłogę, tylko w oczy i oddychaj, bądź świadoma tego, co przez Ciebie płynie, co płynie przez Twoje ciało.

Powiedz do niej: „Mamo proszę”. Powiedz to z ufnością, z jaką mówi małe dziecko, z nadzieją, że zaraz dotrze do ramion, które ukoją rozedrgane serce i rozedrgane ciało: „Mamo proszę...”.

A gdy już wpadniesz w jej ramiona, gdy już zatopisz się w niej i zlejesz się w jedno, gdy poczujesz, jak płynie pomiędzy Twoim oddechem a jej oddechem, pomiędzy Twoim biciem serca a jej biciem serca, powiedz: „Dziękuję, że się zdecydowałaś. Przecież nie musiałas przez to wszystko przechodzić. Dziękuję”.

Matki to zwyczajne i niezwykłe kobiety. Nie muszą być idealne, bo takie, jakie są, są właściwe. Rodzą nas, ryzykując własne życie. Rezygnują z różnych rzeczy, aby dać nam i czasami są... mordercze. Przy morderczych matkach można znaleźć dużo siły i odwagi do życia, do stanięcia wobec życia z wszelkimi jego konsekwencjami. Do życia i do śmierci, do tego, co dobre i co płynie oraz do tego, co trudne i wymagające. A cała nasza droga zaczęła się, bo ta zwykła kobieta powiedziała kiedyś wewnętrznie „tak” do życia, „tak” do naszego taty i „tak” do nas.

Mamo Heleno, dziękuję.

Trzy zaklęcia, których warto się nauczyć

Z ofiarami nie da się pracować i za każdym razem, gdy przychodzi do mnie na warsztat ofiara, mówię NIE. Ale takie z samej dupy, aby poczuła, że NIE, to znaczy nie, a nie MOŻE. Jakiś czas temu usłyszałem od kogoś piękną historię o trzech zaklęciach, które spowodują, że będziesz szczęśliwy w swoim życiu. A z zaklęciami jest tak, że nie chodzi przy ich wypowiadaniu, aby tylko je wyrecytować ze łba, na zasadzie: „Hokus pokus czary mary zapierdalaj po browary”. Chodzi o to, aby przy wypowiadaniu tych słów mówić je z samych cocho-nes. One muszą w nas zabrzmieć do granicy, abyśmy my sami je usłyszeli i poczulі.

Pierwsze zaklęcie, którego trzeba się nauczyć, to „NIE”.

NIE, które znaczy NIE, a nie MOŻE, lub w sumie to TROCHĘ TAK, a TROCHĘ NIE. NIE znaczy NIE i kropka. Możesz zacząć ćwiczyć wypowiadanie tego zaklęcia już dzisiaj. Naucz się wypowiadać pierwsze zaklęcie NIE.

Drugie zaklęcie brzmi: „DOŚĆ”.

Tutaj też należy pamiętać, aby DOŚĆ znaczyło DOŚĆ, a jak ktoś nie rozumie i dalej np. nie dotrzymuje słowa i nawija Ci makaron na uszy, nawet gdy już mu powiedziałeś DOŚĆ, to znaczy, że jeszcze się nie nauczyłeś mówić DOŚĆ. Gdybyś się nauczył, to uwierz mi na słowo małego harcerza, że DOŚĆ znaczy DOŚĆ i kropka.

No i trzecie zaklęcie, które może być wypowiadane wtedy, kiedy masz na coś ochotę, ale czas na zrealizowanie tejże ochoty nie jest do końca właściwy.

Trzecie zaklęcie brzmi: „NIE W TEJ CHWILI”.

Jeżeli nauczysz się wypowiadać te trzy zaklęcia do ludzi, którzy Cię otaczają, nawet tych najbliższych, albo do klientów, na których przecież Ci zależy, Twoje życie będzie takie, jakie byś chciał, aby było. Kilka razy już powiedziałem NIE. Ofiarom mówię NIE, klientom, którzy przychodzą do mnie i próbują mi wcisnąć swoją historię o złej mamie, albo złym tacie. Takim osobom mówię NIE. I DOŚĆ – nie chcę tego

słuchać, to prowadzi donikąd. Zarzuty względem rodziców, nawet tych w rodzinach DDA, DDD, czyli tam, gdzie panowała dysfunkcja, prowadzą do ochrony przed bólem, przed przyznaniem się do swoich prawdziwych uczuć. Zarzuty są z głowy i pełnią rolę tarczy. Wcale nie mówię, że jest im łatwo, nie mówię, że było im łatwo. Po prostu taka jest ich droga w ramiona mamy i taty. Trudna, bolesna, ale to ich własna droga i nikt poza nimi jej nie przejdzie. Czasami na mnie wrzeszczą, krzyczą, źle mi życzą, ale wtedy są bardziej prawdziwi, niż wtedy kiedy wchodzi w rolę małej, biednej owieczki, której mina urwała pół dupy.

Tak było, cholera jasna, tak właśnie było, ciężko, trudno i bolało. I z tym bólem konfrontuję na warsztatach, aby go przeżyć, aby się odważyć i zrobić krok ku mamie i tacie. Rodzice są tacy, jacy są, innych nie mamy. Gdyby zależało mi na tym, aby na moich warsztatach było miło i aby mieć dobry PR, to byłoby pięknie, ładnie i byłoby tam sra-nie miłością bezinteresowną. A u mnie jest prawdziwie. I jak lecą gile z nosa, to lecą, bo widocznie mają lecieć. Usłyszałem kilka opinii, że niektórzy boją się do mnie przyjść. I dobrze – myślę sobie, niech się boją. Niech idą gdzie indziej i wymagają, bo przecież zapłacili. Takie hasła też słyszałem: „Ale ja zapłaciłam i to, co widzę, mi się nie podoba”. Oczywiście, bo ja nie robię tak, żeby się podobało. Robię tak, abyś poszedł/poszła krok do przodu, a to nie zawsze są miłe kroki, czasami bolą i to fest. Ale jedno mogę Ci powiedzieć, dowiedziałem się tego bardzo wcześnie i myślę, że mi mega pomogło. Dowiedziałem się na samym początku mojej drogi z ustawieniami, że: „na końcu zawsze jest spokój” i to głęboki spokój. Zarzuty chronią przed bólem i złość chroni przed bólem. Lepiej się wściekać niż poczuć ból. Zarzuty czasami pozwalają pozostać niewinnym, a my często nie chcemy z tej niewinności zrezygnować. Podam przykład: jakiś czas temu klientka została po raz pierwszy zdradzona przez męża. Co zrobiła? Wybaczyła mu! Nie wyrównała, tylko wybaczyła. On zrobił jej kuku, a ona mu dobrze! Czy to powoduje, że mogą stać na równi? Nie! To powoduje, że relacja się rozjeżdża. „Ale to co ja mam zrobić?” – zapytała głosem 4-letniej dziewczynki. Odpowiedziałem,

aby zniszczyła mu jego ulubioną rzecz albo przedmiot. Albo, żeby się spakowała i wyjechała na tydzień do Grecji z jakimś przystojniakiem. Nie musi z nim iść do łóżka, ale niech codziennie wysyła na telefon męża kilka dwuznacznych zdjęć. Niech się zastanawia chłop, co się tam dzieje, niech mu wyobraźnia popracuje. „Ale ja tak nie potrafię” – i zaczyna znowu płakać. Czy ten płacz coś zmieni? Nie! Użala się nad sobą, ten płacz nic nie zmieni. Gdy partner wybacza, a ten, który wyrządził coś złego, nie widzi konsekwencji swoich zachowań, nie ponosi odpowiedzialności, to tak, jakby uszło mu to na sucho. I co zrobi? Zazwyczaj zdradzi po raz kolejny.

Z ofiarą nie da się pracować, ofiara chce być niewinna. Chce pozostać dzieckiem, bo tylko dzieci są niewinne, a ja pracuję z dorosłymi, nie z dziećmi.

Ktoś pomyśli, albo i powie: „Kawał chuja” – w sensie, że ze mnie. Nie. Po prostu wiem, jak to działa i dla Twojego dobrego samopoczucia, nawet jeśli zapłaciłeś, nie będę robił tak, abyś na koniec wyszedł uśmiechnięty. Tak nie działają ustawienia. Tak działa psychodrama, odtwarzanie dynamik względem woli prowadzącego. Jak się boisz, to do mnie nie przychodź. Idź do kogoś, kto pogłaszcze Cię po głowie.

Nie chcemy miłości

Większość z nas nie chce miłości, chce wszystkiego, oprócz miłości. W ogóle uważam, że mamy wypaczony pogląd na to, czym miłość jest. Chcemy spokoju, bezpieczeństwa, pieniędzy, sukcesu, fajnych cycków, wysportowanego ciała, konika na biegunach, wyłączności, wygody, aby ktoś przytulił, otarł łzy, powiedział, że jestem fajny, że nie odejdzie, że będzie na zawsze i że nie może bez nas żyć.

Często nie chcemy miłości, bo miłość wymaga, a my zazwyczaj patrzymy na relacje pod kątem, co ja z tego będę miał? Nie czego

wymaga ode mnie miłość, tylko czego ja chcę od miłości. Zgadzą się kochać, ale tylko wtedy, kiedy on ma 180 cm wzrostu, pracę, nie pije, jest przystojny, nie lata za innymi babami, albo jeśli jest młoda, piękna, chce być ze mną, aby rozumiała, akceptowała, wspierała.

Zazwyczaj chcemy gwiazdki z nieba, królowy albo księcia na białym koniu. Żyjemy. Karmiąc się różnymi mitami. W micie, że wyciągnę ją z biedy, postawię na nogi, a ona mnie pokocha. Albo, że wyciągnę go z nałogu, on mi podziękuje, zmieni się i będziemy szczęśliwi. Niestety wszystkie te bajki, którymi żyjemy, zwykle kończą się dramatem. Jesteśmy uwikłani w różne pola energii, odgrywamy role, nie jesteśmy sobą. Boimy się być sobą, ponieważ boimy się, że ktoś nas nie zaakceptuje, odrzuci, porzuci, zdradzi, odejdzie i klops. Dziecko w nas się boi i wybiera trwanie w roli, zamiast bycie sobą, w zgodzie z samym sobą. Ten dzieciak przejmuję panel kontrolny, nasz wewnętrzny kompas, barometr emocji i busołą. To zaklęty świat Alicji w Krainie Czarów, często świat niespełnionych marzeń, snów i mirażu naszego wewnętrznego dziecka. Większość coachów – tych z dyplomem i bez – często wręcz krzyczy: „Bądź dorosły! Bądź odpowiedzialny! Nie maż się, nie płacz, zaciśnij pośladki, nie bądź dziewczynką, nie bądź chłopcem!”. Jednak to wszystko pozostanie niemożliwe, dopóki Twoje wewnętrzne dziecko nie dostanie swojego. Będzie jęczeć, stękać, wrzeszczeć i przejmować kontrolę nad Twoim panelem emocji. Zawładnie nim gniew, złość i wieczny wkurw, bo zupa była za słona, bo nie tak na mnie popatrzył, kiedy przyszedł z pracy, bo za mało mnie kocha, bo nie przytula, bo nie wspiera, bo obraca głowę za innymi, bo koleżanki ważniejsze niż ja, bo koledzy ważniejsi, bo to, bo siamto. Jest cała lista oczekiwań małego dziecka i samo gadanie do niego, albo – co gorsze – zamykanie gówniarza w klatce, nic nie zmienia. Krzyczenie, co powinienesz zrobić, niczego nie zmienia. Wzorzec zachowania jest w układzie limbicznym, gdzie nie można uzyskać dostępu przez racjonalne pierdolety. Tam dotrzeć można przez ciało, ruchy gałek ocznych i podświadomość.

Jeśli zamkniesz swoje wewnętrzne dziecko w klatce, to przestajesz czuć, przestajesz się cieszyć życiem, zniknie kreatywność, energia i motywacja. Wtedy nawet, gdy będziesz mieć „siana po kolana”, to i tak będzie smutek. I to jeszcze dobrze, jak pojawi się smutek, bo zazwyczaj nawet do smutku nie docieramy. Na powierzchni jest wkurw, taki do siebie, a on prowadzi do depresji. Więc masz wybór: albo wkurw na innych, zwykle na partnera, matkę, ojca, na Boga, świat; albo depresja. O co więc chodzi? O co tak naprawdę chodzi? Czy ktoś dał Ci instrukcję obsługi? Nie. Faszeringają nas filmami typu „Titanic”. On i ona na dziobie statku, pełnia oczywiście, bo bez pełni nie byłoby romantyzmu i jeszcze dwie mewy w tle, oczywiście w rui, bo bez rui nie będzie tak czarująco. I mówią, że to jest miłość. Wszyscy płaczą, mężczyźni i kobiety. Kto tak naprawdę w nas płacze na tych filmach? Ja, czterdziestoparolatek? Ja, pięćdziesięcioletnia kobieta z dwójką dzieci? Nie. Płacze mały Krzysiu, mała Dorotka, mała Marzenka i Robuś. Wychodzimy z kina, albo teatru i marzymy: ach, jakby mi się coś takiego przytrafiło, tak chociaż raz w życiu, żeby ktoś mnie tak pokochał, jak ten Di Caprio. I myślimy, że to jest miłość. Myśli mają moc twórczą i stwórczą, trafiamy na wybranka albo na naszą Atenę i chcemy, żeby było jak w filmie, jak w naszym wewnętrznym micie czy baśni. Jak to się kończy, wszyscy wiemy. Rozczarowaniem, browarem przed telewizorem i pytaniem co jakiś czas: Czy ja chcę w tym być? Tak, bo dzieci, kredyt, bo za stara, za gruba, za mało atrakcyjna, bo za słaby, bo za cienki, bo kto mnie będzie chciał?

Wzorzec miłości jest wprost proporcjonalny do rozwoju świadomości.

To, co uważamy za miłość, miłością nie jest. To tęsknota za rajem utraconym, za piersią matki, za ciepłym i silnym ramieniem ojca, za bliskością, za ciepłym domem, za tym wszystkim, czego zabrakło tej małej, temu małemu: Marzence, Zosi, Krzysiu, Tomusiowi. To wzorzec małego dziecka, które nie dostało tego, czego potrzebowało. Nie dostało, bo nie było. A skąd wziąć, jak nie było? To częste pytanie na warsztatach, które prowadzę, wypowiedane ze złością.

Odpowiedź brzmi: musisz to sobie sam kurwa narysować! Ale nikt mnie nie nauczył – pada riposta. Tak, to prawda, więc wsiadaj na rowerek i się wypierdol kilka razy, poobcieraj kolana, aż w końcu się naumiesz, bo innego wyjścia nie ma. Chyba że wybierasz krainę snu: bajkę o Kopciuszku, Złotej Rybce, Calineczce albo o Brzydkim Kaczątku, krainę Alicji, albo współczesną opowieść o Krainie Lodu. No, to co Dorotko? Wsiadasz? Która pigułka? Niebieska czy Czerwona? Świat wzywa. Dziecko do 5. roku życia słyszy ponad 40 tys. razy od osób „wyższych rangą” – rodziców, opiekunów, dorosłych – że coś z nim nie tak.

„Za szybko, za wolno, nie płacz, czemu się śmiejesz, czemu płaczesz, nie tak, inaczej, nie biegaj, nie skacz, czemu cioci nie powiesz dzień dobry, daj wujkowi całusa, nie odzywaj się tak, zrób to inaczej, zobacz co zrobisz, po co mi to potrzebne, brzydkie, ładne, nie takie, kto to widział, jak mogłeś, nie chcę z Tobą, idź i zrób to, nie rób tego...”

Drzwiczki zamykają się, jedno po drugim i następuje dysocjacja (oddzielanie) poszczególnych części naszej osobowości. Już motylek nie cieszy, kałuża z błotem też nie, bo mama jest potem zła. Zakazy i nakazy, system bierze nas w swoje ramy. Znika radość, a pojawia się norma. Wolno, nie wolno. Można, nie można. Ma to swoje plusy, ponieważ żyjemy w społeczeństwie. Jednak życie w społeczeństwie to jeden z aspektów naszego tu istnienia, a nie jedyny jego wymiar. Dziecko odłącza się, płacze w środku. Po latach zagłuszania tego płaczu, już go prawie nie słyszymy, tylko tak, jakby ciągle w tle ten smutek. Brak motywacji, brak siły, brak marzeń. I usychamy. Dzień po dniu, rok po roku. A potem umieramy niespełnieni.

Wcale nie musi tak być, nawet kiedy skończyłeś 30, 40, 60 lat, masz wybór, co zrobisz ze sobą i z tym małym/tą małą. Dopóki nie ogarniemy tego dzieciaka, dopóty będzie przejmował panel kontrolny naszych emocji, zachowań i wzorców. Dopóki go nie ogarniemy, pozostajemy w krainie snu i nie widzimy nawet rzeczywistości. Widzimy nasze wyobrażenia na jej temat, nasze nadzieje. Siedzimy

jakby w bańce, na której ścianach wyświetlają się różne historie, zmieniając się, jak w kalejdoskopie. Tymczasem wewnętrzne dziecko trzeba zintegrować, spionizować, rozpoznać, ukochać, ululać i utulić. W tym samym czasie połączyć się ze swoją rdzenną energią, z którą każdy z nas przyszedł tutaj na świat. To połączenie z naszym boskim dzieckiem, ze świadomością, miłością i pełnią potencjału. Nie jesteśmy tak mali, chociaż czasem nam się wydaje, że jesteśmy. Nie jesteśmy sami, chociaż czasem paznokcie dalibyśmy sobie obciąć, że tak właśnie jest. Oddzielenie jest potrzebne do transformacji iluzji.

Prawda i nieprawda. Podejmij decyzję, czy się budzisz, czy śpisz dalej. Może już koniec snu? Może już wystarczy? Dorosły w nas rodzi się wtedy, kiedy nasze wewnętrzne dziecko może w końcu poczuć się bezpiecznie. Już bez kajdan przekonań, które kazały mu siedzieć w ciemnej, mrocznej piwnicy, staje się spokojne, utulone, przytulone, ukochane i swobodne.

A jeżeli już kochasz

A jeżeli już kochasz, to musisz być gotowy na ostatni ból, na najciemniejszy scenariusz. Wtedy kochaj do końca, odważnie. Nie masz się czego wstydzić, dożyj tą miłość do końca. Życie wie, co robi. Wszyscy jesteśmy tu w służbie tej większej miłości. Wdech i wydech... dalej. Życie wciąż mówi „dalej”. Dziękuj za wszystko, błogosław burzę i tragedię, bo czasem właśnie ją trzeba dożyć do końca, aby mógł zapanować spokój.

Granice są w ciele

Problemy ze stawianiem granic w relacjach mają Ci, którzy przebywają poza własnym ciałem. Żyją w przestrzeni istnienia i potencjalnych możliwości, nie widząc, jak ktoś sra im na głowę lub pod nogi.

Życie, w odróżnieniu od istnienia, jest strumieniem doświadczenia w ciele. Istnienie, w odróżnieniu od życia, jest potencjałem.

Ci żyjący są bardziej praktyczni. Ci istniejący przebywają bardziej w przestrzeni potencjału, gdzie wszystko jest możliwe, lecz często – kroć bez możliwości manifestacji w realu.

Pięknie, jeżeli te dwie przestrzenie ze sobą korespondują, wtedy jesteś kreatorem w działaniu. Jeżeli natomiast są rozszczerpione, to zwykle jest to efektem dysocjacji i strachu przed życiem, formą ucieczki od strumienia życia. Mogą być efektem traumy i nadużycia.

Nadużywać dają się Ci, którzy byli już nadużyci kiedyś, często w dzieciństwie. Nadużyci przyciągają nadużywających. Kat szuka ofiary, ofiara kata – taki jest porządek tego świata.

Ci, którzy są we własnym ciele, są bardziej przytomni. Ci w dysocjacji, w transie, w traumie – pozostają jakby nieobecni. Rozwiązaniem jest powrót do ciała, a moim zadaniem, jako terapeuty, doprowadzenie klienta do patrzenia przez jego własne oczy w jego ciele oraz poczucia smutku, bólu i wszystkiego tego, co jest trudne w ciele. Bez przepuszczenia doświadczenia przez ciało, nie będzie uwolnienia.

Żyjąc w ciele, łatwo jest stawiać rzeczowe, jasne i elastyczne granice, ze spokojem i wewnętrzną równowagą. Zabieranie się do tematu granic od strony umysłu jest zawracaniem kijem rzeki, stratą czasu i energii.

Dawanie i branie

Rodzice dają, bo kiedyś dostali od swoich rodziców – Twoich dziadków. Tamci dostali od swoich rodziców, a ci poprzedni dostali... od swoich i tak od zarania życia. Tylko, co dają rodzice? Rodzice, po pierwsze dają życie i, o ile pracodawcę możesz zmienić, bo

wystarczy jedynie podpisać kwity i już nie pracujesz w danej firmie, to rodziców zmienić się nie da. Masz takich, jakich masz i sorry Winnetou, ale tutaj nic zmienić nie możesz. Dzieci często mają dużo zarzutów wobec własnych rodziców. Jednak życie przyszło do Ciebie i Twoi rodzice zrobili to bezbłędnie, skoro czytasz teraz ten tekst. Oni przekazali Ci życie, właśnie ta kobieta i ten mężczyzna. Nie ktoś inny, ale właśnie ta konkretna, z krwi i kości kobieta i ten konkretny, z krwi i kości mężczyzna. Od ojca bierzemy iskrę życia. Elektryczność w ciele i przewodnictwo po komórkach nerwowych, pochodzi od męskiego. Soki, z których powstajemy, z których budują się nasze narządy, oczy, wątroba, płuca, mózg, to wszystko urosło z soków Twojej mamy.

Często to, co pokazuje się w ustawieniach, to fakt, że szliśmy do życia po trupach, po obumarłych bliźniakach, trojakach oraz przez zapisy informacyjne w polu mamy i taty, dotyczące poronionych bądź abortowanych dzieci. Nasza droga do życia usłana bywa zmarłymi. Swojego miejsca w systemie nie dostaje się w prezencie, to miejsce trzeba zająć. Zdarza się, że nie zajmujemy swojego miejsca, jesteśmy wzięci w uwikłanie i zajmujemy czyjeś miejsce, wtedy zazwyczaj jest nam trudno, czy to w relacji, czy w biznesie. Jednak wolimy o sobie myśleć dobrze, a raczej wyobrażać sobie siebie, że gdyby ludzie byli przynajmniej w połowie tak bardzo zajębiści i uduchowieni, jak im się wydaje, to mielibyśmy na Ziemi raj.

Aby móc coś dać, najpierw trzeba wziąć. Brać uczymy się przy mamie, bo to właśnie z jej soków powstaliśmy i to z jej piersi braliśmy, często łapczywie, często agresywnie, bo agresja jest nam potrzebna, aby przeżyć. Wolimy wypierać agresję ze swojego życia albo mylimy ją z przemocą. Tymczasem nasz system immunologiczny jest non stop agresywny względem naszego otoczenia, ponieważ gdyby był bierny, zżarty by nas już dawno jakieś wirusy czy grzyby. Więc, aby móc komuś coś dać, najpierw trzeba coś wziąć. Poziom umiejętności brania jest u nas różny i można byłoby go stopniować dla rozjaśnienia w umyśle, ale nie jest nam to zupełnie tutaj potrzebne. Chodzi o coś

zupełnie innego: kto nie wziął do serca własnej mamy, kto nie wziął do serca własnego taty, ten nie może być nastawiony na dawanie. Żeby dawać, trzeba coś mieć. Osoby, które zgłaszają zarzuty wobec własnych rodziców, które nie uznają daru życia, jaki otrzymali – bez względu na cenę, jaką przyszedło i przchodzi im płacić – pozostają w deficycie, w nastawieniu: „Chcę brać więcej. Nie chcę dawać, wciąż jest mi mało. Chcę brać”. Takie osoby zazwyczaj chodzą do pracy po to, aby brać. Nie są przekonane w swojej wewnętrznej postawie, że posiadają coś wyjątkowego, jakieś zasoby, którymi inni mogliby być zainteresowani. Takie osoby są przekonane, że mają za mało i świat sam w sobie jest miejscem, gdzie jest za mało: za mało pieniędzy, za mało miłości, za mało bezpieczeństwa, za mało zasobów, za mało dobrych stanowisk pracy, za mało ładnych domów, za mało... Postrzegają rzeczywistość poprzez swoje „za mało” i nie trzeba być Arystotelesem czy Einsteinem, aby wywnioskować, co rzeczywistość daje takim osobom. Daje im „za mało”! A jeśli nie daje im za mało, to nawet gdyby dostały więcej, i tak by tego nie zauważyły, bo na oczach – używając nomenklatury NLP – mają założony filtr z napisem „za mało”. Tacy ludzie biorą „siłę” z wściekłości, że dostały za mało. Ta „siła” wiedzie ich do sukcesu, do pięcia się po drabinie kariery i pozycji społecznej. Ostatecznie, nie jest to siła. To potencjał energetyczny, który nieskanalizowany przez serce, przez uczucie miłości i wdzięczności, może nawet zaprowadzić na sam szczyt, ale chuj z tego wynika, bo na końcu drogi takiego człowieka, który nie umie uznać, podziękować, być wdzięcznym, jest... ciemna dziura. Może nawet posiadać wspaniały dom, samochód, zdrowe dzieci, przy boku piękną Sophię Loren czy Brada Pitta, a gdy gasną światła reflektorów i nikt nie patrzy, to otwiera się przed nim czeluść Tartaru. Pojawia się schemat: burdel, kokaina, amfetamina, alkohol, kac. Dla takiego człowieka im większy sukces, tym większy rozłam w duszy, wynikający z nieuszanowania matki i ojca. On nie jest w stanie zrozumieć, że gdyby się na niego nie zdecydowali, to tego wszystkiego by nie było. Zaczyna się wtedy niszczyć, sam siebie. Czasami kończy się

to śmiercią, a czasami wylądowaniem na samym dnie, od którego – nomen omen – czasami udaje się odbić.

Kiedy weźmiesz od rodziców życie, gdy dotrzesz do tego, jaki prezent dostałeś, gwarantuję Ci, że cała reszta nie ma znaczenia, bez względu na to, jak bardzo uważasz, że masz przejebane. Cała ta reszta jest związana z tym, że ich nie było, kiedy ich potrzebowałeś, że matka, jak miałaś 13 lat, zobaczyła Cię z chłopakiem i zrobiła Ci siarę na pół wsi, gdy ojciec był nieobecny, bo ciągle w pracy w pogoni za pieniędzmi. Masz teraz szansę, jesteś, oddychasz... No właśnie: czy Ty, do cholery, oddychasz? Czy siedzisz w swoim łbie i miałś wciąż na nowo, zadając sobie pytanie: dlaczego tak się stało? Zaczynij oddychać, złap oddech, trzymaj się oddechu, bo on przybliży Cię do ciała. Oddech pomaga przepuścić traumy przez ciało, oddech trzyma Cię na Ziemi. Po oddechu można sprawdzać, gdzie jesteś, w jakim miejscu się znalazłeś i co się z Tobą dzieje. Płytki oddech zazwyczaj sygnalizuje zamrożenie i nieobecność, przyspieszony oznacza strach. Oddech pięknie o nas mówi.

Gdy nie wzięliśmy nic od rodziców, nie mamy czym się dzielić. Partnera nie traktujemy wtedy jako równego sobie, wchodząc z nim w wymianę, tylko chcemy go traktować jak rodzica, od którego mamy nadzieję, że dostaniemy wszystko to, czego nam zabrakło. I to się na dłuższą metę nie udaje. To nie może się udać, bo partnerka – to nie Twoja lepsza mama, a partner – to nie Twój lepszy tato. To obca, bo niezwiązana więzami krwi, choć czasami bliska osoba, która też zazwyczaj chce brać, a nie dawać. W ten oto sposób natrafiamy na sytuację, w której doświadczamy odkochania się, tak samo szybkiego, co bolesnego, dochodząc do wniosku, że świat jest chujowy, ludzie to szuje i każdy czegoś ode mnie, kurwa, chce! Ano chce, tak samo jak Ty.

Relacja pary to relacja dawania i brania. Dopóki nie wzięłeś, nie masz co dać i żyjesz, czy chcesz, czy nie chcesz, w rzeczywistości deficytu. I nawet, gdybyś dostał 5 milionów, to przepierzysz je na papiloty i inne niepotrzebne Ci rzeczy, tak jak około 80 procent ludzi,

którzy niespodziewanie wygrali w Toto Lotka bądź inną loterię duże, naprawdę duże pieniądze.

Pokłon przed mamą i tatą – z wdzięcznością, to pierwsza brama do świata dorosłych. W tym miejscu zaczyna się dopiero dawanie w parze. Wcześniej mamy dwójkę poranionych, wkurzonych i lepiej lub gorzej wytresowanych ludzi. Jesteśmy wytresowani do przyzwyczajonych, akceptowalnych społecznych zachowań, na ludzi tkwiących we wzorcach, którzy tylko dlatego nie skoczyli sobie jeszcze do gardeł, że wylądowaliby w pierdlu. Innym razem jesteśmy wytresowani na ludzi, którzy mówią sobie „dzień dobry”, bo tak wypada, a nie dlatego, że życzą sobie nawzajem dobrego dnia. Jesteśmy też wytresowani na ludzi, którzy nauczyli się mówić „proszę”, ale nie wiedzą, co to oznacza. Po prostu klepią, bo tak wszyscy mówią, kiedy czegoś chcą albo kiedy coś dają. Jesteśmy wytresowani na ludzi, którzy mówią „dziękuję”, ale wcale nie czują wdzięczności i nie uważają, że ten drugi dał im coś, co ma dla nich wartość. Nie jest to ani złe, ani dobre, tak to po prostu jest. W takim miejscu znaleźliśmy się, jako całe społeczeństwa i narody. Trochę jak dzieci, które wyobrażają sobie, że gdzieś tam na górze jest dobry Bóg, a pod ziemią jest zły Lucyfer.

Pozegnać się

Życie zawsze prze do przodu, nigdy się nie cofa. Nie da się wrócić do przedszkola, nie da się powrócić pod skrzydła rodziców. Do przedszkola czasem wracamy, ze swoimi dziećmi, ale już w roli rodziców. Do domu rodzinnego też, ale tylko na chwilę, aby położyć głowę na kolanach mamy lub taty, aby wykonać jakiś gest, wypowiedzieć słowo, które wcześniej nie mogło przejść przez gardło. Na studia też czasami wracamy, ale już jako prowadzący zajęcia. Czasu nie da się

cofnąć. Dorastamy, starzejemy się, czy tego chcemy, czy nie. Życie prze do przodu.

Pożegnać trzeba się z dzieciństwem, z obrazami z dzieciństwa o idealnej rodzinie, o idealnym ojcu, o idealnej matce. Pożegnać trzeba się ze swoimi dziecinnymi obrazami miłości, z wyobrażeniami, jak powinien wyglądać związek, jak powinna wyglądać rodzina. Pożegnać należy się z byciem dużym przy swoich rodzicach. Czasami trzeba pożegnać się ze swoimi marzeniami. Czasami przychodzi nam pożegnać się z kimś bliskim, wtedy, kiedy żegnamy się na cmentarzu. Czasami żegnamy się z partnerem, bo związek pary dotarł do celu.

Pożegnania przychodzą nam z natury trudno. Tak, jak to pierwsze, gdy mama odstawiła nas od swojej piersi i pojechała zaliczać egzaminy na sesji akademickiej. Tak, jak to, gdy pierwszy raz pojechaliśmy na kolonie i przez dwa tygodnie nie widzieliśmy rodziców. Niektórym pożegnania przychodzą łatwej, innym trudniej. Łatwiej przychodzi tym, którym udało się nasycić, np. ojcem, matką, bliskością, miłością, dobrym słowem, przytuleniem.

Żegnamy się przez całe swoje życie, czasami z pracą, w której spędziliśmy kawał czasu. Gdzieś tam w duszy wewnętrznie wiemy, że powinniśmy pójść dalej, ale często zagłuszamy to, co przed nami, jeszcze nie ma kształtu. Chcemy wiedzieć, jak będzie wyglądało to nowe, ale gdybyśmy wiedzieli, czuli, słyszeli – nie byłoby już nowe, byłoby wspomnieniem starego. Nowe jest nieznane, nie ma formy, nie ma żadnej maski, ani nie ma kształtu. Wyobrażenia nowego to tylko wyobrażenia. Tak samo, jak przed życiem w parze ludzie mają mnóstwo wyobrażeń, a potem przychodzi rzeczywistość. Albo, jak przed posiadaniem dziecka, gdy ludzie dużo sobie wyobrażają, rozmyślają, mają pewne obrazy i czasami daliby się pociąć za te obrazy. Weźmy na przykład związki – nikt nie wchodzi w związek po to, aby go skończyć. Wszyscy zakładamy, że będziemy ze sobą długo i szczęśliwie. Chyba że wchodzimy w związek z poziomu wielkiego zranienia w poprzednim albo jeszcze wcześniej. Wtedy nie chcemy się wiązać, a gdy pojawiają się emocje, zobowiązania, poczucie winy – uciekamy.

Nie da się uciec przed pożegnaniem.

Ucieczka przed tym, co trudne w pożegnaniu, zatrzymuje nas przy ludziach, rzeczach, pracy. Tylko wtedy, gdy dobrze umiemy się pożegnać, otwiera się w nas coś, co kieruje i zwraca w stronę nowego. To nowe wówczas jakby chętniej „patrzy na nas” i ma szansę zaistnieć.

Gdy wracamy na przykład do pracy, z którą się pożegnaliśmy – wracamy słabsi, z mniejszą mocą. Gdy wracamy do związku, który skończyliśmy – możemy wrócić już tylko na nowych zasadach. Ten, który wraca, wchodzi słabszy. Ten, który wyczekał, zyskuje siłę. To rzadko się udaje.

Nie żegnając się, nie dajemy szansy, aby mogło przyjść nowe, które czasami tupie już u drzwi. Nie pozwalając odejść zmarłym, zachowujemy się tak, jak byśmy nie godzili się na ich śmierć, jak byśmy wciąż powstrzymywali ich od odejścia do ich świata, jak byśmy chcieli ich zatrzymać. Czy to może się udać? To tak, jak byśmy nie godzili się na prawa tej Ziemi.

Najtrudniej nam się pożegnać, gdy dużo się wydarzyło. Kiedy wydarzyło się więcej dobrego, wtedy łatwiej jest nam dopuścić do serca ból, łatwiej pozwolić sobie na tży, na oplakiwanie. Gdy wydarzyło się więcej trudnego, wtedy ciężko pozwolić sobie na uczucia. Jesteśmy zamrożeni, jak byśmy odkładali pewne doświadczenia na później, aby później je przepracować.

Bywa, że musimy pożegnać się z obrazem samego Boga, z wyobrażeniem, że On jest jakiś i że jesteśmy w stanie Go pojąć. Czasami przychodzi nam pożegnać się z własnym życiem – świadomie – co ma miejsce przy ciężkiej chorobie. Pożegnania są nieodłącznym procesem wzrastania, życia i naszego doświadczenia.

Czasami na warsztaty przychodzi ktoś ze smutkiem, nie wiedząc, że w duszy nie pożegnał się ze zmarłym rodzeństwem, przychodzi więc, aby dokończyć pożegnanie. Wtedy często udaje się wlać nowe życie w tę przestrzeń pustki.

A Ty? Z kim się jeszcze nie pożegnałeś? Może napisz list? Z miłością.

Pieniądze szczęścia nie dają

Dzisiaj usłyszałem to zdanie i aż mi w głowie zabrzęczało. Coś w tym zdaniu jest niewypowiedziane, niedokończone, co brzmi niczym bzyczenie komara przy uchu, podczas letniej, upalnej nocy, przy otwartym na oścież oknie. Co tam jest schowane? Co jeszcze płynie wraz z tym przekazem?

„Pieniądze dają nieszczęście” – to dało się usłyszeć w dzisiejszej wypowiedzi. Jakiś żal, smutek, może zawód. Być może ktoś stracił pieniądze albo przyszedł do niego w nieodpowiednim czasie, bo na duże pieniądze trzeba być gotowym. Duży sukces obciąża tak samo, jak permanentny brak sukcesu. Duży sukces finansowy to również stres. Pieniądze, a tym bardziej duże pieniądze, trzeba umieć przyjąć. Może ktoś nie umiał przyjąć, może kogoś to przygniotło? Może nie umiał wytrzymać w obfitości, bo za granicami kraju została rodzina w biedzie?

Spięcie w miednicy, zatrzymany ruch do przodu, jakby wstrzymany poród. Utknięcie w kanale rodnym, chęć wyjścia do mamy i przytulenia się do jej cyca pełnego ciepłego mleka i dającego ukojenie. Nagle... stop! Nie można, nie wolno. Zawód i ból, że już było tak blisko i nie można się wtulić.

Zaciśnięte szczęki, złość, długotrwały gniew, może jakiś potężny stres, bo ktoś jest na wojnie albo w obozie. „Zbyt długo w ciężkich warunkach, w bólu, strachu, bez kromki chleba” – tego zdania nie wypowiadają Ci, którzy mają pieniądze i umieją się nimi cieszyć.

Pieniądze to forma energii. Umiejętność otwarcia się na pieniądze to umiejętność otwarcia się na wymianę z otoczeniem, z innymi ludźmi. To również zgoda na to, że faktycznie mam coś, co mogę dać, i jest ktoś, kto chce wziąć. To treść, zasób, kompetencja – „jestem w czymś dobry, znam się na tym, dobrze to robię” – nie tyle z głowy, ale od serca.

Ci, którzy mówią powyższe zdanie o ciężkich warunkach, pozostają w braku. Brak: czarna dziura, lej po bombie, wykarczowane

pole, stęchłe jezioro. Ci ludzie nie chcą przyjąć czegoś od matki albo nie chcą przyjąć czegoś od ojca.

Energia matki i ojca jest pierwotna w stosunku do pieniędzy.

Energia męska i żeńska jest pierwotna w stosunku do pieniędzy. To ludzie stworzyli pieniądze, a nie pieniądze stworzyły ludzi.

Mówisz, że „pieniądze szczęścia nie dają”...

Kto wierzył, że dzięki pieniądзом kupi miłość? Kto został zostawiony jako mężczyzna, bo nie było go stać, aby sprostać oczekiwaniom kobiety? Kto był zakochany w kimś z „wyższych sfer”? Gdzie jakaś miłość nie mogła dojść do skutku?

Kto z rodziny wyjechał za pieniędzmi, być może za granicę i stracił kontakt z rodziną, a ta rodzina na niego czekała? Na kogo czekała jakaś kobieta, która została sama?

Kto został okradziony, być może nawet zabity, po otrzymaniu dużych pieniędzy? Gdzie pojawiło się nieszczęście?

Kto być może umarł, pomimo że zapłacono dużo za jego leczenie? Gdzie pojawiła się śmierć, została utracona więź, a pieniądze nie pomogły?

Kto stracił duże pieniądze przez zmianę kursu albo inflację? Jak mógł wytłumaczyć sobie tę stratę? Jak mógł ją przyjąć do siebie?

Który mężczyzna wypowiada w Twojej rodzinie to zdanie? Zamknij oczy, popatrz na niego. Nic nie rób. Gdzie pojawiła się zdrada, bo kobieta wybrała mężczyznę, który więcej zarabiał? A być może to kobieta? Nic nie rób, tylko patrz i oddychaj. Poczuj w ciele ten ból, popatrz na niego, na nią. Niech wybrzmi w Tobie ich strach, ból i brak. Pokłoń się przed nią i przed nim albo nawet przed nimi, bo być może, było ich więcej.

Na waszą pamiątkę, czuję to nieszczęście, a teraz, z szacunku do waszej wielkości, zrobię trochę inaczej. Jeśli mi się uda, to będziecie na to patrzeć razem ze mną. Ja z was, wy we mnie.

Ludzie przychodzą... i odchodzą

Sam ze sobą zostajesz do końca. Być może na końcu, gdy już wszyscy pójdą spać i zapada specyficzna cisza, zapalasz na chwilę światło w łazience i patrzysz w lustro, w którym widzisz tę jedną, jedyną osobę, z którą będziesz na zawsze... Dzień po dniu, do końca tego życia. Będziesz z nią tak blisko, że bliżej się nie da. Dzień po dniu, do końca życia. Ty i twoje zrozumienie, przyjaźń, poznanie jej, pogodzenie się z nią...

Ludzie przychodzą i odchodzą jak liście na rzece. Kiedy są dalej, słabo je widzisz, nie możesz rozpoznać, potem bliżej, tuż obok, a potem... odpływają. Przyplływają nowe i niektóre rozpoznajesz już z daleka, a niektóre wciąż jakby Ci obce.

Sala pustoszeje po warsztacie, ludzie się żegnają, niektórzy mają łzy wdzięczności w oczach i przychodzą zostać jeszcze na chwilę z innymi. Cześć siada przy stole, patrzą na fale, jedzą, dzielą się wrażeniami. Opowiadają kawałki swoich historii, a czas płynie... jest im dobrze ze sobą. W końcu przychodzi kelner z rachunkiem i czuć, że coś się kończy. Coś, co się pomiędzy nimi wytworzyło... zakończyło się, wypełniło. Czas iść dalej, bo życie wciąż mówi do nas: dalej, wstawaj... dalej!

Czy wolno nam zostać dłużej niż powinniśmy?

Co się dzieje, gdy dziecko za długo zostaje w przedszkolu? Albo gdy wiemy, że w danej pracy już zrobiliśmy wszystko, a nadal tam zostajemy? Co się dzieje, gdy w relacji pary czujemy, że związek obojga dotarł do celu, a nie chcemy na to patrzeć? Co się dzieje, gdy matka trzyma za długo syna przy sobie, zamiast puścić go do ojca? Gdy dzieci za długo zostają w domu?

Umieć się powstrzymać przed chęcią zostania dłużej niż to konieczne, to dorosnąć i zgodzić się na życie takim, jakie jest. Wyjść z krainy marzeń i popatrzeć z łagodnym uśmiechem na to, co dalej.

Do nowego

Do nowego udaje się wejść, obejmując stare, obejmując sercem to, co było. Obejmując czule i zawierając w tym nowym kroku, w nowym ruchu. Do nowego nie da się wejść, uciekając, bo rzeczy i ludzie gonią, kiedy chcemy uciec. Do nowej pracy udaje się pójść, gdy w starej zrobiło się to, co miało się zrobić, zrozumiało to, co miało się zrozumieć i podziękowało za to, co ta praca przyniosła. Do nowej relacji udaje się wejść, gdy ta stara, która się zakończyła, została zrozumiana, przyjęta, przetrawiona. Droga na skróty prowadzi ostatecznie do tych samych sytuacji, tych samych dynamik i takich samych doświadczeń.

Są ludzie, którzy robią krótkie, szybkie, chirurgiczne cięcia i zamykają sprawy. Ale czy na pewno tak się udaje? Czy po jakimś czasie, gdy napięcie zejdzie, czy nie dzieje się tak, że znów jakby znaleźli się w muzeum swoich doświadczeń i każde krzyczy, niby nowym głosem, niby nową twarzą, ale jednak jakby tą samą?

Czasami trzeba umieć się puścić. Kiedy chcemy nabrać wody życia w swoje dłonie, to będzie nam ciężko, gdy pięści wciąż zaciśnięte. Jednak, gdy rozluźnimy ręce i włożymy je pod strumień, to nagle da się zauważyć, że tymczasowe naczynie z naszych dłoni wypełnia się po brzegi. Puścić to znaczy pozwolić odejść. W języku angielskim jest taki piękny zwrot *let go*. Popatrz na to wszystko, co jeszcze trzymasz w swoim życiu, a co być może już Ci nie służy i poczuj jego dźwięk.

Trzymać się kurczowo to znaczy być w napięciu. Napięcie wynika z tego, że nowe jest nieznane i jeszcze nie jest wyraźne, a to, co nowe, niewyraźne i nieznane, zazwyczaj budzi strach. Strach jest potrzebny, bo dzięki niemu ostrożnie stawiamy kroki, dlatego strach przed nowym jest naszym przyjacielem, a nie wrogiem.

Mój ostatni rok był długi, pełen trudnych doświadczeń i decyzji. To, że prowadzę ludzi do ich własnych, najlepszych rozwiązań, nie zwalnia mnie od bycia człowiekiem doświadczającym swoich własnych procesów, własnych zmian oraz ponoszenia strat, nawet tych

nieodwracalnych. Kilka ważnych dla mnie osób odeszło, ale dzisiaj wiem, że życie nie lubi próżni. Przyszło tak wiele nowych osób, już w nowej jakości, w nowej konstelacji.

To był rok, w którym dobrze mogłem poznać swoich przyjaciół i bliskich, którzy stali za mną murem, gdy te się waliły, a ściany pękały, jak podczas tsunami. Tyle dobra wylało się w moją stronę, tyle miłości, uścisków dłoni i ramion, w które można było się na chwilę wtulić, gdy huragan wyrывał z korzeniami to, co wydawało mi się trwałe i stabilne.

Jestem tylko człowiekiem i aż człowiekiem. To był bardzo dobry rok, ale dobry nie zawsze znaczy łatwy. Ten rok był dla mnie trudny, ale wiem, że człowiek może urosnąć tylko w obliczu trudności. Życie daje takie wyzwania, na jakie jesteś gotowy, a nawet jeśli uważasz, że nie jesteś gotowy, to i tak wiedz, że jesteś. Przekraczanie swojej strefy komfortu, to nie jest łatwa sprawa.

Droga do nowego wiedzie przez Ciebie, w Tobie, nie gdzieś na zewnątrz. Ruch na zewnątrz jest konsekwencją ruchu w Tobie. To nie są łatwe ruchy, to nie zawsze są proste decyzje, ale ostatecznie nigdy nie mamy 100 procent pewności. Nikt Ci jej nie da. Przekroczenie progu zawsze wiąże się z trudnością, zarówno trudnością wewnętrzną, jak i trudnością społeczną, z przełamaniem normy, jakiejś zasady czy reguły. Początek jest związany z końcem, a koniec jest zawsze początkiem.

Otworzyć się na życie

Często z lękiem otwieramy się na życie. Gdy plemnik przemieszcza się w stronę komórki jajowej, też się boi, tylko nieliczni przeżyją, reszta odejdzie. Gdy się rodzimy, to często wychodzimy na świat z lękiem. Czy przyjmie mnie moja mama, czy przytuli do piersi, czy

uciesz się ze mnie, czy zapragnie o mnie dbać? Na te wszystkie pytania w duszy nie do końca jest jasna i klarowna odpowiedź. Jest potencjał, ale czy zostanie wyrażony, czy nic nie stanie na przeszkodzie? Czy mama będzie się czuła bezpiecznie w tym świecie? Czy będzie się czuła bezpiecznie przy tacie? Kto to może wiedzieć. Gdy około pierwszego roku życia dziecko stawia swój pierwszy krok, też często robi to z lękiem. Czy się uda, czy się nie przewrócę? Gdy około drugiego roku życia pojawia się naturalny proces wyjścia ze strefy wpływów matki i dziecko rusza pierwszy raz w ramiona taty, też robi to z lękiem. Czy przyjmie mnie? Czy dotrę tam, czy moja podróż zakończy się osiągnięciem celu? A może mnie odrzuci? Może upadnę i nikt mnie nie podniesie? Gdy dziecko pierwszy raz idzie do przedszkola, to też często idzie z lękiem. Tak samo do szkoły. Czy odnajdę się w niej? Czy koledzy mnie przyjmą? Czy zyskam dostęp do pola grupy? Jakie miejsce tam zajmę? Czy przywódca stada mnie zaakceptuje? Grupy rządzą się swoimi prawami.

Lęk jest rodzajem oporu, a jednocześnie jest drzwiami do nowej przestrzeni. Ta nowa przestrzeń jest znacznie szersza, jednocześnie obejmuje to, co było, jak i pokazuje nowe opcje, wersje, programy, możliwości i potencjały. Lęk jest bramą do większych przestrzeni, jest przejściem i próbą siły Twojej osobistej mocy.

Przed dużym sukcesem również stoi lęk. Przed pierwszym stosunkiem seksualnym, tak samo. Duże rzeczy w życiu robimy z lękiem i strachem. Dzięki nim jesteśmy bardziej uważni, bardziej ostrożni. Kolejny krok stawiamy z większą rozwagą, jakbyśmy kroczyli na krawędzi urwiska.

Podziękuj więc swojemu lękowi. Jeżeli jest obecny, to znaczy, że jesteś w miejscu wielkiej zmiany, na progu czegoś dużego. To może być nowa przestrzeń i dopóki w nią nie wejdziesz, to nie będziesz miał pojęcia, co w sobie zawiera, jakie możliwości, jakie ciągi przyczynowo-skutkowe, jakie wartości i jakie jakości.

Do nowych przestrzeni wchodzimy często poprzez bezsilność, poprzez zgodę na swoją bezsilność, ponieważ wyczerpały nam się

wszystkie możliwości w przestrzeni, którą już znamy. Nie jest możliwe spędzenie 80 lat w przedszkolu albo u boku mamy. Gdy przestrzeń, którą zamieszkiwaliśmy do tej pory, staje się ciasna, pojawia się naturalny ruch wyjścia do nowej, większej przestrzeni. Wtedy właśnie pojawia się lęk. Na niektórych memach ludzie napisali: „to przejście z poziomu mentora do poziomu ucznia”. Tam w starym, byłem mentorem, miałem prawa, i obowiązki mentora. Tutaj w nowym jestem adeptem, mam prawa i obowiązki adepta.

Życie jest tak bogate w doświadczenia, tylko że my czasami nie chcemy nowych przestrzeni. Nie chcemy nowej pracy, nowej jakości w relacji, nowego dziecka, nowego domu, auta, nie chcemy przeczytać nowej książki, poznać nowych ludzi. Chcemy stabilności, nie wiedząc, że stabilność rozpoczyna obumieranie, w ramach swoich pozamykanych na „więcej” drzwi. Stabilność jest nam potrzebna, ale nie za cenę porzucenia siebie, własnego wewnętrznego imperatywu. Jeżeli wybieramy stabilność, przewidywalność i dopuszczalność tylko pewnego kanonu możliwości, to po pewnym czasie będziemy musieli za to płacić. Ktoś powiedział, że jedyną pewną w życiu, jest zmiana. Każdego dnia pozostawaj w pytaniu, a nie w pewności. Pewność zabija, pytanie rodzi ciekawość.

Co jeszcze pięknego może się dzisiaj wydarzyć? Jak może być dzisiaj jeszcze lepiej? Co takiego dzisiaj stworzyłem, że tak się czuję? Czy nadal chcę przebywać w tej przestrzeni, w której do tej pory przebywałem? Jakby wyglądał mój dzień, gdybym zrobił dla siebie coś dobrego? Kogo ciekawego dzisiaj jeszcze spotkam? Kto mnie dzisiaj zaskoczy tym, co do mnie napisze? Jakby to było, gdyby mój dzisiejszy klient zechciał ze mną porozmawiać sam z siebie? Czego mogę się dzisiaj nauczyć od mojego szefa? Kim bym był, gdybym mógł się wyrazić w nowej przestrzeni, gdybym przestał w końcu wiedzieć, co się wydarzy? Jaka byłaby jakość mojego życia, gdybym przestał zakładać z góry?

Pamiętaj, Ty wybierasz. Pewność zamyka, pytanie otwiera przed Tobą całkiem nowe wszechświaty.

Prawda Cię wyzwoli

Prawda Cię wyzwoli – mówili kiedyś. Czasami prawda zabija. Sny są tak słodkie, że Ci, których budzisz, zaczynają źle Ci życzyć. Nie budź nikogo na siłę, niech śpią. Tylko miej świadomość, że nie musisz być awatarem w ich śnie. Bądź sobą.

Piękny słoneczny dzień, pora pożegnać morze... było tu przed nami i pewnie będzie na długo po nas. Słyszało już niejedną historię i nadal spokojnie falami uderza o brzeg. Wszystko ma swoje miejsce i czas, bez wyjątku.

Zawsze znajdą się tacy, dla których będziesz błaznem, dla innych może świętym, dla kolejnych – chujem albo pizdą. Dla jeszcze innych miłym panem/panią, a dla kolejnych jeszcze kimś innym. Nie przywiązuj się do ich wyobrażeń. Wdech i wydech. Złap dzisiejszy dzień, on niesie swoją historię. Wczoraj minęło, jutra jeszcze nie ma.



DLA NIEJ

Rozdział 3

Mężczyzna z kobietą, ostatecznie mogą się spotkać tylko w sercu.

Reszta to jedynie pozory, projekcje, tanie historie o małym dramacie, smutnej komedii, rozluźniającym horrorze i płytkiej biografii.

Kochana Kobieto

Za to, co widzę, że było dla mnie darem i prezentem, po stokroć dziękuję. Tej pierwszej za życie i utrzymanie przy życiu. Tym kolejnym za piękne włosy, które mogłem z umiłowaniem owijać wokół palców, i zapachy, które rozbudzały moje zmysły i wyobraźnię. Kolejnym i bardzo w moim życiu ważnym, za trójkę wspaniałych dzieci. To największe, co kobieta może dać mężczyźnie. My w nich, razem. Jako rodzice na zawsze. Dziękuję.

Dziękuję za porody, ale nie tylko te, gdzie przychodzi na świat nowy człowiek, dziękuję za rodzenie moich męskich idei. Dziękuję za zmysłowość, zapach, wdzięk. Dziękuję za piękne ciało, aksamitną skórę pod moimi szorstkimi dłońmi. Dziękuję za uśmiech, dobre słowo, za pramatkę w Tobie, w Was. Dziękuję.

Dziękuję za orgazmy w uniesieniu i doświadczeniu sięgania gwiazd i Kosmosu. Dziękuję, za zwierzęcy seks, którego można z Tobą kobieto, doświadczać. Dziękuję za wdzięk i piękno, które rozpala moje męskie serce. Dziękuję też za wszystkie kopniaki, które pchały mnie do przodu, gdy chciałem rozsiać się wygodnie w strefie komfortu. Dziękuję za odrzucenie, bo wtedy wchodziłem bardziej w siebie i bliżej siebie.

Jesteś, jesteście blisko mojego centrum, szczególnie te, z którymi połączyło mnie coś więcej. Tyle dobrego od Was dostałem, nie wiem nawet, czy dostrzegam wszystko. Być może nie... Jestem w ciągłym procesie, widzę coraz więcej tam, gdzie nawet nie spodziewałem się cokolwiek dostrzec.

Z pokorą w sercu, na tyle, na ile umiem, kłaniam się przed wszystkimi trudnymi doświadczeniami z Waszym udziałem. Przed zdradą emocjonalną, fizyczną, przed szantażem, manipulacją, konkurowaniem z moim męskim. To także Wy, zbyt stary jestem, aby tego nie widzieć. Widzę, patrzę, przyglądam się i to ostatecznie nic nie zmienia, takie też jesteście. Właśnie takie, jakie jesteście – jesteście właściwe, piękne, uwodzące, prawdziwe, chociaż nie zawsze łatwe.

Macie swoje piękne, jasne strony i macie też ciemne zakamarki duszy, w których odzywa się Kali, Ksantypa, Amazonka. Moje męskie też zna te nieurodajne pola, te przeorane krwią, potem i solą stepy, na których być może przez następne dekady nic nie obrodzi. I mimo wszystko... bez Was świat nie miałby sensu.

W tym dniu otwieram swoje męskie serce i wznoszę okrzyk męskiej duszy: jestem! Widzę Cię Kobieto, możesz być tutaj taka, jaka jesteś, cała. Nie tylko taka, jak nakazuje kultura, norma społeczna, wzorzec zachowania. Możesz być wiedźmą – tą która wie. Możesz być kochanką, matką, kapłanką, prostytutką i amazonką obcinającą męskie jaja. Widzę Twoją walkę, widzę rozbudzoną w Tobie wojowniczkę. Czasami walczysz za te, które nie miały głosu, które nie były usłyszane. Współczuję, ale znam to. Wiem, że inaczej dzisiaj nie możesz i nie potrafisz, też tak czasem mam. Też czasem zaciskam pięści tam, gdzie powinienem zapłakać. Kocham Cię Kobieto. Tęsknię za Tobą i czekam. Będę tu.

Możesz być każdą i pamiętaj, że możesz też wybrać, kim jesteś.

Zawsze będzie mnie i innych mężczyzn ciągnęło w Twoją stronę. Tak jest ułożony ten świat. Czy spotkamy się w świętej komunii męskiego z żeńskim? Czy uda nam się w tym świecie spotkać? Wiedz jedno. Tak samo, jak Twoje serce tęskni za moim, tak moje tęskni za Twoim. Na drodze pojawi się wiele przeszkód, ale wierzę, że je pokonamy. Jest dużo iluzji oddzielenia, ale wierzę, że w końcu rozwieje je wiatr. Wiele cierpienia i bólu, jakie zadawaliśmy sobie nawzajem przez wieki, ale ufam, że zaciśnięte pięści w końcu puszcza, a z oczu popłyną szczere łzy. Jesteśmy wciąż w drodze do siebie nawzajem, wciąż w podróży. Czy uda nam się tego dokonać na tym świecie? Nie na chwilę, chociaż ta chwila też wiele znaczy, bo tworzy punkt doświadczenia, który determinuje ruch naszego ducha. Czy uda nam się spotkać w ciele, w duszy, we wzajemnym spojrzeniu przenikającym z oczu do naszego centrum? Marzę o tym, pragnę tego, jak niczego innego, bo na końcu Ty znajdziesz mnie w sobie, a ja siebie w Tobie.

Dziękuję, że się zdecydowałaś

Ostatnimi czasy trafia do mnie dużo matek, zarówno tych z dziećmi, jak i tych bez dzieci. Czy można być matką bez dzieci? Można. Można być matką martwych dzieci. Można być matką aborcyjną. Na temat matek aborcyjnych, tych, które powiedziały rodzącemu się w sobie życiu „nie”, krąży dużo mitów, kobiety kryją się z tym. W systemach rodzinnych nie mówi się o rodzeństwie, które nie dożyło dnia narodzin. Temat wrażliwy, drażliwy, ale ważny, tak to czuję. Czasami w życiu jest tak, że nie wszystko płynie mlekiem i miodem. Kobiety zachodzą w ciążę w różnych sytuacjach, czasami po jakiejś imprezie, gdzie był alkohol i poszły na całego, z lekkim lub mocnym szumem w głowie, a po dwóch czy trzech tygodniach okazało się, że konsekwencje tego jednego porywu namiętności trzeba będzie dźwigać przez całe życie. A ona ma, powiedzmy, przed sobą studia i karierę, a mężczyzna nie do końca jest zainteresowany, aby być ojcem. Co prawda, może nawet lowelas z niego straszny i wszystkie, jak go widzą, to piszczą za nim na akademickich korytarzach, ale jak się przyjrzy okiem kobiety, która ma zostać matką, to czuje się, że ojciec z niego byłby żaden, może jeszcze nie teraz, może musi dorosnąć. Taki kontekst to dla niektórych lajcyk, inne matki aborcyjne miały o wiele trudniejsze losy. Zwłaszcza te, które we wsiach i miastach zostały same podczas wojny, bo chłop poszedł wojować. Babcia mi opowiadała, że Ruscy byli gorsi od Niemców, a przecież wschodni front przechodził przez Polskę. Zresztą, tutaj nie do końca o historię chodzi, tylko o to, co ta kobieta miała w głowie na temat tego, jak zmieni się jej życie wskutek urodzenia dziecka. A zazwyczaj, z uwagi na słabość edukacji, miała białą plamę w tym temacie. Mówiąc kolokwialnie, gównem wiedziała. Myślę natomiast, że kilka rzeczy to powinna wiedzieć zwłaszcza kobieta współczesna. Pierwsza jest taka, że gdy weźmie odpowiedzialność za swoją decyzję, nawet jeżeli ona była po czterech głębszych i trudno ją nazwać świadomą, to znajdują się w niej siły, aby ponieść konsekwencje. Po drugie,

powinna wiedzieć, że studia można zacząć zarówno w wieku 25 lat, jak i w wieku 35 albo 50. Studia można przerwać i później do nich wrócić. W przypadku ciąży nie ma urlopów dziekańskich. Trzeba mieć świadomość, że jest to decyzja nieodwołalna i ostateczna, bo w ciąży się jest, albo się nie jest, nie można być w połowie w ciąży. I nikogo tutaj nie chcę moralizować, mówię jedynie o konsekwencjach. A one będą bez względu na to, jaki masz do tej kwestii stosunek. Dużo się ostatnio mówi o zmianach w prawie dotyczącym aborcji. A moim zdaniem zawsze jest tak, że tworzenie prawa, które przeczy ludzkiej naturze, tworzy jeszcze większe wynaturzenia. Śmierć i życie jest w nas. Zabranianie jednego lub drugiego, zawsze stworzy nic innego, jak jeszcze bardziej masakryczne konsekwencje. Klucz w temacie szacunku do życia leży w edukacji, w pokazywaniu konsekwencji, nie zaś w zakazach formalnych. Życie jest życiem i zawsze wymykało się formalizacji oderwanej od rzeczywistości i wbrew naturze.

Kobieta przed podjęciem decyzji o aborcji, powinna wiedzieć, że są – jak ze wszystkim – ciemne i jasne strony macierzyństwa. Na tym, co pokazuje się w ustawieniach, widać, że kobiety często robią aborcję z „zimną krwią”, zablokowane, zamknięte. Ale, czy to oznacza, że są takimi zimnymi sukami? Nie do końca, bo za taką aborcją z zimną krwią często stoi mama, a za mamą babcia. Czasami sięga to nawet dalej. Jak się na to popatrzy systemowo, to nagle się okazuje, że taka młoda kobieta usuwa dziecko, aby móc dotrzeć, złąpać kontakt z tymi kobietami w rodzinie, które też usuwały dzieci. Bo jak wprowadzić do rodziny tę babcię? Ano tak, że powtarzam jej los i pokazuję swoim życiem, swoim zachowaniem, że ktoś taki właśnie był. Żył, oddychał i zabijał. Zabijanie nie przynależy tylko do mężczyzn, kobiety też potrafią zabijać. Czasami w bardziej wyrachowany sposób. Zabijanie jest ludzkie. Często nie chcemy na to patrzeć, ale zabijanie jest ludzkie, w tym sensie, że przynależy do rzeczy, które my – ludzie robimy, przynależy do naszej natury. Czy w ten sposób kogoś usprawiedliwiam? Nie. Jedynie mówię, że nam – ludziom – to

się zdarza. Czy łatwo jest po takiej decyzji żyć? Nie jest łatwo. Jest trudniej, niż Ci się wydaje. Z racjonalnego punktu widzenia może Ci się wydawać, że aborcja to dobry pomysł, ale z tego, co widzę na ustawieniach, to wcale nie jest dobry pomysł. Każdy będzie niósł ten ciężar do końca życia. Nie da się przed tym uciec, zapomnieć, nie da się tego wymazać. Zabijanie jest ludzkie i robimy to. Nie da się tego ukryć, wystarczy spojrzeć na wiadomości, codziennie mamy newsa, że ktoś kogoś zabił. Znajdźcie mi wiadomości bez śmierci, bez zabijania na 1000 sposobów. Nam – ludziom – to się przydarza. Łatwo można ocenić taką matkę, jako wyrodną, złą, morderczą i skazać na publiczne, społeczne, systemowe wykluczenie. Jednak, gdy popatrzy się na to głębiej, to czasami jest to wyraz wielkiej solidarności z tymi, które były w systemie wykluczone.

Czasami jest tak, że matka usuwa pierwsze dziecko, a drugie rodzi. Wtedy często w tym drugim pojawia się lęk przed matką. Jest to podświadomy lęk przed tym, że matka jest zdolna do zabicia. To wprowadza pewien konflikt, bo z jednej strony jest to kobieta, która rodzi, a z drugiej kobieta, która zabija. Czasami zdarza się tak, że nie doszło do fizycznej aborcji, ale mama w ciąży poważnie o niej myślała. Może bała się, że nie da rady sama, może bała się bólu związanego z porodem, może zaszła w ciążę w najmniej dla niej, według jej świadomości, odpowiednim momencie? Wtedy w dziecku, które jest w brzuchu, pojawiają się sprzeczne uczucia – wewnętrzny konflikt. Z jednej strony chęć ucieczki, a z drugiej niemożność i potrzeba życia, zmanifestowania się. Takie dzieci mogą w późniejszym życiu wchodzić w relacje partnerskie, które są dla nich niebezpieczne. Nie widzą zagrożeń, bo nie chcą na nie patrzeć. Widzą wszystko tylko w jasnych barwach, chociaż życie im pokazuje, że świat jest inny. Ktoś je rani, a one dalej trwają w relacji, jakby zaczarowane, jakby ktoś odebrał im jakąś część mózgu, która w sytuacjach zagrożenia mówi: „spierdalaj”.

Czasami idą jak owce na rzeź, taki mają akurat wdrukowany program. Śmierć i życie są sklejone i nierozdzielne, bo według nich – jak

można bać się kogoś, kto daje życie, a jednocześnie jest w nim potencjał, aby to życie odebrać? Wbrew obiegowym opiniom, wiele kobiet będących w ciąży myślało o aborcji. To nie są incydentalne przypadki ani wyjątki. Intensywne myśli o aborcji, nacechowane emocjami, potrafią sprawić, że po narodzeniu dziecka taka kobieta nie będzie dziecka czuła dziecka, a dziecko nie będzie czuło matki. Matka zazwyczaj wtedy się obwinia, ale to niczego nie zmienia. Musi popatrzeć – czasami to jest skuteczne rozwiązanie – na te wszystkie kobiety w jej rodzinie, które podjęły decyzję, że usuną dziecko, że powiedzą mu wewnątrz „nie” i wdrożą to w czyn. Dlaczego mówię, że podjęły decyzję? Ktoś zaraz będzie krzyczał, że „zostały zmuszone” albo czasami „nie miały wyjścia”. Powiem tak: za każdym razem, jak coś robimy i nie bierzemy za to odpowiedzialności, to nas to osłabia. Natomiast za każdym razem, jak coś robimy albo zrobiliśmy, ale bierzemy za to odpowiedzialność, to nagle dostajemy siły, aby nawet tak trudne decyzje wziąć za bary, a z tą siłą płynącą z przyjęcia własnej winy i z własnej odpowiedzialności zrobić coś dobrego. Dziecko, które narodziło się po tym, które zostało zabite, często z przerażeniem patrzy na mamę. Często w ustawieniach widać, jak trzęsie się całe ciało takiej osoby. Drgawki są naturalnym zachowaniem ciała, które jest w bardzo dużym stresie. One są naturalnym mechanizmem rozładowującym napięcie mięśniowe, który wszystkie ssaki mają zakodowany. Więcej na temat tych drgawek i jak je wywoływać świadomie, można znaleźć, przyglądając się metodzie pracy z traumą TRE⁵. To, co leczy duszę w takich sytuacjach, to zwrócenie tej zdolnej do zabijania matce, prosto w oczy i powiedzenie prostych słów: „Dziękuję, że na mnie się zdecydowałaś”. Często można zauważyć, że wtedy jest oddany szacunek matce, a ona sama uwalnia się od morderczej energii, jest w stanie zwrócić się do dziecka i wziąć je w swoje ramiona. To piękne móc patrzeć,

⁵ Z ang. Tension & Trauma Releasing Exercises, pol. „Ćwiczenia Uwalniające od Napięć Stresu i Traumaty”.

jak skrywany 30, a może nawet 50 lat, strach przed mamą nagle przyska. Wtedy my, jako małe dzieci, potrafimy z wielką odwagą – bo tutaj jest potrzebna wielka odwaga – pójść w ramiona tej, która życie daje i która życie odbiera.

Nie ma złych matek, czasami jest tylko trudniejsza droga do przebycia do swojej mamy.

Mama zawsze jest właściwa. Natomiast często zdarza się, że okoliczności ją przerosły. Nawet mordercza mama jest właściwa, chociaż czasem tak trudno to poczuć. Ale, jak mawia mój przyjaciel z Poznania: „Na końcu zawsze jest spokój. Zawsze jest głęboki spokój”.

Aborcja jest OK?

W „Wysokich Obcasach” ukazał się 17.02.2018 r. artykuł na temat aborcji. Okładka nie mówi wszystkiego, ale też wiele można się z niej dowiedzieć. W jakim miejscu trzeba być w stosunku do swojej kobiecości, aby założyć koszulkę z uśmiechem i tekstem, że: „aborcja jest OK”? Szokujące, przerażające, głębokie. Nie oceniamy po pozorach, spójrzmy tym kobietom głęboko w oczy i pocujmy, co siedzi w ich wnętrzu.

Kobiety przychodzą do mnie na warsztaty Ustawień Systemowych według Berta Hellingera z różnych powodów, nie zawsze z tematem aborcji, takim przemyślanym, czasami przychodzi jakaś kobieta i zaczyna mówić o tym, że jej firma kuleje. To mówi język, ale w tej pracy patrzę przede wszystkim na ciało i widzę, że jej ręce wędrują od górnej części ud po kolana i tylko liczę, ile razy ona to robi. Czasami raz, a czasami dwa, trzy, pięć.

Spięta miednica, spięta macica, pas miednicy zablokowany, ściśnięta szczeka, wąskie od napięcia usta i to spojrzenie, jakby ktoś miał ją właśnie przyłapać... na morderstwie. Złość, gniew, wkurw, ale taki

do kości, do szpiku kości. W kościach zapisują się traумы, zwłaszcza te głębokie, nie na darmo w mowie potocznej mawia się czasami: „poczułem to do kości”. Czyli jak? Właśnie głęboko, głęboki zapis w strukturze ciała, tam przechowują się najgłębsze traумы, często rodowe i pokoleniowe.

W jakim miejscu trzeba być, aby stwierdzić z uśmiechem, na twarzy, że aborcja jest ok? Każda kobieta ma do niej prawo, kobiecie to wolno zrobić, ale pierdolenie – za przeproszeniem – że chemicznie i że w ciągu 72 godzin, więc nie ma znaczenia, to już przesada. To, o czym mówię, to nie filozofia, a biologia oraz to, co pokazuje się w polu.

Bez oceniania, naprawdę nie ma znaczenia, na jakim etapie prenatalnym została podjęta decyzja i na jakim etapie dokonano aborcji. Konsekwencje zawsze są takie same: zazwyczaj rozpada się związek, pojawia się blokada i zamrożenie w ciele kobiety, jeżeli są już jakieś dzieci, to zaczynają się bać matki i zazwyczaj same nie pozwalają sobie na sukces.

Kiedy patrzę na te wszystkie kobiety, które krzyczą najgłośniejszym głosem, to widzę gwałty w rodzinie, poobcinane piersi w rodzie, przemoc mężczyzn i wielokrotne gwałty. Nie w tym pokoleniu, ale gdzieś dalej, może u babci, może u prababci, a może jeszcze wcześniej. Wojna i to, co działo się po wojnie, zwłaszcza na wsiach, gdy przechodzili żołnierze, którzy wyzwali, to sekrety historii. Gwałcili Amerykanie, Rosjanie, Niemcy, Polacy – gwałcili wszyscy. Stres ponad wytrzymałość oraz kontekst bezprawia i świadomość tych mężczyzn, że są tutaj tylko na chwilę. Brak na miejscu mężczyzn, którzy mogli ochronić, bo poszli walczyć i albo nie wrócili w ogóle, albo nie wrócili na czas. Kobiety wystawione na pożarcie przez dzikich, pierwotnych i wygłodniałych mężczyzn po ciemnej stronie duszy.

Co w takiej młodej kobiecie, być może jeszcze dziewicy przed tą zbrodnią, mogło się pojawić po zbiorowym gwałcie i przemocy? Krzyk, płacz, bezsilność i wkurw do kości. Co w takiej, która czekała na męża, wracającego z wojny..., co w niej mogło się pojawić? Co

w takiej kobiecie, która marzyła o rodzinie, po takiej akcji mogło się pojawić? Ano: „aborcja jest ok!”.

Przez te młode kobiety krzyczą ich babki, prababki, ciotki, matki, które niosły tę złość przez lata i które doświadczyły tych wszystkich okrucieństw dziesiątki lat temu. Młode kobiety krzyczą dzisiaj za nie wszystkie. Za te, którym zatykano usta, za te, które gdzieś w Pasikurówicach w stodole miały zawiązane ręce, zakneblowane usta, które butem były przyciśnięte do ziemi.

Te hasła, to krzyk sprzed dziesiątek lat, to echo tego krzyku sponiewieranych kobiet, niewidzianych, pominiętych, często zamordowanych.

Zamknij oczy i popatrz na nie. Nieważne, czy jesteś mężczyzną, czy kobietą. Proszę zamknij oczy i popatrz na nie. Zobacz te zaciśnięte pięści, te zęby, które miażdżą się nawzajem w zacisku, te oczy przesiąknięte krwią i to sponiewierane łono kobiety, które potrafi rodzić tak piękne rzeczy. Tę zbrukaną bieliznę, zobacz to i poczuj w swoim ciele, które miejsce tak głośno krzyczy. Popatrz na nią, na tę kobietę i powiedz do niej wewnątrz: „Teraz możesz we mnie wybrzmieć”.

Poczuj, jak powoli coś się rozluźnia, jak powoli coś zaczyna topnieć, i oddychaj, głęboko oddychaj. A kiedy już wybrzmi, to nisko pokłoń się przed jej losem, przed losem oprawców, przed czymś większym, co połączyło tych dwoje w jedno.

Popatrz też na dzieci z tych gwałtów, na te wszystkie, które się narodziły, i na te, które nie miały szansy się narodzić. Popatrz na całość, na wszystkich, którzy mieli w tym udział, a potem wycofaj się z szacunkiem.

„Jestem tu za mały, za mała, kochana prababciu, babciu, mamu, ciociu – nic tutaj nie mogę. Na twoją pamiątkę pozwolę sobie na inną historię z mężczyzną. Na taką historię, na którą będziesz mogła popatrzeć i z łzą w oku, uśmiechnąć się. Na taką historię, w której we mnie i przeze mnie wyśnisz swój sen o szczęśliwej rodzinie, o szczęśliwym macierzyństwie, o szczęśliwej, radosnej kobiecości”. Poczuj,

jakie ciepło i rozluźnienie wpływa gdzieś głęboko w twoją miednicę. Oddychaj tym, a potem odwróć się do swojego partnera, do życia i powiedz: „Nadchodzę!”.

Nadużycie

Kiedyś częściej, a dzisiaj też czasami partnerzy traktują się jak własność. „Ona jest moja, mam prawo do niej”, „On jest mój, mam do niego prawo”, „Nie możesz z nikim innym bo...” – i tutaj lista gróźb: „Nigdy nie będziesz niczyja”, „Nikt inny z Tobą nie będzie”. Miłość jako towar, ciało jako towar, seksualność jako towar, piękno jako towar. To częste pokłosie niezgody na małżeństwo, bo wtedy o głosie serca nie mogło być mowy. Handel kobietą, dziewczyną, czasami jeszcze dzieckiem. „Jesteś już obiecana za dwie krowy i 4 morgi ziemi”. Bieda, głód i dzieci w zastępstwie zwierząt do uprawiania pola. Wiele nadużyć mamy na kobietach i mężczyznach, dzisiaj też daje się to zauważyć.

Kobieta po pierwsze jest swoja i to ona dysponuje swoim pierścieniem zaręczynowym, swoim sercem, swoją pochwą i swoją macicą.

Dzisiaj jest czas zwrotu honoru, oddania pierścieni zaręczynowych i spojrzenia z szacunkiem na kobiety w rodzie, których serce, pierścień zaręczynowy, ciało, pochwa i macica, zostały sprzedane.

Już czas, aby kobiety odebrały to, co ich. Od prababek, babek i matek, którym nie było wolno. Odebrały od dziadków, ojców i pradziadów. Dzisiaj każda z kobiet staje się właścicielką swojego zaręczynowego pierścienia i może go podarować, komu chce. To ona nim dysponuje i to ona może go zabrać, kiedy zechce.

Dzisiaj wraca do właścicieli to wszystko, co przehandlowane. A kobiecie warkocz należy do niej samej i do nikogo innego. Ciało nie jest towarem na sprzedaż, na serce nie ma abonamentu, pochwa i macica nie są do kupienia.

Kobieta, która w drodze do ramion matki utknęła przy ojcu, zostanie księżniczką, a przekleństwem księżniczki jest szukanie „rycerza na białym koniu”

W obecnych czasach znalezienie rycerza nie jest rzeczą łatwą. Po pierwsze, rzadko który jeździ na koniu i nosi złotą, tudzież srebrną zbroję, a po drugie, skąd wiadomo, że współczesny koń rasy BMW nie jest kradziony? Czy też, tak naprawdę, może z kieszeni ojca zakupiony na pchlim targu? Poza tym, taka kobieta goni za mirażem. Co prawda prasa podtrzymuje ten mit królewny, który jest lansowany w bajkach, ba, w bajkach jest on kierowany do małych dziewczynek, a duże dziewczynki w bajki nie wierzą, więc dostają tę samą opowieść w przeróżnych serialach i magazynach, rzekomo poświęconych dla kobiet. To jest informacja wpuszczana na wielu poziomach informacyjnych. Znajdź tego jedyne, tego wybranego, tego wyjątkowego albo czekaj, aż on Cię znajdzie. Ten mit ma dużą nośność dla kobiet, które utknęły przy swoim ojcu, w drodze do matki.

Naturalną drogą dziewczynki jest kilkakrotnie wychodzenie ze strefy wpływów matki, pójście do ojca i właśnie od niego usłyszeć te kilka ważnych słów, które będą ważyły na całym jej późniejszym życiu. Będą determinowały jej wybory w relacjach damsko-męskich, będą determinowały jej sposób układania sobie relacji z innymi kobietami i mężczyznami, będą determinowały w końcu jej stosunek do samej siebie, jako kobiety, matki, żony, kochanki. Dziewczynka, wychodząc z ramion matki i idąc do ojca, powinna od niego usłyszeć, że jest najpiękniejszą, najwspanialszą i najinteligentniejszą kobietą na świecie. Ona nie tylko musi to usłyszeć, ona musi to całą sobą poczuć. Poczuć, aż do szpiku kości, że te słowa wypowiedane przez jej pierwszego mężczyznę, z którym buduje w swoim życiu relacje i na ich podstawie uczy się budować relację z innymi, później spotkanymi na swojej drodze mężczyznami, że dla niego jest naprawdę ważna. Musi poczuć, że słowa, które do niej wypowiada, są prawdziwe i realne,

że dla niego jest naprawdę tą wyjątkową i najwspanialszą. Następnie, po tych słowach powinna być wypowiedziana druga część leczącego duszę zdania: „...zaraz po Twojej mamie”. Co sprawia ten zwrot „zaraz po Twojej mamie”? On sprawia, że dziewczynka widzi swoje miejsce. Widzi, że pierwszą kobietą dla taty jest jego żona, jej matka, a ona jest zaraz po niej. Dla swojego ojca jest po swojej matce, a jego żonie. Miejsce żony taty jest już zajęte przez mamę i musi do niej dotrzeć, że dla niej nie ma tam miejsca, to nie jej przestrzeń. To miejsce, tuż przy tacie, jest zarezerwowane dla jej matki. Co z tego wynika? To powoduje, że dziewczynka nie wiąże się z nadto z ojcem, że nie widzi w ojcu dostępnego partnera. Zyskuje świadomość, że przy ojcu może być córką, tylko córką i aż córką. W systemie rodzinnym jest to dla niej najlepsze miejsce. Gdy dorośnie, to będzie miała potrzebę znaleźć swojego mężczyznę, dla którego będzie dostępna jako kobieta, wolna i do wzięcia. Do wzięcia przez mężczyznę, który będzie miał siłę, aby ją wziąć.

Jednak nie wszystko w naszym życiu płynie i wygląda tak, jak w tym obrazie. Czasami dziewczynka zostaje przy mamie. Dzieje się tak wtedy, kiedy matka nie chce jej puścić do ojca, być może dlatego, że podskórnie jest na ojca zła. Wtedy dziewczynka, aby przetrwać, musi na zewnątrz nieść tę złość razem z matką. I tak będzie robić. Przysłowiowo, wkroczyła między wrony, więc musi krakać tak jak one. Na poziomie zewnętrznym będzie obrażona na ojca, bo tylko w ten sposób będzie mogła czuć się bezpiecznie przy matce. Musi matce pokazać, że jest taka sama, jak ona, tylko w ten sposób nie będzie narażona na jej ataki. Natomiast na poziomie wewnętrznym będzie potajemnie jednoczyć się ze słabszym w tej przykładowej relacji, czyli z ojcem. W późniejszym życiu może mieć tendencję do wybierania sobie słabych mężczyzn, będzie realizować plan zbawienia taty, uratowania go. Jej próby oczywiście na nic się nie dadzą. W ten sposób tylko będzie mylić wewnętrzny obraz ojca ze swoim partnerem. Będzie próbowała zbawić słabych facetów, a oni wcale, jak się później okaże, tego nie chcą. Co jest dobrym rozwiązaniem w takiej sytuacji?

Dobrym rozwiązaniem może być popatrzenie na mamę i oddanie jej tej niewyartykułowanej złości na ojca. Czasami ten proces się udaje podczas Ustawienia Systemowego, wtedy dziewczynka czuje się odciążona. Ciężar wynikał z tego, że wzięła to, co nie przynależało do niej samej. Zidentyfikowała się z emocjami mamy, a swoje zakopała pod dywan. Dotarcie do swoich prawdziwych emocji w stosunku do ojca być może pozwoli jej po raz pierwszy dotrzeć w jego ramiona. Przejrzeć się w jego oczach jako księżniczka, aby potem z siłą, którą od ojca się dostaje, dotrzeć na nowo w ramiona matki, już jako kobieta, z nowym początkiem dla ich wspólnej relacji kobiety z kobietą, relacji matki i dorosłej córki.

Czasami bywa tak, że dziewczynka wyjdzie z ramion matki i utknie przy tacie. Tam też czeka na nią pułapka, bo co, jeżeli tak bardzo rozplynie się w tych słowach, że nie będzie chciała wrócić do matki? Co, jeżeli ojciec nie będzie chciał jej wypuścić ze swoich „rąk”? Co, jeżeli ojciec ma słabą relację z własną żoną, która nie jest tak łatwa w obsłudze jak córka? Żona może zdradzić, może znaleźć innego mężczyznę, może wykastrować emocjonalnie, a co może zrobić ojcu córka? Wiele pytań, wiele sytuacji, w których los tej małej kobietki, której psychika dopiero się buduje, może się wykoleić. Co ostatecznie, jeżeli matka poświęci córkę i nie będzie chciała, aby ta do niej wróciła, aby wróciła do jej strefy wpływów? Co, jeżeli poświęci ją ojcu, w zamian za święty spokój? Takie dziewczynki stają się córeczkami tatusia. Ojciec stawia ją na pierwszym miejscu, przed własną żoną, a to jest zaburzenie porządku systemowego. Fakty są takie, że najpierw był związek pary, a owocem tego związku jest dziecko, w tym przypadku dziewczynka. Czasami w Ustawieniu Systemowym wychodzi na jaw, że dziewczynka reprezentuje pierwszą miłość ojca lub jakąś znaczącą dla niego kobietę, w której się zakochał, a która przez ojca nie została uszanowana, a tym samym zostało jej odmówione prawo przynależności.

Dla słabego mężczyzny taka mała kobietka jest „atrakcyjna”, kocha bezrefleksyjnie, kocha wiernie, kocha ślepo i łatwo kontrolować tę

miłość. Oczywiście, w pewnym wieku będzie przechodzić bunt, ale ostatecznym problemem, przed jakim stanie, będzie zrezygnowanie z bycia pierwszą przy tacie. Paradoksalnie, tu nic nie trzeba robić. Tutaj trzeba mieć jedynie siłę, aby zrezygnować, i w tym jest często największy problem. Trzeba zrezygnować z bycia pierwszą przed matką, a to jest dla małej kobietki bardzo atrakcyjne miejsce. Często stokroć jest to też wynik systemowego uwikłania w historię pierwszej kobiety ojca. Takie zakłócenie systemowe może trwać latami. Będzie się ono objawiać wściekłością matki na córkę, nie wprost, ale podskórną wściekłością, która najczęściej będzie osiągać apogeum podczas rodzinnych uroczystości, kiedy matka będzie prawie fizycznie spychana na drugi plan. Matka może nie mieć wewnętrznego poczucia, że to jest jej dziecko. To takie dziwne, bo niby ma świadomość, że to ona ją urodziła, ma świadomość, że to jej dziecko, ale dziecko pozostaje jakby za szybą, niedostępne dla matki. Niedostępne, dopóki matka nie dotrze do informacji, że przed nią była pierwsza miłość jej męża. Czasami była ciąża, czasami poronienie, a to wszystko w systemie działa, jakby było „tu i teraz”. Działa, dopóki nie zostanie wyciągnięte na jaw, dopóki nie zostanie uszanowane. To tylko nasza ignorancja każe nam często sądzić, że możemy kochać, kogo nam się żywnie podoba. Nie jesteśmy w tym względzie do końca wolni.

Miłość może płynąć tam, gdzie jest porządek.

Inaczej mówiąc, miłość jest rzeką, a porządek tworzy brzegi tej rzeki. Zakłócenie porządku jest tamą i tam, gdzie powinna płynąć siła, jest opór. Koryto rzeki się kurczy, aż prawie wysycha. Przywrócenie porządku jest jak awaryjny spust wody ze zbiornika retencyjnego. Nagle uwolniona miłość to siła, dzięki której to, co dobre w rodzie, zaczyna płynąć swoim korytem. Błogosławieni ci – bez względu na to, jak archaicznie to brzmi – którzy zajmują swoje miejsca.

Sytuacja, o której mówię, objawia się tym, że córki trzymają przysłowiową sztafę z ojcem i to z nim dzielą się sekretami. Matka jest pomijana w ważnych sprawach, tworzy się nieformalny front.

Scenariuszy i dalszych perypetii, związanych z tą dynamiką, jest kilka. Jednym z nich będzie niemożność znalezienia przez córkę właściwego partnera, bo tata będzie niezadowolony z chłopców, młodych mężczyzn, którzy będą przychodzić do córki. Dlaczego? Dlatego, że na poziomie emocji będzie czuł się zagrożony, że wraz z ożenkiem córki, straci swoją wielbicielkę, którą przecież przez tyle lat pielęgnował. Sytuacja jest o tyle niejednoznaczna na pierwszy rzut oka, że z pozoru wszystko może się wydawać OK, w jak najlepszym porządku. Przecież nie wypada i nie jest wpasowane w społeczny garnitur, aby ojciec powiedział do córki: „jestem o ciebie zazdrosny”. To byłoby przyznanie się do niejawnego „romansu”, a tego robić nie można, przynajmniej kulturowo i obyczajowo. Mało tego, to by otworzyło drogę jego żonie do słusznego i nieokielznanego wyrażenia swego gniewu. Królowa żona miałaby wtedy możliwość stanąć w końcu na swojej zasłużonej i należnej jej pozycji – na pozycji żony, czyli u boku swego męża. Mąż natomiast musiałby wtedy spojrzeć w rozwścieczone oczy swojej Lilith i przestać być dla niej tylko kochankiem z zapasem Braweranu w nocnej szafce. Musiałby popatrzeć na swoje słabości i na słabości jego wewnętrznego niezintegrowanego mężczyzny. A tak, bez słów szczerości, teatryk może kręcić się dalej. Wkurzona żona, pozornie zadowolony, żyjący w wyobraźni, mąż i ofiara ich wzajemnej relacji – zagubiona mała, niedojrzała kobietka, która zaplątała się gdzieś w labiryncie ludzkich relacji. Ojciec w takim układzie kłamie. Daje tej małej, bezbronnej istotce nadzieję na to, że ona może odnaleźć samą siebie w jego ponętnych oczach.

Prawda jest jednak taka, że mężczyzna może odnaleźć samego siebie, swoją męską tożsamość, swoją męską drogę tylko i wyłącznie w oczach innych mężczyzn, tak samo kobieta może odnaleźć siebie i swoją żeńską tożsamość tylko i wyłącznie w oczach innych kobiet.

Dlatego tak ważne jest, aby mała dziewczynka usłyszała, że jest najpiękniejsza, najinteligentniejsza, i najwspanialsza, zaraz po jej mamie. To ostatnie zdanie zrywa zasłonę iluzji, stawia dziecko blisko ziemi,

dziecko nie jest wtedy odrzucane przez ojca, przeciwnie – jest przyjęte i zarazem jest mu pokazane jego właściwe miejsce w systemie rodzinnym.

Dlaczego kobieta z takiego układu, jak opisany powyżej, nie może znaleźć szczęścia w związku? Dlatego, że została „uwiedziona” przez ojca i stoi przy ojcu, zajmując miejsce swojej matki, a jego żony. A kobieta, która już jest w związku, zwłaszcza w związku z ojcem, nie jest w stanie otworzyć się na innego mężczyznę. Już jest zajęta, już jest w związku, niedostępna dla innego mężczyzny. Taka kobieta umie tylko uwodzić, lecz nie potrafi w pełni się oddać się innemu mężczyźnie. Druga kobieta – królowa matka wciąż czeka, a jej złość nie może znaleźć ujścia. Od strony formalnej – jak to się mówi – liczyby się zgadzają, nawet jest glejt podpisany przez księdza czy burmistrza, tudzież prezydenta, ślub się odbył. I co z tego? Nic. W papierach wszystko się zgadza, a na koncie emocjonalnym wciąż manko. Ot, życie. Skutki takiego układu są niewidoczne dla wielu w codziennym życiu, ale można je zaobserwować w dłuższej perspektywie dopiero po konsekwencjach, np. po rozwodzie córki. Nie zawsze w taki sposób musi się to przejawiać, ale bywa i tak, że córce po prostu się nie układa z innymi mężczyznami. Co prawda adoratorów jest wielu, jednak wszystkie związki po prostu wypalają się po krótkotrwałej fascynacji. Co znamienne, „córeczka tatusia” często trafia na „syneczka mamusi” i z takiej mąki bułek nie będzie. A jeśli nawet będą, to taka konstelacja jest prawdziwym wyzwaniem. On musi zrezygnować ze stania przy mamie, jako jej partner, a ona musi zrezygnować ze stania przy tacie, jako jego kobieta. Gdy oboje zrezygnują, wtedy mają szansę zobaczyć siebie nawzajem „nago”, poranionych i małych, zwyczajnych, a jednocześnie ludzkich. Czy to łatwe? Nie zawsze, ale udaje się podczas pracy systemowej. To jest proces, a nie jednorazowa sytuacja. Krok pierwszy to świadomość, w którym miejscu stoję. Gdy już klient to zobaczy, to wtedy ma wrażenie, jakby nagle z ciemności wyszedł na światło dzienne. Zaczyna widzieć fakt, który determinował jego myśli, emocje, uczucia, jego sposób

zachowania. Te informacje spływają falami i burzą stary porządek, tama zaczyna pękać. Najpierw powoli zaczyna widać rysę, a potem następuje zalew skrywanych uczuć i emocji.

W Ustawieniach Systemowych pracuję nad klientem i jego relacją z „obiektem”. Ten rodzaj pracy ma to do siebie, że zmiana jednego elementu systemu wpływa na pozostałe elementy, które do tego systemu są przynależne. Nagła zmiana, jaką jest wyjście z miejsca córeczki tatusia, może spowodować konflikt pomiędzy ojcem a jego żoną. To, co do tej pory było zakryte, wychodzi na wierzch. To, co było skrzętnie chowane pod dywan, zostaje wypchnięte na powierzchnię, trafia do świadomości wszystkich członków systemu. Ojciec zaczyna się klócić z matką – już jawnie. Rodzice nie tylko pokazują sobie nawzajem lekko wyczuwalną oziębłość, lecz jawnie, z pełnym zaangażowaniem wchodzą w konflikt. To znów będzie dla córki test jej siły wystania w miejscu córki swoich rodziców. Będzie się w niej oczywiście pojawiała pokusa stanięcia po stronie ojca i zdyskredytowanie matki, ale prawda na ten temat jest prosta i dlatego tak trudna do przyjęcia. Relacja pary, relacja mamy i taty, to nie jest temat ani sprawa, w którą dziecko powinno się mieszać.

Oczekiwania partnera względem partnera to są całkiem inne oczekiwania niż dziecka względem rodzica.

Dziecko chce, ma prawo kochać i mieć dostęp do obu rodziców, nawet jeżeli oni się wzajemnie nienawidzą.

Zajmowanie przez dziecko czyjejs strony w konflikcie rodziców jest zawsze skazane na złe konsekwencje – dla dziecka oczywiście. Dziecko chce mieć obu rodziców, stając po stronie jednego z nich, zwraca się przeciwko drugiemu. Robiąc to, zwraca się również niejawnie przeciw samemu sobie, w swoim wnętrzu. Inaczej mówiąc, sprawy rodziców należy zostawić przy rodzicach, nic tam po nas. To ich decyzje, ich wybory, ich konsekwencje, ich konflikt, w którym paradoksalnie mogą się nawzajem rozwijać. Każde z nich powinno rozwijać się jako odrębne męskie i jako odrębne kobiece, wytyczając na nowo granice tego, co wspólne. Dziecko nie ma prawa się w to angażować.

Jeżeli rodzice się rozwodzą, dzieci mają prawo nie stawać po żadnej ze stron. Ceną, jaką może zapłacić córka, która zajmie stanowisko przy ojcu, jest niepowodzenie w relacjach z innymi mężczyznami. Przejawiać się to może się w taki sposób, że w relacjach z nimi będzie tą drugą, tak samo, jak było z jej matką. Tak oto, całkowicie nieświadomie, nie pozwala sobie na bycie pierwszą. Karze się podświadomie za to, że matce „odebrała” partnera. Będzie wybierała facetów po przejściach, będzie kochanką żonatych mężczyzn, będzie ją po prostu ciągnąć do bycia drugą.

Kobiety bez ojców

Kobiety bez ojców pozostają dziewczynkami, które przez resztę życia szukają potwierdzenia swojej wartości w oczach innych osób. Lecz nawet jeżeli 100 osób powie im, że są OK, to nic to nie zmienia, bo ten pierwszy tego nie powiedział.

Dopóki nie dotrą do taty, pozostają w świecie odczuć, przeczuć i emocjonalnych burz, które przychodzą i odchodzą, jak fale bijące o brzeg. Wierzą w miłość idealną i w idealny związek, szukają idealnej pracy, idealnego partnera i mają nadzieję, że gdzieś to wszystko jest, tylko muszą się bardziej postarać. Może jeszcze kolejny kurs, może zbyt płytki wgląd w sedno, może jeszcze powinny coś zmienić w sobie. A tak naprawdę, dopóki nie dotrą do taty takiego, jaki był, nie poprzestaną i nie spoczną.

Raczej fantazjują na temat swojej relacji niż mają kontakt z tym, jaka ona jest. Skupiają się bardziej na falach zalewających je emocji, odczuć, przeczuć niż na faktach. Więcej gadają i zbyt rozwodzą się na temat swoich spostrzeżeń, przemyśleń, odczuć oraz tego, jaki świat powinien być, niż przyjmują bolesną prawdę na temat, jaki on jest.

Karierę zawodową budują na wkurwie na męskie, stojąc w jednym szeregu z innymi kobietami, które faktycznie miały prawo być wkurzone, bo zabrakło chłopca, a ośmioro dzieci było do wykarmienia. Warunki obiektywne i zewnętrzne nie mają znaczenia – dom, praca, pieniądze, obecność bliskich – bo dziewczynka po pewnym czasie zauważyła, że to, co miało być rajem obiecany, ostateczną Mekką jej poczucia bezpieczeństwa w świecie, jest niczym innym, jak tylko wypchanym pluszowym misiem, który, pomimo ciągłego zasilania i reanimacji, już nie oddycha. I oddychać nie będzie, ponieważ serce, do którego chce dotrzeć dziewczynka, jest tak blisko, że aż trudno uwierzyć, bo ramiona, w których chce się schować, są tak blisko, że aż trudno pojąć, że ciepło i oczy pełne miłości są na wyciągnięcie dłoni. To dla niej za łatwe, to dla niej zbyt proste. Przecież, jako ta mała, robiła wszystko, aby tata popatrzył, a on nie patrzył, bo nie mógł, bo nie umiał, bo nie potrafił, bo był zajęty zarabianiem pieniędzy albo kłótnią z mamą.

Kobieta bez taty dużo gada, znacznie więcej niż wszystkie inne kobiety. Prowadzi non stop dialog sama ze sobą, jest wewnętrznie skłócona sama ze sobą. W jej polu nie ma sztywnego słupa, pala, pieprzonego betonowego obeliska, który stałby nieruchomo. Próbuje oprzeć się na swoim mężu, partnerze, ale on po jakimś czasie nie jest w stanie wytrzymać tej sytuacji i idzie w świat, bo żaden partner, nawet taki, który widzi, słyszy, czuje i ma otwarte serce, nie wytrzyma z kimś, kto tak bardzo potrzebuje ssać męskie zasoby. Wtedy pojawia się kolejne rozczarowanie i najłatwiejszym rozwiązaniem jest stanąć koło tych wszystkich kobiet, którym faktycznie tego zabrakło. W solidarności z nimi, w jednej linii, w jednym rzędzie, na tej samej sali rozpraw, w tej samej ławie, z zaciśniętymi pięściami, z zaciśniętą szczęką, być może z nadczynnością tarczycy i... krzyczeć, wrzeszczeć i wkurzać się na męskie. Dają sobie do tego prawo, za babki, za prababki, za kochanki, za wszystkie pominięte, zgwałcone, za nieochronione przez silne męskie ramiona.

Kobieta bez ojca chce być idealna.

Nie potrafi sobie pozwolić na błędy, dać gdzieś przysłowiowej „dupy”, zawalić jakiś projekt, podjąć niewłaściwą decyzję lub po prostu skłamać. I nie chodzi o to, że ona tego nie robi. Ona to robi, bo jest zwyczajnym człowiekiem. Chodzi o to, że nie umie się przed sobą samą do tego przyznać, a już nie daj Boże, aby wyszło to na światło dzienne względem innych osób. To byłaby śmierć jej wewnętrznego obrazu na temat samej siebie. Gdy ktoś stawia jej zarzut, ona zaczyna swoją grę. Metody i schematy gry są różne i to nie jest miejsce na ich opisywanie. Celem gry jest jedno – wygrać, postawić na swoim, pozostać przy swoim, wytłumaczyć innym, że jest inaczej. Przekonać, że jest właściwa, że nic nie zawiniła, że niczego nie spieprzyła, że to tylko obraz tego człowieka, który stawia zarzut, że to tylko jego wyobraźnia tego. Mało tego, jest w stanie wmówić Ci, że to Ty masz problem, co bez wątpienia też jest faktem, bo próbujesz z nią w ogóle rozmawiać i przekonać do swego punktu widzenia. Po jakimś czasie ludzie odchodzą, bo nikt nie chce słyszeć, że jedynie właściwe poglądy, ładne, piękne i zgodne z wewnętrznym obrazem dziewczynki, są akceptowane, natomiast wszystkie inne są atakiem, przypierdalaniami się, szukaniem dziury w całym. Cały mechanizm gry jest niczym innym, jak strategią przetrwania fałszywego „ja”.

Nie ma ludzi idealnych i to nie jest tylko frazes filozoficzny, ale prawda życiowa.

Nie ma też relacji idealnych. W relacjach są różne fazy, różne stopnie bliskości, są też tarcia, bo diamenty powstają przy wysokim ciśnieniu i w wysokiej temperaturze. W życiu nie ma punktu, w którym masz już wszystko poukładane na zawsze. Czasami wszystko chodzi lepiej, czasami coś szwankuje, czasami coś zawodzi. Nie ma nic takiego, jak idealna praca. Czasami po prostu się nie chce, czasami klienci wkurzają, czasami człowiek ma gorszy dzień, czasami tusz się rozmaże, czasami puści oko w rajstopie, a czasami po prostu gadamy od rzeczy. Dziewczynka, która nie dotarła do taty i nie została przyjęta taką, jaka jest, po prostu tego nie kuma. Nie rozumie. Żyje w bańce emocji mamy, żyje w iluzji świata idei,

żyje w swoim wyimaginowanym świecie i szuka idealnego odbicia rzeczywistości. Pędzi czasami za czymś, co jej się spodoba, jak kiedyś jako mała pędziła za białym motylkiem po łące pełnej kwiatów i wydawało jej się, że to wróżka z bajki. Na końcu motylek... sra jej na rękę. Kobieta, która nie znalazła ojca, szuka idealnego obrazka. Czasami patrzy na przechodzące po ulicy pary i widzi tylko miłość w uściskach dłoni, w spojrzeniach, w gestach zakochanych. Ten obraz odnosi do swego świata, w którym ma do załadowania zmywarę, i wizytę u klienta, rośnie w niej frustracja, bo idealny obraz wciąż wymyka jej się z rąk, wciąż wymyka się z jej świadomości, wciąż ucieka jej, jak ten motylek na łące.

Została przy mamie, która nie umiała dotrzeć do męskiego, nie ważne z jakiego powodu. Mogą ich być setki i nie sposób ich wymienić. Kobieta, która nie dotarła do męskiego, nie przeszła przez pierwszą bramę męskiego przy ojcu, taka kobieta nie pokocha nigdy, bo nie umie. Umie czuć przyjemność, umie odczuwać podniecenie, ale nie pokocha nigdy, bo nie umie zaakceptować ani siebie popełniającej błędy, ani świata, który jest pojebany i przepełniony paradoksem sprzecznych zdarzeń, doświadczeń i zwykłą banalnością dnia codziennego.

Wyjście z bańki, które jest polem matki, mogłoby ją uratować, mogłoby ją postawić w prawdzie. Jednak ona odbiera to jako zagrożenie lub co najmniej coś bardzo nieatrakcyjnego, jako głównie zrobione przez motylka na jej idealną dłoń, na jej idealnej łące, w jej idealnym świecie. Przy tacie motylek, który wali śmierdzące kupy i puszcza śmierdzące bąki, też jest OK. Też przynależy do świata. Taki motylek nie jest ohydny, nie jest obrzydliwy, nie jest pozbawiony pierwiastka duchowego, nie jest mniej atrakcyjny – jest ludzki, jest prawdziwy, jest właściwy.

Kobieta bez ojca szuka motylka, który nie sra. Szuka śnieżnobiałego jednorożca, szuka partnera, który pokocha ją całą, taką, jaka jest, i który będzie niczym rycerz na białym koniu albo niczym Leonardo Di Caprio na dziobie statku, obejmujący swą idealną wybraną.

I chuj – nie doczeka się. Mężczyzna odejdzie, dzieci dorosną, przyjdzie starość i wylew krwi do mózgu, bo wylew przychodzi wtedy, kiedy nie chcemy zmienić swego spostrzegania świata, kiedy jesteścieśmy uparci. Kobieta bez ojca czuje się niezrozumiana, nieusłyszana, czuje, że ludzie nie dają się jej wypowiedzieć. Często pisze elaboraty, w których sama się gubi, w meandrach swoich odczuć, bo w jej świecie nie ma silnych, stojących w miejscu, obejmujących, czułych męskich ramion. Chociaż tak wielu już czekało z otwartymi ramionami, ale żaden nie był właściwy.

Dramatem kobiety bez ojca jest ciągły bieg i tylko chwile wytchnienia, w których w jej umyśle odbija się idealny świat, idealne samopoczucie, idealne uczucie, idealny moment. Natomiast przy tacie świat ze srającym motylem, z nierówną podłogą, z krzywym nosem, ze źle ściętą grzywką, z wypryskiem na twarzy, z chujowym nastrojem, z facetem, który czasami chce po prostu napić się piwa i pierdnąć pod kołdrą, jest do zaakceptowania, jest do przyjęcia; jest światem, w którym można się rozgościć, jak u siebie w domu. Świat, w którym kłamiemy, aby czegoś uniknąć, albo coś zyskać, w którym każdy ma prawo uważać, że jesteście niewłaściwa, jest światem do przyjęcia. Świat, w którym związki czasami się nie udają, w którym ludzie obrabiają sobie dupy, aby poczuć się lepsi od innych, świat, w którym szef potrafi być gnojem, a potem do serca przyłoży, jest dla takiej kobiety, która dotarła do ramion ojca, światem przyjaznym, światem z krwi i kości.

Kochane Panie, piękne kobiety, matki, przyjaciółki, żony, życzę Wam, abyście miały siłę położyć głowę swojemu tacie na kolanach i miały odwagę spojrzeć mu w oczy, spojrzeć własnymi oczami, a nie oczami matki, która być może była na ojca wkurzona. Życzę Wam, abyście miały siłę wyjść z bańki idei i stanąć przy swoim ojcu, poczuć kurz na jego stopach, poczuć pot na jego czole, popatrzeć razem z nim na srającego białego motylka. Życzę Wam, abyście umiały dobrze życzyć męskiemu i stanąć przy męskim. A jeżeli Wasz tato już nie oddycha, jeśli już nie żyje, to życzę Wam siły do napisania do

niego listu, który poruszy Niebo i Ziemię, szczerością swego wyznania, płaczem, siłą wyznanej miłości, bólem i tęsknotą za jego, kiedyś tak bliskimi, a jednak nieosiągalnymi ramionami.

Wybieram chłopców, aby czuć się bezpieczniej

Kobiety, których poczucie bezpieczeństwa nie zostało zrealizowane przy tacie, dziadku albo jakimkolwiek innym mężczyźnie w rodzinie, często wybierają chłopców. Nie mężczyźni, którzy stoją z otwartymi ramionami i chcą dawać, takich nawet nie zauważają, nie widzą ich, mają ich wyciętych z filtrów postrzegania. Czasami jeden lub drugi zakręci się i wybije ją z jej własnej orbity, ale po chwilowym otwarciu następuje tak samo szybkie zamknięcie na nową przestrzeń. Dlaczego? Ano dlatego, że przy nim jest coś innego niż we wgranym w jej komórki skrypcie. Jeśli mężczyzna daje poczucie bezpieczeństwa, to znaczy, że coś jest źle, nieprawidłowo, bo przecież wiadomo samo przez się, że: „mężczyzna nie daje poczucia bezpieczeństwa”.

„Bezpieczeństwo muszę dać sobie sama”, a jak dać sobie bezpieczeństwo przy mężczyźnie, który sam ze sobą czuje się bezpiecznie i jeszcze chce tym dobrodziejstwem obdarować? To nie gra ze sobą, nie pasuje, jak puzzle z innych pudełek. No, chyba, że kręgosłup sobie połamiesz, to wtedy klocki będą pasowały, ale z natury nie pasują. Kody, programy, przekonania, że nie mogę tak, bo matka nie mogła, bo babka nie mogła, bo prababka też nie mogła. One miały pod górkę, to i ja mam, bo jak można inaczej, do cholery, jeżeli wolę przynależeć? Przynależę tylko wtedy, kiedy mam tak samo i to nazywa się sumieniem. Sumienie takiej kobiety nie pozwoli jej być z kimś innym, niż była matka, babka, prababka, dlatego często jest tak, że jak ojciec chłwał, to też wybieram pijaka, bo znam ten wzorek, bo znam ten schemat, bo pomimo tego, że mam z nim przejebane,

wiem, co się wydarzy jutro. Z chłopem, który daje, nie da się grać w te gry, w które udaje się grać z pijaczną.

Jeżeli kobieta weźmie to, co ma do dania mężczyzna, to naturalnie pojawia się w niej ruch, aby oddać. Daje trochę więcej, niż otrzymała, a tym samym teraz on czuje, że powinien oddać. Dawanie wymusza ruch. Ruch wymiany, przepływu w wymianie. Dawanie i branie. Dziewczynki, które nie dostały, chcą tylko brać, nie mają potrzeby oddać. Chcą brać od mężczyzn, jak chciały brać od taty. Na końcu wściekają się na nich dlatego, że wzięły za dużo i już nie są w stanie wyrównać. Brak wyrównania jest potężnym ruchem, który często prowadzi do rozpadu relacji.

Gdy w relacji zaczyna się dawać i brać, traci się niewinność, tworzy się chwilowy debet energetyczny i jedynym słusznym rozwiązaniem jest wyrównać. Możliwe jest wyrównanie „na równo” i wtedy każdy może iść w swoją stronę. Tak samo, jak wchodzę do sklepu i kupuję mleko, fajki czy bułki, to po wyjściu ze sklepu nie mam poczucia, że ktoś mnie zrobił w chuja. Zapłaciłem, dostałem, mam. Nie mam potrzeby pójść do ekspedientki, kierownika czy właściciela sklepu i mu nawrzucać, że aż mu w pory pójdzie. Chyba, że kupiłem coś, co miało być, np. świeże, a okazało się, że śmierdzi kalafiozem. Wtedy się wkurzę i mu wygarnę, bo nie taka była umowa. W relacji pierwszy jest ten, który daje bezpieczeństwo. Kobieta, która nie zaznała bezpieczeństwa w relacji z mężczyzną, albo która bezpieczeństwo utraciła poprzez związek z kimś, kto w jakiś sposób zachwiał jej przekonaniem, że przy facecie może być bezpiecznie, niejako z automatu na kolejnego partnera wybierze sobie chłopca. Dlaczego? Bo chłopcem da się sterować, da się go ogarnąć, można być dla niego matką, a matka trzyma pod kontrolą. Cichą, czasami niewidoczną, ale trzyma.

„Gdzie ci mężczyźni?” – słyszę często na sali warsztatowej i w sesjach indywidualnych – „prawdziwi tacy”. Kochana, a czy jesteś w stanie zrezygnować z bycia pierwszą? Czy w ogóle, masz w głowie dostęp do takiego obrazu, do takiego uczucia, że tak można, że przy mężczyźnie można czuć się bezpiecznie?

Co zrobić? Pójść do męskiego, do bezpiecznego męskiego, w rodzinie, przy ojcu i we wdzięczności do kobiet. Uwierz mi, te wszystkie prababki posikałyby się w gacie, abyś Ty mogła już inaczej. Wtedy w Tobie spełni się jej sen, w całym rodowym ciele i duszy, a nawet w klanie. Może już stoją, może już łzy płyną im po policzkach, jak patrzą zza kurtyny na Twoje ruchy, może chcą wymodlić to u Najświętszej Pani, jak podlaskie szepty.

Narcyz, dynamika sprawcy

Narcyz w swoim mniemaniu ma tylko zewnętrzny obraz siebie i robi bardzo wiele, aby go podtrzymać. Zazwyczaj jest to obraz, który doskonale wpasowuje się w normę społeczną. Dlatego narcyz tak dobrze umie dostosować się do środowiska, w którym przyszło mu przebywać. Dobrze potrafi wyczuć, czego otoczenie od niego oczekuje, dlatego tak świetnie radzi sobie w grupie, szybko uwodzi, szybko zyskuje uwagę, chociaż na początku bardzo uważnie przygląda się otoczeniu i temu, co robią ludzie, czego oczekują. Nagle z szarej myszki staje się gwiazdą, przestaje mieć wątpliwości, co jest dziwne i powinno wzbudzać podejrzenia. Każdy zdrowy człowiek ma wątpliwości, natomiast narcyz potrafi wątpliwości rozwiewać wszędzie tam, gdzie ktoś inny się zastanawia. Tą pewnością siebie poraża, bo nie jest to tylko w obszarze, na którym on się faktycznie zna, bo ma doświadczenie. Ta pewność jest dostrzegalna niemal w każdej sferze życia, żeby nie powiedzieć zawsze.

Co spowodowało, że narcyz nauczył się być takim, jakim chcą go widzieć, a nie umie być sobą? Jaka rana spowodowała, że wybrał bycie kimś innym, niż jest? Rozpatrywanie przypadku z punktu widzenia klasycznej teorii osobowości zostało już oklepane. Zarówno w psychologicznej literaturze przedmiotu, jak i w mediach typu You

Tube, zasadniczo wszystko jest jasne. Jednak nas interesuje systemowy punkt widzenia i odpowiedź na pytanie: Co powoduje, że ktoś z rodziny przyjmuje obraz zewnętrzny jako istniejący, a wewnętrzny jako coś nie możliwego do zaakceptowania, pokochania, ba – nawet coś, czego nie można pokazać na zewnątrz, bo stanie się dramat, koniec świata, apokalipsa?

Wyobraźmy sobie sytuację, która musiała spowodować taki energetyczny fuck up. Takie zapętlenie, w którym to, co na zewnątrz, było ważniejsze, niż to, co w środku. I można sobie wyobrazić mnóstwo przypadków, które mogły tak wyglądać, np. Zosia ukradła Basi lalkę, bo sama nie miała, a bardzo chciała mieć, jednak widziała, że mama jej nie kupi, bo nie ma pieniędzy, albo w ogóle nie miała mamy. Wtedy Zosia, zapytana przez Basię: „Czy widziałaś gdzieś moją lalkę?”, odpowie: „Nie”. I z tym swoim „nie” zrobi wszystko, aby na jaw nie wyszło, że lalkę ukradła. Będzie budować przed Basią obraz niewinnej, może nawet zmartwionej tym, że Basia gdzieś lalkę zapodziała. Może nawet, aby uniknąć zdemaskowania, posunie się do pomocy Basi w szukaniu „zaginionej” lalki. Może nawet tak bardzo się wkręci w szukanie lalki, że przypadkiem ją znajdzie, albo skieruje podejrzenia na Gosię. Obraz, który będzie kreowała Zosia, przez swoje zachowanie, przez swoje emocje, przez swoje słowa, będzie ważniejszy od prawdy, od wewnętrznej prawdy Zosi. Zosia będzie się bała, że gdy się wyda, że to ona buchnęła lalkę Basi, to stanie się dramat. Dla dziecka może to być wykluczenie z grupy, może to być reprimenda rodziców, kara, odrzucenie, dla dziecka to może być „mała śmierć”.

Ale przecież ukradziona lalka nie może być powodem powstania narcyzmu. Co zatem może być powodem systemowym? Tutaj zawsze chodzi o życie lub faktyczną śmierć. Inaczej w systemie nie powstałby konstrukt energii, w który wlewa się osobowość posiadająca cechy narcystyczne. Więc dedukując, można dojść do wniosku, że gdzieś w systemie był sprawca, mówiąc wprost – morderca, który nie poniósł konsekwencji swojego czynu, czyli zabójstwa. Można

nawet pójść krok dalej w tych rozważaniach, zadając sobie pytanie: Jak to się stało? Być może, w rodzinie było chore dziecko i jego matka patrzyła na nie, kiedy nie było dostępu do lekarza, bo był za drogi, za daleko, albo medycyna 100 czy 50 lat temu nie stała na takim poziomie, aby móc cokolwiek poradzić. Być może to dziecko się dusiło, bo miało guza w gardle i rodzice patrzyli na tę męczarnię malucha, który się dławił, płakał, był po całych nocach i wtedy być może jego ojciec postanowił to zakończyć, dusząc dziecko poduszką? Odebrał mu życie, które i tak było, być może w jego mniemaniu, przesądzone i miało zakończyć się śmiercią.

No i co potem? Być może oboje rodzice nie zadawali sobie tego pytania, bo płacz, szloch, oglądanie agonii dziecka, przepętniały w całości ich świadomość. W pewnym momencie płacz ustał i nastąpiła głucha cisza. Ciało stało się wątłe i opadło bez sił. Duch uszedł z ostatnią próbą oddechu, tej małej istotki. Cisza... wreszcie upragniona cisza i koniec męczarni. Czy poddać się wymiarowi sprawiedliwości? Czy poddać się ludziom, którzy mieliby ocenić czyn tego ojca? Czy jakiś tam sędzia będzie wiedział, jaką karę wyznaczyć? Czy pójść do więzienia i zostawić kobietę z trójką pozostałych dzieci? Czy może zadzwonić po lekarza, który przecież diagnozował dziecko z guzem, i sam stwierdził, że raczej jego dni są przesądzone. Być może opowiedzieć historię o tym, jak rano oboje rodziców się obudziło, a dziecko już nie oddychało? Pójdźmy jeszcze dalej, przyjeżdża lekarz i stwierdza zgon. Potem przychodzą sąsiedzi, bo dowiedzieli się, że zmarło dziecko. Ludzie składają kondolencje, współczują, ubolewają nad losem dziecka, ale też nad rodzicami. A co czują ci, którzy podjęli decyzję o morderstwie? Z jednej strony wiedzą, jaka jest prawda, a z drugiej otrzymują „społeczne głaski” (według Analizy Transakcyjnej E. Berne). Otrzymują współczucie, które wspomaga budowanie obrazu ofiary całego zdarzenia, ofiary losu, który okazał się tak okrutny i bezwzględny dla tej rodziny, dla rodziców, dla rodzeństwa. Jakie to uczucie, kiedy wiesz, że było inaczej, niż wszyscy uważają, że było? Wiesz, że to współczucie Ci się

nie należy, w środku to wiesz, rozpoznajesz to dokładnie, a z drugiej strony wyjawienie prawdy grozi śmiercią. Być może szubienicą, być może utratą wizerunku zewnętrznego, który gwarantuje przeżycie. Podobne obrazy możemy zauważyć w filmie „Kler”.

I teraz mamy do czynienia z pierwszym zasadniczym rozłamem. Obraz wewnętrzny – poduszka na twarzy Twojego dziecka i mocno docisnięta dłoń, tak aby na pewno nie udało się wziąć kolejnego oddechu. I obraz zewnętrzny – współczucie ze strony bliskich, płacz, kondukt żałobny i kazanie księdza na cmentarzu, o losie, Bogu, trudnych chwilach i wsparciu dla rodziny. Być może po kilku latach, a być może już w pierwszym roku grób tego dziecka będzie zaniedbany, bo kto będzie umiał odwagę tam chodzić? Być może po kilku latach w ogóle zostanie pominięty podczas odwiedzin na Wszystkich Świętych?

Narcyz na zewnątrz gra właściwego, w konflikcie będzie grał ofiarę. Będzie opowiadał o swojej miłości, o cierpieniu, o dramacie, bo ofiara dostaje „społeczne głaski”. Bo bycie ofiarą w społeczeństwie oznacza pomoc i wsparcie. Narcyz będzie dążył do tego, aby być zaakceptowanym, bo podświadomie wie i czuje, że gdyby się wydało, to byłby koniec. Więc istnieje pewna tajemnica, której ujawnienie może być systemowo odczuwane jako śmierć.

Dlatego tak trudno jest pracować klasyczną psychoterapią z przypadkiem osobowości narcystycznej, bo dla niej upadek wizerunku idealnej żony, męża, rodzica i każdej innej roli, którą przychodzi narcyzowi grać, na jego poziomie postrzegania równa się po prostu śmierci. Narcyz wewnątrz relacji będzie sprawcą, ale sprawcą na tyle wyrachowanym, że trudno będzie go zidentyfikować, nazwać i złapać za rękę. Będzie robił wszystko w białych rękawiczkach. A jak zostanie przyłapany za rękę na gorącym uczynku, to powie Ci prosto w twarz, że to nie jego ręka. Nie przyzna się, nie zaryzykuje prawdy, chociaż prawda mogłaby go wyzwolić z lęku. Dla niego prawda równa się śmierci.

Opisany przypadek to tylko jeden z wielu, który mógłby być podstawą powstania i przyjęcia osobowości narcystycznej. Innymi

słowy, z systemowego punktu widzenia należałoby szukać w systemie sprawcy, który być może wziął odpowiedzialność, bo żył z jakiś ciężkim doświadczeniem. Być może zabił swoje dziecko, być może sąsiada, być może kogoś z rodziny pochodzenia, a być może wydał na śmierć swoich ziomków. Jednak ostatecznie nie poniósł konsekwencji, uznanych społecznie za właściwe przy takim czynie. Narcyz całym swoim życiem przypomina tę trudną, ciężką, tragiczną historię, która z powrotem została wprowadzona do systemu w wyniku ślepej miłości. Narcyz przejął teraz rolę tamtego sprawcy, który musiał/chciał/tak wybrał, grać społeczną ofiarę i płacić za to cenę życia w nie swojej prawdzie. Ukrywa się z własnymi myślami, uczuciami, emocjami ze strachem bycia odrzuconym przez otoczenie, ludzi, społeczeństwo, czyli widownię z systemowego punktu widzenia.

Z tego punktu widzenia zyskujemy nową perspektywę dynamiki narcyzmu. Być może czasy I i II wojny światowej były takimi okresami w historii ludzkości, gdzie ludzie wydawali swoich bliskich, swoich współtowarzyszy, aby przeżyć. Być może kapowali na swoich sąsiadów w obliczu tortur brygad SS i być może, donosząc na innych, ratowali swoje życie. A potem udawali zdziwienie, że rodzina obok została rozstrzelana. Być może współczesny wysyp narcyzmu, tzw. osobowości narcystycznej, to pokłosie wojny i naszych nieludzkich strategii na przeżycie. Czy wolno nam to oceniać?

Czy gdybyś miała/miał wyjście ocalić siebie, swoją rodzinę i dzieci, poświęcając kogoś innego, to wybrałbyś/wybrałabyś inaczej? Czy możemy być tego pewni, że wybralibyśmy inaczej? Na pewno? Czy patrząc na cierpienie swojego dziecka, wybrałbyś inaczej? Czy możesz, czy możemy być tego pewni?

Zatrzymam się tutaj, właśnie w tym miejscu i sugeruję zrobić to samo. Patrząc po prostu na dramat decyzji tego człowieka, kobiety, bądź mężczyzny, który stanął w takim miejscu, w którym wykonał krok, powiedział słowo albo za mocno zacisnął pięść. To było przekroczenie linii życia i śmierci, a potem już tylko konsekwencje. Człowiek z osobowością narcystyczną w duszy patrzy na to wydarzenie

i zostaje porwany w ruch ślepej miłości, w ruch ślepej przynależności, zwykle nie zdając sobie w ogóle sprawy, jakiej idei w systemie służy.

Jak to jest w związkach z narcyzem?

Związki i relacje to trudna sprawa, wie o tym prawie każdy z nas. Tak rzadko zdarza się udana relacja, a udane małżeństwo to już rarytas. Każdy z nas tęskni za spełnieniem w życiu w sferze relacji, każdy niemal umysł jest przesiąknięty ideą udanego związku, w którym komunikacja przebiega bez zakłóceń, w którym, nawet jeśli pojawiają się problemy i kłótnie, to dochodzimy razem do wspólnych rozwiązań i w ten sposób, jako para – rośniemy.

Rozwiązany problem, to taki, który po wyjaśnieniu zostaje rozwiązany i obie strony konfliktu są usatysfakcjonowane efektem. Wtedy dany problem więcej się nie pojawia.

W związkach z narcyzmem problemy nie pełnią funkcji wspólnego wzrostu, a są jedynie pożywką energetyczną dla narcyza. Dlatego w takiej relacji możesz mieć wrażenie, że utknąłeś, że ile byś, cholera, nie zrobił, to i tak jesteś w kontekście relacji na tym samym poziomie.

W związkach narcystycznych mamy zazwyczaj do czynienia z sytuacją, gdzie tylko jednej osobie zależy na rozwiązaniu problemu. Druga doskonale gra, robi mgłę i zasieki, a gdy już ofiara narcyza rozpozna te wszystkie techniki i dobrnie do przyczyny konfliktu, wtedy kłótnia się kończy. Ale kończy się nie dlatego, że narcyz uznał, że jego ofiara ma rację czy też znalazła rozwiązanie, satysfakcjonujące obie strony. Narcyz milknie, ponieważ czuje, że w tej konkretnej chwili czas odpuścić, bo nie ma szans na wygraną, nie ma szans na energetyczne „szamanko”, nie ma szans na nażarcie się nowym, świeżym

wkurwem ofiary, a ostatecznie nie ma szans na energetyczną kąpiel. Emocje, jakie by nie były, czy ciężkie, czy przyjemne, są po prostu na wyższych poziomach energią, a narcyz potrzebuje energii, ponieważ ma w sobie wielką czarną dziurę, którą zazwyczaj widzi w partnerze. Nawet czasami powie mu to prosto w oczy albo też przez patrzalki zakomunikuje. Nie chodzi mu o rozwiązanie konfliktu. Konflikt ma trwać. I jeżeli ofierze narcyza wydaje się, że cisza w jego wydaniu oznacza rozwiązanie czy też przyznanie racji, to jest w wielkim, zajeżdżeniu wielkim błędzie. Kropka. Ten sam konflikt wypłynie w najmniej oczekiwanym momencie, a zazwyczaj ten najmniej oczekiwany jest wtedy, gdy potrafisz zachłusnąć się radością życia, gdy celebrujesz przyjemność, bądź zalewa Cię fala przyjemnych uczuć w towarzystwie narcyza. Wtedy Twój balonik pozytywnej energii zostanie przebity, jak zatrutą igłą, a esencją trucizny będzie zarzut sprzed dwóch tygodni, który myślałeś, że został podczas ostatniej kłótni skutecznie odparty, rozwiązany, rozwikłany niczym kłębek Ariadny. Nic podobnego, jesteś w błędzie. Właśnie wtedy, gdy jesteś otwarty i doświadczasz przyjemności flow, dostaniesz wpierdol, bo wtedy jesteś najbardziej otwarty. Nie da się być otwartym tylko na to, co dobre. Kiedy otwierasz drzwi swojej istoty na drugą istotę, to ona może wejść w Ciebie z tym wszystkim, co w sobie ma. Nie zostawia umazanych gównem gumiaków przed domem, wchodzi cała taka, jaka jest.

Narcyz nie umie się cieszyć Twoim szczęściem. Jak jesteś szczęśliwy, to w jego przekonaniu, kradniesz jego szczęście. Jeżeli Ty jesteś szczęśliwy, to on musi być nieszczęśliwy. Tu nie ma opcji, że oboje jesteście szczęśliwi. Tu jest tylko opcja: wóz albo przewóz. Jeżeli Ty masz pieniądze, to on musi być biedny, a Ty swoim bogactwem, zabierasz mu jego. Ty swoją radością zabierasz mu jego radość, Ty swoją dobrą zabawę, czasem nawet z Waszymi dziećmi, odbierasz mu jego poczucie spełnienia w relacji z dziećmi. Ty, przytulając własne dziecko, zagrażasz jego poczuciu bliskości. Tak wiem, to brzmi jak całkiem popierdolone, ale narcystyczny świat taki jest i dzieje się to poprzez odwrócone lustra projekcji.

Narcyz jest zazdrosny o Twoje relacje. Będzie powoli i systematycznie odcinał Cię od korzeni, a jak pisał ktoś: „Bez korzeni nie ma skrzydeł”. Często będzie krytykował Twoje przyjaźnie, będzie widział Twoje zagrożenie w osobach, które są Ci bliskie, będzie skutecznie i powoli, abyś się nie zorientował, podkopywał też Twoją pewność siebie. Zwłaszcza tę opartą na słuchaniu siebie, słuchaniu swojej intuicji, zaufania w swoje sądy. Narcyz, jak jakiś wściekły tygrys, lew, gepard czy też inne mordercze zwierzątko, będzie odciągał Cię od stada, bo w stadzie nie za bardzo jest szansa na szamanko. Kiedy kozy są w stadzie, to drapieżnik nie będzie podejmował bezpośredniego ataku. Będzie się bał, że może dostać w łeb od jakiegoś starszego barana, osła, kozła czy gnu. Drapieżnik będzie odcinał Cię od stada, abyś był mniej chroniony. Przez pole rodziny, przez pole przyjaciół, przez pole, które Cię otacza ochroną. Gdy już uda mu się wyciągnąć Ciebie na otwartą przestrzeń i nie będziesz miał stada, zostaniesz bez bliskich, to wtedy narcystyczny partner przeprowadzi swój pierwszy atak. To będzie dla Ciebie szok, bo przez kilka miesięcy wcześniej byłeś mamiony jego obrazem, zachowaniami, które miały Cię tylko zwieść i przekonać, że znalazłeś kogoś wyjątkowego i teraz będziesz z kimś wyjątkowym.

Przy narcyzie będziesz powoli i systematycznie sam siebie gwałcił, a potem sam siebie obwiniął, że wciąż jest z Tobą coś nie tak. To niestety nie ma końca, a ruch własnej destrukcji celem wyrównania do obrazu, jaki narcyz ma na Twój temat, jest ruchem bez końca. Zawsze będzie coś nie tak, zawsze będzie coś niewłaściwie, a fakty i realna rzeczywistość, nie mają tu żadnego znaczenia.

Narcyz projektuje na Ciebie swoje deficyty i obarcza Cię winą za to, że to Ty je masz.

Usłyszysz od niego czasami coś takiego, że: „jesteś zajebisty, gdybyś tylko się postarał, gdybyś tylko chciał, to Wasza relacja byłaby już dawno w innym miejscu”. W domyśle: to Twoja wina i odpowiedzialność, że jesteście w tym, a nie innym miejscu. Narcyz jest mega przekonujący w tym, co mówi i ma skłonność do nieomylności. On

nie umie powiedzieć: pomyliłem się, to był mój błąd, spierdoliłem to, przepraszam. „Nie ma chuja we wsi”, a nawet jak to powie, to jest to tylko gra, a nie refleksja.

Narcyż bez żywiciela wygląda jak trup. Dlatego, gdy tylko skończysz z nim relację, nie minie pięć sekund, jak znajdzie sobie kolejnego potencjalnego dawcę i jego taniec uwodzenia zacznie się od początku.

Narcyzm to trauma, głębokie zranienie, które zazwyczaj wynika z tego, że rodzice nie przywiązywali uwagi do swego dziecka, do tego, co ich dziecko czuje. Narcystyczne dziecko to zazwyczaj dziecko dorosłego narcyza. A dziecko narcyza nie może być słabe, nie może się mazgać, nie może śmierdzieć, nie może się bać i nie może opowiadać o swoich troskach, zmartwieniach, smutkach. Dziecko narcyza nie może mieć depresji. Tutaj nie ma miejsca na takie dziecko, bo takie dziecko zaprzeczałoby idealnemu obrazowi narcystycznego rodzica, który wierzy w wiele rzeczy, ale na pewno nie w to, że sam jest trochę nierówny. Takie dziecko szybko zauważy, że nie ma miejsca na to wszystko, co w nim trudne, nie ma przestrzeni na wygadanie się w obliczu rodzica, który z troską i empatią przytuli, zrozumie, wspomógł, jako ten większy. Paradoksalnie, właśnie wygadanie się i wyłanie tych trudnych rzeczy mogłoby być uzdrowieniem. Oczywiście tak się nie dzieje. Dziecko zauważa, że rodzic patrzy na nie tylko wtedy i wchodzi z nim w interakcje, gdy osiąga sukcesy, gdy pięknie tańczy, i to jeszcze pod warunkiem, że inni klaszczą. Wtedy taki narcystyczny rodzic oznajmi całemu światu, że ma cudowne dziecko, aby potwierdzić swój, tak skrupulatnie budowany, wizerunek. Narcystyczny rodzic będzie się na zewnątrz chwalił swoim dzieckiem i jego sukcesem, aby światło reflektorów padło też na niego, na jego sztucznie wykreowane „ja”, zamiast autentycznych ludzkich bebeczków. Takie dziecko zauważy, że to, co się dzieje w domu, a to, co rodzic pokazuje na zewnątrz światu, to dwie różne wersje rzeczywistości. Jedna jak z bajki, a druga to czarny horror, z laleczką Czaki w roli głównej. Takie dziecko szybko załapie, że musi być idealne i gdy takie jest, jak jakaś idealna lalka Barbie

czy Ken, to wtedy rodzic je widzi. Dlatego, prędzej czy później porzuci swoje ludzkie oblicze osoby ułomnej, mającej wątpliwości, bojącej się, przeżywającej całe spektrum ludzkich doznań, na rzecz fałszywego obrazu siebie samego. To jest moment, w którym narcyzm wchodzi do przestrzeni, którą można nazwać światem luster.

Każdy z nas jest trochę narcystyczny i każdy z nas czasem zagląda do świata luster. Narcyz, to osoba, która większość swego życia spędza w tym świecie. Zagubiona we własnych odbiciach, jakby zapomniała, że gdzieś tam na dnie siedzi małe, zagubione, odszczępione od reszty, porzucone, zapomniane dziecko. Ty zaś, który wchodzisz w narcystyczne związki, musisz całą swoją istotą i całym sobą, na każdym poziomie swojej percepcji, mieć świadomość, że nie uratujesz tego dziecka. Całą swoją litość, wielkość, miłość możesz sobie wsadzić w... Jedyną drogą jest więcej się do tego nie mieszać, a czasami być może pozwolić temu odejść lub nawet umrzeć.

Jak wychodować pod własnym dachem duże jaja?

Po artykule pt. „Kobieta słabego faceta będzie gnębić do końca życia”, który napisałem na blogu, odezwało się do mnie wiele kobiet, jednak generalnie z jednym pytaniem, w kilku formach. Formy do ciasta mogą być różne: długie, szerokie, wąskie i podłużne. Jednak, tak czy siak, z piekarnika na końcu wyciągamy ciasto, albo dojrzałe, albo zakalec. Przechodząc do konkretów, czyli do treści tego pytania, które pobrzmiwało w głosach kobiet, ubierane w różne słowa. „Jak mam zmienić, tudzież uratować swego chłopca, który: a) zaległ na kanapie, czytaj: jest w depresji, b) wciąż jest małym chłopcem i szuka przygód, a ja tu sama, z obowiązkami wynikającymi z codziennego życia?” Koniec pytania. Kobieta w relacji z mężczyzną może przyjąć zasadniczo trzy role:

1. Matki, a matkę każdy ma tylko jedną.
2. Córkę, czytaj: małej bezbronnej dziewczynki.
3. Partnerki dojrzałej, dorosłej, biorącej swoje życie w swoje ręce.

Są to tylko trzy role albo aż trzy. Warianty czy też implikacje zajęcia względem mężczyzny określonej roli, wiążą się również z tym, że kobieta – świadomie bądź nieświadomie – zajmuje również rolę względem samej siebie. Jeżeli jesteś matką dla męża, to gdzie są Twoje potrzeby? Matka jest otwarta i uważna na potrzeby dziecka. Nie śpi jak suseł, tylko nawet śpiąc, potrafi czuć. Jest ciągle otwarta na zaspokajanie jego potrzeb, w ciągłej gotowości. Więc Twoje potrzeby są wtedy daleko i głęboko w lesie, aby nie powiedzieć dosadniej. No i niby nic w tym złego, bo każdemu się zdarza. Zdarza się, przytrafia, gdy nasz partner lub partnerka ma przysłówiowego doła, wtedy przytulenie do cyca jest czymś naturalnym i zwykłym odruchem empatycznego człowieka. Problem pojawia się wtedy, gdy ta rola dominuje relację: kobieta – mężczyzna. Ludzie to takie bestie, które wzajemnie na siebie oddziałują i zachowanie jednego człowieka w danej grupie – w rodzinie czy małżeństwie – ni mniej ni więcej, wpływa na reakcje pozostałych osobników w tej grupie będących. Ale, po co o tym piszę? Piszę o tym po to, abyśmy uświadomili sobie, że na siebie wpływamy. Tak, każdy na każdego wywiera wpływ. Gdy wchodzę do sali szkoleniowej w garniturze, wywieram wpływ. Gdy wchodzę w t-shircie i trampkach, wywieram wpływ. Gdybym wszedł na golasa, też bym wywarł wpływ. Gdybym się umówił, że mam przyjść, a bym nie przyszedł, też bym wywarł wpływ, pewnie ktoś by się wściekł.

Kobieta przyjmując względem swojego mężczyzny rolę matki, wywiera na niego wpływ. Próbuje wobec niego zająć rolę nadrzędną. Taką samą, jaką matka zajmuje względem dziecka, które potrzebuje zaspokojenia swojej potrzeby poprzez matkę, aby przeżyć. Więc jaki wpływ wywiera kobieta na swojego mężczyznę, przyjmując względem niego rolę matki? Otóż, jeżeli ktoś zachowuje się względem

mnie jak matka, to w jakiej roli w tej relacji próbuje swoim zachowaniem mnie obsadzić? W rolę dziecka? Bingo! Dlatego dojrzały facet, który ma zintegrowaną kobiecość, nie zareaguje na takie zachowanie lub doprowadzi kobietę do pionu. Ten zaś, który wewnętrznie nie wyszedł z ramion matki i nie dotarł wewnętrznie w ramiona ojca, będzie zadowolony albo wściekły. Trochę w to mu graj. Na końcu jednak tego matkowania okazuje się, że kobieta uświadamia sobie, że robi za kogoś, kim nie jest. I sama zaczyna się wściekać. Najpierw na siebie, a potem dostaje po łbie jej „synek”. Pamiętajmy, że cały czas mówimy, o systemie połączonych ze sobą relacji. Więc jakie są następstwa wchodzenia kobiety w rolę matki względem swojego męża/partnera? Ano takie, że nie może być dostępna dla ich dziecka jako matka. Gdy żona matkuje mężczyźnie, dzieci dostają białej gorączki. I mają rację. Jak to się przejawia? Nagle, ktoś zaczyna się z kimś kłócić, ktoś zbije talerz, ktoś się rozplacze, ktoś kogoś palnie patelnią w łeb. Nie wierzycie? Spróbujcie zrobić doświadczenie. Dzieci w systemie rodzinnym są jak barometr. Czy dzieci są wredne, że pokazują takie zakłócenia? Nie. Dzieci są dziećmi i one potrzebują ojca i matki. Mają nosa jak dobry pies myśliwski.

Gdy w relacji mąż – żona pojawia się jakieś zakłócenie, to dzieciaki natychmiast reagują. Nagle im się przypomina, że mają bardzo ważną sprawę do taty lub mamy. Po co? Po to, aby kobieta mogła wyjść z miejsca matki dla swojego mężczyzny, a wejść w miejsce matki dla swoich dzieci, bo to jest jej właściwe miejsce. Przy mężu ma być żoną, czyli partnerką, kobietą, jego kobietą. Jeżeli mężczyzna nie ma dobrej relacji z własną matką, to będzie reagował na swoją żonę, która wchodzi w miejsce jego matki, jak byk na czerwoną płachtę. Zniszczyć! Uderzyć rogiem tak, aby jej się odechciało! Kobieta zajmując w relacji ze swoim mężczyzną miejsce matki, chce być w relacji większa od swojego partnera. Oczywiście, na poziomie powierzchownym intencje są dobre: uratuję go od złego, pocieszę go, wybawię od ciężarów. A na końcu, jak to zwykle bywa, jest... kłops. Bo on wcale wybawiony nie chce być, bo jakby chciał, to by sam się wybawił.

Matka, wchodząc w relację ze swoim dzieckiem, bierze na siebie emocje dziecka i próbuje je przez siebie przepuścić, nazwać, okiełznać i stonować. Przypatrzcie się swoim zachowaniom. Gdy dziecko płacze, podchodzimy do niego z ciepłą i otwartą postawą. Wyrażamy zrozumienie dla jego płaczu, np. pytamy: Co się stało? Zrobiło Ci się przykro? Gdy dobrze trafimy, dziecko natychmiastowo się uspokaja, zaczyna bardziej miarowo oddychać, pojawia się w nim spokój i już po chwili wraca do zabawy, którą przed chwilą z jakichś powodów przerwało. Gdy podobny mechanizm kobieta spróbuje zastosować w relacji ze swoim mężczyzną, będą kłopoty. Po pierwsze dlatego, że to nie jest jej dziecko, a partner i przejmując na siebie emocje partnera, odbiera mu siłę do działania, traktuje jak nieporadne dziecko. Po drugie, partner, któremu została odebrana siła, nie ma jej już na to, aby dokonać zmiany. To, co ciężkie, uległo rozmyciu, a w nim właśnie tkwił potencjał transformacji. Niektórzy mówią, że czasami trzeba sięgnąć dna, aby się od niego odbić i jest w tym ziarno prawdy. To mężczyzna, jeżeli ma problem, powinien wnikać w siebie, prze-transformować to, co ciężkie i przejść do działania. Kobieta, jeżeli wchodzi w takich sytuacjach w rolę matki, nawet z nie wiem z jak dobrymi intencjami, przeszkadza mu.

Gdyby miał to być poradnik dla kobiety, której przytrafiły się małe męskie jaja, a chciałyby wyhodować wielkie męskie jądra, takie jak dynie w moim ogródku tego roku, to udzieliłbym jej kilku rad: kiedy facet prosi o pomoc i wsparcie, to pomagaj i wspieraj, ale nie wchodź w miejsce wielkiej matki, przeogromnej pochwy, która jest w stanie zbawić pół tego świata. Pomagaj umiarkowanie. Jeżeli nie prosi o pomoc, a widzisz, że ma problem, to go zostaw. Nie dotykaj. Nie rób podchodów. Zostaw, to znaczy zostaw. Nie wyciągaj ciasta z piekarnika, zanim się nie upiecze, bo oklapnie.

Jeżeli facet ma problem, a już naprawdę nie możesz wytrzymać, to przyjdź, popatrz mu w oczy i powiedz na głos: „Jesteś duży, jesteś dorosły i wierzę, że sam świetnie dasz sobie radę z tym, co Cię gryzie”. I zrób to: zostaw go!

A tym wszystkim, które chcą pomagać, chcą ratować, chcą zbawiać, proponuję pracę w fundacjach non profit albo w hospicjum dla małych dzieci. Aby mężczyźnie urosły jaja, takie, o których marzycie, tudzież jądra, jak stwierdziła jedna z kobiet czytających bloga – facet musi sam nauczyć się je hodować. Jego grządka, jego kwiatek, jego jaja. Ty kobieto, masz swoją.

Reasumując, jeżeli jesteś typem kobiety, która ma tendencję do matkowania, to oducz się brania odpowiedzialności za kogoś więcej niż Ty sama i własne dzieci. Facet to nie dziecko. Twój mąż jest dorosły. Zrezygnuj z potrzeby ratowania świata i przede wszystkim jego. Pozwól mu doświadczyć tego, co trudne, bo hartuje i buduje siłę oraz pewność siebie. Nic bardziej, niż konfrontacja z tym, co mężczyznę spotyka w jego życiu i poradzenie sobie z tym, nie dodaje mu skrzydeł i pewności siebie. Ty uratuj siebie, to wystarczająco dużo. Wybór należy do Ciebie.



DLA NIEGO

Rozdział 4

Nauczyć się osiągać cele to ważna sztuka, ale nie wiem, czy nie ważniejsza jest nauka rezygnacji. Nauka puszczenia, pozwolenia, aby coś upadło, nawet, jak ma się roztrzaskać. Czasami mocno coś pielęgnowaliśmy, mocno się zaangażowaliśmy i trudno jest wtedy puścić. A warto, bo życie nie lubi próżni. Z zaufaniem puszczam stare obrazy, dźwięki, kolory, smaki. Przygotowuję miejsce. Czasami puszczam z lękiem, czasami idę ze strachem. Nie znam tego, co nowe. Oswajam się, ale to, co dzisiaj nowe, za jakiś czas też trzeba będzie opuścić. Jestem tu na chwilę. Nie wezmę nic ponad doświadczenie, a może i tego nie uniosę.

Kobieta wkurwiona jest

I nie poprzestanie, dopóki ta lawina złości, gniewu i wściekłości nie przepłynie przez jej ciało, już w nowym zrozumieniu, już w nowej świadomości. Jako obie płcie mamy dużo do zrobienia sami ze sobą, aby na powrót móc się spotkać, jako dorosły mężczyzna i dorosła kobieta. W sacrum... w świętym połączeniu ducha.

Kobiety często aż kipią złością. Jednak to tylko na zewnątrz, ponieważ to jest oznaka bezsilności w kobiecym. Już powoli zdają sobie sprawę, że kastrowanie mężczyzn nic nie zmieni. Już coraz wyraźniej docierają do świadomości, że chcą męskich mężczyzn i do świadomości, że bez mężczyzn się nie da. Mają coraz większą świadomość, że aby ten ich wkurw mógł ochłonąć, mógł stopnieć, a ciało mogło się rozluźnić, potrzebne im zdrowe męskie, stabilne męskie, męskie które stoi niewzruszone, jak pal wbity w ziemię, męskie, na którym można się oprzeć, męskie, które daje stabilność, bezpieczeństwo i ten spokój, którego często nie potrafią znaleźć w sobie.

Był taki czas, gdy otworzyły się bramy świata biznesu, świata społecznego szacunku i uznania. Kobiety zdobywały ten świat, bo myślały, że gdy się zdobędzie kolejny szczyt, kolejny awans zawodowy, kolejną podwyżkę, lub jak się otworzy własną firmę, to właśnie tam, gdzieś na końcu tej drogi odnajdą stabilny spokój, ale... to wszystko gówno prawda. To kolejna ślepa uliczka. Kobiety, które przeszły tę drogę, już wiedzą, że nie chcą nosić spodni, wiedzą, że chcą nosić zwiewne spódnice, chcą być kochane, chcą móc oprzeć się i zasnąć przy faciecie, który stoi dwoma nogami na ziemi, który daje to specyficzne poczucie, że są chciane, akceptowane, że mogą płakać, gdy czują, że chcą płakać, gdy mogą się śmiać, gdy chcą się śmiać. Myślisz, że to łatwo mieć w głowie dwa sprzeczne uczucia? To rozwała na maksa. Chcesz iść, a wiesz, że jak pójdziesz, to też dobrze nie będzie. Chcą rodzić mężczyznom dzieci, nie chcą wychowywać mężczyzn, nie chcą mieć kolejnego dziecka w domu, nie chcą wychodzić do świata i to wszystko, co tam jest, zdobywać

i zakładać maskę superbohaterki. Chcą w delikatnym, zwiewnym, z kwiatami we włosach, w świętym. I tak trudno jest im sobie na to pozwolić, tak trudno popłynąć im za sobą samą. Tyle niepewności, tyle lęku, tyle bólu, tyle strachu, aby pozwolić mężczyźnie stanąć w męskim. Tyle braku zaufania i strachu, że znów ten facet spieprzy wszystko i zostanie sama, co gorsza – sama z dzieckiem. Wewnątrz nich, pod tą złością, jest tyle bólu, tyle straty nieopłakanej przez matki, babki i prababki, tyle zatrzymanej złości, stłumionej, stłamszonej, że aż jajniki bolą... macica boli i kurczy się w tym bólu. Ich ciała mówią do nich coraz głośniejszym głosem. Endometrioza, będąca pokłosiem gwałtów na tym delikatnym, świętym łonie, które rodzi. Tyle lat i wieków braku szacunku, braku uznania ich pracy, wychowywania dzieci, rodzenia tych dzieci. W każdej z nich krzyczy ich matka, babka, prababka – wieki trudnego. Setki ciężkich doświadczeń, gdy sama musiała stanąć na nogach, bo chłop nie wrócił z powstania czy z wojny, a dzieci było ośmioro. I dały radę, one wszystkie dały radę. Gdyby nie dały rady, nie byłoby nas. Było ciężko, ale dały radę.

Jeśli jesteś kobietą, zrób to ćwiczenie:

Popatrz na te wszystkie kobiety: na mamę, na babcię, na prababcię i dalej, aż po horyzont. Popatrz im wszystkim w oczy i nic nie rób. Być może, któraś z nich do Ciebie podejdzie. Być może usłyszysz jakieś jedno słowo lub zdanie. Być może za chwilę podejdzie jeszcze jedna i powie coś więcej. A może po prostu będziecie tak przez chwilę stały i patrzyły na siebie. W milczeniu, bo żadne słowa nie będą potrzebne. I pamiętaj, że cokolwiek do nich chcesz powiedzieć, to tak, jakbyś mówiła do wszystkich. One wszystkie są w Tobie. Ty jesteś z nich. Popatrz na nie i znajdź w swoim ciele to miejsce, gdzie być może jest Ci trudno. I pozwól dzisiaj sobie trochę mocniej poczuć, popatrz na nie i powiedz do nich: „moje ciało wciąż pamięta tę historię”. I być może któraś z nich wyjdzie i podejdzie do Ciebie bliżej. Popatrz na nią, chwyć w swoje dłonie to, co masz w ciele i oddaj to tej, która ma siłę to nieść. Bo Ty tutaj jesteś

mała, jej wnuczka, a może i nawet prawnuczka. Zapytaj się jej, kiedy będzie bardziej szczęśliwa? Czy jak będziesz to niosła za nią, czy jak to zostawisz przy niej i pójdziesz do swojego życia? Być może do spotkania w lekkim i świętym, ze swoim mężczyzną? Kiedy one się bardziej wszystkie uśmiechają? Gdy niesiesz to, co trudne, czy kiedy przez Ciebie mogą doświadczyć czegoś nowego?

Podziękuj tym wszystkim kobietom za to spotkanie. Otwórz oczy, rozejrzyj się. Sprawdź, która godzina, jaki kolor mają ściany, dotknij palcami faktury swojego ubrania.

Jeśli jesteś mężczyzną, zrób to ćwiczenie:

Zamknij na chwilę oczy. Popatrz na swoją kobietę i przez jej oczy popatrz na jej matkę i babkę i dalej na prababkę, na praprababkę. One wszystkie są w niej. One wszystkie w niej krzyczą. Być może chcesz uciec, być może to dla Ciebie za dużo, być może te wyrzuty, które ona na co dzień Ci robi, przerastają Cię. I być może czasami masz rację, że te „działa Nawarony” to nie do Ciebie. Nie uciekaj tak, jak zwykle, nie podchodź do tego na zasadzie: „to nie moja sprawa mała, więc radź sobie sama”. Nic nie rób, po prostu patrz jej w oczy. Dotrzyj głębiej, poza ten wkurw i rozszerzone źrenice, poza ten zarzut skierowany akurat w Twoim kierunku. Miej siłę i patrz, po prostu patrz i nie wrywaj się do ratowania jej, nie wrywaj się do ucieczki, po prostu złap kontakt ze swoim męskim i patrz jej w oczy. Popatrz na jej mamę, dzięki niej Twoja kobieta dzisiaj stoi przed Tobą. Oddycha, być może urodziła Ci dziecko. Czy jakaś inna dała Ci tak wiele? Czy jest coś bardziej świętego niż to, że Twoja kobieta urodziła Ci dziecko? Pokaż mi, co to jest? Nie ma takiej rzeczy! Nie ma w żadnym katalogu takiej rzeczy, jak to, że Twoja żona, kobieta, partnerka urodziła Ci dziecko. Często w bólach, Twoja matka też urodziła w bólach. Jeżeli nie szanujesz tego, że Twoja kobieta urodziła Ci dziecko, to nie szanujesz tego, co dostałeś od swojej matki. Być może powinieneś najpierw pokłonić się z szacunkiem przed swoją matką. Tylko pamiętaj że jak cokolwiek do niej mówisz, to tak, jakbyś mówił jednocześnie do jej matki, do prababki, do praprababki

i do siedmiu pokoleń kobiet, które stoją za nią. Gdy uda Ci się pokłonić przed Twoją matką, popatrz jeszcze raz na swoją kobietę... popatrz głębiej. Co się kryje pod tą złością, pod tym szaleństwem w oczach? Zobacz, ile tam jest bólu, płaczu, tęsknoty, ile tam jest zamrożenia we wszystkim tym trudnym. Czy Twoje męskie serce jest w stanie otworzyć się na to z siłą i stabilnością? Czy umie to poczuć, a jednocześnie nie utknąć w tym? Poproś przodków, aby Ci w tym pomogli, niech wokół Ciebie usiądzie siedem pokoleń Twoich przodków... siedem pokoleń mężczyzn. Twój tato, dziadek, pradziadek... i tak dalej. A wokół Was, siedem pokoleń kobiet... jej mama, babcia, prababcia... i tak dalej. Patrzcie sobie w oczy i miej świadomość, że każde słowo, które chcesz wypowiedzieć, kierujesz do tych wszystkich kobiet i mówisz to w obecności tych wszystkich mężczyzn. I powiedz tylko trzy słowa: „Proszę”. Proszę, nie z głowy, tylko z serca. Powiedz do niej „Proszę” i patrz, co się z nią dzieje. Potem powiedz do niej drugie słowo: „Tak”. Tak z serca, tak dla jej historii, tak dla jej rodu, tak dla tego wszystkiego, co z nią związane. A potem powiedz trzecie słowo: „Dziękuję”. Podziękuj z serca, znajdź w sobie to miejsce, gdzie czujesz wdzięczność. Te trzy słowa załatwiają Ci, Drogi Mężczyzno, połowę „kłopotów” z Twoją kobietą. Te trzy słowa, wypowiedziane z serca, otwierają ją na Ciebie i pozwalają jej do Ciebie dotrzeć. Bo z kobietą się nie dyskutuje ze łbą, zwłaszcza z wkurwioną kobietą. Dyskusje z głowy możesz skuteczniać z kumplami z pracy albo z kumplami na wypadzie rowerowym czy górskim. Do kobiety mówi się z serca.

Mężczyzna powinien znaleźć siebie

Mężczyzna, po pierwsze, powinien znaleźć siebie. Mężczyzna, który nie znalazł siebie w oczach swego ojca, w oczach swego dziadka,

pradziadka, w oczach innych mężczyzn, nie znajdzie siebie również w kobiecie. Wchodząc w relację z kobietą, będzie jak marynarz, który wypłynął tratwą na wzburzone morze, bez dobrze związanych bali. Wiatr i fale przewrócą go, a morze pociągnie w otchłań.

W takim układzie mężczyzna będzie chłopcem, a kobieta będzie mu robić za mamusię. I wbrew obiegowej opinii, to nie do końca jest tak, że w takim układzie to on jest „be”, a ona jest cool.

Ona nie umie być w żeńskim i w partnerstwie. On nie umie być w męskim i w partnerstwie. I będą od siebie wymagać tego, czego dać sobie nie mogą. Bo raz on będzie stawać w roli synka, a raz będzie stawać w roli ojca, oczywiście z tendencją do jednej z nich. Gdy on będzie stawał w roli ojca, ona będzie wchodziła w dziecko, w córeczkę. Kiedy ona będzie wchodziła w matkę, on będzie stawał w miejscu chłopczyka.

I tak do zajebania się nawzajem. Pretensjom nie będzie końca. Do kogo ostatecznie są skierowane te pretensje? Jego – do jego mamy, a jej – do jej taty. I mamy tu guzik z pętelką. Pat. Wojna, pokój. Wojna, pokój. I tak można przez 70 lat.

Po jakichś trzydziestu są już tak przyzwyczajeni do tej wojny, tak bardzo mogą nie umieć z niej wyjść, że nawet w głowie im się nie mieści, że może być inaczej. O czym zapomnieli? Gdzie jest miłość?

Miłość jest w czystości sumienia. To zazwyczaj konflikt, który trwa od dawna, i należałoby popatrzeć wstecz na trzecie, może czwarte pokolenie i to, co tam się stało. Jak powiedziałem, miłość jest w czystym sumieniu, a będąc dorosłym, nie można mieć czystego sumienia. Będąc dorosłym, sumienie trzeba mieć brudne. W imię czystego sumienia popełniamy największe zbrodnie i niegodziwości, w imię czystego sumienia i niewinności. Ktoś kiedyś zapytał: „Wolisz być niewinny w relacji, czy wolisz być szczęśliwy?”. Dobre pytanie.

O portfelu pełnym kasy i o podartych spodniach na dupie

Ostatnio coraz więcej trafia do mnie klientów z tematem pieniędzy, sukcesu, celu zawodowego, zawodowego spełnienia, zwiększenia wydajności firmy. Z jednej strony są to osoby, które zarabiają całkiem sporo, ale kasa nie daje im nic, poza cyferkami, które układają się w liczbę na ich koncie. Po prostu mają pieniądze, ale nie umieją się z nich cieszyć. Trafiają też tacy, którzy nie lubią poniedziałków, a to przecież, do cholery, wcale nie o poniedziałki chodzi, tylko o to, że masz do dupy robotę, która Cię nie satysfakcjonuje i dlatego tak ciężko rano wstać, bo po weekendzie trzeba się po prostu obudzić.

Inni mówią natomiast o swoim kulawym szefie i o tym, że siedzą w jakiejś tam firmie tylko dlatego, że jest do zapłacenia kredytu, rachunki. Pomijając te całe ich historie, w których starają się utrzymać ładną maskę na twarzy, chodzi o to, że po prostu bardzo się boją. Drudzy utknęli w korporacjach i skrzętnie schowali się za jednym z kilku tysięcy monitorów, tak, że ich po prostu nie widać. I tak siedzą sobie cichutko i przez osiem godzin częściowo udają, że coś robią, a tak naprawdę to boją się, że przy kolejnych restrukturyzacjach trafi po prostu na nich, a wtedy podzieli los ludzi, którzy dostali od losu dodatkową ścieżkę kariery, taką poza obrębem danej organizacji. Inni mówią o swoich dramatach, np. o tym, że pracowali przez 12 lat w jakiejś firmie i zostali źle potraktowani, zostali wyrzuceni i od tamtej pory bląkają się po rynku pracy. To tak zwani skoczki. Trzy miesiące tu, potem sześć miesięcy gdzieś indziej, potem przycupną gdzieś na rok. Jednak rana, która została im zadana w ich Alma mater, wciąż krwawi i cholera jasna, nie da się ruszyć dalej, jeżeli nie zobaczą, co otrzymali u tego pracodawcy, póki nie pochyłą się z szacunkiem dla organizacji. Dopóki nie zejdu z piedestału, który im w dupach poprzewracał i nie staną dwoma nogami na ziemi, tak aby poczuć pod podeszwami grunt i swoje dobre na nim miejsce.

Zasadniczo piszę o mężczyznach i kobietach, ale nie da się pominąć tematu zarabiania: keszu, szmalu, gotówki, kasy, mamony, siana, sianulca. Pominę rozwijanie wątku, który dotyczy tego, że na temat pieniędzy mamy bardzo posrane przekonania. Kiedyś brałem udział w warsztacie, na którym wypisywaliśmy jako grupa przekonania związane z pieniędzmi. Oto tylko niektóre z nich: „Pieniądze szczęścia nie dają”, „Szybciej wielbłąd przejdzie przez ucho igielne, niż bogacz dostanie się do raju”, „Kto ma szczęście w pieniądzach, nie ma szczęścia w miłości”. Czy z takim pakietem przekonań da się mieć szczęśliwą rodzinę i zarabiać godne pieniądze?

Dlaczego pieniądze stawia się często w opozycji do miłości i udanego związku? Gdzie tu sprzeczność? Chodzi o te kody i programy z zamierzchłej przeszłości, że ktoś kogoś przehandlował za 30 srebrników? Skąd te pomysły, że pieniądze śmierdzą? Proponuję ćwiczenie, które kiedyś sam otrzymałem od pewnej osoby. Zaczniście wyciągać bilon z portfela i go po prostu myć. Tak, normalnie pod ciepłą czy tam zimną wodą z mydłem. Po prostu myćcie pieniądze, aby do podświadomości przekazać informację, że pieniądze są czyste. Czyste, pięknie błyszczące i pachnące. Głupie? Może i tak, ale wiem, że działa.

Wczoraj klientka napisała do mnie, że siedzi na jakimś etacie i nie przyjdzie do mnie na warsztat, bo jej nie stać, że za drogo, że to dla niej nieosiągalne. I co powinienem z tym zrobić? Zrobić jej rabat? Pracować z nią pro bono? Zaprosić na warsztat i dać jej to od siebie? Brzmi naprawdę nieźle. Naprawdę dobry człowiek by ze mnie był, tak patrząc na mnie w kategoriach moralno-etycznych. Czy naprawdę? Widocznie jestem sukinsynem, bo tego nie zrobiłem. Kiedyś tak robiłem, ale zauważyłem, że to nie działa, chociaż jest w tym pewna wartość. Kiedy ktoś chce się postawić wyżej, ponad innymi, to może tak zrobić. Poniesie potem konsekwencje, ale przez moment może być przyjemnie wejść głową w chmury i podreperować swoje małe nieukochane, nieutulone ego.

Ostatnio chciałem ściągnąć do Polski człowieka, który robi piękne bębny, takie szamańskie. Zapytałem go, ile bierze za taki warsztat,

który trwa – nomen omen – trzy dni. Podał jakąś niską cenę, w okolicach 400 zł. Zapytałem więc, czy jeżeli warsztat będzie kosztował dwa razy więcej, to czy się nie obrazi. Odpowiedział, że się nie obrazi, bo nie zgodzi się na taką cenę. Zapytałem, dlaczego się nie zgodzi na taką cenę? Wyjaśnił, że nie robi tego dla biznesu, tylko z potrzeby serca. I dodał, co ciekawe, że on nie przyjedzie na taki warsztat, bo to, co robi, robi dla ludzi, którzy idą za głosem własnego serca, a nie za chęcią zysku. Powiedziałem, że dla mnie jedno z drugim nie jest sprzeczne i zarabianie godnych pieniędzy za swoją pracę nie stoi w sprzeczności z pójściem za głosem serca, do cholery jasnej. Za godne pieniądze mogę dać swoim dzieciom godną jakość, a nie bylejakość. Za godne pieniądze stać mnie na zapłacenie rachunków, które wynikają z rozwoju i funkcjonowania mojej rodziny. Nie muszę ich skazywać na telefony z windykacji i wizyty dziwnych panów. Za godne pieniądze mogę dać moim dzieciom, mojej żonie godne życie. Takie, w którym jest czas na pracę, ale jest też czas na odpoczynek i czas na robienie sobie małych przyjemności. Ostatecznie, za pieniądze kupiłem mojej żonie obrączkę za złota, którą chcę, aby traktowała jako symbol mojej przysięgi. Za pieniądze wyprawiliśmy piękne wesele, na którym mogli dobrze się bawić Ci, którzy byli i są dla nas ważni, jako ludzie. I co tutaj stoi w sprzeczności z pójściem za głosem serca?

Pieniądze, to życie. To realna energia, którą dajemy światu, ludziom.

A jeżeli robimy coś dobrze i to bez względu na to, czy to jest bycie baristą, skrzypkiem, terapeutą, murarzem, elektrykiem czy informatykiem, to miło jest za swoją pracę dostać godziwe wynagrodzenie. W Polsce jest tak, że o pieniądzach się nie mówi albo mówi się z jakimś takim wstydem. Pamiętam jak dzisiaj sytuację, którą miałem ze swoim pracodawcą w Irlandii, gdzie byłem team leaderem w dość rozpoznawalnej myjni samochodów. Shoun, bo tak miał na imię, kiedy inni dostali podwyżkę, a ja chodziłem nadąsany, aż w pewnym momencie mi się ułało i wywalilem całą frustrację na niego, powiedział do

mnie jedno zdanie: „Mirek, ale dlaczego ja mam Ci płacić więcej, niż płaciłem, skoro Ty się o to nie upominasz? W moim interesie nie jest płacić Ci więcej”. To było trochę jak zimny prysznic, bo zrozumiałem, że z tyłu głowy miałem takie przekonanie, że to on się powinien domyślić. Do kogo było to roszczenie z mojej strony? Do niego? Nie. To był jakiś foch małego dziecka, które nie dostało ciastka na przyjęciu urodzinowym, bo ktoś go nie zauważył. I mam jakieś takie wewnętrzne poczucie, że to trochę nasze narodowe, a nie tylko moje osobiste. Mówienie wprost o tym, że jestem dobry w tym, co robię, i chcę za to więcej pieniędzy, było dla mnie krępujące. Wtedy nauczyłem się mówić prawdę i być szczerym w temacie kasy.

Na warsztatach dotyczących biznesu Gunter Schricker powiedział jedno zdanie, które mocno ze mną zarezonowało. Było to zdanie wypowiedziane do klientki, która prowadziła biznes dotyczący terapii. Powiedział do niej mianowicie, aby zwróciła się do reprezentantów swoich klientów ze słowami: „Można mnie mieć tylko z fakturą”. Wow! Przełom. Taka robota, w której jest się samarytaninem, ratującym ludzi, to nie robota. Ci, którzy chcą ratować, tak naprawdę robią za dużo. Każdy sam ma się uratować. Biorąc odpowiedzialność za ratowanie kogoś, odbieramy mu siły do działania, a na siebie sami bierzemy za dużo. Tak jak dzieci, które chcą uratować swoich rodziców alkoholików, a jak im się nie uda, a oczywistym jest, że im się to nie udaje, to potem chcą ratować swoich partnerów. I tak kobieta, która miała ojca pijaka, potem bierze sobie przemocowca, który też pije i jeszcze bije. Ot, tak to pracuje i albo to zobaczysz i zrobisz coś inaczej, pokłonisz się jako dziecko przed losem ojca, czy też matki, z szacunkiem, z respektem, albo do końca swoich dni nie zaznasz spokoju. Finito. Tu nie ma nic więcej do powiedzenia, więc stawiam kropkę.

Ale nawiązując do pakietu programów, idąc za nomenklaturą NLP. Czy z takim oprogramowaniem, można zarabiać i mieć kochającą rodzinę? Pytanie retoryczne i nie zachęcam do dogłębnej dysputy filozoficznej. Raczej sugerowałbym spojrzenie na to, jak na komputer,

który ma wirusa. Czy on będzie dobrze działał? Nie będzie, do cholery, bo kod jest sprzeczny wewnętrznie.

Faceci nie lubią kobiet, które chcą więcej – zwłaszcza więcej kasy. Nie lubią ich, bo one wyciągają ich z grobowca. Patrzą na kobiety przez pryzmat swojego gniewu. „Jestem z blacharą. Liczy się dla niej tylko dobra fura, skóra i komóra”. Cholera jasna, a do czego Ty jesteś mężczyzną? Do siedzenia i ugniatań dupska w ciepłym fotelu?

Twoi przodkowie wychodzili z jaskini albo innych swoich lepiarek i szli polować na foki lub inne tego typu bawoły, jelenie, norki, zające czy też niedźwiedzie. Wychodzili na zewnątrz, do świata i czasami spotykali się twarzą w twarz ze śmiercią, a to ich budziło, to ich trzeźwiło, bo kto nie szanuje śmierci, nie będzie szanował życia.

Gdzie dzisiaj współczesny mężczyzna spotyka się ze śmiercią? Chyba w grach komputerowych albo oglądając kolejną część „Szkłanej pułapki”. No, nie wszyscy, wiem. Bez generalizowania. Natomiast wiem, że męskie jest w kryzysie i nie da się tego ukryć ani nie zauważyć. Męskie jest w kryzysie i wynika to z losów. Gdzieś po drodze zabrakło pradziadka albo dziadka, więc ojciec też nie dostał tego, co miał dostać, więc nie dał synowi, bo, cholera, sam nie miał. Ale nie o tym tutaj piszę, aby zaliczyć grobowiec i rozłożyć ręce. Z tym da się coś zrobić i robi się, między innymi poprzez warsztaty Ustawień Systemowych.

Jakiś czas temu, na warsztaty do Warszawy, przyjechał klient pracować ze swoją linią męską. Nic nie chciało pójść dalej, wszyscy stali. Nie było w tym przepływu energii. Ustawiłem pradziadka i najpierw musiało tam coś popłynąć. Cztery pokolenia wstecz. Pradziadek dotarł do swego ojca. Potem już poszło. Dziadek do swojego ojca i ojciec klienta do swojego taty. Wtedy tato klienta odwrócił się do swojego syna i w tych oczach była trzeźwość, była siła, była vitalność i bystrość. Klient się popłakał. Tak. Faceci są mocno pablokowani na okazywanie uczuć, emocji, na pokazywanie swego męskiego serca, które jest pełne emocji, pełne miłości, waleczności, chęci wychodzenia na zewnątrz do świata, do tego, co dzikie, do tego, co pierwotnie męskie.

Męska siła tkwi w jajach, a nie w intelektualnym onanizmie. Męska siła tkwi w tym, co praktyczne i działa oraz przynosi wymierne efekty.

Zarabianie kasy to wymierny efekt skuteczności, radzenia sobie tutaj, wśród ludzi na Ziemi. Nie kupuję duchowych guru, którzy mówią o jedności, a mają podarte spodnie na dupie. Nie kupuję mędrców, którzy mówią o swoim zawodzie, jak o misji, a nie płacą własnych rachunków, czy też alimentów na swoje dzieci. Nie kupuję tych, którzy odwiedzają inne galaktyki, a tu na Ziemi mają rozwalone relacje z mamą i tatą. Dla mnie to nie rozwój, a pycha, arogancja i wywyższanie się. Kasa jest doskonałym sprawdzeniem naszej skuteczności. Kiedyś była to ilość mięsa przyniesiona żonie po polowaniu. Dzisiaj jest to ilość banknotów, które zostawiasz swojej kobiecie na dom, rodzinę, na swoją rodzinę – do cholewki jasnej.

Bębniarz, bo o nim był kawałek historii, stwierdził, że nie wiedział, że mam rodzinę, i powiedział, że fajnie, że mam to zintegrowane w sobie. On nie ma dzieci, nie ma żony, nie ma kredytów i nie ma zobowiązań. Ma inaczej. Gorzej? Lepiej? Nie wiem. To jego droga. Ma jak ma, na ten moment, tak jest dla niego właściwie. I jeszcze ważna informacja: nie musisz nic zmieniać, nie musisz nic robić. Tam, gdzie jesteś, jesteś na właściwym dla siebie miejscu. Jak siedzisz na miękkiej kanapie, to sobie siedź. Któregoś dnia sprężyna z tej kanapy wbije Ci się w dupsko. Może jeszcze nie dzisiaj. Może za rok, może za 20 lat. Kiedyś się to stanie, tego jestem pewien.

Za brakiem dostępu do kasy stoi jeszcze wiele innych uwarunkowań systemowych. Wymienię tylko kilka, aby pokazać ogólny pogląd, jak systemowo działa brak dostępu do pieniędzy. Może być na przykład tak, że mieliśmy brata bliźniaka lub siostrę bliźniaczkę, która się nie urodziła i wewnątrznie mówimy do niej: „albo z Tobą (będę żył), albo wcale”. Czy z takiego ruchu duszy można się otworzyć na życie? Nie. Bo stoimy przy tym zmarłym, chcąc go wyciągnąć z grobu, a fakty są takie, że on nie żyje, że jest martwy. W zamknięciu na obfitość trzyma nas mocno trwanie duszą przy zmarłych, usuniętych czy poronionych dzieciach. Czasami też bywa inaczej. Ostatnio

był u mnie pewien klient. Podczas przerwy warsztatowej wyszliśmy grupą na obiad. Wszyscy zamówili sobie coś do picia, jakieś przystawki, zupę i drugie danie. On zamówił tylko zupę. Z wdzięcznością podziękował za tę małą zupkę. On brał od życia tylko trochę, tylko trochę umiał brać. Gdy dwie godziny później usiadł w miejscu pacjenta na warsztatach Ustawień Systemowych zauważyłem, że patrzył cały czas w ziemię. Zapytałem się go: „ilu ich tam jest?”. Popatrzył jaśniej i powiedział tylko, że wielu. Okazało się, że cała jego rodzina została na Syberii. Wszyscy tam umarli z głodu, z wycieńczenia, z chorób. Wrócił jako jedyny tylko jego dziadek ze strony ojca. Jako jedyny poniósł ogień życia dalej. Poznał kobietę, jego babcię, spłodził syna – ojca mojego klienta. Mój klient patrzył na tych wszystkich zmarłych. Tam właśnie był, tam duszą został. Dopiero jak się odkleił od tych, którzy zostali, i popatrzył na swojego dziadka, w którym była wola życia, niesamowita wola życia, aby przetrwać, aby przekazać życie dalej, podniósł spojrzenie z ziemi i zaczął patrzeć przed siebie. Żywo, trzeźwo, obecnie. Potem wykonał ruch do życia, do swojej żony, do swoich planów, do swojej pracy. Tam tkwiło rozwiązanie. Czy bez takiego rozwiązania ten człowiek byłby w stanie pójść dalej? Do pieniędzy, do sukcesu? Czy Ci, którzy tam zostali na Syberii, byłiby szczęśliwi, widząc, jak on tkwi przy nich? Czy jego dziadek, który tyle przeszedł, tyle zostawił za sobą, aby móc żyć, byłby szczęśliwy, gdyby widział swojego wnuka, który marnuje sobie życie, tkwiąc przy jego zmarłej rodzinie? Gdy klient poszedł do życia, do żywych, do swojego sukcesu, reprezentanci zmarłych wzięli głęboki oddech. Jego ruch do życia, do sukcesu, do pieniędzy przyniósł im ulgę.

Miarą skuteczności i mega sprawdzianem tego, czy idę ku więcej, czy idę ku mniej, jest to, ile zarabiam pieniędzy. Niektórzy siedzą na etacie w korporacji. Okazuje się potem często, gdy ustawiamy to na warsztacie, że korporacja jest takim dzisiejszym obozem koncentracyjnym. Ktoś z rodziny był w obozie, a ten człowiek, który dzisiaj żyje, tkwi w tej korporacji trochę tak, jak w obozie tkwił dziadek albo

babcia. A ten strach przed przejściem na swoje, jest strachem związanym z wzięciem daru wolności. To oni byli w niewoli, a my wciąż nie umiemy wziąć wolności i osadzić się w tym, że jesteśmy wolni.

Czasami słyszę też takie głosy sprzeciwu od mężczyzn, na zasadzie: „w tym kraju tak jest, nie da się tutaj zarabiać godnych pieniędzy”. Cholera jasna, co to ma być? To tak, jakby kilkadziesiąt lat temu facet wrócił z pustymi rękami z polowania i powiedział do swojej kobiety: „Kochanie, te zające zapierdzeniały za szybko, nie udało mi się ich złapać”. Weź się garść, dupa w troki i do roboty!

Kasy, mamony, pieniędzy nie da się oddzielić od związku pary. Kiedyś były konie, dzisiaj mamy samochody, czyli konie mechaniczne. Kiedyś było ognisko na środku chaty, w której mieszkali ludzie, dzisiaj mamy pięciopalnikowe kuchenki. Kiedyś kąpał się w rzekach, jeziorach i strumykach, dzisiaj robimy to w wannie albo pod prysznicem. Kiedyś mężczyźni chodzili na polowanie, aby przynieść kobiecie przysłowiową fokę, dzisiaj zarabiają pieniądze. Jak nie zarabiasz godnych pieniędzy, to jesteś słabym wojownikiem. I proszę, nie okłamuj się. Nie dorabiaj sobie do tego jakiejś górnolotnej filozofii. To jest proste, naprawdę bardzo proste. Możesz sobie oczywiście do tego dorobić całą furę dyrdymałów filozoficznych i ubrać w bardziej lub mniej racjonalne twierdzenia, ale na końcu poproszę cię o jedno, jak w grze w pokera. Powiem: sprawdzam i pokaż mi swój portfel. I zapytam się: kto płaci za Ciebie rachunki, kto płaci za gaz, prąd, wodę, telefon, kto kupuje jedzenie, ciuchy, kto płaci za Twoje wakacje? Jeżeli to nie będziesz Ty, to otrzeźwiej i odkłam się. I pamiętaj, jak chcesz zarabiać duże pieniądze, to nie zadawaj się z gołodupcami.

I już słyszę te głosy krytyki mężczyzn, którzy mówią: „Materialista, są większe i wyższe wartości, niż kasa, prymityw patrzący na życie przez pryzmat konta”. To nie prawda, mam bogate wnętrze, ale lubię też to, co praktyczne, i to, co działa. Wzniosłe idee są piękne na wieczory przy czerwonym winie, kiedy można się upajać intelektualną dysputą aż do białego rana. Tylko kolejnego dnia, pomimo kaca, trzeba wsadzić dwa jaja na rower i zapierdalać do roboty. Wake up! Życie sprawdza!

Mężczyzną stajesz się przy tacie

Dzień chłopaka – Dzień Mężczyzny brzmi, jak dla mnie, lepiej. Chciałem dzisiaj coś napisać na ten temat, ale nie czułem w ogóle weny. Położyłem się do łóżka, przytuliłem do żony, dzieci trochę się rozkołysowały w swoich łóżkach, a po chwili zasnęły. I gdy już powoli odpływałem w ramiona Morfeusza, przyszło... jak mam coś napisać, to coś do mnie przychodzi i pcha mnie wtedy w kierunku klawiatury.

Gdzie mężczyzna staje się mężczyzną? Nie jakąś karykaturą, nie jakąś rolą, nie jakimś pajacem. Gdzie mężczyzna staje się mężczyzną? Ano, przy własnym ojcu. A jeśli ojciec nie miał dostępu do swego ojca, bo tamten pił i bił albo był nieodstępny, bo leżał za życia w grobie, przy swoim ojcu? Należy wtedy czasami sięgnąć po męskie do czwartego pokolenia, a jak nie da rady, to nawet do siódmego. Kiedyś na warsztatach robiłem takie ustawienie, gdzie stało siedem pokoleń mężczyzn w linii prostej i otoczyło tego jednego w takim naturalnym ruchu. A on stał w środku, patrzył im w oczy i kłaniał się wewnątrz. W jego rodzie coś się stało pięć pokoleń wcześniej, nie wiemy nawet – co. Ale jak prapradziadek dotarł do swego ojca, to reprezentantowi leciały z oczu łzy, jak na tych bajkach z Myszką Miki – całe fontanny łez.

Potem energia poszła w naturalnym ruchu, jak w układankach domino, coś się odblokowało. Tato klienta stanął w tym kręgu mężczyzn i patrzył, trzymając pozostałych za barki, a klient łkał i wył. Wył i łkał. Zanosił się w tym płaczu. Taka wielka tęsknota, tak wielki ból, a pod tym bólem taka wielka miłość. I tych siedmiu stało wokół jednego i to, co do niego płynęło, było czyste, piękne, silne, stanowcze, a jednocześnie pełne miłości i trzeźwości wglądu. Przed ustawieniem usiadł koło mnie na krzeselku chłopiec. Z sali warsztatowej wychodził mężczyzna. Inna twarz, inne spojrzenie, inna energetyka i ta trzeźwość w oczach... Ten wgląd w siebie i w ludzi naokoło. A co się działo z kobietami, które na to patrzyły? Na początku, zanim doszło do procesu, nie były zainteresowane tym chłopcem. Gdy minęło

jego ustawienie, gdy stanął w swoim męskim, non stop się na niego ogłądały. Czuły, że ten facet jest w swojej sile, że ma dostęp do swej męskiej linii. A babeczki są takimi chłopami zainteresowane.

Czy da się coś takiego przejść bez miłości? Nie da się. We łbie się da, ale nic z tego nie wyniknie, poza kilkoma odpowiedziami na pytania, które były stawiane od dawien dawna. Co śmieszne, odpowiedzi na te pytania, które sobie stawiałeś, zrodzą wykładniczo kolejną lawinę pytań i tak bez końca. Przez taki proces da się przejść tylko w pełnym poddaniu i w pełnym kontakcie z własną emocjonalnością. A mężczyźni często są pozamykani na własną emocjonalność, na własne łzy, na własny ból. Brzmi mi w uszach piosenka naszych ojców: „prawdziwy mężczyzna nigdy nie płacze...” – straty pierdaty. Właśnie taki prawdziwy ma odwagę płakać i to przy sali pełnej obcych osób, bo wie, że czasami tylko w ten sposób da się dotrzeć do siły. Tam, gdzie jest najwięcej siły, tam jest też największy lęk i ból i tam zakopane są największe skarby, jak mawia czasami moja mądra żona.

Kiedyś ten chłopiec płakał, kiedyś ktoś go tak mocno skrzywdził, że obiecał sobie samemu przed samym sobą, że już więcej nie zapłacze i już więcej nie będzie go bolało. Bach! Może, gdy miał trzy czy sześć lat, nie było wtedy przy nim nikogo? Może nie było przy nim taty? Może dostał po pysku od jakiegoś innego chłopca? Może nie było wtedy mamy? Czy to ważne? Każdy ma jakieś swoje traumy. Ważne, aby umieć dotrzeć do tego momentu i doprowadzić proces do końca. Taki niedoprowadzony do końca ruch, nazywa się przerwany ruchem miłości do któregoś z rodziców. I jeżeli nie dokończy się tego ruchu, to człowiek wskakuje w łeb. Kłapa, po prostu się zamraża i utyka. To trochę tak, jakbyś biegł na spotkanie z kimś, kogo kochasz, a tuż przed tą osobą, ktoś postawił Ci szklaną szybę. Widzisz tę osobę, chcesz tam dojść, a nie możesz, coś Ci stoi na przeszkodzie. Coś, czego nie widzisz. Teraz trzeba ten ruch poprowadzić dalej, w miłości, a niejednokrotnie w bólu i w płaczu, aby ruch się dokończył i żebyś dotarł do celu. Dzisiaj ten chłopiec ma 49 lat

i już dawno zapomniał, że kiedyś obiecał sobie więcej nie płakać. Zamknął się w swojej szklanej przestrzeni i przestał czuć – zamroził się.

A ja Ci mówię, że ten lodowy cień można wyciągnąć z serca. Z nogi, dupy czy szyi, bo ile podczas swego życia wsadziłeś sobie w ciało takich cierni? Czasami w ogóle nie do końca świadomie. A one tam sobie siedziały i z roku na rok czułeś coraz mniej. Kiedyś myślałeś, że jak będziesz miał pieniądze i stanowisko, duży dom i wymarzony samochód, to w końcu odnajdziesz to, co kiedyś utraciłeś. Ale to nie tak, to tak nie działa.

Zmiana zaczyna się w Tobie. Dom masz w sobie, samochód masz w sobie, obraz związku masz w sobie i albo umiesz z tym złapać kontakt, albo przeżywasz swoje życie jak za szybą.

Chłopiec staje się mężczyzną przy tacie, nawet przy złym tacie. Nawet tym, który pił i bił, choć nie jest łatwo do takiego taty dotrzeć z miłością. Zazwyczaj w takich ustawieniach klienci zaciskają pięści. Zaciskają też szczęki. W ogóle, zaczynają się szykować do walki, często za mamę. Chcą wpięprzyć własnemu ojcu za ich mamę. Mama stoi spokojnie, a dziecko spokoju nie ma. Ma w sobie mega złość. Mama nie ma jawnie kontaktu ze swoją agresją, czasami poprzez syna załatwia swój problem z mężem. Wtedy taki chłopiec najpierw musi się odkleić od tego, co nie jest jego, i popatrzeć na sytuację nie oczami mamy, nie z jej perspektywy, ale oczami małego dziecka, które się bało, które było przerażone. Musi sobie uświadomić, że oczekiwania żony wobec męża to jedna para kaloszy i on nie ma z tym nic wspólnego. On tam jest dzieckiem, a czego chcą dzieci? Aby tato i mama na nie patrzyli. Aby wzięli je za rękę i poprowadzili na spacer albo pograli z nimi w piłkę.

Męska miłość jest inna. Nam mężczyznom brakuje męskiej miłości, dlatego jak rzepy Igniemy do cycka. Kiedyś do cycka mamy, potem do cycka swojej kobiety, tylko która kobieta wytrzyma z facetem, który cały czas chce być przy cycku, jak dziecko? Po co kobiecie kolejny dzieciak? Nie chce takiego. Będzie takiego kopać w tyłek.

Czasami jest on wygodny w obsłudze, bo można za pomocą przysłowiowego cycka nim sterować, ale to się kobiecie po jakimś czasie znudzi i zacznie szukać samca, który ją poprowadzi. A czasami nie będzie szukać, tylko jej będą szukać.

Mężczyznom brakuje męskiej miłości do siebie nawzajem i do siebie samych.

Brakuje im ojcowskiej miłości. A tej miłości nie znajdują przy kobietach. Tę miłość mogą znaleźć przy ojcu i przy innych mężczyznach. Tam nie ma mowy o seksualności, tam jest intymność i braterstwo. Tam jest agresja, ale nie przemoc, tam jest kontakt z własną agresją. Tam jest Twoje źródło, do którego, jak raz dotrzesz, to potem wydepczesz sobie ścieżkę i możesz pić ze swego źródła do woli.

Z męskiego serca, do męskiego serca! – usłysz wołanie. Wołam Cię swoim męskim sercem.

Cisza

Żegnam się z Tobą Tato... z przestrzeni płaczu i żalu za Tobą, wchodzę w ciszę.

W tej ciszy jest jakiś spokój. Również spokój dla moich zmęczonych od płaczu powiek. Pewien spokój, w którym znajduję siebie po stracie Ciebie. Znajduję siebie na nowo, bo od wczoraj już nic nie będzie takie samo. Już nic nie jest takie samo.

Świat mówi do mnie na każdym kroku, znakami tak jasnymi, że nie da się ich nie zauważyć. Twoja twarz przemyka mi w ludziach, których mijam na ulicy, w szpitalu, na drodze. To takie nasze ostatnie spojrzenia.

Cały ród stoi i wspiera. Czuję ich siłę i moc. To naprawdę misterium i sacrum w jednym. Odszedłeś w Dzień Dziecka, ta głębia Twojej śmierci to cały proces, strata i doświadczenie, to ostatnia lekcja

od Ciebie dla mnie, to największy chyba prezent, bo zafundowałeś mi wycieczkę od czystego umysłu po „siódme piekło” Dantego. Zaprawdę powiadam, że nauczycielem – tak, jak Twój Tato, a mój dziadek – byłeś doskonałym. Prawdziwy majstersztyk dałeś mi na pożegnanie.

I być może brzmi to dziwnie i moralność ludzka nie ogarnia tego podejścia, ale w Twojej śmierci ja rodzę się na nowo do swojej prawdy. Do swojej Pra Wedy, do swojej Pierwotnej Wiedzy. W Twojej śmierci znajduję Twoją miłość, taką do końca w służbie, zarówno dla mnie, jak i tych, którzy są w stanie z tego aktu wyciągnąć lekcję. Lekcję przemijania, zaskoczenia zmiennością ludzkiego losu, kruchości życia, docierania do głębokich pokładów naszej ludzkiej świadomości, pokory i nieodwracalnej straty, lekcję miłości i bezsilności przed tym, co nieuniknione. Spotka to każdego z nas, bez względu na to, kim jesteśmy.

I zgadzam się na ten proces oddzielenia Twych powłok od ciała. I zgadzam się na Twój ruch ku... i choć czasem wydaje mi się to, jak jakiś film, jak zły film, to pozwalam sobie na to, na ten czas, gdy fale wspomnień zalewają mnie Twoją obecnością. Tak realną, jakbyś tu razem ze mną na chwilę usiadł na betonowym schodku, patrzył i słuchał ciszy tego wieczoru, przeplatanej piosenkami z Twoich lat. I już wiem Tato, jaka piosenka będzie płynęła z głośników, gdy Twoje ciało będzie zasypywane ziemią.

Mężczyzna, który nie uszanował własnej matki, nie będzie szanował innych kobiet

Powiem więcej, taki mężczyzna nie otrzyma szacunku od innych kobiet, bo one to wyczują. Pierwsze, co powinien zrobić, to oddać głęboki pokłon przed swoim źródłem, przed kobietą, w której łonie

wzrastało nasienie złożone przez jego ojca. Do cholery, panowie, chłopcy! I inaczej się nie da! Chcesz mieć kobietę, chcesz od niej umieć brać i dostawać to, co żeńskie, najpierw posyp głowę popiołem i pokłoń się przed własną matką. Innej drogi nie ma do tego, co żeńskie, do tego, co kobiece i delikatne, co nazywamy nasyceciem i taką wewnętrzną pełnią, że zaczyna się aż ulewać, jak z „rogu obfitości”.

Gdy mężczyzna nie pokłoni się przed swoją pierwszą kobietą, w której wzrastał, w której się rozwijał, w której był fizycznie – to nie jest żadna ezoteryczna papka – fizycznie w niej był, jadł to, co ona jadła, pił jej soki, aby mogło powstać jego męskie ciało, brał od niej pełnymi garściami, to ona go urodziła, czasami w bólach, czasami w zagrożeniu życia, czasami płacąc za przyniesienie życia tutaj swoją śmiercią. Jeżeli tego chłopczyku nie uszanujesz, to zapomnij o tym, że dostaniesz, że znajdziesz taką, która będzie Cię wspierać, która będzie przy Twoim boku stać, która będzie szanowała to, co męskie w Tobie. Nie szanując własnej matki, nie szanujesz tego, co żeńskie, nie szanujesz życia. Będziesz szukał, będziesz ocierał się o śmierć. Twoje sukcesy będą się rozpadać, jak domki z piasku, będziesz igrał ze śmiercią, będziesz ostatecznie zdolny do tego, aby gwałcić to, co żeńskie. Być może będziesz miłował się w pornografii, w której to, co żeńskie, jest poniżane. Będziesz opowiadał historie o tym, jak to kobiety tylko lecą na Twoją kasę, jak czujesz, że jedynie na tym im zależy. I w pewnym sensie, to będzie Twoja osobista prawda, która Cię chroni przed tym, co stoi w Twoim cieniu. A w Twoim cieniu stoi to, że to właśnie tej dzikusce, tej szalonej i nieokiełznanej kobiecie, która nosiła Cię w łonie, stawiając na szali swoje życie, należy się szacunek. Czy jesteś w stanie w ogóle stanąć przed kimś tak wielkim i nie ściągnąć czapki z zakutego łba? Czy masz naprawdę siłę i jaja, aby stanąć przed tą dzikuską, która jest w każdej kobiecie? Przed tą piękną, a zarazem tak bardzo kochającą życie kobietą, która rodząc, stawia na szali własne życie? I to nie w grze komputerowej, w której można zrobić save i load, gdy coś Ci się nie uda. Jak można,

choćby na chwilę przed kimś takim stanąć i nie zobaczyć jego wielkości. To ona Cię narodziła, to w niej rosłeś. To ona była tak szalona w swej miłości do życia, że oddała na 9 miesięcy swoje ciało, abyś mógł w niej i z niej się narodzić. Bez szacunku do matki, do Twojej pierwszej kobiety, nie zaznasz smaku tego, czym kobieta może obdarować mężczyznę.

Jak przychodzą do mnie mężczyźni, to czasami słyszę: „chcę być silny, chcę czuć tę moc”. I tutaj należy dokonać pewnego rozróżnienia pomiędzy tym, co jest męską siłą, a tym, co jest przemocą i gwałtem. Ta granica może być bardzo słabo widoczna, szczególnie dla tych, którzy nie szanują własnych matek. Tacy faceci chętnie się swoimi podbojami, uważają się za tych pieprzonych kowbojów, którzy wyrrywają laski na pęczki. Chwalą się ilością łań zdobytych na „polowaniach”. Tylko żeby nie wiem, co zrobili, to każda kolejna zdobycz, każda kolejna zaliczona laska, nic nie zmienia. Co prawda, na chwilę jest skok adrenaliny i jest o czym opowiedzieć wśród takich samych jak on, ale potem taki facet znów zapada się w swoją wielką czarną dziurę, której nie jest w stanie wypełnić kolejną kobietą. Nie jest w stanie wypełnić jej kolejnym BMW, nie jest w stanie wypełnić ją kolejnym finansowym kantem. Co gorsza, przy porzucaniu następnej kobiety, czasami porzuca również własne dziecko. Wtedy, zazwyczaj po raz pierwszy dociera do tępego łba takiego faceta, że to nie są żarty. O „byłej” można zapomnieć, wyrzucić zdjęcia, aby nie przywoływały wspomnień, wywalić ją z kontaktów w swoim nowiutkim smartfonie, odciąć się, znaleźć kolejną pocieszycielkę. Ale o dziecku nie da się zapomnieć. Ono żyje, krzyczy, płacze i chce do ojca. Można próbować uciec, ale w głowie do końca życia pozostanie ta mała dziewczynka lub mały chłopiec, z taką samą dziurą w sercu, jaką miał jej/jego ojciec. Czasami łatwiej jest żyć, nie patrząc takiemu dziecku prosto w oczy, bo w tych oczach widzi się to, czego w sobie nie chce się zobaczyć – tę wielką, czarną dziurę. Dziecko w swej ślepej miłości będzie to niosło i wewnętrznie będzie mówiło: „Kochany tato, lepiej ja niż Ty. Kochany Tato, ja to poniosę z miłością za Ciebie,

żeby Tobie było lżej”. Ot i dynamika, która sprowadza na ziemię, bo trzeba wtedy stanąć twarzą w twarz z odpowiedzialnością za to, co się zrobiło, a przed własną odpowiedzialnością – jak pokazują Ustawienia Systemowe – uciec się nie da. Jak my tego nie weźmiemy na klatę, to wezmą to nasze dzieci.

Kobiety będą się bać takiego faceta, który nie uszanował tego, co żeńskie. Będą zachowywać dystans w stosunku do niego, nie będą umiały się na niego otworzyć. Co prawda, to jest również ich wewnętrzny proces, ale o tym innym razem. Siła czy przemoc? Zauważam, że często te dwie cechy są mylone ze sobą, co, patrząc na zdeformowany obraz tego, co męskie, wcale nie musi dziwić. Mężczyzna jest silny, ale po jaką cholere mu ta siła potrzebna? Po to, aby umieć walnąć babę, jak za dużo wrzeszczy? Nie drogi kowboju, nie po to Ci ta siła potrzebna. Więc po co? Po to, aby być domowym tyranem? Do 16 ma być gotowy obiad, bo ja Pan i władca przychodzę z pracy? Nie. Nie po to Ci ta siła potrzebna! Po to, aby przepychać się z kobietą na słowa? Nie do jasnej cholery! One w przepychaniu na słowa są od nas lepsze, a w odwracaniu kota ogonem nie ma lepszych niż kobiety, są w tym genialne, nie masz jej tłumaczyć, nie masz się z nią spierać. Masz jej służyć, bo kobieta dla Ciebie to Bogini. Bogini w żeńskiej, fizycznej i namacalnej formie. Twoją pierwszą Boginią z krwi i kości, która nosiła Cię w swoim łonie, która ryzykowała życie, bo jeszcze nieco ponad 100 lat temu 20 procent porodów kończyło się śmiercią, jest Twoja matka. Jej Bogiem, bez względu na to, jak to archaicznie brzmi, jest Twój ojciec. Och, zejdźcie na ziemię kochani! Wszyscy Ci, którzy szukają rozwoju duchowego poza najbliższymi relacjami, wyjazdów do Peru celem medytacji, zażywanie ayahuasca, combo, bombo i inne fiku miku z muchomorami w roli głównej. Dużo jest pułapek duchowości, dużo dróg, które odciągają od tego, co jest w „tu i teraz”. Co to, do jasnej cholery, za rozwój duchowy, gdy dorosły syn mieszka z matką?! Bzykasz wszystko, co pod fallusa podejdzie i medytujesz całymi daniami, łącząc się ze swoim wyższym ja, ze swoją transcendentną wersją siebie samego,

którego ludzkie ograniczenia, wynikające chociażby z fizyczności i płci, masz w nosie. Czy to jest siła ducha? To jest porażka ducha w zetknięciu z materią, to jest słabość ducha, nieudolność ducha, to jest duch złamany przez materię. Złamany w pół. A złamany duch zaczyna tworzyć sobie alter światy i dzięki temu mamy wielce uduchowione osoby, które nie radzą sobie z materią. Mówią o miłości, a nie umieją załatwić kasy, aby coś do gara można było włożyć. Czy taki duch służy życiu? Czy służy życiu w „tu i teraz”?

Nie chcę tutaj generalizować, ale sam Hellinger mówi, że Ci, którzy medytują, szukają tego, co żeńskie. Budda, idąc w medytację zostawił swoją żonę i dziecko. Czego więc szukamy w medytacji? Szukamy naszej mamy, tego, co przy naszej pierwszej Bogini. Ci natomiast, którzy idą w religię, w których jest silnie zakreślony i odczuwalny patriarchy, szukają swego wewnętrznego Boga, tego, co męskie – ojca. I jak przyjąć taką niedoskonałą Boginię do serca? Jak przed taką niedoskonałą Boginią się pokłonić? Jak oddać jej cześć? Tutaj moi klienci mają zazwyczaj wiele zarzutów. Kiedy siadają naprzeciw mnie i proszę ich, aby powiedzieli, co ich sprowadza, to zwykle unikają mojego wzroku i zaczynają błdzić oczami w górę albo w dół. Wchodzą w swoje wewnętrzne obrazy, które pielęgowali, a które pozwalały im nie czuć bólu, nie czuć tego, co trudne. Wtedy przywracam ich do „tu i teraz”. Proszę, aby patrzyli mi w oczy. Ja natomiast w tym czasie „biorę do serca” ich matki i ojców. Kiedy mam w sercu rodziców klienta, daję im to miejsce z szacunkiem i uznaniem, to klient czasem nie jest w stanie wytrzymać tego spojrzenia, ucieka wzrokiem. Przywołuję takich klientów do moich oczu i wiecie, co wtedy zazwyczaj mówią? Nic. Po prostu zaczynają płakać, wypowiadając dwa, czasem trzy proste słowa: „chcę do mamy” albo „tak bardzo mi jej brakuje”. Później proces zaczyna toczyć się sam. Czy ja jestem w tym wielki? Nie. Wielcy są rodzice klienta, to im należy się wielkość, ja tam służę temu, co domaga się szacunku i respektu. Bóg i Bogini mają skazy. Nasz Bóg i nasza Bogini nie są idealni. Mają w sobie światło i cień, tak samo, jak my. Co by było, gdyby nasza

matka była idealna? Co by było, gdyby nasz ojciec był idealny? Czy my moglibyśmy przy takich rodzicach rosnąć? Czy pozostalibyśmy dziećmi? Najciemniej jest pod latarnią, z tego miejsca nic nie widać.

Szukamy światła jak ćmy, aby się przy nim ogrzać, jak ćmy szukamy siły, aby ją poczuć, a wszystko mamy w sobie, w naszej mamie i w naszym tacie. Poprzez akceptację tego, co w nich widzimy i co stoi nam na drodze do nich.

Czasami są to oceny, czasami sądy, czasami chęć bycia lepszym, większym, to wszystko stoi nam na drodze do nas samych, do naszej własnej siły. Na którymś warsztacie reprezentant klienta czuł się większy niż swój ojciec. Nawet stanął na palcach, aby być większy od ojca, od tego, który w łonie jego matki zasiał nasienie, aby ten mógł wzrastać i przyjść na ten świat. Stał na palcach i wiecie, co zrobiłem? Nic. Postanowiłem poczekać, aż sam się zmęczy, aż jego mięśnie tydek nie wytrzymają. Tylko patrzyłem i czekałem. Po chwili mięśnie nie wytrzymały, bo w życiu nie da się być napiętym na 100 procent. Ciało tego nie wytrzyma i napięcie objawi się chorobą, stresem, uciekaniem od życia. Reprezentant w pewnym momencie puścił, stanął na równe nogi, a potem powędrował na kolana... przed własnym ojcem, tam przytulił się do niego i zaczął płakać. To dobre miejsce. Ktoś może będzie mnie oceniać moralnie, ktoś zacznie krzyczeć, że tak nie można: „Nie ma Pan serca! Może on został przez ojca skrzywdzony?”. Kto będzie tak krzyczał? Kto będzie zabierał taki głos? Ktoś, kto ma własnego ojca uszanowanego? Nie. Ktoś, kto chce być większy od własnego ojca. Dlatego często przyjmuję hejt, który płynie od czytelników moich artykułów w Internecie, przyjmuję cały i daję mu przestrzeń. Zgadzam się służyć za słup w tych przypadkowych relacjach, na którym można na chwilę powiesić to, co wyparte, co znalazło się w cieniu. Przyglądam się, co mi to o mnie mówi i puszczam dalej, do właściwego adresata tych emocji. Kowboju, Twoja siła jest po to, aby służyć życiu. A życie rośnie i rozkwita fizycznie, nie metaforycznie, nie ezoterycznie, lecz właśnie fizycznie i namacalnie! Życie rozkwita w tym, co żeńskie. To, co męskie, ma to życie chronić. Po to

jest potrzebna mężczyźnie siła. Nie szanując swojej pierwszej Bogini, nie uszanujesz żadnej kolejnej, pozostaniesz rycerzem „ciemnej strony mocy”, niszczycielem tego, co żyje i żyć chce. Na tym polega niezintegrowana męskość, męskość w przejawie destrukcji. To energia płynąca z jaj, która nie zna katalizatora w postaci ognistego serca męskiej Boskości.

Grzeczni chłopcy trafiają na suki

Te suki są im potrzebne, aby zdjęli maskę grzecznego chłopca. No cóż, taka prawda. Kiedy mama nie pozwalała, nie chciała widzieć testosteronu, agresji, złości i zagłaskiwała na śmierć, na dodatek trzymała na dystans od ojca, bo penis jest fe, a może nie penis jest fe, ale ten konkretny jest nic niewart, to chłopiec w mig pojął, że jedynym sposobem na przetrwanie przy takiej mamie, jest bycie grzecznym, ułożonym i niezbyt jurnym samcem.

W mig pojął – na poziomie podświadomości – że musi grać ułożonego, ukladnego i konformistycznego. Musi szukać pomysłu na rozwiązanie nie dla siebie, bo wtedy słuchałby swoich uczuć i ciała, ale pomysłu na rozbuchaną matkę, nacierającą jak byk z dziesięcioma ostrzami wbitymi w kark, na torreadora – ojca. A kiedy widział, że jego bohater, jego superhero nie daje rady, to jak on, który dopiero co przestał sikać w pieluchy, mógłby dać radę?

Rozwiązaniem na taką matkę, jest dla chłopca tłumienie swojego naturalnego, całkowicie życiodajnego i pełnego ekspresji, chęci poznawania, wytyczania nowych szlaków, stawiania granic – rytmu męskiego, dzikiego serca. To serce chce się sprawdzać w nowym, w dzikim, w nieznanym, chce wychodzić poza wydeptane granice, chce poznawać, dążyć do nieznanego. Dziko, porywczo, czasami narwanie, czasami zbyt ordynarnie, szorstko i praktycznie do granic

bólu. Ale, chuj w bombki strzelił, bo na drodze stoi byk, a raczej „byczyca” – matka, która postanowiła w swoim pełnym przekonaniu, że zmieni kilka tysięcy lat ewolucji. Postanowiła, że wykreuje za pomocą dostępnych jej metod wpływu na ludzkie zachowanie nowy gatunek mężczyzny: Posejdona bez trójzębu, Zeusa bez penisa, Amora bez łuku, Hulka w stringach, Spidermana w kapciusz-
kach z Giewontu i Iron Mana bez atomowego, zajebistego silnika turborakietowego.

Taka kobieta musi z ojca zrobić pizdę i najgorszego drania pod słońcem. Statystycznie, to oczywiście niemożliwe, aby partnerzy nie byli siebie warci i aby zawsze tylko jeden wychodził cały na białą, a drugi był jak jakiś pechowy tata z bajki „Świnka Peppa”, czyli zawsze w błędzie, zawsze upieprzony błotem, zawsze nie na czasie z informacjami, cały umorusany w emocjonalnym gównie. Ale, jak mawiają: „Da się zrobić. Będzie pan zadowolony”.

Jedna część duszy chłopca poddaje się, ulega, bo najważniejsze jest przeżyć przy takiej matce i dostać trochę akceptacji, trochę miłości i trochę otuchy. W ojcu wsparcia chłopiec nie dostanie, bo
a) albo już wykastrowany siedzi w fotelu i zalewa się piwem,
b) albo zapieprza w pracy, bo do domu i jego Lilith mu niespieszno,
c) albo jego Hera pognała go już dawno temu, gdzie pieprz rośnie,
a jedyny kontakt pozwalający jej stwierdzić, że jeszcze żyje, jest przelew alimentacyjny spływający na jej konto co miesiąc.

No i pozamiatane. Zazwyczaj taka matka przeżyła nieszczęśliwą miłość, być może z ojcem chłopca. Być może związek z ojcem chłopca był związkiem ratunkowym po nieudanej pierwszej miłości matki. Gdzieś tam w rodzie widać, że kobiety nie umiały znaleźć tego właściwego. Nie udawało im się, gdzieś jakaś babka powiedziała komuś: „jak nie, to nie”, a ten potraktował to poważnie i poszedł do diabła. A przecież nie o to jej chodziło, chciała tylko sprawdzić, czy mu na niej zależy. No i poszła lawina, która toczy się po dziś dzień. Być może jakaś prababka nie doczekała się, aż chłop wróci z wojny,

i poszła za męża, bo przecież nie warto być samą, a tamten jednak wrócił, ale drzwi były już przed nim zamknięte. A być może w innych meandrach rozegrał się ten pierwotny dramat. W każdym razie plan hodowli idealnego pocieszacza, rycerza na białym koniu, który w zbroi ma tylko ładnie wyglądać, bo nie daj Boże jeszcze nauczy się mieczem wojować – jest. I to doskonały, a jak wszystkie doskonałe plany pokazują – coś musi się spieprzyć.

No i zepsuło się, ponieważ jedna część chłopca hołduje i zasila matkę, a druga – ciemna strona mocy – rośnie, pulsuje i tylko czeka, aż masa krytyczna przeleje się na wadze życia. Chłopiec w głębi duszy wie, że zdradza ojca i z wiekiem coraz bardziej mu to doskwiera, coraz bardziej wierci go to w brzuchu, we łbie, w dupie i w jego cochones. Pewnego dnia, jeśli będzie miał szczęście, odważy się i wtedy stanie się to, co stało się w Hiroszimie i Nagasaki – pierdolnie bomba! Cała tłumiona złość, gniew, całe męskie popędy, które były tłumione, hamowane, powstrzymywane – znajdą ujście. Przy grzecznej kobiecie nie ma szans na taki rozwój wypadków, chłopiec celowo znajdzie sobie sukę, z którą będzie mógł rozegrać swoją grę, w której zemści się na matce. Tylko że będzie napierał nie na matkę, a na swoją kobietę.

Grzeczny chłopiec musi taką sobie znaleźć, bo przy innej nie miałby szansy rozegrać swojego planu duszy, na dotarcie do męskiego Zeusa z jajami, Robocopa z tytanową zbroją, Amora z łukiem ze stali i Posej-dona z trójzębem wykutym u bram Tartaru. Męska dusza będzie szukać sytuacji, wyzwań, w których mężczyzna – duch w ciele mężczyzny, będzie mógł przejść przez krew, pot, łzy i „siódme piekło” Dantego, do swego rdzenia, pulsującego męskiego serca, dzikiego serca.

Czasami nawet taki chłopiec broni matki przed ojcem. Generalnie, patrząc z boku, to nie powinien się wtrącać, bo przecież jest dzieckiem, jednak dobra, długa i cierpliwa indoktrynacja potrafi niezły kibel z głowy zrobić. Później człowiek koło czterdziestki połapie się, o co w ogóle chodziło, do pięćdziesiątki sobie to wytłumaczy, a tu życie

już za nim. Kilka nieudanych związków, 1500 alimentów, poobijane dzieci i bliżej mu do zbierania się z tego świata niż planowania podboju Atlantydy z centrum zarządzania Wszechświatem.

Grzeczni chłopcy trafiają na suki, bo tylko suki są w stanie wybudzić grzecznego chłopca z letargu, z mgły zapomnienia, co drzemie na dnie jego duszy. A tam drzemie bad boy lub innej nomenklatury używając, idąc za Robertem Bly⁶ – dzikus.

Matki wychowujące grzecznych chłopców, to szczególnie te wkurzone do białej stali na swoich facetów kobiety, a czy za babkę, czy za prababkę, to już wtórne. Są po prostu wkurwione i nie ma tutaj co pitu pitu. Czasami są złe z uzasadnionych przyczyn, a czasami tak sobie, ale tak do zajebania gnoja, chama, prostaka, niespełnionego żigolaka, padalca, impotent, który nawet śrubki wkręcić nie potrafi, a nawet jak potrafi, to nieważne, bo wpierdol musi dostać. Za co? A za to, że mu coś dynda między nogami, bo gdyby mu nie dyndało, to wrogiem publicznym number one by nie był. A że mu dynda i że pod tym samym dachem są od dawna, to trzeba drania zgnoić, zniszczyć, umniejszyć i wsadzić do pierdła albo do zakładu psychiatrycznego. Dalekie od prawdy są te rozważania? Uwierzyć, że nie.

Losiem grzecznych chłopców jest dotknięcie swojej niegrzeczności, w pełnym tego wymiarze.

Dotknięcie w sobie sprawcy, mordercy, pijaka, ćpuna, nieroba, bo tylko tak – trochę potajemnie i nie do końca w pełni świadomie – spotyka się z męskim. Z męskim, które nie zostało wybrane przez żeńskie. Z męskim, które nie podołało, ponieważ samo w zapomnieniu dotknęło dna tego ludzkiego padółu. Z męskim, które jest spychane na bok, które nie jest boskie i o którym nie pisze się książek ani nie kręci filmów w masowej popkulturze. Z męskim, które zamilkło. Poddało się i zmarło bez pogrzebu, bez fanfar, bez kwiatów i przemowy.

Nas – mężczyzn ciągnie do dziadków, pradiadków i ojców.

⁶ Amerykański poeta, pisarz i przywódca Ruchu Mężczyzn na terenie Stanów Zjednoczonych.

Z systemowego punktu widzenia ciągnie nas najbardziej do tych zapomnianych. Tych, którzy nie wrócili z Syberii, bo obgryzanie kory nie dało zbyt dużo sił, aby przejść kilka tysięcy kilometrów. Do tych, którzy myśleli, że walczą za ojczyznę, a potem dostali kulę w łeb i w jakimś grobie bez nazwy zaszypani piachem zostali. Zapomniani, niewidziani, nieuszanowani w rodzie. To jest oczywiście jedna strona. Z drugiej strony ciągnie nas do siły i mocy, do naszych granic bólu, gniewu, spełnienia, do wyzwania i penetracji świata, bo męskie jest jak grot wypuszczonej przez łucznika strzały, która szuka celu, w który z impetem, miękkością i twardością będzie mogła się wbić.

Nie wszystkim chłopcom się uda. Takie czasy.

Niektórzy wybiorą gry Nintendo czy tam Play Station, w których będą mordować, zabijać i w wirtualnej rzeczywistości dotykać trofeów zarezerwowanych dla męskiego.

Niektórzy popłyną w odmęty alkoholu i narkotyków lub uzależnień seksualnych. Niektórzy za życia, jak ich dziadowie po śmierci – zamilkną, bo nie będą widzieli sensu otwierać ust. I tak do śmierci, śmierci za życia. Inni z chłopców znajdą sukę, bo innej znaleźć nie mogą – teoretycznie rzecz ujmując, mogą, ale będzie dla nich nieatrakcyjna – i przy niej zostaną. Będą żyć według wzoru: jeszcze tylko wpierdol i wakacje. Jeszcze inni do końca życia będą żyć w poczuciu winy i będą nosić winę swoich dziadów na swoich plecach, w nadziei, że któregoś dnia ich suka dojdzie do wniosku, że już wystarczy. Tylko nieliczni znajdą drogę. Ahoj przygodo! Szczęśliwej podróży!

Kobieta będzie gnębić słabego faceta do końca życia

Z doświadczenia wiem, że nic tu nie pomoże, dopóki facet nie stanie świadomie i z pełną odpowiedzialnością przy tym, co męskie. Dopiero w ramionach ojca, przy ojcu, zazna spokoju i błogosławieństwa bycia

obdarowanym przez to, co żeńskie, kobiece. Często radą, którą się słyszy, gdy w związku nie wiedzie się dobrze, jest: zmień ją. Z doświadczenia wiem, że zmiana partnerki też nie pomoże uciec przed tym, co nieuniknione – staniem w swojej męskiej sile. Jak mawiał Jacek Walkiewicz⁷: twarze i imiona się zmieniają – problemy pozostają. Jakież to prawdziwe i jakże trudno w to uwierzyć.

A gdzie jest miejsce mężczyzny, z którego płynie siła? Otóż, przy jego ojcu. Czasami linia męska jest mocno osłabiona, co obserwuję chociażby podczas Coachingu Systemowego, w którym pracuję za pomocą narzędzi coachingowych i metody Ustawień Systemowych Berta Hellingera. Wynika to trochę z historii, jaka nas – Polaków dotknęła. Jednak nie tylko Polaków, wojna wymusiła na mężczyznach porzucenie rodzinnych domów, rodziny, pracy, swojego dotychczasowego miejsca głowy rodziny. W takich sytuacjach, gdy facet szedł na wojnę lub dostał się do niewoli i wylądował w jednym z wielu obozów pracy, funkcję głowy rodziny przejmowała kobieta. A kobieta, chociaż nie wiem, jaką dobrą matką by była, to w większości wychowa miłego, sympatycznego i ułożonego, czytaj: wpasowanego w społeczny garnitur chłopca. Dlaczego? Bo jest kobietą, a nie facetem i różni się od faceta prawie wszystkim. Różni się psychiką, różni się energetyką, różni się sposobem myślenia, pojmowania świata, różni się przede wszystkim biologią i wynikającymi z tego faktami dotyczącymi chociażby konstrukcji hormonalnej. Mówiąc krótko: kobieta nie ma jaj. Nie ma testosteronu zalewającego jej mózg, jest skłonna bardziej do szukania sojuszy niż do rywalizacji. Czy to gorsze? Nie. Do jasnej cholery, to wcale nie jest gorsze, to jest po prostu inne.

Na sesje Coachingu Systemowego trafiają do mnie faceci mocno „siedzący w głowie”. Niby wszystko rozumieją, niby wszystko jest dla nich na poziomie logiki i ciętego, jak żyletka umysłu jasne, ale tak jakby ten intelektualny wgląd nic nie zmieniał. Nie mają siły, aby

⁷ Polski psycholog, mówca motywacyjny i inspiracyjny, trener i mentor.

być facetem. Często ich męskie linie rodowe są przeciążone właśnie brakiem obecności dziadka, a potem ojca. Bo jeżeli dziadek nie dał ojcu, to z pustego i Salomon nie naleje, w efekcie mamy mizerynych, nazbyt intelektualnie rozwiniętych i głuchych na swoje emocje i serce facetów, którzy wewnętrznie czują, że czegoś im brakuje. Szukają tego czegoś w alkoholu, używkach, w hormonalnych podbojach, szybkich i niebezpiecznych sportach. Kiedy adrenalina opadnie, to chce się więcej, więcej naćpać tych endorfin, tego zagrożenia, tego otarcia się o śmierć. Na drugim biegunie mamy tych facetów, którzy zamykają się w sobie, popadają cicho i bez zbytniego rozgłosu w depresję, w niechęć do życia, wycofanie się od aktywności, wycofanie się z ruchu wychodzenia do świata. Na jednych i drugich czeka wściekła kobieta. I gdyby nie świadomość, można by powiedzieć: „Co za popieprzony świat!”. Na tych pierwszych Lilith jest wściekła za to, że zachowują się, jakby mieli 14 lat i wciąż szukają nowych przygód, na tych drugich wściekła jest za to, że nie może czuć się bezpiecznie w ich towarzystwie i to na nią został przeniesiony obowiązek konfrontowania się ze światem i wyrwania mu tego, co czasami wyrwać trzeba, aby rodzina, dzieci, dom, mogły funkcjonować bez większych zakłóceń. Internet, jak i cała popkultura, jest pełen męskich tekstów, dowcipów i anegdot o facetach pantoflarzach, o królach własnego fotela przed telewizorem, o stęskających i ciągle niezadowolonych kobietach, które jak to obiegowo się stwierdza – po prostu się przypieprzają i nie dają spokoju. No i nie będą dawać Wam, panowie spokoju, dopóki nie staniecie w swojej sile i nie odrodzicie w sobie tego, co męskie, wasze, prawdziwe, niebezpieczne w was samych i tego, w czym tkwi Wasz największy potencjał. Błędem byłoby sądzić, że Wasza kobieta będzie Wam w tym pomagać. Ona nie po to jest w Waszym życiu. Często faceci myślą swoją wybrankę serca z matką, taka „miłość od pierwszego wejrzenia”, o której pisał Hellinger. Po kilku miesiącach hormonalnego haju okazuje się, że ta wybranka to jednak nie matka, a Ty nie jesteś jej słodziutkim synkiem. Bycie grzecznym i ułożonym

nie pozwoli Ci ssać od niej kobiecej uwagi i miłości do końca swoich dni. Największe bum w tym wymiarze przychodzi wraz z pojawieniem się dziecka. To dla faceta, który nie stoi przy ojcu, przy tym co męskie, jest szokiem. Wszystko, w co wierzył – świadomie bądź nie – to: „Że my tylko dla siebie, na zawsze razem”, „Ty i ja przy świetle księżyca, za rękę”, bla, bla, bla... Nagle okazuje się: Wake up! Dziecko płacze! Koniec snu Romeo! Czas się obudzić ze snu, to nie jest Twoja mama! To Twoja kobieta! Niektórzy w tych momentach polegają z kretesem. Często żal i ból jest skierowany na te kobiety, które Bogu ducha winne sumiennie spełniają swoje macierzyńskie obowiązki. Dla faceta, który nie ma w sobie tego, co męskie, takie sytuacje często kończą się depresją, wytrąceniem z iluzji i bolesnym lądowaniem na twardym gruncie. Co wtedy może pomóc?

Wejście w wewnętrzny kontakt z własnym ojcem, z własną siłą, z przodkami z linii męskiej. To właśnie tam jest siła do takich wyzwań, jak dziecko w domu, jak kobieta ze zmiennymi nastrojami, jak problemy w pracy, jak wyzwania finansowe. To wszystko jest przy męskim. Podczas sesji Coachingu Systemowego łączę mężczyzn z tym, co męskie. Tam docierają do swojej siły, tam zmienia się im twarz, tam ich ciało się odpręża i zyskują wiatr w żagle. To właśnie przy tacie, czasami po raz pierwszy łapią kontakt ze sobą samym. Nie z grzecznym wyprasowanym chłopcem, lecz z siłą, ogniem i niszczycielem iluzji.

Kobieta w życiu faceta jest po to, aby mógł skonfrontować się z iluzją na swój temat.

Co jeżeli będziesz próbował się schować w depresji? Albo jeżeli będziesz próbował schować się za swoimi kolegami? Dostaniesz baty. Czasami fizycznie, bo przypadki agresji kobiet względem mężczyzn nie są już tematem tabu, ale największe baty dostaniesz po emocjach. Po co? Czy one są takie złe, te baby? Nie. One są wkurzone, że nie stoisz w swoim miejscu, w miejscu faceta, w miejscu siły, jasności widzenia, zdolności do działania, planowania i realizowania tych

planów. Są też tacy, którzy godzą się z takim stanem rzeczy, zasiadają w swoich fotelach i nawet przestali marzyć o tym, co męskie, o tym, co to jest męska siła, odpowiedzialność, determinacja, waleczność, odwaga i tak toczą swój żywot, jakby umarli w kapciach przed swoim 52 cale LCD – umarli za życia. Mężczyzna nie przejrzy się w oczach kobiety, w jej oczach może znaleźć jedynie to, co w nim żeńskie, co przynależy do matki. Mężczyzna siebie samego może odnaleźć w oczach drugiego mężczyzny.

A pierwszym mężczyzną w życiu każdego mężczyzny jest jego ojciec. To relacja z ojcem kształtuje w nim jako w chłopcu, stosunek do innych mężczyzn. Jeżeli tutaj zostało coś przerwane, co często pojawia się na sesjach Coachingu Systemowego, chłopiec się blokuje i potem jakby kręcił się w kółko. Takie są konsekwencje przerwania pierwotnego ruchu miłości, o którym pisze Hellinger. Czy ten ruch można przywrócić, aby na nowo dotrzeć do ojca? I tutaj mam dobrą wiadomość. Można. Można to zrobić, czasami nawet podczas pierwszej sesji.

Niesamowite dla mnie jest to, jak bardzo faceci za tym tęsknią. Jak się rozluźniają, gdy już dotrą w ramiona swojego taty, w których jest dla nich tyle dobrych rzeczy. Stojąc przy tacie, facet robi się mega atrakcyjny dla kobiety. W efekcie poprawia się jego relacja z partnerką lub zwiększa się jego atrakcyjność dla innych kobiet. Mało tego, zaczyna śmielej wychodzić do świata i brać od niego to, co mu potrzebne. Lepiej wychodzi mu kariera zawodowa, ma więcej osiągnięć na polu finansowym i materialnym. To wszystko jest przy tacie. Gdyby Ci, którzy siedzą przed telewizorem w swoim ciepłym i miękkim fotelu, to wiedzieli, podejrzewam, że w tej samej chwili fotel wraz z plazmą poleciałby przez okno. Często na grupach facebookowych czy też forach internetowych czytam o tym, jak to biedni faceci zostali potraktowani przez swoje wredne byłe żony, które nie chcą im pozwolić na kontakty z ich dziećmi. To kolejny kobiecy egzamin dla faceta. Podczas dylematu: być w związku czy go zakończyć, pozostaje facetowi pytanie: a co z dziećmi? A kobiety, w mojej

opinii stawiają przed nami kolejne wyzwanie, stawiają przed nami sytuację, w której musimy stanąć w tym, co męskie. Bo dzieciaka, czy to chłopiec, czy dziewczynka, trzeba wziąć. Wziąć w pełnym tego słowa znaczeniu. Tak samo jak bierze się kobietę. Nie uwodzi, facet kobietę bierze. Przychodzi i ją sobie bierze, a żeby wziąć sobie zarówno kobietę, jak i dziecko, trzeba mieć jaja. I trzeba umieć to zrobić. Takich rzeczy uczymy się przy tacie. Przy mamie uczymy się uwodzić, manipulować, grać i żonglować słowem, a przy tacie uczymy się brać od świata to, co chcemy.

Branie łączy się z braniem odpowiedzialności. Nie można sobie czegoś wziąć i nie ponosić za to, co się wzięło, odpowiedzialności.

Tak się nie da, a nawet jak się uda, to przynosi prędzej czy później konsekwencje i niesie ze sobą cenę, którą i tak trzeba będzie zapłacić. Czy kobiety lubią być wzięte? Uwielbiają, bo czują się wtedy bezpiecznie. Taka sytuacja, jak rozwód i późniejsza walka o dziecko, często wymaga od facetów siły, aby nie wciągnąć się w walkę dzieckiem, jako przedłużenie konfliktu rodzic – rodzic. Siły, aby wystać w swoim i pomimo manipulacji nie ulec iluzji. Odwagi, aby dzieciaka wziąć w swoje silne męskie ramiona. Nie po to, aby udowodnić matce, że jest złą matką, ale po to, aby zaistnieć jako mężczyzna, który bierze odpowiedzialność, za to że jest ojcem. Kobiety będą gnębić słabego mężczyznę do końca jego życia. Więc kochany panie Janie, gdy Twoja oblubienica zaczyna zrzędzić, zaczyna Cię prowokować, to miej na względzie, że prawdopodobnie zaległeś w jakimś miękkim, ciepłym, fotelu tuż przy cycku swojej mamy. A to sygnał, że Twoja męskość, siła, przenikliwe spojrzenie, kontakt z tym, co męskie, leży i odpoczywa w szafie. Czeka tam, abyś ruszył dupsko i stanął w końcu w swoim miejscu. Kobieta to największy dar dla mężczyzny, jednak przekleństwo dla tych, którzy do końca życia chcą pozostać chłopcami w krótkich spodenkach.

Pogarda w parze

Tyle się wydarzyło pomiędzy nami, mężczyznami i kobietami. Przed I wojną światową nieoficjalnie skończył się patriarchat, niepisana umowa pomiędzy kobietą a mężczyzną. Mężczyźni zaczęli pracować w fabrykach, a ich synowie tym samym stracili ich z oczu. Mężczyzna rano wychodził z domu i wracał późnym wieczorem, syn widział go tyle, co nic. Synowie stracili więc z ojcami, ojcowie odeszli. Potem męskie zgotowało sobie dwie największe wojny, w których samo się wybiło. W I wojnie światowej zginęło około 15 mln ludzi, a w II wojnie światowej około 60 mln, głównie mężczyzn.

To fakty. Chłopcy zostali z mamami i innymi kobietami. Zadaję sobie pytanie: Czy mężczyźni sami przypadkiem nie zasiali wiatru i nie zebrali burzy? Czy kobiety po tylu setkach lat ucisku nie chciały śmierci kolosa na glinianych nogach? Czy żeńskie pole w ruchu nie chciało aby śmierci patriarchy? Nie wiem. Pozostawiam tę kwestię do namysłu.

Dzisiaj wciąż widać tę złość i pogardę. Mężczyźni: wnukowie bez dziadków, synowie bez ojców, ojcowie bez korzeni, słabi, wąтли, bez zrozumienia siebie, zamknięci w wirtualnej rzeczywistości, z wykrzywionym obrazem siebie i swojego miejsca przy kobiecie, szukający akceptacji, zdolni wziąć na siebie winę dziadów i pradziadów, w służbie żeńskiej energii, gotowi wziąć na siebie ciężar wkurwu, złości, gniewu kobiet, swoich żon, które nieświadomie niosą ciężary za swoje babki, matki, prababki oraz złość i pogardę do męskiej energii. Bez hamulców, w gniewie i morderczym pędzie, poprzez aborcję szukają drogi do swoich matek, którym było za ciężko, aby rodzić.

Wojna toczy się pod naszym dachem. Dzisiaj nie trzeba bombowców, nie trzeba czołgów, wystarczy nie patrzeć sobie w oczy. Mężczyźni w pogardzie dla kobiet, kobiety w pogardzie dla mężczyzn.

Kobieta, która gardzi męskim, gardzi też ojcowskim. Mężczyzna, który gardzi żeńskim, gardzi też matczynym.

Tak się nie da. Nie da się żyć bez mężczyzn i nie da się żyć bez kobiet. Męskie zawsze będzie ciągnęło do żeńskiego, a żeńskie do

męskiego. Nie uciekniemy przed sobą na wzajem. Tu trzeba spotkania na równym poziomie, z szacunkiem, z akceptacją odmienności potrzeb i nawet samej biochemii mózgu, emocjonalności, struktury.

Piękne i trudne lata przed nami. Piękne i pełne odzierania z iluzji sztucznych związków, w których już nie ma miejsca na kłamstwo, manipulację, brak kontaktu ze sobą samym, brak szacunku do przodków, udawanie, że coś ma sens, jeżeli tego sensu nie ma. Dzisiaj już nie ma czasu ani przestrzeni na błędy, rzeczywistość ich nie wybacza, trzeba ponieść konsekwencje.

Relacje, w których jedno chce być całe na biało, a drugie ma być umazane w gównie, nie wychodzą. Relacje, w których jedno gra tatusia, a drugie małą dziewczynkę, też nie wychodzą. Relacje, w których próbujemy uzupełnić swoje deficyty z dzieciństwa przy partnerze, który powinien być nam równy, też nie wychodzą. Relacje, w których szukamy partnera, który nie ma równych potencjałów, też nie wychodzą. Relacje, w których mścimy się za matkę, babkę, prababkę, zgwałconą kobietę, byłą kochankę, nie wychodzą. Relacje, w których jesteśmy chłopcem, a nie mężczyzną, bo nie potrafimy znaleźć taty, bo nie potrafimy znaleźć mężczyzny, też nie wychodzą. Relacje, w których jako mężczyzna próbuję uratować kobietę, niczym rycerz na białym koniu, też nie wychodzą. Relacje, gdzie łączę się z kobietą tylko i wyłącznie na poziomie seksu, też nie wychodzą. Relacje, w których myślę, że wystarczy mu się, raz na jakiś czas dobrze wypiąć i mam nadzieję, że piękny sylikonowy bądź naturalny cyc wystarczy, też nie wychodzą. Relacje, w których z seksu robię kija lub marchewkę, też nie wychodzą.

Potrzeba nam Nowej Świadomości, nowej wiedzy na temat tego, co to znaczy stanąć w męskim i co to znaczy stać w żeńskim. Potrzeba nam porzucić nadzieję, że jakoś to będzie. Potrzeba nam nowej komunii męskiego z żeńskim. Największy dystans pomiędzy nami może znieść tylko droga świadomego serca. Nie serca naiwnego, a serca mądrego i dojrzałego. Żyjemy w ciekawych czasach.

Z refleksji nad przepaścią

Sporty ekstremalne, dragi, alkohol, przypadkowy seks gdzieś też wciąż na krawędzi. Podróże w dziwne miejsca, wciąż dalej i dalej, 340 km/h na motorze, gaz do dechy w aucie, cross, kejty, spadochron, skutery wodne. Szybciej, mocniej, głębiej, dalej. Gdzie jest moja granica? Gdzie kończę się ja, a zaczyna świat? Co w tym świecie takiego ciekawego, że wciąż do niego wychodzisz tato? A może któregoś dnia wyszedłeś i do tej pory nie wróciłeś. Tato, co tam takiego ciekawego, do kurwy nędzy, że Cię nie ma? Gdzie jesteś tato? Co jest ciekawego w tym świecie, że poszedłeś i nie wróciłeś. Tato, szukam Cię tato w świecie, w granicach swoich możliwości i wciąż nie znajduję.

Nie miał kto poprowadzić mnie do świata, bo Ciebie zabrakło. Poszedłem sam i wciąż szukam. Tęsknię, krzyczę i wyję, jak samotny wilk do księżyca. I nie mam tej pierdolonej siły, aby w jednym miejscu – w pracy czy przy kobiecie – wytrzymać. Tato, bez Ciebie nie mam siły. Tato, bez Ciebie nie mam odwagi wyjść po duże pieniądze. Bez Ciebie nie mam siły przerwać tego, co mi nie służy. Tato, bez Ciebie wciąż jestem na jakimś haju, bez sił. Tato, tatusiu... wołam, krzyczę... bądź. Proszę...

Kim jestem? Skąd pochodzę? Dokąd zmierzam? Mężczyźni bez ojców często tak właśnie mają. Mężczyźni bez ojców to mężczyźni bez tożsamości.

Kiedy pytam: „a gdzie był tato?”, czasem słyszę taką odpowiedź: „ale biologiczny?” – nie ma ojców biologicznych i nie biologicznych. Ojciec to ojciec. To słowo zarezerwowane dla tylko jednego mężczyzny.

Tak bardzo dzisiaj brakuje ojców. Taty, dziadka, wujka, zdrowego męskiego. Więc wołam, z serca wołam, niech większy duch usłysz.

Bez ojca nie ma granic. Bez ojca wszystko jest czarne i białe, białe i czarne. Morze opcji, a ostatecznie co? Stoję w miejscu, bo nie wiem, kim jestem, więc nie wiem, dokąd zmierzam, więc ostatecznie, po co mi te opcje? Nadmiar informacji to dezinformacja.

Usiądź w kręgu. Połóż siedem poduszek, książek i zeszytów. To Twoich siedmiu przodków w prostej linii męskiej. Tato, dziadek, pradziadek itd., zapal w środku świecę. Zaproś ich, nawet jak ich nie znałeś. Zaczynij od rozmowy z najstarszym, zaproś go do swego życia na chwilę. Postuchaj, co chce powiedzieć. I tak po kolei. Na końcu pożegnaj się. Możesz wyobrazić sobie, że w tym kręgu trzymacie się za dłonie.



RAZEM

Rozdział 5

■
Zycie nie pozwoli Ci stawiać się ponad innymi osobami. Nie pozwoli Ci grać tatusia dla swojej żony, nie pozwoli Ci być dzieckiem przy swojej partnerce, nie pozwoli Ci być większym od swoich rodziców, nie pozwoli Ci grać lepszego, nie pozwoli Ci grać gorszego, życie zawsze sprowadzi Cię na właściwe tory. Zawsze. Działa tutaj znacznie większa siła, niż Ty i ja możemy sobie wyobrazić. I naprawdę, żeby nie wiem jak było kiepsko... zaufaj, że wszystko prowadzi do jednego miejsca: do więcej świadomości, więcej zrozumienia, do lekkości, więcej życia w zgodzie, w ekologii do całego systemu. I coraz częściej nasuwa mi się jedna, prosta myśl: „Życie jest po prostu do przeżycia, a tam, gdzie jest najwięcej lęku, jest też najwięcej pereł do zebrania”. Spotkałem podczas swojego życia ludzi, którzy zdawali się tę prawdę rozumieć.

Miłość

Tak wiele na jej temat napisano, powiedziano, tak wiele filmów i piosenek o niej wybrzmiewa i tyle się o niej mówi. To słowo zostało już mocno skomercjalizowane. Symbolem miłości w zachodniej popkulturze jest serduszko, które tak naprawdę wcale serca nie przypomina, a jedynie co, to dwa pośladki, tudzież półdupki. Ktoś zapyta: jak to dwa pośladki, po co dwa pośladki? Wtedy odpowiem: A po co na reklamach samochodów pojawiają się Panie z obfitym biustem? Po co kobieta reklamująca zegarek za 15 tysięcy ma rozpięte o dwa guziki za dużo? Po co kobieta reklamująca bieliznę wygląda jak nie-dościgniony model Wenus z Milo? Podświadomość i zarządzanie w sposób świadomy skojarzeniami umysłu gadziego – zwierzęcego, pierwotnego. Prościej mówiąc – manipulacja obrazem i dźwiękiem. Prawdziwe serce wygląda inaczej, ale podaje nam się tę papkę, jakbyśmy byli dziećmi, którymi, z pełnym szacunkiem, trochę wszyscy jesteśmy, pomimo posiadania dowodów osobistych i możliwości zaciągania kredytów.

Chęć posiadania czegoś tylko dla siebie to nie miłość. I chuj z tym, że ona może nie chcieć albo jemu się odechciało. To chęć posiadania czegoś wyjątkowego i celowo używam tutaj słowa „czegoś”, ponieważ ktoś, kto chce posiadać, traktuje drugą osobę jak przedmiot. Nie da się posiadać drugiego człowieka, nie da się go pojąć. Wielcy tyrani tego świata chcieli posiadać ludzi, ale każdy ustrój, który traktuje ludzi jak przedmioty, a nie podmioty, kończy tak samo. Prawda jest taka, że często chęć bycia z kimś, taką wręcz zabójczą, często mylimy z miłością. To nie miłość. Ale dużo się mówi o tym w ten sposób: „Jak On ją kocha!”, „Zapija się bez niej już drugi tydzień”. Albo: „Ona go tak kochała, że podcięła sobie żyły”. Kochała? Kochał? Czy chciał ją mieć na własność jak najnowszy model iPhone’a? To chęć posiadania. Niespełniona miłość rzeczywiście może się ocierać o śmierć, bo kiedy nie ma tego, kogo kochamy – cierpimy. Pytanie brzmi: czy miłość wiąże się z cierpieniem?

Droga do miłości wiąże się z zaznaniem cierpienia z przejściem przez to cierpienie, ale sama miłość nie ma z cierpieniem nic wspólnego.

Droga do miłości często jest usłana cierpieniem. Ale kto cierpi? Cierpienie to błąd w systemie, jak blue screen w Windows 98. To sygnał, znak, wskazówka, że system się zawiesił, że próbujesz w Excelu pisać wiersze, albo w Power Point robić kalkulacje wynagrodzeń. Kurwa, po prostu Ci się pochrzaniły programy, bo w graficznym chcesz robić statystykę, a w statystycznym chcesz rysować kwiatki.

Kiedy pojawia się w nas zazdrość, często mówimy, że to jest oznaka naszej miłości. Ale zazdrość to uczucie dziecka, a nie dorosłego. Zazdrość jest związana z przekonaniem, że przedmiot moich westchnień, moich potrzeb, ta osoba, z którą chcę być, aby na mnie patrzyła, uważała mnie za ważnego w jej życiu, tego nie robi. Patrzy na kogoś innego, spogląda gdzie indziej, przy innych lepiej się czuje, bawi, bardziej się śmieje, spędza z nimi więcej czasu, a nie ze mną. Cholera jasna! To też nie jest miłość, to chęć posiadania kogoś na wyłączność: „Tylko ze mną masz się dobrze bawić, tylko przy mnie masz tryskać tą wyjątkową energią, tylko ze mną i z nikim więcej!”, „To mój cycek, a nie Twój, od mojego cycka wara!”.

Zazdrość nie ma związku z miłością, ale często musimy przez jej próg przejść, aby dojść do miłości.

Pożądanie też często mylimy z miłością. Pożądam jej, pożądam jego. To nic innego, jak potrzeba bycia blisko. Uzależnieni od seksu, tak naprawdę zaprzeczają swojej potrzebie bliskości. Chcą być blisko, intymnie, a nie mają w sobie na to zgody, bo jednocześnie chcą zachować swoją odrębność. Tymczasem odrębność kończy się już w momencie zapłodnienia, kiedy plemnik i komórka jajowa rezygnują ze swojej odrębności, już tam w macicy rezygnują z kawałka siebie, na rzecz „razem”. To może być trauma, np. dla kobiety, która bała się ciąży i nie chciała dziecka, ale chciała seksu, zgodziła się na seks. Wtedy w momencie zapłodnienia powstał konflikt – chce i nie chce, a dziecko jako ten konflikt niesie. Może to była też niechęć

ojca. Może chciał seksu, a nie chciał dziecka, bo źle wspominał ostatni okres połogu swojej partnerki.

Pożądanie to nie miłość, chociaż przez temat pożądania musimy przebrnąć na drodze do miłości.

Babcia mawiała kiedyś: „dobre złego początki” i nie wiedziałem, o co jej chodziło. Z moich obserwacji wynika, że ludzie łączą się w pary z różnych powodów, to nie jest jakieś szczególne odkrycie, ale nie chodzi mi tylko o powody „z głowy”, podjęte intelektualną decyzją. Systemowo ludzie dobierają się w pary na przykład po to, aby przerobić tematy ze swego rodzaju. Jeżeli łączą się na poziomie traum, tzw. niedokończonych programów i trudnych wzorców rodowych, to pierwszą dominantą w nowo powstałej relacji jest właśnie seks. Silna potrzeba zbliżenia się, silna potrzeba bycia ze sobą i w sobie razem. Seks, jako sposób na rozładowanie napięcia, jako sposób na połączenie tych dwóch trudnych historii rodowych. Dziecko pieczętuje taki związek, a dopiero później szuka się rozwiązań. Innymi słowy: ona widzi jego, on widzi ją i pierwsze, co mają w głowach, to ostre rżnięcie. Jeżeli to jest baza wyjściowa relacji, to z moich obserwacji wynika, że ludzie łączą się wtedy na poziomie trudnych traum rodowych, czego konsekwencją jest późniejszy skomplikowany związek, w którym ścierają się dwa systemy rodowe, celem znalezienia drogi rozwiązania własnych problemów i dotarcia do miłości. Taką parę czeka wtedy duży wysiłek i nie każda podoła temu wyzwaniu. Sprawy rozwodowe takich par przebiegają zazwyczaj równie burzliwie co ich związek, bo żadna ze stron nie chce wziąć odpowiedzialności za siebie. Tej odpowiedzialności zazwyczaj ktoś nie chciał wziąć zarówno w jednym, jak i drugim systemie. Ta walka trwa nadal i takie rozwody zazwyczaj trwają latami, ponieważ burzliwy rozwód na powrót łączy parę. Znam takie pary, rekordziści rozwodzili się 17 lat. To jest chęć znalezienia rozwiązania, to jest pragnienie szukania drogi do miłości.

Przesadna troska o kogoś też często myli nam się z miłością. Mówimy: „dbam o niego, daję mu dobre rozwiązania, bo go

kocham”. Co za bullshit! To nie miłość, to chęć poczucia się większym, wynikająca ze strachu przed byciem równym i skazanym na wybory drugiej strony, bez poczucia wpływu na tę osobę.

Przesadna troska to nie miłość, to chęć dominacji, ustawienia się w relacji jako ten większy.

Czasami musimy przez to przejść, przez poczucie niewdzięczności ze strony tego, o którego się tak troszczyliśmy, że chcieliśmy kotka zagłaskać na śmierć, i przez poczucie bezsilności. To znowu jest po to, aby dotrzeć do miłości.

Jest mi z nim albo z nią przyjemnie i wygodnie. To miłość. Nie, to nie jest miłość. Jeżeli partner zaspokaja Twoje potrzeby, nie jest to miłość.

Miłość to coś więcej niż zaspokojone potrzeby partnera.

Wygodę również często mylimy z miłością. W brzuchu mamy było wygodnie, paśnik przez pępowinę, ciepło, przytulnie i raj utracony przy porodzie. Niektórzy uciekają przed światem i chcą z powrotem wejść do łona matki. Często medytują i szukają w medytacji połączenia z Wszechświatem, a na koncie mają spory debet, 40 lat i mieszkanie z rodzicami. To nie miłość, to zatrzymany ruch do świata. To zazwyczaj zatrzymany ruch do ojca, który do świata prowadzi.

Czym więc jest ta miłość do „jasnej Częstochowy”? Miłość jest sferą zwróconą w taki sam sposób do wszystkiego, co żyje, co istnieje.

Miłość się nie wywyższa, nie szuka konfliktu, jest pokorna, co jest przeciwieństwem pychy. Nie szuka dziury w całym, nie chce zmieniać, zgadza się, nie uzależnia od innych, bo tylko iluzją ego jest, że jesteśmy oddzieleni. Miłość nie widzi lepszych i gorszych, nie rozróżnia koloru skóry, w polu miłości święci i grzesznicy są równi, bo każdy z nich jest dzieckiem miłości. Życie istnieje dzięki miłości i dzięki temu, że szukamy do niej drogi. Jeżeli coś żyje, to znaczy, że jest dzieckiem miłości.

Na rynku mamy wiele szkoleń dotyczących uwodzenia kobiet i mężczyzn. To nie ma związku z miłością. To ma związek z kontrolą i strachem przed puszczeniem kontroli. To ma związek z manipulacją,

a jeżeli w swoim polu masz zgodę wewnętrzną na manipulowanie innymi, to sam też będziesz manipulowany – tak to działa. Manipulacje są wynikiem strachu, między innymi przed odrzuceniem, a odrzucenie również jest iluzją. Tylko ego może czuć się odrzucone. Wszyscy jesteśmy połączeni, co widać jak na dłoni w Ustawieniach Systemowych, w których czasami okazuje się, że nasze doświadczenia, sposób postrzegania świata, sposób przeżywania go zależy od losów i doświadczeń naszych przodków, którzy już dawno nie żyją. Ba, mało tego. Nigdy nie musieliśmy ich widzieć na oczy, a i tak mamy w polu zapis informacyjny dotyczący ich życia. Zapis ich istnienia mamy w komórkach naszego ciała.

Warsztaty w Krakowie. Proszę klientkę, aby wybrała reprezentanta swojego taty i mamy. Wybiera więc dwie „przypadkowe” osoby. Wstaje wskazany mężczyzna na środku sali, a obok staje kobieta. Mężczyzna nagle wyrывa się w stronę parapetu, na którym zostawił butelkę z wodą. Bierze kilka dużych łyków i wraca na swoje miejsce. Pytam się klientki, czy tato pił wódkę? – Tak. A skąd wiesz? – To było widać przed chwilą, reprezentant to pokazał. Na co reprezentant: – No normalnie tak mi zaschło w gardle, że musiałem się napić. Przepraszam. – Nie musisz przeproszać. Wszystko jest ok. Jesteśmy on line.

Wszyscy jesteśmy połączeni. Badania na szczurach, które ponoć różnią się od nas ludzi tylko jednym procentem genetycznego układu, pokazują, że traumy mogą być dziedziczone przez cztery pokolenia. Innymi słowy: szczury, które podczas podawania im zapachu lawendy były rażone prądem, w następnym pokoleniu dzieci szczurów, które już nie były prądem rażone, miały powiększony gruczoł węchowy, a na sam zapach lawendy reagowały tak, że spieprzały, gdzie pieprz rośnie. Dopiero w czwartym pokoleniu odruch zaniknął. Szczury żyją krótko i bzykają się jak króliki. Łatwo w dość szybkim czasie zaobserwować, jakie są reakcje pokoleniowe gatunku – całego rodu – na poszczególne zachowania. Aby coś podobnego sprawdzić u ludzi, potrzeba by było około 70 lat badań.

Mamy różne obrazy w głowie, dotyczące tego, jak powinien wyglądać spełniony związek pary. Te obrazy potrafią zniszczyć związek. Samo wyobrażenie, jak powinno być, potrafi zabić relację. Jakiś czas temu pewna osoba udała się na warsztat projektowania swojej przyszłości, na którym różnymi znanymi technikami i narzędziami kreowała wraz z innymi uczestnikami warsztatu, obrazy dotyczące relacji, jakie chciałyby mieć. Ostatecznie pisały, czego by oczekiwały. Oczywiście oczekiwania były zasadzone na kanwie wkurwu i złości, ponieważ tego akurat teraz nie mają. Osoby te oddychały tymi obrazami i wprowadzały je sobie w ciało jako energetyczne matryce. Nic wielkiego, to jest proste jak drut i każdy może to zrobić. Podczas tych sesji ich partnerzy doznawali kryzysów psychicznych, bo byli z tymi osobami w relacji, a czuli, że coś się zmienia i oni już do tego nie pasują. Część związków zakończyła się po tym ćwiczeniu. Niektóre przechodziły przez wielomiesięczne, trudne transformacje.

Co to było? Czy to miało związek z miłością? Czy to była manipulacja na poziomie matryc energetycznych? Relacje niektórych stały się oziębłe, nastąpiło rozłączenie partnerów na wielu poziomach, mosty zostały zerwane, naturalny proces krystalizacji dwóch struktur energii, kodów, programów, rozkładu nefunkcjonujących wzorców, wszystko zostało zakłócone. Energia podąża za myślą – to prawda. Ego chce, aby energia podążała za jego obrazem, za jego myślą, za myślą wypowiedzaną z poziomu odrębności, za myślą, która wynika z przekonania, że jestem oddzielony od całości, od systemu rodzinnego i społecznego. Takie podejście generuje cierpienie, a to cierpienie pojawia się jako oznaka, że coś tu nie gra. Co pojętniejsi zorientują się, że jeżeli pojawia się cierpienie, to coś nie gra, chociaż inni będą mówili: „musisz mocniej”, „bądź najlepszą wersją siebie”, „zwyciężaj”, „jedziesz do przodu”, „jak ktoś rzuca Ci kłody pod nogi, to otwórz tartak”, „biegnij Lassie”. Co to kurwa ma być? Truman Show czy Monty Python? Tutaj nie ma pokory, tutaj jest buta osadzona na błędnych przekonaniach, że to ja jestem Bogiem. Kurwa, może i jesteś, ale wtedy ten menel pod sklepem też nim jest i ta

flądra, która Cię kopnęła w dupę, też jest Boginią. I ten sąsiad, co go unikasz, też jest Bogiem, i sprzątaczką, i Twoja matka, która Ci tylek podcierała, i Twój ojciec, który był alkoholikiem. Oni też są Bogami, ale ta wersja wydarzeń już tym motywującym mówcom tak bardzo nie pasuje, bo burzy w pył ich wyjątkowość, burzy ich nadęte do granic wytrzymałości małe, zakompleksione ego.

Miłość, a raczej pole miłości jest jak Słońce, które pada na sprawiedliwych i złodziei, na mistyków i morderców, na ofiary i zwycięzców. Wyobraź sobie dach, na którym położone są panele fotowoltaiczne, których celem jest, mówiąc w skrócie, czerpanie energii ze Słońca i zasilanie nią Twojego domu. Słońce świeci cały czas, wschodzi na wschodzie, u szczytu jest na południu, a ku końcowi dnia kieruje się na zachód. A Ty, jakbyś był jebnięty, wszystkie panele zainstalowałeś na północnej części dachu. Potem dostajesz szewskiej pasji, że do bani te panele, bo nie dają prądu, jak pisali w ulotkach.

Ty, swoją wewnętrzną postawą, musisz dostroić się do pola miłości, a nie miłość do siebie.

Czego miłość ode mnie wymaga? To pytanie usłyszałem ostatnio na warsztacie Gintera Schrickera. Czego miłość wymaga ode mnie, a nie czego ja wymagam od miłości. Pole miłości jest obecne i dostępne przez 24 godziny na dobę, tylko my ustawiamy się kiego-względem niego.

Miłość jest zgodą na to, co jest, takim, jakie jest i jakie było oraz takim, jakie przychodzi do nas. Miłości nie znajdziesz dzięki posiadaniu najnowszego modelu BMW. Możesz mieć wszystko, a jeżeli miłości nie będziesz w sobie miał, będziesz jak pusty cymbał brzmiały⁸ na wietrze – parafrazując kogoś, kogo osobiście nie znałem.

Obrazy na temat tego, jaki powinien być mój partner, moja partnerka, mogą zabić związek, zniszczyć relację, pogrzebać obydwójce

⁸ Przyp. red. „Gdybym mówił językami ludzi i aniołów, a miłości bym nie miał, stałbym się jak miedź brzęcząca albo cymbał brzmiały”, Nowy Testament, Hymn o miłości, I Kor 13,1.

żywcem w ziemi. Pisze do mnie wiele osób, niemal codziennie, niektórzy nawet w środku nocy, a tak na marginesie – nie rozumiem, o co chodzi, bo przecież nie jestem jak stacja benzynowa – czynna 24 h na dobę.

„Jestem rozzaczarowana swoim związkiem, mój mąż siedzi cały czas przed telewizorem” – pisze kobieta. Tutaj pojawia się niewyartykułowane pragnienie tej kobiety. Jakie? Łatwo się domyślić. Pewnie chciałaby, aby mąż wziął ją do kina, spędził z nią więcej czasu, może porozmawiał, w każdym razie chce na pewno jednego: żeby mąż przekierował swoją energię i skupienie z telewizora na nią. W jakiej formie będzie to przekierowanie energii, w jaki sposób się zrealizuje w świecie, to już inna sprawa. Może chce, aby wziął ją na wycieczkę, może chce, aby jej popatrzył w oczy, może chce, aby zapytał się jej, jak było w pracy – to jest wtórne, rzecz gustu i preferencji, czasami również preferencji seksualnych. Generalnie chodzi o przekierowanie energii z telewizora na nią. Ona chce, aby on ją zobaczył, aby na nią patrzył. Ale co ona z tym robi? Ona skupia się na swoim rozzaczarowaniu i stoi w miejscu, w którym pomiędzy nią a jej pragnieniem jest przestrzeń, w której czuje niespełnione oczekiwanie. Więc co się stanie? Będzie miała jeszcze więcej tego, czego nie ma, tak to działa. Energia podąża za myślą. Oczywiście można wchodzić w didaskalia i patrzeć na to z perspektywy systemu i deficytów w systemie rodzinnym. Może tato na nią nie patrzył i tego spojrzenia tak naprawdę jej brakuje. Może tato nigdy nie powiedział, że pięknie wygląda w tej kolorowej sukience albo że tak pięknie skacze na skakance. Cholera go wie, nie powiedział, bo nie miał takiego pola i takiej przestrzeni, aby powiedzieć. Może pił albo sam był dzieckiem z jeszcze większym deficytem. Ona ma już 40 lat i nadal czuje ten deficyt, tak jak wtedy, kiedy miała 3 lata. Ma 40, ale jej świadomość w tym obszarze cofa się do trzylatki. A tymczasem chłop jej służy, całkowicie nieświadomie, siedząc przed telewizorem, pijąc piwko i oglądając mundial. Zatrzymaj się na chwilę, zrób stop klatkę. Wszystko jest ok. Tu nikt nie zawiñił. Oboje są w drodze do miłości, oboje mają do przejścia zasieki.

Ona musi odpuścić pragnienie, musi pozwolić odejść energii pragnienia ze swojej przestrzeni czy oczekiwania względem swojego chłopca. Nie musi odpuszczać, uwalniać energii czucia się widzianą. Musi odpuścić pragnienie, energię niezrealizowanego pragnienia. Gdy pozwoli temu odejść, w przestrzeni pojawi się pewna swoboda potencjałów i w ten oto paradoksalny sposób zrobi miejsce na to, aby wydarzyło się to, czego pragnęła. Musi jedynie zaufać i pozwolić, aby w jej przestrzeni pojawiło się wolne miejsce. Pusta przestrzeń – pustka, która zassie potencjalną możliwość realizacji jej potrzeby bycia widzianą. I może chłop nie wstanie sprzed telewizora, ale może wydarzy się cud i zadzwoni do niej jej koleżanka, która będzie chciała umówić się na kawę i da jej swoje skupienie, swoją uwagę, swoją obecność, dzięki której jej potrzeba zostanie zaspokojona, ponieważ wszyscy jesteśmy połączeni, a życie nie lubi próżni. Może, jeżeli uda jej się całkowicie odpuścić to, co tam w niej samej siedzi, to nawet mecz finałowy będzie mniej interesujący niż głębokie popatrzenie jej w oczy. Ale pierwszy krok – to zawsze ja i moje odpuszczenie, moje własne zrozumienie, że każde pragnienie, pożądanie, potrzeba kontroli, to patrzenie przez pryzmat samotnego, oddzielonego ego. Tak jesteśmy skonstruowani. Dlatego w pismach świętych mówi się o wierze. Wierze w co? W to, że Bóg, Absolut, Wszechświat, Wyższa Siła jest sprawiedliwa, miłosierna, daje, karmi, poi jak matka i daje poczucie bezpieczeństwa, jak ojciec.

Matka i Ojciec to symbole, dwie archetypowe energie, które tworzą ten świat w swej różnorodności.

Żeńskie i Męskie, Bogini i Bóg. Żadna religia, która gloryfikuje jedną z tych form, nie przetrwa próby czasu. Religia bez żeńskiego to skostniały system dogmatów i przekonań, niczym kolos na glinianych nogach. Religia bez męskiego to odmęty emocji i tymczasowych upojeń energetycznych, a ostatecznie ciągnący się glut bez formy. Tylko połączenie jednego z drugim tworzy spójny obraz, mogący przetrwać próbę czasu i weryfikację z duchową prawdą oraz materialną – tą z krwi i kości.

Kiedy patrzysz na świat i widzisz, że jesteś odrębny, jesteś kimś innym niż ja i on i ona. I masz taką właśnie fatamorganę przed oczami, a wszyscy mędrcy tego świat mówili na różne sposoby – jesteśmy jednością, jesteśmy połączeni, Ty jesteś innym mną. Wiara jest po to, żebyśmy w końcu to zrozumieli. O tym mówił Chrystus, Budda i inni. Co z tego zostało? Widzimy na własne oczy i nie będę tego komentował, bo moja książka zostanie uznana za niezgodną z poprawnością polityczną. Ale w takim miejscu jako gatunek jesteśmy – w zasięgach na drodze do miłości, która nie osądza, tylko przyjmuje i zgadza się na drugiego człowieka takim, jaki jest, a nie takim, jaki według oddzielonego ego powinien być. W związku można tego doświadczyć szybciej i intensywniej niż samemu. Nie mówię tu o patologiach, w których często najlepszym wyjściem, jest po prostu wyjście ze związku. Czasami rozwiązanie polega na tym, że zostawiam drugą osobę w tym miejscu, w którym jest, bo moją lekcją jest odpuszczenie, a nie brnięcie w głąb, w dół, w przestrzeń, która mi nie sprzyja.

„Jak on odejdzie, to się zabiję!”, „Jak odejdiesz, to Cię zniszczę!”, „Jak mnie zostawisz, to ja Ci, kurwa, pokażę!” – to nie jest miłość. To próba szantażu i zawładnięcia, to próba zostania przy obrazie, jak według mnie powinno wyglądać, zamiast zaakceptować, jak jest. Budda wyrzucił z łodzi łotra, Chrystus poprzewracał stoły, gdy dostał piany na ustach. Cierpliwość ma swoje granice. Niektórzy stają na naszej drodze po to, abyśmy ich ominęli albo utknęli. Zobacz, rozpoznaj, zrozum i działaj. Jego droga, to jego droga, a jej droga jest inna. Być może Twoją drogą jest odpuszczenie myśli, że to z nim stworzysz ten wyjątkowy jedyny, szczęśliwy związek. Taka idea potrafi sprowadzić na Ciebie frustrację, a nawet zabić. Myśl, która nie może znaleźć odzwierciedlenia w fizycznej rzeczywistości, doprowadza do szału i powoduje tylko frustrację. Nie upieraj się, że możesz być szczęśliwy/szczęśliwa z tą konkretną osobą. „Jak ona będzie ze mną, to będę szczęśliwy!”, „Tylko ona, tylko on” – to czasami utopia. A co, jeśli Twoje wyższe Ja, ma dla Ciebie inną opcję? Może z tą osobą

masz tylko coś zrozumieć, co potem będzie elementem kluczowym, aby wejść w relację, która da Ci więcej przestrzeni, radości i wolności w wyrażaniu swojej istoty? Czy uważasz, że to Ty tym wszystkim zarządzasz? W moim przekonaniu, wynikającym z doświadczenia, jesteśmy planktonem, a nie Bogiem. Czy to na pewno musi być on? Czy to na pewno musi być ona? W „Małym Księciu” było napisane jedno piękne zdanie: „Jeśli coś kochasz, puść to wolno. Kiedy do Ciebie wróci, jest Twoje. Jeśli nie, nigdy Twoje nie było”.

Początek

Wszystko ma swój początek, a początek może istnieć tylko z końcem. Czasami początek czegoś ma miejsce w końcu czegoś innego. Tak się na przykład dzieje w związkach. Ze względu na to, że ktoś odszedł, ktoś inny może przyjść.

Czasami boimy się nowych początków i nie chcemy końców tego, co czasem już nieuniknione.

Czasami ludzie zachowują się tak, jakby to oni sami wyznaczyli początek i koniec, np. relacji. Rozstanie, jak pisze Bert Hellinger, często bywa wynikiem uwikłania. Czasami związek ma inny cel, niż sobie zamierzeliśmy. Czasami spotykamy się z kimś tylko na chwilę i dzięki uważności dostrzegamy, że dany człowiek pojawił się, aby przypomnieć nam o czymś albo o kimś.

W relacji pary prowadzi nas większa siła, znacznie większa, niż nam się wydaje. Czasami sens naszego związku z daną osobą rozpoznajemy dopiero po kilku latach, gdy już z nią nie jesteśmy. Wtedy, kiedy przychodzi ten głębszy sens końca, możemy odnaleźć w sercu spokój.

Czasami początek czegoś ma miejsce jeszcze na długo przed nami. Na przykład systemowa trauma, pokuta, wina albo systemowe

błogosławieństwo. Nieraz niesiemy to, co zaistniało i miało swój początek na długo przed naszymi narodzinami. A czasami my rozpoczynamy coś, co będzie funkcjonowało, żyło, pulsowało energią życia, jeszcze na długo po tym, jak my zejdziemy z tego świata.

Żałoba po zakończonym związku, jeżeli nic z tym nie zrobimy, trwa zazwyczaj tyle samo, ile trwał związek. Wszystko ma tu na Ziemi swój początek. Nasz początek, jako człowieka, miał kiedyś miejsce w ciele, umyśle i duszy naszej mamy i naszego taty. Ale czy to był tylko ich osobisty początek? Czy jest tam, w tej idei, czasami świadomej, a czasami mniej świadomej, wyczuwalna obecność większego Ducha? Ducha, który oddycha przez nasze płuca, bije w naszym sercu, patrzy na świat przez nasze oczy, słucha poprzez nasze uszy, smakuje poprzez nasz język? Czy On też miał kiedyś początek? Czy tylko w Nim upatrujemy swój dom, z którego kiedyś wyruszyliśmy w podróż i do którego kiedyś wrócimy? Wyłaniamy się z czegoś, co niewidoczne dla naszych zmysłów, i wracamy za kurtynę świata. Pojawiamy się i znikamy.

Żyjemy tu tylko na chwilę.

Każde zaśnięcie to taka mała śmierć i mały koniec, aby otwierając rano oczy, przeżyć jedno małe życie i jeden mały początek.

Totalna Biologia mówi o tym, że nasz program na życie rozpoczyna się w sercu, głowie i duszy naszych rodziców na 9 miesięcy przed zapłodnieniem. Każda zmateriizowana rzecz i idea, najpierw została przez nas spostrzeżona oczami wyobraźni. Niektóre z naszych pomysłów nigdy nie ujrzą światła dziennego, pozostaną wewnątrz nas. Czasami ktoś inny je zrealizuje, często ku naszemu zdziwieniu – z powodzeniem. I tak, jak idee mają swój początek, tak też nasze relacje mają swój początek, nasze choroby, porażki, nietrafione decyzje.

To, co ma swój początek, ma też swój koniec. Więc za bardzo się nie zamartwiaj – to też przemienie. Więc za bardzo się nie ekscytuj – to również przemienie.

Popatrz na swojego partnera – możecie to zrobić razem, ale też możesz to zrobić osobno. Popatrz na Wasz początek. Ile czasu

już minęło? Ile razem rzeczy rozpoczęliście i dokończyliście? Ile już początków za Wami? A ile już Waszych początków dotarło do Waszych końców?

Czasami nie spotykamy się na całe życie. Czasami spotykamy się tylko na chwilę. Nieraz po to, aby ze mnie i z Ciebie powstało dziecko. Czasami są to trudne początki i trudne końce. Nie da się iść do nowego w pełni, gdy ze starym nie udało nam się dobrze pożegnać, czasami pożegnanie wymaga czasu. Czas na Ziemi jest nam bardzo przydatny, to w nim rozwleka się to, co za jednym razem byłoby nie do zaabsorbowania.

Pięknych nowych początków, z szacunkiem dla starych końców.

Kiedy pomiędzy mężczyzną, a kobietą się udaje?

Dużo zamieszania i nieporozumień pojawia się wokół moich tekstów w Internecie. Dlaczego facet ma być pierwszy i dlaczego to on powinien zarabiać więcej? – pytają rozwścieczone kobiety. Dlaczego rozwścieczone? Ano dlatego, bo kiedyś któraś kobieta z ich rodu, nie mogła polegać na mężczyźnie. Być może i żywy wrócił z wojny, ale myślami pozostał na tej wojnie, gdzieś tam w okopie, z braćmi broni. I nie mógł już dawać swojej kobiecie, bo to, co się tam na froncie wydarzyło, przygniotło go do ziemi tak, że już nie zmartwychwstał – umarł za życia.

I kto musiał ciągnąć ten wóz o nazwie dom, dzieci, rodzina? Właśnie ta, o której w rodzie się opowiada, że: „silna baba z niej była i trzymała wszystkich za mordę”. Takiej babci nikt nie podskoczył, a potem rosły o niej mity. Rodzina patrzy na nią z podziwem i mówi: „jaka ona była silna”. Jednak, kiedy się patrzy na taką kobietę w Ustawieniach Systemowych, to często wychodzi na jaw, że ta siła brała się z mega wkurwu na faceta. I jej córki, a potem wnuczki, a następnie

prawnuczki, całkowicie nieświadomie wybierają sobie takich mężczyzn, którzy są na wpół obecni. Po co? Po to, aby powtórzyć po babci jej los. A jak się okazuje, ona wcale szczęśliwa nie była. Ona po prostu nie miała innego wyjścia. To znaczy miała, zostawić to wszystko i uciec w chorobę, depresję, apatię i niech się dzieje, co chce.

Naturalnym ruchem energii pomiędzy męskim a żeńskim, co widać w Ustawieniach Systemowych, jest to, że to mężczyzna stoi w relacji pary jako pierwszy. To on zakłada nowy system, a kobieta idzie za nim, do jego rodu, do jego gniazda, do jego religii, do jego świata. Dzisiaj ludzie postępują różnie. Czasami robią tak, że to mężczyzna idzie za kobietą do jej domu, do jej rodziny, do jej klanu. Mężczyznę to zwykle osłabia, więc jak już podjąłeś decyzję o wyprowadzeniu się z domu rodzinnego i postanowiłeś, że zamieszkaś ze swoją ukochaną w jej gniazdku, to pierwsze, co możesz zrobić, to remont w jej domu. Kup meble, pomaluj na nowo ściany, wymień drzwi, kuchnię. Włóż tam dużo swojej energii, wtedy będziesz mógł czuć się u niej lżej, bez tego obciążenia, że to jej gniazdo.

Co to znaczy – stać jako pierwszy w relacji pary? Znaczy to, ni mniej ni więcej, tylko tyle, że pierwszy daje drugiemu pewne jakości, takie jak: witalność, energię, bezpieczeństwo, łączność z Ziemią i naturą, ukorzenie, stabilność, pewność, siłę, odwagę i moc. To są jakości z pierwszego czakramu, z czakramu podstawy. Oczywiście, w dzisiejszych czasach kobieta może dawać to sobie sama. Współcześnie kobieta może wyjechać za granicę i podjąć tam pracę, może piastować stanowiska menedżerskie w firmach, w których naprawdę zarabia tyle, że jest ją stać na utrzymanie i samostanowienie o sobie. Ile dzisiaj mamy tych wielkich kobiet? Które z nich zapragnęły być wielkie? Ile z nich ma szczęśliwe relacje? Nie intelektualne, gdzie każde z partnerów ma na drugiego w zanadrzu schowaną w piwnicy walizkę z bombą atomową na zasadzie: jak Ty zrobisz coś nie tak, to pamiętaj, że ja też mogę zrobić coś, co dla Ciebie będzie grubo nie tak. I trzymają się nawzajem w szachu. Ona

jego, bo wie o jego przekrętach finansowych, a on ją, bo wie, że ta ma problem z alkoholem, a pełni funkcję publiczną. To nie relacja, to układ sił, który trzyma w szachu ich relację. To polityka, a nie autentyczność i świętość w parze.

Ktoś powie: miłość w parze jest przereklamowana. Tak, to prawda. Bo miłość w parze, komunia, świętość nie mają nic wspólnego z mentalnym układem. A to właśnie ten układ jest przereklamowany. Kobieta może dawać sama sobie i to nie jest ani złe, ani dobre. Takie jest. Powtórzę jedynie, że zazwyczaj za taką kobietą stoi w jej rodzie historia o silnej babci czy prababci i tę historię trzeba odkłamać, wyciągnąć na światło dzienne, aby zrozumieć, jak to naprawdę było, zamiast wierzyć w bajki. Pora dorosnąć i na trzeźwo spojrzeć prawdzie na swój temat w oczy. Żaden mężczyzna nie chce, aby jego kobieta dawała mu wartości, które wymieniłem powyżej. Chyba że szuka w kobiecie matki, a nie partnerki. Partnerka jest od niego różna, ale równa jemu. Stanie jako pierwszy nie oznacza bycia lepszym, a stanie jako drugi nie oznacza bycia gorszym. Jako mężczyzna daję: bezpieczeństwo, odwagę, stabilność, siłę, moc, pewność. Niezależnie od tego, czy jestem sam, czy w parze. To jest mój naturalny wkład w relację pary. Nie muszę być z kimś, mogę być sam i sam sobie dawać te wszystkie jakości. Jedyna konsekwencja bycia samemu jest taka, że system rodzinny dalej się nie rozwija, może się rozwinąć tylko poprzez dzieci i tylko wtedy, gdy mamy mężczyznę i kobietę. Oczywiście mogę splodzić dzieci i odejść, fundując przy tym traumę dzieciom, bo któregoś rodzica gdzieś po drodze im zabraknie. A dzieci potrzebują brać zarówno jakości męskie, jak i żeńskie. Matka może próbować dawać swojemu synowi jako ojciec, lecz to zawsze będzie męska kobieta, a nie mężczyzna. Uścisk taty i przytulenie taty są całkiem inne niż uścisk i przytulenie mamy. Stwierdzenie, że płeć to tylko wytwór umysłu, jest dla mnie bzdurą. To tak, jakbyśmy wycieli swoje ciała, całą fizyczność i mówili, że mamy tylko umysły. Nie kuźwa mać, ja jestem mężczyzną i mam fallusa, a ona jest kobietą i ma pochwę. I to nie

jest żaden przypadek, to nie jest pomyłka biologii. On jest stworzony do tego, aby zapewniać bezpieczeństwo, i między innymi zarabiać kasę, a ona jest do tego, aby rodzić dzieci. I to jest fizjologia, a nie jakaś filozofia. Jeśli uważa, że to kwestia poglądów, to moim zdaniem ma mega odlot i nie wiadomo czego się nażart, ale dobrze mu grzeje po dekle. Ona w zamian za to, co od niego dostaje, daje mu inne wartości. Daje mu z drugiej czakry: radość, przyjemność, seksualność, szacunek ciała i cielesności. On mógłby dawać to sobie sam, może się tego nauczyć, ale wchodzi w związek z nią i dając jej z pierwszej czakry, poniekąd oddaje się i rezygnuje, ufa, że ona da mu to, z czego zrezygnował. Kobiety mają dostęp do tych jakości w znacznie lepszym kontakcie niż mężczyźni. On, za to co daje, chce otrzymać przyjemność – to tak w dużym uproszczeniu. Więc jak wygląda w tym świetle najstarszy zawód świata? On daje jej pieniądze w zamian za przyjemność. Tylko, że seks z prostytutką, to takie bzykanie się w głowie. Kto doświadczył seksu, intymności, bycia razem z własnym i wspólnym oddechem ciała w ciało, w bliskości, nigdy nie pomyli rżnięcia z byciem razem w czymś świętym, w komunii spółkowania. Kobiety czasami mówią: „jemu tylko jedno w głowie” – wskazując na męża lub partnera. Odpowiem tak: i dobrze, bo właśnie to, że on chce iść z Tobą do łóżka, jest oznaką, że chce z Tobą być. Tak, nam facetom tylko jedno w głowie. I to jest bardzo przyjemne. Chcemy tego, co macie Wy – kobiety. Lubimy to robić i nie ma w tym nic nienaturalnego. Często kobiety nie chcą swoim mężczyzną właśnie tego dawać... tej przyjemności, seksualności, spełnienia w ciele. Albo dają na zasadzie kłody drewna leżącej w lesie, nie są obecne z mężczyzną w łóżku, tylko spełniają swój małżeński obowiązek. Wtedy jest trochę tak, jak spółkowanie z prostytutką. Zapłaciłeś, ona rozkłada nogi, robisz swoje, wychodzisz, bez buziaczka w polika na do widzenia. Bywa też tak, że kobieta chce być facetem w łóżku, tylko przypiąć jej sztucznego fallusa i ona bardzo chętnie robi mężczyźnie kuku, od tyłu. Czy to złe? Nie. Takie to jest.

Gdy kobieta nie chce mu dawać, on się wścieka. Zwłaszcza jeżeli faktycznie natrafił się na tę przysłowiową fokę, którą przyniósł do domu. Tylko, która kobieta nie chce dawać swojemu mężczyźnie? Czy ona stoi w miejscu kobiety, czy matki? To matka nie chce dawać seksualności swojemu synowi, bo już ma swojego kochanka – męża, tatę tego chłopca. Czasami jednak matki uwodzą synów: „Pamiętaj, że kobiet możesz mieć wiele, ale matkę masz tylko jedną”. Albo: „Która będzie Cię kochać tak, jak ja?”. W domyśle – żadna nie jest od niej lepsza. Takie podejście matki krzywi chłopca na całe życie. Wtedy matka zwykle nie patrzy na chłopca jak na swoje dziecko, tylko jak na kochanka. W ten sposób nie wypuszcza chłopca do ojca, chcąc go zachować dla siebie i jednocześnie kastrując go psychicznie. Taka miłość nie może się spełnić. W ustawieniach chłopiec stoi wtedy zazwyczaj za byłego partnera mamy, z którym jej miłość nie mogła się spełnić. Kogo będzie szukał taki chłopiec? Będzie szukał kobiety, która daje mu jak matka. Czyli nie dopuszcza do pełnego oddania w kobiecości, w świętej seksualności, w byciu razem, w intymności.

Kobiety czasami mają spory problem z byciem OK w swojej seksualności. Czasami kobieta wie, że ma to, czego on chce. I wtedy zaczyna się robić w domowym łóżku jak w burdelu: „Chcesz? To kup mi futro”. I te słowa potrafią być wypowiedziane w chwili przed jego spełnieniem z nią. Hmm, to gdzie ona wtedy jest? Z nim? Gdzie jest jej kontakt ze swoją seksualnością? To są przeważnie zwykłe układy wzajemnych, równoważących się sił. Czy taki chłop będzie zarabiał? Może i będzie, bo praca stanie się dla niego jedyną przestrzenią, w której może być sobą i może czuć się doceniony. Oczywiście nie przez żonę, ale przez ludzi z zewnątrz.

W drugą stronę może być tak, że on od niej chce, ale nie przynosi nic do domu. Nie daje jej poczucia bezpieczeństwa, a chce przyjemności. Takich układów też jest całkiem sporo. W tym „przypadku” ona zazwyczaj pochodzi z rodziny ze sporą dysfunkcją, a jego sobie bierze, bo taty, który pił, nie dało się uratować. Więc próbuje swoich sił, podejmując próby uratowania męża alkoholika

lub hazardzisty i alkoholika. Różnie bywa, ale w tej relacji jest bardzo ciężko. Takie kobiety spalają się –ich związek nie może się udać, jest z góry spisany na porażkę. W takich relacjach ona się boi, przerażliwie się boi i nie ma poczucia bezpieczeństwa wyniesionego z domu. Kontrolę nad nim i władzę nad nim traktuje jako substytut, jako zamiennik poczucia bezpieczeństwa. Innymi słowy: buduje mu niewidzialną klatkę wzajemnych zależności, w której go trzyma jak lwa, który może ugryźć. On siedzi w tej klatce, bo tylko ją zna. Zna ją już z domu rodzinnego. Wie, czuje wewnętrznie, ma taki program, że męskość jest niebezpieczna, bo mama na nią nie pozwalała. Gdy chciał biegać po drzewach, mama krzyczała: „nie rób tego, bo mnie serce boli”. Więc tłamsił swoją wewnętrzną potrzebę. W szkole był ganiony za to, że był niegrzeczny, a ojca zazwyczaj nie było, więc nie miał z kim się ścierać, biegać, przepychać albo dostać w łeb. Nauczył się być kurczakiem, chociaż jest orłem. Ma tego orła w sobie, ale od dziecka był indoktrynowany, że nie może nim być, bo ta pierwsza kobieta bała się, że on będzie tak samo nieobliczalny jak tata. Więc zamknął się w sobie i nie umie dawać z jaj, bo jaja odłożył na półkę z napisem: „niebezpieczne, nie używać”. Chwała Bogu i Sile Wyższej, jeżeli trafił na zdrowych mężczyzn, którzy mu pokazali, że jaja są faktycznie jak rewolwer, i nauczyli go obchodzić się z tym ogniem, który ma w majtkach. Jeśli go nie nauczyli, to będzie niedorajdą do końca życia i będzie trafiał na kobiety, które tak, jak mama, będą się bały. A kiedy się czegoś boisz, to chcesz to kontrolować. Jednym słowem mówiąc: przerąbane. A gdzie świętość Twoich męskich jaj? Gdzie świętość tego, co może się wydarzyć w zdrowej relacji mężczyzny i kobiety? Dla takich ludzi to abstrakcja. Czytali o tym w książkach, oglądali to na filmach, ale wewnętrznie w ogóle nie mają z tym kontaktu. Po kilkudziesięciu latach stwierdzają: „życie jest do bani”. Nawet nie wiedzą, w jakim tkwią błędzie. Taki los, taka droga. Nikt tu nikogo nie uratuje. Czasami trzeba sięgnąć dna, aby w końcu dotrzeć do swojej prawdy. A prawda leczy, tylko najpierw trzeba się w trzeźwości odkłamać.

W zamian – upraszczając – za przyjemność, którą mężczyzna może dostać od kobiety, on idzie dalej w swoim dawaniu jej. Daje jej z trzeciej czakry dostatek, komfort, działanie, moc w działaniu, pracowitość, skuteczność, współdziałanie, optymizm. Mówi do niej, pójdziemy tam i tam będzie nam dobrze. To czakra splotu słonecznego, to energia sukcesu w świecie zewnętrznym, która daje siłę i prowadzi w związku do miejsca, gdzie nie tylko jemu, ale też jej i ich dzieciom jest dobrze. Ona bierze to od niego, a on daje jej chętnie. I tak wymiana pomiędzy mężczyzną a kobietą płynie dalej. Ona rezygnuje z dawania tego, ona to bierze od niego. I nie jest w tym, że bierze, gorsza. Bierze i czuje się winna. Winna mu coś. Porzuca swoją niewinność dziecka, bierze od niego w pełni, w całości to, co on daje i ufa. Nie jest dzieckiem, nie panikuje, on daje jej poczucie bezpieczeństwa w tym ruchu, ona mu wierzy. Oddaje mu się jako kobieta i bierze go jako mężczyznę. Dostaje od niego i bierze tak dużo, że w zamian za to, co od niego dostaje, daje mu z serca, takie jakości, jak: harmonia, miłość, akceptacja, zrozumienie, wybaczenie, łagodność, wrażliwość, uczuciowość, uzdrawianie, pojednanie, pomaganie. On staje się i przy niej bardziej ludzki. Staje się bardziej łagodny, bo siłę z cochones może przepuścić przez serce. Z perspektywy serca świat jawi się jako mniej groźny. On bierze od niej z serca. Szukamy tu rozwiązań systemowych, a nie rozwiązań zaspokajających interesy jednostki.

Jednak, aby mogła zaistnieć pomiędzy nimi wymiana na poziomie serca, to najpierw ta wymiana powinna nastąpić na niższym poziomie.

Nie da się kochać kogoś, gdy nie czuję się przy tej osobie bezpiecznie.

Jeśli nie mogę sobie pozwolić na swoją seksualność, jeśli nie ma tego wszystkiego, co niżej, gdzie niżej nie znaczy gorzej albo źle. Ci, którzy pomijają ciało i seksualność, a chcą od razu wejść w przestrzeń serca, mają jakiś pieprzony odlot. Widzą ludzi od pasa w górę, a my jesteśmy cali w „tu i teraz”, razem ze swoim ciałem. Ktoś powiedział, że ciało to świątynia ducha, i moim zdaniem, ma rację. Pomijając ciało i jego potrzeby, robimy sobie odlot w inne wymiary. Zaczniemy więc

od podstawy, od poczucia się bezpiecznie, potem samo przyjdzie to, co jest następne.

I tak wymiana płynie sobie dalej. On, w zamian za to, co dostał z serca kobiety, ponieważ ono jest łagodniejsze niż serce mężczyzny, daje jej z czakry gardła, takie jakości, jak: twórczość, inteligencja analityczna, wiedza, nauka, komunikacja, samoekspresja, kariera, realizacja marzeń, dynamiczność, przebojowość, szczerość. On w tym momencie wyraża wobec świata, że jest on i jego kobieta, z którą żyje. Mówi już głosem „my”, a nie „ja”. Reprezentuje klan na zewnątrz, mówiąc o niej jako tej, która stoi przy nim. Nie jako gorsza, ale równa, chociaż różna. Ona, w zamian za to daje mu swoją intuicję i widzenie. Daje takie jakości, jak: mądrość, intuicja, wyobrażenia, jasnowidzenie, medytacja, zjednoczenie przeciwieństw, synergia, synteza, geniusz, twórczość, inspiracja, spokój, równowaga, charyzma, mistrzostwo w dowolnej dziedzinie, przywództwo, a także moce siddhi⁹, pamięć poprzednich wcieleń, świadome sny. Oboje, w komunii ze sobą, łączą się tutaj w jedno. I doświadczają takich jakości, jak: rozumienie rzeczywistości w głęboki, duchowy sposób, transcendencja, mistyka, modlitwa, poczucie łączności z Wszechświatem, boskością, szeroka świadomość, otwartość, zaufanie, nieosądzanie, oświecenie, łaska. Szóstego dnia Bóg stworzył człowieka, a potem rozdzielił go, tworząc mężczyznę i kobietę. Szukamy siebie nawzajem, szukamy tej drugiej osoby, bo czujemy gdzieś pod skórą, że nie jesteśmy pełni. Można oczywiście znaleźć pełnię samemu ze sobą. To nie jest ani złe, ani dobre. Można też znaleźć pełnię w relacji z drugą osobą. Mężczyzna z kobietą, kobieta z mężczyzną. Każdy wybiera swoją drogę i droga każdego nie jest ani zła, ani dobra. Daleki jestem od namawiania do podążania drogą, którą sam krocę, czasami się udaje krok do przodu, potem stop, pół kroku do tyłu, raz szybciej, innym razem wolniej – to moja droga. Ty wybierz swoją.

⁹ W religiach dharmicznych, nadnaturalne zdolności, powstające w wyniku medytacji. Osoba, posiadająca umiejętności posługiwania się tymi mocami, to siddha.

Na warsztatach Ustawień Systemowych robimy kroki w kierunku odkłamania się, robimy ruchy zgodne z naszą prawdą, w kierunku swojej męskości i swojej żeńskości. A wszystko zaczyna się u naszej mamy i naszego taty. To tam miało początek nasze życie i mamy je takie, jakie mamy.

Od akceptacji mamy i taty, bez prób zmieniania ich, zaczyna się coś, co można nazwać własną drogą.

Teraz jest już lżej, ale to lżej czasami jest takie trudne..., zwłaszcza gdy przez 30 albo nawet 60 lat nieśliśmy nie swoje ciężary. Nieśliśmy ze ślepej miłości do swoich rodziców, bo dzieci kochają swoich rodziców. Nawet, jeżeli jesteś dzisiaj w miejscu, w którym masz w stosunku do nich tak wiele zarzutów i tak dużo Cię kosztowało bycie ich dzieckiem, to pamiętaj, że pod tym bólem, gniewem, złością jest skryta olbrzymia miłość. Być może jeszcze do niej nie dotarłeś, ale kiedyś dotrzesz. To zawsze widać na warsztatach Ustawień Systemowych. Wielka miłość, chociaż często... ślepa.

Partnerzy są sobie równi

Są inni, są różni, mają inne potencjały, ale są sobie równi. Za każdym razem, gdy stawiasz się wyżej w związku, jako ojciec, opiekun, mentor – nadużywasz partnera. A za każdym razem, gdy stawiasz się niżej – nadużywasz samego siebie. Z tych nadużyć rodzi się bunt, albo we mnie i moim wewnętrznym rdzeniu, albo bunt, który postrzegam, jako reakcję partnera. Każde nadużycie prowadzi relację na manowce, ponieważ – albo stracisz siebie, albo stracisz ostatecznie partnera. Innych dróg nie ma. Pytanie, które pozostaje, to jedynie pytanie o czas. Ile czasu Wam to zajmie?

Wynika to z prostej zasady: jeżeli nie pokochasz siebie, nikt Cię nie pokocha, a nawet jak Cię pokocha, to i tak tego nie zauważysz.

Wynika to z drugiej prostej zasady: jako dusze jesteśmy sobie równi.

Relacja w roli rodzica albo w roli dziecka jest relacją wynikającą ze strachu przed zranieniem, odrzuceniem, porzuceniem, zdradą, brakiem kontroli. Tylko równy z równym może stworzyć coś, co może trwać, bo tylko równy z równym mogą żyć w autentycznej prawdzie – prawdzie serca, prawdzie duszy, prawdzie ciała.

W miłości

W miłości łączy się, to co było rozdzielone. Czasami latami, a czasami przez wieki stało naprzeciw z zaciśniętymi pięściami, szczęką, miednicą, macicą. To, co podzielone i odepchnięte, znajduje drogę do wspólnego stołu, przy którym – w naszym sercu – stoi tyle pustych krzesel. Wyparte, wypchnięte za drzwi. W miłości nagle czujemy odpuszczenie win, odpuszczenie napięcia zbieranego czasem latami. W miłości coś, co było pozornie poza nami, znajduje drogę, ścieżkę, wyjście, ujście, aby na powrót się wlać i nas napęłnić.

W miłości wygnani wracają do domu, siadają przy wspólnym stole, zajmując puste krzesła. Wtedy czujemy, że jest nas więcej, że te puste miejsca nie były gdzieś tam na zewnątrz, tylko w naszym sercu.

Kiedy czujemy, że jest nas więcej, wtedy Coś większego w nas i poprzez nas dokonuje aktu łaski i zrozumienia, a wówczas zostaje uleczona rana, która krwawiła. W tym „więcej” odnajdujemy spokój, porządek i wytchnienie. Klocki bez wysiłku trafiają na swoje miejsce. Wszyscy są już w domu, w sercu, w miłości.

W miłości wszystko, co małe i niewidoczne, otrzymuje należną sobie rangę, i nagle widzisz, że gdzieś tam z boku byli ludzie niedostrzeżeni i pominięci, którzy mieli swój udział w życiu. Często tak wielki, że nie można go było ogarnąć wzrokiem, taki bliski, że uciekał z pola widzenia.

W miłości starzy mogą znaleźć miejsce pełne szacunku, a młodzi – miejsce pełne wyzwania i nadziei. Przy jednym stole Twój cały ród i Ty na należnym sobie miejscu. Przy niektórych mały, przy innych równy, a przy jeszcze innych – duży, wielki. Wtedy siedzicie już razem, bez nadymania się, bez dzielenia na dobro i zło, ze zrozumieniem, jasnością widzenia i mocą.

Jest miłość, która widzi. Miłość, która patrzy, słyszy, czuje i wie.

Czasami tak okropnie ciężko jest dotrzeć w to miejsce, ale ono jest. I Ty wiesz o tym i ja to wiem. Wiemy.

Trójkąt – klasyka greckiej tragedii

Zazwyczaj bywa tak: ona już nie może z nim, on jest uparty jak wół i nic do niego nie dociera. Albo nie ma go w relacji, przyzwyczaił się, że ona jest, i wydaje mu się, że tak już zostanie. Ona sama jeździ na warsztaty, uczy się, rozwija, a on dalej nic. Czasem coś drgnie, ale on zasadniczo ma to gdzieś. Ona chce z nim być, bo ostatecznie boi się być sama, ale nie z takim, jaki jest. Taki, jaki jest, już nie jest odpowiedni, bo ona już za dużo widzi. Jak to zmienić?

Jest prosta odpowiedź: wprowadzając do relacji trzeciego – kochanka albo kochankę. Kochanek zasila związek swoją energią. Jak? Ano tak, że bez niego on nigdy dupy by nie ruszył. Czasami nie jest nawet potrzebny kochanek seksualny, wystarczy jakiś amant, który jest nią wyjątkowo zainteresowany. I tam, gdzie był beton, nagle robi się mięciutko i jednak rusza. Czasami później, niż ona by chciała, bo może on pokazuje nadal, jaki to jest wielki i jak bardzo jest ponad to.

Kochanków szukają w relacji ci, którzy w związku stoją w miejscu dziecka, a od partnera biorą jak od rodzica, a partner chętnie w rolę rodzica wchodzi, bo daje mu to poczucie wyższości

i kontroli, poczucie, że może nadużywać władzy względem tego, który odgrywa rolę mniejszego.

Ostatecznie ten kontrolujący jest małym wystraszonego dzieckiem, które zrobi wszystko, aby tylko nie stracić kontroli. Ten, który gra mniejszego, też dzieckiem jest i sprawy brną dalej. Pojawiają się kłótnie, awantury – energia, której nie było wcześniej. Mur, który stał między parą, zaczyna się trząść. Z czyjej energii to idzie? Z jej czy z jego? Kto ostatecznie jest ogniskiem ich konfliktu?

Podobna sytuacja ma miejsce w relacji nadużyć alkoholowych. Widzieliście kiedyś żonę alkoholika, który ją bił? Spróbujcie wejść między nich. Wiecie, co zazwyczaj wtedy się dzieje? Ten, kto próbuje to zrobić, dostaje po prostu w łeb. Dlaczego? Ponieważ oboje chcą tej gry. On sprawca, ona ofiara i wszystko kręci się według przewidywalnego scenariusza. Rola ratownika w tym związku jest zazwyczaj podobna do roli kochanka w poprzednim przykładzie.

Większy w związku nie chce zdradzać, bo karmi się energetycznie nadużyciem. Mniejszy na początku zgadza się, bo potrzebuje kogoś silniejszego, ponieważ sam boi się po prostu życia. Gdy już czuje się bezpiecznie przy większym i urósł, jak przy rodzicu, którego mu tak naprawdę w dzieciństwie brakowało, chce odwrócić role, chociaż intencjonalnie mówi, że chodzi mu o partnerstwo. Tak naprawdę uświadamia sobie swój wkurw na partnera, że przez tyle lat był nadużywany. Ostatecznie – przez rodzica, ale teraz w związku może wyrzucić to wszystko, na co nie było go nigdy stać względem własnego rodzica. Zazwyczaj takie osoby dużo mówią o miłości tej bezinteresownej, a finalnie jest to tylko iluzja, bo głębiej mają pokłady niewyrażonej agresji. Są zazwyczaj biernie agresywne.

Wchodzenie z zewnątrz w relacje pary, gdy ci nie zakończyli ze sobą relacji, kończy się zazwyczaj tak samo. Kochanek podziela rolę wybawiciela, szybciej lub wolniej. Czasami kończy się tym, że ona wraca do partnera, bo przecież wcale odejść nie chciała, bo jakby chciała, to by odeszła i bez kochanka. Ale nie odeszła, więc odejść wcale nie chciała. Ona szuka zazwyczaj kogoś, kogo teraz mogłaby

nadużywać, tak samo, jak była nadużywana w poprzedniej relacji, a pierwotnie w relacji z rodzicem. A co z kochankiem? To zazwyczaj księżniczka tatusia lub synek mamusi.

Odmitologizowując zdradę, jest to szansa na stanięcie w miejscu dorosłego. A czy ktoś stanie, czy się zawiesi – życie pokaże. To jest ewolucja świadomości z możliwości wyciągania wniosków. Ona może nastąpić bądź nie.

Co byłoby rozwiązaniem? Ona dorasta, jej partner dorasta i kochanek dorasta, wszyscy wygrywają siebie. Wewnętrzne dziecko w każdym z nich wreszcie zasypia w poczuciu bezpieczeństwa – w jego własnych ramionach, a nie w ramionach drugiej osoby.

Zdrada

Zdrada ma różne oblicza, to niekoniecznie pójście z kimś do łóżka. Pójście do łóżka bywa konsekwencją tego, co wywiązało się pomiędzy jednym z partnerów i tym trzecim lub tą trzecią. Mówi się często, że to mężczyźni zdradzają. Ale od momentu, kiedy po raz pierwszy usłyszałem to zdanie, brzmi w mojej głowie pytanie: to z kim oni zdradzają? No przecież jasne, że z jakąś nią.

Czasami przychodzą do mnie klienci, którzy przynoszą na warsztat właśnie temat zdrady. Pamiętam do dziś kobietę, która usiadła na „gorącym” krześle – krzesło obok prowadzącego warsztaty – i po prostu się rozplakała. Mąż zdradził ją sześć miesięcy wcześniej, a jej zależało na rodzinie, aby rodzina przez to przeszła. Zaczęła prosić, aby wrócił do niej i do dzieci. Po trzech miesiącach wrócił. Klientka stwierdziła, że mu wybaczyła. Po kolejnych trzech miesiącach zdradził ją ponownie. I wtedy właśnie pojawiła się na warsztatach. Zapytałem się jej czy mu wyrównała? Czy doszło do wyrównania pomiędzy nimi? Stwierdziła, że nie potrafi zrobić tak jak on. Powiedziałem, że

nie musi zrobić tak jak on, ale mogłaby np. popatrzeć mu prosto w oczy i powiedzieć, że gdy jej nadarzy się okazja pójść z innym mężczyzną do łóżka, to chętnie z niej skorzysta, albo pojechać na dwa tygodnie na wycieczkę do Chorwacji za jego pieniądze i codziennie wrzucać na Facebooka zdjęcia z plaży, gdy jakiś tajemniczy nieznajomy wciera w jej uda olejek do opalania, a następnie wieczorem świetnie się bawi w nocnym klubie.

Nie musisz z nikim iść do łóżka, ale niech Twój mąż się zastanawia, czy poszłaś, czy nie poszłaś. „Ja tak nie potrafię” – stwierdziła cieniutkim, dziewczęcym głosem kobieta czterdziestoletnia. Z czego ona nie chciała zrezygnować? Często zadaję to pytanie na warsztatach, gdy opowiadam o dawaniu i braniu w parze pomiędzy mężczyzną i kobietą. Ona nie chciała zrezygnować ze swojej niewinności, chciała pozostać niewinna w całej tej sytuacji. Chciała wyjść z niej „cała na białą”. Więc kto miał jej dać kontrast? Ano, ten podły kawał ... – wszyscy wiemy, czego.

Kiedy partner zdradza? Często wtedy, kiedy ten drugi nie traktuje go, jak równego sobie. Właśnie wtedy, kiedy np. za każdym razem wybacza. Komu wybaczymy za każdym razem? Gdy dziecko zbije Twój ulubiony kubek na kawę – wściekniesz się? Pewnie tak, ale po chwili Ci przejdzie. Gdy następnego dnia znów zbije Twój ulubiony kubek, wkurzysz się na maksa? Pewnie tak, ale po jakimś czasie znów Ci przejdzie. I jak dzieciak przyjdzie w pokorze i położy Ci głowę na kolanach, to co zrobisz? Odrzucisz? Kopniesz? Nie, po prostu przyjmiesz, przytulisz, pogłaszczesz.

A czy z partnerem powinieneś mieć relację jak ojciec, czy matka z dzieckiem? Nie! Masz relację równorzędną, więc jeżeli traktujesz partnera jak dziecko, a on nie może się z Tobą zrównać, to będzie jak dziecko szukał granic, do których może się posunąć. Po prostu będzie badał teren i sprawdzał, gdzie zaczyna się pole minowe, po wkroczeniu na które urywa pół dupy.

Żaden partner nie wytrzyma w duszy relacji, w której jest traktowany jak dziecko. Dusza się na to nie zgodzi. Często słyszę takie

opowieści od kobiet, że ta i tamta mają wspaniałego męża, bo kupił im samochód, a jak się jej nie spodobał kolor, to jej wymienił. Do tego postawił jej studia i kupił firmę z kilkoma salonami fryzjerskimi i ona teraz tam pracuje i zarabia pieniądze. Ponadto, pozwala jej wyjeżdżać samej, gdzie tylko sobie chce, i w ogóle to superfacet jest. A tamta, taka zapatrzona w ten obrazek, w którym inna wyjątkowa ma takiego faceta, i te, które patrzą, zazdroszczą jej, a jego podziwiają. Hm, ładny obrazek, tylko kiedy zajrzy się trochę głębiej, a nieczęsto to robimy, to nagle okazuje się, że ten wspaniały mąż łupie ją na boku, jak popadnie, a życia seksualnego nie mają już od dawna. Dla publiki grają przykładowe małżeństwo, w domu i dla znajomych, bo przecież nie wypada inaczej. Ciekawe, że nikt nie zadaje sobie pytania, dlaczego on tak dużo jej daje? Bo kocha? A może próbuje wyrównać te wszystkie swoje małe świństewka? Nie zawsze tak jest. Ale znam przykłady tak właśnie funkcjonujących par.

Czy zdradą jest, kiedy on za jej plecami obrabia jej tyłek? Albo ona opowiada swoim koleżankom, jak jest z nim w łóżku? Albo, gdy on opowiada o niej, kiedy pokłóć się ze sobą? Tak, to też zdrada. To też jest tworzenie trójkąta – poprzez wpuszczanie między parę kogoś z zewnątrz. To wkładanie kogoś trzeciego w obieg energii pary. Dlatego, kiedy pracuję z parą, to nie chcę słuchać tych opowieści o nim złym czy o tym, jaka to z niej suka. To jest ich temat. To jest święte między nimi. Rozwiązanie w polu systemu pokazuje się samo, reprezentanci pokazują sami, o co chodzi. Czasami chodzi o jej miłość do babci, która była zdradzana, czasami o coś całkiem innego. Komu wolno to ocenić? W jakim miejscu się stawiamy, oceniając to? I czy ktoś tutaj może dać dobrą radę? Czy ktoś z zewnątrz, nawet gdyby wysłuchał do końca obie strony, jest w stanie dać dobre rozwiązanie? Czy stając w pozycji słuchaczki, słuchacza, spowiedniczki czy też spowiednika, możemy dobrze doradzić? A co my wiemy na temat tego, co pomiędzy nimi? Czy my wiemy, jak oni się mają do siebie w łóżku? Czy wiemy, jak oni się do siebie mają w kwestii władzy? Czy wiemy,

kto komu więcej dał, a kto komu wyrządził więcej świństwerek? Nie wiemy. Po prostu tego nie wiemy, więc lepiej się nie mieszać w to, co pomiędzy parą. A gdy już nam się zdarzy, to jak najszybciej się z tego wymieszać.

Czy zdrada małżeńska może prowadzić do dobrych konsekwencji? Gdy już do niej dojdzie, to musimy stanąć jak dorośli przed kilkoma ważnymi pytaniami: Czy byłem obecny w tym związku? Czy byłem obecna? Czy traktowałam/traktowałem jego/ją jak równego sobie? Czy raczej żyłem, czy też żyłam w poczuciu cichej kontroli nad nią, nad nim i nagle okazało się, że on, czy też ona, nie jest moją własnością i może zrobić ze sobą, co jemu/jej się żywnie podoba? A może czasami wprowadzenie tego trzeciego do systemu powoduje, że związek pary może przetrwać. To wtedy, jak ocenić tę zdradę, która doprowadziła ich do głębszego zrozumienia siebie i swoich potrzeb? Sklasyfikować ją jako coś złego czy jako coś dobrego? A może wyjść poza oceny i dostrzec, że nie mamy kontroli i nigdy nie mieliśmy nad drugim człowiekiem.

To sakramentalne „tak” na ślubnym kobiercu możemy powtarzać sobie każdego dnia, jeśli tego chcemy. Powinniśmy pamiętać, że nie ma nic na stałe i na zawsze.

Bo na stałe i na zawsze to jedynie nasi rodzice będą naszymi rodzicami. Często wtedy ludzi ogrania lęk. Jak to, nie ma nic pewnego w relacji pary? Poczuj, jakie to jest, popatrz na to wewnętrznym wzrokiem. Ten chłop, który siedzi być może właśnie na kanapie, tak naprawdę jutro może wyjść z tego mieszkania, w którym razem spędzacie czas, i już nie wrócić. Ta kobieta, która gotuje Ci obiad, być może od 10 czy 25 lat, jutro może podjąć decyzję, że już jej się nie chce. Takie spojrzenie stawia w „tu i teraz”.

Nie masz partnera na zawsze i nie każdy związek jest do grobowej deski. Każdy z partnerów może w każdym momencie zmienić zdanie i zerwać umowę, którą myślałeś czy myślałaś, że go zwiążesz.

To partnerstwo, a nie rodzicielstwo. Dzieckiem swoich rodziców będziesz do końca życia, na amen. Bez względu na to, co powiesz,

pomyślisz lub zrobisz. Z partnerem wcale tak nie jest, dzisiaj go masz, a jutro możesz go już nie mieć.

Hellinger powiedział kiedyś, że każdy z partnerów i oni sobie nawzajem powinni dać limit 10 grzechów. I nie chodzi tutaj o to, aby zaraz zacząć wykorzystywać swoje kupony z grzechami. Chodzi o to, aby zarówno jedno, jak i drugie miało świadomość, że po pierwsze, może „zgrzeszyć”, a po drugie, że ten drugi czasami też może sobie pozwolić na to, na co często wydaje się nam, że tylko my możemy sobie pozwolić. To jest jeden aspekt.

Drugi aspekt jest taki, że jako ludzie mamy w sobie agresję. Nie kupuję bajek o byciu tym lepszym w związku, bajek o tym, który wybacza wszystko i bierze na siebie cały ciężar. Tak się nie da żyć. tak się kończy związek. Jak ktoś Ci nadepnie na odcisk, to cały bajer polega na tym, aby z sercem go kopnąć w sam środek dupy. Tak, aby poczuł i więcej tego nie robił, a w efekcie tego zasłużonego kopniaka zrozumiał, że jak zrobi mi świństwo albo nasra do naszego wspólnego gniazda, to za ten czyn, zachowanie, słowa, zwroty, manipulacje, przekręty i kurewstwa może się spodziewać tego samego z mojej strony. Masz do tego prawo, nie dlatego, że ktoś Ci je dał, ale dlatego, że sam sobie je dajesz, bo nie jesteś dzieckiem, bo jesteś dorosły. Możesz robić, co Ci się żywnie podoba, tylko pamiętaj, że razem ze swoją wolnością bierzesz za to wszystko odpowiedzialność. Wtedy umorusasz sobie swoje sumienie w błocie, chyba, że chcesz za życia stać się świętym. Jesteś i czarny, i biały. To wcale, do jasnej cholery, nie jest sprzeczne.

Dwoje winnych częściej znajdzie do siebie drogę niż dwoje niewinnych. Innymi słowy, aby być dorosłym i zgodzić się na swoją dorosłość, trzeba zgodzić się najpierw na to, że popełnimy wiele błędów i poniesiemy wiele trudnych konsekwencji, a tym samym uprzązemy sobie w błocie swoje sumienie.

Zdrada — kiedy do niej dochodzi?

Zdrada to temat tabu. Pobudza emocje, pobudza wyobraźnię, reagujemy na nią, jak na cios zadany niemalże fizycznym narzędziem, chociaż narzędzia zbrodni nie widzimy. Dlaczego tak mocno nas porusza, dlaczego jesteśmy względem tego doświadczenia jak małe bezsilne dziecko, któremu coś zostało odebrane?

Zdrada wprowadza do pary dualizm, z którym sobie nie radzimy. Dualizm ten powoduje powstawanie dwóch skrajnych postaw: pierwsza to postawa osoby zdradzonej, druga to postawa tego, który zdradził. Ten, który zdradził, odczuwa potrzebę pozbycia się ciężaru, dlatego o zdradzie często dowiadujemy się z ust samego „winowajcy”, poza osobami patologicznymi, które przyłapano na zdradzie przerzucają winę na osobę, która zdradę odkryła. Dla takich osób problemem nie jest to, że zdradzają, bo czują się tutaj niewinne, nie mają wyrzutów sumienia, zdradzają z czystym sumieniem, tak jak babka, matka czy dziadek i ojciec. Dla takich osób problemem jest to, że osoba, która była zdradzana, wykazała się inteligencją i przenikliwością, w postaci zadbania o siebie, a tym samym na światło dzienne i społeczne wyciągnęła cień zdraycy. To cień, z którym osoba zdradzająca nie musiała wcześniej się kontaktować. Dla takich gagatków problemem jest to, że osoba zdradzana na tyle nie ufała, że zaczęła sprawdzać. W momencie wyjścia zdrady na światło dzienne osoba zdradzana może się spodziewać, że to właśnie na niej skupi się główna oś ostrzału emocjonalnego w postaci zarzutów: „Jak mogłeś grzebać mi w poczcie? Jak mogłeś czytać moją prywatną korespondencję?”. Z logicznego punktu widzenia można tutaj zaobserwować absurd, natomiast z systemowego punktu widzenia trzeba zrozumieć, że zdradzający jest taki nie dlatego, że jest zły ze swojej natury, on jest lojalny w swoim sumieniu wobec swoich przodków, po prostu wtedy, gdy kłamie, zdradza i wykorzystuje. Więc może zdradzać z czystym sumieniem. Problem polega na tym, że mierzymy ludzi własną miarą, ale to jest trochę tak, jak byśmy do wilka mieli

pretensje, że go ciągnie do lasu. Pradziadek wilk mieszkał w lesie, dziadek wilk mieszkał w lesie, ojciec wilk mieszkał w lesie, to gdzie ciągnie małego wilka dzisiaj? Ano do lasu.

Powierzchowne spojrzenie na tę sytuację daje szybkie i wygodne powierzchownie wyjście. Ten, który zdradził, jest zły, a ten, który został zdradzony, jest dobry. Pojawia się klasyczny układ Trójkąta Dramatycznego Karpmana¹⁰. Brakuje tylko ratownika w postaci opinii publicznej, którego na 99,99 procent odegra jakaś dobra przyjaciółka lub przyjaciel, który zdradzonego poklepie po plecach. Dobrego przyjaciela zastąpi czasami opinia publiczna w postaci serduszek, lajków i przepojonych agresją wpisów na Facebooku, Twitterze czy innym medium społecznym. Opinia publiczna, dobra koleżanka czy kolega, najlepiej z takim samym doświadczeniem życiowym, czyli już po przejściu przez zdradę, pełni tu bardzo ważną funkcję. Pozwala przyjąć osobę zdradzoną do grona ofiar, do pola morficznego ofiar oraz uhonorować ją orderem za wytrwałość w związku ze „świnia” albo „suką”. Bo facet, który zdradził, zostaje „świnia”, a kobieta, która zdradziła, zostaje „suka”.

Analizując przyczyny zdrady, nie da się pominąć wspomnianego już wcześniej sumienia rodowego. Można zauważyć, że zarówno kobiety, jak i mężczyźni, wybierają sobie takich partnerów, z którymi w sposób „bezpieczny”, a przede wszystkim przewidywalny, będą mogli kontynuować te wszystkie historie, które rozpoczęły się już w ich domach rodzinnych. Tak więc, jeżeli ojciec pił i bił matkę, to córka w większość przypadków wyjdzie za mąż za mężczyznę, który pozwoli jej dokończyć historię z rodzinnego domu. Duże jest prawdopodobieństwo, że w jej domu będzie przemoc i alkohol. Dla niej z poziomu sumienia jest to wybór idealny. Szczerze mówiąc, ona będzie na ulicy widziała tylko tych facetów, którzy mają właśnie

¹⁰ Symboliczny schemat zachowań u osób z niezaspokojoną w dzieciństwie potrzebą uznania, współczucia i akceptacji, obrazujący zachwianie równowagi w relacjach i przechodzenie od roli wybawiciela, poprzez rolę ofiary, do roli prześladowcy. Twórcą schematu był Stephen Karpman.

taki wzorek – taki program na relacje. On z kolei będzie widział na ulicy w tłumie innych kobiet tylko taką, która będzie go wręcz całą sobą zapraszała do relacji, w której będą mogli się sowicie, wulgarnie i mocno napierdalać ze sobą. I naprawdę, intencje na poziomie werbalnym nie mają tutaj większego znaczenia. Przy kim innym, ona będzie mogła kultywować to, co w jej rodzie trwa już od kilku pokoleń? Którego innego mężczyznę będzie mogła walić ścierą po głowie? Z którego innego będzie mogła zrobić chama, świnię, ścierwo i wycieraczkę? Którego innego będzie mogła zamknąć w szpitalu psychiatrycznym albo wsadzić do więzienia za prababkę, babkę, matkę i za swoją osobistą historię? Z którą inną on będzie mógł powtórzyć to, co jego pradziadek z prababką, dziadek z babcią, ojciec z matką? Dlatego na warsztacie Ustawień Systemowych, gdy któryś z klientów zaczyna narzekać, obwiniać swojego partnera, a siebie wybierać, mówię jedno zdanie: „Partnerzy są siebie warci. Masz idealną kobietę/masz idealnego mężczyznę”. Klientom często się to nie podoba, bo mieli inny plan na relacje ze mną. Miałem ich pogłaskać po głowie i utwierdzić ich w byciu ofiarą. Wtedy czuliby, że dobrze wydali kilkaset złotych. Co prawda, po kilku dniach, gdy już energia warsztatu opadnie, stwierdziliby, że jestem kiepskim terapeutą, i obwiniliby mnie za swoje niepowodzenie. I mieliby wtedy rację, ponieważ nie mogę stać po żadnej stronie. Mogę czuć ból klienta, mogę czuć jego radość, ale nie mogę mu współczuć i litować się nad nim. Jeżeli jakkolwiek terapeuta się nad Tobą lituje, to czym prędzej go zmień.

Terapeuta powinien stawiać ludzi do ich własnej siły, do ich własnej odpowiedzialności, do ich osobistej mocy.

Inaczej uzależnia klienta od siebie, a wtedy wychodzi dynamika, w której to terapeuta potrzebuje klientów, a nie klienci terapeuty, więc sytuacja jest postawiona na głowie.

W przypadku zdrady łatwo jest szybko osądzić. Zdradzony jest dobry, ten który zdradził, jest zły. I wszystko jasne. Niestety ratownik, o którym była mowa w postaci opinii publicznej, a nawet wyroku sądu,

czy też grupy osób klepiących zdradzonego po plecach, nie rozwiązują problemu. Raczej spychają go na obrzeża jego wewnętrznego Tartaru, na które niechętnie zapuszczamy się z własnej woli, chyba że życie dopierdoli nam tak, że trzeba światło świadomości rzucić na te niechciane, niemiłe, ciężkie i trudne ludzkie doświadczenia.

Ten, który zdradził, niesie na sobie ciężar niewierności. Powstało wiele myśli filozoficznych, które tym zdrajcom dają możliwość poczucia się trochę lżej, ale to i tak na nic. Taka osoba wewnątrz siebie czuje, że zrobiła coś, co w relacji pary wprowadziło nierównowagę. I jeżeli nie świadomie, to podświadomie będzie dążyć do wyrównania tej nierównowagi. Zdrada, z punktu widzenia duszy, nie jest ani zła, ani dobra. Zdrada po prostu niesie pewne konsekwencje, czasami nawet zdrada powoduje, że związek może przetrwać. Jest swoistym zaczerpnięciem nowej energii, do uporania się ze stagnacją i kolapsem w związku pary. Nie oceniam, czy jest to rozwiązanie najlepsze, nie oceniam, czy jest to rozwiązanie dobre, czy też złe. Nie wartościuję tego. Chcę jedynie pokazać, że efekty zdrady możemy ocenić dopiero po jej skutkach. Bo jeżeli wyjdzie na jaw, że jeden z partnerów zdradził i w efekcie zaistniałej sytuacji oboje partnerów uzyska głęboki wgląd w historię rodu, jeżeli wyjdzie na jaw dynamika, że jeden z partnerów odtwarzał w wierności sumienia los swojej babki lub pradiadka. Jeżeli ostatecznie oboje zajrzą w siebie i uzyskają głębszy, pełniejszy i bardziej stabilny wgląd, do swoich potrzeb, zasobów, dynamik rodowych, jeżeli ostatecznie głębiej otworzą się na siebie. To czy zdrada może być oceniona jako zła? A brak zdrady jako coś dobrego? Dobrego w sensie podtrzymywania relacji, której nie ma? Pozostania i tkwienia w iluzji szczęśliwej rodziny? Gdzie tuż za parawanem sztucznych masek toczy się całkowicie inna gra? „Ale ja zostałam zdradzona i temu gnojowi trzeba uciąć jaja!” – krzyknie jakiś głos na te moje wywody. Dobrze, a czy kiedy zostałaś zdradzona po raz pierwszy, to wyrównałaś? Wyrównałeś? Zrobiłeś podobne świństwo, tylko trochę mniej? Nie! Wybaczyłam! Wybaczyłem! I jak się z tym dalej czujesz? I tutaj zapada zazwyczaj chwila ciszy, lecą łzy,

ciekną gile z nosa i na końcu zazwyczaj pada jedno słowo: „chujowo! I to mnie najbardziej rozwala, że nadal się czuję chujowo!”.

Inni klienci czasami mówią, że dobrze się z tym czują i już temat przerobili. Wtedy stawiam naprzeciw ich partnera, który zdradził, i proszę, aby do niego powiedzieli: „Cieszę się, że z Tobą byłem/byłam. Dziękuję, za ten czas”. I wtedy ci, co ten temat tak dobrze i dogłębnie przerobili, pokazują reprezentantowi partnera „fucka” albo stwierdzają, że nie mogą mu patrzeć w oczy, albo zaczynają dostawać wypieków na twarzy, płuć i rzucać krzesłami, krzycząc: „A żebyś Ty kurwo zdechła, a żeby cię świnió szlag trafił!”. Co to oznacza? To oznacza, ni mniej, ni więcej, że gównu przerobili. To oznacza tylko tyle, że ciemne i trudne doświadczenie zostało zepchnięte na obrzeża – wspomnianego już tutaj – Tartaru. I cały misterny plan o rozwoju duchowym, o przerabianiu, o bezinteresownej miłości i różowych słońcach legł w pizdu, lub jak kto woli – w gruzach.

Nie da się przerobić zdrady, kłamstwa, oszustwa, morderstwa, gwałtu, stawiając się ponad. Ponad tym małym podłym bydlęciem, które mi to zrobiło. Temu bydlęciu, świni, skurwielowi, suce, piździe, skurwysynowi, trzeba głęboko popatrzeć w oczy, a jeżeli otworzymy przy tym swoje serce, to na dnie tych oczu, dostrzeżemy nic innego, jak samych siebie. „O w mordę, ale żeś teraz Czarko pojechał, ja przecież jestem lepszy/lepsza! Chcesz mi powiedzieć, że ja to On/Ona?” – takiego pytania mogę się spodziewać. Chcę powiedzieć, ni mniej, ni więcej, że Ty także to gównu masz w sobie, cały ten syf, wszystko przed czym tak uciekasz. I jedyną, z mojego punktu widzenia, drogą poradzenia sobie z tym tematem, jest zgoda na to, że w oczach tego bydlaka, tej suki, widzisz kawałek siebie, do którego nie chcesz się przyznać. Ci, którzy temat faktycznie przerobili, są mniej skłonni do jednowymiarowych sądów, częściej mówią „nie wiem” niż „wiem. Częściej są powściągliwi niż napaleni.

Mówi się, że ludzie z wiekiem mądrzeją, to nieprawda. Ludzie mądrzeją wraz z ilością doświadczeń życiowych, a mądrość diametralnie różni się od wiedzy. Można mieć akademicką wiedzę, być

profesorem zwyczajnym, a poziom doświadczeń na uniwersytecie życia może oscylować metaforycznie na poziomie starszaków w przedszkolu.

Zdarzają się też takie przypadki, w których ona wie, że on ją zdradza, nawet zna kochankę. I co robi? Idzie z nią porozmawiać! Potem wyjeżdżają na wspólne kajaki albo na rowery. Ona jest wkurzona, ale gra osobą dorosłą i uduchowioną, więc nie chce zachowywać się agresywnie względem niej. Gra tę, która jest tak zajebista, że nie będzie zniżać się do swoich zwierzęcych instynktów podgryzienia wrogowi żył. Często wtedy on ma niezintegrowanego sprawcę. Tak bardzo boi się swego wewnętrznego sprawcy, że się wyłącza. Odcina sobie część ciała, w której czuje ból i wchodzi w łeb. Analizuje sytuację za pomocą łba, a taka analiza, to nie jest zyskiwanie doświadczenia. Analiza takiej sytuacji za pomocą łba, to tak, jakbyśmy tonęli w gównie i zamiast wyjść na brzeg i się otrząsnąć, zastanawiali się, jak ciężar założonego na stopy obuwia wpływa na kaskadowy przyrost masy tego gówna wlewającego się do naszych ust. Toż to kurwa abstrakcja. Tam, gdzie trzeba działać – analizujemy. Zima – odmrożenie serca i uczucia.

A gdy już zostaniemy zdradzeni, to w końcu jak postąpić? – ktoś zada pytanie. Ano wyrównać w złym. Wybaczyć można tylko wtedy, kiedy stawiamy się ponad partnerem, jako jego rodzic. To rodzic może nam wszystko wybaczyć, to rodzic może odpuścić winy, może nawet, gdy zrobiliśmy mu wielkie świństwo – wybaczyć. Może postawić się ponad nami, bo to jego naturalne miejsce według Matrycy Systemowej. Gdy wybaczymy partnerowi, to stawiamy się ponad nim i potem przy konfrontacji z realem, dostajemy pstryczka w nos. Rodzic wybaczący dziecku może poczuć faktyczny spokój. Partner wybaczący partnerowi nigdy faktycznego spokoju nie poczuje. Gdy odizolujemy od siebie źródło cierpienia, nie znaczy, że coś w sobie uleczyliśmy. Znaczy to tylko tyle, że dzisiaj jestem w innym miejscu, w którym akurat ktoś nie gra tej pieśni, przy której dostaję białej gorączki.

Znam przypadki, w których on wybaczył jej albo ona jemu. Kilka tysięcy ludzi przewinęło się przez moją pracę i w takim doświadczeniu podobne sytuacje nie są odosobnione. Czasami nawet on jej wybaczył i przyjął ją z powrotem do domu, z którego ona sama wyszła. U podstawy takiego zachowania często kryje się nadzieja. Nadzieja na to, że teraz ona wróci z podkurczonym ogonem i będzie już posłuszna, a on w końcu będzie mógł koncertowo odegrać rolę tego, który społecznie – a czasami również przed sądem i w oczach najbliższych – jest Mesjaszem. Jest tym, który jest tak zajebiście dobry, że Pan Bóg żywcem weźmie go do nieba. Wiecie co, może to i piękny obraz, może to i piękna idea, ale gównie się sprawdza w realu, ponieważ żaden partner nie wytrzyma traktowania jak dziecko i żaden partner nie wytrzyma bycia rodzicem dla swojego partnera. Do bycia rodzicem mamy siłę poprzez biologię i poprzez więzi krwi. Do bycia rodzicem, bądź dzieckiem dla swojego partnera, po prostu nie mamy siły i mieć nigdy nie będziemy mieli, tutaj na Ziemi.

Jak wyrównać partnerowi zdradę, tę emocjonalną albo fizyczną? Tak jak wszystko, co dostajesz jako trudne, wyrównać trudnym, ale trochę mniej. Jak konkretnie? Nie znam odpowiedzi na to pytanie, bo to Ty musisz poczuć, w którym momencie będzie trochę mniej. Jak się zagalopujesz, to możecie świadomie bądź nieświadomie wejść w wymianę trudnych ciosów. On Cię zdradził raz, Ty jego dwa razy, on w odwecie trzy, Ty z drużyną piłkarską itd. Taka wymiana „trudności” też łączy. Jedna z moich klientek chciała prosić męża, aby wrócił od kochanki, ale zrobiła inaczej. Spaliła ponad 40 książek męża o zdrowej żywności i odżywianiu się, mąż wrócił do domu sam, dwa dni po tym ognisku bez kiełbasek. Jeden z moich zdradzonych klientów pojechał na dwa tygodnie do Grecji ze swoją wolną przyjaciółką, która była 15 lat młodsza od żony. Codziennie wysyłał żonie zdjęcia, jedno z plaży, drugie z wycieczki po górach, trzecie o 3.30 w nocy z jakiegoś baru, przy drinkach z piękną blondyną. Dwa tygodnie po tych wakacjach żona poprosiła o wspólną terapię, a po dwóch miesiącach wróciła do domu.

Zdrada – paradoksalnie – z perspektywy osoby zdradzonej najczęściej ma miejsce wtedy, kiedy ona daje tak dużo, jest taaak dobra, jest taaak zajebista, że aż chce się rzygać. Zdrada najczęściej ma miejsce wtedy, kiedy jeden z partnerów jest właśnie tym zajebistym, któremu nic nie można zarzucić. Tym, który daje, daje, daje i nie chce nic w zamian. Tym, który wybacza i chce, bo ma taki schemat i program życiowy – koncertowo odegrać tego dobrego, tego lepszego, który jest tylko po tej jasnej stronie światła. A babcia mówiła, że najciemniej właśnie pod latarnią! I jeszcze jedno mówiła babcia, a psychologii nie studiowała, była po prostu mądra, bo dużo przeżyła, mawiała mianowicie, żeby strzec się ludzi, od których bije światło, bo jak rażą tak swym licem w oczy, to po to, aby ukryć, że w plecaku niosą krowie łajno.

Życie nie pozwoli Ci stawiać się ponad innymi. Nie pozwoli Ci grać tatusia dla swojej żony, nie pozwoli Ci być dzieckiem przy swojej partnerce, nie pozwoli Ci być większym od swoich rodziców, nie pozwoli Ci grać lepszego, nie pozwoli Ci grać gorszego, życie zawsze sprowadzi Cię na właściwe tory. Zawsze. Działa tutaj znacznie większa siła, niż Ty i ja możemy sobie wyobrazić. I naprawdę, żeby nie wiem, jak było kiepsko – zaufaj, że wszystko prowadzi do jednego miejsca. To miejsce to więcej świadomości, więcej zrozumienia, lżej, więcej życia w zgodzie, w ekologii do całego systemu.

Wina i niewinność

Partnerzy, którzy nie dorośli, nie umieją przyjąć swojej winy. Tę nieprzyjętą winę biorą często na siebie dzieci, a winę są w stanie udźwignąć tylko dorośli i dorośli mają siłę coś z nią zrobić. Dzieci natomiast w ślepej miłości biorą winę swoich rodziców, dziadków, babki, przodków i nic, poza niesieniem ciężaru, nie mogą z nią zrobić. Mogą ją

jedynie zostawić przy właścicielu, co nie zawsze jest dla nich łatwe. Dzieci pozostają niewinne. Wina i ten ciężar, który się z nią wiąże, to brak wzięcia odpowiedzialności za swoje słowa, czyny, gesty lub ich brak w postaci zaniechania działania. Wina ciąży tylko temu, który jeszcze nie wziął odpowiedzialności za to, co powiedział, zrobił lub nie uczynił, a „powinien” uczynić. Gdy weźmiemy swoją winę, przyjmujemy ją, to wtedy mamy siłę, aby naprawić to, co zostało, albo mamy siłę, aby pójść dalej do kolejnej relacji. Ci, którzy chcą być lepsi przy rozstaniu, chcą pozostać niewinni. A czy może ktoś z takiego rozstania wyjść bez swojej winy, bez odpowiedzialności, bez bólu? To niemożliwe. Decydując się na relację, decydujemy się na branie i dawanie, decydujemy się na wyrównywanie, tak w dobrym, jak i złym.

Czasami na warsztatach Ustawień Systemowych słyszę: „Nie będę się mściła, nie będę się zniżać do jego poziomu. To był kawał skurwiela”. Czy nie wyrównując partnerowi, nawet jak już z nim nie mieszkamy, nie żyjemy na co dzień, pozostajemy wolni? Wolni do wejścia w nowy związek? Nie. Łączy nas вина i niewinność. Gramy w tak starą, jak ten świat, grę pt. „Kto jest tutaj lepszy?”. Tylko biorąc swoją winę na siebie, możemy pójść dalej. Gdy chcemy pozostać niewinni wobec zakończonej relacji, wtedy utykamy. Co prawda dostajemy dużo mocy w postaci głasków od innych ludzi, ale nie mamy siły pójść dalej.

Ci, którzy chcą pozostać lepsi, pozostają dziećmi. Nie da się przejść przez życie, małżeństwo, rodzicielstwo, partnerstwo, bycie siostrą, bratem, teściem, babcią, dziadkiem, nie popełniając pomyłek, porażek i błędów. To nierealne. Ten, kto się zgodził na swoje błędy i wziął odpowiedzialność, ma siłę spróbować jeszcze raz. Ten, który nie wziął odpowiedzialności za swoje zachowania, słowa lub zaniechania – utyka. Pozostaje w obrazie siebie samego jako dziecka i nie ma siły pójść, spróbować, żyć dalej i zrobić coś dobrego z resztą swego życia.

Często mówimy o winie świadomej i nieświadomej: „Nie wiedziałam, że zrobię Ci tym krzywdę”, „Nie chciałem, aby tak wyszło”.

Jeżeli nieświadomie śmiertelnie potrącę autem rowerzystę, to zabijem go czy nie? Świadomie, nieświadomie – dla duszy nie ma znaczenia. Czasami myślimy, że jak się coś nie wyda, nie wyjdzie na światło dzienne, to tak, jakby to się nie stało. To też sposób myślenia dzieci. Gdy nie wydała się na przykład zdrada – to zdradziłem czy pozostałem wierny? Czy jeżeli ukradłem tysiąc złotych, ale nikomu nie powiedziałem i nikt się nie domyślił, że to ja, to pozostaję niewinny czy winny? Dorosły bierze swoją winę. Winę innych zostawia przy nich i ma siłę naprawiać swoje zachowania, słowa lub zaniechania.

Niesprawiedliwa wymiana

Jeżeli dajesz więcej, niż otrzymujesz, jeżeli czujesz się wykorzystany, jeżeli ciągle czujesz, że musisz się powstrzymywać, aby partner dorównał Ci kroku, prędzej czy później powiesz „dość”. Czasami powiesz to o wiele za późno i wszyscy będą w ciężkim szoku. Przecież przez tyle lat nic nie mówiłeś, a nagle się okazuje, że Ci to przeszkadza? Dlatego tak ważne jest, aby w relacji pary była przestrzeń na wyrażanie się, na wyrażanie własnego zdania, przekonania i osądu.

Dawanie i branie w parze to bardzo ważny element spajający związek, bądź w przypadku nierównej wymiany – rozprężający więzi i powodujący konflikty. W przypadku, gdy jeden z partnerów tylko bierze, a drugi tylko daje, mamy do czynienia z relacją rodzic – dziecko. A partner Twoim rodzicem nie jest, więc to musi się prędzej czy później źle skończyć.

Ci partnerzy, którzy wzięli za dużo i brali od swojego partnera, jak od rodzica, w pewnym momencie opuszczą związek. Chyba, że nadarzy im się okazja, aby mogli wyrównać swojemu partnerowi i w ten sposób powrócić do relacji dorosły – dorosły. Jeżeli nie będą widzieli szans na wyrównanie, po prostu odejdą w złości. Ich złość

sygnalizuje tylko tyle, że wzięli za dużo i złością się na siebie, bo nie mogą oddać, nie mogą wyrównać, a tym samym muszą pozostać w tej relacji na poziomie dziecka.

Czasami jest tak, że ktoś w określonym czasie więcej bierze, a mniej daje. To się wyczuwa, tutaj nie trzeba kalkulatora, chociaż dla osób, które niezbyt czują, może okazać się on pomocny. I taka sytuacja, w której jeden z partnerów więcej bierze, niż daje, jest sytuacją stricte życiową – to nic nienaturalnego. Ważne jest natomiast, aby partnerzy jasno i klarownie coś między sobą ustalili, np. taka, a taka sytuacja będzie miała miejsce przez sześć miesięcy, później wyrównam. Partnerstwo polega na tym, że spotykają się dwie równie ważne osoby z równymi prawami i z równym podziałem obowiązków, które wynikają wprost z egzystencji i spraw, którymi się zajmujemy, takimi chociażby, jak płacenie rachunków, kupowanie pańnika, wymiana żarówek, czyszczenie kibla itd. Partnerzy są od siebie różni, ale są równi.

Jeżeli jeden próbuje zdominować drugiego, przeciągnąć drugiego na stronę swego rodzinnego sumienia, ten drugi czuje się z tym źle. Czuje, że nie został uszanowany, że nie została uznana jego odmienność. Tam, gdzie pojawia się próba zdominowania, tam kończy się miłość, tam zaczyna się konflikt – nie zawsze otwarty i wprost, czasami z różnych powodów stłumiony, ale tłący się, jak zaprószone iskra w stogu siana. Zamknij oczy, popatrz na swojego partnera i zobacz za nim jego mamę i tatę. Swojego teścia i teściową. Popatrz też na swoich rodziców. Gdzie Cię bardziej ciągnie, komu jesteś bardziej życzliwy? Do kogo pałasz większą sympatią? Jeżeli do teściów, to odcinasz się od korzeni. Nawet, jeśli najpierw będzie wygodniej, to zaraz potem dostaje się wpierdol albo przychodzi nieoczekiwanie wysoki rachunek. Natomiast, jeżeli bardziej Cię ciągnie do rodziców, to tak, jakbyś chciał partnera wciągnąć do swego klanu, często nie patrząc na to, czy chce i czy się zgadza.

Nowy system ma pierwszeństwo przed systemem pochodzenia, a to oznacza – ni mniej, ni więcej tylko tyle – że w nowym systemie

trzeba wypracować rozwiązania, które szanują obydwa systemy, z których pochodzimy.

Nikt tego, cholera jasna, nas nie uczy. Jakoś to będzie, ano jakoś będzie... Dlatego też, kiedyś był zwyczaj, że rodzice młodych spotykali się i rozmawiali ze sobą. Sprawdzali, czy są ze sobą we względnej zgodzie. Jeżeli były spore konflikty, spore różnice, często małżeństwo było niedopuszczane. To było całkiem mądre z racji ograniczonej liczby zasobów, z racji podejmowania się przez nową rodzinę trudu wychowania dzieci. Takie spotkania rodziców to był ruch sprawdzający grunt. Tak samo robi się, gdy chcesz posiać ziarno – sprawdzasz glebę. Jeżeli jest zbyt piaskowa, to wiesz, że pewnych upraw tam nie zasiejesz. Było jasne, że jeżeli teściowa z teściową się nie dogada, to żona z mężem też będzie miała konflikt. Dlaczego? Bo i ona, i on rodziców mają w sobie. Mały konflikt był nawet wskazany, bo powodował pójście do przodu, ale jeżeli któryś z rodziców na „dzień dobry” pałał złością do drugiego, wówczas było jasne, że z tej maki chleba nie będzie.

Podstawą udanej relacji jest równowaga w dawaniu i braniu. Ten, który chce dawać więcej, straci partnera. Może zyska na chwilę władzę, może na chwilę go zdominuje, może na chwilę poczuje się większy i poczuje nawet dumę, ale – jak wiadomo – „duma kroczy przed upadkiem”. Miłość udaje się między równymi sobie, między tymi, którzy szanują swoją odrębność i szukają rozwiązań, szanujących drugą stronę taką, jaką ona jest. To powinna być elementarna wiedza.

Chcę być większy, niż jestem

Więksi chcą tylko dawać. I o ile chodzi o dawanie przez rodziców dla dzieci, to wszystko jest cacy, ale jeżeli partnerzy dają wszystko, co mają, dają nawet, kiedy nie mają, to zawsze prowadzi to do

jednego – katastrofy. Obdarowani nie mają innego wyjścia – muszą ich w końcu zostawić i spieprzyć, gdzie pieprz rośnie, tak jak kiedyś wychodzili z domu rodzinnego, bo groziło to zagłaskaniem na śmierć. Ludzie takich partnerów zostawiają i mają rację. Ci natomiast, którzy grali tych wielkich, chcieli być dla partnera niczym rodzic. Mogą w sytuacji rozstania odstawić jak namalowaną swoją gierkę, pt. „Jaki ten świat niesprawiedliwy. Ja mu tyle dałam, życie poświęciłam. Ja jej tyle dałam, płaciłam rachunki, sobie nic nie kupiłam, a ta sobie nowe ciuchy kupowała i metki przyklejała od kiecek z lumpeksu”.

A ja Ci powiem: jak żeś głupi – to dobrze Ci tak, jak żeś głupia – to dobrze Ci tak. Masz lekcję na całe życie. Wyciągnij tylko z niej wnioski, bo znów, za jakiś czas, Ci się przytrafi.

Partnerzy są równi, a to znaczy, że dają sobie po równo – wyrównując i dodają coś od siebie – z miłością, bo kochają.

Ci, którzy nie chcą brać od swoich partnerów – a bo nie ten rozmiar, a bo Ty tego nie zrozumiesz, a bo to nie w moim guście, a bo ja to zrobię lepiej – chcą pozostać niewinni. Chcą pozostać dziećmi, które nie widzą partnera, tylko zazwyczaj widzą rodzica alkoholika albo takiego, któremu było ciężko. Już kiedyś nie udało im się uratować rodzica, bo jak chlał, tak chleje, ale w głowie takich osób często pojawia się pomysł na uratowanie partnera. I wiecie co? To też się nie może udać. Ratując partnera, sprawiasz, że on non stop czuje się winny. Stale czuje, że nie może poczuć się względem Ciebie OK albo w wymianie pomiędzy Wami ma nadwyżkę. I teraz pytanie: Czy da się w takiej relacji wytrzymać? Czy to możliwe, aby być z kimś takim, kto przez całe życie robi wszystko, aby w parze być niewinnym, aby być ponad? Czy da się brać, brać, brać i jeszcze raz brać od partnera i pozostać z nim w związku partnerskim? Nie da się. To dobrze widać w rodzinie – gdy dzieci dorosną, to w pewnym momencie wychodzą z domu. Naturalny ruch – wyjść z domu, bo siedzenie w domu jest za ciężkie, bo w pewnym momencie siedzenie w domu z rodzicami jest ciężarem, bo wziąłem już taaak dużo, że muszę to przekazać dalej. Rodzicom nie wyrównasz, bo dali Ci coś, czego Ty im dać

nie możesz – dali Ci życie. Gdy partner próbuje postawić Cię w sytuacji ciągłej winy, ciągłego braku wyrównania – w końcu odejdiesz sam/sama, bo nie będziesz w stanie tego znieść.

Ludzie w parze szukają sobie równych. Związki z substytutem mamy lub taty często nie udają się, bo do związku pary muszą stać Ci, którzy są dorośli. A bycie dorosłym to wzięcie do serca rodziców takimi, jacy byli, i pójście dalej do życia, do wyzwania, do dawania i brania od innych, do dążenia do wyrównania w tej wymianie.

Żaden facet nie chce, aby jego kobieta zarabiała więcej

Żaden facet nie lubi, jak jego kobieta zarabia więcej niż on, chyba że... jest syneczkiem mamusi. Wtedy weźmie od niej wszystko, wysysie do ostatniej kropli mleka, a potem, kiedy zauważy, że wziął tyle, że już nie jest w stanie wyrównać – to odejdzie, zostawiając jakiś smutny list w stylu: „Sorry Genia, świat się zmienia... moje serce nie służy. Zakończyłem się w Marioli. Dziękuję, za wszystko i proszę, myśl o mnie dobrze”. Natomiast ta, która ten list będzie czytać, wścieknie się, żeby nie powiedzieć wprost, że po prostu się wkurwi. Będzie sobie zarzucać, jaka to była głupia, że tak dużo mu dawała, że poświęcała tyle swego cennego czasu na robienie kanapeczek do pracy, prasowanie koszul i jeszcze dawała mu wolną przestrzeń, aby mógł odpocząć. Wicie co? Takie historie już mnie nie ruszają. Partnerzy są siebie wari. Nie wierzę już w to, że ktoś tu jest dużo mocniej poszkodowany, chociaż na pierwszy rzut oka tak to właśnie może wyglądać. On ten zły, a ona – jak zwykle – „wychodzi cała na białą”. To ściema, to oszukiwanie samego siebie i życie w poczuciu, że „muszę o sobie myśleć dobrze, bo chcę się dobrze czuć”. Normalnie, jakby ktoś za życia do nieba chciał wejść! A po co, do jasnej cholery się tam pchasz? Wiesz, jak tam jest? Ja nie wiem i chyba się już tam nie pcham na siłę.

Synek mamusi będzie brał chętnie od swojej kobiety, a jak jej się skończy, to zrobi awanturę, żeby się wzięła w garść. To w takiej ortodoksyjnej formie. Zazwyczaj jest też wariant light, w którym taki oto egzemplarz mężczyzny potrafi być kochankiem, bo wiele więcej nie można się po nim spodziewać. Kumplom będzie wyrywał dupy i nie będzie miał skrupułów, aby wejść w trójkąt. W końcu w trójkącie jest od samego dzieciństwa, jest synkiem mamuni, bo mamunia nigdy go nie wypuściła w ramiona taty. Być może był nawet momenty, kiedy mogło się to wydarzyć, ale być może ojciec nie był gotów albo po prostu był zbyt zajęty pracą, która dla niego częstokroć była ucieczką z domu. No w każdym razie nie udało się. Taki oto egzemplarz bierze babeczki na smutną historię o byłej żonie, o byłej dziewczynie, o czymś, przy czym serce się rozpływa. Ta, która się na to nabiera, tak naprawdę widzi w nim kogoś, kogo będzie można łatwo kontrolować, o jeżeli tak mocno przeżywa emocje i się uzewnętrznia, to znaczy, że dla kobiety jest to łatwy target.

Chłopiec chętnie wchodzi w trójkąt, bo w trójkącie jest od samego dzieciństwa. Jest on, który często reprezentuje byłego partnera swojej mamy, zazwyczaj jakąś wielką miłość mamy z czasów studenckich, ale niekoniecznie. Jest jego mama, do której czuje trochę co innego niż dziecko do mamy, bo stoi w polu informacji byłego partnera. Jest i tata, do którego na poziomie duszy mówi: „Byłbym dla niej – czytaj mamy – lepszym mężem niż Ty”. Do cholery, kiedy robię takie ćwiczenie, w którym pokazuję, jak działają Ustawienia Systemowe, to zawsze pytam ludzi, kto do kogo tutaj mówi to zdanie? Czy to dziecko może coś takiego powiedzieć do taty? Nie! Oczywiście, że nie! Dzieciak powie: „Tato, tak bardzo tęskniłem! To tak bardzo bolało!”. A story o byciu lepszym mężem, mówi tak naprawdę, ten pierwszy partner.

Takiemu Chłopczykowi jest trudno dotrzeć do ojca, bo czuje się od niego lepszy, czuje się większy. Sami przecież wiecie, zwłaszcza jeśli pracujecie w korpo, to chętniej Was ciągnie do zyskania aprobaty i szacunku kogoś, kto stoi wyżej, niż kogoś, kto stoi niżej. Inaczej

mówiąc, gdy zadzwoni prezes, to zazwyczaj zawsze macie czas. A jak zadzwoni podrzędny handlowiec, to może już nie zawsze, bo przecież ważniejsze sprawy na głowie. Więc, jak „dzwoni” do niego ojciec, to nie ma czasu, bo po co? Co ojciec mu może dać? W jego wyobrażeniu tylko problemy, głupoty i intelektualną maliznę. De facto, rodzice nie są po to, aby z nami rozmawiać na temat teorii rozpadu atomów, ale ten chłopiec o tym nie wie. On ocenia ojca i patrzy na niego z góry. Kto ma klucze do tej zagadki, kto tutaj rozdaje karty, kto może uwolnić chłopca z tego pola pełnego błędnej pod względem porządku systemowego informacji? Mama. Mama powinna popatrzeć na byłego i być może powiedzieć: „Szkoda Stefan. Nie udało nam się. Wszystko skończone, ale masz dobre miejsce w moim serduchu” i faktycznie poczuć, że tamto, co było, się skończyło, a życie w iluzji, że tamta relacja ma jeszcze jakąś szansę, jest jak niezagłądanie do szafy, w której od 30 lat leży trup. Leży i śmierdzi, a my pryskamy wkoło Bryzę Extra i – jak w tej reklamie z zawiązanymi oczami – wydaje nam się, że jesteśmy na łące. Może pora otworzyć oczy i zobaczyć, jaki gnój wkoło i smród, więc trzeba po prostu posprzątać. Gdy mama uszanuje tego byłego, to wtedy wychrzania chłopca z jego miejsca przy niej, które ten całkowicie nieświadomie zajmował przez ostatnie 30, a może i 50 lat. Wtedy czasami sprawdzają się słowa, w których mama odczarowuje pole informacji i wprowadza pewien porządek, mówiąc do maślaka, że to Gienek jest jego tatą, a ze Stefanem on nie ma nic wspólnego. Czasami patrzę, jakie zdumienie pojawia się w oczach klienta, który być może pierwszy raz w życiu słyszy takie słowa. Kręci mu się we łbie normalnie, to nie są żarty.

Stojąc tak przy mamie, nie można mieć żony, bo to miejsce właśnie mamusia zajmuje, ale nie jako mama, tylko jako kobieta, z którą – o zgrozo – nie można przecież chodzić do łóżka. Tam, to się dopiero mieli pod czachą. Mama czasami nie chce puścić do taty, bo w ten sposób musiałaby w końcu przestać latać do Społem po Bryzę Extra, tylko otworzyć oczy i zajrzeć do trupiarni. A tam

jest ból i konfrontacja z rzeczywistością, na którą nie chciała patrzeć przez X lat. Bo przecież miała swego małego, bezbronnego chłopca, miłość w pełni bezpieczną, ponieważ ona tutaj zawsze była u góry. Zawsze mógł pojawić się szantaż emocjonalny i chłopca wracał. Czasami w ekstremalnych przypadkach, symulowane zawroty głowy, omdlenia, choroba bądź atak nerwów i już chłopiec leciał. Zostawiał żonę, jeżeli takowej się dorobił, dzieciaki. Na koń! I mały rycerzyk biegnie, co sił w nogach – ratować królową. Lecz czasami się udaje, bo tata też czeka, czeka cierpliwie latami. Nie ma kobiety, nie ma swojej królowej – taki niewinny? Nie! Też ma swoje za uszami.

Na warsztatach Ustawień Systemowych możesz jako klient spróbować to zrobić. Mama nie musi o tym wiedzieć, tato też. Powiem więcej, nawet nie muszą żyć. Pole informacji i tak działa. Chodzi de facto o tatę w Tobie i o mamę w Tobie, no i oczywiście o Ciebie, w sobie samym.

Wróćmy do meritum, czasami może się udać dotrzeć do ojca, być może po raz pierwszy w życiu, jako ten mniejszy. Jako jego dziecko, które zgubiło do niego drogę. I wtedy coś się zaczyna jakby palić za plecami, czuć ogień męskich jaj. Płynie z tego siła i głęboki spokój. Otwiera się, być może po raz pierwszy w tym chłopcu poczucie, że ma dostęp do czegoś magicznego, do jakiegoś samoistnego źródła zasilania. Wtyczka została włożona do właściwego gniazda. Zasilanie od strony taty zostało przywrócone. Pozostaje oczywiście proces i przetransformowanie się całej gamy przekonań. Być może związek z aktualną kobietą zmierza na skraj przepaści, ale chłopiec ma do zyskania coś znacznie większego. Mowa tutaj o jego męskich jajach. Tego nigdzie nie da się kupić. Coś, czego być może szukał przez całe życie w kobietach, w kolejnych podbojach, nagle okazuje się, że miał tuż przy sobie, w swoim tacie. Kobieta, jeżeli z takową był, ta, która dawała więcej, być może organizowała mieszkanie, płaciła rachunki, może nagle zacząć reagować nerwowo. Bo chłopiec zaczyna się jej z rąk wymykać i może zechcieć nie dopuścić do urwania się ze smyczy. Nagle zauważa, że tam, gdzie czuła spokój i stan

dobroczynności, jaki odczuwamy względem kogoś, komu pomagamy, w to miejsce pojawia się rozdrażnienie. Zaczyna na wierzch wychodzić cała pieprzona mistyfikacja i prawda o niej samej. To nie była miłość do partnera, to była bezpieczna miłość do chłopca, pod bezpieczną kontrolą. Znalazł sobie taką, która była podobna trochę do jego mamy, a ona świetnie się w tej roli odnalazła.

Zasadniczo, kiedy on przejdzie na stronę taty, jak poczuje zapach męskiego testosteronu i zapach męskich jaj, czy też odoru wydobywającego się spod pachy, jak sztachnie się tym – tak dla równowagi, bo do tej pory wahał tylko Bryzę Extra, gdzie wszystko było przepełnione zapachem mamy i jej mleka ewentualnie, to zasadniczo mogą sobie pójść – każde w swoim kierunku, albo poddać się świadomemu procesowi rozwoju. Rzadko się to zdarza, bo jednak wolimy chodzić po najmniejszej linii oporu. On – z kwiatka na kwiatek, ona – nie puści jednej gałęzi, póki się pazurami nie uczepi kolejnej. Czyli „na motyla” i „na małpę” – czasami tak wygodniej.

Chłopiec jakby stygnął, stając przy ojcu, jakby się gruntował, jakby łąpał kontakt ze swoją wewnętrzną baterijką, jakby zyskiwał świadomość, że przejrzeć może się tylko w oczach innego mężczyzny. W oczach kobiety już nie szuka tego, czego szukał, być może przez ostatnie kilkadziesiąt lat.

Reasumując, ci którzy lubią, jak ich babeczki zarabiają więcej, często są bliżej mamy niż bliżej taty. Jednak wiem jedno, jak już raz wejdą w kontakt z własnymi jajami, to już nie odpuszczą i kierunek ich ruchu i rozwoju będzie szedł w stronę męskiego. A tam jest więcej odpowiedzialności, za bezpieczeństwo, więcej seksu, w którym nie musi udawać superkochanka, bo jest superkochankiem, więcej mocy i zdecydowanie bardziej ekscytująco. Jakiś czas temu przyszedł do mnie na warsztaty chłopak, który od kilkunastu lat pracował ze swoim tematem relacji z kobietami. Przyznał, że na kursy podrywów wydał całą masę kasy, ale i tak mu to nie wychodziło. Ostatecznie, chyba nawet mu zaproponowano, aby szkolił innych. To wychodziło mu całkiem nieźle. Mega się wkurzał, jak jego podopiecznym

zaczynało wychodzić, bo wdrażali w życie to, co on im sugerował. Jemu samemu natomiast – nadal nie! Z kobietami, jak mi powiedział, zmieniło mu się, kiedy odkleił się od identyfikacji z byłym partnerem mamy. Mocno to przeplakał. Dobrze pamiętam tę sesję. Puściło mu i to nie na tydzień, tylko w ogóle. Kobiety zaczęły w nim widzieć faceta, a on w nich kobiety. Hm, zacząłem się wtedy zastanawiać, czy nie zrobić warsztatu dla mężczyzn, którzy mają z tym tematem problem. Tytuł brzmiałby: „Jak odzyskać swoje jaja i stać się superkochankiem? Wersja Short”. Po przywróceniu porządku w systemie nikt na tych zmianach tutaj nie traci, a wszyscy dostają coś dla siebie. Czasami nowe życie. Czasami może być nam trudno puścić stare, ale to też proces, który ostatecznie nas wyzwoli, chociaż po drodze może trochę głowa napieprzać. Ona zyskuje swoją kobiecość i puszcza kontrolę, on zyskuje swoją męskość. Matka łapie kontakt z rzeczywistością i godzi się na bycie kobietą, a nie księżniczką w złotej wieży, ojciec odzyskuje swoją kobietę. Porządek wprowadza ład. Miłość może płynąć wprost do celu.

Agresja w parze

Otwarta na „przypadkowej” stronie książka: „Bez Korzeni nie ma skrzydeł”, Bertolda Ulsamera.

„Często w związkach jest tak, że gdy jeden z partnerów jest agresywny, drugi jest raczej spokojny i cierpliwy. Jednocześnie czasami ukazuje się podskórna dynamika, że silniejsza agresja jest w tym, kto na zewnątrz sprawia wrażenie spokojnego, i że słabszy jest ten, kto wybucha. Możliwe, że działa tu zdrowy mechanizm, który tylko jednemu partnerowi każe być biegunem agresywnym. Jaka byłaby alternatywa? Ustawienie pokazało mi sytuację, gdy u obojga następuje eskalacja agresji...

Kiedy mężczyzna i kobieta walczą aż do krwi, w ostatecznej konsekwencji pozostaje tylko wybór: kto kogo zabije? Nożem czy trucizną. (...)

Ustawienia rodzin uzmysłowiły mi, że kobiety nienawidzą w równie morderczy sposób i nie ustępują mężczyznom w gniewie i jego wyrażaniu. W wielu kobietach drzemie ogromny gniew na mężczyzn. Właściwie nie zdają sobie sprawy z jego istnienia. Na powierzchni widać tylko, że mają niewiele szacunku dla mężczyzn i często patrzą na nich z góry. (...)

Kobiety prowokują mężczyzn, aby zobaczyć ich gniew. Wielu mężczyzn stara się za wszelką cenę zachować spokój, a więc powstrzymują wybuch. Jeżeli mężczyzna nigdy nie wpada w złość, kryje przed żoną istotną część swojej siły. Kobiety złością się, gdy nie spotykają się z gniewem mężczyzn. One chcą widzieć ten gniew – ale nie jako przemoc lecz jako siłę! „Nareszcie” – mówi kobieta z radością, ponieważ mąż nie daje ze sobą robić wszystkiego, lecz – w sposób kontrolowany – wytycza granicę”.

Mama to nie partner, partner to nie mama

W partnerze widzimy tyle dobrego, ile widzimy w naszej matce. I również tyle trudnego, ile widzimy w naszej matce. Dzieci z trudną relacją z mamą wybierają sobie trudnych partnerów.

Uzdrowiając relację z mamą, możemy uzdrowić relację z partnerem, nie na odwrót. Robienie na odwrót to nadużycie względem partnera, poważne – burzące relację bezpowrotnie. To chęć poświęcenia partnera, w imię ślepej miłości do matki.

Krokiem pierwszym jest stanąć przy mamie jako mały/mała i pozwolić sobie czuć. To, co trudne – też. Złość, gniew, zaciśnięte pięści i przeżyć to, odkręcić traumę.

Wymaganie od partnera, aby był tak blisko, jak mama, jest kolejnym nadużyciem. Wymaganie, aby był tylko dla nas, to następne nadużycie. Nadmierna potrzeba kontroli, oczekiwanie bycia kimś wyjątkowym, oczekiwanie nieograniczonego dostępu do partnera, brak pozostawienia sfer intymnych i tylko osobistych dla partnera, łamanie wszelkich granic i dawanie sobie do tego prawa, „bo jestem przecież Twoim mężem, Twoją żoną”, to wszystko nadużycia względem partnera. Prześladowanie, gnębienie, stalking, chęć zniszczenia w sądzie, wśród znajomych, przyjaciół, rodziny – wszystko po to, aby nie popatrzyć z tym samym ładunkiem emocji, złości, gniewu i pierwotnego bólu na trudną mamę.

Zazwyczaj wtedy, gdy konflikt przybiera na sile, dziwnym zbiegiem okoliczności trudna mama zaczyna być bliżej. Relacja na zewnątrz zaczyna się układać, aby po kolejnym okresie czasu znów wejść w kryzys. Partner poświęcony. Spalony na stosie, jak czarownica, jak ostatnie ścierwo.

To nic nie zmieni. Można się rozwieść nawet 30 razy, a na końcu z tą swoją ślepą miłością skończyć w rynsztoku. Miłość bez porządków się nie udaje. Bert Hellinger stwierdza, że porządki są nawet przed miłością.

Nikt tego nie zniesie. Żaden człowiek nie zniesie bycia ekwiwalentem czarnej dziury po trudnej relacji z mamą. W końcu partner musi odejść. I często odchodzi z miłości do drugiego, lecz przez osobę po trudnej relacji z matką, np. narkomanką, pijaczką, kobietą biernie agresywną, jest to postrzegane jako najgorsza zdrada. Pojawia się wtedy szantaż, groźby, prześladowanie i zaciągnięcie całego możliwego świata, aby zatrzymać odchodzącego partnera. Nawet groźby zniszczenia, np. społecznego wizerunku czy dobrego imienia – groźby karalne.

Złość, gniew, frustracja, a czasem też mordercze instynkty, mogą wtedy znaleźć ujście. Lecz to prowadzi do niczego, bo podmiotem jest partner. Trudny partner, ale tylko partner. Rana pierwotna, ten krzyk, płacz ponad miarę, ponad ludzkie pojęcie, jest pierwotnym krzykiem do trudnej matki.

Ludzie mający trudną relację z mamą, często szybko chcą związać się konsekwencjami prawnymi i formalnymi z partnerem. Szybko chcą ślubu, dziecka, formalnego usankcjonowanego związku, bo boją się, że partner odejdzie, wycofa się, a oni będą musieli przeżywać swoją traumę lęku separacyjnego, który mieli w pakiecie relacji z mamą.

Ślepa miłość do morderczej, trudnej mamy, prowadzi do rozpadu każdej relacji. Nieważne, kto stoi po drugiej stronie, kierunkiem właściwym jest stanięcie jako mały przy własnej mamie.

Czy toksyczne relacje to przekleństwo?

Wiele jest na świecie nieszczęśliwych związków. Na pewno każdy z nas zna kogoś takiego kto tkwi w związku, który z zewnątrz wygląda na toksyczny. Pewnie nie raz taka osoba z toksycznego związku słyszała: „Co Ty z Nią/Nim robisz? Po co z Nią/Nim jesteś? Przecież to Cię wykańcza!”. Osoby, które tkwią w takich związkach, mają poniekąd świadomość, że ich związek nie funkcjonuje tak, jak powinien, bo po jakimś czasie nawet do najbardziej zakutego łba dochodzi informacja, że coś tu nie gra. Że nie jest w porządku, jeżeli on Cię tłucze po łbie, nawet jeżeli faktycznie popełniłeś błąd i nie zrobiłeś czegoś właściwie. Wali się, pali, wzywana jest policja, lecą wyzwiska, oskarżenia, patelnie, garnki, buty i są ofiary. Ludzie w takich związkach nadal trwają. Po burzy przychodzi spokój, jak to było w jakiejś piosence, zaś ruch zbliżania się i oddalania od siebie jest naturalnym ruchem w parze. W toksycznych relacjach to oddalanie się i przybliżanie wygląda jak oddalająca się i przybliżająca do brzegu fala tsunami. On ją wali po głowie, ona płacze, pakuje się, grozi, że się wyprowadzi, potem jednak, gdy już stoi w drzwiach, jakby coś jej odbierało siły do tego, aby przekroczyć próg. Wlewa się w nią jakieś

dziwne uczucie miłości, spokoju, nadziei. Zaczyna sama siebie obwiniać. Umysł podpowiada jej pytania: a może faktycznie, to ja zrobiłam z igły widły i sprowokowałam tę awanturę? Już nie jest tak do końca pewna, czy wyjście z domu, zakończenie relacji to dobry pomysł. Jeszcze przed chwilą był to doskonały i jedyny rozsądny plan, a już po chwili nie jest do końca tego pewna. On doświadcza razem z nią zdrady, jest wzburzony. Wkurwia się, co tu dużo mówić, i postanawia, że zakończy tę relację „tu i teraz”. Potem słyszy od niej, że to dlatego, że go nie było, że był nieobecny, że dlatego zaczęła szukać kogoś, kto chciał jej słuchać. Nagle pomysł na zakończenie relacji przestaje być dla niego najlepszym rozwiązaniem. Przecież mamy dzieci, przecież to ja ją wybrałam na swoją żonę. Może faktycznie byłem nieobecny, siedziałem po nocach w pracy, uciekałem z domu, może faktycznie to moja wina? Zostanę. Zmienię się. W obliczu utraty partnerki nagle zaczyna sobie uświadamiać, jak ją kocha. Przecież nie jest w stanie bez niej żyć. A tym bardziej żyć z przekonaniem, że nie zrobił wszystkiego, co mógł, że za mało się postarał. Przecież może stracić wszystko: związek, żonę, kontakt z dziećmi i jeszcze społecznie będzie rozwodnikiem. Postanawia zostać. Relacje jakoś przez moment się ocieplają. Oboje zapominają na chwilę o tym, co było trudne. Sińce schodzą, już ich prawie nie widać. Dzieci się cieszą obrazem, że rodzice są ze sobą razem. Oboje kładą się do łóżka spać, wtuleni w siebie tak szczelnie, jak z nikim innym i oboje marzą. Marzą swój udany związek. Trochę się boją, ale marzą o tym, że tym razem będzie inaczej. I chuj, inaczej nie jest. Po jakimś czasie wszystko zaczyna wracać do normy. Ewenementem jest ich bycie razem w bliskości i miłości, w symbiotycznym spleceniu dwóch ciał. W byciu tak blisko, że bliżej ustawić ciało z ciałem się nie da. Świeci słońce, świat wygląda inaczej. Ale to tylko na chwilę, bo normą jest wojna. Ani on, ani ona nie mogą odejść, więc wiążą się jeszcze bardziej. W różny sposób się wiążą, czasami dzieckiem, a jak jedno nie wystarczy, to wiążą się drugim, trzecim, czwartym. Wiążą się wspólnym kredytem. Wiążą się papierem, w którym jest napisane – i to

pod przysięgą kościelną lub państwową – że są razem mężem i żoną i przysięgają publicznie, że będą ze sobą na dobre i na złe. Wiążą się długami, ciężkimi losami. Wiążą się chorobą dziecka i brną w to głębiej i głębiej, licząc, że na końcu czeka jakaś nagroda. Że jak już tak dużo doświadczą, że jak już tak się nacierpią, że jak już zbiorą dostatecznie dużo cięgów po łbie, dupie, plecach, że jak już będą mieli tak dużo blizn, to w końcu, gdzieś tam na końcu dostanie im się nagroda. Czasami, zanim dojdą do tej upragnionej nagrody, niestety ktoś kogoś popchnie mocniej i spotkają tragedię – śmierć. Więzienie, dzieci w domu dziecka albo u rodziny zastępczej, czasami naprawdę tak czarno się kończy. Wiąże ich natomiast trauma symbiotyczna. Dziecko uczy się miłości od mamy. Mama, jako pierwsza uczy dziecko miłości. Jeżeli mama jest strauumatyzowana, to przekazuje dziecku taki wzór miłości, jaki sama w sobie ma. Jeżeli mama nie jest gotowa na bycie mamą, jeżeli sama doświadczała trudnego losu i nie przeszła przez to, nie zrozumiała, to będzie kopiować na dzieciaka to, co ma. A jak ma zapisane „trudne”, to będzie replikować „trudne”. Dzieci zaś kochają bezwarunkowo i są w stanie na poziomie duszy umrzeć za rodziców. Świadomie przeżywamy mniej niż 10 procent procesów, które zachodzą w naszej psychice. Czyli ponad 90 procent psychicznych procesów odbywa się przez 24 godziny na dobę, poza obrębem światła naszej świadomej latarki. Ponad 90 procent! Dlatego właśnie w Ustawieniach Systemowych terapeuta patrzy na ciało, oddech, chrząknięcia, kichnięcia, ruchy, drżenie ciała, puls. Ciało zawsze mówi prawdę. Język powie wszystko, co zracjonalizujemy. Ciało mówi, jak jest. Język często mówi, jak by chciał, aby było. Trauma ma miejsce wtedy, kiedy przeżywamy coś bardzo trudnego. Ma miejsce wtedy, kiedy napięcie systemu nerwowego jest tak duże, że organizm obawia się o przeżycie, przetrwanie. W takich momentach dochodzi do podziału na to, co świadome, i na to, co wyparte. Wyobraź sobie, że bierzesz jakąś część siebie, która Ci się nie podoba, bo jest brzydka, słaba, śmierzcząca, boli. Pakujesz ją w foliową torebkę i wkładasz do sejf. Klucz od sejfu wyrzucasz za

siebie i wychodzisz z pomieszczenia, gdzie zostawiłeś tę część siebie. Zapominasz, nie przeżywasz już bólu świadomie, strachu, ale to nie zmienia faktu, że go nie ma. Staje się jakby niewidoczny dla świadomych procesów, a manifestuje się brakiem czucia i zamrożeniem jakiejś części ciała. Ten ból jest, a dlatego, że o nim zapomniałeś – w tamtej konkretnej chwili, aby móc przetrwać – działa i to potężnie. Im bardziej wyparty ze światła świadomości, tym mocniej działa w Twoim życiu. Działa z poziomu nieświadomego. Dlatego też ktoś, kto niesie w sobie traumę, nawet nie zwróci uwagi na kogoś, kto takiej traumy nie niesie. Jego nieświadomość będzie kierowała jego uwagę na osoby, z którymi będzie mógł przeżyć to jeszcze raz. Przeżyć jeszcze raz to, czego np. doświadczył w trudnej relacji ze swoją mamą. A będzie się tak działo po to, aby ostatecznie uwolnić się od traumy, rozpuścić ją i roztopić. Dlatego właśnie na ustawieniach nie usłyszysz np.: „Oj, jaki ten Twój partner zły. A Ty taka biedna. Pomogę Ci”. Zazwyczaj usłyszysz: „Trudny partner to dobry partner”, albo „Partnerzy są siebie warci”. Dobry terapeuta nie powinien na ustawieniach pozwolić Ci robić z siebie ofiary. Nie powinien głaskać Cię po głowie, litując się nad Tobą. Dobry terapeuta powinien wierzyć w to, że masz siłę wziąć odpowiedzialność za sytuację i unieść ją na własnych nogach. Dobry terapeuta to taki, przy którym zyskujesz siłę. Po spotkaniu, z którym masz w sobie więcej autentyczności. Jeżeli dziecku nie udało się w naturalnym ruchu przepływu odejść od mamy, do swojej niezależności, odrębności, do swoich uczuć, przeżyć, doświadczeń, do swojego świata i tkwi na poziomie psychicznym w takiej traumie symbiozy z matką, pomimo że może mieć dzisiaj 40, albo i 75 lat, to często będzie w trakcie swego życia trafiało i przyciągało do siebie osoby z podobną traumą. Trauma przyciąga traumę, bogaci przyciągają bogatych, biedni biednych, chorzy chorych, pesymiści pesymistów, a optymiści optymistów. To niemoc odejścia od mamy ku swojej odrębności, przejawia się niemocą odejścia z toksycznej relacji. Tylko, że kiedy mieliśmy dwa albo cztery latka, odejść po prostu nie mogliśmy. Musieliśmy zostać i tkwić w tym, co było,

a wiemy, że nie zawsze było różowo. Inaczej mówiąc, problemem ostatecznie nie jest Twój partner z toksycznej relacji. Nawet nie toksyczna relacja jest problemem.

Problemem jest strauumatyzowana część Ciebie, której nie widzisz, nie masz nawet świadomości jej istnienia, a ona działa.

Kiedyś to odszczępienie, wykluczenie tego trudnego doświadczenia z mamą czy z tatą, pozwoliło Ci przetrwać. Dzisiaj już jesteś duży, już nie musisz się bać, że jak skończysz związek ze swoim partnerem, to nie przetrwasz. Nie musisz się obwiniać, że coś zrobiłeś źle. Może to jest tak, że gdy byłeś mały, mama uczyła Cię, że widzi Cię i kocha tylko wtedy, kiedy jesteś taki, jaki Ona uważa, że powinieneś być? Może nie byłeś w stanie tego znieść i chciałeś uciec, tak jak teraz stajesz z walizkami przed drzwiami, ze łzami w oczach. I nie możesz przekroczyć ich progu. Może tak samo kiedyś, jako trzyletnia dziewczynka, nie mogłaś wyjść z pokoju, bo były zamknięte drzwi lub mama przytrzymała je swoim ciężarem. Może mama, kiedy zobaczyła, że płaczesz i chcesz uciec, nagle się zreflektowała i dotarło do jej serca, że wyrządziła Ci krzywdę. Może dotarło do niej, że zrobiła to, bo inaczej nie umiała. Może poczuła się na moment winna. Tak samo jak teraz, gdy próbujesz wyjść, a Twój partner nagle zaczyna Cię przeproszać na kolanach, żebyś nie wychodziła, bo jego trauma z kolei zazębia się z Twoją w taki sposób, że jego mama straszyla, że jak będzie niegrzeczny, to pójdzie i już nigdy nie wróci? I teraz on, kiedy widzi Ciebie stojącą w drzwiach, to widzi w Tobie, tak naprawdę swoją mamę, która spakowana wychodzi. Procesy psychiczne, które się nie dokończyły – trwają. Czasami przerwane w pół drogi i ludzie fizycznie mają 50 lat, ale w procesie psychicznym wewnętrznym, wewnątrz siebie, mają trzy latka. Tak tkwi taka dwójka, zdawałoby się dorosłych ludzi, w relacji traumy. Pasują do siebie, jak pięść do oka, można by było powiedzieć. Boli ich niepomiernie to, co sobie nawzajem robią, oskarżają się wzajemnie. Grają w gry winny – niewinny, kat – ofiara. Nikt nie chce wziąć odpowiedzialności za siebie, bo nikt nie chce uwierzyć, że sam sobie stwarza

taki los. A trauma działa z ukrycia, wyparta – zamknięta w sejfie, na ostatnim z ostatnich pięter piwnicy nieświadomości. Ktoś, kto patrzy z boku, po prostu nie rozumie tych dwoje. Tęsknią za sobą, jak wtedy, gdy tęsknili za miłością mamy, a mama była niedostępna, ponieważ sama ze sobą była we własnej traumie. Tęsknią i płaczą i nie wierzą, że to się im przytrafia. Najłatwiej zwalić winę na chłopca alkoholika, albo na kurewski charakter żony. Ale co to zmieni? Czy trauma się rozpuści? Czy stopnieje? Nie. Do takiej matki, też trzeba znaleźć na powrót drogę. Znaleźć drogę, mimo całego strachu i pieczołowitości, z jaką te trudne, pełne bólu wspomnienia zostały zakopane, wsadzone do ostatniej dziury, a klucz wyrzucony za siebie, w jakąś inną czarną dziurę. Powoli zacznie topnieć, powoli zacznie puszczać.

Na dnie, na samym końcu, dotrzesz do głębokiej miłości do mamy, do siebie, do życia i będziesz błogosławił każdy życiowy zakręt, który Cię w tamto miejsce doprowadził. To, co trudne w tamtej relacji, trzeba nazwać. Często osoby, które biorą udział w warsztatach Ustawień Systemowych przeżywają te trudne momenty z własną mamą czy z własnym tatą. I dociera do nich to, co było skrywane w piwnicy nieświadomości. Trzeba przez to przejść. Może pojawić się ból, ale pod tym bólem docieramy do miłości. Miłość może zawitać nawet do tego najgłębiej zakopanego sejfu, gdzie cichutko skulona w kącie siedzi ta malutka dziewczynka i ten malutki chłopiec, o których zapomnieliśmy, czasami nawet 60 lat temu.

A miało być tak pięknie i chuj

Całkiem niedawno były walentynki i pomijając całe to zamieszanie w sieci, burzliwe rozmowy, że się komuś podoba, a komuś się nie podoba, że to sztuczne i że ze Stanów przyszło lub przylazło, i nie nasze takie, nie narodowe, to jedno dla mnie, w tym wszystkim jest

pewne i to już wiemy od dawien dawna: zakochujemy się w obrazie osoby, a nie w niej samej. W jakim obrazie? Ano w naszym wyobrażeniu tej osoby, a nie w realnym, stojącym na czterech nogach, namacalnym człowieku. Wszyscy robimy to tak samo. Zakochiwanie się w sobie nawzajem jest ludzkie. Kochanie, takie na co dzień, gdy ona nie ma siły i w papilotach nie wygląda już tak, jak na pierwszej randce, jest sztuką, w której uprawiamy się przez całe życie.

Życie, to warsztat, w którym bierzemy udział 24 godziny na dobę, przez 365 dni w roku i chyba, że akurat mamy rok przestępny, to nawet 366 dni.

Nie ma tutaj zapowiedzianych egzaminów, są same, do cholery, niezapowiedziane kartkówki. Nie przyswoiłeś materiału? Kogo to obchodzi. Oblałeś, z powrotem do kolejki i ucz się.

Zakochujemy się w obrazie osoby, a nie w niej samej.

To takie trudne do zrozumienia, zresztą samo zrozumienie niewiele daje. To trzeba poczuć, niejako zorientować się wewnątrz siebie i sobie to zauważyć. Zrozumienie wiele Ci nie da, bo zrozumienie mechanizmów to świadomość, a świadomość to nie to samo, co rozwój. Często świadomość nie idzie w parze z rozwojem. Znam mnóstwo osób, które potrafią wzbudzić w sobie samych wspaniałe górnołotne myśli, idee, impulsy, taką aurę naprawdę uniwersalnej miłości, czasami nazywanej miłością bezinteresowną. Potrafią na chwilę zaczarować wkoło siebie i stworzyć w tej chwili aurę wspólnoty, przyciągania, zjednoczenia, takiego „my razem”. A potem wracają do swojego życia i mają tam rozpieprzoną relację z partnerem, jeszcze bardziej pokręcone relacje z byłym, a z matką i ojcem nie utrzymują kontaktu od 15 lat. I o czym to świadczy? O tym, że świadomość to jedno, a rozwój to drugie. Rozwój to umiejętność życia tutaj, na Ziemi, a nie w jakimś Ayawasco-wym klimacie jedności, miłości i serca. To umiejętność radzenia sobie w materii, zarabianie pieniędzy, które są do życia potrzebne. Zdolność do radości podczas szorowania garów i czyszczenia zapchanego szamba w ogrodzie, zdolność do dawania wolności wyboru drugiej osobie, nie zaś kontrolowanie jej na przeróżne znane sposoby.

Dużo związków się rozpada. Po prostu, ludzie patrzą sobie w oczy po trzech miesiącach hormonalnego haju i stwierdzają, że to nie to, on/ona nie są miłością ich życia. Pierwsze sygnały, że coś jest nie tak, przychodzą wcześniej, ale je ignorujemy. On za bardzo wychyla za kołnierz, ona to widzi, ale mówi gdzieś tam w sobie, w środku: „jakoś to będzie, kocha mnie, zmieni się, ostatecznie może po prostu przesadzą, nie można mieć wszystkiego, nie mogę przecież tego stracić, nie chcę być sama”. Tak racjonalizujemy to, co jest oczywiste dla kogoś, kto stoi z boku i nie jest zaangażowany. Czy w takich sytuacjach mamy w ogóle wybór? Takie są prawa miłości od pierwszego wejrzenia, a potem na ustawieniach wychodzi, że ona celowo go wybrała, bo jej tato pił i bił matkę. Ojca nie mogła uratować, bo była za mała, więc broniąc się przed bezsilnością, której doświadczała jako mała dziewczynka, postanowiła, że kiedy dorośnie, to zbawi tatę. Ale taty nie da się zbawić. Tata był taki, jaki był. Czy był podłym draniem? A co to ma za znaczenie? Lubujemy się w ocenach, ale one nic nie wnoszą, bo fakty są takie, że ten podły drań to właśnie nasz tata, ale nie potrafimy się na to zgodzić. Więc taka mała dziewczynka, która siedzi w każdej dorosłej kobiecie, mówi wewnątrz: „uratuję go”. I bierze sobie za partnera właśnie takiego chłopa jak jej ojciec. Po co? Po to, aby po raz kolejny przeżyć, już bardziej świadomie, swoją bezsilność. To na jednym poziomie, a na drugim, z czystej dziecięcej ślepej miłości. A prawda jest taka, że nikogo nie da się uratować. Nikogo nie da się kontrolować. Nikogo nie da się zbawić. Każdy, do jasnej cholery, musi zbawić się sam.

Ostatnio chciała do mnie przyjść para, w konflikcie oczywiście. Zadzwoiła ona i zaczyna od tego, że jej mąż jest taki i owaki i że ona go przyprowadzi na moje warsztaty, żeby zobaczył. Zadałem jedno pytanie: czy mąż sam chce przyjść? Odpowiedziała, że mąż jeszcze nie wie, ale już jej w tym głowa, aby przyszedł. Kim ja miałem tam być? Kim miałem być dla tej kobiety? Miałem być jej narzędziem wymierzonym w jej męża. Jako jakiś autorytet, miałem się tam stawić i potwierdzić, że z niego to jest kawał drania. Czy to mogłoby

się udać? Nie. To nie mogłoby się udać, bo ustawiłbym się tam ponad nim, a tego mi nie wolno robić.

Stając w miejscu, gdzie widzimy drugiego człowieka jako człowieka, a nie nasze narzędzie do zaspokajania potrzeb, stajemy w obliczu prawdy. Nie mogę nikogo kontrolować, nie mogę nikogo ani zatrzymać, ani więzić, bez względu na to, jak szczerne pobudki mogą mną kierować, jak np. uratowanie kogoś przed pójściem w śmierć. Ta prawda przeraża, a zarazem stawia nas w pełnej obecności, w chwili obecnej. Nie za tydzień, nie za rok, ale w „tu i teraz”. Być może to nasze ostatnie podanie sobie ręki, być może to nasze ostatnie spojrzenie temu człowiekowi w oczy, być może już go więcej nie zobaczymy i trzeba mieć ją, aby w takim miejscu wystać. Nie pobiec i nie ratować ani nie próbować zatrzymać, gdy ktoś chce odejść.

Zakochujemy się w obrazach, w oczekiwaniach, w pragnieniach, w tym wszystkim, co nas pociąga, a nie umiemy tego wziąć od matki i ojca. W miękkości i sile, w łagodności i twardym, męskim, szorstkim dotyku. A to wszystko czeka na nas w ramionach matki i ojca, nawet tego najgorszego ojca. Ostatnio na warsztatach w Krakowie była pewna kobieta, która mocno identyfikowała się z ofiarami. Na ustawieniu wyszło, że usilnie idzie w śmierć, w zabicie siebie, w chorobę, która ją wykończy. Gdzie było zdrowie? Gdzie była jej wola walki o życie, gdzie była siła do życia? Przy sprawcach z przeszłości i przy sprawcy z jej dzieciństwa – przy ojcu, który pił i bił. Tam odnalazła siłę do zdrowia, a te wszystkie obrazy, jaki powinien być, jak było go za mało, jak nie potrafił być idealnym ojcem – to wszystko tylko broniło ją przed prawdą o niej, o jej mamie i o tym, jaka była miłość jej mamy do jej taty. Czy ona była zdrowa? Czy ona była toksyczna? Tak, była toksyczna, była taka, jaka była, właśnie taka, a nie inna. Dopiero, kiedy klientka stanęła w pozycji dziecka wobec swoich rodziców, dopiero kiedy wzięła od tego „złego ojca”, poczuła głęboką ulgę i rozluźnienie w ciele.

Po okresie burzy hormonalnej, która ma miejsce zawsze na początku związku, kiedy patrzymy przez różowe okulary, w pewnym

momencie nadchodzi moment, w którym musimy się skonfrontować ze swoimi wyobrażeniami. A to boli, bo okazuje się, że ludzie są ludzcy – z wadami, ze słabościami, ze swoimi wzlotami i upadkami. Nie są wyjątkowi, będąc jednocześnie wyjątkowymi w swojej ludzkiej naturze. Są takie osoby, które zrobią wszystko, aby ta fatamorgana nie opadła, aby wzniecić kurz, żeby znów nie było nic widać. Będą prowokować kłótnie, w których znów będą mogli coś mocniej poczuć, bo codzienność i rutyna ich przeraża. Stworzą sobie alter świat, nauczą się doskonale okłamywać siebie, a prawda zazwyczaj jest prosta i oczywista, stoi tuż przed naszymi oczami.

On jest taki, jaki jest. Ja nie mam wpływu na to, jaki jest i co robi. Ja jestem taka, jaka jestem, i on nie ma wpływu na to, co ja zrobię. Aby dać wolność partnerowi, trzeba najpierw samemu zgodzić się na swoją wolność.

Świadomość schematów, w jakie jesteście uwikłani, to nie to samo co przepracowanie schematu. Mogę mieć świadomość, że druga osoba nie jest moją własnością i nie mogę od niej wymagać, aby np. była mi wierna.

Hellinger mówi, że wierności nie można wymagać, nie można jej oczekiwać, mówi też, że wiernością obdarowuje się drugiego człowieka, jako czymś, co się samemu posiada.

Wierność można komuś dać w prezencie. A czy ktoś też da nam swoją wierność – to już jego decyzja. Drugi człowiek nie jest naszą własnością. Jak nie daje, nie potrafi obdarować, to nasza decyzja, co robić dalej. Powstaje potrzeba wyrównania, ta niezaspokojona potrzeba rozwała związek.

Prawda jest taka, że każdy potencjalnie może robić, co chce, z kim chce, kiedy chce i o tej porze, kiedy mu się żywnie podoba. Nie mamy wpływu na drugiego człowieka, tzn. możemy nim manipulować, zarzucać słowami różne obrazy, pułapki, komunikując się nie wprost, powtarzając pewne zwroty i słowa, jak mantry. Możemy wchodzić ze swoimi butami w jego sen o nas, o świecie, o pragnieniach. Pięknie mówi o tym film z Leonardo Di Caprio – „Incepcja”.

Można się tego nauczyć w warsztatach NLP – kodowania, budowania meta obrazów, używania metafor, działań podprogowych. Cały rynek jest pełen tego rodzaju usług. Lecz powiem Wam, że z mojego doświadczenia, to wszystko jest głównie warte. Dlaczego? Dlatego, że to wszystko, gdzieś tam na samym spodzie podszyte jest strachem. A to, co wynika ze strachu, zawsze na końcu przyniesie również strach. Ostatnio zgłosił się do mnie klient, który chciał się zabrać za temat, przed którym uciekał przez całe dorosłe życie – ucieczka przed własną mamą. Powiedział, że już był na wszystkich szkoleniach z zakresu podrywania kobiet, wpływania podprogowo na ich decyzje, rozkochiwania ich w sobie, był na warsztatach tantry, gdzie uczył się być doskonałym kochankiem. Stwierdził na koniec, że faktycznie, to wszystko jest skuteczne, działa i daje poczucie kontroli nad tym, co się dzieje w relacji. Tylko, że za każdym razem, po jakimś czasie, on i tak z tej relacji ucieka. Jak już znajdzie jedną kobietę, to chce następną, bo nie może być z jedną. Przeprowadziliśmy sesję indywidualną, a potem przyjechał na warsztat. Co się okazało? Otóż miał siostrę, o której nikt nie mówił, a może nawet nikt nie wiedział. Przez całe życie szukał jej w innych kobietach, tak się dzieje na Ustawieniach Systemowych. Facet przez prawie 40 lat czuł ogromną tęsknotę za kimś lub za czymś. Tę dziurę w sobie próbował wypełnić pracą, kochankami, alkoholem, kolejnymi związkami, i wszystko zmierzało w jednym kierunku – nad przepaść, aż w końcu się obudził. Aż w końcu znalazł w sobie to, co było zagubione, wykluczone i zapomniane. Kiedy znalazł to w sobie, poczuł głęboki spokój. Uczucia zablokowania dostępu do mamy puściły, puściły też uczucia złości na mamę, uczucia osamotnienia, odcięcia i ciągłej potrzeby biegu. To wszystko nie było jego, chociaż przejawiało się w nim jako żywe, jako prawdziwe. Tą postawą i swoimi zachowaniami wprowadzał w system to, co wykluczone.

Klienci często się mnie pytają, co to znaczy „zająć swoje miejsce”. Zajmowanie swojego miejsca łączy się z poczuciem lekkości w ciele, poczuciem przepływu, poczuciem niesienia tylko swoich ciężarów. Własne ciężary są do uniesienia, ponieważ stymulują do działań, do

życia, do tego, gdzie można znaleźć więcej. Natomiast, jeśli stoisz w nie swoim miejscu, to jest Ci zbyt ciężko. Sukces wyrывasz paznokciami, drapiąc do krwi w skale. Nie masz siły żyć, nie masz siły iść do „więcej”. Tak objawia się stanie w nie swoim miejscu.

Zakochujemy się w obrazie osoby, a nie w niej samej. Uczymy się tworzyć obrazy, manipulować obrazem, można się tego wszystkiego nauczyć, ale to, co wynika z manipulacji, zawsze jest podszyte strachem. Carlos Castaneda w swoich książkach o Don Juanie pisał, że jest czterech naturalnych wrogów naszego wzrostu. Pierwszym z nich jest strach, drugim jest widzenie, trzecim jest moc, a czwartym jest starość.

Świadomość wzorców, w które jesteśmy uwikłani, to jedno. Rozwój, czyli umiejętność przepracowania wzorca, to drugie. Mogę mieć świadomość, że drugi człowiek nie jest moją własnością, ale mogę nie umieć tak żyć, jakby on nie był moją własnością, bo w każdej sytuacji, która potencjalnie w moich odczuciach wiąże się ze zdradą, mogę zachowywać się tak, jakbym gdzieś w środku miał taki wewnętrzny przymus np. kontrolowania tej drugiej osoby. Oczywiście jesteśmy mistrzami okłamywania samych siebie, to umiemy doskonale. Wma- wiamy sobie, że zadzwonimy lub przyjedziemy do naszego partnera, który jest na spotkaniu, aby się z nim zobaczyć z nagłej niepo- hamowanej tęsknoty, ale tak naprawdę chcemy wiedzieć, co robi, z kim, o jakiej porze i czy przypadkiem tam, gdzie on jest, nie ma nikogo, kto by zagroził naszemu status quo.

Możemy mieć świadomość tego, że drugi człowiek jest wolny w swoich decyzjach, ale nie mamy przepracowanego wzorca bycia wolnym, samemu ze sobą, nie potrafimy się otworzyć na swoją wolność.

Czasami oczekujemy, żeby ktoś zaakceptował naszą wolność, ale my jego wolności nie jesteśmy w stanie zaakceptować.

Dajemy sobie prawo do bycia wolnym w relacji, ale drugiemu człowiekowi nie chcemy na tę wolność pozwolić.

Zdarza się, że po kilku, kilkunastu latach życia razem, kiedy ma się już za sobą porzucane te złudzenia, iluzje i oczekiwania,

widzimy siebie nawzajem. Patrzymy sobie w oczy i we wnętrzu duszy mówimy trzy magiczne słowa: tak, proszę dziękuję. „Tak” mówimy do partnera takiego, jakim on jest, do jego osobistych historii, jego losu, jego ciężarów i potencjałów. „Proszę” mówimy, ponieważ wchodząc w relację, otwieramy się przed tą drugą osobą, w tym słowie jest pokora i prośba o akceptację. „Dziękuję” dlatego, że jest, bo nie musi być, w każdej chwili mógł zrobić inaczej.

Współzależnienie w związku — kajdany strachu

Każdy z nas jest zależny, bo nawet chcąc zjeść na śniadanie bułkę z masłem i salcesonem, popijając ciepłą herbatą, musimy polegać i zaufać innym.

Jesteśmy zależni od tych wszystkich, którzy kiedyś założyli, że zbiory zboża pójdą dobrze i zbiorą swoje plony. Musieli dbać o ziemię, a słońce musiało w tym roku akurat świecić. Ktoś musiał zawieźć to zboże do młyna, ktoś w młynie musiał je zmielić, ktoś musiał kiedyś założyć piekarnię i nauczyć się wypiekać bułki i chleb, ktoś inny musiał z piekarni dostarczyć tę naszą bułkę do sklepu. Jakaś sklepowa musiała rano wstać i położyć ją na półce. Ktoś ostatecznie musiał nas zatrudnić albo zapłacić nam za nasz produkt lub usługę. Taka jest skomplikowana droga zwykłej bułki na nasz stół. Gdyby ktoś na jakimś etapie coś spieprzył, a zdarza się to przecież ludziom, to bułka mogłaby być zakalcem, albo w ogóle nie pojawić się na naszym stole.

Więc gdzie tu mowa o niezależności? Nie wspominając już o maśle, jajku, herbacie. Ile osób musiało pracować, abyśmy mogli rano zjeść śniadanie? 20? 30? Ile było ryzyka związanego z nieudanym procesem dostarczenia bułki na nasz stół? Gdzie tu jest w ogóle przestrzeń na niezależność? Nie ma jej.

Wszyscy jesteśmy zależni od siebie i to bardzo ściśle.

Nic się oczywiście nie stanie w dzisiejszych czasach, kiedy do sklepu na „Ż” nie przywiozą bułki, bo pójdziemy do sklepu na „B” i tam ją kupimy albo do osiedlowego spożywczaka, gdzie u Pani Gieni dostaniemy bagietkę. Mamy dzisiaj dużo możliwości. Można sobie nawet kupić urządzenie na „T” i samemu bułkę na śniadanie upiec. Dorosła osoba sobie poradzi. Im człowiek bardziej dorosły, tym radzi sobie lepiej, zarówno w życiu emocjonalnym, jak i biznesowym.

Kto z nas jest całkowicie zależny? Kto z nas był całkowicie zależny? Kto z nas musiał totalnie zaufać, pod groźbą utraty zdrowia lub życia? Tymczasem, z biologicznego punktu widzenia, chodzi nam głównie o przeżycie.

Nieważne, jak będę potem funkcjonował, po pierwsze, muszę przeżyć, przetrwać. Kto z nas musiał być z kimś, skazany na kogoś, od kogo w 100 procentach zależało jego życie? Kto? Każdy z nas. Każdy z nas był zależny w 100 procentach od swojej mamy. To ona nosiła nas w swoim brzuchu i to ona się na nas zdecydowała. To ona nas urodziła w bólach i to ona nas potem nosiła na rękach – zmęczona, niewyspana. Tak po prostu, z odciskiem na nodze, ze zmartwieniem, ze zmęczeniem, z poobgryzanym od naszego ssania cyckiem.

A co, jeżeli ta kobieta, od której zależało nasze życie, w pewnym momencie ciąży postanowiłaby nas zabić? Bo być może, jak była z nami w ciąży, to odszedł od niej chłop? Bo być może tak bardzo rzygała, będąc z Tobą w ciąży, że stwierdziła, że to po prostu pieprzy – usunie i z bani.

Nie wiem, czy wiesz, ale w latach 70. aborcja częstokroć była traktowana jako forma antykoncepcji. Czy mogła to zrobić? Mogła. Kobiecie wolno to zrobić. Co innego konsekwencje, bo te musiałaby ponieść i to zazwyczaj sama, bo związek po aborcji najczęściej się rozpada. Mogła to zrobić... ale nie zrobiła. Być może w emocjach tak właśnie postanowiła, może nawet poczuła do samych kości, że Cię nie chce, że teraz nie może, że to niewłaściwy moment.

A Ty w jej brzuchu – cały zależny od niej. W totalnym połączeniu, bez możliwości wyjścia. Hallo, poczekaj, tylko na chwilę wyjdę i przeniosę się do łona innej mamy – takiej, która chce mieć dziecko. A może to był ojciec, który Cię nie chciał, bo miał w planach zostawienie swojej kobiety.

Może nawet wykrzyczał jej to prosto w twarz i poczuł w samych trzewiach, że nie chce mieć kolejnej płaczącej i srającej istoty, bo ma inne plany na dalsze życie niż siedzenie w obsranych pieluchach. Mógł tak poczuć? Mógł tak pomyśleć? Miał do tego prawo? Miał.

Dziecko w łonie matki nie ma poczucia własnego „ja”. Czuje to, co matka, je to, co matka, pije to, co matka, żyje światem matki, razem z matką się cieszy, razem z matką się denerwuje, razem z matką płacze. Bez wyjścia, bez koła ratunkowego, bez odwrotu, bez opcji ucieczki z jej łona. Fizycznie się nie dało, nie było takiej możliwości. Co Ty tam poczułeś? Biologia mówiła jedno: przetrwać, zachować życie!

Jesteś stale przy kimś, kto chce Cię zabić, zgładzić, zależny od kogoś, kto wyliczał być może dni do wizyty u ginekologa, który miał zrobić porządek. Spięcie... zamrożenie... przerażenie... szok. Taki stan może trwać przez kilka dni, tygodni, nawet miesięcy. Jaki zapis informacyjny powstaje w tym malutkim ciałku, które energetycznie jest otwarte na wszystko? Jakie kody wpisują się w strukturę DNA? Czym nasiąka woda, z której w ponad 70 procentach się składamy? Jaki masz wtedy start?

Zamrożenie, odcięcie od siebie, zrezygnowanie z siebie, odszczerpienie, które jest efektem traumy. Stuprocentowe skupienie na tym, aby ta, która Cię nosi w swoim ciele, nie była zła, nie była smutna, nie była wrogo nastawiona. Stuprocentowe skupienie się na tym, aby ta, od której przecież zależy Twoje być albo nie być, była zadowolona, uśmiechnięta, radosna, bo wtedy i tylko wtedy czułeś, że jest szansa na to, że być może nie zdecyduje się na ostateczny krok.

Najprawdopodobniej byłeś w pełni skupiony na tym, aby nie być dzieckiem problematycznym, tuż po narodzinach także. Przeżyłeś

dzięki temu, że w pełni skupiłeś się na jej stanach emocjonalnych, bo już tam, w jej brzuchu zyskałeś przeświadczenie, że jak jest radosna, jak wszystko idzie po jej myśli, to jest bardziej przychylna, to nawet się uśmiecha. Wtedy na chwilę możesz poczuć się bezpieczny, na chwilę możesz poczuć się rozluźniony, na chwilę możesz złapać oddech.

Relacji uczymy się przy mamie.

Jakich relacji nauczysz się od morderczej mamy? Jak znam życie, to morderczych. Z jednej strony będziesz nastawiony na zaspokajanie potrzeb partnera, którego de facto nie będziesz widział, bo tak naprawdę, to zrobisz na niego projekcję matki. Oczywiście, Twój partner też będzie miał podobne kody, które będą pasowały do Twoich puzelków. Przecież kobieta z traumą, czy też mężczyzna z traumą, nie znajdzie sobie do pary kogoś bez traumy.

Straumatyzowani w konkretny sposób nawiązują najgłębsze więzi emocjonalne z takimi samymi, jak oni, ponieważ Ci, którzy nie mają podobnego wzorca, zapisu, programu, nawet ich nie będą pociągać. Dlatego kobieta, która wychodzi z domu, w którym był alkohol i przemoc, znajdzie sobie takiego chłopca, który za kołnierz wylewać nie będzie.

Każdy inny, żeby nawet srał złotymi jajami, nie wzbudzi w niej głębokich uczuć. To samo tyczy się mężczyzn. Podobny szuka podobnego, bo przecież lepiej znany wróg niż obcy. Po znanym wrogu przynajmniej wiemy, czego się spodziewać.

Lepszy znany wróg niż obcy.

Jak w tym dowcipie z Jasiem, który wraca uśmiechnięty po zakończeniu roku szkolnego, z trzema jedynkami na świadectwie. Podskakuje i śmieje się od ucha do ucha. Kolega pyta go: A dlaczego Ty taki zadowolony wracasz, jak przecież nie zdałeś do następnej klasy? Na co Jasiu odpowiada: Bo jeszcze tylko wpierdol i wakacje.

Wolimy wiedzieć, co nas czeka.

Częstokroć lepiej jest dostać wpierdol, wiedząc, że potem będą wakacje, niż wracać do domu i codziennie nie wiedzieć, co Cię czeka. Tak działa biologia. Coś, co się sprawdziło i doprowadziło

ostatecznie do przetrwania, zostaje zakodowane jako sposób na przeżycie. A jakie to życie? To już drugorzędne pytanie – ważne, że jest. Więc w brzuchu morderczej matki nauczyłeś się najprawdopodobniej, że do przeżycia prowadzi głęboki stres, lęk, że przeżyć można tylko wtedy, kiedy się zamrażasz na swoje uczucia, a w pełni skupiasz się na tym, aby zadowolona była ta, która jest najbliższej.

Nie oceniam tutaj morderczych matek ani morderczych ojców. Nie to jest moją intencją. Takie to jest i nie ma co rozwodzić się za bardzo nad oceną, bo nawet jeśli ją wydamy, to ostatecznie nic nie zmieni. Co mówi dziecko w łonie takiej matki? Co mówi dusza takiego człowieka? Mówi zazwyczaj tak: „Mamo, zrobię wszystko, co chcesz, tylko mnie zachowaj przy życiu”.

Trauma rozszczepia osobowość, zostawia tylko bliźnię. Świadomie nie mamy dostępu do tej informacji, która zostaje zepchnięta w ciemne czeluści naszej podświadomości i schowana na samym dnie. To jest stres, przerażenie, zagrożenie, strach i szok. Jednak informacja jest w nas zapisana i działa z ukrycia – jak wirus na komputerze. Cały czas przekierowuje nas na strony porno albo wysyła pod inny adres całą naszą korespondencję.

Nie wiemy, że mamy wirusa, nie możemy go poczuć, nie mamy świadomości, że w ogóle jesteśmy nosicielami. Coś głęboko w środku, po prostu nas napieprza, ale nie wiemy do końca, o co chodzi. Zaczynamy się temu przyglądać, ale nie możemy tam dotrzeć. Ta informacja jest strzeżona jako ściśle tajna. Gdy tylko w jakiś sposób próbujesz zyskać do niej dostęp, zaczyna pojawiać się paniczny lęk, który ma za zadanie strzec tych wyjątkowych, z biologicznego punktu kodów, które zostały przez Twój system operacyjny zakwalifikowane jako sposób na przeżycie. Dorastas, poznajesz pierwszego partnera czy partnerkę i zauważasz, że miłość, albo raczej to, co nauczyłeś się nazywać miłością, doprowadza Cię do nieszczęścia i cierpienia. Tę drugą stronę zazwyczaj też. Na początku zwalasz to na partnera, bo tak po prostu łatwiej.

Znacznie łatwiej jest być Ofiarą, a sprawcę wyprojektować na zewnątrz. Po kilku nieudanych próbach zauważasz, że trafiasz tylko i wyłącznie na takich samych zębów albo zębki – kolokwialnie rzecz ujmując. W końcu zaczynasz się zastanawiać, czy z Tobą aby na pewno wszystko w porządku. Ale zwykle wokół siebie masz tylko takie osoby, które mają podobne problemy, bo przecież przyjaciół i kolegów także dobieramy sobie na zasadzie podobieństwa. Kiedy jesteśmy biedni, wtedy Ci bogaci to przecież złodzieje. Więc po jakimś czasie dochodzisz do najbardziej koszmarnego wniosku, do jakiego możesz dojść. Takie jest, kurwa, życie.

Ludzie są fałszywi w związkach i kłamią. Mówią, że kochają, a tak naprawdę to są mili, dopóki jesteś taki, jakiego oni oczekują, potem wchodzisz na Facebooka i czytasz mądrości w stylu: „Jakie zdziwienie przenikało twarz moich kolegów, gdy zaczęłem traktować ich tak, jak Oni mnie”. Myślę sobie: no tak, facet ma rację. Trafił w punkt. Po wielu takich doświadczeniach postanawiasz odejść. Stwierdzasz, że pieprzysz taką relację, w której ktoś cały czas gnębi Cię emocjonalnie, a czasami także fizycznie. Zapisujesz się do grupy osób uzależnionych lub współuzależnionych i tam doświadczasz kolejnego szoku, bo spotykasz ludzi z psychiką jeszcze bardziej zdeformowaną od Twojej! Myślisz sobie: przecież ja taki/taka nie jestem. Oni mają jeszcze bardziej poryte berety niż ja. Kolejna reakcja to ucieczka. Wracasz do domu, w którym być może jest przerąbane, ale nie jest przecież tak źle, jak u tych ludzi z grupy. Aż tak zrąbany to ja nie jestem, zaczynasz się pocieszać, nie mam w sobie aż tyle syfu, gówna i szlamu. To jest kolejne kłamstwo, które sam sobie fundujesz.

Programy dotyczące odrzucenia, zagrożenia życia i bezsilności, zakodowane w podświadomości, zostały uruchomione i chronią Cię poprzez Twoje małe ego. Stawiasz się w pozycji lepszego, a ich stawiasz w pozycji gorszych. A oni wcale nie są gorsi, tylko wiedzą więcej o sobie samych. Dlatego właśnie grupy AA albo poświęcone DDA czy DDD mają tak wielką rotację.

Ludzie przychodzą tam, widzą innych i stwierdzają, że aż tak popsuci nie są. A przynajmniej nie chcą przyjąć do swojej świadomości, że mogliby tacy być. Wracasz więc do swojego związku, w którym tkwisz od 15 albo 25 lat i zaczynasz się przekonywać, że jednak Pana Boga chwyciłeś za nogi.

Być może Twój partner czy partnerka oprawca ma akurat lepszy dzień, być może powie Ci, że jesteś fajny lub fajna, i na chwilę dostaniesz zastrzyk kilku ciepłych, emocjonalnych głasków. Postanawiasz sama w sobie, że tym razem bardziej się zaangażujesz w związek. Kupujesz partnerowi prezent, dostajesz uśmiech. Wszystko wraca do normy, a po kilku dniach pieśń zaczyna się od nowa. Gdzie popełniam błąd? O co chodzi?

Program działa z ukrycia. Wpuszcza informacje przez tylne drzwi, z których istnienia nawet nie zdajesz sobie sprawy. W partnerze widzisz morderczego rodzica. Stąd tak mocne emocjonalne przeżycia, których doświadczasz. Chcesz odejść, chcesz go zostawić, chcesz innego życia, czujesz, że jesteś dojony energetycznie, czujesz, że jesteś wykorzystywany, ale nawet we łbie Ci się nie mieści, że ktoś może tak bezwzględnie chcieć tylko nazwać się Twoją energią. I to przecież osoba tak bliska – żona, mąż. Ktoś, z kim postanowiłeś spędzić życie.

Nie jesteś w stanie przetworzyć przez swoją wyobraźnię, że ktoś tak bliski, może chcieć Twojego unicestwienia w wymiarze fizycznym, emocjonalnym, społecznym, zawodowym, więc tłumaczysz sobie, że to przez Ciebie, że to być może Ty jesteś jakiś bez uczuć – zimny i nieczuły. Tkwisz więc w relacji jak gotująca się w garze żaba, która nie zauważyła, że woda już prawie wrze. Gdybyś został od razu wrzucony do wrzącej wody, która jest tutaj przenośnią toksycznej relacji, to byś wyskoczył. Ty jednak byłeś wiązany w zakamuflowany sposób, wkręcany, mamiony i manipulowany. Na początku było jak w niebie. Czyż nie tak? Dostawałeś akceptację, której od tej pierwszej kobiety w swoim życiu czy od pierwszego mężczyzny nie dostałeś. Więc na początku myślałeś, że tym razem trafiłeś na najlepszego partnera pod słońcem. Nie było tak? Dopiero po jakimś czasie, gdy różowe okulary

opadły, zaczęłaś zauważać, że czytanie prywatnej korespondencji, to nie wyraz otwarcia w związku, ale próba totalnej kontroli i przejęcia władzy Tobą. Dopiero po jakimś czasie zauważyłaś, że dobrze w związku jest tylko wtedy, kiedy wszystko idzie pod linijkę. Ale nie Twoją linijkę, tylko linijkę oprawcy. Dopiero później zauważyłaś, że pewne zasady w związku obowiązują tylko Ciebie, a w drugą stronę nie mają zastosowania. Dopiero później zauważyłaś, że zawsze jest Twoja wina, co statystycznie jest po prostu niemożliwe. Dopiero później dotarło do Ciebie, chociaż uważasz się za osobę inteligentną i jako taka jesteś postrzegany w społeczeństwie, że kontakt z przyjaciółmi jest możliwy tylko wtedy, kiedy nie zagrażają oni Twojemu partnerowi i jego dostępowi do Ciebie. Dopiero po jakimś czasie dotarło do Ciebie, że Twój partner Cię zdradza, obrabiając Ci za plecami dupę, albo uprawiając przypadkowy seks z nowo poznanymi osobami. Dopiero później dotarło do Ciebie, że to, co nazywasz miłością, miłością nie jest. Dopiero później... często w momencie, kiedy, jak ta jebana żaba, poświęciłaś 99 procent energii na dostosowanie się do środowiska i nie masz już siły na to, aby po prostu spieprzyć z garnka.

W pewnym momencie jednak ostatecznie postanawiasz odejść. Znajdujesz mieszkanie, pakujesz się, zamawiasz transport i co? I nie masz siły tego zrobić. Czujesz, że opadasz z sił. Twoja część psychiki zaczyna Cię przekonywać, że to znak, że jednak powinieneś zostać. To jest kolejna część programu, która sugeruje, że zagrożenie śmierci mogło pojawić się, kiedy byłeś bardzo mały. Czasami może pojawić się odczucie „nóg z waty”, czasami przemożna chęć snu. Został uruchomiony program biologiczny, gwarantujący przetrwanie.

Gdzie popełniam błąd? Ano w miejscu, w którym próbujesz się dostosować, w którym wewnętrznie podejmujesz decyzję, że ważniejsze od tego, co czujesz, jest to, co czuje partner. To oczywiście przeniesienie relacji z mamą lub tatą, które w tamtych okolicznościach zagwarantowało Ci przeżycie. Twój partner to nie Twoja mama, to nie Twój tato. Słowa: „zrobię wszystko, aby ten związek istniał, abyś czuła/czuł się dobrze”, nie są słowami do partnera.

Musisz jasno zauważyć, kiedy po raz kolejny sam/sama siebie gwałcisz. Kiedy po raz kolejny postanawiasz zajechać się ponad normę, kiedy po raz kolejny myślisz, że jak się nazapierdalas w pracy i przyniesiesz kilkaset czy kilka tysięcy więcej albo ugotujesz najlepszą pomidorową, to usłyszysz w końcu, że jesteś OK?

To nie partner powinien Ci mówić, że jesteś OK. Znaczy powinien, ale to nie powinien być wyznacznik tego, czy czujesz się OK. Czy Ty sam z siebie jesteś zadowolony z tego, co zrobiłeś? Czy Ty sam z siebie jesteś dumny? Już nie musisz robić wszystkiego, aby przeżyć.

Już nie musisz poświęcać siebie, aby ktoś był z Ciebie zadowolony, tak jak kiedyś Twój morderczy rodzic. Zadowolenie partnera z Ciebie lub brak jego zadowolenia nie jest gwarancją Twojego przetrwania, chociaż tak, na poziomie emocji, możesz to spostrześć.

Już możesz inaczej. Zacznij od siebie, skup się na sobie. Przestań się wkręcać w oczekiwania innych, bliskich Ci osób, w ich wyobrażenia na Twój temat, jaki być powinienes, a jaki nie. Zawsze znajdzie się ktoś, kto będzie Ci piał owacje i ktoś, kto będzie Cię potępiał.

Od Twojego partnera nie zależy Twoje życie, nie zależy od niego Twoje być albo nie być.

Matka miała prawo Cię zabić, nie musiała Cię rodzić, nie musiała się na Ciebie zdecydować. Morderczej matce, morderczemu ojcu też warto podziękować za życie, że jednak się zdecydowali. Nie musieli, wahali się, ale jednak się zdecydowali. Taka postawa to wyzwanie.

Masz rację

Kto ma rację?

Prawo do racji ma ten, kto bierze odpowiedzialność za swoje racje i ten, kto umie ponieść konsekwencje swoich racji.

Ten, kto nie umie ponieść odpowiedzialności za swoje racje i nie umie ponieść konsekwencji swoich racji, pozostaje dzieckiem, które spiera się z rodzicem.

Czasami doświadczamy w związku takich sytuacji, kiedy ktoś uparcie tkwi przy swoim zdaniu i żadne argumenty nie są w stanie go przekonać do zmiany punktu widzenia. Zmianę punktu widzenia traktuje jako zagrożenie dla swojej racji. Boi się, że zmieniając punkt widzenia, straci siłę do stanięcia w swojej racji. Dlatego racja jest jak punkt widzenia. Inną rację ma ktoś, kto siedzi na dachu i ogląda okolicę z wysokości czwartego piętra, inną rację ma ktoś, kto ogląda okolicę z wykopu o głębokości 4 metrów.

Tak bardzo przywiązujemy się do swojej racji, traktujemy ją jako część siebie, a tymczasem to tylko chwilowy punkt widzenia sytuacji, rzeczy, ludzi, relacji. Czasami potrafimy zabijać w imię swoich racji, potrafimy niszczyć w imię swoich racji, potrafimy też wyrządzać krzywdę w imię swoich racji. Wtedy w ruch wchodzi nasze sumienie, które każe nam wyeliminować wszystkich, którzy stoją – jak nam się wydaje – przeciw naszej racji. Racja nie ma związku ze sprawiedliwością. Racja ma związek z wyznaczaniem kierunku, w którym patrzymy – punktem widzenia. Racja nie pokazuje całości rzeczy czy sprawy – pokazuje jej kawałek, ale za to bardzo dobitnie, wręcz bez wątpliwości. Dlatego rację ma ten, kto nie ma wątpliwości. Natomiast to, że ktoś nie ma wątpliwości, nie znaczy, że wątpliwości nie istnieją.

Każda racja, tak jak każdy punkt widzenia, ma swoje prawo. Dlatego często w związku trwa ukryta wojna, w której jeden z partnerów chce dominować. Wszystko jest w porządku, dopóki ten, który chce prowadzić, bierze odpowiedzialność za swoje decyzje i ich konsekwencje. Wtedy ten, który daje się prowadzić, czuje się bezpieczny. Gdy ten, który chce wskazywać kierunek, nie bierze odpowiedzialności za decyzje i konsekwencje, ten który dał się poprowadzić, czuje się wkurzony. Wtedy może nastąpić sytuacja, w której ten drugi partner już nie będzie chciał więcej dać się poprowadzić. W ten sposób

partnerzy rozpoczynają konflikt toczony się na wielu płaszczyznach i wielu poziomach.

Zamknij oczy i weź kilka głębokich oddechów. Poczuj swoje ciało, głowę, tułów, ręce, dłonie, biodra i nogi, a później stopy. W jednej z rąk zobacz ramię partnera, w drugiej swoją. Niech ręce będą rozłożone swobodnie. Jedna po lewej, druga po prawej stronie ciała. Zobacz, jak na dłoniach obu rąk wyświetlają się dwa obrazy symbolizujące Twoją ramię i ramię partnera. To może być symbol – obraz, dźwięk lub uczucie. A potem świadomie zacznij zbliżać obie ręce do siebie, ale bardzo powoli. Poczuj, jak ostatecznie one mają się do siebie. Czy szybko je ciągnie do siebie, czy powoli? Zobacz, jak ostatecznie łączą się ze sobą, a z tych dwóch obrazów, powstaje trzeci obraz. I zobacz, gdzie czujesz ten trzeci obraz. Potem poczuj ten trzeci obraz w ciele i pozwól mu przez chwilę ze sobą być. Nasyć się nim.

Większość ludzi, kiedy widzi trzeci obraz, jest w szoku, że wcześniej nie mieli dostępu do niego. Widzieli tylko dwa spolaryzowane ze sobą obrazy, uczucia, dźwięki. Być może musisz powtórzyć to ćwiczenie jeszcze kilka razy, być może z połączenia tych dwóch pierwotnych obrazów powstanie jeszcze czwarty i piąty. Racja to tylko punkt widzenia. Znajdź dobre rozwiązanie – nie warto walczyć, warto budować.

Żeby związek się udał w „razem”

Człowiek to nie mężczyzna. Człowiek to nie kobieta. Człowiek w całości – to mężczyzna i kobieta. W relacje wchodzi dwoje, aby stworzyć jedno. Natura pięknie to pokazuje, bo gdy blisko spotka się jedno i drugie, to potem ona zachodzi w ciążę i rodzi jedno. Ona i on w jednym dziecku, które składa się zarówno z niej, jak i z niego, ale

już w jedności – w nierozdzielnej jedności. Związek tworzą osoby, które chcą być ze sobą i nawzajem siebie potrzebują. Nie można być z kimś w związku, jeżeli się go nie potrzebuje i nie uznaje się, że ta potrzeba jest przyczyną powstania związku. Ktoś, kto rozwinie w sobie drugą płęć, nie potrzebuje związku, nie potrzebuje kogoś przy sobie. Niektórzy mówią: „nie potrzebuje z Tobą być, jestem z Tobą, bo chcę”. Jak to brzmi? Co w tych słowach jest ukryte? „Chcę z Tobą być”, „nie potrzebuję z Tobą być” – co jest tu powiedziane między słowami? Co nie jest uznane? Nieuznana jest więź i potrzeba bycia w relacji, bycia związanym. Tak naprawdę, taka osoba mówi, że: „jak nie Ty, to ktoś inny”. Jak się wtedy czuje partner? Jak może się czuć? Czy czuje się potrzebny? Czy czuje się ważny dla tej drugiej osoby? Czy czuje, że musi się odsunąć, czy może czuje się uszanowany? Czy otwiera się na drugiego, czy zamyka? Rozważ to sam, w sobie.

Związek to dawanie i branie, to dawanie sobie partnerowi. Jeżeli uznajemy swoją więź, to uznajemy istnienie pomiędzy nami przepływu. Nasze związki zaczynamy już w brzuchu mamy, już tam jesteśmy związani. Już tam jesteśmy połączeni, z tą jedną, jedyną, szczególną kobietą. Nie z jakąś inną, ale właśnie z tą jedną – z naszą matką. Często ludzie mają zarzut do swojej mamy, że była taka, jaka była. Czy uznają wtedy więź, która ich łączyła? Czy mogą poczuć się dobrze na świecie, wśród innych ludzi, z którymi przyszło im się wiązać podczas tego życia? Czy są wtedy połączeni z Ziemią? Ziemia to też energia matki. Czy ktoś, kto ma dużo zarzutów wobec swojej matki, może łagodnie i z gracją stąpać po Ziemi? Czy może cieszyć się życiem? Czy może być uziemiony? Mówi się, że niektórzy bujają w chmurach, że mają odloty do wysokich wibracji. Jak oni się mają w stosunku do swoich matek? Ci, którzy nie czują się dobrze na Ziemi, którzy chcą stąd odejść, nie czują się dobrze wobec swojej mamy. Taki ktoś nie umie przyjmować darów, nie umie przyjmować tego, co oferuje życie, ponieważ nie przyjął już u początku swojej wędrówki.

Kobieta jest różna od mężczyzny, mężczyzna jest różny od kobiety, ale różny nie oznacza gorszy lub lepszy. Różny oznacza –ni mniej, ni więcej – inny. Różny nie wyklucza równości. Wartościowanie, że ktoś jest lepszy albo gorszy, jak to robimy bardzo często, wynika z braku głębokiego wglądu w istotę życia. Kategoryzujemy, umniejszamy, dzielimy, bo tak nam łatwiej, bo wtedy jesteśmy w stanie stać w obrębie swego sumienia i możemy czuć się niewinni. Mówimy na przykład – „alkoholik” i czujemy się lepsi. A alkoholizm wynika z głębokiej tęsknoty za silnym, zdrowym, męskim. Gdzie nasze współodczuwanie wobec ludzką istoty? Wolimy czuć się lepsi niż zrozumieć.

Gdy partner mówi do Ciebie, że gdyby chciał, to mógłby mieć innych partnerów na pęczki. Czy on wtedy uznaje swoją niekompletność? Czy traktuje relację z Tobą, jako swój wybór, jak wybór koloru skarpetek, które dzisiaj zakłada? Aby móc być w związku, trzeba uznać swoją niekompletność. Nie trzeba być w związku – to nie jest zasada. Można być w relacjach z innymi ludźmi, nie trzeba być z jednym, można być z wieloma. Można być sam i uznać, że wolisz dać sobie sam, ze swego żeńskiego do swego męskiego bądź na odwrót. Ale teraz rozmawiamy o związkach, o połączeniu w jedno tego, co odrębne. Jesteśmy odrębnymi płciami, ale łączymy się w związku, bo mężczyźnie brakuje kobiety, a kobiecie brakuje mężczyzny. Jeżeli kobieta stoi przy swojej mamie, to brakuje jej męskiego. Jeżeli zrezygnowała z ojca, jako swego partnera, to jest do wzięcia przez mężczyznę. Jeżeli nie zrezygnowała z ojca, to znajdzie co najwyżej kochanka. To samo tyczy się mężczyzny. Jeżeli zrezygnował ze swojej matki, jako z partnerki, to jest wolny do związku z kobietą. Kobieta potrzebuje męskiego, a mężczyzna potrzebuje żeńskiego. Kobieta i mężczyzna potrzebują się nawzajem. Bez uznania, że nie jestem kompletny bez niej czy bez niego, bez uznania, że ona jest święta jako kobieta i potrzebuję jej, aby być mężczyzną i stać w męskim, nie znajdę spełnionej relacji z kobietą.

Aby dawać, trzeba mieć. Aby brać, trzeba mieć brak. Bez wymiany, bez dawania i brania nie ma relacji. Więc gdy ktoś mówi: „nie jestem

z Tobą, bo muszę... tylko chcę”, to tak, jakby nie uznawał swojej niekompletności. Jakby mówił do partnera, który chce wymiany, że on tej wymiany nie potrzebuje. Co może zrobić taki partner? Odejść i znaleźć kogoś, dla kogo to, co ma, będzie wartością. Znaleźć kogoś, kto też – tak, jak on – będzie niekompletny. Mówią, że mężczyzna „jedzie” na kobiecej energii. To prawda.

Mężczyzna potrzebuje kobiecej energii. Kobieta potrzebuje męskiej energii. Mężczyzna jest pojazdem, kobieta jest paliwem.

Są też tacy, którzy przez wiele lat praktykują samo zasilanie. To też jest jakaś droga. Z czego wynika ta droga? Z głębokiego zrozumienia, czy ze strachu, że będę zależny od kogoś, na kogo nie mam wpływu? I znów pojawia się pytanie: czy przyjąłem własną matkę, ponieważ to na nią nie miałem żadnego wpływu jako dziecko? Mogłem tylko krzyczeć i kwilić. Obserwuję, że często wybierają tę drogę Ci, którzy nie przyjęli swojej matki, którzy boją się jej, a tym samym, boją się przyjęcia życia takim, jakie ono jest. A życie to nie tylko kwiatki, czekoladki i słodkie słówka. To również wszystko, co po ludzku jest po prostu trudne. Za tym trudnym na końcu stoi miłość i głębokie zrozumienie, ale my wciąż mamy często nadzieję, że uda nam się jakoś to ominąć, jakąś inną drogą dotrzeć na brzeg. Wtedy właśnie odlatujemy, wtedy właśnie wyciąga nas w Kosmos i podróżę poza ciałem, bo w ciele jest za trudno, w ciele boli, w ciele gniecie.

Odeszliśmy od jedności, aby wtopić się w oddzielenie, czy po to, aby za życia umrzeć? Czy po to, aby przez coś przejść?

Za każdym razem, gdy wyruszamy w podróż, jest taki moment, w który żalujemy, że w ogóle wyruszyliśmy z domu, z naszej miękkiej strefy komfortu – to jest kryzys. Podobnie dzieje się wtedy, kiedy zaczynamy ćwiczyć. W pewnym momencie mamy dość i zastanawiamy się, czy nie zrezygnować. Bolą mięśnie, głowa, dupa i w ogóle jest taka fuck upowa atmosfera. Utykamy wtedy często w wyobrażeniach, odlatujemy, uciekamy od życia. Ze strachu, bo za bardzo boli, czekamy na impuls, który popchnie nas do przodu. To naturalne.

Według Matrycy Systemowej mężczyzna stoi w rodzinie jako pierwszy, a kobieta jako druga. Pierwszy i drugi tylko tutaj to funkcje. To nie gorszy i lepszy. To nie wyższy i niższy. Tak wygląda Matryca Systemów Rodzinnych. Od kilkudziesięciu lat dużo się pozmieniało w rolach damsko-męskich. Kobiety przez wiele lat były uciskane, mężczyźni budowali świat, w którym dla kobiet nie było miejsca. Szamanki, wiedźmy – kobiety które wiedzą – były palone na stosach, bo zagrażały utrzymaniu kobiet z dala od wiedzy. Później były wojny, które zdziesiątkowały mężczyzn, męskie podupadło. Chłopcy byli wychowywani przez matki, babki i ciotki, bo ojców po prostu zabrakło. Dzisiaj mamy dużo silnych kobiet. Co to znaczy – silna kobieta? Taka, która prze do przodu, po sukces? A co tym sukcesem dzisiaj jest? Czy silna kobieta to ta, która stoi przy mężczyźnie? Czy dzisiejsza silna kobieta, to ta, w której dużo żeńskiego? Czy taka, w której dużo męskiego? I na czym zasadzona jest ta silna kobieta? Na swojej zwiewności? Na kontakcie ze swoim współczuciem? Ze współodczuwaniem? Ze swoją intuicją i zdolnością do łączenia tego, co rozdzielone? Jest bardziej matczyna, ciepła, zwiewna i osadzona w czułości? Czy może jej siła jest zasadzona na wkurwie na męskie? Popatrz głębiej, nie patrz na piękne, kolorowe stroje, na zwiewne falbany i wiatr we włosach, popatrz głębiej. Czy jest tam rumieniec i wstyd przed pokazaniem się na zewnątrz, czy raczej droga usłana trupami z męskich ciał, fallusów, wnętrzości? Skąd do kobiety płynie siła? Od jej matki? Czy ta matka była kobieca? Czy raczej wychowywała się na wkurwie swojej babki, bo dziadek poszedł na wojnę i zostawił ją z piątką dzieci? Czy ta babcia była w żeńskim? Czy to właśnie o niej krążą po rodzinie historie, że rządziła w rodzie? Czy naprawdę rządziła, bo chciała? Czy nie miała innego wyjścia?

Patrzyłem na to już tysiące razy. Już tysiące razy to widziałem na warsztatach Ustawień Systemowych. Totalny wkurw, z rzucaniem krzesłami, z przekleństwami, wyzwiskami i pianą na ustach. To się bardzo często kryje za dzisiejszym sukcesem kobiecego. Za siłą, aby samej zadbać o siebie. Za sukcesem finansowym. Za zdobywaniem

coraz to większych przestrzeni firmowych, czynieniem inwestycji w ziemię, przestrzeń, zasoby. Za tym triumfem stoi mega złość na męskie. A czy mężczyzna, który dzisiaj jest z tą kobietą, ma z tym coś wspólnego? Nie. Nie ma osobiście. Zapłacił swoją pierdołowatością już wystarczająco dużo. Był wychowywany przez mamę, która była wkurzona na tatę. Był wychowywany w przedszkolu przez kobietę, w szkole też. Stracił swój dostęp do męskiego, już zapłacił. Ale kobieta dalej chce mu spuścić wpierdol. Tym razem za to, że nie jest męski. O ironio, w tym samym czasie mężczyzna ma pretensje do kobiety, że nie jest żeńska, tylko jest jakimś pieprzonym robotem czy też babą z futem między nogami. A nie jest żeńska, bo próbuje wyrównać za babkę, za prababkę, za te wszystkie, które nie miały, które zostały zmuszone do tego, aby stanąć w męskim.

Co jest rozwiązaniem?

Mężczyzna nie potrzebuje kobiety z penisem, której ulubioną pozycją w seksie jest go ujeżdżać. Nie potrzebuje kobiety silnej, która wychodzi do świata, jest mu to zbędne. To może mu przypominać tylko jego dominującą matkę, przed którą przecież przez całe dzieciństwo chciał uciec i tylko marzył o tym, jak to będzie dobrze, gdy już dorośnie, bo nikt nie będzie mu mówił, co ma robić. Od takich kobiet mężczyźni uciekają. Przy takich czują się słabi, tak samo słabi i bezsilni, jak przy swoich matkach, które były wkurzone na ich ojców i do ojców nie puszczały... w geście czystego sumienia wobec babć, prababek i praprababek. Kobieta, która do swego sukcesu zasila się, stając przy ojcu, tak naprawdę nie zrezygnowała z ojca. A jeżeli nie zrezygnowała z ojca, to na ile jest dostępna w swojej żeńskości dla swojego mężczyzny? Trochę, jakby prosiła się, aby ten mężczyzna ją zostawił. Wtedy będzie mogła przeżyć w czystości sumienia dokładnie to, co przeżyła jej babka, która została właśnie przez dziadka zostawiona. Wtedy właśnie będzie mogła symbolicznie obciąć swojemu facetowi jaja. Nie za siebie – za babkę. Wtedy z ofiary stanie się sprawcą. Nadal nie widać rozwiązania, nadal mamy początek gry w Mortal Kombat, gdzie tajemniczy głos zza pleców mówi tylko jedno słowo: „Fight!” (Walcz!).

Przodkowie nie mogą w spokoju zasnąć, prababki i pradziadkowie przewracają się w grobach. A przewracają się, ponieważ to my zasilamy ich swoją energią. To umiemy robić doskonale w związkach – walczyć o energię, walczyć o zasoby. Wojny z frontami nie są już nam potrzebne. Każdy ma swój front pod własnoręcznie zbudowanym dachem. W zaciszu czterech ścian toczą się największe wojny. On za mało męski, ona z penisem zamiast pochwy. Rozdzieleni.

Musimy zrozumieć jedno – jesteśmy sobie nawzajem potrzebni. Cały rozłam pomiędzy męskim a żeńskim powstał z idei, której główną osią jest oddzielenie, a myślą przewodnią jest: „Ja – kobieta dam sobie radę bez niego”. Ja – mężczyzna, dam sobie radę bez niej. Powinniśmy uznać swoją niekompletność i popatrzeć na siebie jak na świętych, z którymi przyszło nam obcować. Powinniśmy popatrzeć nie przez pryzmat osobistego ego, ale przez pryzmat ego rodziny. A rodzina, to nie kobieta i dzieci. Rodzina to nie mężczyzna i dzieci. Rodzina to mężczyzna, kobieta i dzieci. Aby to uznać, trzeba wiedzieć, że bez kobiety nie mogą być mężczyzną, a bez mężczyzny nie mogą być kobietą.

W Ustawieniach Systemowych widać to, że zmarli przodkowie, nawet te wkurzone babcie, mogą zasnąć, gdy my już nie powtarzamy ich losu.

Idźmy własną drogą, z szacunkiem do ich losu, ich drogi, ich życia. Oni już nie mają wyboru, my wciąż go mamy. Nie w odrębności, ale w „razem”. Popatrz na swoje życie, na swoje cele i zastanów się, co dzisiaj zasilasz: „razem” czy „osobno”? Musimy zrozumieć, że żeńskie potrzebuje stabilnego, silnego męskiego. A męskie potrzebuje ciepłego, czułego żeńskiego. Popatrz na te wszystkie babki, na tych wszystkich dziadków i w ciszy zadaj im pytanie: Czy wolno mi inaczej niż Wam? Odpowiedź przyjdzie sama.

Dzisiaj jest dobry dzień, aby włożyć do grobu to, co stare, i to, co nie służy nam razem. Dorośnij. Obudź się. Już czas. Jesteśmy razem.



"Wierzę, że rozwój jest rzeczą naturalną. Staram się go po prostu przyspieszać."

Z ŻYCIA WZIĘTE

Rozdział 6

Hannigloy
17th Japo
19th Japo
Kocham Cię

Prawda Cię wyzwoli. Zgoda na prawdę leczy. Iluzja szarga Cię po wszystkich zakątkach niematerialnego świata. Daje złudzenie, że może być inaczej, niż jest. Samotność i jej iluzje są efektem braku zgody na to, co jest. Czasami są to bardzo głęboko nieuświadomione ruchy duszy, ducha, na Ustawieniach Systemowych możemy niektóre ruchy dokończyć, zamknąć w obrębie ich porządku i zrobić następny krok. Bliżej życia, bliżej siebie, bliżej prawdy – naszej osobistej, bo ona zawsze jest osobista.

Życie

Krzysztof, około 40-tki, przedsiębiorca, duża firma działająca od kilkudziesięciu lat:

– Chcę ustawić się stricte biznesowo. Mam do wprowadzenia na rynek kilka produktów, a każdy z nich jest związany z konkretnym projektem. Chciałbym się przyjrzeć tym projektom i zobaczyć, które rokują. – Ok. Lubię takie ustawienia, to jest konkret. Zrobimy ustawienie shadow (zakryte). Napisz na kartce od 1 do 6 – wszystkie projekty. Przyporządkuj projekty do numerków i nikomu tego nie pokazuj. To wiesz tylko Ty. – Ok. Zrobione. – Teraz wybierz 6 osób, które będą reprezentować poszczególne projekty i dodatkowo wybierz życie i śmierć.

Osoby wchodzą w ustawienie jako poszczególne projekty. Niektóre chodzą po sali, jakby nie mogły znaleźć swojego miejsca, inne stoją w miejscu. Potem ruszają to w lewo, to w prawo, to do przodu, to do tyłu. Część z nich staje przy życiu, część z nich idzie w stronę śmierci. Klient kiwa głową, jakby wewnątrz czuł, które są spisane na niepowodzenie, a których przyszłość jest tą świetlaną. Jeden projekt zaczyna sapać, ciężko mu się oddycha. Wchodzi jakby w miarowy rytm, a potem ten rytm gubi. – Coś jest ze mną nie tak, jakbym nie mogła złapać właściwego rytmu. – Ale z tym urządzeniem jest wszystko w porządku, dobraliśmy najlepsze części. Zrobiliśmy testy, coś nie tak jest w tym ustawieniu, to niemożliwe.

Nie neguję, nie potwierdzam. Obserwuję. Coś chce się pokazać. Z pola przychodzą informacje, że chodzi o jakiś rezystor albo tranzystor. Coś, jakby się miało przegrzać. Informuję klienta. Reprezentantka potwierdza, że właśnie tak się czuje, jakby coś miało się spalić. Ktoś z pola nawet mówi, że czuje smród. Klient trwa w zaprzeczeniu. – To niemożliwe... inne produkty, to tak – możliwe, że coś jest w nich nie tak, ale ten testowaliśmy na każdy sposób.

Zostawiam to ustawienie tak, jak jest. Zostawiam klienta z nową informacją. Na papierosie na balkonie mówi, że robi testy, że będzie

to go kosztowało kilka tysięcy, ale robi te testy, bo produkt ma iść na eksport, do ważnego kontrahenta.

Kurtyna w dół.

Mija miesiąc. Przypadkiem dostaję informację, że przy większym obciążeniu elektrycznym na ponowionych testach, produkt się wysypał. Wszyscy pracownicy byli zdumieni, że Prezes chce robić dodatkowe testy. Okazało się, że przy większym obciążeniu puszczałyby rezystory. Klient uniknął wpadki jakościowej u dużego kontrahenta. Uniknął też wpadki finansowej. Tu nie chodziło o kilka tysięcy... to była kwestia kilkuset tysięcy złotych.

Ewa, 30 lat, szczupła blondynka. Na warsztat jechała 12 godzin, później 12 godzin będzie wracała, pociągami, autobusami i autostopem.

– Przyjeżdżam z tematem mojego synka, ma kilka lat. Cały czas boi się, że ma brudne ręce. Musimy go przekonywać, że z jego rączkami wszystko jest w porządku.

Płacze. Jest poruszona. Zmęczona całą tą sytuacją.

Ustawiamy reprezentanta fobii, dziecko, matkę i ojca. Każdy porusza się w swoim rytmie. Fobia zaczyna się denerwować, jest w niej totalna wściekłość.

– Czy ktoś zabił lub zgwałcił? – pytam.

Pytanie porusza reprezentantkę fobii. Matka zastraszona dziecko, dziecko z dziecięcą ciekawością chce patrzeć na to, co się dzieje. Matka płacze i tuli reprezentanta dziecka.

Dostawiam sprawcę. On patrzy on na swoje ręce, jakby były całe we krwi.

– Nikt tutaj nie ma czystych rąk – to zdanie uspokaja wszystkich w ustawieniu – przyszło z pola. Fobia idzie w kierunku dziecka, a dziecko patrzy na fobię z miłością i dziecięcą ciekawością. Ślepa miłość często prowadzi do choroby. Dziecko patrzy na to, na co nikt w rodzinie nie chce patrzeć. Oni przecież wszyscy są niewinni.

Proszę matkę, aby popatrzyła na fobię i powiedziała jej prosto w oczy. – Widzę Cię i będę pamiętać. Nikt tutaj nie ma prawa do czystych rąk. Każdy z nas ma trochę brudne ręce.

Reprezentantka fobii się uspokaja, odchodzi od dziecka. Matce puszcza napięcie, w polu zapada spokój. Kurtyna w dół.

Po dwóch tygodniach dostaję informację, bo sam nigdy nie pytam. Z małym wszystko w porządku. Po raz pierwszy od pięciu lat przestał się pytać o czystość swoich rąk. Szczeka w dół. Oplacało się być 24 godziny w podróży.

I naprawdę nie rozumiem kogoś, kto mówi, że jak mieszka w Katowicach, to mu za daleko do Krakowa na warsztat. Jak się chce, to można...

Eryk, 25 lat. Jedno dziecko.

– Cały czas boję się o swoje dziecko. Jak dostaje kataru, to mam myśli, że będzie miało gruźlicę. Jak się zrani w rękę, to mam wrażenie, że dostanie zakażenia i umrze. Jak boli je głowa, to mam wizję, że ma nowotwór. Już mam dość tego lęku, nie mogę spać, nie mogę poczuć spokoju... płaczę.

Nie poruszają mnie te historie. Nie mogą mnie poruszać. Nie mogę stanąć po niczyjej stronie. Czasami inni twierdzą, że ze mnie zimny kawał chua. To postawa, którą trzeba wyćwiczyć w sobie, inaczej nie da się prowadzić ustawień. Czasami trzeba patrzeć na przerażające rzeczy i nie jest to łatwe, aby nie stanąć po niczyjej stronie. Ale jak stanę po czyjejś stronie, to nie widzę całości, widzę tylko kawałek. A jakie ja mam prawo oceniać? Jakie ja mam prawo? Nie mam takiego prawa. Nie wolno mi tego robić. W tej robocie trzeba umieć stanąć z boku. Patrzeć na przerażonego ojca, na dziecko, które ma takiego ojca i znaleźć w tym wszystkim uwikłaną ślełą miłość. Bez litowania się nad kimkolwiek. Takie to jest.

Ustawiamy reprezentanta Ojca, dziecka i te lęki o zdrowie dziecka.

Od razu widać, że kogoś tutaj brakuje. Widać, że lęki klienta, to w ogóle nie jego lęki. To lęki jakieś kobiety o życie swego dziecka, które jak widać po reprezentantach – zmarło.

Dostawiam przodka klienta, który miał w tej historii swój udział. Klient, jak w amoku, wyrывa się do niego ze szlochem.

Ja za ciebie niosę ten lęk. Matka dziecka stoi z dzieckiem. Widzi to wszystko z boku i płacze. Wyprowadzam klienta z reprezentacji. Stare zostawiamy przy starym. Odwracam klienta do jego syna i żony. Patrzy na nich, jakby ich pierwszy raz zobaczył. Wcześniej patrzył na nich nie swoimi oczyma. Teraz wreszcie może ich zobaczyć.

Zwraca się jeszcze na chwilę do tej kobiety i swojego przodka. – Proszę, czuwajcie nad zdrowiem moich dzieci. Wypowiada to zdanie i płacze... ale jak... chwilę to trwa... potem się uspokaja.

Po kilku dniach dostaję wiadomość na Messengerze:

Dziękuję. Czuję się lżejszy o 100 kg.

Jestem daleko – teraz jestem daleko

Kobieta, około 35 lat. Zmęczona, patrzy w podłogę od samego początku.

Smutek w oczach. Siada, powoli, bada dłońmi fakturę krzesła. Wkłada dwie ręce pod pupę. Nogami kołysze, jakby siedziała na huśtawce. Potem patrzy w sufit i zagryza wargi. Oczy lecą w górę, widzę, że marzy. To, o czym będzie mówić, nie jest rzeczywiste. To tylko zasłona dymna, to tylko historia, która ma na celu ochronić ją przed bólem. Czasami do mnie przychodzą obrazy, gdy pracuję z klientem, czasami słowa, czasami wiem, ile mają dzieci i co się wydarzyło. Tutaj widzę małą dziewczynkę, która marzy, bo rzeczywistość w jakimś momencie stała się za ciężka. Przygniotła jej serce, zamknęła. Dziewczynka się wystraszyła i zamknęła swoje małe serduszek.

– Mam mówić? – pyta. – Nie. Po prostu oddychaj. Postaw dwie nogi na ziemię. Co takiego straszego się stało, jak miałaś może 5, może 6 lat?

Zaskoczona patrzy na mnie. Jej oczy robią się większe. A ja patrzę na nią ze spokojem, a jednocześnie wiem, że nie odpuszczę, nie będę współczuł. Będę współodczuwał razem z nią, ale nie będę się litował. Jej oczy nabierają łez.

– Tato miał wypadek, razem z moim bratem. Zmarli na miejscu. Pojechali tylko na chwilę do sklepu. Byliśmy na wakacjach. Po śniadaniu poszłam z mamą na plac zabaw. Huśtałam się na huśtawce, kiedy mama przybiegła z płaczem. Szpital, krew, zgniecione auto.

Zakrywa oczy i płacze. Podaję jej chusteczkę. Ustawiam ojca i brata. Dostawiam też mamę. Mama patrzy na syna i płacze. Podchodzi do reprezentanta dziecka i kuca przy nim. Zanosi się łzami. Dostawiam reprezentantkę klientki. Stoi z boku, patrzy w ziemię. Patrzy na mamę, która jest przy bracie. Mama potem obejmuje wzrokiem swego męża. Klientka nadal patrzy w ziemię.

– Czy mama żyje? – pytam. – Tak. Jeszcze żyje – odpowiada. Tęsknię za nimi. Wciąż czekam, mam takie coś w sobie, że cały czas

na kogoś czekam. – Tak jak wtedy, na tym placu zabaw. Czekaliśmy na tatę. Gdzieś mieliście pewnie pójść? – Klientka zaczyna płakać. – Tak. Mieliśmy, ale on już nie przyszedł. Tak bardzo chcę być blisko niego. – Tak. Chcesz być blisko, a nie możesz. Ta sześciolatka, nie mogła dotrzeć już do taty i brata. W tamtym miejscu stało się coś strasznego. To tam serce, które kochało, zamknęło się. – Mama mnie denerwuje, nie znoszę jej. – Tak, bo tkwi przy zmarłym bracie i mężu już tyle lat i do niej też nie możesz dotrzeć. I wciąż czekasz. Stoisz. Czekasz. Zegar wybija kolejne godziny, tygodnie, lata. Złościsz się i masz rację. Mama nie zauważyła, że zostało jej żywe dziecko. Utknęła przy mężu i synu. Tak długo już czekam mamó – powiedz.

– Mamó, już tak długo na Ciebie czekam. Proszę, wróć. Reprezentantka mamy podnosi głowę, kieruje swoje spojrzenie na córkę. W oczach córki jest tyle miłości, tyle cierpliwości. Matka podnosi się i robi kilka kroków w stronę dziecka. Córka cała drży. Wyciąga do niej ręce, jak sześciolatek który biegnie w objęcia swojej matki. – To jest ciężkie, tak czekać, na kogoś, kto jest i go nie ma. Idź w jej ramiona.

Klientka wpada w ramiona matki. Tak, jakby coś, co zostało rozdzielone, łączy się na nowo. Ale czy to ta 35-letnia kobieta dociera do ramion matki? Nie. To ta sześciolatka dziewczynka. To tam, prawie 30 lat temu, coś się zatrzymało, coś utknęło. Miłość pozostała, ale nie mogła dotrzeć do celu. Zatrzymany czas, stop klatka w mózgu. Teraz można to zrehabilitować. Na ustawieniach możemy dowolnie poruszać się po linii czasu i naprawiać to, co zostało przerwane, niedokończone, stłamszone. Warunkiem jest poczucie i przejście przez proces. Zrozumienie tutaj nic nie da. Da tylko świadomość tego, że utknałem, ale nadal będę poprzez swoją matrycę przyciągał traumę, aby przeżyć to jeszcze raz i jeszcze raz od nowa. Aż w końcu coś pięknie, wyjdę z głowy, gdzie jestem trupem, i odważę się otworzyć serce na doświadczenie tego bólu, bo pod bólem zawsze kryje się miłość. A miłość nie jest racjonalna. Z racjonalnego punktu widzenia dziewczynka powinna sobie odpuścić miłość do ojca, brata, matki,

bo nie może przecież – realnie na to patrząc – dotrzeć do tych podmiotów swej miłości. Serce jednak nie rozumie. Serce czuje i te wszystkie historie z głowy pełnią jedną funkcję – ochronić przed bólem.

W sercu właśnie jest moc, tam jest rozwiązanie, tam jest powrót do czucia, bo życie w głowie to śmierć za życia. Reprezentant ojca i brata wstają z ziemi. Patrzą na klientkę. Wtulona w matkę patrzy przez jej ramię na tatę i brata. Ojcu i bratu napływają łzy do oczu. Podchodzą. Na chwilę. To taka przestrzeń, w której mogą się spotkać. Na chwilę, bo to dwa różne światy. Świat zmarłych i świat żywych.

– Teraz się z nimi pożegnaj – mówię. Klientka wyrywa się z ramion matki i idzie w ramiona ojca i brata... szloch. Trwa do kilka minut. Krzyk, płacz, blisko, potem głęboki oddech. Cała sala płacze. Tyle bólu się uwolniło, że nikt nie pozostaje obojętny. Puszczają bariery, tarcze, zasieki. Miłość znów może płynąć. Proszę klientkę, aby wycofała się w ramiona matki. Ojciec stoi z jej bratem dwa metry dalej. Proszę klientkę, aby powiedziała kilka zdań.

– Dziękuję tato za te 6 lat. To było dużo. Bardzo dużo. Ja tu, a wy tam. Chętnie poniosę iskrę życia dalej. Dzisiaj jestem daleko od ciebie, ale kiedyś, jak już będę stara, to zamknę oczy i się spotkamy.

Ojciec się uśmiecha. Matka odwraca się przodem do klientki, a plecami do męża. Żałoba mogła wybrzmieć. Dostawiam Życie. Życie stoi z rozpostartymi ramionami. – Wejdź w ramiona życia i poczuj, co tam jest. I każdą jakość poczuj w ciele. I oddychaj, głęboko oddychaj. Klientce zmienia się twarz. Lubię te momenty, gdy ludzie wychodzą z inną twarzą. Puszczają jakieś napięcia, wlewa się spokój i miłość. Miłość, która może płynąć dalej.

W oczach już tylko miłość

Blondynka. Pytam się, ile ma procent zniżki w Vision Express? Bo przecież kobietę o wiek nie pyta. Uśmiecha się i mówi, że 38 procent zniżki. Sala w śmiech, ona też, ale zaraz zastrania usta.

Czuję, że jest w niej mega napięcie. Próbuję to rozładować, bo z taką zbitką energetyczną trudno będzie wykonać jakiegokolwiek krok. Zaczyna coś opowiadać, proszę ją, aby przestała, wzięła głęboki oddech i poczuła swoje ciało. Popatrz wewnątrz, skąd idzie to napięcie. Na szyi wyskakują jej rumieńce. Ktoś by powiedział nawet, że widać na niej odcisniętą dłoń, ale i tak nikt nie uwierzy. Patrzę na swoje ciało i to, co się we mnie dzieje, gdy wchodzę z nią w kontakt. Potem pytam i sprawdzam, czy sama też tak ma. Kiwa głową, nie otwierając oczu.

Łapie się za szyję, pociera paznokciami. Mówi, że zaczyna ją święcić całe ciało. Potem wychodzi ruch z żołądka. Bierze ją na wymioty. Wymioty mają miejsce wtedy, gdy jesteśmy w sytuacji, z której nie możemy wyjść, nie możemy jej przerwać, nie zgadzamy się na nią, a ona trwa. Zaczyna płakać. Łzy cieką jej przez zamknięte oczy. Mówi w bardzo niskiej skali głosu. Można by powiedzieć, że piszczy szeptem. Pytam się, czy któraś kobieta była zgwałcona w rodzinie? Która to była babcia?

– Ta od mamy – wypowiada cichym głosem – dowiedziałam się o tym dzień po tym, jak zapisałam się do ciebie na warsztat. – Pewnie przypadkiem – stwierdzam. Czasami proces leczenia zaczyna się właśnie od wystania zaliczki. Energia poszła w ruch, klient wysłał sygnał. Proszę jedną z reprezentantek, aby weszła w pole jako jej babcia. Klientka otwiera oczy, patrzy na babcię i mówi cienkim głosem – ich było siedmiu. Przez dwa dni siedzieli w domu i ją gwałcili. O tym nie można było mówić w domu. A to była moja ukochana babcia.

– Dlatego masz tak zaciśnięte gardło. Gardło zaciska się razem z pochwą. Gdy w pochwie pojawia się napięcie, automatycznie

przenosi się na gardło. Tam, gdzie kobieta nie może dotrzeć do swego głosu, gdzie ma niską skalę, tam często są problemy związane z nadużyciami seksualnymi w rodzie, czyli w linii przodków albo bezpośrednio na niej. – Ja też byłam zgwałcona, jak miałam 16 lat. Na dyskotecę. Było ich kilku – wpada w szloch.

Proszę, aby wybrała spośród mężczyzn na sali jednego, który dla niej jest bezpiecznym mężczyzną. Jeden z mężczyzn płacze. Klientka zatrzymuje na nim swój wzrok. Mężczyzna podchodzi do niej i staje jako jej bezpieczne miejsce. Coś się w niej rozluźnia. Coś puszcza, ciało bierze głęboki oddech. Mężczyzna staje za nią z łzami w oczach, otula ją bezpiecznie ramionami. Dostawiamy sprawców gwałtu na babci. Reprezentantka babci zaczyna mieć konwulsje. – Popatrz na babcię – proszę. Powiedz do niej – Kochana babciu, ja za Ciebie – klientka wypowiada magiczne zdanie mocy. Babcia wpada w szloch, a klientka zaczyna się prostować.

– Babciu, niosłam to za Ciebie – babcia zaczyna jeszcze bardziej płakać. Smarki lecą jej z nosa. Przy babci stawiam jej bezpieczne miejsce, mężczyznę z rodu. Mężczyznę ze zdrowym rodowym męskim. Po jakimś czasie babcia zaczyna się prostować. Patrzy na sprawców gwałtu i nagle wydobywa się z niej krzyk. Ale jaki... – Zajebię was, pozabijam wszystkich – krzyczy. Fala energii jest tak wielka, że ludzie w grupie mają ciarki na całym ciele. Uwalnia się skondensowany ładunek emocji, trzymany przez jakieś 70 lat. Z twarzy sprawców znika uśmiech, ich ciała ciągnie do tyłu. Odsuwają się, potykają o krzesła. W pole wchodzi przestrzeń bezpieczeństwa. Wszyscy niemal w tym samym momencie biorą głęboki oddech. Babcia patrzy na wnuczkę. Łzy płyną jej po policzkach. Klientka patrzy na babcię. W ich oczach już tylko miłość i to jedno zdanie od babci do wnuczki: – Malutka, już możesz się kochać z radością – wnuczka podchodzi do babci, z oczu płynie już tylko miłość. Wtula się w nią. Coś szepcze do ucha. Nie przerywam, ufam temu, co się dzieje. Uwalnia się to, co trudne, czuję, jak płynie energia. Klientka odwraca się do swoich sprawców. Patrzy na nich i mówi sama z siebie.

– Doprowadziliście mnie do mojej babci. Dziękuję – sprawcy gwałtu na klientce, wycofują się. – Coś mi puściło w macicy. Coś mi puściło w gardle – klientka ma całkiem inną skalę głosu, mówi innym tonem. Zmieniła się jej twarz. W oczach już tylko miłość.

Kurtyna w dół.

Sesja opublikowana za zgodą zainteresowanych. Niech służy wielu.

Po jakimś czasie dostałem maila:

„Mirek, nie wiem, jak Ci to powiedzieć, bo to bardzo intymne, ale chyba najlepiej będzie jak powiem wprost. W dzień po ustawieniu, po raz pierwszy w życiu, podczas seksu z moim partnerem miałam orgazm. W sumie to przyszedłam na ustawienia właśnie z tym tematem, ale nic o tym nie mówiłam i jak widać zadziało się samo. Jeszcze raz dziękuję i wszystkiego dobrego dla Ciebie. Rób to, co robisz, bo to jest ludziom bardzo potrzebne”.

Nie opuszczaj mnie

Janek, ponad 50 lat. Przedsiębiorca z 30-letnim doświadczeniem w swojej branży.

– Świetnie radzę sobie zawodowo. Wybudowałem cztery domy. Córkom kupiłem auta, postawiłem studia w Anglii. Synowi zapłaciłem za Uniwersytet na Sorbonie. Całe życie właśnie w taki sposób dawałem. 6 miesięcy temu zmarła moja żona i załamałem się – zaczyna płakać.

– Oddychaj, przez stopy do głowy i z powrotem. Wdech i wydech. Z trudem powstrzymuje łzy. Prosi o chusteczkę. – Jak teraz patrzę na to wszystko, to nie widzę sensu. Po co tyle zapierdalałem. Wiesz, to naprawdę nie ma sensu. Straciłem swój czas. Wolałem do firmy, do działań, do efektów, niż głębiej w relacje, a teraz jej już nie ma. Już nie

powiem jej tego, co chciałem powiedzieć. Już nie chwycę ją za rękę, już nie pójde z nią na spacer, już nie będziemy zgarniać liści z ogrodu jesienią, jej już nie ma, nie odbierze telefonu, nie uśmiechnie się, nie obejrzymy razem filmu, po prostu się nie powyglupiamy... – każde słowo przychodzi mu trudno, krtań zamknięta, szczeka zaciśnięta w złości i tak, jakby dotykał uczucia bezsilności.

– Doświadczasz samotności. Samotność to takie uczucie, w którym chcemy, aby ktoś z nami był, a jego nie ma. Bycie samemu to coś innego niż doświadczanie samotności. W samotności jesteś przekonany, gdzieś w swojej świadomości, że ktoś powinien tu przy Tobie być, ale go nie ma. Dlaczego go nie ma – to już inny temat, inna kwestia. Ktoś powinien być. Z tego oczekiwania rodzi się wizja, obraz, iluzja, że może być inaczej, a nie jest. Z tego oczekiwania rodzi się fantazja. Ostatecznie to brak zgody na rzeczywistość. A co leczy bardziej? Podtrzymywanie iluzji, tkwienie w tym obrazie, że ona mogłaby tu być, czy prawda, że jej nie ma? Nie ma i już tutaj jej nie będzie – klient bierze głęboki oddech. Przestaje płakać. Prostuje się. Ramiona idą mu do góry. Ciało bierze jeszcze jeden głęboki wdech.

– Tak. Tak jest. – Kogo straciłeś w dzieciństwie? – pytam. – Mama zmarła, gdy miałem 6 lat – i znów zaczyna cały drzeć, a z oczu płyną łzy. – To jest to. To jest ten moment, od którego się zaczęło. Ustawmy to.

Klient wybiera reprezentantkę mamy. Stawiam ją na środku sali, na wprost krzesła klienta. Proszę go, aby wstał, stanął naprzeciw matki i po prostu patrzył jej w oczy. Mama otwiera swoje ramiona, 50-letni mężczyzna kuli się w sobie, zanosi się w płacz i biegnie w jej ramiona. Nawet nie zdążył się pożegnać, nawet nie mógł tam dotrzeć. Wszystko stało się tak nagle. Zawał serca. 6-letni chłopiec bez mamy. A teraz, jako 50-letniemu mężczyźnie, nałożyło się doświadczenie z żoną, jak przez kalkę. Dwa potężne ładunki emocjonalne, jeden w drugim, jeden z drugim. Ten drugi odpalił wspomnienia wyparte przez 6-letniego chłopca.

Klient klęczy przy mamie, smarki lecą z nosa, po jakimś czasie uspokaja mu się oddech. Dotarł, dotarł w sobie do mamy, przytulił ją, wlała się w niego. W polu wytwarza się ogromna bańka miłości, życia, siły, kreacji. Tyle stworzył na tym świecie, to dzięki mamie, dzięki energii mamy. Dostawiam żonę. Te dwie sytuacje, dwa doświadczenia, trzeba rozdzielić. Trzeba zakończyć, zgodnie z porządkiem pierwsze i potem przejść do drugiego.

Klient wstaje z kolan. Żona stoi spokojnie. Ręce splecione. Oddycha głęboko. Potem przerwany oddech i szloch.

– Mój kwiatuś – mówi klient i rusza w jej stronę, już znacznie spokojniejszy, jakby trauma związana z matką już się wylała, jakby już go odciążyla. Wpadają sobie w ramiona. Klient stoi stabilnie na własnych nogach. Dostawiam Śmierć. A ta stoi spokojnie w dystansie. Po jakimś czasie mąż i zmarła żona chwytają się za ręce. Ona zaczyna się odsuwać. Powoli wycofuje się w ramiona Śmierci.

– Czasami przychodzę poprzez chorobę, czasami poprzez ręce innego człowieka, czasami poprzez wypadek samochodowy, a czasami przez zawał serca. Wszystkich traktuję równo. Teraz ja ją tulę w swoich ramionach – mówi Śmierć. Żona się uspokaja, gdy plecami opiera się o Śmierć. Mąż się uspokaja. Patrzy z miłością na ten obraz. Powraca spokojny oddech.

– Ja tutaj, a ty tam. Ja przy żywych, ty wśród zmarłych, takie jest prawo tego świata – mówi klient. – Teraz możesz być sam. Bycie samemu to coś innego niż samotność. W samotności czekasz na kogoś, kto nie przychodzi. Zazwyczaj to uczucie dziecka, które czekało na któregoś z rodziców, a ten nie mógł przyjść. Ludzie z taką specyficzną traumą lubują się w piosenkach o niespełnionej miłości. Są w stanie poświęcić bardzo wiele, aby dostać tylko okruchy ciepła, dotyku, dobrego słowa. Przeplacają i to zazwyczaj sporo. Bycie samemu to świadomość, że jesteś tu, gdzie jesteś. I może ktoś przyjdzie, może ktoś pojawi się na chwilę w naszej przestrzeni, może nawet będzie miło. Tu nie ma cierpienia związanego z tym, że kogoś nie ma. Tu jest radość, skupienie, czerpanie treści, napędu do

życia – z siebie. Tu nie potrzeba obiektu, który napędza do życia, tu po prostu jesteś Ty. I im głębiej łapiesz ze sobą kontakt, tym bardziej Ci to nie przeszkadza. Powiem więcej – tym bardziej chcesz ze sobą być. Szanujesz swój kontakt z samym sobą. Tu nie potrzeba obiektu westchnień, motywatora do życia, w postaci drugiej osoby. Tu jesteś dorosły, tu sam sobie umiesz dać to, czego w danej chwili potrzebujesz.

Ludzie często boją się spotkać sami ze sobą. Jak małe dzieci, które bały się być same w domu, bez rodzica. Bez mamy, bez taty. Czasem całe życie czekają, aż ktoś przyjdzie. Czasem piszą smutne wiersze, słuchają smutnych piosenek o niespełnionej relacji i nazywają to miłością. To zazwyczaj uczucia dziecka, które nie mogło dotrzeć w ramiona. Dzisiaj masz 50 lat. Jesteś dorosłym mężczyzną. Straciłeś żonę, to fakt. Ale kiedy zgadzasz się na jej śmierć, to już nie musisz tkwić w samotności, w wołaniu, aby wróciła. Już nie musisz produkować sobie obrazów tych ulotnych chwil, które przeleciały Ci przez palce, bo przeleciały Ci przez palce tylko w Twoim wyobrażeniu. Możesz popatrzeć na to, co się udało zbudować, co udało Ci się razem z nią, ze swoją żoną zrobić. Macie trójkę zdrowych, mądrych, wykształconych dzieci. One potrzebują taty przy życiu, a nie w oparach umysłowego opium, jakim jest iluzja, że może być inaczej, niż jest.

Dostawiam trójkę dzieci. Ojciec patrzy na nie z miłością. One na niego. Syn zaczyna płakać. Ojciec robi krok w ich kierunku, otwiera ramiona, dzieci wpadają w nie jak wygłodniałe uczuć psiaki.

– Powiedz do nich – Zostaję. Zostaję przy tym, co jest, przy życiu.

Dzieci płaczą, w ramionach taty. Któreś z nich mówi – Nareszcie wróciłeś.

Kurtyna w dół.

Prawda Cię wyzwoli. Zgoda na prawdę leczy. Iluzja szarga Cię po wszystkich zakątkach niematerialnego świata. Daje złudzenie, że może być inaczej, niż jest. Samotność i jej iluzje są efektem braku zgody na to, co jest. Czasami są to bardzo głęboko nieuświadomione ruchy duszy, ducha. Na warsztatach Ustawień Systemowych możemy

niektóre ruchy dokończyć, zamknąć w obrębie ich porządku i zrobić następny krok, bliżej życia, bliżej siebie, bliżej prawdy – naszej, osobistej, bo ona zawsze jest osobista.

Tata

Kobieta, czterdzieści parę lat, trzech synów, każdy z innym mężczyzną. Dużo pracuje. Przepracowana, zarobiona, wręcz zawalona robotą. Ciągnie wóz o nazwie rodzina. Pierwszy syn ma problemy ze swoją emocjonalnością. Rozedrgany. Cały czas jakby w oceanie emocji i co chwila jakaś fala wali o brzeg z wielkim głuchym hukiem. Drugi starszy, lat 17. Nowe towarzystwo, które poznał w liceum, wkręciło go w narkotyki. Sam też się wkręcił, bo czuje tę głęboką pustkę w środku. Ten najstarszy, ponad 20 lat, uzależniony od alkoholu. Ona sama.

– Jak Twoja mama ma się do Twojego taty? – Taty dużo nie było w domu. Jeździł do Niemiec pracować na budowie. Przywiózł stamtąd górę pieniędzy. Wybudowali za to dom. Potem założył mamie sklep warzywny. Cały czas za granicą. Daleko. – Czy był tam szacunek do męskiego? Do tego, co robił tato? – No, co ty... zawsze się mamie dziwiłam... przecież on przywiózł z tych Niemiec górę pieniędzy. Mieliśmy na wszystko, tylko jego nie było. – Zamknij oczy i zobacz mamę, a za nią jej mamę. Powiedz do niej – mamó myślałam, że też go muszę mieć za nic. A ja za nim tęsknię. Ja w połowie jestem z niego. – Płacz... brakowało mi go... chciałam, aby było go więcej. – Oddychaj... głęboko. – Mama też płacze... – Powiedz do mamy – mamó, tęsknię za nim za siebie i za ciebie. – Tak... tak bardzo tęsknię... – Teraz popatrz na tych trzech mężczyzn i powiedz do nich. Do każdego z osobna – złościłam się, bo tak bardzo mi was brakowało. Wolałam się złościć, niż poczuć ten ból. – Tak... to

prawda... wołałam grać tę silną... nie chciałam czekać i tęsknić... jak za ojcem. – Popatrz na synów i powiedz do nich – możecie do taty.

W tej chwili zakończyliśmy sesję... do klientki zadzwonił jeden z ojców.

Mężczyźni są nieobecni, gdy są nieszanowani. Gdy kobiety nie szanują męskiego, męskie ucieka... nie chce trwać, być obecne. Gdy zostaje uszanowane, przychodzi chętnie i daje. Czasami ten wkurw trwa 200 albo i 400 lat... Kobiety odcinają synów od ojców, a ci wtedy wchodzi w uzależnienia albo nie ma w nich stabilności, nie ma w nich gruntu. Już wystarczy tej męsko-żeńskiej wojny, za którą płacą dzieci ze ślepej miłości do jednego i drugiego. Już wystarczy... Dziecko ma rodziców w sobie... ma ich w sobie razem. To nie jakieś pierdolenie... to biologia... informacja zapisana w komórkach, to biochemia, to pole informacji. Gdy kobieta wyklucza męża, a wyklucza, nienawidząc go, dziecko jest jakby rozrywane na pół. A dziecko potrzebuje zarówno męskiego, jak i żeńskiego.

Czasami słyszę słowa: „poświęcę się dla dzieci i będę z nim”. Nie! Zrób to przede wszystkim, dla siebie. Dzieci są szczęśliwe, gdy rodzice mają się ku sobie, wtedy nie muszą się wciskać w nie swoje, trudne sprawy. A nawet, kiedy relacja pary się kończy, bo to życie, a nie bajka, w której kluczowym momentem jest „i żyli długo i szczęśliwie”, to rodzicami zostaje się do końca. Relacja pary to inny zestaw kaloszy niż relacja rodzic – dziecko.

My w nich razem... my w nich razem... na zawsze!

Na sukces trzeba umieć sobie pozwolić

No tak, każdy klepie dużo o tym sukcesie. O sukcesie w finansach i w życiu osobistym. Wszędzie, gdzie tylko nie popatrzyś – sukces. Bądź dobrą matką, dobrą żoną, dobrym mężem, czasami można

znaleźć nawet program, coś na kształt ściagi, co robi ta dobra żona, czy też dobry mąż. A Ty czytasz to wszystko i chuj. Dalej ta sama praca, ta sama relacja, w której nie jest zbyt ciekawie, bo ja się „rozwijam”, tylko on bądź ona jakaś nadal nie taka. Jak siedział i pierdział w stolek, czy w wysłużony już fotel, tak nadal siedzi i pierdzi. Brak zmian. Kolejny warsztat, na którym łapiesz przysłowiowy flow, a potem szarżyzna – rzeczywistość. Przez chwilę niby jakoś inaczej postrzegasz siebie i świat, a tydzień po już wszystko wraca na stare tory, czyli malizna i miernota, a czasami jeszcze z pracy zwolnią i pojawia się strach. Do jasnej cholery! – na sukces trzeba umieć sobie pozwolić. Zrozumienie, to nie to samo, co doświadczenie. Ostatnio na warsztat przyszła klientka, która brała udział w warsztatach Ustawień Systemowych kilka miesięcy wcześniej, pierwszy raz. Wcześniej nie miała do czynienia z ustawieniami jako metodą pracy z obszarami ludzkiego życia, takimi jak relacje, praca, biznes, kariera. To był jej pierwszy raz. Byłem ciekawy, jakie zmiany u niej zaszły. Czekala ze swoim tematem do końca. Na gorącym krześle usiadła jako ostatnia. Perspektywa diametralnie się zmienia, kiedy siedzisz w sali jako uczestnik. Jako obserwator, zazwyczaj masz więcej do powiedzenia, natomiast na krześle koło prowadzącego – to już zazwyczaj mniej. Czasami próbujesz go zagadać, aby nie popatrzeć na to, co ważne. Ale ja to już wiem, nie słucham do końca, co mówi język, patrzę na ciało. – No to poczekaj chwilę. Weź głęboki oddech i chwilę poczekaj. Oddycha – widzę, że nierównomiernie. Widzę, że górna część płuc się unosi, ale przepona jakby zatkana. Cała wewnętrznie drży. – Z czym dzisiaj chcesz pracować? – Czuję lęk. Już od tygodnia przed warsztatami czuję niepokój. – Co się dzieje na co dzień w Twoim życiu? – No zasadniczo to dużo się zmieniło po ostatnich warsztatach. Pojawił się nawet męczyzna, a wcześniej go nie było. Patrzyliśmy na siebie przez tydzień, aż w końcu zaczęliśmy rozmawiać. Dostałam awans w pracy, zaczęłam więcej zarabiać. Koledzy i koleżanki zaczęli się pytać, czy coś biorę, bo chodzę uśmiechnięta – wybuchnęła salwą śmiechu. Właśnie dzień przed warsztatem okazało się, że wygrałam

sprawę i w efekcie dostanę pokąźną sumę pieniędzy. Relacja z mamą, która całe lata była bardzo napięta, sporo się rozluźniła. Siostry, które się do mnie nie odzywały, a jak już otwierały usta, to z jakąś pretencją – nagle są miłe. – Czyli wszystko w porządku? – No tak. Wszystko w porządku – odpowiedziała. – Więc już rozumiem, dlaczego się boisz. – Dlaczego? – Bo nagle wszystko zaczęło się po prostu układać! Głęboki oddech. Taki oddech znaczy, że ciało mówi „tak”. Ma to miejsce również w momentach, gdy ktoś nas czasem do czegoś przekonuje i gdy już mu się uda, to robimy taki głęboki wdech, a następnie wydech. Klientka zrobiła dokładnie tak samo. – To jest bardzo proste – Poprosiłem dwóch uczestników warsztatu, aby reprezentowali tatę i mamę klientki. – Popatrz na nich i powiedz: „Dziękuję, za życie. Gdybyście się na mnie nie zdecydowali, to wszystko nie mogłoby się wydarzyć. Dziękuję, że się na mnie zdecydowaliście”. Reprezentanci mamy i taty stoją szczerze objęci w miłosnym uścisku, trochę jakby jedno ciało tam stało. Patrzą z dumą na swoją córkę. A ona stoi w ciszy i po prostu patrzy im w oczy. I im dłużej stoi i patrzy, tym bardziej z jej oczu zaczynają płynąć łzy. Dociera do niej wartość tego daru, który otrzymała i przyjęła. Serce otwiera się jeszcze bardziej na rodziców. Wdzięczność czuć w powietrzu. Niektórzy siedzą na krzesłach, patrzą na to wszystko z boku i ocierają łzy. Klientka mówi dalej: „Od tej pory, każdy mój sukces będzie z twoją twarzą mamo i z twoją twarzą tato. Nie musieliście się na mnie zdecydować. Dziękuję”. Piękny obraz. Piękna scena. Piękne ustawienie, szczególnie na zakończenie całego dnia warsztatów. Taka kwintesencja wdzięczności za życie. Bo właśnie o tym jest moja praca, o wdzięczności za życie, najlepiej za życia tych, którzy się do niego przyczynili. „Dużych rzeczy w życiu nie dokonuje się bez strachu” – jak powiedział Ginter Schricke na warsztatach we Wrocławiu. Czy jesteś gotowy skończyć relacje z ludźmi, z którymi do tej pory kolegowaleś się, bo tak naprawdę mieliście jeden wspólny temat? Czyli „ogólnie to jest chujowo i nic nie da się z tym zrobić”. Temat i kontekst bywa różny, nawet historie różne i mniej lub bardziej ekscytujące, ale trend w rozmowie jest cały

czas ten sam – „jest do bani!”. Czy jesteś w stanie zmienić towarzystwo na inne? Na przykład na takie, które do tej pory Cię wkurzało? Bo tam, gdzie Ty widziałeś problem, oni widzieli wyzwanie? Albo co gorsza – rozwiązanie! Co nagle będziesz robił, jak już nie będzie na co stękać i narzekać? Może w końcu trzeba będzie się po prostu cieszyć? I co wtedy?

Czy jesteś w stanie powiedzieć swojej najlepszej przyjaciółce, że masz świetnego męża? Gdy przez 5 ostatnich lat 95 procent Waszych rozmów dotyczyło tego, co on tam ostatnio spieprzył? Zastanów się.

Dobrze się zastanów, czy chcesz zmiany i czy faktycznie umiesz sobie na nią pozwolić, bo życie może się wywrócić do góry nogami, a to, co znasz do tej pory i w czym czułaś się bezpiecznie – może bezpowrotnie minąć. Nie zawsze to się jednak udaje. Czasami jest tak, że w losach rodziny jest mnóstwo historii o biedzie, czy wręcz głodzie. We współczesnym świecie jest pewnie mniej takich przypadków, ale jeszcze kilkadziesiąt lat temu nie było kolorowo, zwłaszcza podczas losów wojennych. Przodków sobie nie wybieramy, przynajmniej nie zawsze mamy tego świadomość. Głód i bieda oraz wierność tym, którzy nie mieli. Bo jak tu sobie pozwolić mieć, skoro oni nie mieli? Jak pozwolić sobie na posiadanie pieniędzy, skoro tata i mama, czy tam babcia i dziadek, nie mieli pieniędzy i zawsze piszczalo od biedy. Jak pozwolić sobie na buty za 350 zł, jeżeli ojciec chodził w jednych przez kilka lat, a nowe dostawał tylko wtedy, kiedy brat wyrastał. I tak para przechodziła z nogi na nogę. Jak sobie pozwolić na duży dom, skoro mama i tata mieszkali w jednym pokoju o powierzchni 15 m²? Jak sobie pozwolić na szczęśliwy związek, skoro rodzice przez 40 lat darli ze sobą koty? Świadomie, a raczej deklaratywnie, mówimy oczywiście o tym, że chcemy inaczej i nie chcemy powtarzać błędów po naszych rodzicach. Ale czy w duszy umiemy się zgodzić na zdradę z poziomu sumienia? Czy umiemy pójść dalej? Czy umiemy puścić tak dobrze znany wzorzec i wbrew „tradycji” wejść w szczęśliwy związek? Posiadać duży piękny ciepły, ze smakiem urządzony dom? Kupić sobie dobry, bezpieczny, wygodny, komfortowy

samochód? Czy będziemy umieli to mieć, jeżeli tym zza naszych pleców się nie udało? Czytanie artykułów o sukcesie może tylko doprowadzić do rozstroju nerwowego, bo przecież deklaratywnie wiem, że tego chcę, ale nie mogę przekroczyć pewnej granicy albo przekraczam ją, a potem znów mnie wycina i wracam w stary schemat.

Do życia trzeba odwagi.

Klienci często stają naprzeciw swojego sukcesu albo naprzeciw swojej mamy lub taty i zaczynają zamykać oczy – jak małe dzieci, które myślą, że jak przestaną patrzeć, to obiekt przed nimi przestanie istnieć. Czasami patrzę w sufit, czasami w bok. Lecą im łzy i zamykają oczy albo jednocześnie przestają oddychać. Zawieszają się. Robią naprawdę wszystko, aby nie patrzeć w oczy i nie popatrzeć, jak wielki dar otrzymali. Boimy się tej miłości, którą musieli do nas mieć rodzice, bo jak na nią patrzymy, to otwiera się nasze serce. Widzimy, jak bardzo zależni jesteśmy, a przecież zależność według współczesnej opinii to coś złego. Wszyscy mamy być kurwa niezależni. A kto przygotował bułkę, którą rano jadłeś na śniadanie? Kto zniósł jajka, które jesz na drugie śniadanie? Kto kiedyś postanowił, że zainwestuje w fermę drobiu? Kto te wszystkie towary dowiózł do sklepu? Kto je wyciągnął na półki? Kto dał Ci pieniądze, za które możesz je kupić? Gdzie tutaj jest miejsce na niezależność? Wszyscy jesteśmy od siebie w pełni zależni. To nas najbardziej wewnętrznie przeraża. Wszyscy jesteśmy od siebie zależni. Ja od Ciebie, Ty ode mnie.

Wszyscy jesteśmy bardzo głęboko ze sobą połączeni. Zwłaszcza w rodzinie. Zwłaszcza w obrębie osób, które miały znaczący wpływ na życie naszego klanu.

Kobieta około 40-ki. Dwa domy, jeden w mieście, drugi przy lesie – letniskowy. Na koncie spora suma pieniędzy. Jest na shoppingu, kiedy zaczyna być głodna, wpada w panikę. Umysł racjonalny – część mózgu odpowiedzialna za racjonalne myślenie – zostaje wyłączony. Odzywa się gadzi mózg, odpowiadający podprogowo za reakcje walcz lub uciekaj. Nie dotrzesz do niego ze swoim przestaniem, że przecież zaraz może coś zjeść, że może pójść do restauracji

albo wsiąść w samochód i za 30 minut być w domu, gdzie czeka na nią ciepły posiłek. Później na warsztacie, w polu systemowym wychodzi, że dziadek, jak przyszli Rosjanie, ukrywał się przez kilka dni w piwnicy. Nie mógł wyjść, bo zostałby zabity. Gdy ustawiliśmy dziadka, było od razu widać, jak skomle z głodu. Klientka, jak tylko to zobaczyła, zaczęła bardzo płakać. – Dziadku, moje ciało wciąż to pamięta – klientka bierze głęboki oddech. – Od tej pory, przy każdym posiłku będę stawiała dodatkowy talerz, abyś przeze mnie mógł dotknąć tego, czego tam nie miałeś – sytego stołu. Dziadek uspokaja się i patrzy z wdzięcznością. Klientka głęboko się kłania przed głodem i losem dziadka. Strach i stres fizjologiczny, jeszcze przez moment wytrzepują się z ciała, jak trauma. Coś odeszło. Wszystkim na sali robi się lżej. A reprezentant dziadka nagle zrozumiał, dlaczego podczas przerwy zabrał ze sobą cały talerz ciastek. Pole już działało, proces zaczął się dużo wcześniej. Czy umiesz sobie pozwolić na swój sukces? Czy umiesz dotknąć tego, czego oni tam wcześniej nie mogli dotknąć? Czy umiesz się tym cieszyć, mając świadomość, że oni tego nie mieli? Zrozumieć to? Pozwolić sobie poczuć i w zdradzie do rodowego sumienia, zgodzić się na to?

Z przypadków ekstremalnych

Mężczyzna około 40-ki. Żyje na utrzymaniu żony od ponad 12 lat. – Proszę pomóż mi. Nie mam pieniędzy, a chcę przyjść na warsztat. Od żony dostaję tylko na jedzenie i papierosy. Nie chcę rozwalić tej rodziny, mamy małego synka. Nienawidzę jej, jest wredną suką, ale nie mogę jej zostawić. Poświęcę się i będę z nią dla dziecka. Ona cały czas się ze mną kłóci i wypomina, że na wszystko musi zarobić. Do łóżka praktycznie nie chodzimy, mijamy się. Czy jest sens, abym ja z nią dalej był? Proszę, powiedz mi. – Masz mądrą żonę,

a sam ochujałeś. – Co? – Masz bardzo mądrą i cierpliwą żonę. Ja bym na jej miejscu już dawno wywalił Cię z domu. – Pokłoń się przed tym, że Cię utrzymuje od 12 lat i podziękuj jej za to, że tak długo z Tobą wytrzymała, a potem znajdź sobie pracę. – Ale to wredna jędra... – To się nie kłaniaj i rób swoje dalej, tak jak przez ostatnie 12 lat. Jak się miałeś ze swoim tatą? – Żigolak, pijak, awanturnik, całe życie na utrzymaniu matki. Pił, zdradzał i nie pracował. Kawał lenia śmierdzącego i cwaniaka. Szkoda gadać. Robił tylko długi. – Powiedz do taty: „jestem taki sam, jak ty”. – No co Ty... ja przynajmniej mam dom... – Kto za niego zapłacił? – ... żona... ale ja przy nim pracuję. – Jednak ochujałeś.

Masz długi? Jeżeli łatwiej Ci wydawać pieniądze z kredytu niż te, które zarobiłeś własną pracą, może to oznaczać, że chcesz mieć długi. Inaczej mówiąc, jak masz długi, to czujesz, że przynależysz. Jak masz długi, to zapytaj siebie, bliżej kogo jesteś, posiadając długi? Czasami jest to tato, czasami mama, czasami ktoś z dalekiej przeszłości. Przy dużych kwotach długu lub przy dynamice typu: zarabiam i zaraz tracę, często chodzi o przesiedlenia części rodziny. Część rodziny została w gorszych warunkach. Druga część wyjechała i jej finansowo się powiodło. Jednak wtedy często zarabianie pieniędzy wiąże się z rozwaleniem relacji w rodzinie. Tak to działa. Albo pieniądze, albo rodzina. To jest program systemowy, który nakazuje powtarzać los podzielonej rodziny. Jedni zostali w swoim i zostało im wszystko odebrane. Drudzy wyjechali do „lepszego świata”, ale stracili więzi z rodziną. Zarabianie dużych pieniędzy jest wtedy okupione rozłąką z rodziną i utratą relacji.

Czy spłacasz szybciej swoje kredyty? Często biorąc kredyt, rozkładamy go na największą z możliwych liczbę rat. Gdy podpisujemy umowę, często mówimy do siebie – to racjonalne – będę miał niską ratę, aby nie obciążać budżetu, a i tak szybciej przecież spłacę. Potem bywa różnie. Najczęściej szybciej nie spłacamy, bo ta mała rata faktycznie, aż tak nie obciąża budżetu. Trzeba było wziąć wysoką ratę, aby obciążyła budżet. Wtedy kredyt czułbyś jako ból dupy i szybko

chciałbyś się go pozbyć. Jeżeli nie spłacasz kredytów szybciej – nawet jeżeli możesz – to trochę tak, jakbyś chciał tracić. Jakby nie wolno Ci było zyskać. Za kogo tracisz? Kto stracił wszystko? Jak znajdziesz wewnątrz siebie tę osobę, powiedz do niej: chciałem być bliżej Ciebie.

Od ojca uczymy się wychodzić do świata, na zewnątrz. Mamy siłę rzucić robotę, która już nas nie satysfakcjonuje, pomimo że mamy całkiem przyzwoite pieniądze, związane z jej wykonywaniem. To od ojca mamy siłę zostawić wszystko i pójść na krawędź, aby spróbować czegoś, co nas pociąga i fascynuje. Od ojca mamy siłę zerwać z nałogiem, ze schematem zachowania, zmienić dietę, zmienić tryb życia, sposób funkcjonowania, miejsce zamieszkania, wyjść z trudnych sytuacji. Siła do działania, siła do podjęcia ryzyka, płynie z męskiego.

Kobiety nie chcą zarabiać więcej niż mężczyźni. Chyba że chcą w związku prowadzić. Ta kobieta z historii powyżej, prowadzi swego chłopca do ojca. Swoim zachowaniem i wydzielaniem mu pieniędzy – ogranicza go. Ogranicza go po to, aby w końcu się wkurwił i wyszedł do świata. Aby wyjść do świata, musi wziąć od taty. Bez siły od taty będzie tkwił w sferze komfortu. Taki ciepły i miękki pierdziłolek, w którym jest przytulnie i pomimo tego, że baba zrządzi, ostatecznie jest na jedzonko i ciepélko w dupę. Genialna żona... i jaka cierpliwa.

Nie wszystko jest takie, jakim się wydaje na pierwszy rzut oka.

Odcięcie od korzeni

Mężczyzna około 40-ki, ze sporymi zakolami. Menedżer. Jeździ po całym świecie. Taka firma, takie zadania.

– Jak wyjeżdżam z Polski, to czuję, że żyję. Jak tylko przyjeżdżam z powrotem, to z dokładnością do 10 km – jestem w stanie powiedzieć, kiedy samolot wlatuje na teren naszego kraju. Od razu czuję ciężar na plecach i w głowie. Ale taki, że aż mnie przygniata. – Czy

tutaj chodzi o Polskę, czy o jakieś konkretne miasto? – Polskę tak czuję, ale jak wracam do domu, to kładę się i nie mam siły. Opadam z sił, jestem zalewany olbrzymim ciężarem. – Ok. Ustawmy to.

Wybieram reprezentanta Polski, klienta i ciężar – symptom klienta. – Skąd pochodzi Twoja rodzina? – pytam. – Dziadkowie od strony taty – z Białorusi. – Sami tu przyjechali, czy byli zmuszeni? – Oni tam mieli cały folwark i dobrze im się tam żyło, a po wojnie zostali przesiedleni. Reprezentant klienta patrzy gdzieś w dal, poza salę, na której jesteśmy. Polska stoi z otwartymi ramionami. Ciężar staje naprzeciw klienta. Reprezentant klienta patrzy na chwilę na Polskę i mówi, że ma takie odczucie, że to jest obce, to nie jest jego, to nie jest Polska. Dostawiam dawną Polskę, tę sprzed wojny. Ciężar idzie do tej dawnej Polski. Reprezentant klienta zaczyna płakać. Smarki z nosa, łzy. Mówi: – To tam jest mój kraj, moja ojczyzna, ziemia moich ojców. Dostawiam przodka, który pochodzi stamtąd. Ciężar przychodzi do niego. – To oni nie chcieli się stamtąd wyprowadzać. Zostali zmuszeni. Przyjechali tutaj, ale tutaj nie było ich ludzi, ich kultury, ich ziomków – ludzi energetycznie połączonych. Stracili wszystko. Teraz to widzę. – Tak to właśnie wygląda, jakby w rodzinie była cała nić traumy związanej z tym, że stracili wszystko – stwierdzam. – Czyli ja to niosę i kiedy wracam, to czuję ten ciężar? – pyta klient. – Tak to wygląda – odpowiadam. Klient patrzy na dawną Polskę i na swojego przodka. A ten stoi z łzami i otwartymi ramionami. – Ty jesteś nasz Krzysztof. Ty jesteś nasz i zawsze będziesz nasz. Ty masz nas w sobie. Gdziekolwiek pójdziesz, to to nie ma znaczenia. Bo TY masz nas w sobie. My jesteśmy w Tobie. Klient już nie płacze – ryczy. – I jeszcze ci pierdoleni komuniści, którzy zabrali Wam uprawnień do nauczania. Dziadek był nauczycielem – i dalej w szloch.

Widzę, jak bardzo ród ucierpiał. Widzę, jak bardzo go to dotyka. I czekam, aż przejdzie fala powstrzymywana w rodzie przez ponad 70 lat.

Klient stoi tak 15 minut i co rusz napływają nowe treści: złość, gniew, ból, miłość, a przodek stoi, trzyma go w rękach i płyną przez

niego piękne informacje, piękne zdania, których sam bym nie wymyślił. Zdania, które leczą poszarganą duszę.

– Krzysztof, te wartości: odwagę, szacunek, miłość, relacje z kobietą... Szloch, ale jaki. Klęka na kolana, przytula się szczelnie do przodka. Tamten też ryczy. – Krzysztof, Ty to wszystko masz w sobie. Gdziekolwiek nie pojedziesz, gdziekolwiek nie będziesz mieszkał, to Ty masz to w sobie.

Klient wstaje. – Jak się tam czujesz? – pytam. – Jakbym wreszcie odnalazł swój dom. Ojczyznę, ziemię ojców. Ile tu miłości, radości z życia, radości z tego, że można coś wносить do świata. – Tak. To wszystko masz w sobie. Właśnie uaktywniliśmy to, co było zasypane bólem, żalem, stratą, a teraz już możesz dotykać tego w sobie, na co dzień. Właśnie zmieniło się Twoje życie. A jak teraz patrzysz na swoje miasto, na tę nową Polskę? – To tylko miejsce, to tylko kraj, nieważne, gdzie będę, ja jestem z nich, ja jestem ich. Oni są we mnie. Kurtyna w dół.

Wyszedłem na dwór i zryczałem się jak pies. Moja historia jest bardzo podobna. Zamknąłem oczy i przyszedł mój pradziadek. Powiedział dokładnie to samo zdanie: „Mirek, jesteś nasz. I choćbyś spotkał nie wiem kogo, na swojej drodze, i choćby nie wiem co się wydarzyło w Twoim życiu, i choćby mówili na Twój temat wszystko, na co nie chcą patrzeć w sobie, Ty już wiesz, kim jesteś. Ty jesteś nasz”. Jestem Wasz. Cały. Bez końca. Jestem Wasz.

Każdy szuka miłości

„Nie umiem się zaangażować”. To były jego pierwsze słowa, gdy usiadł na krześle obok. Popatrzył na mnie, jakby mówił: proszę pomóż. Terapeuta nie może się angażować bardziej niż klient. Strzeżcie się poświęcających się terapeutów, którzy mają na Was pomysł.

Którzy wszystko wiedzą i w których nie ma uważności. Ustawienie powinno iść z energii klienta.

Opartem się wygodnie o fotel. Miałem kilka hipotez, ale zawsze zostawiam to z boku, bo pozwalam sobie nie wiedzieć. Pozwalam sobie zbłądzić i kroki stawiam ostrożnie.

– Nie wychodzą mi związki. Przez chwilę jest ok, a potem ten sam scenariusz. Ona mi się nudzi. Zaczynam się rozglądać za innymi. Inne mają to coś, czego ona nie ma. Zostawiam ją, albo co gorsze – prowokuję do tego, aby odeszła. Nie przyznaję tego przed nimi. Nawet przed sobą tego nie przyznaję. Opuszczam je albo sprawiam, aby odeszły. Nie chcę brać odpowiedzialności. Chcę być wolny jak ptak. Ale ta wolność nie daje mi jednego – wewnętrznego spokoju. Słuchałem innych, gdy mówili, że nic nie jest stałe, że życie to ciągła zmiana i zgadzam się, ale w tej zmianie nie mam spokoju. Nie pozwalam światu mówić do mnie i mnie nieść. Kontroluję. Często dostaję to, co chcę, ale jak już to dostanę, to czuję, że to nie to. Wciąż szukam tej jedynej i wciąż błędę. Gdy już myślę, że to ona, to po chwili zaczynam zauważać jej zmarszczki, słabe strony, zrogowaciałe pięty, krzywe usta. Mam wszystko. Jestem potencjalnie dobrą partią. Panny za mną szaleją, ale moje serce jest zamrożone, jakaś jego część. Wybieram je głową, a nie sercem. – To jasne. Serce jest zranione. Która z nich wszystkich była pierwsza? – pytam. – To była Joanna. Zakochałem się w niej, a ona odeszła do innego. Porzuciła mnie. – A wcześniej? – dopytuję. – Wcześniej była Kasia z przedszkola. Wybrała Mariusza, bo miał odtwarzacz wideo i opowiadał ciekawe historie. – Czy był jakiś mężczyzna zanim mama poznała się z tatą? – Tak. Edward – wypowiedział jego imię i posmutniał. Coś się zmieniło na jego twarzy.

On był babiarzem. Był z moją matką, a jednocześnie z inną i pewnie jeszcze z inną. Matka go zostawiła – rzuciła, odeszła. Biegał za nią przez wiele lat. Nie mógł sobie odpuścić, że ją stracił. Patrzył, jak związała się z moim ojcem, ale mojego ojca nie kochała. Miała z nim dzieci. Wiele lat słyszałem razem z bratem, że zmarnowaliśmy jej

życie, bo gdyby nie my, to ona by odeszła od ojca. Taty było mi żal, miał smutną minę. Wciąż jest smutny, on też dla niej zostawił jakąś kobietę. Mama sercem była przy tamtym – zraniona, porzucona, odrzucona, niechciana. Weszła w relację „na zakładkę”, ale go nie kochała, bo serce zostawiła przy tamtym mężczyźnie. Po 30 latach związku z ojcem, kiedyś napisała ojcu list i wyjechała. Ojciec był w szoku. Nie układało się między nimi od zawsze, ale płakał. Byłem przy tym, patrzyłem na to. Najgorsze jest to, że mi i bratu matka powiedziała, że odejdzie, a przed ojcem nie miała odwagi. Obciążała tym nas. Komu mieliśmy być wierni? Ojcu czy jej? Dochowaliśmy wierności jej. Musieliśmy wybrać. Ona pewnie szukała akceptacji z naszej strony. Wiedziała, że ze strony ojca akceptacji nie dostanie, więc chciała chociaż naszej przychylności. Byłem młody, zaangażowałem się w tę historię. Dzisiaj nie wiem, po co. Potem matka wróciła do ojca, kiedy wydała wszystkie pieniądze, a facet okazał się pijakiem. Ojciec ją przyjął. Nigdy tego nie zrozumiałem. Kiedyś powiedział tylko, że bał się, że nikogo innego nie znajdzie i będzie sam na stare lata. Patrzyłem na ten brak miłości całe życie, w takim klimacie dorastałem. Zawsze brałem nie swoje kobiety, tak jakbym swojej nie miał. Kradłem kobiety innych mężczyzn, ratowałem je, uwodziłem. Świetnie je uwodziłem, ale potem, jak już uwiodłem – nie mogłem z nimi wytrzymać. Czyli, tak samo jak ten Edward. Jak już zdobył moją matkę, to okazało się, że nie jest w stanie jej utrzymać przy sobie. Pił. Mocno pił. Dzwonił do nas do domu. Ja odbierałem telefony i mówiłem do niego, żeby wypierdalał. Ojciec siedział cicho. Nic nie robił. To była dysfunkcyjna rodzina. Chuj wie, o co w tym wszystkim chodziło. Matka wściekała się na ojca, kiedy wróciła. Chciała się zabić, wzięła jakieś proszki. Szantażowała go. Mi i bratu opowiadała, że ojciec ją gwałci, wyzywa, pluje na nią. A potem przyjeżdżała do nas razem z nim i uśmiechała się. Popierdolone to wszystko. Gdy mówiłem, że to chore – kwitowała, że przesadzamy z bratem i że to normalne, że ludzie się kłócą. Czy to był normalne? Proszę powiedz mi, czy to normalne?

– Nie. To nie jest normalne. Ale nie dlatego, że są źli. Inaczej nie umieli. Pewnie byli wzięci w jakiś ruch. Zaraz na to popatrzymy, ale Ty masz prawo do swojej złości. Rodzice zachowywali się trochę, jakby nie byli Waszymi opiekunami. Ty stoisz w nie swoim miejscu – to widać od razu. Kochasz matkę i niesiesz za nią jej smutek, żal, żalobę po nieudanym związku. Szukasz kobiet niedostępnych dla siebie, tak jak matka nie była dostępna. Mam taką hipotezę, że przypominasz matce o tym Edwardzie. Czy ona dzwoni do Ciebie i oczekuje wsparcia, poczucia bezpieczeństwa?

– Tak. Tak właśnie robi. Teraz już w mniejszym stopniu, bo ją pogoniłem. Ale nie czuję, że ona widzi we mnie dziecko. Każda moja kobieta nie była przez nią akceptowana. Kiedyś przychwyciła list dziewczyny mojego brata, przeczytała i wyrzuciła. Powiedziała, że chłopak ma się uczyć, a nie zawracać sobie głowę jakimiś „kurwami”. Bo dla niej kobieta, która pisze pierwsza list do chłopaka, to „kurwa”. Brat dowiedział się o tym po kilkunastu latach. Znowu ja niosłem ciężar tej tajemnicy. Kiedy się dowiedział – płakał, bo powiedział, że przez wiele lat zastanawiał się, dlaczego ta dziewczyna do niego nie napisała. Obiecała mu, że napisze, ale nie napisała... Płakał. Tęsknił. Zważył w sobie.

– To nie jest zdrowa tkanka. Matka nie traktowała Was jak dzieci. Być może nigdy dzieci nie chciała mieć. Może nigdy nie miała ojca. Może szukała w Twoim tacie ojca, a w Was partnera do swoich myśli, uczuć, przeżyć, do tego wszystkiego, co jej ciążyło. Obarczała Was swoimi tajemnicami, robiła z Was spowiedników. Nastawiała Was przeciwko ojcu. To nie powinno się wydarzyć w idealnym świecie, ale wydarzyło się. Taką masz historię.

Gratuluję Ci, bo powinienes być z siebie dumny, że przez to przeszedłeś, że przeżyłeś – powiedziałem to i zamilkłem. Zaczął płakać. Mocno.

– Ja tylko chciałem, aby ta rodzina była cała. Chciałem mieć mamę i tatę, a nie te ciągłe awantury. O pieniądze, o życie, o uczucia o wszystko. Ojciec też nie był lepszy. Zostawiał matkę na imprezach.

Siedziała przy stoliku sama. Ich rodzice nie zgadzali się na ten ślub. Siostry ojca nie lubiły mojej matki. Moja matka kiedyś przyłapała ojca ze swoją przyrodnią siostrą, jak wyciągał jej rękę spod spódnicy. Na sylwestra chodził na dwór z innymi kobietami. Wracał spocony zimą. Chyba nie lepili tam bałwana. – Ok, ustawmy to. Wystarczy tej historii. Zobaczmy, co się pokaże w polu. – Ok. – Wybierz siebie mamę, tatę, Edwarda – byłego partnera Twojej mamy i była partnerkę Twojego taty oraz swojego brata. Brat klienta odchodzi pod okno. Mówi, że nie może na to patrzeć. – Widać, że nie chce mieć z tym nic wspólnego. To być może było dla niego za trudne. W niektórych systemach są takie dwa przeciwstawne ruchy, jak ruch do bycia blisko i ruch do bycia daleko. Niektórzy podążają z systemu jedną, a inni drugą drogą.

Ojciec klienta patrzy, jakby był nieobecny. Jakby go nie było. Były partner matki kładzie się na podłodze i bierze głęboki oddech. – Czy ten Edward żyje? Wiesz coś na ten temat? – Nie wiem. Ostatnio słyszałem o nim kilka ładnych lat temu. – Matka patrzy na Edwarda. Ma złożone ręce. Patrzy. Potem się rozgląda. Patrzy na męża. Ale ten stoi. Nic nie robi. Jest jakby w zawieszeniu, w jakiejś przestrzeni. – No, cały mój tato. Ciągłe pograżony w myślach, gdzieś w sobie, w jakiejś niedostępnej przestrzeni. – On tęskni. Za kimś mocno tęskni. Kogo mu brakowało? – Nie wiem. Pierwszy brat mojego ojca urodził się martwy.

Dostawiam brata. Brat kładzie się na podłodze. Ojciec patrzy na brata, podchodzi do niego i kładzie się przy nim na ziemi. Matka zaczyna panikować, chce go podnieść z ziemi. Ojciec ją odpycha i kładzie się koło brata. Matka wraca na swoje miejsce. – Czy matka kogoś straciła? – Tak. Najmłodszą siostrę – udusiła się.

Ok, potrzebujemy tej siostry i jej rodziców. Siostra kładzie się na podłodze. Matka do niej podchodzi. Rodzice matki podchodzą do zmarłego dziecka. Tulą ją. Odpychają matkę. Chcą się nią zająć. Matka znów wraca na swoje miejsce, czuje się zdezorientowana. Była kobieta taty patrzy gdzieś daleko w okno. Dostawiam rodziców

ojca. Podchodzą do zmarłego syna, ale dziadek nie chce patrzeć. Patrzy w sufit. Zaczyna zakrywać usta. Babcia podchodzi do dziecka. Widzi je. Głaszcze. Dziadek zaczyna płakać, potem klęka przy martwym synu. Ojciec odsuwa się. Patrzy na starszego syna.

– Teraz mogę Cię widzieć – starszy syn odwraca się. – A ja mogę wrócić – mówi starszy syn. Podchodzą do siebie. Brat klienta wtula się w ramiona ojca. Płacze. Łka. Wyje. – Tyle lat tato czekałem. Już straciłem nadzieję. Reprezentant Edwarda leży na ziemi, reprezentant klienta stoi przy nim. Potem się wycofuje. Stoi na granicy pola systemu cały roztrzęsiony. Mówi, że nie wie, co ma zrobić, że tutaj nigdzie nie jest dobrze. Trochę zazdrości bratu, że ten może być przy ojcu. Ojciec patrzy na reprezentanta klienta. Wystawia do niego rękę. Klient patrzy na matkę. Matka patrzy na syna. Ma smutny wyraz twarzy. Smutek. Dziecko – klient – zaczyna płakać. – Powiedz do mamy: mamó, tak bardzo Cię kochałem, że niosłem za Ciebie ten smutek niespełnionej miłości. Nie udało Ci się. Tobie się nie udało znaleźć partnera, z którym byłabyś szczęśliwa, więc ja stałem przy Tobie. Stałem i byłem nim dla Ciebie, odmawiając sobie znalezienia dla siebie kobiety. Przypominałem o tej Twojej nieudanej miłości z Edwardem. Stałem tu tyle lat, niosąc te ciężary mamó. Czułem jego złość na Ciebie, jego złość i gniew. Potem złościłem się i przyczepiałem do innych kobiet. Odpędzałem je, bo stałem przy Tobie.

Matka zaczyna biec do swojego syna. Zatrzymuję ją. To nie rodzic idzie do dziecka, tylko dziecko do rodzica. Chciała się na nim uwieścić, ukoić poranione serce. – Czy mama miała kogoś, kto ją kochał. Kogoś, o kim dobrze mówiła? – pytam klienta. – Tak. Mówiła, że babcia od strony ojca bardzo ją kochała. Dostawiam babcię. Babcia patrzy na matkę klienta z miłością. – Chodź tu do mnie maleńka. Matka klienta zaczyna płakać. Wyć. Ryczeć. Krzyczeć. – Babciu, moja kochana babciu. Babuniu. Babcia płacze. Przytula wnuczkę. Tuli ją. Matka klienta się uspokaja. Zaczyna normalnie oddychać po jakiejś chwili. Klient może podejść do ojca. Jest wolny od niespełnionej miłości matki. Mówi jeszcze do niej kilka zdań. – Mamó, ciężar bycia

Twoim partnerem zostawiam przy Twoich mężczyznach. Przy Tacie. Zostawiam Cię. Rezygnuję. Matka klienta patrzy na klienta z miłością. Znalazła swój bezpieczny brzeg. Jej rodzice wstają. Robią krok ponad zmarłą siostrą matki klienta. Otwierają ramiona. – Teraz Cię widzimy. Przykro nam. Matka klienta idzie do swoich rodziców. – Nie wiedziałam, czyja jestem, gdzie jest moje miejsce. Trafia w ramiona rodziców. Potem patrzy na ojca klienta. Ojciec klienta robi krok w jej kierunku. Ona w jego. – Teraz mogę Cię widzieć.

Mówi ojciec klienta: – Nasza miłość jest w naszych dzieciach.

Brat klienta zaczyna płakać. Klient zaczyna płakać. Patrzę na rodziców. Nie mogli się do tej pory zobaczyć. Każdy stał w nie swoim miejscu. Bracia stoją obok siebie i przytulają się. Starszy chwytą młodszego. Przytula go. – Tutaj mi dobrze – mówi klient. Bracia są blisko. Mama klienta patrzy na ojca klienta. – Nie widziałam Cię. – Ani ja Ciebie – odpowiada ojciec. – To było straszne. Patrzałam przez nie swoje oczy. Miałam mgłę przed oczami. – Tak. Już. Już dobrze. Potem patrzę na dzieci. – Urosli. Tacy wielcy. Tacy mądrzy. Piękne chłopaki. Nasi chłopcy. Klient z bratem podchodzi do rodziców. Mama wygląda na dużą. Ojciec wygląda na dużego, a oni tacy mali. Przytulają się. Klient odwraca się. Z krzesła wstaje kobieta. Młoda. – Nie wiem, o co chodzi, ale poczułam, że muszę wstać. Coś mnie poruszyło, coś sprawiło, że muszę wstać – czy mogę? – pyta się mnie. – Tak. Wstań. – czasami ustawienie wciąga kogoś, kto siedzi w kręgu. Klient patrzy na tę kobietę. Z oczu jakby zeszło mu bielmo. Ona patrzy na niego. On na nią. – Teraz możesz się zakochać w swojej kobiecie. W kobiecie dla Ciebie. Kurtyna w dół. Sala płacze.

Wszyscy szukamy miłości. Czasami uwikłani w losy rodziny i przodków – błądzimy. Nie wiemy, co nam jest. Dziękuję Bertowi Hellingerowi, że miał odwagę rozpropagować metodę Ustawień Systemowych na całym świecie. Dzięki niemu i jego wglądom wielu sercom jest lżej i mogą zostawić to, co już niepotrzebne, co już nie służy. To była uwalniająca historia. Dziękuję, że mogę towarzyszyć.

Sesja Skype – mały chłopiec

Krzysztof, 38 lat. Duży, postawny mężczyzna, z bardzo spiętą twarzą. Mieszkam w Chicago. Jakiś czas temu żona rozpoczęła studia w innym stanie. Jest daleko. Ja siedzę w domu z dziećmi. Nie spotykamy się za często. Wcześniej jeszcze przyjeżdżała częściej. Dzisiaj wygląda to tak, że widzimy się na dwa dni w miesiącu. Rozpoczęła teraz też staż. Wiem, że dla nas jest to dobre, bo będzie miała lepszą pracę w szpitalu, ale dostaję kurwicy. To nie tak miało być. Nie jestem w stanie tego wytrzymać. Przez telefon ostatnio tak się pożarliśmy, że związek wisi na włosku. Za trzy dni ma przyjechać. Jak wyjeżdża, to dostaję ataków paniki. Ma tam nowych kolegów, z którymi pewnie spędza wiele czasu. Ja to wszystko rozumiem, bo ona jest dorosła i ostatecznie może robić, co chce, ale ja mam straszne wizje, że mnie opuszcza, zostawia, że zostaję sam. Nie widzę wtedy dzieci. Widzę tylko swoją pustkę i samotność. Ostatnio zauważam, że moje ciało zaczyna drżeć, jak z nią rozmawiam. Rozumiem wszystko, ale dzieje się ze mną coś takiego, że nad tym nie panuję. Klnę, psioczę, wyzywam. Wtedy ona się rozłącza. Dzwonię. Nie odbiera. Mam tego dość.

Na twarzy pojawia się grymas, całkowicie niepasujący do tego dorosłego mężczyzny. Wręcz niespójny z jego wiekiem. Widzę, że w środku siedzi małe dziecko. Opuszczone, zranione, wystraszone. Opis tego, co dzieje się z jego ciałem, sporo mi mówi. Trzeba dobrze wyznaczyć cel. Patrzę w pole. Płyne informacja. Pomimo, że to Skype – informacje napływają. Chce rozstawić figurki. Zazwyczaj w takich momentach pracuję na figurkach Play Mobile. Tym razem worek z małymi postaciami nie chce się rozwiązać. Zatrzymuję się. Czekam. – Zamknij proszę oczy i pomyśl o żonie. Poczuj w ciele te emocje, te uczucia.

– Tak wiem... – Zostaw to. Nie oceniaj siebie. Po prostu pozwól im płynąć. Tak, jakbyś siedział na brzegu rzeki, a one płyną w jej nurcie jak liście. Z daleka nie widać, co to za liście, jakiego drzewa, a gdy

wartki strumień niesie je i przybliżają się, stają się dla Ciebie coraz bardziej wyraźne, czujesz je mocniej, ale nie zatrzymuj ich. Oddychaj i po prostu pozwól im płynąć dalej. Niech wpływają w Twoje ciało, oddychaj, przepuszczaj je, jak oddech. Oddechu nie zatrzymujesz. On trzyma Cię blisko ciała. Przychodzi wdech, jest chwila ciszy i puszczasz go dalej w świat. Tak samo zrób z tymi emocjami. Popatrz na nie. Po prostu patrz i nie oceniaj. Oddychaj... Kiedy czujesz te emocje, te uczucia, to ile masz lat? – pytam. Pojawia mi się przed oczami cyfra 7. – 7 miesięcy. Bierze głęboki oddech i płacze. – Co widzisz? – pytam. – Mam 7 miesięcy. Rodzice oddają mnie do szpitala, płaczą. Znam tę historię z opowieści. Miałem chorą nóżkę. Skończyłoby się tym, że nie mógłbym chodzić. Mama oddała mnie do szpitala. Robili mi operację. – Ok. Stań obok tego dziecka. Czego potrzebuje ten mały? – Miłości. Przytulenia. Chce, aby ktoś mu powiedział, że wszystko będzie w porządku. Że jest bezpieczny. – Dobrze. Możesz mu to powiedzieć? – Tak. Mówię mu to. Zaczyna jeszcze bardziej płakać. – Oddychaj. Nie wchodź w to tak mocno. Bądź świadomy tego, co dzieje się z tym dzieckiem. Jest pewnie wystraszone. To chyba normalne, że tak mały chłopiec jest wystraszony. – Tak. Boi się, krzyczy. Wrzeszczy, jak niemowlak. – Ok. Ale przecież wszystko poszło dobrze. Masz 38 lat i masz zdrową nogę. Tak? – Tak. Wszystko poszło dobrze. – Czego jeszcze chce ten chłopiec? Poczuj go. Ty dorosły. – Chce do mamy – odpowiada, a lzy ciekną mu po policzkach. Chce do mamy, boi się tego, że nie wie, co się z nim dzieje. – Ok. Możesz mu powiedzieć, co się z nim dzieje? – Tak. – To powiedz mu – proszę. Jak podczas sesji, klient zaczyna płakać, to wiem, że nie on płacze. Nie on jako dorosły. Płacze jego wewnętrzne dziecko. Płacze ten mały chłopiec. Ta mała dziewczynka, która kiedyś była wystraszona. – Chwyć go za rękę. Czy możesz to zrobić? – Tak – odpowiada. – Trzymaj go za rękę, aż do końca operacji. – Pamiętam, że gdy się skończyła operacja, to chciałem się już przytulić tylko do taty. Do mamy już nie chciałem iść. – To nazywa się przerwany ruchem miłości. Dziecko kiedyś chciało

do mamy lub taty, ale coś stanęło na drodze. Nie mogło. Nie potrafiło. Wtedy zamyka się serce i potem często przez całe życie czuje obojętność. W miejsce miłości pojawia się zamrożenie. – Tak właśnie mam z mamą. Nie wiedziałem, że to z tamtego okresu – odpowiada. – Ok. Operacja się kończy. Czy możesz wziąć tego chłopca na ręce. I dać mu to, czego on potrzebuje? – Tak. Zaniosę go do taty. – Popatrz, jak bierzesz go na ręce i niesiesz w silne ramiona taty. Co mówi i co robi tato? – Przytula go – płacze, jeszcze bardziej. – Co robi mama? – pytam. – Czekaj. Też płacze. – Czy chłopiec teraz też chce do mamy? – Tak. Możesz chwycić go za rękę i z tą małą chorą nóżką podprowadzić go lub podnieść, aby mógł pójść do mamy? – Tak. Klient się zanosi. Wciąż zamknięte oczy. – Oddychaj. Po prostu to przepuść przez siebie. – Ale jak on tęsknił za nią, był zły. Myślał, że go zostawiła. – A co ona na to? – pytam. – Płacze razem z nim. Przecież zrobiła to dla jego zdrowia. – Czy podziękowałeś kiedyś mamie, że zadbała o Twoją małą nóżkę? – Nie, nigdy tego nie zrobiłem. Teraz to zrobię. – Co z chłopcem? Co się z nim dzieje? – Wtula się w mamę, w jej pierś. Zanosi się, a potem uspokaja mu się oddech. Twarz klienta zaczyna się rozpromieniać. Zaczyna pojawiać się relaks i spokój. Oddycha równo i spokojnie. Prawie jesteśmy w domu. – Teraz włóż tego chłopca w miejsce w swoim dorosłym ciele, w które czujesz, że powinien wejść. Klient kładzie sobie dłonie na sercu. – Wnika tam. Wpływa. Wchodzi. – Jak mu tam jest? – pytam. – Dobrze. Już wszystko w porządku. Mama się uśmiecha. Tacie płyną łzy. – Ok. To jeszcze nie koniec. Teraz, jako ten duży 38-letni, razem z tym chłopcem popatrz na żonę. Co Ona robi? – Płacze. Cieszy się. Podbiega. – To było dla niej za ciężkie, być Twoją mamą. Bolało Cię serce. Pamiętasz. Bolało, bo jej obecność poza domem kojarzyła Ci się z brakiem obecności mamy. Gdy wyjechała na studia, odpaliła Ci się trauma, związana z porzuceniem. Co teraz mógłbyś powiedzieć żonie? – Aby skończyła spokojnie studia. Że ja dam sobie tutaj radę. Że ją kocham, ale zgadzam się na jej odrębność, cele, plany. – Czy nadal jesteś na nią zły? – Nie. Zrozumiałem.

Dziękuję. Zadzwonię dzisiaj do mamy i podziękuję za zdrową nogę. Potem do żony. Dziękuję. Kurtyna w dół.

Zbyt silne emocje w stosunku do partnera nigdy nie są emocjami do partnera. To często przeniesienia z relacji z rodzicami, zapisane w układzie limbicznym. Odpalają się, gdy parametry rzeczywistości są podobne do tych, przy których wystąpiło zdarzenie pierwotne. Zbyt silne emocje są efektem dysocjacji, gdy jakaś nasza część przejeżdża na chwilę niejako kontrolę nad całym mózgiem i krzyczy, tak jak kiedyś krzyczało małe dziecko. Partner służy nam często w tym doświadczeniu, wchodząc w przeniesienie, często całkowicie nieświadomie – odgrywa rolę, jaką mu narzucamy. Zaczyna śnić personę z naszego snu. W tym przypadku matkę. Relacja pary często jest drogą do rodziców, chociaż partner jest tylko partnerem, a nie rodzicem.

Wciąż we dwoje

Miał może z 45 lat. Siwe włosy po bokach. Usiadł spokojnie. Wziął kilka głębokich oddechów. Popatrzyłem na niego ze spokojem. W środku miał burzę, ale widać, że nauczył się ją trzymać w lejcach.

Zaczął mówić. – Dwa domy, dwie wizje świata, ciągły bieg i niespełnienie. Wciąż za mało. Za mało spokoju, za mało miłości, skrajne stany. Nie wiem, kim jestem. Szukam męskich kobiet, a jednocześnie kobiecych mężczyzn. Prowadzę podwójne życie. Wciąż mi mało. Mało miłości, mało radości i ten smutek. Potężny smutek i niespełnienie. Nie wiem, z kim być. Jaki być. Gubię się w tym. Kim jestem?

Zamilkł. Zatrzymał się. Tak, jakby dopiero teraz usłyszał, co powiedział, jakby słowa przecięły jakąś ścianę rzeczywistości i otworzyły nową przestrzeń. Prawą rękę położył na usta, jakby wyszło z niego

to, co zawsze gdzieś tam w środku było, a w tej warsztatowej przestrzeni mogło zostać wyrażone po raz pierwszy.

Powietrze aż zawibrowało. Poczułem ciarki na całym ciele. Tak się dzieje, gdy wychodzi prawda. Napięcie rozmagnesowuje się w przestrzeni. Zrobiło się gęsto od energii. Coś przyszło, poczułem. Zaczęło wibrować. Wewnętrznie zobaczyłem małą piękną blondyneczkę z dwoma kucykami i białymi kokardkami. Oczy miała niebieskie. Piękna sukienka z falbanami i białe pantofelki. Ukłoniła się. To było takie przywitanie. Słodka jest – pomyślałem. Trochę przypomina moją najmłodszą córkę. Wróciłem uwagę w przestrzeń warsztatu. Patrzył na mnie. Trochę przerażony. Uśmiechnąłem się.

– Wybierz proszę siebie i to zamieszanie, pomieszanie, tę podwójność. Na swojego reprezentanta wybrał mężczyznę. Na symptom kobietę. Właśnie małą, piękną, z dużymi niebieskimi oczami blondynkę. Gdy ją wybierał, to ona już cała drżała. – Wiedziałam, że mnie wybierzesz – uśmiechnęła się. Stanęli naprzeciw siebie. On włożył rękę do kieszeni. Ona po chwili to samo. On podrapał się po nosie, ona po chwili to samo. Jakby stał przed lustrem i mógł zobaczyć to, na co do tej pory nie chciał patrzeć.

– Popatrz na nią i powiedz, co dzieje się w ciele, gdy tak stoisz i patrzysz – poprosiłem. – Jakbyśmy się znali. Jakbyśmy byli sobie bardzo bliscy. – Co czujesz w ciele? – Coś się rozluźnia, jakby cała lewa strona ciała się rozluźniała. – Powiedz do niej – szukałem Cię całe życie i już 45 lat chcę żyć za dwoje, moja kochana siostrzyczko. Szloch. Płacz. Wpadają sobie w ramiona. Drzwi się otworzyły. Ciary biegną po całej sali. Cztery osoby w płacz. Stoję i patrzę, jak ta mała w tej innej przestrzeni podchodzi do mnie i uśmiecha się. Na jej twarzy widać to proste słowo: dziękuję, a potem odwraca się i podchodzi do niego. Trochę jakby w niego weszła. Została zauważona, już jest widziana. Ciało się rozluźnia. Przyjęta. Już nie musi tak krzyczeć, wołać, przez myśli, emocje, uczucia.

– Będę zawsze przy Tobie – mówi reprezentantka. Możesz mnie wołać. Przyjdę. Pomogę, przytulę, uspokoję. Słowa same do niej

płyną, a ona tylko wyraża to przez swoje struny głosowe. Mężczyzna płacze, ale nareszcie czuje spokój. – Jestem podwójny – stwierdza. – Tak. Ty tu, a ona tam. Ty też tam, ale dzisiaj tutaj. Jak na kolonii, z której kiedyś wrócisz.

Ustawiam dwóch reprezentantów jako los. Los jej i los jego. On uśmiecha się do swojego losu. On wciąż patrzy na nią. Ona powoli się odsuwa. Jeszcze ręką trzyma go za rękę, powoli palce wyslizgują się z dłoni. Coś ją ciągnie do tyłu. Jej los stoi z otwartymi ramionami.

– Ja przynależę tutaj, ale pamiętaj, mój kochany bracie. Zawsze możesz mnie zawołać na chwilę do swojego świata. Chętnie patrzę, jak Ci się udaje.

Mężczyzna płacze. Łzy po policzkach płyną, jak grochy. – Dziękuję kochana. Ty moja miłości. Tak mi tutaj trudno bez Ciebie.

Bliźniaczka wraca. Podchodzi bliżej. Dotyka ręką jego twarzy. Gładzi. Jest lekka, zwiewna, delikatna. Jakby unosiła się kilka centymetrów nad ziemią. Ociera łzy. – Już nie płacz proszę. Jestem, jak tylko chcesz. – Szukałem ciebie w kobietach i żadna nie była właściwa. – Wiem. Mój kochany braciszku. Wiem. – Bliźniaczka zaczyna płakać.

Patrzę na to. Stoję z boku. Trzymam przestrzeń, aby coś mogło się dokończyć, zamknąć, wysycić. Dwa światy, tak blisko siebie. Oni są tuż koło nas. Wpływają na nasze myśli, uczucia, emocje. Mówią do nas przez nasze ciało. Trzeba nauczyć się ich słuchać. Mężczyzna się uspokaja i ona się uspokaja. Na sali napięcie. Coś do siebie dotarło, coś się spotkało, coś się domknęło. Ona wycofuje się do swego losu. On po raz pierwszy patrzy na swój los. A tam stoi piękna kobieta. Tyle lat być może już czekała na niego. Podchodzi do niej.

– Dzień dobry – mówi z uśmiechem przez łzy. – Dzień dobry – odpowiada los z uśmiechem przez łzy. Brama się zamyka. Słychać mały klik, w przestrzeni. Meble, podłoga, lampy, sufit, okna te fizyczne stają się bardziej wyraźne. Wróciliśmy. Piękna podróż.

Wychodzą mi kawałki, ale nie całość

Przyszedł na warsztat ostatni. Wszedł, gdy już mówiłem o metodzie i pokazywałem, jak „chodzi” system, prawa systemowe, jak to przekłada się na obraz, który wyłania się z wiedzącego pola. Wiedzące pole to święta wiedza ludzkości. Hellinger przywiózł nam porządki systemowe i zobaczył – dzięki wielu wglądom – o co chodzi w rodzinie, firmie, zdrowiu, szczęściu.

Wszedł po cichu. Przeprosił i usiadł na wolnym krześle. – Wolno się spóźnić – powiedziałem. Wiem, że każdy dociera na warsztat we właściwym momencie. Czasami to, jak docieramy na ważne dla nas wydarzenia, ma bezpośredni związek z tym, w jaki sposób przyszliśmy na świat. Niektórzy się spóźnili. Przyszli po terminie. Rodzice być może się niepokoiłi. Może mama się martwiła, czy z ciążą wszystko w porządku. Nie tak dawno, bo w latach 50., 60., 70. nie było USG. Dziecko było niespodzianką. Nie było wiadomo, czy to dziewczynka czy chłopiec, czy zdrowe, czy chore. To naprawdę była niespodzianka.

Usiadł sobie cichutko i przypatrywał się uważnie. Słuchał. A nie wszyscy słuchają. Niektórzy siedzą cały warsztat, jak na szpilkach, czekając na swoje ustawienie. A czasami ustawienia innych osób wnoszą więcej albo przygotowują do naszego. Na warsztaty nie przychodzisz tylko ze sobą. Pole działa tak, że każda grupa czasami można mieć wrażenie – jakby została zwołana całkowicie nieprzypadkowo. Do reprezentacji babci z Kanady jest wybierana kobieta, która 20 lat mieszkała w Kanadzie i ma tam babcię. Klienci wybierają oczywiście intuicyjnie. Nikt tu nie zna swoich życiorysów, często zdarza się, że wszyscy na sali widzą się po raz pierwszy w życiu. Na reprezentantkę matki pielęgniarke jest wybierana kobieta, która pracuje w szpitalu – nie inna niż dziewięć pozostałych, ale właśnie ta. Tak działa na warsztacie większa siła. Od czasu do czasu pokazuje nam, że jest tuż obok, że nie jesteśmy sami.

Sporo płakał. Dużo czuł, a potem spokojnie wracał na swoje krzesło i czekał. Przyszła jego pora. Miał trochę ponad 40 lat. Wysoki.

Szczupły. Zapamiętam go. – Przyszedłem tu, bo za co się nie wezmę, to mi wychodzi. – To chyba dobrze? – zapytałem.

– Tak. Ale jak się za coś wezmę, to umyka mi całość. Tak bardzo się angażuję. Jak wychodzi mi relacja, to nie wychodzi mi praca. Jak wychodzi mi praca, to nie wychodzi mi zdrowie. Angażuję się zawsze na 120 procent, ale zawalam wtedy resztę. Mam wrażenie, jakby to, co jest w moim życiu, ta cała treść, która napływa, wszystkie informacje, zdarzenia, że musiałyby być mnie dwóch, aby to ogarnąć, poskładać w całość i ułożyć tak, aby powstał pełen, dobrze funkcjonujący aparat, który działa i nie ma dysfunkcji. Nie umiem tego wszystkiego pogodzić.

– Słyszę pomiędzy słowami, że to bardzo Cię spina. Twój głos stał się wyraźny, trochę jakbyś krzyczał: popatrzcie, co ja muszę robić. Ile mam na głowie. – Tak się właśnie czuję. Czuję, jakbym już nie miał siły. Jest tego za dużo. Żona chce, abym zarabiał dużo, ale był jednocześnie wypoczęty i aktywny. Dzieci potrzebują ojca, który jest obecny. W pracy wymagają ode mnie najwyższych standardów, bo zajmuję wysokie stanowisko. Ostatnio lekarz powiedział, że muszę zwolnić, bo już nie mam 25 lat. – Już wystarczy. Już wszystko powiedziałeś – stwierdzam i kładę mu rękę na ramieniu. – Już wystarczy – powtarzam. Jak się z tym masz? Z tym zdaniem? – Chcę Ci powiedzieć, że nie rozumiesz, że nie masz pojęcia. Abyś zrozumiał, to musiałbym Ci opowiedzieć, jakie jest moje życie.

– Czuję, to. Nic więcej nie musisz mówić. Zrób tym razem inaczej. Jak będziesz chciał powiedzieć kolejne zdanie, to po prostu nic nie mów. Ilość użytych do opisu tej sytuacji słów, w tym miejscu nic nie zmienia. Po prostu poczuj to, na co nie chcesz patrzeć. My jako ludzie nie chcemy czuć. Chcemy mówić, opowiadać, gadać, opisywać. To taki mechanizm pozwalający unikać uczucia. Ci, którzy tak dużo mówią, mają mało spokoju. Mają mało porządku w sobie. Coś w nich cały czas buzuje. Jak nie mówią, to mają czasami wrażenie, że zwariują. Masz tak? – zapytałem.

– Skąd wiesz? – zapytał zdziwiony. – To nic wielkiego. To widać. Czuć to przy Tobie. Ta informacja fruwa wokół Ciebie w powietrzu. Jak na Ciebie patrzę, to czuję przymus mówienia. Zobacz, jak dużo już powiedziałem – sala w śmiech. – Co mam z tym zrobić? – zapytał. – Miałeś nic nie mówić – przypominam. Po prostu poczuj to i oddychaj. I nic nie mów.

Wziął głęboki oddech, para poszła mu z uszu. Trochę było widać, że się wściekł, ale to zrozumiałe, proszę go, aby zrobił inaczej, niż zawsze robił. Mam świadomość, że to dla niego trudne, ale mu nie popuszczę. – Yhhhh. – Cicho. Siedź i oddychaj. I po prostu czuj. Niech fala tego napięcia wpłynie w Ciebie, nie zatrzymuj jej i niech przepłynie przez Ciebie. Tak jak Twój oddech – wpływa i odpływa. Nie zatrzymujesz tego rytmu, on po prostu jest naturalny. Tak samo zrób tutaj. Zaciska zęby i pięści. Automatycznie zaczyna spinać się miednica. Nagle płacz. Łzy ciekną mu po policzkach. Oczy zamknięte. – Przychodzi do mnie obraz kobiety z dzieckiem na rękach. Sama z tym dzieckiem. Smutna. Czeka na kogoś. – Czy Twój tato, ma drugą rodzinę? – pytam. – Nie. – Ok, ustawmy to.

Wybieramy reprezentanta mamy, taty i klienta. Ojciec patrzy gdzieś w dal, jest nieobecny. W miejsce, gdzie patrzy tato, stawiam kobietę. Ojciec zaczyna się do niej uśmiechać. Ona do niego. – Czy Twój tato miał jakąś partnerkę przed mamą? – pytam. – Nie wiem, ale chyba nie. Coś mi tu nie gra. Idę za obrazem. Koło kobiety, na którą patrzy tato, dostawiam dziecko. Ojciec rusza w kierunku kobiety. Wita się z nią i z dzieckiem. Po jakimś czasie żegna się i wraca do żony. Żona odwraca się, gdy mąż idzie do tej kobiety z dzieckiem. Zamyka oczy i uszy. Jak mąż wraca, to odwraca się do niego, zaczyna płakać i rzuca mu się na szyję. To trwa jakiś czas i ojciec znów zwraca się do kobiety z dzieckiem. – Czy Twój tato prowadzi podwójne życie? – pytam klienta. – Nic mi o tym nie wiadomo – odpowiada zdziwiony – ale przeszedł mnie potężny dreszcz – stwierdza. – Powiedz do taty: tato ten ciężar niosłem za Ciebie, z miłością. Nie mam już siły tego poskładać w całość. To twoje. Szanuję twoje tajemnice. Napięcie

schodzi z klienta, płacze. Wpada w ramiona taty. Odwraca się do swojej rodziny i życia. Już z lekkością. Kurtyna w dół.

Po 4 miesiącach dostałem maila.

„Mirek, nie wiem, czy pamiętasz mnie i moje ustawienie. Wyszło na nim, że mój ojciec prowadził podwójne życie. Wczoraj, podczas jazdy samochodem z tatą, powiedział mi, że mam brata. Zdębiałem. Mój brat ma 32 lata, dzisiaj się z nim spotkałem. To była tajemnica. Mama o tym wiedziała, ale nic nie mówili przez tyle lat. A ja to niosłem. Płakaliśmy oboje, jak się zobaczyliśmy. Jest architektem. Ma żonę i małego synka. Tato płakał. Zrzuciłem ciężar i zyskałem brata...”.

Jak wyjść z roli ofiary?

Inaczej mówiąc, co zrobić ze sobą, kiedy czujemy, że nie możemy skończyć biadolić, jaki ten świat i ludzie są, a my przecież wciąż niewinni, biali, bez możliwości wyboru. Czasami na warsztatach Ustawień Systemowych spotyka się takich właśnie klientów. I choćbyś dał im nawet dziesięć pomysłów, tak prosto od serca, co można zrobić, to znajdą po dziesięć argumentów na każde przedstawione przez Ciebie rozwiązanie. Więc o co chodzi? Bingo! Wcale nie chodzi o rozwiązanie, chodzi o podtrzymanie wrażenia, że sytuacja jest bez wyjścia. Nie o rozwiązanie i działanie tu chodzi. Tutaj chodzi o głaski – według Analizy Transakcyjnej Ericka Berne – mojego ukochanego notabene. Chodzi o profity, mówiąc językiem bardziej kolokwialnym, wynikające z bycia ofiarą. Oczywiście zazwyczaj taki stan rzeczy wiąże się z dysocjacją. To jedynie jakaś część osobowości, zazwyczaj straumatyzowana – krzyczy, że się nie da, bo każdy racjonalnie myślący przecież wie, że się da. Dziecko w przedszkolu wie, że się da, a jak się nie da, to weź kogoś, kto nie wie, że się nie da,

a on to robi. Dlaczego? Bo nie ma w sobie tej części, która wątpi. Która gdzieś, na etapie dorastania, odszczępiła się od rdzenia naszego „ja”. Zbudowała sobie swoją bańkę wyobrażenia, że się nie da. Zbudowała sieć przekonań, wierzeń i uzasadnień, że się nie da i jest jak małe złąknione dziecko, zamknięte ciemnym pokoju. Krzyk tutaj nic nie zmieni. Namowy tutaj nic nie zmienią. Interwencja z zewnątrz nic nie zmieni – może na chwilę, jako zastrzyk energii – ale nie da uwolnienia tej naszej części, a jedynie przekieruje uwagę na część zdrową, która, jak wiemy, wie, że się da.

Racjonalne rozmowy nic tutaj nie dają, bo za racjonalne myślenie i rozumowanie jest odpowiedzialna nie ta część mózgu, w której mamy dostęp do naszej ofiary. Te kody, przekonania, wzorce, są zapisane w tej części mózgu, do której mamy dostęp tylko przez ciało. Z jednej strony może to być wzorzec rodowy – trauma ofiar z systemu rodzinnego. Z drugiej strony może to być wzorzec wynikający z nadużycia w okresie dorastania.

Przychodzimy na ten świat jako święte, boskie dziecko. Wpadamy w materię, jak kometa, jak spadająca gwiazda. I jak ta spadająca gwiazda, rozszczepiamy się przy wejściu w atmosferę. Odczepiają się od nas nasze części, już na etapie planowania ciąży, już na etapie prenatalnym i później w życiu płodowym, noworodka i dorastającego. Jest podobnie jak z meteorami wlatującymi w naszą ziemską atmosferę. Czasami na powierzchnię Ziemi spada malutki rozżarzony kawałeczek, który zapomniał, jak wielką gwiazdą był. Rodzice, proces socjalizacji, doświadczenia. Zapominamy. Kawałki osobowości rozszczepiają się. Niektóre tak mocno, że później zaczynają żyć własnym życiem. Stąd przy sporych zaburzeniach osobowości mamy wrażenie, jakbyśmy rozmawiali z dwiema osobami.

Rozszczepiamy to swoje piękne, wewnętrzne, boskie dziecko, aby przeżyć. Przetrwać. Rany, których doznajemy, są tak bolesne dla tego otwartego, pełnego miłości dziecka, dla tego naszego pierwotnego „ja”, że musi się odseparować, aby w tych warunkach po prostu dać sobie radę. Nie znaczy to, że ono znika, ale czasami możemy

mieć wrażenie, że pozostały już tylko chore kompulsywne części. W trakcie warsztatów Ustawień Systemowych można te drobne, ale jakże znaczące kawałki pozbierać i zasymilować na powrót z naszą osobowością. Można spotkać się z naszym zdrowym rdzeniem, z tą pierwotną energią spadającą na Ziemię gwiazdy.

Niektóre z tych kawałków utknęły już na etapie bycia w brzuchu mamy. Często już tam poczuliśmy pierwsze odrzucenie. Odrzucenie w naszym pierwszym ziemskim domu – w macicy. Jeżeli już tutaj nie jesteśmy przyjęci, to tutaj tracimy nasz pierwszy kawałek. Dochodzi do rozszczepienia, a przed nami przecież długa droga. Czy spodobał się ojcu? Czy ojciec jest gotowy na nasze przyjęcie? Czy w trakcie ciąży wszystko będzie w porządku z mamą? Czy poród przebiegnie dobrze? Czy będziemy zdrowi? Każde wydarzenie na pograniczu życia lub śmierci, każde dla matki i dla dziecka powoduje rozszczepienie. Potem jeszcze przed nami okres rozwoju. Czy zostaniemy przyjęci przez rodzinę, rodzeństwo? Jakie kody obowiązują w rodzie, nawet do czwartego pokolenia wstecz? Czy będziemy nieśli jakąś traumę rodową? Czy przyklei się coś do nas? Wiele pytań, wiele zagrożeń. Tak czy siak, to my z punktu duszy wybieramy sobie rodziców, rodzinę i system, bo jako dusza założyliśmy sobie wejście w ten czas, w to miejsce, w ten konkretny genotyp i to środowisko. Wygraliśmy wyścig z milionami innych plemników do jajeczka mamy. Wielu nie wygrało. My tak. I często to bycie ofiarą wynika na przykład z bliźniaczej ciąży, która nie przetrwała. Wynika z zatrzymanego ruchu do celu. Potem przejawia się jako reakcje osoby już dorosłej, która wie, że może, ale ta jej jedna rozszczepiona część utknęła. I za każdym razem, kiedy pojawia się sytuacja podobna do tej, która rozszczepiała, ta część wchodzi na scenę i zaczyna grać swoją rolę. Należy ją zintegrować lub, jeżeli to nie byłoby wskazane, „odkroić” od zdrowej części.

Janek, 43 lata: – Nie wiem, jak to się dzieje, ale zauważyłem, że czasami robię coś, czego nie chcę. Na przekór wszystkiemu wszczynam awanturę. Kłócę się z żoną, wyzywam, potem jakby coś

odchodziło i czuję się, jakbym słyszał opowieści po wczorajszej libacji, kiedy byłem pijany. Mam wrażenie, że jestem w amoku. Mam wrażenie, jakby to coś żyło mną, a nie ja swoim życiem. – W jakich okolicznościach to ma miejsce? – pytam. – Gdy żona mówi, że zrobiłem coś, czego nie zrobiłem, albo nadaje mojemu działaniu intencję, której nie miałem. Ona oczywiście wie lepiej. Wiesz, jak to jest. Jak sobie coś wymyśli, to nie przegadasz. – Pracujesz? Zarabiasz na rodzinę? – Tak. Oczywiście. Mam firmę. Żona nie pracuje. I szlag mnie trafia, bo ją kocham i chcę z nią być, ale nic nie mogę zrobić. Robiłem już wszystko. Zaciska pięści. Szczęka też mu się zaciska. Widać olbrzymie napięcie. – Ustawmy to. – Ok. Wybieram reprezentanta Janka i reprezentanta tej jego części, która przejmuje kontrolę nad Jankiem. Stają po przeciwległych stronach sali. Widać, że są względem siebie wrogo nastawieni. Konfrontacja. Dobrze, że siebie widzą. Część Janka, która przejmuje kontrolę, zaczyna wchodzić w ruch. Zaczyna chodzić w kółko, a potem pada na ziemię na kolana i zaczyna się kołysać jak dziecko w chorobie sierocej. – Co do niej czujesz? – pytam Janka. – Czy to Ci coś przypomina? Czy pojawia się jakiś obraz? – Tak. Jak byłem w szkole, to mój najlepszy przyjaciel, jak wtedy myślałem, oskarżył mnie przy całej klasie, że ukradłem mu resoraka. Taki malutki samochodzik. – I co się wtedy stało? Ile miałeś wtedy lat? – pytam. – Może z 7. Oskarżył mnie w szkole. Przyszedł jego ojciec, mój też przyszedł. Czułem wstyd... Jaki ja czułem wstyd. Nikt mi nie wierzył. Wszyscy na mnie patrzyli jak na złodzieja. Mówiłem, że tego nie zrobiłem, że to wszystko nieprawda. Nie ukradłem go, tato. Zaczyna płakać. Wyć. Całe ciało zaczyna się pocić. Komórki puszczają informacje z traumy społecznej. Odrzucenie i upokorzenie. – Czy ktoś wtedy stanął za Tobą? Czy tato stanął po Twojej stronie? – Nie. Porozmawiał z wychowawczynią i tym facetem i poszedł do domu. Nawet na mnie nie spojrzał. Cała klasa patrzyła na mnie spod byka. – Podejść do tego chłopca, który ma 7 lat. Reprezentant odrzuconej części nadal się kołysze. To część, która się odszczepiła. – Czego potrzebowałby ten chłopiec? – Żeby mu uwierzono,

aby ktoś powiedział, że mu wierzy, że jest dobrym chłopcem. Że jest wart miłości i może być sobą i ma prawo do bycia wysłuchanym. Że wszystko jest w porządku i że inni się mylą. – Tak, jak Twoja żona, gdy zarzuca Ci coś, czego nie zrobiłeś? – Tak, kurwa... ale co ona ma z tym wspólnego? Przecież to nie o nią chodzi! – Tak. Ale sytuacja jest podobna. Ktoś, a konkretnie ona, robi zarzut. I to wystarczy, aby ten mały chłopiec zaczął wrzeszczeć. Bo dzisiaj jest już duży. Ale czy jego reakcja jest adekwatna do sytuacji? Czy to duży Janek rozmawia z żoną, czy ten maluch wrzeszczy? – Ten mały. – Podejdź do niego, popatrz na niego. Powoli chwyć go za rękę. Odszczepiona część osobowości powoli zaczyna kontaktować. Otwiera oczy, rozgląda się. Dostawiam zdrową część. Klient w milczeniu zaczyna iść za ruchem własnego ciała. Patrzy na tego małego, płacze. Powtarza pewne słowa. Odsuwa się. Zdrowa część asymiluje tę odszczepioną. Potem razem patrzą na klienta. Płacz, łzy szczęścia. Wpadają sobie w ramiona.

Nie mogę na nich patrzeć

Miała z 40 lat. Długie ciemne włosy. Zadbana. Usiadła zdenerwowana. W środku cała drżała. I już chciała zacząć opowiadać tę swoją historię...

Gdyby rozmowa o problemie coś zmieniała, bez głębszego wglądu, to bylibyśmy mistrzami w rozwiązywania problemów. Czasem trzeba zamilknąć, aby to, co niewypowiedziane, co za słowami i między nimi, mogło być poczuć w środku. Rozwiązania są zawsze w nas. Wystarczy posłuchać z delikatnym, czułym oddechem.

Zatrzymałem ją w tym biegu. Tego się nie spodziewała. Myślała, że pogłaszczę po głowie, jak tata, którego kiedyś nie było, gdy miał być. Ale ja tylko współodczuwam, nie współczuję. Nie dałbym rady, nie

uniósłbym tego. Niesienie nie swoich ciężarów odbiera innym siły, a na mnie ściąga problemy. Mam dwie córki i tyle mi wystarczy. Siada przy mnie silna kobieta, chociaż cała drży.

– Oddychaj. Powoli. I nic nie mów. Chwilę tak ją trzymam. Potem proszę, aby powiedziała. – Był, a w sumie to jest taki jeden. Chciał mnie, kręcił się koło mnie, ale zdecydował się na inną. Ja wtedy nie do końca chciałam. A teraz widzę ich, jak chodzą za rękę, jak on na nią patrzy i bierze mnie taka złość i zazdrość, że nie mogę tego znieść.

Zaciska pięści i szczękę. Ciało się spina.

– Razem z kim nie możesz patrzeć na miłość? Komu jesteś wierna, jak patrzysz na miłość? – Nie wiem. – Czy tato miał jakąś miłość przed mamą? Albo czy mama była tą porzuconą przez jakiegoś mężczyznę? – Tato był z taką jedną, mama kiedyś mi ją pokazała.

Ustawiam tatę, mamę, klientkę i tę kobietę. Tata patrzy na żonę. Żona patrzy na męża, a córka stoi przy tej kobiecie. Przy tej zostawionej. Ta zostawiona zakrywa oczy. Im bardziej zakrywa, tym ojciec z matką są bliżej siebie.

– Powiedz do tej kobiety: nie mogę patrzeć na miłość razem z tobą. Czuję twój smutek. Czuję twój ból. Jestem tu przy tobie, przy tej porzuconej.

A teraz popatrz wewnątrz na tę parę. – Nie mogę. Czuję zazdrość. – Patrz. Patrz, jakie to piękne. – Nie. To okropne. – Zobacz, jak pięknie on ją obejmuje. Jak o nią dba. Jak ją przytula. Jak się uśmiechają do siebie. Jak się całują. Jakie to piękne. – Kurwa... to naprawdę jest piękne.

Zaczyna płakać. Wyć.

– Ja pierdolę, jakie to piękne... jak ona na niego patrzy. Z jaką miłością. – Tak. I jeżeli to widzisz, to znaczy, że masz taki właśnie piękny obraz miłości zapisany w sobie. Jakbyś go nie miała, to byś tego nie zobaczyła. Nie czułaś go tak mocno, każdą komórką swojego ciała. Każdym oddechem. A czujesz? – No tak. Czuję tak mocno... każdy niuans, gest, pocałunek. Przeciera łzy. Oddech się uspokaja.

– Taka właśnie była miłość Twojej mamy i Twojego taty i Ty z tego powstałaś. – Już mogę na to patrzeć. Dziękuję.

Była partnerka ojca odsunęła się. Ale za nim to zrobiła, popchnęła klientkę delikatnie w stronę mamy.

Kurtyna w dół.

A Ty na co nie możesz jeszcze patrzeć?

Stop. To nie moje ciężary

Przyszedł pierwszy. Był już przed 8.30. Krępy, może z 35 lat, ale wyglądał jakby miał 45. Siwe włosy. Dużo napięcia w klatce i obręczy barkowej. Mocno zaciśnięta szczęka i pięści. Widać od razu, że ma w sobie dużo złości, a pod złością zawsze siedzi smutek. Tyle ile masz w sobie złości, tyle masz też smutku.

Usiadł i powiedział, że żona go tu przysłała. Przypomnił mi historię, gdy dzwoniła jakaś kobieta, która chciała wysłać męża na ustawienia. Podczas rozmowy powiedziałem jej, że czuję, że to ona powinna przyjść, a mąż swoją drogą – jak poczuje. Jednak postawiła na swoim. – Zawsze stawia na swoim – powiedział – tak już jest. Od 12 lat stawia na swoim i nie ma z nią dyskusji – szczęka mu się zacisnęła.

– Złóścisz się na nią? – zapytałem. – Złoszczę? Jestem wkurwiony. Kiedyś za mało zarabiałem – było źle. Zacząłem zarabiać – jest źle, bo nie ma mnie w domu. Zacząłem przebywać w domu – źle, bo nie wychodzę z kolegami i kapcanieję. Zacząłem wychodzić – też źle, bo ciągle koledzy. Źle bawię się z dziećmi, jestem złym ojcem, złym mężem, bo inni są tacy dobrzy. Kupiłem pierścionek, to słyszę, że Mariola dostała samochód. Kupiłem samochód, to słyszę, że chyba coś przeskrobałem, bo chcę ją przekupić pieniędzmi – i tak opowiadał

kolejne przykłady. Słuchałem i nic nie mówiłem. Niech się z niego wyleje. Zamilkł po kilku minutach. Sala w ciszy. Kobiety wycofane, w ciełe. Dwie płaczą. Takie, które już są po rozwodzie.

– Wiesz, czego ona od Ciebie chce? – zapytałem. – Żebyśmy byli inni. Żebyśmy byli jakiś, a ja chcę być sobą – odpowiedział. – Nie. Ona chce, abys jej z siłą, ale bez przemocy pokazał, jaki jesteś. Żebyś postawił na swoim z pewnością i siłą. I cały czas Cię do tego prowokuje, abys w końcu stanął w swoim. Kto był wiecznie niezadowolony. Mama czy tata? – Mama, ciągle mówiła, że nie wolno być takim, a takim, a później zmieniała zdanie. – Masz nienarodzone rodzeństwo? – Tak siostrę. Urodziła się martwa – posmutniał. Zmienił mu się ton głosu. – Ustawimy to. Ok? – zapytałem. – Ok.

Stawiam reprezentanta mamy, martwej siostry i jego. Mama zaczyna się denerwować i chodzić w kółko. Martwa siostra kładzie się na podłodze. Reprezentant klienta patrzy na martwą. Mama nie może patrzeć, bo patrzy on. On niesie nie swój ciężar.

– Niesiesz ciężar matki, to ona straciła dziecko. Ona miała w tym doświadczeniu swoją żalobę do poniesienia. Ty wziąłeś to na siebie. Kiedy nie byłeś sobą, to byłeś bliżej siostry. Poniekąd jakby żyjąc jej życiem. Próbując być dla matki tym dzieckiem, a Ty nie jesteś tym martwym dzieckiem. Ty jesteś tym żywym. – Tak, ale ona taka mała. Tak skrzywdzona przez los.

Dostawiam tatę. Ojciec patrzy przez łzy na syna. – Tato, ja żyję – mówi klient.

– Mój kochany syneczek. Mój malutki – klient odchodzi od martwej siostry. Idzie w ramiona taty. Mama przestaje chodzić w kółko. Zaczyna patrzeć na martwe dziecko. Pochyla się nad nim. Łapie kontakt i zaczyna tulić, a potem płakać. Potem zaczyna krzyczeć i wyć. Ojciec trzyma reprezentanta klienta w ramionach. Nie pozwala mu się odwrócić w stronę matki. Po chwili się uspokaja. Martwa siostra patrzy w oczy matce. Matka patrzy w oczy martwemu dziecku. Pomimo tego, że oni odeszli, nadal są z nami, w innej przestrzeni i oddziałują na nas, a my na nich. Choć ich nie widać, to tak jakby

byli. – Popatrz na mamę – proszę – i powiedz do niej: niosłem ciężar twojego smutku i żaloby. Niosłem też ciężar twojego losu, kochana siostró. Teraz wam to oddaję. Dziękuję. Nauczyłem się, że nie wolno brać nie swojego.

Energia płynie do matki – energia ciężaru. I o dziwo, matka zaczyna się prostować, a siostra bierze głęboki oddech i uspokaja się. Mama ociera łzy. Martwa siostra bierze głęboki oddech, rozluźnia się i zamyka oczy. Mama klienta wstaje na równe nogi. Jest pełna siły i otwartości na syna. – Widzę cię. Mój kochany, żywy chłopiec. Jak bardzo się cieszę, że żyjesz i że jesteś chłopcem. Taki jesteś właściwy. Klient podchodzi do mamy. Wpada jej w ramiona. Może być już tylko żywym chłopcem. Dostawiamy żonę. Żona patrzy na niego z zaciekawieniem. Podchodzą bliżej siebie. – Czy jej tato pił? – pytam. – Tak. Chłpał i ich zostawił. Nie zarabiał pieniędzy. Kiedyś pojechał kupić auto i po miesiącu wrócił bez pieniędzy. – Powiedz do niej: oddaję ciężar bycia ojcem Twojemu tacie. Nie jestem lepszym ojcem dla Ciebie niż on. – Oddaję ciężar bycia ojcem Twojemu tacie. Nie jestem lepszym ojcem dla Ciebie niż on – klient bierze głęboki wdech i wydech. Schodzi z niego z 200 kilogramów. Pojawia się lekkość i rozluźnienie. Jej zaczyna się zmieniać twarz. Wygląda, jakby była małą dziewczynką. Zaczyna płakać, biegnie do męża i rzuca mu się na szyję. Przerywam ten ruch. Zatrzymuję ją. Wycofuję. Powiedz do niej: kocham Cię, ale to dla mnie za dużo.

Dostawiamy jej tatę. Pokaż jej palcem na jej tatę i powiedz do niej: on jest Twoim tatą. Ja jestem tu tylko Twoim mężem. Reprezentantka żony klienta niechętnie odwraca się w stronę ojca.

– Nie mogę na niego patrzeć – reprezentantem ojca jest klient z problemem alkoholowym – „przypadkiem”. – Jak się czujesz teraz? – pytam klienta. Łżej. Jakby zeszedł ze mnie jakiś obowiązek, jakiś ciężar. Ona jest dorosła, ja nie jestem jej tatą. – Tak. To oczywiście. Jesteś tutaj tylko jej mężem. – I co teraz? – pyta klient. – Teraz będzie tak lekko, jak teraz jest. Niesiesz już tylko swój ciężar. Kurtyna w dół.

Wydaje nam się, że możemy nieść coś za innych, ale wtedy tylko odbieramy im siły. Nie da się być mężem dla córki. Nie da się być byłą partnerką dla ojca. Nie da się być byłym partnerem dla matki. Nie da się nieść czyjejś odpowiedzialności za decyzję. Nie da się być byłym mężem dla swojej żony. Nie da się być ojcem dla nie swoich dzieci i tych żywych, i tych martwych. Nie da się być martwym dzieckiem, kiedy jesteśmy żywi. Nie można być zmarłym bratem swojej matki, nie można być zmarłą córką swojej babci. To nie nasze ciężary. Nie da się nieść losu innych. Jest wtedy zbyt ciężko, to ponad nasze siły. Nie możemy wtedy w pełni stać w swoim i celebrować daru życia. Oddaj to, co nie twoje. Puść. Zostaw. Oddajesz im wtedy ich siłę do działania, do zmierzenia się z własnym losem, bo każdy ma inny los. Ramię w ramię z własnym losem, jest nam lekko. Jest tam taki ciężar, jaki jesteśmy w stanie unieść. Bierz więc swój ciężar. Ciężar swojego ojcostwa, swojego macierzyństwa, swojego bycia bratem, siostrą. Tyle wystarczy.

Lęki prowadzą nas ku uwolnieniu

Za lękiem zawsze stoi jakaś osoba, jakaś historia. Ostrzegają nas przed tym, co może się wydarzyć. Często chcemy się ich pozbyć, a one niosą informację, przypominają nam historię. Czasami traktujemy je, jak swoje, ale zazwyczaj są to niewidziane doświadczenia z pola rodziny. Zapomniane, nieprzeżyte.

Miał z 40 lat. Siwe włosy. Dużo przeszedł. To było widać po jego twarzy. Dyrektor zarządzający kilkoma oddziałami dużej zagranicznej firmy.

– Zawsze w życiu pędziłem. Szybko i dużo. Im więcej, tym lepiej, bo nie trzeba było się zatrzymać. Stop wzbudzał przerażenie. Psycholog powiedział mi, abym nauczył się żyć sam ze sobą. A co to

kurwa znaczy? Jak to sam ze sobą? Co mam siedzieć w pokoju i gapić się w sufit?

– O co chodzi? – zapytałem. – Pojechałem na urlop. Sam. Nigdy wcześniej tego nie robiłem. Zawsze z żoną i dziećmi. Potem, po rozwodzie, już z koleżankami i kumplami. Później z paniami do towarzystwa. – A teraz sam? – Tak. I nie wyszedłem z pokoju przez tydzień. Bałem się. Bałem się, że ktoś mnie zaatakuję. Bałem się, że się zgubię w tym mieście. Bolało mnie całe ciało. Całkowicie irracjonalne. Znam kilka języków, ale się bałem jak małe dziecko. – Ok. Ustawmy to. Zgoda? – Tak. – Wybierz reprezentanta siebie i reprezentanta lęku.

Reprezentant klienta stoi cały zdrętwiały. Reprezentant lęku zaczyna patrzeć w podłogę. Dokładam dodatkową pozycję. Kładę na podłodze to, na co patrzy lęk. Kobieta na podłodze zwija się w embrion. Gdy ją dostawiam, reprezentant klienta zaczyna się odmrażać i biegnie do niej. Klient wpada w płacz. Szloch. – Co tu się dzieje? Kto to? – Oddychaj i patrz na to – chwytam go za rękę. – Czy to moja siostra? Ta abortowana? Mama mówiła, że usunęła dziecko. – Tak czujesz? – Tak. – To idź tam. Biegnie. Klęka. Płacze. Wtula się w siostrę. – To ja się bałam wyjść. Wyrwali mnie. Boli mnie noga, reprezentantka przeżywa ból nogi, potem głowy, potem ręki. Potem pada na ziemię. Robi głęboki oddech i zasypia. Już spokoj. – To na Twoją pamiątkę mam swoje lęki. Jak je czułem, to byłem bliżej Ciebie, kochana siostro. A teraz Ty, przez moje oczy trochę pooglądasz świat.

– Tak. Teraz, jak pojedziesz nawet sam, to już nie całkiem sam. Bo trochę z nią. – Tak. Trochę z nią.

Nie moja sprawa

Mężczyzna, lat koło 30. Pytam podczas pierwszej rundy, z czym przychodziecie. Kolejka idzie według zasady „śmierdzącego wężyka”. Dochodzi do niego. Bierze głęboki oddech i zamiera...

– Boję się, że wszystko stracę. Rodzinę i firmę. – Co się dzieje? – pytam. – Od jakiegoś czasu wszystko zaczęło się układać. Będziemy mieli z żoną drugie dziecko. W firmie tak się pozmieniało, że nie wiem, w co włożyć ręce. I boję się, że to wszystko jest tylko na chwilę, a zaraz coś przyjdzie i to stracę – jest poruszony. Głos mu drży.

– Będziemy patrzeć.

Przychodzę do następnego klienta. Mija kilka godzin. Wychodzimy na obiad. Na piętrze nie ma miejsca, właścicielka restauracji znajduje nam wolne miejsce w piwnicy. To były warsztaty w Łodzi. Luźna rozmowa przy pierogu. Restauracja znajduje się całkiem blisko żydowskiego getta. Cały czas po głowie chodzą mi myśli, że ci Żydzi podczas okupacji siedzieli w takich piwnicach. Pytam miejscowych o getto. Mężczyzna z uśmiechem na twarzy mówi, że on ma mieszkanie w centrum byłego getta. Patrzę na to ze spokojem. Potem mówi, że jego prababcia żyła w kamienicy, z której okien było widać mur getta. Wtedy Łódź była multikulturowa i ona ich знаła. przyjaźniła się z nimi. Kończymy obiad i wracamy na salę.

Przychodzi kolej tego mężczyzny. Siada obok mnie i zaczyna opowiadać. A ja już widzę tylko tę prababcię, która patrzyła na tych swoich przyjaciół Żydów za murem. Stawiam troje reprezentantów Żydów i reprezentanta sprawców. No i prababcię.

– Kto się bał, że wszystko straci? I kto wszystko stracił? Zaczyna płakać. Nie może wypowiedzieć słowa. Wyrazy grzęzną mu w gardle.

Ci Żydzi wszystko stracili, a babcia płakała razem z nimi. I nic nie mogła zrobić. Powiedz do babci: „Dziękuję, że dałaś radę. Przekazałem życie dalej. Masz już praprawnuka. A drugi już niedługo przyjdzie na świat”. Reprezentantka prababci płacze. Lecą grochy szczęścia.

Klient dziękuje sprawcom, że nie zabili babci. Widzi, jak cienka nić czasami spleta ludzkie życie, które można przekazać dalej.

„Odklejam” klienta od losu tych Żydów. To, co trudne zostaje przy swoich właścicielach. Stawiam życie. Klient odzyskuje swoje życie. Łzy, gile z nosa.

Kurtyna w dół.

Do systemu przynależy każdy, kto w jakiś szczególny sposób związał się chociaż z jednym z członków naszego klanu.

Prowadzenie pola jest genialne. Czasami trzeba tylko poczekać na informacje, reszta dzieje się sama. Czy ja tu coś ustawiam? Nie. Ja tu tylko służę czemuś większemu, co prowadzi Ciebie, jego, ją i mnie.

Kończę warsztat. Klient pomaga mi się spakować. Podwożę go na jego ulicę i pokazuje mi kamienicę, w której mieszkała babcia. Pokazuje mi te ulice, gdzie było getto, teraz są tu skrawki zieleni. Wojna się skończyła. Wyrosto nowe.

Dziękuję, że w tych wszystkich historiach mogę sobie stać gdzieś z boku. Taka praca... wyjątkowa. Dziękuję.

Wyprawa po moc

Pewnego słonecznego dnia dusze spotkały się przy ognisku. Miały za sobą już mnóstwo wspólnych żyć. Niektóre były udane, ale nie wszystkie. Były też takie, które nie poszły względem planu, który sobie zakładały. I choć ich plany były bardzo sprytnie, przewidujące różne scenariusze i okoliczności, to jednak, mimo wszystko, czasami coś mogło pójść nie tak, jak chciały i jak sobie założyły.

Jedna z dusz powiedziała do pozostałych, obecnych przy ognisku:
– Chciałabym poznać ciemność. Mam w sobie tyle światła, że będę potrafiła w nią zanurkować i zrozumieć, co się w niej mieści. Jakie ma w sobie treści, jakie emocje, jakie wartości. – Po co chcesz

to zrobić? – zapytała druga. – Chcę doświadczyć ciemności w ludzkiej postaci, aby przynieść z powrotem moc do naszego pięknego, świetlistego domu.

Moc jest pozyskiwana przez dusze, w doświadczaniu wkręcania się w nieznane przestrzenie i wykręcania się z nich. Gdy dusza wchodzi w pewne doświadczenie – pozyskuje moc. Uczy się poprzez ludzkie ciało oraz dualizm dobra i zła, światła i cienia, wysokich i niskich wibracji, energii miłości i nienawiści, a potem zyskuje obraz, pozycję i miejsce, w którym może swoją perspektywą postrzegania ogarnąć jeden i drugi koniec przysłowiowego kija dualizmu. Moc jest duszom potrzebna, aby mogły kreować nowe wersje siebie, doświadczające rzeczywistości.

– To niebezpieczne, co chcesz zrobić. Co prawda świecisz bardzo jasno, ale ciemność bywa zwodnicza. Gdy przekroczysz pewną masę krytyczną napętniania się ciemnością, może cię zassać i wciągnąć, a wtedy zapomnisz drogi do naszego pięknego, świetlistego domu.

– Tak wiem, pomyślałam już o tym. Mam do was prośbę. Ty wcielisz się w podobnym miejscu i czasie na tej samej planecie co ja. I ja zakocham się w tobie. Będziesz moim partnerem, który przypomni mi swoją miłością, skąd jestem.

– To sprytne co wymyśliłaś. Ale co będzie, jak nie uda mi się przypomnieć ci, skąd pochodzisz, bo za bardzo będziesz wkręcona w materialną matrycę doświadczeń? – To wtedy może ja urodzę się jako wasze dziecko? – rzekła kolejna z dusz. – Tak, to będzie dobry plan. Jeżeli ty, jako mój partner, nie zdołasz mi przypomnieć, skąd pochodzę, to ty kochana weźmiesz na siebie misję przypomnienia mi, kim jestem.

Jedna z najstarszych dusz, która siedziała przy ognisku, w ogóle się nie odzywała. Przysłuchiwała się tylko rozmowie pozostałych, a gdy te już skończyły, rzekła: – Opowiem wam pewną historię. Jest to historia mojej wyprawy po moc, w której ledwo uszłam z życiem. Groziła mi całkowita dezintegracja i rozproszenie. Dezintegracja

i rozproszenie to też sposób powrotu do domu, ale jest to sposób wręcz samobójczy i bardzo bolesny.

Miałam tak samo, jak wy, plan, aby wejść w pewne życie, zaczerpnąć moc i wrócić do naszego pięknego, świetlistego zamku, lecz przeliczyłam się.

Jedna z dusz rzuciła mi się wtedy na pomoc, widząc, że weszłam w ciemność za głęboko. Nie potrafiłam zauważyć, czym jest światło, a czym iluzja światła. Totalnie straciłam orientację. Zagubiłam się we własnych obrazach samej siebie. Mój ludzki umysł płatał mi figle, nie odróżniałam jego projekcji od rzeczywistości. Stałam się złowroga, krzywdząca innych, bo miałam szalone przekonanie, że wciąż mam za mało. Za mało szczęścia, za mało pieniędzy, za mało majątku, za mało zasobów. Utożsamiałam się nie z moją boską istotą, ale z moim małym wyobrażeniem siebie samej. Na Ziemi nazywają to ego. Myślałam, że każdy jest mi wilkiem, że ludzie to osobne istoty, całkowicie nie rozumiałam koncepcji, że wszyscy jesteśmy połączeni ze sobą. Mamy różne doświadczenia, różne przemyślenia, ale na bardzo głębokim poziomie jesteśmy ze sobą połączeni. Doświadczenie tego połączenia to pierwszy krok do powrotu do naszego pięknego, świetlistego domu. To musi być doświadczenie, a nie tylko koncepcja, która daje złudzenie. Różnica pomiędzy koncepcją a doświadczeniem jest ogromna. Na Ziemi jest mnóstwo ludzi, którzy myślą koncepcję z doświadczeniem. Chcą zrozumieć, zamiast przeżyć. Niektóre koncepcje bywają zabójcze i odciągają od doświadczenia. Ja żyłam w świecie koncepcji. Doświadczać się bałam, bo miałam bardzo traumatyczne dzieciństwo, które zablokowało mnie na odczuwanie.

– Co się stało dalej? – zapytały zaciekawione dusze.

Dalej było już tylko trudniej. Jedna z nas, tak jak powiedziałam, wskoczyła w trzecią gęstość – w materię fizyczną, z misją ratunkową wobec mnie. Wskoczyła, aby przypomnieć mi, kim jestem i gdzie jest mój dom. Niestety, nie udało jej się. Nie rozpoznałam jej, byłam za bardzo zapatrzona w samą siebie. Dusza ta robiła wszystko, abym

sobie przypomniała swoje rdzenne pochodzenie, ale przeze mnie było to odbierane jako atak na moje jestestwo. Strasznie ją atakowałam jako człowiek, strasznie jej nienawidziłam, miałam odczucia, jakby chciała skraść mi moją energię, miałam odczucie, jakby chciała mnie zabić, a ona jedynie chciała mnie obudzić, tylko że ja tego ani nie rozumiałam, ani nie mogłam zauważyć. Walczyłam z tą duszą do upadłego, goniłam ją przez całe życie. Chciałam ją nawet zabić, w swoim szale, jako ludzka istota, chciałam ją zniszczyć, zmieść z powierzchni Ziemi. Gdy tak goniłam ją w przestrzeniach energii, ona w pewnym momencie przeszła na stronę światła, na stronę naszego świetlistego rodu. Nie mogłam tam pójść, mój ciężar jako istoty posiadającej tyle ciężkich ładunków, których nie rozumiałam, był za duży, aby wejść w te przestrzenie, aby móc ich doświadczyć, to było dla mnie nie do udźwignięcia, to było niewykonalne. Dusza ta, wiedząc, że nie uda jej się obudzić mnie do mojego prawdziwego rodowodu, do mojej świadomości tego, kim jestem, wpuściła mi – jak to wtedy postrzegałam – konia trojańskiego.

– Co było tym koniem trojańskim? – zapytały pozostałe dusze, przysłuchując się owej historii bardzo uważnie.

– Koniem trojańskim był klucz otwierający jasną, świetlistą przestrzeń, umieszczony w moim sercu. Dusza ta wiedziała, że moje przebudzenie i uświadomienie mi, kim jestem, nie uda jej się. Plan wyciągnięcia mnie z ciemnej, ograniczonej przestrzeni postrzegania mnie samej, przeze mnie samą, nie udał się. Więc w ostatnim ruchu swojej miłości, umieściła mi klucz do bramy naszego pięknego, jasnego królestwa, w samym centrum mojego serca. Wychodząc – krok po kroku – z iluzji, w których tkwiłam, czułam, że coraz bardziej zbliżam się do mojego serca. Pewnego dnia, jako człowiek, wstałam rano, coś mnie obudziło, może sen, może jakiś odgłos, już nie pamiętam, ale doświadczyłam przebłysku świadomości. Zauważyłam, jak bardzo raniłam innych ludzi, ile szkód spowodowałam. Jak myliłam miłość z posiadaniem kogoś na własność, jak myliłam poczucie bezpieczeństwa z kontrolą wszystkich wokół mnie, jak myliłam

swój obraz, swoje wyobrażenie na swój temat, ze swoją prawdziwą tożsamością, jak myliłam swoje małe ego, które pozwalało mi doświadczać odrębności w świecie przeciwieństw, ze swoim prawdziwym „ja”. Wyobrażenia na temat świata myliłam z doświadczaniem go i właśnie tego ranka, głęboko zapłakałam. Coś się poluzniło w mojej przestrzeni i na chwilę dostrzegłam świat takim, jakim jest, i siebie w tym świecie. Relacji z tą duszą już nie mogłam na tamtym planie odbudować, było za późno, za dużo trudnych rzeczy wydarzyło się między nami. Za bardzo ją zraniłam.

– To zrozumiałe. Miałśmy takie doświadczenia na Ziemi, w pewnym momencie już nie da się nic uratować. Ale mów, jak to się skończyło? – zapytała dusza, która rozpoczęła dyskusję przy ognisku.

– Tak, już kończę. Dusza, która zostawiła w moim sercu klucz do naszego jasnego królestwa, jak powiedziałam, wycofała się z mojego życia. Klucz odnalazłam w sobie, w miejscu, w którym najmniej się spodziewałam – w sercu. Gdy w końcu udało mi się otworzyć oczy i zobaczyć prawdę, wszyscy moi bliscy, a najbardziej ci, których postrzegałam jako wrogów, okazali się moimi najtrudniejszymi i najlepszymi nauczycielami. Wcześniej postrzegałam ich jako wrogów, gdy natomiast znalazłam klucz do serca i otworzyłam zapieczętowaną bramę do naszego świetlistego świata, zobaczyłam wszystko inaczej. Pamiętaj kochana, że jeżeli wybierasz się po moc, moc może nie chcieć ci się oddać. Pamiętaj, że są granice naszych możliwości, że tam na Ziemi nie wszystko wygląda tak, jak tutaj. Tam czasami potrafimy się zagubić i stracić kierunek. Poproś kilka przyjaznych ci dusz, aby miały klucz w przypadku ostateczności, który włożą ci prosto do twego serca, abyś mogła znaleźć drogę powrotną.

Przy ognisku zapadła cisza. Wyskakujące z płonącego ogniska iskry, rozświetlały przestrzeń. Księżyc przemykał po gwieździstym niebie, a dusze dumwały nad kolejną wyprawą po moc.

Strach przed naszą osobistą historią

Czasem boimy się swojej historii, a ona dobija się wciąż do drzwi naszego świadomego jestestwa. Puka na różne sposoby. Puka i upomina się o naszą uwagę. Nie zachlejesz tego, nie zaćpasz, nie zapomnisz, możesz zabić, ale to też nic nie zmieni, bo przyjdiesz tutaj jeszcze raz i będzie trudniej.

Piękny słoneczny dzień. Słońce wbija się przez drewniane rolety i oświetla salę, w której siedzi 16 osób, na swoich tymczasowych krzesłach. Każda z nich to inna historia. Inna, ponieważ inni są rodzice, inne historie rodu, inne doświadczenia. Jednak wszyscy są tacy podobni do siebie, bo przecież każdy z nas szuka miłości, ciepła i akceptacji. Może w innej kolejności, może z inną intensywnością, ale gdzieś tam głębiej jesteśmy przecież tacy sami. Każdemu może trochę inna rzecz stoi na drodze, aby dotrzeć do tej wartości, tej jakości, której potrzebuje, a którą z racji swojej indywidualnej historii ma w deficycie w swojej osobistej przestrzeni.

Większość trochę zdenerwowana. Rozglądam się. Patrzę im w oczy. Z oczu jednego z nich płynie to coś specyficznego, jego ciało wysunięte jest do przodu. Wiem, że chce usiąść koło mnie, ale czy on wie? To nie ja wybieram osoby i kolejność pracy z nimi. To pole wybiera, to ciało woła, krzyczy: wybierz mnie, jestem gotowy. Proszę więc, aby ten mężczyzna usiadł koło mnie. Kieruje dłoń w swoim kierunku, jakby z niedowierzaniem, ale już wstał i idzie. Siada. Patrzę na niego i to, co robię jako pierwsze, to biorę do serca jego rodziców. Twarz mu się zmienia, zaczyna coś mówić, ale go stopuję. Proszę, aby trochę pooddychał, aby dotarł na to krzesło, aby usiadł wygodnie. Wtedy zwykle wszyscy zmieniają pozycję ciała. Rozsiada się, zamyka na chwilę oczy, szybko otwiera i zaczyna znów mówić, ale znów go stopuję. Coś chce przeoczyć, na coś nie chce popatrzyć, bo pewnie jest mu trudno z tym. Bierze jeszcze raz głęboki oddech.

– Z czym przychodzisz? – pytam. – No, bo właśnie...

Zaczyna opowiadać swoją historię, ale trochę tak, jakby go tam nie było. Opowiada o swojej relacji z matką i ojcem, ale z pozycji widza oglądającego film. Nie ma tam jego odczuć, jego uczuć, jest tylko historia, która zastępuje prawdziwe uczucia. Oczywiście historia jest nacechowana emocjami, ale on opowiada ją, jakby był w trzeciej osobie. Nie jako uczestnik tego wszystkiego, co się działo, ale jako widz kina 5D.

– Gdy miałem 5 lat, ojciec nas zostawił i odszedł do takiej jednej lafiryndy. – Stop – kto to mówi? – Ja. – Nie. Kto mówi to zdanie? Jaki obraz stoi za tym zdaniem? Kto wypowiada te słowa? Gdzie jest Twoja historia? Gdzie jesteś Ty? – Nie rozumiem. – Ok. Wytlumaczę. Co czuje dziecko, 5-letni chłopiec, który ma świadomość, że tata wychodzi z walizkami z domu i przez jakiś czas go nie będzie? – Jest wściekły. – Na pewno? – Ok, rozumiem. Powtarzam historię mamy, a nie swoją. – Bingo! Tak było Ci to opowiedziane przez mamę i tak to zapamiętałeś, ale gdzie w tym jesteś Ty? – Siedzę w swoim pokoju, słyszę krzyki, a potem jest trzaśnięcie drzwiami. Aż podskoczyłem. Siedzę na podłodze i płaczę – cała twarz zaczyna zalewać się łzami. Czuję smutek i tęsknotę. Boję się, że już go nie zobaczę. Do pokoju wchodzi mama. Jest zdenerwowana... – Stop. Co dzieje się w Tobie? – Jestem przerażony. Nie wiem, co mam zrobić. – Oddychaj. Czego chcesz? – Chcę, aby tata wrócił, chcę pobiec za nim po schodach.

Smarki z nosa. Płacz. Cały się trzęsie. Niósł to bardzo długo. Trzymał zaciśnięte w sobie. Teraz może się uwolnić. Stawiam w polu jego tatę. Mężczyzna staje naprzeciw. Proszę klienta, aby otworzył oczy i popatrzył na ojca. Ojciec stoi z rozpostartymi ramionami. W oczach ma tylko miłość.

– Ale ja nie mogę. – Ok, dostawiam reprezentantkę mamy. Poproś mamę, aby pozwoliła ci iść do taty. – Ale ona mi nie pozwalała, robiła to celowo, wywoziła nas, kiedy miał przyjechać, albo musieliśmy siedzieć cicho i udawać, że nie ma nas w domu. – Stop. Gdzie jest Twoja historia? – Siedzę w pokoju, słyszę dzwonek i chcę biec do

drzwi, ale nie mogę. Mama mnie zatrzymuje. Mówi, abym był cicho. Jestem spięty, chcę biec do drzwi, wiem, że on tam czeka. Tęsknię, chcę do niego na ręce.

Klient zwraca się w stronę reprezentantki mamy i przez łzy mówi: mamę proszę, chcę do taty. Proszę. Kobieta zaczyna płakać. Robi krok w bok. Droga do ojca jest otwarta. Klient podchodzi do taty i wpada mu w ramiona. Oddycha, krztusi się, kaszle, płacze... smarki lecą z nosa. Trzęsie się. Potem wtula się mocniej, widać, że jego ciało potrzebuje bliskości. Stoją tak w uścisku kilka minut. Ciało się uspokoja, łapie wspólny rytm z ciałem, oddechem, sercem ojca. – Dotarłeś? – Tak. – I jak ci tam jest? – Zajebiście. Spokój. Cisza. Siła. – A z jakim tematem chciałeś dzisiaj pracować? – No właśnie z tym. Sala w śmiech.

Kurtyna w dół. Nie muszę znać Twojej historii, aby z Tobą pracować. Nie muszę wiedzieć, jaką historię opowiadasz, od być może kilkunastu lub kilkudziesięciu lat. Gdyby jej opowiadanie mogło coś zmienić, to Ci, co najwięcej mówią, byliby najszcześliwsi. Patrzę na ciało. Słucham, ale nie wierzę na słowo. Słucham całości tego, co wybrzmiewa między słowami.

ĆWICZENIE

Opowiedz dzisiaj sam/sama przed sobą jedną historię z dzisiejszego dnia, ale skupiając się na sobie. Co działało się w Twoim ciele, co działało się w Twojej duszy, co poczułeś/poczułaś? Nie dystansuj się. Popatrz przez siebie. Nie z pozycji obserwatora, popatrz z perspektywy siebie. Poczuj różnicę. Poczuj siebie bliżej. Przed sobą nie da się uciec.

Możliwość wyrażania się

Czasami partner partnerowi stawia zarzut, np.: „całymi dniami nic nie robisz.” O co tutaj chodzi? Co tutaj jest sednem problemu, jak to ugryźć, aby się nie pogryźć, tudzież nie zagryźć? Bo, jak wiemy doskonale, od słowa do słowa i mamy jatkę na maksa. Możemy sobie tutaj wyobrazić następujący scenariusz.

– Cały dzień nic nie robisz – zarzut. – Jak to nic nie robię – reakcja obronna. – Przecież wstawiłem dzisiaj zmywarkę, zawiozłem dzieci do przedszkola, kupiłem bułki, masło, jajka i zrobiłem nam wspólne śniadanie. – A ja posprzątałam kuchnię, wyrzuciłam trzy wory śmieci, umyłam łazienkę, gotuję zupę i mam mnóstwo spraw związanych z firmą, którymi nie mogę się zająć. – Ale o co Ci chodzi? Nie mów mi, że nic nie robię. Jestem zmęczony i po prostu odpoczywam. Mam dzisiaj dzień wolny. – Ja też mam dzień wolny i muszę zapierdalać. – To nie zapierdaj, kto ci każe? Zamiast odpisywać na maile, zleć to sekretarce. – A czemu ty nie zlecisz sekretarce swoich maili? – Bo nie mam takiego problemu jak ty. – Oczywiście, Ty nie masz w ogóle problemów i jak zwykle jesteś lepszy. – Ale o co ci chodzi? – O nic. Leż i ugniataj dupę, to wychodzi ci najlepiej. – Chętnie poleżę. – Spadaj. – Sama spadaj. – Co mi do łba strzeliło, aby się tobą związać? – Zawsze możesz to rozwiązać, wystarczy jedna strona A4. – To może ty napiszesz tę stronę? – Ale to ty zastanawiasz się nad tym, co ci do łba

strzeliło. – No tak, bo ty możesz leżeć do góry dupą i nic nie robić. – No to połóż się do góry dupą albo napisz jedną stronę A4. – Tak, a zupe, kurwa, ugotuje pani Kazia z drugiego piętra. – Ja pierdolę, chodzi ci o to, że mam ugotować zupe? – Nic nie musisz robić. Po prostu, kurwa, leż. – To mam ją ugotować czy leżeć? – Rób, co chcesz.

I tak może się to ciągnąć w pizdu długo aż do faktycznego napisania pozwu rozwodowego. Z czym mamy tutaj do czynienia? Mamy tu do czynienia z powstrzymaniem się od wyrażenia siebie. Dorosły nie ma problemu z wyrażaniem siebie względem świata. Ma łatwość w mówieniu o własnych potrzebach, umie je jasno i wprost komunikować. Dziecko, które nie mogło mówić wprost o własnych potrzebach, bo bało się, że nie zostanie zrozumiane, przyjęte, zaakceptowane ze swoją potrzebą, często próbowało komunikować się z rodzicem nie wprost, a na tzw. wężyka. Gdy rodzice byli bardziej skupieni na swoim świecie, na swoich przeżyciach, na swoich doświadczeniach, a dzieci ich rozpraszały, przeszkadzały im, wybijały z ich światów, to takim dzieciom zostaje jakby wdrukowany strach przed wyrażeniem siebie wprost. Można przecież stanąć twarzą w twarz przed partnerem i powiedzieć:

– Kochanie mam prośbę. Mam do napisania 20 bardzo pilnych maili do klientów, którzy czekają na odpowiedź, czy mógłbyś dokończyć zupe? Wszystko się już gotuje, tylko trzeba zrobić kluski i wrzucić kostki rosółowe? – Misiu, dla Ciebie wszystko. – Bosko.

Frazy można ułożyć oczywiście w inną formę, ale różnica jest zasadnicza. Nie ma tutaj zarzutu, tylko jest prośba. Jeżeli nie mamy do czynienia z psychopatyczną wersją osobowości, to w większość przypadków po prostu zadziała.

Wyrażanie się wprost to jeden z mechanizmów udanych relacji. Wyrażanie się nie wprost, prowadzi często do konfliktów. Nierozwiązanie konfliktów, nieznaalezienie rozwiązania dla tego pierwszego i zamienienie go pod dywan jest tylko strategią na przetrwanie, a nie na rozwój relacji pary. Dorosli mówią wprost. Dorosli, mający w sobie wystraszane, zregresowane dziecko, będą mówili według strategii wężyka.

Gdy jedno z nich nie chce ślubu

Nie ma zasady, od której nie ma odstępstwa. Na każdą parę zawsze trzeba patrzeć indywidualnie. A to, co napiszę, można traktować tylko jako potencjalne przyczyny.

Czasami powód jest inny, niż zakładamy. W dużej mierze działają tu programy rodowe. Być może któryś z naszych przodków miał jakąś historię, w której efekcie, zaraz po zawarciu związku małżeńskiego, partner szybko zmarł. Wtedy niechęć brania ślubu może być podyktowana lękiem o życie partnera. Więc i takie wyjątki mogą tutaj mieć znaczenie oraz wpływ na decyzję o niezawieraniu związku małżeńskiego. Gdy jeden z partnerów nie chce stałej relacji, nie chce się wiązać, nie chce formalizować relacji, może to oznaczać, że czeka na lepszą partię. Czeką na kogoś lepszego. Wyjściem dla partnera, który chce formalnego związku, jest odejście z takiej relacji.

Podobnie można postąpić, gdy partner nie chce mieć dzieci. Wyjściem jest zostawienie takiego partnera, jeżeli chcemy mieć dzieci i nie wyobrażamy sobie związku bez nich. Gdy ktoś ucieka przed formalizowaniem związku, może to też oznaczać, że boi się odpowiedzialności, bo wyjście z relacji, która nie jest formalna, jest dużo łatwiejsze.

Czasami przyczyną braku chęci formalizowania związku może być to, że partner przypomina w sumieniu o byłym partnerze mamy lub byłej partnerce taty. Wtedy już jest związany, uwikłany. Nie może się wiązać, bo musiałby zdradzić wykluczonego. Inną przyczyną może być niechęć do formalności. Formalności to granice, zasady, wytyczne, sposoby postępowania. Jeżeli ktoś ma wykluczonego ojca, nieprzyjętego do serca, też może mieć w sobie mechanizm wypierania wszelkich formalnych sposobów funkcjonowania w społeczeństwie.

Bliźniacza ciąża z bliźniakiem płci przeciwnej, która nie doszła do skutku, też może wiązać jednego z partnerów relacji. Związek z bliźniakiem płci przeciwnej częstokroć jest bardzo mocny. Przy takiej osobie nie ma miejsca na partnera. W sytuacji, gdy mamy do czynienia

ze zmarłym wcześniej dzieckiem (rodzeństwem), też może pojawić się problem formalizowania relacji. Jeden z partnerów może po prostu o tym dziecku przypominać. Reprezentuje wtedy postawę braku dostępu do sukcesu w relacji, a ślub jest takim sukcesem. Niechęć do sukcesu może powodować brak zgody na swój sukces. Działać może tutaj skrypt – tobie się nie udało, więc mnie też się nie uda. Pozostanę przy tobie. Nie dorosnę, pozostanę mały, tak jak ty kochany bracie... siostrze.

Z mojego doświadczenia wynika, że czasami chodzi również o jakąś babcię czy prababcię, albo dziadka lub pradiadka – jakiegoś przodka, który czekał, aż miłość jego życia wróci z wojny, lub z dalekiej podróży i się nie doczekał. Wtedy ludzie mają tendencję to pozostawiania samemu, w wierności sumienia do tego, który nie doczekał się, aż partner wróci.

Przyczyn braku wejścia w formalną relację może być więcej, każdy przypadek jest indywidualny.

Marek, 38 lat.

Siada uśmiechnięty, wesoły, ale nie tak dojrzały, ze spokojem, tylko tak jak dziecko, które właśnie wygrało lizaka na jarmarku.

– Co tam u ciebie? – pytam. – A wszystko w porządku. – Super. Co tu robisz? – A rozstałem się już chyba z piętnastą i jestem teraz sam – odpowiada z jeszcze większym uśmiechem na twarzy. – Teraz rozumiem twój szeroki uśmiech – cała sala w śmiech. – Nie będę nic sugerował, zrobimy ustawienie ukryte. Wprowadzę cztery osoby i nie powiem, kto jest kim. Ok? Zobaczymy, co się stanie. – Dobrze – mina mu się zmienia w podkówkę, jak dziecku. Wybieram trzech mężczyzn i kobietę. Kobieta to mama klienta. Pierwszy mężczyzna to jego tato, drugi to był partner mamy, a trzeci – on sam. Reprezentant klienta staje najpierw naprzeciw ojca i podwija rękawy. Widać ewidentnie rywalizację. Były partner jakby usuwa się na bok. Reprezentant klienta podchodzi do mamy, po jej prawej stronie. Reprezentantka matki opiera się o ramię syna i zawiesza się na nim. Od razu widać, że klient przypomina w tej rodzinie o nieszczęśliwej miłości matki i jej partnera,

który był przed tatą. Proszę, aby mama popatrzyła na byłego partnera. Kobieta niemal biegnie w ramiona tego pierwszego. Ojciec klienta – piana na ustach. Reprezentant klienta zdeorientowany. – Wszystko jasne – stwierdzam. Przypominasz o byłej miłości mamy. Wprowadzam do ustawienia klienta i proszę, aby popatrzył na reprezentanta byłego partnera matki. – Ja nawet wiem, jak on ma na imię. To Grzegorz. Reprezentant byłego partnera matki otwiera szeroko oczy. – Ja też mam na imię Grzegorz. Wiele razy zdarzają mi się podobne synchroniczności, ale jednak zawsze wzbudza to we mnie poruszenie.

Klient zaczyna płakać. – Nie maż się. Podziękuj mu, że ustąpił miejsca ojcu, bo gdyby tego nie zrobił, nie byłoby ciebie. A potem popatrz na tatę, już tyle lat czeka na twoją miłość.

Klient zaczyna płakać. – Tato, nie wiedziałem... – i kończy już w ramionach ojca. Płacze, gile z nosa, chusteczki idą w ruch.

– Teraz jesteś gotowy na związek z jedną. I nie musi być tak jak na Titanicu, może być zwyczajnie. Wcześniej nie było przy tobie miejsca na kobietę, bo stałeś przy mamie, na pamiątkę tamtej miłości.

Kurtyna leci w dół.

Nie ma złych ludzi. Są jedynie uwikłani w ślepą miłość.

Teściowa

Ile zębów powinna mieć teściowa? Dwa. Jeden, aby jej sterczał, a drugi do otwierania piwa...Wiele jeszcze innych kawałów, dowcipów i skeczów powstało wokół tematu teściowej. To tylko pokazuje, że coś jest na rzeczy.

Trudny temat. Wiele kobiet i wielu mężczyzn ma z nim problem.

Teściowa to druga mama. Nie akceptując teściowej, nie akceptujesz partnera. Widać to na warsztatach Ustawień Systemowych aż nadto wyraźnie. Gdy patrzysz na swoją drugą mamę z miłością, to

w partnerze coś się rozluźnia, coś znajduje ukojenie, coś się uspokaja. Gdy tylko zaczynasz patrzeć z zarzutem, z oceną, coś się w partnerze spina, coś się zamyka, coś w ciele odcina się od reszty. I nie da się przeskoczyć tego tematu – jeśli jej nie zaakceptujesz, że była przed Tobą i będziesz chciał/chciała „wyrwać” partnera z ramion teściowej, to będzie tylko gorzej. Jako partner polegniesz w zgłiszczach, będziesz się wkurwiał niepominiernie. I na poziomie słów usłyszysz: o co Ci chodzi? Co się przyczepiasz? Robisz z igły widły! A wewnętrznie będziesz czuć, że on nadal jest przy niej, ona przy niej... przy nim... przy teściu. Tutaj trzeba się zmierzyć ze swoją bezsilnością, trzeba jej stawiać czoła, trzeba uszanować porządek. Ona była pierwsza... ona go/ją urodziła. Zdanie, które często uwalnia, to powiedzenie jej w oczy: „Z Tobą nie mam żadnych szans”. A potem zdanie do partnera: „Jak widzę w Tobie Twoją mamę, tatę... to cieszę się”. Te zdania wypowiedziane z serca, nie ze łba, odczarowują często zakłęcie matki. Matka partnera może być wtedy widziana w dziecku. Czuje się uszanowana, zauważona. Wtedy znacznie chętniej puszcza swoje dorosłe już dziecko w świat, do nowej rodziny, do nowego systemu.

I paradoksalnie, właśnie w tej konfrontacji z bezsilnością, że z teściową nie mamy szans, otwiera się okno, przez które możemy osiągnąć to, co było niedostępne, możemy poczuć, że partner jest bliżej, że wyszedł spod skrzydeł matki, ze strefy jej wpływów.

Teściowa. Gdyby nie ona, nie jej decyzja, nie byłoby naszego partnera, nie byłoby naszych dzieci, nie byłoby tego całego szczęścia, którym możemy się cieszyć. Szacunek. Uznanie. Miłość.

Im bardziej jej nie akceptujesz, im bardziej próbujesz wyrwać jej dziecko, im bardziej chcesz, aby jej nie było, aby się nie wpierdalała, tym bardziej będziesz ją widziała w jego zachowaniu, tym będzie jej więcej. Popatrz na swoją teściową i powiedz do niej wewnętrznie: „Widzę Cię. Teraz Cię widzę. Dziękuję. Proszę, pozwól mi cieszyć się Twoim dzieckiem”.

Z sesji terapeutycznej: – Ale Mirek, ja nigdy na nią złego słowa nie powiedziałam, cały czas z szacunkiem. – Ok. Popatrz na męża

i powiedz do niego: możesz być taki, jak Twoja mama. – Gmmm, hmmm, uhhh – widzę, że zaraz zaczniesz mantrować. – No, ale ja naprawdę do niej nigdy nic złego nie powiedziałam. – Ja ci wierzę. Tylko nie jest ważne to, co mówisz. Ważne jest to, co do niej czujesz. – Ok, zrozumiałam.

Nie zatrzymasz nikogo

Nie zatrzymasz nikogo w jego ruchu, bo tak chcesz, bo nie możesz patrzeć, jak dzieje się zło i krzywda. Bo widzisz, że mogłoby być inaczej.

Czasami dzieci stwarzają kłopoty, aby rodzice patrzyli na nie. Niszczą sobie życie, nie odnoszą sukcesów, niszczą sobie związki jako dorośli. Tak jakby krzyczały: mamo musisz jeszcze na mnie chwilę popatrzeć, proszę zostań. Tato zobacz, co trudnego mi się przytrafiło, musisz mi pomóc. Dzieci nie mają zgody na śmierć rodzica. To trudne.

A rodzica już ciągnie na drugą stronę, do innego wymiaru. Być może tam już więcej na niego czeka niż tutaj. A może po prostu nie ma już siły zaczynać czegoś nowego od początku?

Śmierć jest końcem życia i my to dokładnie czujemy, że ktoś idzie w śmierć. Czasem za matką, czasem za ojcem, czasem za nienarodzonym dzieckiem, bo nie przeżył żałoby po aborcji lub poronieniu.

Nie zatrzymasz samobójcy, nie na siłę. Nie zmienisz jego core wektora. To powoduje bezsilność, dół, słabość, na którą tak trudno się nam zgodzić. Często taką wściekłość, że aż kostki białe się robią od zaciskania pięści. I paradoksalnie, w pozwoleniu sobie na przeżycie tej wewnętrznej słabości, odnajdujemy swoje miejsce w świecie. W życiu, w rodzinie, w sobie samym. Ty i ja, tacy mali i w zgodzie na tę małość, odnajdujemy swoją wielkość.

Nie zatrzymasz śmierci. Śmierci bliskiej osoby, zwierzęcia, śmierci relacji, śmierci jako siły, która kończy życie tego, co było.

Jacy jesteśmy mali... kosmiczny plankton, gdzieś na końcu jednej z miliardów galaktyk i jakże wielcy w swoim przeżywaniu dnia codziennego.

A może dzisiaj usiądź z ciepłą herbatą, owiń kocem ramiona, załóż ciepłe skarpety i popatrz w gwiazdy. W ciszy, ot tak, sekunda po sekundzie ktoś umiera i ktoś się rodzi. I tak od zarania świata. Nie zatrzymasz świata. Ani Ty, ani ja.

Wracam do siebie

Olek, lat 38. Dwoje dzieci, po pierwszym rozwodzie. – Rozwiodłem się i przyjechałem tutaj, aby zacząć nowe życie. Chcę zakończyć temat poprzedniej relacji. Definitywnie. – Relacji takiej, z której są dzieci, nie da się zakończyć. Jesteś z tą kobietą połączony do końca życia. Jedyne, co mogę zrobić dla ciebie, to skonfrontować cię z twoimi decyzjami i możemy spróbować dobrze się pożegnać z twoją partnerką. Stawiam w polu Olka dwójkę dzieci i jego żonę. Dwie córki od razu lecą do mamy, a reprezentantka matki – żony Olka – zaczyna płakać. Ma zaciśnięte pięści i wściekłość na twarzy. – Co ty jej zrobisz? – Zdradziłem ją. A teraz jesteśmy związani kredytem i nie mogę się uwolnić. – I nie uwolnisz się, dopóki nie uszanujesz tej kobiety. – Ale ona była straszna, stłamsiła mnie... – Partnerzy są sobie warci, a trudny partner to dobry partner – sala w śmiech. Ten śmiech jest jak uderzenie w stół – nożyce się otwierają. – Popatrz na nią.

– Ale ona...

– Popatrz na nią. Po prostu patrz i pozwól sobie czuć.

– Ale ona nie daje mi dzieci. Nie mogę się z nimi spotykać.

– Patrz na nią i nic nie gadaj. Słowa są zamiast czucia, boisz się coś poczuć, dlatego tyle gadasz. Gdy już możesz poczuć, to zaczynasz gadać i uciekasz od poczucia tego, co jest tutaj do poczucia. Uciekasz, tak samo jak uciekłeś z tej relacji. Patrz, oddychaj i czuj. Oczy Olka zaczynają być szklane. Zaczynają mu cieknąć łzy. W pewnym momencie zaczyna iść w stronę reprezentantki jego żony i łapie ją, jak mały chłopiec, który wpada w ramiona mamy. Cofam go trzy kroki. – To, co czujesz, co robisz, to nie jest ruch do partnera, to ruch do mamy. Co było z Twoją mamą? – Zmarła, gdy miałem 7 lat. Stawiam za żoną Olka jego mamę. A potem każę żonie Olka zrobić krok w bok. Zaczyna się dziki szloch. – Powiedz do mamy: mamo, nawet nie zdążyłem się pożegnać. Mężczyzna leci w ramiona matki. Ta go tuli. Dostawiam ojca klienta. Popatrz teraz na tatę. Powiedz do taty: tato, bez ciebie nie mam siły wytrzymać z kobietą. I znowu szloch i glutny z nosa. Olek nie może dotrzeć do taty. Stoi w miejscu jak zabetonowany. – Czy tato miał jakąś kobietę przed mamą? – Tak. Swoją pierwszą żonę. Pomędzy Olkiem a jego ojcem kładę jedną osobę. Automatycznie zwiija się w pozycję embrionalną. Chodzi o dziecko. – Masz rodzeństwo. Wygląda na to, że Twój tata i ta jego pierwsza żona mieli dziecko, które się nie narodziło. Klient ląduje na kolanach. – Szukałem cię całe życie i znalazłem.

Rodzeństwo trafia w swoje ramiona. Chwilę to trwa. – W twoje ramiona tato, tylko z nim.

Klient chwytą brata za rękę i wtedy nogi są już posłuszne. Są razem z bratem w ramionach taty. Płacze osoba reprezentująca żonę Olka. Córki płaczą. Olek oparty o ojca, patrzy na swoją byłą żonę. – Przykro mi – mówi i zaczyna płakać.

Żona płacze. Córki płaczą. Ciary po całym ciele. Pół sali ociera łzy. – Dziękuję za żywe dzieci. Byłaś potrzebna.

Matka puszcza córki do ojca. Patrzą sobie z wielką miłością w oczy. Kurtyna w dół.

Dwa dni później klient dostaje SMS: „Nie chcę wychowywać dzieci bez ciebie. Małżeństwo zakończyliśmy, ale przecież bez względu na

wszystko, na miłość boską, jesteście rodzicami. Przyjedź w weekend, jak dasz radę”. Bez komentarzy.

Arek, 43 lata. Żonaty. Dwóch synów. – W ciągu ostatniego roku zarobiłem trochę ponad 5 tysięcy zł. Kiedy siadam do pracy, to nic mi się nie chce. To stało się nagle, w jeden dzień, jakby odebrało mi chęć do życia. Dokładnie pamiętam, 9 maja. Mógłbym całymi dniami leżeć w łóżku. Nic mi się nie chce. – Co się stało tego 9 maja? – Nic szczególnego, ot tak, jak zwykle rano wstałem, pojechałem do pracy i miałem wypadek samochodowy. Auto do kasacji, a ja cudem przeżyłem. Zero kontuzji, zero zadrapań, tylko musiałem poczekać, aż przyjedzie straż pożarna i rozetną samochód. – Czy zginął ktoś w wypadku 9 maja? – No nie. Mówię ci, że wszystko w porządku. – Czy zginął ktoś w wypadku 9 maja? – Nic mi o tym nie wiadomo... – chwilę milczy. – Brat mojej mamy miał kiedyś wypadek samochodowy i zginął w nim. Jakoś wracał po pijaku z komunii swojej chrześniaczki. – Komunie są w maju. Stawiam tego wujka przed klientem. Dolna warga zaczyna mu latać, ale zaciska zęby. Widać, że się powstrzymuje. – Powiedz do wujka: wujku, na twoją pamiątkę umarłem za życia, 9 maja. Płacz. Wujkowi łzy lecą ciurkiem z oczu. Takie rzeczy widać czasami na kreskówkach. Klient kłania się przed wujkiem. Dostawiam Śmierć. Wujek spogląda w Śmierć, a potem w oczy klienta. Śmierć sama z siebie mówi: – Już czas. Odwracam klienta od wujka. Stawiam przed nim żonę i dzieci oraz nową pracę. Na twarzy klienta pojawia się szok. Jakby został wyrwany zza szyby, zza zamazanej szyby. Leci do żony, do dzieci, do pracy. Wujek za jego plecami odchodzi w stronę Śmierci. – Chciałeś go zatrzymać, aby mama nie płakała za bratem. Chciałeś o nim przypomnieć. Jego czas już minął. Teraz ty możesz wrócić do domu.

Kurtyna w dół.

Klient po trzech tygodniach znalazł pracę. Wrócił do żywych, apatia zniknęła.

Kamila, około 40 lat. Ładnie ubrana, perfekcyjne paznokcie i makijaż. Siada koło mnie. Patrzy na mnie, jakby chciała, abym coś za nią

przerobił. – No, to z czym pracujemy. Seks, miłość czy pieniądze? – Ha, ha, ha... najlepiej ze wszystkim. Ale dzisiaj chciałabym popracować z sukcesem, bo od 3 lat moja firma leci na pysk. Jej ciało pokazuje jednoznacznie, że straciła dziecko. Ręce biegną od krocza w dół, do kolan. Potem znów w górę i znów w dół. – Straciłaś dziecko? – pytam. Cisza...

– Skąd to wiesz? – Mówisz to do mnie. Twoje ciało do mnie mówi. W Ustawieniach Systemowych nie słucha się języka. Chyba że chodzi o podanie faktów. Tutaj patrzymy na ciało. Wczuwamy się w energię, w to, co jest w klientce. – Kiedy to było? – klientka zaczyna patrzeć w ziemię. Jakies 4 lata temu. Usunęłam. To była jednorazowa historia i nie mogłam mieć z nim dziecka, to był wysoko postawiony mężczyzna z żoną i dziećmi. Zapłacił za wszystko. Zajął się sprawą. – Nie oceniam Cię. Nie musisz się mi tłumaczyć. To sprawa między wami. Nie chcę wchodzić w szczegóły, to nie moja sprawa. Ja widzę, że straciłaś dziecko, i patrzę, kto i co jest tutaj wykluczone. Gdy nie przeżyjemy straty i bólu z nią związanego, to czasami podupada nasza firma. Jeżeli to nam nie pokaże, że coś jest na rzeczy, to później może nam zdechnąć zwierzę, jeżeli takie mamy. Jeżeli to nam nie pokaże, to może ten ciężar wziąć na siebie nasze dziecko. – Dwa miesiące temu zdechł mi pies – klientka w płacz. – Wszystko, co jest wokół, służy nam, nawet za cenę swego życia. A jak mają się Twoje dzieci? – Jedna córka, odkąd poszła do liceum, w ogóle nie chce się uczyć. Gonię ją, ale ona cały czas jest jakby zawieszona. Opadła z sił po gimnazjum. – Więc dzieje się. Wszystko Ci pokazuje, że coś jest zamiecione pod dywan. Ustawiam tego chłopca, córkę, firmę, klientkę i usunięte dziecko. – Ale ja nie zrobiłam tego, bo chciałam, tylko musiałam...

– Nie tłumacz mi się. Po prostu popatrz na to, co się pokaże. Klientka zasłania oczy. – Dokładnie to robisz. Zasłaniasz oczy. Usunięte dziecko kładzie się na podłodze i zwija w kłębek. Firma pada na kolana i patrzy na to martwe dziecko. Córka pada na kolana i patrzy na to samo. Mężczyzna, ojciec usuniętego dziecka, stoi

wyprostowany z rękami założonymi z tyłu. Chowa dłonie ubrudzone we krwi. Zimny. Zamknięty. Reprezentantka klientki odwraca się od całej sytuacji i zatyka uszy. Dziecko z aborcji zaczyna wchodzić w jakieś konwulsje, drżeć i jęczeć. Po chwili zaczyna krzyczeć, jakby było zabijane. Klientka też zaczyna krzyczeć i zanosić się. Płacz, krzyk, ryk. Córka klientki płacze. Firma leży na ziemi. Odwracam klientkę w stronę zmarłego dziecka. Zaczyna łapać się za głowę. Patrzy na to małe dziecko, później do niego podbiega i tuli je ze łzami w oczach. – Przepraszam, przepraszam, Boże wybac mi... nie chciałam, nie wiedziałam! Po chwili sytuacja się uspokaja. Zapada cisza, abortowane dziecko łapie głęboki oddech w ramionach matki. Matka głaszcze je po głowie. – A teraz je uśpij tak, jakbyś miała uśpić swoje dziecko. Potem po cichu wstań i odsuń się. Jakbyś faktycznie miała wstać od śpiącego dziecka. Klientka powoli wstaje i odsuwa się od tego malucha. Zasnęło. Już na spokojnie. Firma wstaje z kolan. Córka klientki podchodzi do matki i się w nią wtula. – Mamo. Dziękuję, że wróciłaś. Kurtyna w dół.

Po dwóch miesiącach otrzymałem maila, w którym klientka napisała, że nadała imię temu dziecku, i wygrawerowała na rodzinnym grobowcu: „Miejsce pamięci Zosi”. Córka zdała egzaminy na studia. Firma ruszyła do przodu.

Gdzie jesteś, że Cię tu nie ma? Co Cię zabrało w służbę rodzinie, przodkom, którzy przynależą do klanu? Dokąd została porwana Twoja dusza? Przy kim spoczywasz jako martwy za życia? Z martwych wstań. Niech będzie Cię więcej TUTAJ. Jest pranie do zrobienia, trawa przed zimą do skoszenia, kilkanaście osób, które czekają na Twoje ciepłe słowo. Wróć do SIEBIE.

Ubezpieczenie na życie

Usiadł spokojnie na krześle. Za oknem jeździły samochody, centrum wielkiego miasta. Popatrzył w ziemię ze smutkiem. Podniósł oczy, jakby prosił o akceptację. Wziął głęboki oddech i zaczął mówić:

– Jestem już kolejny raz, ale z tym tematem jeszcze nie pracowałem. Jakiś czas temu miałem wypadek rowerowy. Potrafił mnie kierowca i w sumie nic się nie stało, jedynie kilka zadrapań, a dostałem za to dużą kwotę ubezpieczenia. Dużą. Naprawdę dużą. Te pieniądze włożyłem w rozwój firmy. Dokupiłem ekstrasprzęt do naprawy aut. Przeczytałem gdzieś, że jeżeli pieniądze zainwestowane są w biznes, a pochodzą z tego rodzaju akcji, jak ubezpieczenie, to nie pracuje to dobrze dla firmy.

Popatrzyłem na niego badawczo. Jakby chciał akceptacji, że tak właśnie jest. Gdy mówimy o pieniądzach, zawsze nie o nie chodzi. W energii poczułem dziurę. Lej, który zasysał wręcz energię z każdego kolejnego słowa, które wypowiadał, po zwrocie – „dostałem za to dużą kwotę ubezpieczenia”. Nie wierzę w dogmaty. W tej pracy nigdy nic nie wiadomo, dopóki nie popatrzy się na konkretny przypadek. Są pewne dynamiki, które się powtarzają, i można zobaczyć jakiś wzór czy tendencję, ale tutaj każdy przypadek jest indywidualny, dlatego w tej robocie tak ważna jest obecność, a nie liczba przeczytanych książek. Wiedza jest potrzebna, ale jedną z najważniejszych kompetencji jest obecność. Zawsze siada koło mnie ktoś inny. Zawsze. Nie ma dwóch takich samych przypadków.

– Ustawmy to. Wybierz sześć pozycji. Siebie, firmę, pracowników, ubezpieczyciela, sprawcę wypadku i pieniądze. Sprawdzimy to, co postawiłeś sobie za jakiś dogmat, że pieniądze z ubezpieczenia nie zasilają firmy.

Ludzie rozeszli się po sali. Sprawca wypadku stanął za ubezpieczycielem, pracownicy zakomunikowali, że czują się, jakby byli ponad to wszystko, pieniądze odsunęły się od firmy. – Podczas wypadku ucierpiało ciało, tak? – zapytałem. – Tak. – I uważasz, że dostałeś za dużo, za

taki uszczerbek. Tak? – Tak. – A od kogo masz ciało? Z kogo powstało ciało? Kto dbał o Twoje ciało, jak byłeś jeszcze w macicy? I później, gdy byłeś mały. Kto pielęgnował Twoje ciało? Kto je karmił? – zadawałem pytania. I z każdym kolejnym widziałem, jak zmieniała mu się twarz, a oczy stawały się coraz bardziej szkliste. – Mama – powiedział nieco załamany głosem. – Tak, Twoja mama. Dostawmy mamę. W konstelację weszła mama. Reprezentantka mamy popatrzyła na syna.

– Moja mama. Tyle pracy. Tyle godzin. Tyle poświęcenia. A ja nadal nie umiem przyjąć od ciebie tego daru, który otrzymałem. Nie dbam o niego, nie szanuję... Moja kochana mama – powtórzył za mną. Matka klienta na początku była zdenerwowana. Po tych słowach zaczęła się uspokajać. Ze łzami w oczach reprezentant klienta podszedł do matki. Wtulił się w nią, jako ten mały. Czuć, jak pole się rozmagnesowało. Po ciele poszły dreszcze, energia się ruszyła. Dar życia w kolejnej części został przyjęty. To było wzruszające, ale to, co było potem, przeszło wszelkie oczekiwania. Pieniądze, Firma, Klienci, Pracownicy... wszystko ustawiło się w rzędzie, jak w książkowym przypadku. Nikt tego nie popychał, poszło i ruszyło samo. Ubezpieczyciel odetchnął. Sprawca patrzył zadowolony.

„Nienawiść mówi: „Nie cierpię tego, że coś nie idzie po mojej myśli i będę oskarżał za to każdego wedle mojej woli, do momentu, aż wszystko pójdzie po mojej myśli”.

Gniew mówi: „Jestem tak bardzo wściekły, że coś nie idzie po mojej myśli i nie mam pojęcia, co z tym zrobić”.

Smutek mówi: „To takie niesprawiedliwe, że coś nie idzie po mojej myśli...”.

Strach mówi: „Nie mogę sobie wyobrazić, aby coś nie poszło po mojej myśli”.

Ignorancja mówi: „Byłoby dużo lepiej, gdyby wszystko zawsze było po mojej myśli”.

Znudzenie mówi: „To co jest, nie jest tym, co chciałbym, aby było”.

Uczucie pustki mówi: „Wydaje się, że coś po mojej myśli jest zawsze przeciwne, albo inne od tego, co jest”.

Akceptacja mówi: „Wszechświat zawsze konspiruje dla mojego najwyższego dobra, czy wydaje się to, jakby coś szło po mojej myśli, czy nie”.

Spokój mówi: „Kiedy odkładam na bok moje własne nalegania, widzę jasno moją ścieżkę”.

Współczucie mówi: „Rozumiem to, jak się czujesz. Coś również nie poszło wiele razy po mojej myśli”.

Radość mówi: „Wszystko zawsze idzie po mojej myśli, bez względu na wszystkie detale, okoliczności i obroty sytuacji”.

Miłość mówi: „Kocham tego, który posiada żądania względem życia i uwielbiam również tego, który nie ma w sobie żadnych nalegań, jako wieczna niewinność wszystkiego”.

Jedność mówi: „Zarówno to, że wszystko idzie po mojej myśli, jak i nie, jest równą ekspresją Wszechświata nieskończonych form”.

Transcendencja mówi: „Wszystkie ścieżki prowadzą do jednego zamysłu”.

Prawda mówi: „JA JESTEM ścieżką, ścieżką JESTEM”.

Matt Kahn

Czasami nie trzeba zrozumieć. Wystarczy poczuć i pójść za tym. Wiedza bez działania, bez wdrożenia w życie – potrafi być przekleństwem.

Pełny po brzegi umysł, powstrzymuje od ruchu. Trzeba się na chwilę zatrzymać i pójść tam, gdzie bałeś się pójść. Zrobić pierwszy krok... i bez względu na konsekwencje kolejny.

Czasami to, co wydawało się tą najgorszą z możliwych opcji, staje się błogosławieństwem. Życie jest pełne paradoksów. Tam, gdzie jest trudno – dostaje się siłę. Tam, gdzie wygodnie – znajdujesz brak działania. Tam, gdzie jest strach – odnajdujemy moc. Tam, gdzie jest dużo – dostajesz mało. Nic nie jest takim, na jakie wygląda na pierwszy rzut oka.

W największym bezsensie odnajdujemy sens, a w sensie brak głębi. Tam, gdzie mówią o świętości, spotkasz grzeszników. Tam, gdzie grzech, spotkasz twardą rzeczywistość. Tam, gdzie pieją o miłości, spotkasz nienawiść, a tam, gdzie milczą – spotkasz głębię.

Na pewnym etapie świat jawi się jak odbity w krzywym zwierciadle. A potem zauważasz, że to tylko okruszek tego, co jest. Główka od szpilki, która rościła sobie prawo do bycia Bogiem.

Mirosław Piotr Czarko-Wasiutycz

Na pożegnanie

W końcu nastał czas, aby postawić kropkę. Zakończenia bywają różne, czasami dramatyczne, innym razem spontaniczne, raz miękkie, a kiedy indziej nagle, jakby ktoś nas zatrzymał w połowie ekscytującej drogi. Wiem jedno – są nieuniknione. Także i to, związane z lekturą książki. Jakie ono jest dla Ciebie – pomyśl sam. Poczuj.

Dla mnie to zakończenie jest jednocześnie nowym początkiem. Otwiera dla mnie przestrzeń do napisania kolejnej książki, bo otwiera mi również przestrzeń na coś nowego, co może przy płynąć razem z zakończeniem tworzenia obecnej książki. Czy będzie kolejna? Będzie, bo życie jest ostatecznie nie do opisania.

Mam nadzieję, że skrawki moich myśli, zanotowane na papierze, który trzymasz w tej chwili w swoich dłoniach, zaprowadziły Cię głębiej w siebie. Mam nadzieję, że coś stało się jaśniejsze i wyraźniejsze. Mam nadzieję, że nie było zbyt boleśnie, ale wiem też, że pozbywanie się iluzji czasami musi boleć. Prawda leczy, nawet kiedy zaboli. Najtrudniej jest nam pożegnać się z tym, co fałszywe i nie jest prawdą.

Życzę Ci dobrze. Bądź przy sobie. Kochaj siebie. Tylko z pełnego serca coś może przelać się na innych. Niech Ci się dobrze darzy, kimkolwiek jesteś i gdziekolwiek jesteś. Wszystkiego dobrego. Do zobaczenia gdzieś w drodze. Może na przystanku autobusowym, może na moich warsztatach, a może w kolejce po bilet na pociąg. Świat jest tajemnicą. Życie jest tajemnicą. Bywaj zdrow.

Mirosław Piotr Czarko-Wasiutycz

Spis treści

Podziękowania	5
Drogi Czytelniku	7

Rozdział I

USTAWIENI W RODZIE	11
Z osobistych refleksji	13
Szanuj teściów	15
Hellinger wciąga na zakręcie	15
Po co mi ta terapia?	18
Już nie jestem do dyspozycji	20
Życie to nie „Star Wars”	24
Odrzucenie	26
Sumienie	31
Wołam, krzyczę, wrzeszczę	33
Niektórzy stoją w miejscu, abyś Ty mógł iść dalej.	35
Kiedy skończy się głód finansowy?.	37
Wojna już się skończyła – o relacjach w parze.	39
W takiej relacji nie wytrzymasz	46
Z kim śpisz we własnym łóżku?	50
Pokochaj kobietę – tę pierwszą kobietę. Pokochaj mężczyznę – tego pierwszego mężczyznę	52
Pokochać Cyganek	56
Bliźniak jako partner	58
Krew mnie zalała	61
Śmierć	62
Wszystkich Świętych.	64
Dom ma swoją duszę.	68

Rozdział 2

JESTEM SOBĄ	73
Zostać sobą	75
Autentyzm	77
Wolno nam wszystko	79
To nie jest moja wina	82
Tylko będąc dzieckiem, można być niewinnym	88
Stracona niewinność	92
Rozwój zaczyna się od „tak”	96
Zostawić	97
Ból	99
Granice	102
Mama... Twoja mama	105
Trzy zaklęcia, których warto się nauczyć	108
Nie chcemy miłości	110
Granice są w ciele	114
Dawanie i branie	115
Pożegnać się	119
Pieniądze szczęścia nie dają	122
Ludzie przychodzą... i odchodzą	124
Do nowego	125
Otworzyć się na życie	126
Prawda Cię wyzwoli	129

Rozdział 3

DLA NIEJ	131
Kochana Kobieto	133
Dziękuję, że się zdecydowałaś	135
Aborcja jest OK?	139
Nadużycie	142
Kobieta, która w drodze do ramion matki utknęła przy ojcu, zostanie księżniczką, a przekleństwem księżniczek jest szukanie „rycerza na białym koniu”	143
Kobiety bez ojców	150
Wybieram chłopców, aby czuć się bezpieczniej	155

Narcyz, dynamika sprawy	157
Jak to jest w związkach z narcyzem?	162
Jak wyhodować pod własnym dachem duże jaja?	166

Rozdział 4

DLA NIEGO.	171
Kobieta wkurwiona jest	173
Mężczyzna powinien znaleźć siebie	176
O portfelu pełnym kasy i o podartych spodniach na dupie	178
Mężczyznę stajesz się przy tacie	186
Cisza	189
Mężczyzna, który nie uszanował własnej matki, nie będzie szanował innych kobiet.	190
Grzeczni chłopcy trafiają na suki	196
Kobieta będzie gnębić słabego faceta do końca życia	200
Pogarda w parze	206
Z refleksji nad przepaścią	208

Rozdział 5

RAZEM.	211
Miłość	213
Początek	223
Kiedy pomiędzy mężczyzną, a kobietą się udaje?	225
Partnerzy są sobie równi.	233
W miłości.	234
Trójkąt – klasyka greckiej tragedii.	235
Zdrada.	237
Zdrada – kiedy do niej dochodzi?	242
Wina i niewinność	249
Niesprawiedliwa wymiana	251
Chcę być większy, niż jestem	253
Żaden facet nie chce, aby jego kobieta zarabiała więcej.	255
Agresja w parze	260
Mama to nie partner, partner to nie mama	261
Czy toksyczne relacje to przekleństwo?	263

A miało być tak pięknie i chuj	268
Współzależnienie w związku – kajdany strachu	275
Masz rację	283
Żeby związek się udał w „razem”	285

Rozdział 6

Z ŻYCIA WZIĘTE	293
Życie	295
Jestem daleko – teraz jestem daleko	299
W oczach już tylko miłość	302
Nie opuszczaj mnie	304
Tata	308
Na sukces trzeba umieć sobie pozwolić	309
Z przypadków ekstremalnych	314
Odcięcie od korzeni	316
Każdy szuka miłości	318
Sesja Skype – mały chłopiec	325
Wciąż we dwoje	328
Wychodzą mi kawałki, ale nie całość	331
Jak wyjść z roli ofiary?	334
Nie mogę na nich patrzeć.	338
Stop. To nie moje ciężary	340
Lęki prowadzą nas ku uwolnieniu	343
Nie moja sprawa	345
Wyprawa po moc	346
Strach przed naszą osobistą historią	351
Możliwość wyrażania się.	354
Gdy jedno z nich nie chce ślubu	356
Teściowa	358
Nie zatrzymasz nikogo	360
Wracam do siebie	361
Ubezpieczenie na życie	366
Na pożegnanie	371

