

Bogusława M. Andrzejewska

Psychologia ubioru



© Copyright by Bogusława Andrzejewska

Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie i kopiowanie całości lub części niniejszej publikacji jest zabronione bez pisemnej zgody autora.

Opracowanie graficzne, ilustracje i okładka: Bogusława M. Andrzejewska

Korekta: Elżbieta Matuszewska

Psychologia Ubioru
Bogusława M. Andrzejewska
Wydanie I
Wrocław – 2014
ISBN 978-83-940614-0-1

Bogusława M. Andrzejewska

Psychologia ubioru

Spis treści

Rozdział 1. Co to jest Analiza z wyglądu?	5
Rozdział 2. Szczypta zdrowego rozsądku	10
Rozdział 3. Wnętrze szafy	15
Rozdział 4. Niewolnice mody	21
Rozdział 5. Od ogółu do szczegółu	25
Rozdział 6. Klucz do metody	34
Rozdział 7. W czym nam do twarzy?	43
Rozdział 8. Paleta barw	56
Rozdział 9. Symbolika wzorów	76
Rozdział 10. Sklep z materiałami	89
Rozdział 11. Prezent od jubilera	95
Rozdział 12. Salon piękności	108
Rozdział 13. Poznać pana po cholewach	118
Rozdział 14. Diabeł tkwi w szczegółach	127
Rozdział 15. Tajemnice ciała	135
Rozdział 16. Wygląd jako narzędzie	141
Rozdział 17. W kręgu postaci	145

Rozdział 1

Co to jest Analiza z wyglądu?

Od wielu lat ludzie szukają sposobów na odkrycie tajników duszy drugiego człowieka, chcąc wiedzieć z kim mają do czynienia, zanim badana osoba ujawni swoje prawdziwe cechy. Wymyślili więc czytanie z dłoni, z rysów twarzy, z kształtu głowy. Sięgając do ezoteryki, opracowali systemy nazywane numerologią i astrologią. Próbuje stawiać karty i rozwijać jasnowidzenie, aby zajrzeć do wnętrza drugiego człowieka. Większość z tych technik traktowana jest obecnie jako nienaukowe pomysły, niektóre z trudem torują sobie drogę na uniwersytety. Funkcję badania i oceny ludzkiego wnętrza w całości przejęła psychologia, która niestety nie posiada wystarczających sposobów, aby rozpoznać, co nam w duszy gra.

Na początku lat dziewięćdziesiątych polski psycholog Dariusz Tarczyński opracował metodę nazywaną dzisiaj „Analizą z wyglądu”. Pracując przez wiele lat z psychografologią, czyli interpretacją charakteru ludzkiego pisma, zauważył, że te same symboliczne kody, aktywne w stawianych własnoręcznie literach wpływają na to, co na siebie ubieramy. Dostrzegł zbieżności pomiędzy pewnymi elementami w piśmie człowieka, i tym, co ta sama osoba ubiera na siebie. Doszedł do wniosku, że kształtowany przez nas wygląd zewnętrzny jest – podobnie jak pismo – formą testu projekcyjnego, tyle że przeniesionego na kształt trójwymiarowy ludzkiej sylwetki. Kilkuletnie sprawdzanie, doświadczanie i obserwacja zaowocowały opracowaniem w szczególach tej niezwykle interesującej techniki diagnostycznej, która wraz z psychografologią, analizą wypowiedzi i mową ciała wchodzi w skład Nieinwazyjnej Analizy Osobowości.

Wszyscy wiemy, że dzięki testom psychologicznym dobry specjalista potrafi o badanym człowieku powiedzieć bardzo dużo wyłącznie na podstawie kształtów różnych plam, barw, skojarzeń językowych i tym podobnych symboli. Niemniej wielu profesjonalistów nie jest zadowolonych z wyników takich badań, gdyż przekazują za mało informacji, tworząc jednocześnie pole do nadinterpretacji dla młodych adeptów psychologii. Ponadto typowe testy wymagają czynnej współpracy osoby badanej, która musi wyrazić chęć wzięcia udziału w proponowanym eksperymencie i znaleźć na to czas. Tymczasem metoda, o której chcę opowiedzieć zakłada, że analizy można dokonać bez jakiegokolwiek udziału drugiej strony. Wystarczy zobaczyć człowieka i starannie obejrzeć wszystkie szczegóły jego wyglądu, w co jest ubrany, jaką nosi fryzurę, buty, teczkę czy biżuterię i już można wyciągnąć wstępne wnioski na temat tego, co jest dla tej osoby najważniejsze, jaki problem spędza mu sen z powiek. Proszę sobie wyobrazić, jak istotne znaczenie może mieć ta metoda w przypadku osób o silnych zaburzeniach emocjonalnych, które odmawiają współpracy z psychologiem, nie odzywają się, nie odpowiadają na stawiane im pytania, nie chcą wypełniać testów, a zasób ich ruchów jest zbyt ubogi, by móc wyciągnąć jakiegokolwiek wnioski.

Nie mniej pożyteczna może się okazać ta technika w codziennym życiu. Każdy z nas poznaje nowych ludzi, zakłada rodzinę, szuka pracowników do swojej firmy i zaufanych przyjaciół, na których zawsze będzie mógł liczyć. Każdy z nas potrzebuje podpowiedzi, komu może zaufać i z kim mu będzie dobrze na skomplikowanych życiowych ścieżkach. Nie jest tajemnicą, że większość naszego społeczeństwa korzysta (lub przynajmniej raz w życiu korzystała) z pomocy kogoś, kto potrafi odpowiedzieć na takie pytanie. Trwają zapisy do wróżek, astrologów, tarocistów. Rzadziej do psychologów – specjalistów od mowy ciała, grafologii i autoprezentacji. A przecież można z powodzeniem samemu nauczyć się rozpoznawać charakter i skłonności drugiego człowieka. Znając tajniki NAO możemy bez problemu określić czy ubiegający się o nową pracę kandydat rzeczywiście nadaje się na stanowisko kierownicze, czy jest ambitny i pracowity, czy wyrachowany, czy ważniejsze dla niego są pieniądze czy uczucia. Bez wątpliwości rozstrzygniemy czy nowo poznana dziewczyna jest zmysłowa, ciepła i uczuciowa, czy też ucieka w zupełnie inne dziedziny zainteresowań.

Aby móc pracować z tą metodą nie trzeba wcale być psychologiem. Wystarczy umieć uważnie patrzeć, rozwijać spostrzegawczość, nie bać się własnej intuicji i zdobyć się na odrobinę obiektywizmu wobec innej osoby. Znajomość „analizy z wyglądu” pomaga

zrozumieć innych ludzi, a przede wszystkim uświadamia nam, że wszyscy mamy jakieś problemy, a w trakcie naszego życia zmagamy się z małymi i większymi dramataми. To sprawia, że zaczynamy nabierać dystansu do trudnego zachowania ludzi, z którymi się stykamy. Patrzymy na znajomych z innego punktu widzenia, dostrzegamy w nich zwykle istoty pełne kompleksów i ograniczeń. Uczymy się likwidować zazdrość, uczymy się wybaczać. Rozwija się w nas niezwykle rzadka i bezcenna zaleta: tolerancja.

Metoda Analizy z wyglądu jest genialna w swojej prostocie i niesłychanie łatwa do opanowania. Opiera się na specyficznym kluczu związanym z symboliką charakterystyczną dla naszej **zachodniej kultury**. Jest to bardzo ważne rozróżnienie, ponieważ w innych rejonach świata proponowane znaczenia mogą zupełnie nie zdać egzaminu. Tak modna obecnie dzięki Feng-Shui charakterystyczna symbolika Wschodu nie zawsze pokrywa się z naszymi zachodnimi wzorcami. Mimo wielu książek na ten temat, pozostaje ona ciągle egzotyczna...

Nie możemy też metody tej zastosować w analizie plemion afrykańskich, Aborygenów czy Eskimosów. Przede wszystkim dlatego, że aktywne w naszej kulturze archetypy i symbole nie mają swoich odnośników w innych rejonach świata. I to nie dlatego, że np. Pigmeje ze względu na specyfikę klimatu, biegają jedynie w przepaskach biodrowych, ale dlatego, że zamknięci we wnętrzu równikowej dżungli nie rozróżniają pewnych kierunków świata, tak ważnych w naszej symbolice. O ile dla nas góra i dół, to dwie zupełnie różne sprawy, o tyle dla Pigmeja... to zielone i tamto zielone, zatem szkoda czasu na rozważania. Bez wątplenia mają oni swoją aktywną symbolikę, ale będzie ona diametralnie inna niż nasza.

Pochodzące z innych rejonów naszego globu rozróżnienia, z pewnością mają swój sens i pomagają mieszkającym tam ludziom uporządkować postrzegany przez nich świat według określonych systemów. Zapewne umięją oni wyodrębnić w pleminiu jednostki wybitnie zasłużone, ale raczej nie „wynoszą ich na piedestał”, jak robią to Europejczycy, ponieważ w ich kulturze nie istnieją piedestały. Krótko mówiąc, symbolika plemion afrykańskich, australijskich, lapońskich czy też kultur Wschodu w znaczny sposób różni się od naszej, dlatego nie możemy opisywanej techniki stosować poza krajami należącymi do kręgu kultury zachodniej. Jak dotąd metoda analizy z wyglądu doskonale zdaje egzamin na terenie Europy i to powinno nam wystarczyć, o ile nie wybieramy się właśnie w podróż dookoła świata.

Nieuniknione w modzie zmiany nie stanowią problemu dla kogoś, kto rzetelnie opanował tę technikę. Analiza z wyglądu oparta jest na symbolice, której znajomość zapewnia nam umiejętność prawidłowego interpretowania wszystkiego, co pojawi się w odzieży. Nie uczymy się tutaj na pamięć konkretnych wzorów i kształtów. Uczymy się rozwijać intuicję i odwoływać do kodów tkwiących w naszej podświadomości. Kody te są niezmiennie na przestrzeni wieków, zatem wątpliwe, aby przestały być aktualne za 10 czy 20 lat.

Jeśli jest nam trudno to sobie wyobrazić, pomyślmy na przykład o kilku podstawowych gestach, np. o uśmiechu, skrzywieniu niechęci, wyciągnięciu rąk czy odepchnięciu kogoś. Od wielu setek lat są takie same i znaczą to samo, mimo dużych zmian cywilizacyjnych zachodzących na świecie. A przecież mowa gestów, podobnie jak Analiza z wyglądu, wchodzi w skład Nieinwazyjnej Analizy Osobowości, ponieważ obie opierają się na podobnej symbolice.

Spróbujmy też pomyśleć o jakiegokolwiek symbolice ezoterycznej, np. tej odnoszącej się do tak modnych obecnie kart Tarota. Co prawda niewiele ma ona wspólnego z omawianą metodą, niemniej jest kolejnym przykładem trwałości i aktualności symboli. Bez względu na rodzaj talii, bez względu na to, jakie układy są stosowane, od kilku wieków wymowa kart jest identyczna. Jedyna trudność polega na rozszerzeniu symboliki interpretacyjnej o elementy bezpośrednio związane z aktualnymi zdobyczami techniki, bo trudno było w czasach Viscontich i Sforzów zawrzeć w talii kart informację o komputerach czy przelotach samolotem. Niemniej ciągle jest to temat komunikacji, a ten był znany zawsze. Podobne zjawisko zachodzi w omawianej przez nas metodzie. Odszukamy pokrewny temat i uzupełnimy o pojawiające się na rynku nowości. Kiedy zapoznamy się z podstawami tej techniki, przekonamy się, jakie to proste...

Podłożem do analizy jest kolor i fason ubrania, rodzaj materiału, z którego jest wykonane, wszelkiego rodzaju wzory, zarówno nałożone przez inny kolor, jak i te, które wynikają z faktury dzianiny. Obraz ten uzupełni fryzura, makijaż, różnego rodzaju modne dodatki, a w tym nawet oprawki okularów. Przyjrzymy się butom, dostrzegając ich fason, kształt i kolor. Nie zapomnimy o biżuterii, jeśli analizowana osoba ma ją na sobie.

Warto dodać, że im częściej widzimy określonego człowieka, tym więcej możemy o nim powiedzieć. Dochodzi bowiem wówczas tzw. czynnik czasowy, czyli informacja wynikająca z tego, w czym dana osoba chodzi najczęściej, co najbardziej lubi na sobie

zakładać, jakie kolory preferuje. Takie właśnie ubranie odzwierciedla nas najdokładniej. Jest odwzorowaniem najczęściej pojawiających się myśli lub trosk. Zatem na podstawie konkretnych „odzieżowych upodobań” możemy dosyć wiernie określić, co drzemie człowiekowi w duszy. Podczas gdy sporadycznie zakładany ciuszek może pokazywać jedynie chwilowe skupienie na pewnym problemie.

Na przestrzeni wieków odzież zawsze była formą dekorowania siebie, zademonstrowania swojej władzy, bogactwa lub pozycji społecznej. Większość z nas w sposób zdecydowanie świadomy dobiera sobie garderobę przed wyjściem z domu. W zależności od okoliczności zakładamy na siebie określone rzeczy, kierując się kolorem i fasonem. Dotyczy to nie tylko kobiet. Choć pozornie mężczyźni ubierając się, zwracają uwagę jedynie na to, czy dana rzecz jest czysta i wyprasowana, to w rzeczywistości oni także mają swoje ulubione swetry, spodnie i preferują określone barwy.

Szczególnie interesujące wydają się pewne style charakterystyczne tylko dla subkultur. Są one zazwyczaj odzwierciedleniem problemów dotyczących całej grupy. Metoda ta pomaga zrozumieć, co dzieje się wśród ludzi, jakim naciskom podlega obecnie młodzież i co jest dla młodych ludzi najtrudniejsze. Wystarczy zastanowić się nad tym, jak ubierają się nastolatki, jakie wymyślają sobie fryzury i ozdoby, jakie noszą buty, aby zrozumieć, co ich najbardziej boli. Po przeczytaniu tej książki warto spróbować wyciągnąć wnioski. Mogą być zaskakujące.

Omawiana przeze mnie metoda jest od wielu lat doświadczalnie sprawdzana i poszerzana. Grupa zwolenników stale wychwytuje nowinki w modzie i w wyglądzie człowieka. Przede wszystkim dlatego, że sposób ubierania jest w ciągłym ruchu. Ulegają zmianie pomysły fryzur, biżuterii, trendy odzieżowe, rodzaje materiałów, z których szyte są ubrania. Nawet ruchy ekologiczne wpływają na przemysł włókienniczy, usuwając z naszych szaf naturalne futra i zastępując je syntetycznymi atrapami. Bądźmy zatem świadomi, że metoda ta wymaga elastyczności podejścia i gotowości na wprowadzanie ciągle nowych elementów. To, co było nowością w chwili tworzenia analizy z wyglądu, może w tej chwili być normą lub zniknąć całkowicie z rynku odzieżowego. Za kilka lat sytuacja znowu ulegnie zmianie i być może będą powstawać nowe książki, uwzględniające nowe tendencje związane z naszym wyglądem. Niemniej najważniejsza jest znajomość symboliki, która jest stała i niezmienna, na bazie której można rozwinąć wszystkie interpretacje.

Szczypta zdrowego rozsądku

Warto sobie uświadomić, że podobnie jak w przypadku każdej innej metody diagnostycznej, znajomość Analizy z wyglądu daje nam przewagę nad innym człowiekiem. Jest to przewaga polegająca na umiejętności zajrzenia w cudzą duszę, bez względu na to, czy dana osoba życzy sobie tego czy nie. Dlatego, chociaż książkę tę kieruję przede wszystkim do doradców życiowych i terapeutów, którzy te zasady doskonale znają, wszystkim innym czytelnikom przypominam o ogromnie ważnej sprawie etyki związanej ze znajomością takiej techniki. Pamiętajmy, że nie ma delikatniejszego materiału niż ludzka psychika. To na niej odciskają się piętnem pozornie błahe zdarzenia, wypowiedzi i scysje.

Stale popełniamy wiele błędów, jako rodzice, wychowawcy, przyjaciele, współpracownicy... Czasem wystarczy źle wybrany żart, niebacznie zwrócona uwaga, chwila zdenerwowania i zadajemy – zupełnie niechcący – cios, którego ślad trudno zmasać. Potem, często po wielu latach psychoterapeuta próbuje to naprawić za pomocą najróżniejszych środków. A nie jest to proste zadanie, bo delikatna matryca psychiki szybko zapisuje, ale zazwyczaj zapisuje na stałe i trudno nam wpisany raz kod wykasować... Mając świadomość owej delikatności materiału spróbujmy zastanowić się nad tym, co najważniejsze.

Po pierwsze: **nie wolno oceniać!** Metoda analizy z wyglądu służy do tworzenia bazy informacyjnej o danej osobie. Pokazuje nam jej problemy, zdolności, zainteresowania, skłonności. Nie po to jednak, by je krytykować, ale po to, by szybciej i lepiej pomóc znaleźć

rozwiązanie trudnej dla człowieka sytuacji. Im więcej mamy wiedzy o człowieku, tym więcej dobrego możemy wnieść do jego życia. Jeśli uczymy się analizy osobowości tylko po to, by poznawać tajemnice innych ludzi w celu wyśmiewania ich i poniżania, to bądźmy przygotowani na to, że któregoś dnia to my doświadczymy tego samego, ponieważ zło nieuchronnie wraca do nas.

Pamiętajmy, że nie mamy prawa określać, co jest właściwe, a co nie. Jesteśmy różni i mamy odmienne potrzeby. Wszystko jest względne, a nikt z nas z całą pewnością nie może być obiektywny. Nikt z nas nie ma też monopolu na rację, nikt nie posiadał wszelkich mądrości na tyle, by jednoznacznie ferować wyroki drugiemu człowiekowi. A nade wszystko nie dla wydawania wyroków powstała ta metoda, ale dla pomagania w prawdziwym tego słowa znaczeniu.

Czym dla mnie jest pomaganie? Przede wszystkim: wnoszeniem światła, nadziei i radości w ludzkie życie. Jeśli ktoś przychodzi do mnie smutny i zgnębiony, a po konsultacji wychodzi rozjaśniony, pogodny i pełen dobrych, radosnych myśli – to moja rola została spełniona. Bo nie po to udzielam konsultacji, by krytykować, dokuczać i wyśmiewać ludzkie słabości, lecz po to, by pokazywać mocne strony człowieka, na których może budować dla siebie lepszą przyszłość i na których może się opierać wędrując ścieżką wewnętrznego rozwoju.

Nie zapominajmy, że każdy z nas z czymś się w swoim życiu boryka. Nawet ci, którzy uważają, że są szczęśliwi i spełnieni też mają swoje słabe punkty. Każdy na jakiejś sprawie skupia swoją uwagę, czego poszukuje, za czymś tęskni. Zatem zakładamy – to założenie jest niezbędne – że nie ma na świecie osób, które są całkowicie wolne od najmniejszych choćby trosk ludzkiej egzystencji, o ile wyłączymy z tego rachunku Istoty Oświecone. Każdy czymś się interesuje, każdemu na czymś zależy, i każdy reprezentuje charakterystyczne dla siebie cechy charakteru i zachowania.

Dzięki temu, że są one inne niż nasze, odmienne niż naszego sąsiada – świat jest piękny i różnorodny. Wyobraźmy sobie, jak byłoby nudno, gdyby wszyscy byli tacy sami i przejawiali takie same skłonności... Szanujmy zatem każdego człowieka i dajmy mu prawo do bycia innym, nie oceniając i nie klasyfikując go. A metodę analizy z wyglądu potraktujmy wyłącznie jako narzędzie poznania ludzkiej psychiki.

Jako terapeuci, doradcy życiowi czy przyjaciele możemy zwrócić uwagę na te z ludzkich działań, które są społecznie szkodliwe lub szczególnie niekorzystne dla rozwoju

zainteresowanej osoby. Natomiast nie mamy prawa nikogo potępiać, krytykować, straszyć... gniewem bożym na przykład, jak to się zdarza niektórym niedojrzałym wróżkom. Kontrolujmy w sobie takie tendencje, szczególnie wówczas, jeśli sami mamy niską samoocenę, a w poniżaniu drugiej osoby znajdujemy sposób na dowartościowanie siebie.

W tym miejscu przechodzimy do drugiego punktu etyki: **nie wolno nam decydować za człowieka**, co ma zrobić ze swoim życiem. Wolno nam tylko pokazać mu różne możliwości, różne ścieżki. Wolno przestrzec, jeśli uważamy, że jest taka konieczność, natomiast pozostawmy każdemu całkowicie wolną wolę w kwestii wyboru, co dalej. Zachowajmy dystans nawet wtedy, gdy nasz klient próbuje nas wmanewrować w podejmowanie za niego decyzji, gdy dopytuje wprost: co mam zrobić? Pamiętajmy, że jeśli udzielimy konkretnej odpowiedzi, to weźmiemy na siebie odpowiedzialność za zmiany w życiu tej osoby i wszystkie ewentualne niepowodzenia z tym związane.

Naszą rolą – rolą doradcy, terapeuty lub przyjaciela – jest proponować i pokazywać to, co interesujące i dobre, a tym samym skłaniać człowieka do samodzielnego szukania najlepszych dla niego rozwiązań. Znając metodę analizy z wyglądu możemy wypunktować komuś te cechy jego charakteru, nad którymi powinien się zastanowić, ale tylko on może zdecydować, czy chce się zmienić i w jakim stopniu. Pamiętajmy, że nawet jeśli wybierze „najgorszą” naszym zdaniem opcję, to ma do tego pełne prawo, a opcja ta jest dla niego na ten moment najlepsza! **Nie ma bowiem złych decyzji**. Każda jest najdoskonalsza na tę chwilę, kiedy zostaje podjęta. Nawet jeśli jej skutki są bolesne, to nie możemy wykluczyć, że to właśnie doświadczenie było potrzebne dla rozwoju tego człowieka. Jest bez wątpienia ważną lekcją w jego życiu.

Pamiętajmy też o wątku tzw. „zapakowanych prezentów”. Kiedy widzimy zapakowane w ozdobny papier pudełko, nie wiemy, co kryje w środku: rarytas czy zbędny bibelot. Dopiero, kiedy je rozpakujemy, nasza ciekawość zostaje zaspokojona i dopiero wtedy wiemy, co otrzymaliśmy. Dlatego właśnie do dobrego tonu należy rozpakowywanie prezentu przy ofiarodawcy, aby wiedział, że wyrażamy wdzięczność za tę konkretną rzecz, którą on z trudem wyszukał w sklepie lub własnoręcznie wyrzeźbił, a nie dziękujemy dla zasady, bo tak wypada.

Podobnie jak zapakowany prezent, wygląda podjęta przez człowieka decyzja: nie wiemy w pierwszej chwili, czy dany wybór jest korzystny. Pozornie niedobry pomysł

i smutne jego chwilowe następstwa, z czasem mogą zaowocować pełnią szczęścia i pomyślnymi rezultatami, do których nie doszłoby, gdyby nie ta pierwsza trudna decyzja. Pozwólmy, aby czas „rozpakował” prezent, pozwólmy, aby życie określiło i pokazało, czym zostaliśmy obdarowani. Nie krytykujmy sytuacji pod wpływem naszych chwilowych emocji.

Kolejnym ważnym aspektem jest **wrażliwość, wycucie i takt**. Narzędzie, które opisuję w tej książce, pozwala nam w każdej chwili i w każdej sytuacji poznać nawet najintymniejsze sprawy człowieka. Wystarczy, że na niego uważnie popatrzymy. Nie zapominajmy zatem o kulturze i dyskrecji i nie opowiadajmy głośno na licznych towarzyskim przyjęciach o seksualnej oziębłości kobiety, która poprosiła o kilka słów analizy na podstawie swojego ubioru. W miejscach publicznych, jeśli chcemy zaprezentować innym tę metodę i swoje umiejętności, zachowajmy takt i umiar. Mówmy o rzeczach błahych, ogólnych i takich, które nie budzą skrępowania zarówno opisywanego człowieka jak i słuchających. Skupmy się na pozytywach analizy, aby wywołać w opisywanej osobie miłe skojarzenia i zachęcić, a nie zrazić do tej techniki.

Dopiero w zaciszu terapeutycznego gabinetu możemy pozwolić sobie na szczerość, jeśli zostaniemy o to poproszeni, ale i wtedy dobierajmy słowa odpowiednio do wrażliwości danej osoby. Co prawda są i tacy, którzy lubią, kiedy mówi im się bez ogródek „prosto z mostu” i dosadnie, ale o wiele więcej jest ludzi delikatnych, którym pewne prawdy o nich samych należy podać nieco łagodniej. Człowiek dostrzega podobno jedynie 7% swoich cech. Te najtrudniejsze może skutecznie wypierać. Przyjmowanie i akceptowanie różnych szczegółów dotyczących cech osobowości to proces, który niekoniecznie musi być prosty. Warto stworzyć ku temu odpowiednie warunki.

Jeśli mówimy tutaj o etyce, to jedną z najważniejszych spraw jest również **dyskrecja**, czyli zachowanie dla siebie tego, czego dowiedzieliśmy się o danej osobie na podstawie analizy z wyglądu. Pamiętajmy, że umiejętność dochowania tajemnicy musi być o wiele większa niż lekarza i spowiednika razem wziętych, bo oni wiedzą tylko tyle ile pacjent czy spowiadający się zechce powiedzieć, a my czasem wiemy o człowieku niemal wszystko, włącznie z tym, o czym on nikomu powiedzieć nie chce, co jest jego skrzętnie ukrywanym od wielu lat sekretem...

Piszę o tym tak obszernie, bo mam świadomość potęgi tego narzędzia, które odsłania nam głębię duszy człowieka nawet wtedy, kiedy on wcale o diagnozę nie prosi. Ponieważ jednak jest to książka o metodzie, a nie podręcznik dla psychoterapeutów, przestanę na tych wyżej wymienionych uwagach, wierząc głęboko, że resztę dopowie nam intuicja i szczerą potrzebą niesienia drugiemu człowiekowi ulgi, nie zaś wyśmiewania go czy poniżania, w celu popisania się swoją erudycją. Ilekroć dotykamy duszy innej osoby, pamiętajmy, aby wnieść w nią światło i ciepło, najwięcej jak to możliwe, bo tylko światłem i dobrocią można uutorować dobrą i jasną drogę rozwoju.

Rozdział 3

Wnętrze szafy

Zaglądamy do swojej szafy, zauważymy z pewnością, że są w niej rzeczy, które bardzo lubimy nosić, takie które zakładamy tylko od czasu do czasu i na pewno jest tam coś, co kiedyś bardzo nam się podobało, a teraz nie możemy na to patrzeć, nie mówiąc o założeniu na siebie. Być może mamy jakąś bluzkę lub sweter, kupione dawno temu, kiedy zachwyciliśmy się miękkością, kolorem czy wzorem, a potem po jednorazowym ubraniu, wrzuciliśmy na zawsze na dno szafy. Takie całkiem ładne cudo leży sobie, niemal nowe i nietknięte.

Dlaczego tak się dzieje? Co sprawia, że w jednej rzeczy czujemy się świetnie, a druga, mimo że bardzo modna i elegancka, jakoś zupełnie nam się nie podoba? Zazwyczaj mówimy, że lubimy jakiś kolor, że odpowiadają nam określone długości lub fasony. Tłumaczymy sobie, że korygują sylwetkę. Cokolwiek powiemy, to tylko część prawdy. To, co mamy teraz na sobie, jest odzwierciedleniem tego, co dzieje się w naszym wnętrzu.

Trudno nie zauważyć, że większość z nas kieruje się swoimi upodobaniami, tylko w niewielkim stopniu zwracając uwagę na to, co preferują inni. Przyznajmy szczerze, że nawet moda ma niewielki wpływ na zawartość naszej szafy. Oczywiście pod warunkiem, że mamy swój własny styl i nie jesteśmy bezmyślnym niewolnikiem najnowszych trendów, na oślep brnącym w ekstrawaganckie pomysły projektantów, bez względu na to, czy są dla nas odpowiednie. Chociaż z zapalem wertujemy żurnale, żeby znaleźć dla siebie coś nowego, to i tak wybierzemy ubrania w swoim ulubionym kolorze i fasonie niezmiennym niemal od lat. Panujące obecnie kierunki w modzie nie narzucają ściśle, jak mamy się ubierać, a to daje

bardzo dużą swobodę w wyborze tego, co nam odpowiada. Jeśli na przykład często chodzimy w luźnych workowatych swetrach, ukrywając w ten sposób – naszym zdaniem zbyt pulchną – sylwetkę, to na pewno nie założymy nagle obcisłej sukienki z lycry, uwydatniającej bezlitośnie wszystkie wałeczki. Nie ma znaczenia w tym momencie, czy rzeczywiście mamy nadwagę, czy możemy śmiało nosić rzeczy nieco przylegające do ciała. Ważne jest to, co sami myślimy o sobie i to, co widzimy, kiedy przeglądamy się w lustrze.

Czasem preferujemy luźne rzeczy, bo dają nam swobodę ruchów, bo nie drażnią, nie gryzą, nie wpijają się w ciało. Jakkolwiek uzasadnimy swoje upodobania, zawsze będzie to tylko część prawdy. To, że lubimy taki a nie inny kolor, taki a nie inny sposób ubierania, zależy przede wszystkim od tego, co dzieje się w naszym wnętrzu. To, co w danej chwili najbardziej zaprzęta nam umysł, to co najbardziej boli – w podświadomy sposób pokieruje wyborem koloru i fasonu stroju, który na siebie zakładamy. Jeśli problem jest długotrwały i ważny, to przez dłuższy czas będziemy ubierać się w określony sposób.

Czasem może nam się wydawać, że ludzie kierują się modą i w związku z tym noszą wszyscy to samo, a przecież podobno każdy ma inne kłopoty. Zróbmy zatem prosty eksperyment. Kiedy znajdziemy się w grupie ludzi, na przykład na jakimś spotkaniu, w sklepie albo autobusie, wybierzmy sobie jedną modnie ubraną osobę. A później rozejrzyjmy się wokoło i znajźmy 10 osób ubranych mniej więcej tak samo jak ona. Niech mają bluzkę w tym samym kolorze z tym samym wzorem, spodnie w identycznym fasonie i tej samej barwy. Buty i kolczyki również powinny być identyczne. Udało się?

Bez wątpienia nie znajdziemy. Poszukajmy zatem chociaż pięciu. Nie ma? To znajźmy chociaż jeszcze jedną podobnie ubraną kobietę. Jestem pewna, że nawet jeśli ma na sobie takie same spodnie i buty, to bluzka jest w innym kolorze, a w uszach ma złote gwiazdki zamiast srebrnych kółek. A przecież podczas analizy musimy wziąć pod uwagę jeszcze takie elementy, jak długość włosów, spinka, zegarek lub bransoletka, torebka, pasek, może żakiet. Jaki zatem wynik eksperymentu? Bez wątpienia nie znajdziemy dwóch jednakowo ubranych osób. Nawet bliźniaczki mogą różnić się od siebie jakimś szczegółem. Moda wyznacza tylko pewien trend, a większość ludzi i tak założy na siebie to, co lubi i w czym czuje się dobrze. Wyjątkiem od tego są niewolnice mody, o których piszę w osobnym rozdziale.

Moda czasem pokazuje problemy w skali makro. Bardzo często są to sprawy „pokoleniowe”. Na przykład problem „zbyt krótkiego dzieciństwa” czy „braku miłości

w dzieciństwie” pojawia się u młodzieży wychowywanej w komunistycznych czasach, kiedy dzieci biegały z kluczem na szyi, gdyż obydwój rodzice zmuszeni byli do podjęcia pracy w celu zabezpieczenia ekonomicznego przetrwania rodziny. Zwróćmy też uwagę, że jeśli jakiś nowy kształt czy fason zaczyna często pojawiać się na ulicach, to i tak nie wszyscy go noszą. Oznacza to, że tylko niektórzy wybiorą taki rodzaj ubrania i tylko niektórych dotyczyć będzie jakiś problem. Specyfika naszego świata i szybkość życia sprawia, że na jakiś okres czasu stają się bardziej aktualne pewne tematy. Coś silniej przeżywamy, po czym następuje kolejna zmiana. Pojawiające się chwilowo w modzie rzeczy są wyrazem takich właśnie przemijających zainteresowań jakimś aspektem życia. Warto także zauważyć, że taki fason istniejący tylko przez chwilę z reguły potwierdzony jest innym elementem ubioru osoby, która go wybrała. Jest zatem często zaakcentowaniem problemu i tak widocznego poprzez inne elementy odzieży.

Kiedy zakładamy coś na siebie, to w jakiś sposób stajemy się jednym kawałkiem razem z ubraniem. W pewnym momencie przestajemy zauważać, gdzie kończy się odzież, a zaczyna nasze ciało, o ile nie mamy do czynienia z gryzącymi rajstopami czy ciasnymi butami. Kiedy siedzimy i piszemy przy biurku albo idziemy ulicą, przestajemy rozgraniczać swoją sylwetkę na te dwie części: nas samych i nasze ubranie. Wręcz przeciwnie: w dużym stopniu myślimy „moje ubranie, to ja”. Im bardziej eleganckie, szykowne, modne, tym bardziej się z nim utożsamiamy.

Na pewno to uczucie jest znane wszystkim kobietom. Kiedy ubiorą nową szalową sukienkę, czują się tak, jakby same były tą sukienką, czują się szalowe, odnowione, śliczne. A spotkany po drodze przyjaciel mówi: „jak ślicznie wyglądasz?”. Ona czy sukienka? Czy ktoś powiedział kiedyś: „jak ślicznie wygląda twoja sukienka?” A jeśli nawet padnie tekst: „masz taką ładną suknię”, to czy nie przypomina to stwierdzenia: „masz takie ładne włosy... oczy... nogi”? Czy zatem to, co mamy na sobie, nie jest przynajmniej w sensie psychicznym częścią nas samych?

I wreszcie jeszcze jedno skojarzenie... Nasz dom, mieszkanie albo gabinet. Coś tak bardzo na zewnątrz, a jednocześnie tak bardzo z nami związane. Poświęcamy wiele czasu na aranżację kuchni, sypialni, ogrodu. Z zapalem urządzamy gabinet według zasad Feng Shui, by w końcu z dumą pochwalić się znajomym. Kiedy wśród wielu słów zachwyty padnie

stwierdzenie, że ten dom, mieszkanie, ogród odzwierciedla nas samych, oddaje naszą duszę, to wtedy czujemy się usatysfakcjonowani. Bo nie jest sztuką ładnie urządzić miły lokal. Sztuką jest nadać mu specyficzny dla właściciela i niepowtarzalny klimat. Każdy kto wchodzi, powinien od razu zauważyć: „to kuchnia Joanny”, „to gabinet Marka”. Być może jest w tym ślad atawistycznego „znaczenia” swojego terenu, ale tak czy owak zawsze chcemy, by nasz dom miał „nasz charakter i klimat”.

Jeśli poświęcamy tyle energii i czasu, by nadać swoje „znamię” pomieszczeniom, w których przebywamy część dnia, to chyba oczywiste będzie, że swoje ubranie, które cały dzień dotyka naszego ciała i jest oglądane przez innych bezpośrednio „na nas”, postaramy się dobrać tak, by było „nasze” i dobrze nas reprezentowało. Nawet wtedy, kiedy idziemy skopać działkę i wybieramy stary zniszczony dres, kierujemy się swoim gustem i określamy: „w tym mi będzie wygodniej, lepiej, tamtego szkoda...”

Z pewnością każdy dostrzega, że to w co się ubieramy, ma także wpływ na nasze samopoczucie. Kiedy jesteśmy rozdrażnieni, podświadomie szukamy rzeczy o uspokajającym, na przykład fioletowym odcieniu. Kiedy brakuje nam energii do działania, otaczamy się pobudzającą czerwień. Kiedy chcemy sobie poprawić samopoczucie (dotyczy to zwłaszcza pań), wkładamy na siebie coś nowego, eleganckiego. W wytwornej sukni lub smokingu czujemy się piękni i wspaniali... Lub wręcz przeciwnie: jest nam duszno, ciężko i sztucznie. W szlafroku lub dresie natomiast czujemy się wyluzowani i swobodni.

Skoro już wiemy, że to co mamy na sobie, wpływa na nasz nastrój, przyjmijmy, że to działa także w drugą stronę. To nasze wewnętrzne problemy, dramaty, potrzeby kształtują sposób ubierania się. To one, a nie moda dyktują, co na siebie włożymy dzisiejszego dnia. Można to również określić inaczej: to, co mamy na sobie, pokazuje, co dręczy nas wewnątrz. Jeśli na przykład czujemy się napięci i ubieramy na siebie fioletową koszulę, bo w podręcznikach do chromoterapii, czyli leczenia kolorami, wyczytaliśmy, że fiolet uspokaja, to tak naprawdę chcemy chociaż trochę oderwać się od rzeczywistości, od tych wszystkich przyziemnych spraw i kłopotów, które tak bardzo dały nam się we znaki. Marzymy o chwili ciszy, o czymś poza naszą męczącą ziemską egzystencją. Może jakaś krótka medytacja, może modlitwa, może jakieś czary-mary, dzięki którym rozwieją się nękające w pracy problemy, kłótnie z żoną, utarczki ze złośliwym sąsiadem. Uwierzymy, że naprawdę można wysnuć ciekawą opowieść na podstawie kolorów, fasonów, wzorów odzieży, którą zakładamy na

siebie. Wybierając taką a nie inną sukienkę czy koszulę, mówimy ubraniem: ten kolor lubię, w tym fasonie dobrze się czuję, to mi odpowiada. Innymi słowy, np. potrzebuję fioletu, potrzebuję ukojenia, potrzebuję oderwania się od szarej rzeczywistości, bo zmęczyły mnie codzienne kłopoty.

Współzależność między tym, co wewnątrz, a tym co na zewnątrz występuje w wielu dziedzinach holistycznej medycyny. Irydolog w tęczówce oka widzi wszystkie ludzkie organy i ocenia, który z nich jest chory i wymaga terapii. Refleksolog, specjalista od masażu stóp, ze zgrubień, zabarwienia, gładkości skóry w różnych miejscach na podeszwie, opowie o stanie zdrowia poszczególnych narządów. Chirolog obejrzy dłoń i powie o charakterze i zdrowiu prawie wszystko. Podobnie w ludzkim uchu można zobaczyć całe ciało i nakłuwając odpowiednie punkty muszli, oddziaływać na różne organy.

Chińczycy do perfekcji doprowadzili umiejętność diagnozowania wyłącznie z wyglądu chorego. W Chinach pacjent nie musiał rozbierać się u lekarza. Uczony medyk starannie oglądał twarz i język delikwenta, po czym wolno mu było jeszcze zbadać puls na obydwu rękach. Chiński doktor wprawnie i lekko uciskając odpowiednie punkty na przedramieniu chorego, odczytywał kilka rodzajów tętna, z których każde odnosiło się do innego narządu wewnętrznego. Takie badanie wystarczało w zupełności, aby lekarz mógł ocenić stan zdrowia pacjenta i zalecić mu najodpowiedniejszą dla niego terapię. O jakości tych technik świadczy ogromne zainteresowanie świata zachodniego wschodnimi metodami leczenia. Mimo szybkiego rozwoju medycyny akademickiej i nowoczesnych urządzeń do badania zdrowia, mimo elektronicznych mikroskopów, ultrasonografów i tomografów, archaiczne sposoby chińskich medyków cieszą się niesłabnącą popularnością. Oznacza to, że są skuteczne, a zatem opierają się na właściwych podstawach.

Wracając na rodzimy grunt do naszej szafy, przypomnę, że i u nas mówiono: „poznać pana po cholewach”. A cholewka buta, jak wiadomo, może być czysta i błyszcząca lub brudna i zaniedbana, elegancka lub stara i zniszczona, wykonana z cielejącej skórki lub z taniego skaju, twarda i gruba lub miękka i delikatna. Zobaczmy, ile można powiedzieć o człowieku wyłącznie na podstawie cholewki jego buta. Od razu wiemy, czy jest zadbany, czy brudas, bogaty czy niezamożny, praktyczny czy elegant. Cała tajemnica polega chyba tylko na tym, że rzadko kiedy uważnie patrzymy na ludzi. Często patrząc, nie widzimy, nie dostrzegamy,

nie wyciągamy wniosków. Kiedy poznamy bliżej metodę Analizy z wyglądu, przekonamy się, że tak naprawdę nie odkrywa ona niczego niezwykłego, że raczej uświadamia nam istnienie kodów, które od zawsze były wewnątrz nas...