



# 6

## Terapia Wglądu, czyli mądrość snów

**P**roblemy z szefem rzadko kojarzymy z traumą prenatalną. Przyzwyczajiliśmy się myśleć: „Gdyby tylko był inny”. Tymczasem odpowiedzialność jest po naszej stronie. Mamy nad swoim życiem większą władzę, niż nam się wydaje.

### **Sny i wizje**

#### **Dlaczego sny?**

**Maciej Żbik:** Ponieważ nie kłamią. To najbardziej wiarygodne źródło danych o naszej psychce. Pozwalają zrozumieć siebie. Ego ma w nich niewiele do powiedzenia.

### **Czym jest sen?**

Marzenie senne to najlepszy, na jaki ego stać, zestaw symboli pokazujących, co dzieje się w nieświadomości. Okno, przez które można tam zajrzeć. Treść nieświadoma przelewa się do ego. Ego tworzy symbol zaobserwowanej treści. Dzięki temu możemy próbować odczytać treści nieświadomości.

### **Jaki jest związek snu z terapią?**

Każdy sen jest obrazem fragmentu psychiki klienta. Możemy go obejrzeć. Ale nie tylko. Poprzez oddziaływanie na symbol wpływamy na treść psychiczną, która się za nim kryje.

### **I zmieniamy ją?**

Raczej prowokujemy do zmiany. Delikatnie łaskoczemy psyche, aby się ruszyła. Liczymy na to, że zauważy, że jej wygodniej, i zechce zostać w nowej pozycji. Proponujemy nieświadomości pewien ruch, manewrując obrazem ze snu.

### **Wiesz, w którą stronę powinna się ruszyć?**

Widzę, do czego dąży ego, a do czego nieświadomość. Czasami zmierzają w przeciwnych kierunkach, a chodzi o to, by świadomość i nieświadomość miały spójny pomysł na życie. Wtedy przestajemy się w życiu szarpać, jest szansa na harmonię. Ale to nie jest ruch zadany przez ego klienta, a już na pewno nie przez ego terapeuty. To jest tylko sugestia rozważenia nowego stanu psychicznego. Za jakiś czas sprawdzam pokornie, czy coś drgnęło. Mamy jedynie pewność, że coś poruszyliśmy, ale nigdy nie mamy pewności efektów tego poruszenia.

### **To trochę ryzykowne.**

W naszą psychikę jest wbudowane dążenie do równowagi i wzrostu. Jeśli rozbijamy napięcia, a na tym polega moja ingerencja, to nie możemy zaszkodzić. Uwalniamy jedynie energię wzrostu.

### **Zatem podstawą diagnozy jest sen?**

Raczej opowieść o śnie i opowieść o życiu. Treść snu klienta jest dla mnie bardzo ważna i to ona podlega analizie, ale jeszcze ważniejsze

jest przeżycie przeze mnie tego, czego doświadcza klient podczas opowiadania i analizy snu. Dodaję do tego fakty z jego życia, bo jak pisze Jung: „Tylko proces psychiczny manifestuje się w życiu zewnętrznym”. Oglądam to, co się dzieje, i widzę, z jakim nieświadomym procesem mamy do czynienia.

### **Przeżywasz to, co klient?**

To podstawa mojej pracy — doświadczenie doświadczenia klienta. Przeniesienie. Zwykle potrafię przewidzieć, jakich przemian doświadczy klient, bo sam przechodziłem podobne procesy. Psyche klienta widzę jak klocki lego rozrzucone przez mojego syna. Ktoś widzi chaos, ja widzę tryby, które złożą się zaraz na przekładnię. Nie ulegam jednak procesowi klienta, nie cierpię jak on, bo uleczyłem traumę w sobie. Dlatego mogę się podzielić moim zestawem naprawczym.

### **I nic cię nie zaskakuje?**

Rzadko. Jeśli jednak mój klient przeżywa ból, którego jeszcze nie uwolniłem w sobie, to zaczynam cierpieć jak on. Mam trudne emocjonalnie wizje, odczucia w ciele. Wtedy nie jestem kompetentny do pracy z tą osobą, nie mogę jej pomóc. Muszę popracować ze sobą lub z innym terapeutą.

### **Czasami twoja diagnoza sprawia wrażenie jasnowidzenia.**

To jest właśnie przeniesienie lub wgląd, czy też współdoświadczenie. A czasami zwykle doświadczenie, w sensie rutyny. Niektóre struktury występujące w snach wynikają z obrazów transpersonalnych, archetypowych. Jednostkowa psyche nie jest w stanie zdeformować struktury transpersonalnej, uniwersalnej. Stąd czasami wiem, co jest wypierane, jakiego klocka brakuje w opowieści klienta.

### **A co z ludźmi, którzy nie śnią?**

Zamieniamy się miejscami. Zatapiam się w psychice mojego klienta i przez kilkanaście minut doświadczam tego, co on. Pojawiają się obrazy i reakcje somatyczne. Wykorzystuję je tak samo jak symbol ze snu klienta. Rysuję własne obrazy i wtedy klient ma szansę zareagować na symbol, który pojawił się we mnie. Klienci często reagują bardzo silnie,

łącznie z omdleniami. Wtedy wiem, że ten symbol wybudził w nich coś ważnego. Później już łatwiej sprowokować wizje. Zaczynają pojawiać się sny, a proces otwierania i pogłębiania ma szansę się rozpocząć. Bywa też, że używam symboli uniwersalnych — takich jak obrazy przodków — bo te symbole są cały czas w nas żywe. Na przykład „manewrowanie” obrazem ojca daje pewność poruszenia procesu nieświadomego. Uniwersalne symbole dają możliwość pracy z nieświadomością w każdym momencie, niezależnie od tego, czy pamiętamy sen, czy nie.

### **Prowokujesz wizje?**

Wizje to obrazy, które pojawiają się na jawie, ale ego nie jest ich autorem. Ego jest pasywne, reaguje jedynie na presję nieświadomości. W przeciwieństwie do fantazji wizje nie są wymyślone. Jeśli wizje pogłębiany, to wchodzimy w obszar głębszy niż one same, do nieświadomości ponadindywidualnej. Możemy nawet zbliżyć się do archetypu, do tego, co boskie w nas. Gdzieś tam, albo jeszcze głębiej jest źródło wszelkiej energii. W praktyce wychodzę od rysunku symboli ze snu. Prowokuję wizje klienta komendami do nieświadomości. W ten sposób schodzimy głębiej niż sen. Jeśli klient reaguje wizjami (może też zareagować emocjonalnie lub sygnałami z ciała — to jest bardzo indywidualne), to wtedy interpretuję je według tych samych reguł co sny.

### **Jaką funkcję mają sny?**

Optymalizują psychikę, porządkują ją. Już samo zapisanie snu pogłębia proces porządkowania. Zapisując, nazywamy symbole, przekładamy ten list nieświadomości na język zrozumiały dla ego. Wymusza to na ego powtórne skontaktowanie się z treścią nieświadomą, zrozumienie czegoś.

### **Wynika z tego, że mechanizm uzdrawiania mamy w sobie. Co wnosi proces z terapeutą?**

Jest szybszy. Często jest jedyną szansą na przebicie się przez traumy i kompleksy do obrazów archetypowych. Czasami wewnętrzna har-

monia, którą każdy ma w sobie, jest tak bardzo oddzielona warstwą traum, że może nie starczyć życia, aby się do niej dokopać, choć potencjalnie jest to możliwe.

### **A więc wewnętrzne zranienia oddzielają od szczęścia...**

Myślę, że gdyby każdy z nas był wychowywany przez szczęśliwych, połączonych ze swoimi instynktami, świadomych rodziców, którzy byli wychowywani przez szczęśliwych, połączonych ze swoimi instynktami, świadomych rodziców... gdyby rodzice kochali nas bez ograniczeń, bo sami byli tak kochani, gdybyśmy wszyscy byli urodzeni z młodych, zdrowych macic i szerokich dróg rodnych, to żadna terapia nie byłaby potrzebna. Niestety w praktyce takie linie rodowe są raczej rzadkością.

### **Potrafisz przywrócić harmonię w psychice i zdolność kochania, jeśli pochodzimy z poranionego systemu rodzinnego?**

Doprowadzam do sytuacji, w której każdy obraz symbol z marzenia sennego jest rozpoznawany jako fragment siebie osoby śpiącej, a następnie integrowany na tyle, aby była komunikacja pomiędzy nim a resztą psyche. To nazywam poszerzeniem świadomości — poszerzeniem o treści dotychczas nieświadome, wręcz wypierane, ze złości, strachu, wstydu. To, co odrzucone, wyparte, ma być dołączone. Wtedy czujemy się bardziej cali, pełni.

### **Wszystko, co pojawia się w snach, nazywasz symbolem?**

Wszystkie obrazy, postaci, wydarzenia są symbolami. Język snów to język symboli. Nieświadomość w ten sposób nadaje komunikaty. Tego, co dzieje się w nieświadomości, nie da się wyrazić za pomocą aparatu pojęciowego, którym posługuje się ego. Zasadą nieświadomości jest paradoks. Ego hołduje logice arystotelesowej. Dla ego coś jest albo liczbą, albo literą. W nieświadomości coś może być liczbą i literą jednocześnie, a nawet ani liczbą, ani literą. Można kogoś kochać i nienawidzić jednocześnie. Nie funkcjonuje następstwo czasu, nauka o zbiorach. Porozumiewanie się pomiędzy nieświadomością a świadomością to jak malowanie muzyki, gdzie dźwięk jest zasadą nieświadomości, a obraz zasadą świadomości. Nasze ego, słysząc muzykę nieświadomości,

tworzy zestaw symboli obrazujący muzykę. Ten zestaw symboli jest do pewnego stopnia uniwersalny dla danej grupy etnicznej. Niektóre symbole są uniwersalne dla całej ludzkości. Wszystko, co pojawia się we śnie, jest symbolem i wszystko we śnie jest aspektem psychiki śpiącego.

### **Umierająca matka to nie wróżba, że matka umrze?**

Wszystko we śnie jest opowieścią o śpiącym, a nie o bohaterach snu. Umierająca matka może symbolizować jakiś aspekt kobiecości, który przemija, odchodzi. Wszystko zależy od kontekstu i etapu procesu psychicznego. Nie wykluczam snów wieszczych, ale i one są przejawem zjawisk wewnątrzpsychicznie już dokonanych, zdecydowanych, również w nieświadomości ponadindywidualnej.

### **Istnieją jednoznaczne symbole?**

Jedzenie wskazuje zwykle na deficyty emocjonalne z dzieciństwa lub bardziej ogólnie — oznacza energię psychiczną. Pusta lodówka, pusty stół oznaczają jej brak albo brak w jakimś aspekcie psychiki. Woda, zbiorniki wodne, dolne piętra, puste korytarze mogą oznaczać treści matriarchalne, kobiece. Wysokie budynki, dachy to treści patriarchalne, męskie. Samochód to proces indywiduacji. W aktach seksualnych rzadko chodzi o seks. Raczej o mieszanie się treści o przeciwnych ładunkach. Akt płciowy jest najprostszym symbolem takiego procesu. Dziecko jest jakimś potencjałem, nową treścią psychiczną. Ale nie ma prostych algorytmów. Interpretacja snu to rodzaj sztuki.

### **Most tęczy podobno symbolizuje penisa?**

Penisa, czyli treści patriarchalne, męskie, ojcowskie. Bywa, że tęcza to penis, ale bywa, że symbol bogactwa — zależy od kontekstu snu i innych snów klienta. Zyskuję pewność, że w danym przypadku tęcza to penis, a nie bogactwo czy jeszcze coś innego, bo doświadczam tego, co klient. Jeśli w dziewczynie, z którą rozmawiam, czuję lęk przed ojcem, wtedy tęcza to penis. Lęk przed penisem to kolokwialne określenie lęku przed męską seksualnością, innymi słowy: lęk kobiecej

osobowości nadrzędnej przed treściami popędowo-zwierzęcymi w animusie.

### **Wybierasz tylko kilka obiektów do analizy. Jak o tym decydujesz?**

Wybieram te najbardziej energetyczne, takie, których klient najbardziej się boi lub które wywołują najsilniejsze reakcje somatyczne. Jak mawia mistrz Jung: „Gdzie afekt, tam kompleks”. Mowa ciała jest podstawowym źródłem informacji. Dana treść nieświadoma, która została w trakcie snu postrzeżona przez ego, jest najczęściej reprezentowana przez wiele obiektów we śnie. Zwykle też cała seria snów z jednej nocy dotyczy jednej próby integracji, jednego typu problemu. Ważne, aby z całego zalewu obrazów symboli wybrać taki, który dla ego będzie najłatwiejszy w uznaniu — musi wzbudzać silne napięcia, ale musi być też strawny dla ego, choćby ze względu na tabu.

### **Czyli optymalny — wybijający się, ale niezagrażający?**

Przykład mojego snu — mój syn kopuluje z moją córeczką. Oboje we śnie mają około roku. Dopóki nie przypomniałem sobie tego snu, byłem w stanie przypominającym depresję. Niektóre treści są zabronione nawet we śnie. To tabu. Integracja treści męskich i żeńskich symbolizowanych przez tę parę spowodowała ogromny wyrzut energii psychicznej — wyrzut gorąca i pobudzenie przez niemal dobę. Nie wybrałbym takiego snu do pracy z klientem. Zdecydowałbym się na inny, wykorzystujący inne symbole. Praca z tabu udaje się tylko w przypadku osób już na tyle zintegrowanych, że nawet tabu potrafią uznać za fragment własnej psyche. Wybieram symbol, który wybudza interesujący mnie proces, ale niesie tak mało, jak to możliwe, społecznie lub rodzinnie zakazanych treści.

### **Terapia Wglądu to twoja całkowicie autorska metoda interpretacji snów?**

Jest wynikiem drogi, którą przeszedłem. Przez lata medytacji obserwowałem symbole i obrazy w mojej psychice. Szukałem sposobu, jak poradzić sobie z napięciami, które przeszkadzały mi rozwijać się poprzez medytację. Trafiłem na prace Junga, gdzie znalazłem opis

większości symboli, z którymi miałem do czynienia u siebie. Poznałem ich znaczenie, sposób przemiany, symbole pojawiające się na kolejnych etapach rozwoju. Jung jest moim mistrzem i wielką inspiracją. Ale pracuję tylko tymi metodami, które sam na sobie sprawdziłem i wiem, że działają.

### **Dlatego tak dobrze je czujesz...**

Techniczną analizę snów opieram na odkryciach Junga. Posługuję się jego aparatem pojęciowym i modelem psychiki. Moja metoda przypomina w pewnym stopniu jego aktywną imaginację. Ale zaczynam spotkanie od współprzeżycia z drugą osobą jej opowieści o śnie. Symbole do analizy wybieram w procesie współodczuwania. Przeniesienie jest sednem mojej pracy.

**Są metody, w których sny analizuje się w oparciu o interpretację narzucaną przez klienta — jego uczucia, skojarzenia, subiektywne znaczenie osób we śnie. Czy też je stosujesz?**

Przeciwnie. Odrzucam to. Interpretujemy swoje sny w oparciu o to, co wiemy o sobie, a mamy przecież dowiedzieć się tego, czego jeszcze nie wiemy. Rzadko wykorzystuję interpretację klienta. Istotne jest dla mnie to, czego klient nie chce postrzec, pokazać, co odrzuca. To jest najciekawsza wiedza o nim. Jung właśnie z tego powodu żałował, że nie ma swojego Junga, który analizowałby jego sny. Chętnie słuchał interpretacji innych, nawet laików.

**Nasze amatorskie interpretacje własnych snów rzadko pokrywały się z twoimi.**

Moja interpretacja własnego snu też jest groteskowa. Praca ze swoim snem zajmuje mi czasami dwa dni. Jeśli zwrócę się do innego terapeuty, poświęcamy temu dwadzieścia minut. Przyglądając się własnemu materiałowi nieświadomemu, ryzykujemy uleganie mechanizmom obronnym. Ulegamy fantazji, fantasmagorii, nie aktywizujemy żadnego faktycznego procesu psychicznego. Zamiast sięgnąć do projektora, próbujemy pozmieniać obraz na ścianie. Prawidłowa inter-



pretacja wywołuje silną reakcję somatyczną — wtedy wiadomo, że trafiliśmy.

## **Rysunek, drama, komendy**

### **Przychodzi klient do Macieja...**

Jeśli pamięta, opowiada sen. Ostatni lub jakiś szczególnie ważny. Wybieram kilka głównych obiektów i proszę klienta o ich narysowanie tak, jak potrafi.

### **Analizujesz sen i rysunek?**

Rysunek jest tylko po to, aby zgromadzić w jednym miejscu ważne symbole, na które zareaguje mój klient w dalszej pracy. Dzięki rysunkowi mogę nawiązać dialog z nieświadomością klienta, zagłębić się w wybrane objekty. Prowokuję wizje. Wybudzam wyparte treści psychiczne. Pracując z kolejnymi symbolami, poruszamy napięcie psychiczne leżące u źródła ich powstania.

### **Czyli sam rysunek nic nie wnosi?**

Jest wtórny wobec tego, jak doświadczam opowieści klienta. To tylko rodzaj kontroli, którą narzucam sam sobie. Albo notatki, aby nie zapomnieć o niczym ważnym.

### **Ciekawe, w jakim celu trzyma się ręce na rysunku i pod rysunkiem?**

To jest po prostu sztuczka, która działa. Taka sama jak liczenie oddechów w zen czy koncentracja na określonym punkcie. Nie warto ujawniać, jak to działa, bo przestanie. Tak jak w procesie szamańskim — jest skuteczny, dopóki nie jest zintelektualizowany.

### **Jest jeszcze drama.**

To rodzaj ustawień. Projektujemy stan psychiczny na objekty w przestrzeni, aby go sobie obejrzeć, poruszyć nim. W przypadku rysunku też mamy do czynienia z projekcją treści psychicznych, tylko że na płaszczyznę. Drama aktywizuje całe ciało, wszystkie zmysły. Jest procesem grupowym. Prowokuje integrację treści psychicznych. Domyka proces.

### **Te techniki — rysunek i drama — są od siebie niezależne?**

Niezależne, choć lubię je łączyć. Rysunek służy zwykle pogłębieniu procesu, który wybudził obrazy senne, a drama go domyka. Moim celem na koniec dnia warsztatowego jest doprowadzenie do sytuacji, w której wszystkie zaktywizowane obiekty przynajmniej wiedzą o swoim istnieniu. Wtedy psychika kontynuuje pracę. Kolejne noce są trudniejsze. Treści psychiczne zaczynają się mieszać i integrować. Jest szansa na nową jakość.

### **Jak powstała drama?**

Wypracowałem tę metodę ćwicząc chi-kung. W pewnym momencie zacząłem wykonywać inne ruchy niż wynikające z instrukcji. Dowiedziałem się od Chińczyków, że gdy ktoś ma pootwierane meridiany, to energia sama nim porusza. Postanowiłem to sprawdzić, bo niby co znaczy „energia” albo „sama”... Zatrzymywałem się w poszczególnych pozycjach. Pojawiały się obrazy — takie, które kojarzyłem z określonymi emocjami albo z kimś z rodziny. Wchodziłem w te obrazy i emocje. Przekładałem je na miejsca w przestrzeni. Eksperymentowałem.

### **Ustawienia pojawiają się w wielu metodach...**

Zasada jest ta sama. Widzę podobieństwa z ustawieniami hellingerowskimi. Czasami pożyczam niektóre komendy z tego systemu, jeśli moje nie działają. Tu się nie da nic wymyślić, bo taka jest po prostu psychika. Można tylko coś odkryć. Dramę odkryłem, aby sobie pomóc.

### **Niektórzy mogą czuć się dezorientowani, gdy stoją po raz pierwszy na środku sali.**

Niepotrzebnie. Wszystko dzieje się samoczynnie. Stajesz jako reprezentant jakiejś treści psychicznej, powtarzasz komendy, sprawdzasz, co czujesz i dokąd masz ochotę się przesunąć. Im mniej rozumiesz, tym lepiej. Osoba, której dedykowana jest drama, projektuje na ciebie jakiś fragment swojej psyche. Komendami prowokujemy zmianę. Działając na ciebie, działamy na treść, którą reprezentujesz. Zmiana twojego miejsca w przestrzeni prowokuje do zmiany treści psychicznej tej osoby. Najważniejsze, aby do nich dotrzeć, by przełamać mechani-

zmy wyparcia. To jest najtrudniejsze. Później zmierzamy do integracji. Prowokujemy ją komendami, ruchem obiektów, stymulacją ciała. To jest bardzo żywy proces. Trudno się o nim mówi. Po prostu się dzieje.

**Na warsztatach dwudniowych struktura jest zwykle taka sama — do południa praca z rysunkiem, po południu — drama?**

Na dwudniowych tak. Na dłuższych mogę się rozpedzić. Bywa tak, że w niektóre dni nie pracujemy z rysunkiem. Energia jest tak rozkręcona, że ludzie czasem niewiele śpią. Czuję, że nie wychodzą z procesów i praca płynie.

**Komendy stosujesz w dramie i rysunku. Jaka jest ich funkcja?**

Aktywizują treści psychiczne i prowokują ich przemianę.

**Do kogo je kierujemy?**

Zawsze do siebie, a dokładniej — do swojej nieświadomości. Za pomocą komend kontroluję i wymuszam proces terapeutyczny. Komendy pomagają go pogłębić, aktywizują połówki konfliktów, wymuszają dialog pomiędzy nimi, a na koniec doprowadzają do integracji treści psychicznych. Gdy treści wyparte są już wybudzone, wygłoszenie prostej komendy powoduje, że zmienia się stan psychiczny.

**Sam wymyśliłeś komendy?**

Powstały jak wszystko inne w procesie pracy nad własną psychiką. Przetestowałem je na sobie pod kątem skuteczności. Trafiłem kiedyś na książkę prof. Alberto Villoldo, który porzucił praktykę lekarza, osiadł w dżungli i przeszedł szkolenie szamańskie. Pisał między innymi o komendach, których uczono osoby umierające, aby przechodziły sprawnie przez kolejne światy. Większość pokrywała się z moimi. Podobne komendy funkcjonują w wielu tradycjach od tysięcy lat. Raczej odkryłem je dla siebie, niż wymyśliłem.

**Która jest kluczowa?**

Najczęściej stosuję komendę „przyjmuję”. Przyjmowanie jest uznaniem obiektu za część siebie. Służy do wycofania wyparcia. Te wszystkie wstrętne baby, które na mnie napadają we śnie i w życiu zewnętrznym,

muszę zobaczyć jako drugą połówkę wewnętrznego konfliktu, czyli fragment mojej animy — część siebie samego. Muszę przyjąć, że też „tym” jestem.

### A „kocham”?

„Kocham” lub „kocham i przyjmuję” służy do tego, aby widzące się już wewnętrzne obiekty rozpoczęły proces koniunkcji, mieszania się. Ta komenda prowokuje transfer energii psychicznej z jednego obiektu do drugiego zgodnie z porządkiem miłości. „Kocham i szanuję” stosuję tam, gdzie mamy do czynienia z wielkością — wymuszam rezygnację z superpozycji, ze swojej wielkości.

### „Uwalniam” oraz „wybaczam i uwalniam” to mocne komendy.

„Wybaczam i uwalniam” służy złagodzeniu napięcia wywołanego przez „zły” obiekt — „złą” połówkę konfliktu. Jest podobne do „zapominam ci”. To jest coś w stylu: „Rezygnuję ze złudzenia władzy, jaką daje mi przekonanie o własnej krzywdzie”. Gdy czujemy się skrzywdzeni, odtwarzamy podświadomą mantrę — „Spójrz, jak mnie skrzywdziłaś, w tej sytuacji mam prawo być wredną, nadąsaną, mam prawo zerwać kontakty, mam prawo ci dokopać”. Wypowiadając tę komendę, uwalniamy to. Rezygnujemy z praw i korzyści, jakie daje tego rodzaju przewaga. Rezygnujemy z bycia ofiarą. Pozwalamy sobie, aby zapomnieć o sprawcy. Zwalniamy siebie z obowiązku pamiętania o krzywdzie.

### Przestajemy mieć za złe.

Bert Hellinger ocenił negatywnie społeczne potępienie pedofilów (nie pedofilii jako takiej!). Było ono tak silne w tych przypadkach, z którymi się spotkał, że nie pozwalało dzieciom na wybaczenie sprawcy. Dziecko w poczuciu krzywdy musiało spędzić całe dorosłe życie.

### Opłaca się z tego zrezygnować.

Warto to zrobić, tym bardziej że nasza równowaga psychiczna oparta na poczuciu krzywdy i prawie do ukarania sprawcy jest z reguły konstrukcją sztuczną, bo jednostronną. Ona może, ale nie musi być obiektywnie prawdziwa. Czujemy się skrzywdzeni, ale nie jest pewne, że dokonano zbrodni. Decydując się na zerwanie takiego układu („wyba-

czam i uwalniam”), dajemy sobie szansę zobaczyć, jak jest naprawdę. Taka relacja po zmianie psychiki jednej strony ustala się na innych zasadach. Stara relacja przemija, a energia psychiczna uwalnia się. Możemy wykorzystać ją na zbudowanie innej, nowej relacji z tą samą lub inną osobą. Nie wiemy, jaka ona będzie. Wiemy tylko, że nie będzie już obciążona naszą krzywdą i roszczeniem do jej zadośćuczynienia.

### **Jest jeszcze komenda „ja żyję”...**

Jeśli jest już kontakt z uporczywie wypieranym obiektem, to komenda „ja żyję” powoduje, że pozostałe treści psychiczne są zmuszone go uznać. Takim obiektem może być stan lękowy, fragment obrazu ojca, zraniona dziewczynka. Inna funkcja komendy „ja żyję” to rezygnacja z antysuperpozycji...

### **...czyli pomniejszania siebie, aby coś zyskać.**

Czasami z lęku o przetrwanie wybieramy strategię deprywacji — zabieramy sobie prawa, na przykład do wyrażania opinii, emocji, do własnej wizji życia. Komenda „ja żyję” konfrontuje z przerażeniem, strategią ulegania oraz korzyściami, jakie z tego mamy.

## **Lizemy rany i wzrastamy**

### **Uważasz siebie za terapeutę czy przewodnika duchowego?**

Terapia i rozwój to jeden ruch. Nie dzielę ludzi na dysfunkcyjnych, których trzeba leczyć, i wybrańców, którzy wstąpili na ścieżkę rozwoju. Rozwijamy się, uzdrawiając.

### **Czyli jesteś jednym i drugim?**

Nie myślę o sobie jako o przewodniku duchowym. Nie mam kompetencji, aby mówić ludziom, czym jest rzeczywistość. Moja metoda okazała się skuteczna w czynieniu życia lżejszym. Myślę o sobie jako o terapeutce. Mimo to z całą pewnością rozwój i terapia to dwie nazwy dla ruchu w głąb siebie.

## **Zatem Terapia Wglądu jest dla kogoś, kto chce rozwiązać problem, i dla kogoś, kto tęskni za poczuciem spełnienia?**

Tak. System Junga, który jest dla mnie inspiracją, bazuje na podobnym założeniu — proces indywiduacji, czyli rozwoju osobowości, następuje poprzez rozpuszczanie kolejnych napięć wewnętrznych, uwalnianie kolejnych traum. Wszyscy w różnym stopniu mamy co uwalniać. Sam wiem to najlepiej. Uwolniłem wiele traum, ale rozwój nie ma końca. Przynajmniej ja go nie znam.

## **Czym jest wgląd? Gdzie zaglądamy podczas twoich sesji i warsztatów?**

Do nieświadomości, czyli w głąb nas samych. Uzyskujemy większe zrozumienie tego, kim jesteśmy. Poszerzamy świadomość — treści z nieświadomości są rozpoznawane przez świadomość. Poszerzamy repertuar dostępnych stanów psychicznych oraz perspektywę widzenia rzeczywistości. Wgląd jest zrozumieniem i przemianą jednocześnie. Ale nie jest myślą. Nie jest intelektualny. W tym samym momencie, w którym zyskujemy zrozumienie, następuje przemiana. Dostępne stają się nowe sposoby przeżywania życia.

## **Po czym poznać wgląd?**

Uwalnia się energia psychiczna. Widzimy rzeczy inaczej i reagujemy inaczej. Dostrzegamy cechy partnera, których wcześniej nie widzieliśmy. W naszym życiu pojawiają się inni niż dotąd ludzie.

## **Czyli tym, co uzdrawia psychikę w twojej metodzie, jest właśnie wgląd?**

Tak, bo problemy wynikają z jego braku. Świadomość to wierzchołek góry lodowej. Zarządzają nami potężne siły nieświadomości. Chodzi o to, aby nieświadomione napięcia zostały rozpoznane przez świadomość. Brzmi prosto, ale tylko pozornie, bo mechanizmy obronne czuwają.

## **Mamy szanse wobec sił nieświadomości?**

Mamy nad swoim życiem większą władzę, niż nam się wydaje. Terapię Wglądu rozwijałem przez lata na fali fascynacji tym odkryciem. Im lepsza komunikacja pomiędzy świadomością a nieświadomością,

im więcej rozwiązanych konfliktów, tym głębszy oddech, prostszy kręgosłup i większy wpływ na życie.

**Czasem można mieć wrażenie, że te siły działają przeciwko nam.**

Są potężne, bo to siły życia. Nie działają przeciwko nam, tylko realizują własne cele, często sprzeczne z celami ego. Trzeba je zinterpretować, zintegrować i uwolnić zablokowaną w nich energię psychiczną. Wtedy zaczynają działać na naszą korzyść. Właśnie to robimy na moich sesjach i warsztatach — uwalniamy energię psychiczną, rozbrajając napięcia i blokady.

**Jak wiele blokad trzeba rozbroić, aby poczuć, że życie troszczy się o nas?**

Grof, twórca szkoły holotropowej, twierdzi, że zwykle mamy jedną, główną traumę bazową. Jej poruszenie zmusza psychikę do przebudowy. W praktyce najczęściej pracuję z dwoma, trzema głównymi kompleksami swoich klientów i to zwykle wystarcza, aby ustabilizować życie i zakończyć terapię.

**Jakie są typowe batalie wewnętrzne? Co z czym w nas walczy najczęściej?**

Świadomie unikam wszelkich typologii i kategoryzacji. W mojej pracy zawsze wychodzę od szczegółu — pojedynczego napięcia, indywidualnego konfliktu. Za każdym razem od nowa wchodzę w fascynujący świat osoby, z którą pracuję. Jej psyche na kilkanaście minut staje się moim światem. „Rozjeżdża się” wtedy moja osobowość. Dlatego na warsztatach często zapominam imion, moje funkcje kognitywne upadają, mówię niegramatycznie. Na końcu możemy opisać proces, ale póki trwa, intelektualizowanie przeszkadza.

**Na twoich warsztatach wybija się jednak jeden główny konflikt — pomiędzy męskością a kobiecością w każdym z nas.**

Nic dziwnego, bo jakości męskie i kobiece, czyli treści patriarchalne i matriarchalne, budują naszą psychikę niezależnie od płci. To z nich się składamy. Urzeczywistniona męskość i kobiecość zależy bezpośrednio od obrazu matki i ojca, jaki w sobie nosimy. Aby sięgnąć do

pełni człowieczeństwa, do tego, co boskie w nas, potrzebujemy uporządkować te energie.

### **Relacje z matką i ojcem decydują o naszym człowieczeństwie?**

Raczej to, jaki obraz matki i ojca mamy w sobie. Podczas terapii przebudowujemy obraz własnej płci i płci przeciwnej. Konflikty na linii męskość – kobiecość decydują o naszym życiu. Są źródłem lęków, braku energii, rozpadu związków, poczucia przegranej. To one w pierwszej kolejności domagają się uwolnienia. Ich uzdrowienie to warunek indywidualności.

## **„Wyżyć” i zrozumieć, aby odzyskać zdolność do miłości**

**Jungści piszą o dwóch kluczowych warunkach rozwoju — przeżyciu i zrozumieniu. Czym jest zrozumienie?**

Zrozumieć to być świadomym swojego doświadczenia. Zrozumienie jest miłością, a miłość jest zrozumieniem. Sam instynkt miłości to za mało. Niezbędna jest świadomość doświadczania miłości. Mówię o miłości, która jest synonimem Życia.

**Potrzebujemy być jej świadomi?**

„Ja” powinno być świadome tego, co się dokonuje, świadome wewnętrznych konfliktów i obrazów z głębokiej nieświadomości. Skonfliktowane połówki dostrzeżone i wypełnione energią miłości przestają być sobie wrogie. Integrują się, łączą w całość. Wtedy osiągamy zrozumienie, że wszystko jest miłością. Poszerzając świadomość, wydobywając treści z nieświadomości do świadomości, dostajemy się do tego, co na dnie naszej psychiki — do źródła bezwarunkowej miłości. Potrzeba nam ogromnego zrozumienia dla wszystkiego, co dokonuje się w stworzeniu, które nazywamy człowiekiem.

**Zrozumienie jest tym, czym wgląd?**

Oba terminy oddają istotę mojej metody.



**Buddyści mówią, że cierpienie wynika z ignorancji, czyli niezrozumienia. Czy w wyniku Terapii Wglądu mamy szansę doświadczać mniej cierpienia, a więcej miłości?**

Mamy szansę na nowe, wcześniej niedostępne stany psychiczne — poczucie bezpieczeństwa, cichą radość, wdzięczność, entuzjazm. Możemy doświadczyć w warunkach laboratoryjnych stanu bycia kochanym i rozszerzyć to doświadczenie na swoje życie. Po to tak naprawdę zaczynamy terapię. Za tym tęsknimy. Wszyscy jesteśmy w pewnym stopniu „niedokochani”.

**Ale najpierw trzeba przeżyć ból?**

Terapia nie jest przyjemna. Boli. Decydujemy się na ból, ale spodziewamy się ulgi. Tak jak u dentysty. Ból emocjonalny, cierpienie, smutek, wstyd, poczucie winy, żal, złość, zazdrość, poczucie odrzucenia, bycia potępionym — to wszystko musi być przeżyte...

**...aby odblokować kanały miłości?**

Można tak powiedzieć. Jung mówi nawet: „wyżyć” — ból emocjonalny musi zostać *wyżyty*. W terapii lub w życiu. Jeśli świadomie *wyżywamy* swój ból, to nie zadajemy go innym nieświadomie. Na końcu zawsze jest nagroda. Może to zabrzmie dziwnie, ale gdy pojawia się kryzys czy ból emocjonalny w moim życiu, to wchodzę w to z perwersyjną ciekawością i radością. Zanurzam się w *wyżywaniu* go, wnिकam w niego bez znieczulenia. Z cierpliwością czekam, co się odsłoni.

**Trzeba ból wytrzymać?**

Raczej głęboko poczuć, aż do ustania emocji. Do końca. „Wyżyć” to najlepsze słowo. Podczas Terapii Wglądu wchodzimy w swoje „demony”. Jeśli naprawdę chcemy poradzić sobie z czymś trudnym, a zwłaszcza z bazową traumą, musimy wejść w „demoną” i odczuć to, co on. Przez jakiś czas pożyć jako ten „demon”. Nie ma innego wyjścia.