

CZUJĄC

ROZMOWY O EMOCJACH

CZUJĄC

ROZMOWY O EMOCJACH

SPIS TREŚCI

WSTĘP	7	WSPÓŁCZUCIE	
MOI ROZMÓWCY	11	WYOBRAŹNIA SERCA. Rozmowa z Bogdanem de Barbaro	185
WDZIĘCZNOŚĆ		WSTYD	
SZTUKA PRZYJMOWANIA PREZENTÓW. Rozmowa z Danutą Golec	19	SCHOWANI W SOBIE. Rozmowa z Anną Król-Kuczkowską	203
MIŁOŚĆ		NUDA	
ILU OSOBOM POWIEDZIAŁEŚ, ŻE JE KOCHASZ? I GDZIE ONE SĄ TERAZ W TWOIM ŻYCIU?		JESTEŚ MNICHEM CZY KARDASHIANKĄ? Rozmowa z Bartłomiejem Dobroczyńskim	217
Rozmowa z Bartłomiejem Dobroczyńskim	37	EUFORIA	
ZAZDROŚĆ I ZAWIŚĆ		PIERWSZY KĘS EKLERKI. Rozmowa z Cezarym Żechowskim	235
JAK UGASIĆ TEN PŁOMIEŃ? Rozmowa z Danutą Golec	55	NAMIĘTNOŚĆ	
KRZYWDA I WINA		GDY TRAFIA CIĘ NAGLE PIORUN SYCYLIJSKI. Rozmowa z Andrzejem Depko	255
JAK WYJŚĆ Z DZIUPLI? Rozmowa z Bogdanem de Barbaro	73	BLISKOŚĆ	
LĘK		W DWÓCH GŁOWACH, W DWÓCH SERCACH. Rozmowa z Zofią Miłską-Wrzościńską	271
JAK OSWOIĆ SMOKA? Rozmowa z Bogdanem de Barbaro	91	PRZYJEMNOŚĆ	
ZŁOŚĆ		ZMYSŁY TO ZA MAŁO. Rozmowa z Pauliem Bloomem	291
JAK WYDŁUŻYĆ SWÓJ LONT? Rozmowa z Danutą Golec	111	SMUTEK	
RADOŚĆ		PIĘKNA UTRATA ZŁUDZEŃ. Rozmowa z Bartłomiejem Dobroczyńskim	309
TYSIĄC SPOSOBÓW PICIA SZAMPANA. Rozmowa z Bartłomiejem Dobroczyńskim	129		
POKORA			
JAK PRZESTAĆ BYĆ PĘPKIEM ŚWIATA? Rozmowa z Bogdanem de Barbaro	149		
STRATA			
JAK NIE UTKNAĆ W ŻAŁOBIE? Rozmowa z Ewą Chalimoniuk	167		



WSTĘP

„Chciałabym nie czuć nic” – powiedziała mi ostatnio znajoma, której zawało się życie, i choć dobrze ją rozumiem, to zastanawiam się, jak by wyglądał świat, gdybyśmy nie czuli nic. Kim byśmy byli? Jakie relacje tworzyli? Jak wychowywali dzieci? Bez miłości, zachwyty, radości, współczucia, ale również bez złości, smutku, zazdrości, poczucia winy i krzywdy?

Kłopotliwe są te uczucia. Bywają nieprzyjemne, bolesne, wstydliwe, czasem sprawiają, że życie wymyka się spod kontroli. Ale bez nich nie byłoby także tych wszystkich magicznych chwil bliskości, euforii, momentów, których nie da się „objąć rozumem”.

Często robimy z nimi różne dziwne rzeczy: wypieramy, chowamy głęboko albo wciskamy komuś innemu, najczęściej bliskiej osobie: „Wściekła, ja? Popatrz na siebie!”, „Ja zawistny? Kompletnie mi to obce!”, „To ja mam kłopot z bliskością? Chyba żartujesz” itd. Od wielu uczuć uciekamy, bo nie nauczyliśmy się, jak się z nimi obchodzić. Wydają się tak nie do wytrzymania, że wolimy je zapić, zakrzyczeć, coś na nie wziąć...

Tego, które uczucia są „ładne”, a które „brzydkie”, które są „dobre”, a które „złe”, uczymy się najczęściej w domu, ale potem też dorastając, spotykając różnych ludzi, konfrontując się z określonym środowiskiem, kulturą. Dowiadujemy się również, jakie uczucia nam się opłaca okazywać, które zjedną nam ludzi albo coś pomogą

załatwić. Tak, uczucia można też próbować udawać albo sztucznie w sobie wzbudzać, ale...

Tak naprawdę największy kłopot z uczuciami polega na tym, że nie da się ich przechytryć. Nie da się oszukać smutku, rozpacz. Udawać, że nie istnieją. Nie da się upchnąć gdzieś złości ani poczucia straty. One zawsze wracają. Nie da się zafałszować radości, euforii ani podziwu. Uczucia po prostu są. A do tego są mądre. Mówią nam wiele o nas samych, o innych ludziach, o tym, w czym żyjemy. Jak drogowskazy pokazują nam, czego nam potrzeba, co nas uwiera, gdzie daliśmy z siebie być może za dużo, a gdzie oczekiwaliśmy więcej. Jedne przychodzą na chwilę, inne zostają dłużej. Do jednych szczególnie nam blisko, inne ledwo znamy. Pytanie, co z nimi zrobimy dalej. Czy oddamy im władzę nad sobą? Czy spróbujemy je raczej zrozumieć?

Współczesny świat niespecjalnie zachęca do refleksji, nie tylko nad uczuciami. Polityka, media społecznościowe, media w ogóle oczekują od nas błyskawicznej, najczęściej właśnie emocjonalnej reakcji. Naszymi emocjami się pogrywa, manipuluje: strachem, nienawiścią, ale też współczuciem, zachwytem. Zanim zdążymy się obejrzeć, już jesteśmy w środku tej gry, cali rozemocjonowani. Z jednej strony o uczuciach mówi się praktycznie bez przerwy, z drugiej strony, mam wrażenie, coraz mniej o nich wiemy, coraz gorzej je rozumiemy. I z tego mojego „wrażenia” wziął się pomysł najpierw na cykl rozmów pt. „Skoła uczuć” w „Wysokich Obcasach”, a potem na tę książkę.

Razem z moimi rozmówcami – prof. Bogdanem de Barbaro, Pauliem Bloomem, Ewą Chalimoniuk, Andrzejem Depko, Bartłomiejem Dobroczyńskim, Danutą Golec, Anną Król-Kuczkowską, Zofią Miłską-Wrzosińską i Cezarym Żechowskim – przyglądamy się siedemnastu uczuciom i stanom: wdzięczności, miłości, zazdrości i zawiści, poczuciu krzywdy i winy, lękowi, złości, radości, pokorze, poczuciu straty, współczuciu, wstydomu, nudzie, euforii, namiętności,

poczuciu bliskości, przyjemności i smutkowi. Każdy z moich rozmówców trochę inaczej patrzy na człowieka i na krajobraz emocjonalny, który go otacza. Niektórzy z nich są psychoterapeutami, inni psychologami, psychiatrami, jeden – seksuologiem, co zabarwia ich spojrzenie i sprawia, że te rozmowy są tak różne, tak zaskakujące.

Jednak przewija się przez nie jak refren jeden ważny wątek: warto mieć taką przestrzeń w głowie, w której można myśleć o tym, co się czuje. Danuta Golec nazywa ją raz „pokojem”, a raz „pomieszczeniem” i mówi o nim tak: „Ono jest bardzo potrzebne. Nie wymaże tego, co się czuje, ale złagodzi dolegliwości, które się z danym uczuciem wiążą. (...) To »pomieszczenie« pozwala też sobie wyobrazić, co jest w głowie drugiego człowieka, co on może czuć”. I dodaje: „Dzięki myśleniu o uczuciach otwierają się różne rzeczy. Rzeczywistość się poszerza i zaczyna się ją rozumieć w bardziej złożony sposób: można coś dać innym, można coś od innych wziąć, czymś się podzielić. Łatwiej jest znaleźć rozwiązanie swojego problemu”.

Bardzo chciałabym, żeby ta książka była dla Państwa korytarzem prowadzącym do tego „pokoju”, jeśli trudno jest go Państwu w sobie odnaleźć. A jeśli wiedzą już Państwo, gdzie on jest, to żeby była taką lampką, która pozwoli go nieco lepiej oświetlić.

Oddając tę książkę do druku, zdałam sobie sprawę, o jak wielu uczuciach jeszcze nie rozmawiałam o: nadziei, rozczarowaniu, bezradności, tęsknocie. Kto wie, może powstanie „Czując 2” i będę miała szansę to naprawić.

Co do moich własnych uczuć, to obok aż zbyt dobrze znanego mi lęku mam w sobie teraz mnóstwo wdzięczności, przede wszystkim dla moich rozmówców. Bez ich wiedzy, mądrości, czasu, który mi poświęcili, cierpliwości i wyrozumiałości te rozmowy nigdy by nie powstały. Dziękuję!

Dziękuję również Arobalowi, ilustratorowi, który towarzyszył mi dzielnie w tej podróży przez uczucia, mimo że chwilami na pewno

nie było mu łatwo. Jego rysunki nadają tym rozmowom jeszcze jeden wymiar.

Przed wszystkim jednak dziękuję Tomkowi, Tosi i Frankowi, którzy o uczuciach nauczyli mnie (i nadal uczą) najwięcej.

Państwu życzę, żebyście, jak to ujął jeden ze znajomych redaktorów, „dogadali się ze swoimi uczuciami”. Bo potrzebujemy ich wszystkich, chociaż może nie wszystkie są urodziwe, „fajne” i sympatyczne. Przynajmniej na pierwszy rzut oka.

Agnieszka Jucewicz

MOI ROZMÓWCY

Bogdan de Barbaro – profesor dr hab. n. med., psychiatra, psychoterapeuta. Kierownik Katedry Psychiatrii Uniwersytetu Jagiellońskiego, Collegium Medicum. Superwizor psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Członek Editorial Advisory Board pisma „Psychiatry. Interpersonal and Biological Processes”, Rady Programowej pisma „Psychoterapia”, Rady Naukowej pisma „Medycyna Praktyczna. Psychiatria”. Autor i współautor publikacji z zakresu psychoterapii, terapii schizofrenii, terapii rodzin.

Paul Bloom – profesor psychologii na Uniwersytecie Yale, autor i redaktor książek, m.in. „To tylko dzieci. Narodziny dobra i zła” (Smak Słowa, 2015), „Przyjemność. Dlaczego lubimy to, co lubimy?” (Smak Słowa, 2018) oraz „Przeciw empatii. Argumenty za racjonalnym współczuciem” (Charaktery, 2017). Wielokrotnie nagradzany za działalność badawczą i dydaktyczną. Publikuje artykuły naukowe i popularnonaukowe, m.in. na łamach „The New York Times Magazine”, „Nature”, „The New Yorker”, „The Atlantic”, „Science”, „Slate”, „The Best American Science Writing”.

Ewa Chalimoniuk – certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, związana z Laboratorium Psychoedukacji w Warszawie.

Prowadzi terapię indywidualną i grupową. Specjalizuje się w pracy z osobami po stracie i z doświadczeniem traumy. Dzieli się również swoim doświadczeniem i wiedzą, prowadząc wykłady, warsztaty i seminaria z obszarów straty, więzi rodzinnych, mitów i skryptów rodzinnych oraz roli rodzeństwa. Stworzyła autorską grupę terapeutyczną „Gdy przeszłość nie daje żyć”. Zaangażowana w działalność Polskiego Stowarzyszenia Integracji Psychoterapii.

Andrzej Depko – dr n. med., neurolog, specjalista seksuolog. Pełni funkcję kierownika studiów podyplomowych „Seksuologia kliniczna”, prowadzonych w Centrum Kształcenia Podyplomowego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Wykłada na Uniwersytecie Humanistycznospołecznym SWPS. Od roku 2012 sprawuje obowiązki prezesa Polskiego Towarzystwa Medycyny Seksualnej. Jest certyfikowanym seksuologiem sądowym oraz superwizorem psychoterapii zaburzeń seksualnych Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego. Należy do Europejskiego Towarzystwa Medycyny Seksualnej oraz do Światowego Towarzystwa Medycyny Seksualnej. Specjalizuje się w leczeniu zaburzeń seksualnych kobiet i mężczyzn oraz zajmuje się opiniowaniem sądowo-seksuologicznym.

Bartłomiej Dobroczyński – psycholog, dr hab., profesor nadzwyczajny w Instytucie Psychologii UJ. Członek Kolegium Interdyscyplinarnego Centrum Etyki Wydziału Filozoficznego UJ oraz zespołu miesięcznika „Znak”. Zajmuje się historią psychologii, psychopatologii i psychoanalizy, irracjonalizmem, a także sztuką i alternatywnymi ruchami kulturowymi. Autor m.in.: „New Age. Il pensiero di una ‘nuova era’” (1997), „Idea nieświadomości w polskiej myśli

psychologicznej przed Freudem” (2005), „Kłopoty z duchowością. Szkice z pogranicza psychologii” (2009). Współautor książek: „Historia polskiej myśli psychologicznej” (2009, z Teresą Rzepą), „Od Jekelsa do Witkacego. Psychoanaliza na ziemiach polskich pod zaborem 1900-1918. Wybór tekstów” (2016, z Pawłem Dyblem), „Czy jest nasze życie?” (2017, z Olgą Drendą) oraz „Niezabliźniona rana Narcyza. Dyptyk o nieświadomości i początkach polskiej psychoanalizy” (2018, z Mirą Marcinów).

Danuta Golec – psycholog, psychoterapeutka psychoanalityczna. W latach 2006-2010, przez dwie kadencje, pełniła funkcję prezesa Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej. Od 30 lat pracuje klinicznie z pacjentami, zajmuje się także działalnością tłumaczeniową i wydawniczą. W roku 2008 założyła Oficynę Ingenium, wydawnictwo specjalizujące się w literaturze psychoanalitycznej.

Anna Król-Kuczkowska – psycholog, psychoterapeutka, członkini Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Naukowego Towarzystwa Psychoterapii Psychodynamicznej i Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego. Szefowa Pracowni Psychoterapii HUMANI w Poznaniu. Wykłada w ramach Studium Psychoterapii przy Laboratorium Psychoedukacji w Warszawie.

Zofia Milska-Wrzośńska – psycholog, psychoterapeutka. Absolwentka Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Posiada certyfikat psychoterapeuty oraz superwizora psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, a także certyfikat psychoterapeuty Europejskiego Stowarzyszenia Psychoterapii (EAP) oraz Europejskiego Stowarzyszenia Psychoterapii Integracyjnej (EAIP). Jest współzałożycielką Laboratorium Psychoedukacji i pracuje w nim od jego powstania w 1978 roku. Uprawia psychoterapię o orientacji

psychodynamicznej. Prowadzi psychoterapię par i indywidualną. Zajmuje się również superwizją i szkoleniem psychoterapeutów.

Cezary Żechowski – dr med., psychiatra dzieci i młodzieży, psychoterapeuta psychoanalityczny. Kieruje Katedrą Psychologii Klinicznej Instytutu Psychologii na Wydziale Filozofii Chrześcijańskiej Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego. W pracy badawczej interesuje się m.in. teorią przywiązania, związkiem neuronauki i psychoterapii, procesami refleksyjnymi, systemami emocjonalnymi, zaburzeniami odżywiania się oraz zaburzeniami osobowości.



Wdzięczność jest uczuciem, które czasem osłabia. Dojrzały emocjonalnie człowiek sobie z tym radzi, z tym że bilans w relacjach nie zawsze wychodzi na zero, że można być dłużnym.

Umiejętność przyjmowania czyni nas pełniejszymi ludźmi. Jeśli nie mamy w sobie wdzięczności, to wydaje się nam, że niczego nie warto od innych brać.

Jeśli kogoś zachwyca każdy kwiatek, każdy kubek herbaty, promień słońca, każdy spotkany człowiek, każdy gest – to czuć od razu, że to jest sztuczne.

WDZIĘCZNOŚĆ

SZTUKA PRZYJMOWANIA PREZENTÓW

Rozmowa z **Danutą Golec**

Wdzięczność to forma miłości, twierdzi pani. Barbara Ehrenreich, znana amerykańska dziennikarka i krytyczka społeczna, dodałaby, że owszem, ale miłości własnej. Jej zdaniem dzisiaj wdzięczność często postrzegana jest jako coś, co można „wytrenować” i co warto „praktykować” w formie różnych rytuałów, na przykład prowadzenia dzienników wdzięczności.

I czemu by to miało niby służyć?

Lepszemu samopoczuciu. Tak twierdzą między innymi przedstawiciele psychologii pozytywnej, którzy zajmują się tą tematyką od lat. O dobroczynnym wpływie tych praktyk na układ odpornościowy i sen już nie wspomnę. W tym ujęciu wdzięczność to klucz do szczęścia.

To ja bym chyba mogła przybić piątkę z panią Barbarą, bo moje doświadczenie, zarówno zawodowe, jak i życiowe, pokazuje, że prawdziwej wdzięczności nie da się wyćwiczyć na jakiejś siłowni emocjonalnej, narzucić jej sobie czy odegrać. Wdzięczność to głębokie, złożone uczucie, które potrafi człowiekiem wstrząsnąć i go zmienić, ale – podobnie jak wiele innych uczuć – pojawia się naturalnie, jest konsekwencją prawdziwej dojrzałości emocjonalnej.

Co to znaczy?

Jeden z moich nauczycieli powiedział kiedyś, że w wyniku rozwoju mamy się stawać nie tyle lepszymi ludźmi, ile ludźmi bardziej prawdziwymi. Człowiek emocjonalnie dojrzały dopuszcza do siebie

całą gamę uczuć: radość, zachwyt, ale też przeżycia trudniejsze: złość, urazę – potrafi je od siebie odróżnić, wytrzymać, nie wszystko musi od razu wyrażać. I w tym naturalnym procesie rozwoju w pewnym momencie pojawia się także miejsce na wdzięczność. Nie da się powiedzieć: „Dobra, to ja sobie teraz wybieram wdzięczność i będę ją »praktykować«, a te nieprzyjemne uczucia przerzucę na przykład do ogródka partnera. A właściwie to co on taki ciągle wściekły/przygnębiony/rozżalony chodzi?”. To znaczy da się tak powiedzieć i tak zrobić, ale to zapowiedź kłopotów – zarówno wewnętrznych, jak i w kontaktach z innymi.

Powtarzam tę myśl wielokrotnie, ale to jest naprawdę ważne: prawdziwa wdzięczność pojawia się w „pakiecie”. Trudno też wyobrazić sobie miłość bez zdolności przeżywania wdzięczności, bo w dojrzałej miłości ciągle coś dajemy i dostajemy.

Dojrzałość emocjonalną można zdefiniować jeszcze inaczej: to efekt przepracowania najważniejszych faktów życiowych, ułożenia się z nimi – z tym, że nie jesteśmy samowystarczalni i wszechmocni, nie możemy też zatrzymać upływu czasu. Jak te trudne i bolesne lekcje odrobimy, to w świecie wewnętrznym znajdzie się przestrzeń na przeżywanie wdzięczności.

Dzieci też potrafią ją wyrażać, choć daleko im do dojrzałości. Czy ich wdzięczność jest jakaś inna?

Oczywiście, one też ćwiczą się w dawaniu i okazywaniu wdzięczności. Uczymy je przecież magicznego słówka. I mówią na przykład: „Tatusiu, ale fajnie, że poszedłeś ze mną do kina. Dziękuję”, „Mamusi, zmęczona jesteś, może herbatki ci zrobić?”. To rozczuła, chcemy, żeby się powtarzało, ale w umyśle dziecka takie stany nie są jeszcze w pełni ukształtowane. A kiedy stabilny dorosły przeżywa wdzięczność, to raczej nie spodziewamy się, że na drugi dzień będzie roszczeniowy i obrażony.

Różnie z tym bywa.

Powiedziałam „stabilny dorosły”... A u dziecka ta chwiejność jest jak najbardziej do przyjęcia. Jednego dnia docenia to, co dla niego robimy, a drugiego mówi: „Nienawidzę cię”, i naprawdę nienawidzi.

Jak to się dzieje, że jednym dzieciom przeżywanie wdzięczności przychodzi łatwiej, a innym trudniej?

Nie do końca wiemy, z czego to wynika, ale część psychologów uznaje, że dzieci rodzą się z pewnym wyposażeniem i każdy, kto ma przynajmniej dwoje, wie, że one od początku są po prostu inne. Jedne łatwiej tolerują niepokój, jakiś brak, frustrację, innym przychodzi to z trudnością. Jedno dziecko można położyć i samo zaśnie, ssąc palec, inne trzeba uspokajać godzinę. O jednych powiemy, że są takie „wdzięczne”, o innych tego nie powiemy.

Rozumiem, że te z mniejszą tolerancją na różne niewygody mają też utrudniony dostęp do wdzięczności?

Mogą mieć. Tylko trzeba pamiętać, że czasami dziecko naprawdę przeżywa różne niewygody, a nie tylko ma na nie niską tolerancję. Powiedzmy, że ma nierozpoznaną alergię na różne pokarmy, często boli je brzuch, dużo płacze. Dorasta w cierpieniu i choćby było otoczone miłością i czułą opieką, to może mieć kłopot z przeżywaniem wdzięczności, bo z jego perspektywy świat jest mu niezycliwy, zadaje ból. Dzieci bywają też nadwrażliwe na dźwięki, dotyk albo mają trudności z tzw. integracją sensoryczną. To wszystko sprawia, że ich życie bywa mniej przyjemne, niż mogłoby być.

Na dłuższą metę wdzięczność bierze się ze zdolności do czerpania przyjemności z życia. One są ze sobą ściśle powiązane. Nie mówię teraz o takich „wybuchach” wdzięczności, kiedy łyż nam nagle napływają do oczu, tak jesteśmy poruszeni tym, co ktoś dla nas zrobił. Myślę raczej o pewnej niesprecyzowanej wdzięczności wobec świata,

na przykład za to, że mieliśmy piękne, słoneczne lato, że mamy wspaniałe trasy rowerowe w okolicach Jeleniej Góry. Osobiście jestem bardzo za to wdzięczna.

Jeśli ktoś potrafi czerpać przyjemność z takich rzeczy, zachwycać się nimi, to one w sposób naturalny będą w nim uruchamiać wdzięczność.

Jak taka niesprecyzowana wdzięczność albo wdzięczność dla przyrody ma się do tego, że uczucie to zawsze jest czymś, co rodzi się w relacji z drugą osobą?

Bo matrycą do kształtowania się wszelkich uczuć są relacje z ludźmi, te najwcześniejsze. Tak to w każdym razie widzi psychoanaliza. I można powiedzieć, że w takim spojrzeniu na emocje przyroda jest symboliczną matką, kraj to też inni ludzie, z którymi czujemy się powiązani, Bóg – wobec którego przecież często odczuwa się wdzięczność – to symboliczny ojciec itd.

Za co czują się wdzięczni pani pacjenci?

Za różne rzeczy. Często za to, że są „widziani”, że staram się zrozumieć ich przeżycia i cierpienie. Ale też w trakcie naszej wspólnej pracy obiektem wdzięczności nieraz stają się postaci z przeszłości.

Nawet jeśli ta przeszłość była trudna?

Nawet, choć to jest bardziej złożone.

W miarę jak pacjent dojrzewa emocjonalnie, czyli przeżywa szerszą gamę uczuć, co jest jednym z głównych celów terapii, lepiej rozumie, co w tej przeszłości się działo, a to pozwala mu się powoli z nią ułożyć. Wie na przykład, co z czego wynikało, co sam w związku z tym chciałby zrobić inaczej w swoim życiu, co realnie dostał od innych, co ma wartość, co jej nie ma. Wdzięczność pomaga wybaczyć to, co nie wyszło. Bo rodzice bywają przemocowi albo zaniedbujący, krzywdzą dziecko, nie widzą go i to je wtedy bardzo uszkadza.

Zdarza się jednak, że historia wygląda podobnie, ale rodzice nie chcą dziecka niszczyć, tylko są po prostu emocjonalnie głupi. Wydaje im się, że tak trzeba je wychować – wystarczy nakarmić, ubrać, dać wykształcenie, przekazać jakiś system wartości, przy tym nie rozpuszczać, karać, a wszystko po to, żeby wyszło na ludzi. To też uszkadza, bo brakuje ciepła, zrozumienia, ale generalnie daje się wy czuć, że pod spodem był pewien rodzaj oddania, opieki, tylko rodzic nie umiał tego wyrazić.

Wdzięczność pozwala z perspektywy czasu zobaczyć, co było pod tym spodem?

Tak. I długo się można z tym wewnętrznym boksować, czasem nawet bardzo długo, bo to żmudny proces, ale warto zdobyć się na ten wysiłek, bo inaczej to się będzie ciągle mieszało – krzywda z winą, co dostaliśmy, a czego głównie nie, o co wciąż mamy żal. Potrzeba ułożenia się z tym, co było, jest bardzo istotna, w zasadzie nigdy nie znikną i potrafi się silnie zmanifestować w późnym okresie życia, kiedy je podsumowujemy, chcemy coś zrozumieć i zamknąć. Obecnie mam sporo pacjentów, którzy właśnie po to przychodzą.

Na pewno natomiast nie da się tej „operacji” przeprowadzić na siłę.

Nie można powiedzieć: „To teraz bądź wdzięczny za to, że matka była zimna, a ojca głównie nie było, i wypisz trzy rzeczy, które od nich dostałeś, bo na pewno coś z tego wyniosłeś”? Niektórzy próbują zamknąć to w jakichś chwytliwych hasłach typu: „Nie ma złych doświadczeń, są tylko lekcje”.

W ogóle nie o to chodzi. Są takie doświadczenia, które są bezdyskusyjnie złe – przemoc, uzależnienia. I tu nie ma za co być wdzięcznym. Ale można już sobie wyobrazić, że ktoś będzie odczuwał wdzięczność wobec tych, którzy pomogli mu przetrwać, byli oparciem, na przykład babci, cioci, nauczycielki, przyjaciół czy książek, w których znalazł ukojenie, czyli tak naprawdę autorów tych książek, etc.

Znajoma mówi: „Jestem w sumie wdzięczna za to, że wychowałam się w rodzinie alkoholowej, bo mam świadomość, z czym boryka się takie dziecko, czym w ogóle są lęk, cierpienie”. Pracuje dziś jako psychoterapeutka uzależnień.

Pytanie, czy nie zyskałaby takiej wiedzy, tego rodzaju wrażliwości bez tych traumatycznych doświadczeń. Oczywiście, można je przerobić na coś pozytywnego. I ludzie to robią. Można na przykład napisać świetną powieść na podstawie trudnych przeżyć własnych, która iluś osobom pomoże. Ale czy w takiej sytuacji należy mówić o wdzięczności? Wdzięczność jest raczej za te dobre rzeczy, które dostajemy.

Można być wdzięcznym sobie, że się wyszło z tego obronną ręką?

Można siebie docenić za to, ale wdzięczność zawsze kieruje się do innych. Jeśli ktoś mówi: „JA sobie poradziłam. SAMA!”, to jest już jakiś przejaw omnipotencji. Zwykle jeśli ktoś sobie poradził z czymś tak trudnym, to znaczy, że był obok ktoś, kto wspierał. Nawet samą obecnością.

Są tacy, którzy w ogóle nie dopuszczają do siebie wdzięczności? Stalin twierdził ponoć, że to „choroba psów”. Ludzi słabych.

Stalin – jak wiadomo z historii – był osobą bardzo zaburzoną, niezdolną do przeżywania wielu uczuć, a przede wszystkim do widzenia swoich powiązań z ludźmi. Podobnie jak wielu dyktatorów uważał, że zwykłe ludzkie prawa go nie obowiązują. Ale nie trzeba być politycznym tyranem, żeby nie mieć dostępu do wdzięczności. W ogóle osoby o rysie narcystycznym mają z tym kłopot.

Bo?

Bo mają kłopot z przeżywaniem uczuć, które dotyczą relacji, nie tylko wdzięczności, również miłości, odpowiedzialności, ponieważ nie przeżywają innych jako odrębnych, tylko jako przedłużenie siebie samych. A jeśli ktoś widzi drugą osobę jako swoje przedłużenie,

to znaczy, że uważa, iż ona tak naprawdę nie może mu nic dać – bo wszystko jest i tak „moje”. Z tego samego powodu nie jest też w stanie nikogo prawdziwie kochać. Inni mogą mu się do czegoś przydać, służyć mu do realizacji jakichś celów i potrzeb, ale to tyle.

Komu jeszcze może być trudno przeżywać wdzięczność?

Osobom na różny sposób niedojrzałym emocjonalnie. To może być też pewien rodzaj neurotycznego skupienia na sobie. Ale też myślę o osobach ze skłonnościami – powiedziałabym – masochistycznymi, które odnajdują się w roli ofiary wiecznie krzywdzonej przez innych, przez los.

Dlaczego wdzięczność jest dla nich trudna?

Nie ma na nią miejsca, bo cała ich konstrukcja opiera się na podsygniowaniu rozżalenia.

Melanie Klein, znana psychoanalytyczka, dokonała rozróżnienia na ludzi, którzy są raczej przepełnieni urazą do świata, raczej uważają, że jeśli przydarza im się coś złego, to płynie to z zewnątrz, którzy raczej czują się prześladowani i nie widzą swojego wkładu w życie, oraz ludzi, którzy raczej przeżywają odpowiedzialność za to, co się dzieje, którzy są bardziej skłonni szukać rozwiązań różnych problemów w sobie i raczej odczuwają wdzięczność za to, co dostają.

Ta pierwsza grupa ma skłonność do projekcji, czyli do wyrzucania z siebie różnych uczuć i umieszczania ich gdzieś na zewnątrz, w innych, co raczej ich nie wzbogaca. Ta druga grupa z kolei ma większą skłonność do tak zwanej introjekcji, czyli do przyjmowania do siebie różnych uczuć, w tym bolesnych. Jeśli to nie jest skrajne, to takie osoby poprzez kolejne doświadczenia się wzbogacają. Stają się mądrzejsze emocjonalnie, rozwijają się, a jak już wiemy, rozwój to większa szansa na przeżywanie wdzięczności. Te pierwsze natomiast chodzą po świecie zubożone. I niczego się nie uczą.

Wdzięczność im nie przyrasta?

Raczej przyrasta im uczucie prześladowania. I rozgoryczenia. Takie osoby na starość często siedzą na kanapie i żywią urazę do całego świata. „Utykają” w krzywdzie. Jak to niektórzy mówią: „Mądrość przychodzi z wiekiem, ale czasami wiek przychodzi sam”.

Można by oczywiście zapytać: „A po co nam w ogóle ta cała wdzięczność? Nie można się bez niej obyć?”.

No właśnie. Może można?

Myślę, że tu nie chodzi o to, byśmy cały czas unosili się dwa metry nad ziemią i piali z zachwyty: „Ojejku! Jak cudownie, jaki świat jest piękny, a ludzie wspaniali!”. Chodzi o to, że umiejętność przyjmowania czegoś od innych czyni nas po prostu pełniejszymi ludźmi. Jeśli nie mamy w sobie wdzięczności, to wydaje się nam, że niczego nie warto od innych brać.

Znany, nieżyjący już psychoterapeuta Andrzej Wiśniewski na pytanie, co jest najważniejsze w związku, odpowiedział mi kiedyś: „Dawanie prezentów i umiejętność przyjmowania prezentów”. To jest właśnie chyba to, o czym teraz rozmawiamy...

Zdecydowanie. Ja to rozumiem tak, że w tej umiejętności przyjmowania prezentów chodzi też o umiejętność docenienia samego wysiłku kogoś, kto nas obdarowuje. Bo prezent – materialny czy niematerialny – może być przecież nietrafiony, natomiast można być wdzięcznym za samą intencję. Za to, że ktoś o nas pomyślał.

Znajoma swojej mamie, która miała minimalną emeryturę, przez wiele lat pomagała finansowo. Za każdym razem, kiedy mamę odwiedzała, ona wyjmowała z portmonetki 50 złotych, wręczała je córce i mówiła: „Tu masz na drobne wydatki”. Strasznie ją ten gest wzruszał i choć miała świadomość, że to są jej własne pieniądze, czuła się wdzięczna za to, że mama w ogóle miała taki pomysł, że

chciała jej coś dać, choć sama miała tak niewiele. Ktoś, kto nie umie przyjmować prezentów, mógłby w takiej sytuacji powiedzieć: „Oszałałaś? Nic mi nie dawaj. Sama nie masz”.

Albo i gorzej: „Po co mi to dajesz? Przecież to i tak ode mnie”.

Podobnie bywa z reakcjami na nietrafione prezenty.

Są osoby, które po prostu nie potrafią dobrać prezentu. Mają kompletnie inny gust albo w ogóle nie mają do tego talentu, za to szczerze chcą komuś sprawić przyjemność. Ktoś bardziej skupiony na sobie powie: „Dziękuję, nie potrzebuję”, „Nie noszę”, „To nie dla mnie” itd.

W związkach ludzie dają sobie masę niematerialnych rzeczy: uważność na swoje potrzeby, troskę, czas, jakiś ekstrawysilek. Chyba warto to umieć docenić.

Oczywiście, bo umiejętność docenienia takich rzeczy podbudowuje związek, jak powiedział Andrzej Wiśniewski. Ale niektórym to „przyjmowanie prezentów” przychodzi z wielką trudnością. Widzę to też u swoich pacjentów, niekoniecznie bardzo zaburzonych, że jak coś dostają, na przykład zrozumienie, to natychmiast muszą coś dać w zamian. I niby fajnie. Można powiedzieć, że to też jest przecież wyrażanie wdzięczności, tylko jak się w to wgłębić, to się często okazuje, że kryje się w tym raczej niezdolność do wytrzymywania wdzięczności.

Co jest takiego trudnego we wdzięczności, że trzeba umieć ją „wytrzymać”?

Ona jest jednak pewnego rodzaju długiem. I niektórzy nie są w stanie tego znieść. Jak coś dostaną i zaraz oddadzą, to mają przy najmniej poczucie, że są kwita. W przeciwnym razie ich zależność się pogłębia i bardzo im z tym niewygodnie.

Wdzięczność jest uczuciem, które osłabia. I znów – dojrzały emocjonalnie człowiek sobie z tym radzi, z tym że bilans w relacjach nie zawsze wychodzi na zero, że można być dłużnym.

Myślę, że życie na kredyt może wzbudzać poczucie winy.

Ale niektórych długów życiowych nie da się spłacić – no bo jak? Jak można spłacić na przykład to, że ktoś się mną opiekował przez wiele lat? Można się oczywiście zrewanżować, kiedy ta osoba sama będzie potrzebowała podobnej opieki, ale w jakimś sensie nie da się tego rachunku wyrównać. Niedawno znajomy podzielił się ze mną taką refleksją: „Jak sobie pomyślę o swoich rodzicach, jakie to było poświęcenie wychować trójkę dzieci w biednych latach 60., ile wysiłku i rezygnacji z własnych potrzeb ich to kosztowało, to się zastanawiam, jak mam to spłacić”. No nie da się. Musi z tym uczuciem zostać.

Czasami ludzie dają nam różne rzeczy i nie ma takiej opcji, żebyśmy się im zrewanżowali, bo relacja to uniemożliwia – na przykład z ważnymi dla nas nauczycielami, mentorami. Można im kupić album na zakończenie nauki, kwiatek, można list napisać. To wszystko.

Pamiętam, jak kiedyś musiałam skorzystać z czyjejś pomocy, ale nie stać mnie było na to, żeby za tę usługę zapłacić. Usłyszałam wtedy: „Proszę się nie martwić, odda pani kiedyś komuś innemu w jakiejś innej formie”. Może czasem możemy właśnie to zrobić – oddać komuś innemu w innej formie?

Chodzi o to, że w ogóle nie musimy oddawać. Nawet komuś innemu. Jak pani podziękuje za wieloletnią przyjaźń? W jakimś sensie nie podziękuje pani nigdy.

Ale chyba rzeczywiście jednym z bardziej twórczych sposobów na to, żeby sobie radzić z tym „ciężarem”, jest przekazywanie tego, o co się wzbogaciliśmy, innym. Thomas H. Ogden, psychoanalityk, w książce „Przeżywanie nieprzeżytego życia” pisze, że najlepszym wykorzystaniem tego, co dostaliśmy od rodziców, jest stanie się lepszym rodzicem dla własnych dzieci. To jest w zasadzie największy akt wdzięczności wobec nich. Ta spłata.

Niektórzy przeżywają wdzięczność, ale nie potrafią jej wyrazić. Brakuje im słów, nigdy tego nie ćwiczyli, ale widać ją właśnie w tym, jak wykorzystują to, co im ofiarowujemy.

Ja wyczuwam, kiedy pacjenci są mi wdzięczni. Nie muszą mi mówić: „Ojej, tak to pani ujęła, że cały aż płonę z wdzięczności!”. Podobnie jest z dziećmi. Ich wdzięczność można poznać po tym, jak się rozwijają. To znaczy, że przeżywają to, co dostają, jako dobre. Nie muszą ciągle powtarzać: „Dziękuję ci, mamusiu, za wsparcie. Tu masz kwiatki”.

Choć myślę sobie, że dla budowania relacji z innymi warto byłoby się nauczyć tę wdzięczność jednak wyrażać, bo ona po prostu zbliża.

Dla jednych to, że zbliża, jest „fajne”, dla innych nieco mniej.

Na początku to może być krępujące, bo człowiek odsłania swoje miękkie podbrzusze, może być nieporadne, ale zdecydowanie to tka więzi między ludźmi. Co nie znaczy, że wszystkim za wszystko musimy być wdzięczni. Nie. I to też warto umieć odróżnić.

Pomyślałam sobie teraz, że niektórzy mogą bronić się przed przeżywaniem wdzięczności nie dlatego, że mają z nią kłopot, ale dlatego, że przez drugą osobę jest ona nadużywana.

Chodzi o wymuszanie na kimś wdzięczności?

Tak. Taki terror wdzięcznością. Kiedy ktoś nam coś daje i od razu mówi: „A tu jest rachunek, proszę. Bądź mi teraz wdzięczny i okaż to”.

Po co ktoś tak manipuluje?

Jakby pójść dalej za myślą Andrzeja Wiśniewskiego, to prawdziwa umiejętność dawania prezentów polega na tym, że nie oczekuje się niczego w zamian. Kiedy daję, to czerpię przyjemność z samego dawania, a nie z wyobrażania sobie, jak ta druga osoba mi będzie za to dziękować albo co mi za to da.

Różnicę między tym, czy ktoś nam coś daje ot tak, po prostu, czy daje po coś, od razu się wyczuwa.

Od razu. Ale to znów jest kwestia dojrzałości emocjonalnej. Osoba dojrzała ma poczucie, że jej wewnętrzny świat jest bogaty. Sama potrafi brać od innych, ale też chce się dzielić tym, co ma – dawać ciepło, wsparcie, pomoc, wykonywać różne gesty. Nie towarzyszy jej przy tym uczucie, że czegoś jej przez to ubywa. Potrafi być hojna. Natomiast ktoś niedojrzały, o kruchym ja, niepewny siebie, kiedy daje, natychmiast czuje się przez to zubożony. Daje i od razu widzi: „Ups, ale dziura”, więc automatycznie domaga się spłaty, żeby ją zalepić. To się dzieje najczęściej nieświadomie.

Jak to odbiera ten obdarowany?

Broni się przed odczuwaniem wdzięczności rękami i nogami, bo czuje się – słusznie – wykorzystywany. Poza tym tego rachunku nie daje się uregulować. Nawet jak się podziękuje takiej osobie, to się okazuje, że ciągle jej za mało, że nie tak. I ten taniec w kółko się powtarza. Kłopot polega na tym, że nawet jeśli w tym, co się dostaje od kogoś takiego, jest coś dobrego, to się to umniejsza we własnych oczach, żeby się bronić po prostu.

Często osoba manipulująca wdzięcznością daje, ale bez wyczucia, bo jest skupiona przede wszystkim na sobie: „To JA daję! Patrzcie! JA!”, a nie na tym, co i komu daje. W związku z tym wciska te „prezenty” na siłę, bez uwzględniania potrzeb drugiej osoby. A przecież nie każdy potrzebuje różnych mądrości od innych, czasem trzeba się wstrzymać. Nie każdy potrzebuje trzydanowego obiadu, pieniędzy itd. Jak ktoś daje po to, żeby samego siebie wzmocnić, to daje bez rozumu. I to jest często niedobre dla obydwu stron, bo w takiej relacji pojawia się napięcie, które ją definiuje.

Pani mówi o tym, kiedy to jest nieświadome, ale zdarzają się sytuacje, kiedy ktoś w sposób wyrachowany wymusza wdzięczność na drugiej osobie, choćby po to, żeby ją sobie podporządkować, związać ze sobą.

Tu już mówi pani o sytuacjach przemocowych, a to z prawdziwą wdzięcznością nie ma nic wspólnego. Przemoc zabija wdzięczność, tak jak zabija też miłość.

Barbara Ehrenreich wspomina o pracownikach amerykańskiej sieci supermarketów Walmart, którzy zarabiają najniższą stawkę godzinową i odczuwają wdzięczność za to, że dostali dolara podwyżki. Prof. Robert Emmons z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Davis z kolei, jeden z najbardziej znanych na świecie badaczy tej emocji, pisze o „chorej” czy też „szkodliwej” wdzięczności odczuwanej przez ofiary przemocy domowej, które są zmanipulowane, żeby ją odczuwać wobec swojego oprawcy, „bo bez niego niczego przecież by nie osiągnęły”.

Nie pracuję z ofiarami przemocy i nie chciałabym się w tej sprawie wypowiadać, ale myślę, że aby wdzięczność była zdrowa, to nie może być wpleciona w przemoc. Żadną.

W przykładach, które pani podała, adekwatny wydawałby się protest, bunt, ale relacje przemocowe charakteryzują się własną dynamiką, która zniekształca wiele różnych uczuć, nie tylko wdzięczność, co sprawia, że tak trudno się z nich wyrwać. To są sytuacje traumatyczne, które w relacjach odwracają wszystko do góry nogami, ale wydaje mi się, że to temat na inną rozmowę.

Natomiast na pewno warto pamiętać, że wdzięczność może być – jak pani słusznie zauważyła – wykorzystywana jako narzędzie do sprawowania władzy.

Co można zrobić, kiedy jest się przedmiotem takiej manipulacji, na przykład w pracy? Jak się przed tym bronić?

Pani wie, że „uwielbiam” takie pytania z serii „Jak żyć?” – spróbuję jednak jakoś odpowiedzieć. Jeśli to jest chroniczne i niszczące,

to można się zastanawiać nad zmianą pracy, co oczywiście nie zawsze jest możliwe. To, co na pewno warto zrobić, to porozmawiać o tym, co się dzieje, z kimś, do kogo mamy zaufanie i kto nie jest sam w tę sytuację uwikłany, z kimś, kto wprowadzi inną perspektywę i pozwoli nam trzeźwo ocenić, co możemy w danej sytuacji zrobić, co jest realne. Znakomity psychoanalityk Wilfred Bion mawiał, że do pomyślenia trudnych myśli potrzebne są dwa umysły, a czasem nawet trzy. Samotność w tym wszystkim tylko wzmacnia traumę.

Spotyka pani osoby, które są nieustannie przepętnione wdzięcznością?

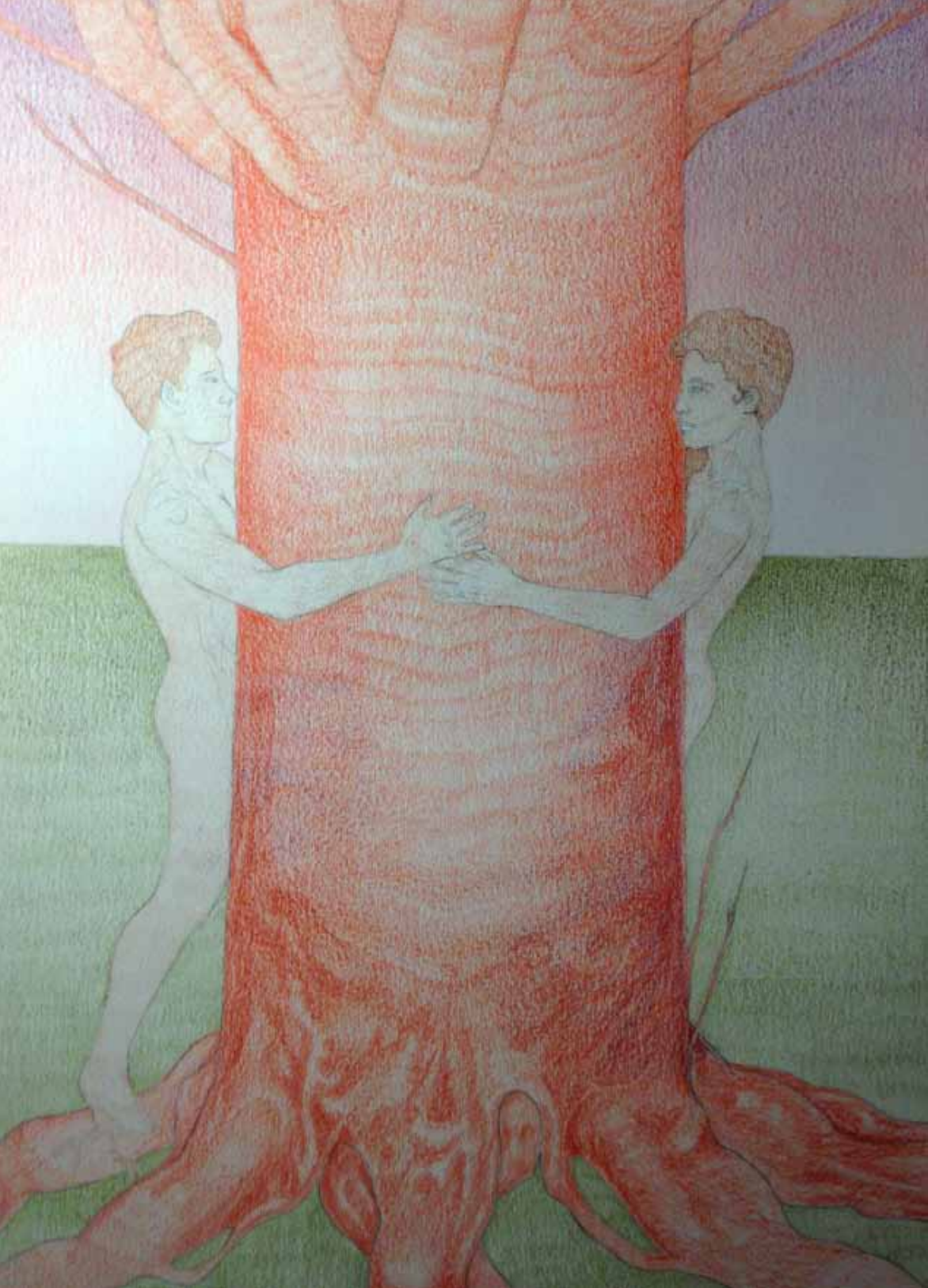
Myślę, że nie ma takich. Nie da się jakiejś emocji przeżywać bez przerwy. Emocje z definicji mają to do siebie, że przemijają, inaczej byłoby to nie do zniesienia.

Jeśli ktoś „utyka” we wdzięczności, zachwyca go każdy kwiatek, każdy kubek herbaty, promień słońca, każdy spotkany człowiek, każdy gest – to jest to jakiś rodzaj teatru. Czuć od razu, że to jest sztuczne. Nie płynie ze środka, tylko jest taką nabytą fasadą. Fałszem. Smak wdzięczności polega między innymi na tym, że ona się po prostu pojawia. Czasem jest taka, że aż się płakać chce, kiedy na przykład myślimy ciepło o kimś, kto nam coś podarował, nawet jeśli to było dawno temu, czy kto nas zauważył, czy dobrze rozpoznał to, z czym się w życiu zmagamy. Ale gdybyśmy tylko i wyłącznie doświadczaali wdzięczności, to nie rejestrowalibyśmy innych wymiarów rzeczywistości, tych praktycznych, którymi trzeba się zająć, i tych trudnych, niewdzięcznych, tylko ciągle chodzilibyśmy tacy rozmazani.

Jeżeli w życiu mamy dobre doświadczenia i wykorzystujemy je do tego, żeby budować kolejne dobre doświadczenia, to jest mnóstwo okazji do wdzięczności. Nie trzeba sobie jej wymyślać. Czasem jest silna, wstrząsa, a czasem jest raczej takim klimatem. Czasem warto

ją wyrazić, ale nie zawsze. Czasem przychodzi dopiero po czasie, a osoba, której coś ważnego zawdzięczamy, odeszła.

I nie musimy się bać tego, że to uczucie nie pojawi się w naszym życiu, jeśli nie przejdziemy kursu wdzięczności. Przyjdzie na pewno, jeżeli będziemy czerpali przyjemność z życia, jeżeli będziemy dojrzewali emocjonalnie i jeżeli będziemy żyli z ludźmi. Gwarantuję!



Zakochanie to jest coś na kształt kredytu.

Szansa czy też okazja do tego, żeby zbudować coś solidniejszego. Zakochanie to nie jest miłość. To jest zaproszenie do niej.

Dzisiaj miłość jest trochę marzeniem, a trochę towarem, trochę pragnieniem, a trochę przekleństwem. Jest wszystkim. Jak pisał William S. Burroughs: „Najbardziej naturalnym środkiem przeciwbólowym”.

Prawdziwa miłość ma na uwadze dobro drugiej osoby. Jeśli to dobro oznacza, że osoba, którą kochasz, nie chce z tobą być, to miłość każe ci pozwolić jej odejść.

MIŁOŚĆ

ILU OSOBOM POWIEDZIAŁEŚ, ŻE JE KOCHASZ? I GDZIE ONE SĄ TERAZ W TWOIM ŻYCIU?

Rozmowa z **Bartłomiejem Dobroczyńskim**

„Miłość jest wszystkim, co istnieje, i to wszystko, co wiemy o miłości” – pisała poetka Emily Dickinson, czyli mamy rozmawiać o czymś, co wiele osób uważa za najważniejsze w życiu, tyle że nie wiadomo, czym to tak naprawdę jest.

Zacząła pani, jak to się mówi, z „wysokiego diapazonu”, a ja bym dla równowagi chciał zacząć z niższego, żeby nie powiedzieć – bardzo niskiego. Jak się dowiedziałem, o czym mamy rozmawiać, to cały aż się skurczyłem z grozy i przerażenia...

...i to ma być ten „niski diapazon”?

Chwila. I po namyśle doszedłem do wniosku, że ta groza bierze się stąd, iż współcześnie miłość stała się takim liczmanem. Obiegową frazę, której chętnie się używa, która ma wszystko tłumaczyć i usprawiedliwiać. Jest jak w wierszu Świetlickiego: wszyscy mówią „kocham cię”. To taki worek, do którego każdy wrzuca, co chce. Kochasz Basię? No pewnie, że kocham Basię. Kochasz Jasia? Oczywiście, że kocham. A męża? Też kocham. Kocham rodziców. Kocham swoje dzieci. Kocham swój kraj, język ojczysty, swojego psa i sałatkę owocową.

Miłość ma wiele obliczy, choć ja bym chciała się skupić na tej pomiędzy dwiema dorosłymi niespokrewnionymi ze sobą osobami.

To, niestety, niczego nie ułatwia. Podstawowy problem, jaki znajduję w rozmawianiu o miłości, polega na tym, że my, ludzie Zachodu, funkcjonujemy dziś równocześnie w dwóch tradycjach.

W tradycji, nazwijmy ją „pierwszą”, bo jest starsza, o miłości (a także wielu innych rzeczach) mówi się na podstawie własnych doświadczeń i przemyśleń, ale też doświadczeń i przemyśleń innych. Można by ją nazwać tradycją pierwszoosobową, subiektywną, doznaniową, introspekcyjną. I tutaj mamy takich poetów i poetki, jak na przykład Emily Dickinson, mamy pisarzy religijnych, jak choćby święty Augustyn, mamy różnych filozofów i filozofki, jak Platon czy Evelyn Underhill. Tu jest miejsce i dla autora biblijnej Pieśni nad Pieśniami, i dla Beatlesów z ich „All You Need Is Love”, ale i dla Beyoncé z jej „Lemonade” – traktującą o zdradzie i chęci zemsty. W tej tradycji, mówiąc o miłości, mówi się o emocjach, marzeniach, pragnieniach.

Natomiast druga tradycja, która jest równie silna, choć dużo młodsza, na dowolny obiekt, czy to będzie szympan, minerał czy miłość, patrzy z perspektywy trzecioosobowej. Jak na przedmiot, który da się bezstronnie zbadać i opisać. To tradycja empiryczno-racjonalistyczna, naukowa. Nauka oczywiście bierze pod uwagę indywidualne doświadczenie, ale stara się je jakoś poklasyfikować, uporządkować, zasufladkować.

W tej tradycji znajdziemy różne teoretyczne modele miłości, na przykład model Sternberga, który twierdził, że na miłość składają się namiętność, intymność i zaangażowanie?

Tak, ale znajdziemy w niej również perspektywę ewolucyjną, która mówi, że w miłości tak naprawdę chodzi o sukces reprodukcyjny, o przekazanie genów. Tu będą też opowieści o tym, że miłość to coś, co rozgrywa się w mózgu, pewien „proces chemiczny” czy też stan przypominający obłąd itd.

I w pewnym sensie te dwie tradycje się ze sobą kłócą.

Jak to?

Powiedzmy, że jest pani zakochana i strasznie cierpi. Czy informacja o tym, że odrzucenie w miłości „aktywuje te same ośrodki w mózgu

co ból fizyczny” albo „przypomina stan po odstawieniu narkotyków”, w czymś pani pomoże? Albo kocha pani kogoś i ma poczucie, że ta miłość przenika pani życie, cały kosmos wręcz, że nikt inny czegoś takiego nie przeżył – czy świadomość, że to jedynie „koktajl z dopaminy, oksytocyny i adrenaliny”, jakoś odda to pani doświadczenie?

Nauka mówi: „Miłość to jest TYLKO to i to”, a ona chyba jest jednak czymś więcej.

To wołałabym rozmawiać o tym drugim.

Tylko że ja cały czas próbuję pani pokazać, że to jest niesłuchanie trudne, bo my, ludzie XXI wieku, jesteśmy rozdarci, jak pisał Miłosz w „Ziemi Ulro”, pomiędzy obie te perspektywy. Jesteśmy trochę poetami, a trochę ewolucjonistami, trochę teologami, a trochę darwinistami i nie jesteśmy w stanie abstrahować od tego rozdarcia nawet w takich codziennych rozmowach. A żeby jeszcze sprawę skomplikować, to miłość podlega przecież również uwarunkowaniom kulturowym, społecznym. Inaczej rozumiano miłość w starożytnej Grecji, inaczej w XII-wiecznej Prowansji, inaczej w kapitalizmie XIX-wiecznym, a jeszcze inaczej w kapitalizmie, jaki dzisiaj znamy. Innymi słowy, to, jak wygląda miłość, zależy też od tego, w jakiej społeczności żyjemy i jak się w niej kształtują relacje. Znana izraelska socjolożka Eva Illouz powiedziałaby na przykład, że dziś miłość się „utowarowiła”. Regulują ją te same prawa, które regulują rynek, czyli podaż, popyt. Komuś się jakaś relacja opłaca, ktoś inny „przeinwestowuje”, na kogoś innego jest „promocja”.

A pan jak to widzi?

Mnie się wydaje, że dzisiaj miłość została uwolniona z wielu konieczności, w które jeszcze choćby sto, sto pięćdziesiąt lat temu była uwikłana – przede wszystkim ekonomicznych, ale też zdrowotnych (chory bez wsparcia bliskich miał znacznie mniejsze szanse na

przeżycie), obyczajowych. Związek miał być „do grobowej deski”, odpadała więc opcja: „E, najwyżej znajdę sobie innego czy inną”. Nie chcę przez to powiedzieć, że ludzie się dawniej nie kochali, ale te różne zależności były oczywiste. Mało tego, często miłość romantyczną uważano za przeszkodę. Coś, co komplikuje, a nawet prowadzi do nieszczęścia. Wiele dzieł z tamtego okresu opisuje sytuacje, w których ktoś (bardzo często kobieta) niszczy sobie życie, bo zakochuje się w kimś nieodpowiednim. Dziś większość powodów, które niegdyś czyniły związek koniecznością, znikła. W naszej kulturze najczęściej wiążemy się ze sobą z wyboru.

Idealna sytuacja, wydawałoby się. Skoro niczego tak naprawdę od siebie nie potrzebujemy, w sensie świadczenia sobie nawzajem różnych usług, pozostaje się po prostu kochać. A przecież wcale tak pięknie nie jest.

Dlatego że ta sytuacja tylko pozornie jest idealna. Z psychologicznego punktu widzenia posiadanie wielu możliwości wcale korzystne dla człowieka nie jest.

Amerykański psycholog Dan Gilbert, który od lat prowadzi badania nad szczęściem, doszedł do wniosku, że my tak naprawdę nie bardzo wiemy, co jest dla nas dobre. Nie potrafimy tego zdiagnozować. I w związku z tym często decydujemy się na coś, co na dłuższą metę nas unieszczęśliwia, bo jesteśmy wielorako uwarunkowani – konstytucją biologiczną, przeszłością, tym, że ogromna część procesów psychicznych jest nieświadoma, że żyjemy w kulturze, która stawia nam określone wymagania, itd.

I co z tym fantem zrobić?

Ja bym powiedział, że na szczęście, w przeciwieństwie do zwierząt, mamy jednak pewien margines, który pozwala nam zdecydować, jak chcemy żyć. Sęp nie zje sałaty, a wieloryb grochówki, bo natura mówi im dokładnie, jak mają się odżywiać, ale człowiek może jeść

albo to, co mu najbardziej smakuje, albo może pójść do dietetyka, albo z powodów etycznych zostać weganinem itd.

Chcę przez to powiedzieć, że miłość to nie jest tylko coś, co nam się przydarza, coś, czego doznajemy, co przynależy do sfery uczuć.

Nie?

Ja bym nawet powiedział, że miłość w ogóle nie ma tak wiele wspólnego z uczuciami.

Uczucia stanowią paliwo, są warunkiem koniecznym miłości, bo trudno sobie wyobrazić, że będzie pani kochała kogoś, kto panią odstręcza, czy kogoś, kto się pani nie podoba. Coś musi panią chwycić za serce, ale uczucia same w sobie nie wystarczą. Nie da się na nich zbudować czegoś trwałego.

Mówi się, że faza zakochania, tego „porwania”, dzięki któremu wszystko jakby samo się dzieje, trwa od dwóch do czterech lat.

To wiadomo, ale potem to uniesienie ustępuje miejsca chyba innym uczuciom – bliskości, przywiązaniu, przyjaźni, lojalności?

Tylko żeby te inne uczucia „weszły” i dalej wiązały się z miłością, musi pani trochę popracować.

Czyli pan uważa podobnie jak filozofka i pisarka Iris Murdoch, która twierdziła, że „miłość to nie uczucie, tylko działanie”. Ale co to tak naprawdę znaczy?

Ja to rozumiem tak, że zakochanie, jak wiele innych fascynacji czy inspiracji, które się nam przytrafiają, to jest coś na kształt kredytu. Pewna szansa czy też okazja do tego, żeby zbudować coś solidniejszego. Zakochanie to nie jest miłość. To jest zaproszenie do niej.

W psychologii to, co się dzieje w psychice człowieka, dzieli się na dwa typy wydarzeń – „happenings”, czyli to, co mu się przydarza, czego doznaje, czego jest obiektem, i „doings”, czyli to, co robi, czemu może przypisać swoje sprawstwo, czego jest podmiotem.

Patrząc z tej perspektywy, zakochanie to jest czas dany ludziom po to, żeby kiedy ta relacja idzie łatwiej, nawzajem się siebie nauczyli i wypracowali pewne umiejętności, które pozwolą im przejść z „happenings” do „doings”, czyli do miłości, którą się czyni, którą się ofiarowuje. Jak się tego czasu nie wykorzysta, to on się w pewnym momencie skończy. Zwykle bolesnym rozczarowaniem. No, „była taka nonszalancka, ale okazało się, że jest zwyczajnym flejtuchem” albo „był taki odważny i brawurowy, ale okazało się, że tak naprawdę jest arogancki i głupi”.

Czym jest to „robienie” w miłości?

To jest coś najbardziej podmiotowego w człowieku, coś najbardziej indywidualnego. Dla mnie to jest bliższe woli, pewnej decyzji.

Ale wrócę na chwilę do zakochania. W zakochaniu jest się w pewnym sensie jego ofiarą.

Nie ma się nic do gadania.

Dokładnie. Jest się ubezwłasnowolnionym, bo ono podbarwia rzeczywistość. Ale jak ktoś rozumie, jaka jest natura zakochania, i wykorzysta je, żeby budować relację opartą nie na chemicznym podrasowaniu, nie na paliwie uczuciowym, tylko na świadomych zobowiązaniach, to ma większą szansę stworzyć coś głębszego, trwalszego.

Wola, decyzja, zobowiązania – to brzmi strasznie pragmatycznie. Sternberg twierdził, że związek, w którym jest tylko zaangażowanie, a namiętność i intymność się skończyły, to „pusty związek”.

Powiem tak: w pewnym sensie wszystko ma swój termin ważności: imperium rzymskie, kierunek artystyczny, popularność aktora czy aktorki. Wszystko się kończy. Miłość też. Choćby dlatego, że każdy z nas kiedyś umrze. Ona ma swoją dynamikę, w różnych

momentach wygląda różnie i pewne rzeczy podobają nam się w niej bardziej, a inne mniej.

Powiedziała pani za Sternbergiem, że samo zaangażowanie to „pusty związek”, no to teraz pytanie: czy kiedy osoba, którą kocham, przestaje być w jakimś sensie sobą, bo na przykład choruje na alzheimera albo zapada na ciężką chorobę psychiczną, kiedy nie rozpoznaję już w niej dotychczasowego partnera/partnerki, nie mam przyjemności albo możliwości rozmawiania z nią, bycia z nią, ale trwam przy niej, dbam o nią, to jest to miłość czy nie?

No właśnie, jest czy nie?

Szczerze? Nie umiem odpowiedzieć. Ale zastanawiam się, czy w ogóle ważne jest, jak to nazwiemy. Może to jest współczucie? A może człowieczeństwo? Może poczucie solidarności? A może po prostu chęć bycia przyzwoitym?

Mnie zawsze uderzało, że tak łatwo coś, co ludzie nazywają miłością, związkiem, przyjaźnią, wykoleja się w momencie zmiany warunków – ktoś dostaje atrakcyjniejszą pracę albo traci ją, ktoś zaczyna chorować, ktoś się potyka i wybija sobie jedynki. I koniec.

Może dlatego, że dzisiaj, jak mawia profesor Bogdan Wojciszke, związek ma przede wszystkim „maksymalizować” szczęście – dawać mi możliwość rozwoju, poczucie spełnienia, bycia atrakcyjnym? Trudniej wtedy dźwigać te niesprzyjające okoliczności, zwłaszcza że wzorców, jak to robić, brakuje.

Ale ja chciałem opowiedzieć pani inną historię.

Miałem znajomych, którzy mieli kota, dajmy na to, Pumę. Twierdzili, że kochają Pumę nad życie, że jest najcudowniejszym kotem pod słońcem, coś najwspanialszego. Trudno może porównywać zobowiązanie wobec zwierzęcia do zobowiązania wobec człowieka, ale puenta jest taka, że w pewnym momencie Puma się pochorowała i wyładowała u mnie. Znajomi już jej nie chcieli. Brałem ją czasami

pod gardło i mówiłem jej tak: „No i co się, kotku, liczy? Miłość się liczy? Guzik! Odpowiedzialność się liczy. No więc ja biorę za siebie odpowiedzialność i obiecuję ci, że będę o ciebie dbał do twojej śmierci, a czy ja cię kocham, czy nie kocham, lubię, nie lubię, to jest już sprawa drugorzędna”.

Czasem proszę ludzi o to, żeby sobie uczciwie odpowiedzieli na następujące pytanie: „Ilu osobom szczerze powiedziałaś, że je kochasz?”. A potem: „Gdzie są teraz te osoby w twoim życiu? Jakie mają dla ciebie znaczenie? Czy nadal mógłbyś im to powiedzieć?”.

Jak sam o tym myślę, to mnie święta groza ogarnia. Mam sześćdziesiąt lat i takich osób, którym w życiu powiedziałem, że je kocham, było dużo. Tych, którym nadal mógłbym to powiedzieć, jest znacznie, znacznie mniej. I teraz co to tak naprawdę oznacza? Że kiedy im to mówiłem, to tak naprawdę ich nie kochałem, czyli albo kłamałem, albo nie potrafiłem rozpoznać swoich uczuć? Czy mówiłem im to po to, żeby coś uzyskać albo do czegoś je nakłonić? Co tak naprawdę miałem na myśli? Co mam na myśli dzisiaj, kiedy to mówię? Co tak naprawdę byłbym zdolny zrobić dla tej osoby? Myślę, że warto byłoby, żeby każdy sam sobie takie pytania stawiał.

Nie pamiętam, niestety, autora ani tytułu, ale kiedy byłem bardzo młody, zachwyciła mnie pewna sztuka. Akcja toczyła się bodajże w średniowieczu, a historia opowiadała o młodej dziewczynie, która miała zostać wydana przez rodziców za starszego mężczyznę, którego nie chciała, bo kochała się w pewnym młodym człowieku. Koniec tej opowieści jest taki: dziewczyna zaraziła się ospą, młody mężczyzna od niej uciekł, a stary celowo zaraził się ospą, żeby być taki jak ona.

Zaraz się chyba rozpłaczę...

Niech pani nie płacze, bo to jest tylko opowieść, która działa na uczucia. Nie wiadomo, czy rzeczywiście tak było, czy to przetrwało,

jak to dalej funkcjonowało. Ona jest dla mnie mało wiarygodna w sensie: czy tak było.

To po co mi pan ją opowiedział?

Bo jak wiele opowieści buduje pewien wzorzec. I myślę sobie, że skoro my tak naprawdę nie wiemy, co to znaczy, kiedy mówimy „kocham”, to może to, co się liczy w gruncie rzeczy, to „zachowanie polegające na miłości” – jak ująłby to behawiorysta Burrhus F. Skinner?

W jednym z wzorcowych tekstów naszej cywilizacji w usta Jezusa ewangelista wkłada następujące pytanie: Kto jest lepszym synem? Czy ten, kto na prośbę ojca odpowiedział: „Tak, ojczu, zrobię to”, ale tego nie zrobił? Czy ten, kto powiedział: „Nie chcę tego zrobić”, ale po chwili się zastanowił i to zrobił?

Chyba wiem, jaka jest odpowiedź.

Ten drugi. Ja wierzę, że miłość jest performatywna, czyli de facto nieważne jest, co mówimy, nieważne jest nawet, co myślimy. Ważne jest, co robimy.

W liceum śmiertelnie kochałem się w jednej koleżance ze szkoły, ale nigdy jej o tym nie powiedziałem. Czy to była miłość? Nie, to było jedynie pewne uczucie, bo ona tej mojej „miłości” w ogóle nie doświadczyła.

Zapytała mnie pani wcześniej, czym jest to „robienie” w miłości. Moim zdaniem kochanie to jest dbanie. To jest pielęgnowanie. Miłość to jest ogród. Kiedy może pani powiedzieć, że kocha pani kota, tak żeby pani ktoś w to uwierzył? Kiedy ten ktoś zobaczy, że ten kot jest zadbany, najedzony, zadowolony. A gdyby jeszcze potrafił mówić, to na pytanie: „Dobrze ci z tą miłością?”, odpowiedziałby: „Tak, bardzo dobrze”.

Prawdziwa miłość ma na uwadze dobro drugiej osoby.

A moje własne dobro?

Ono wcale nie jest najważniejsze. Jeśli to dobro oznacza, że osoba, którą pani kocha, nie chce z panią być, to miłość każe pani pozwolić jej odejść. Jeśli dobro ukochanego oznacza, że powinna się pani urobić po łokcie, to się pani urabia po łokcie. Mistyk powiedziałby, że istotą miłości jest to, że ty znikasz, a obiekt twoich starań w pewnym sensie zastępuje ciebie.

Chyba nie chce pan powiedzieć, że miłość to poświęcenie? Bo mam wrażenie, że w naszej kulturze ten wątek został już wystarczająco wyeksponowany. Zwłaszcza w przypadku kobiet.

Ale to nie jest takie poświęcenie, które drugiej osobie staje w gardle! W takiej miłości, o jakiej teraz rozmawiamy, czyli pewnym wzorcu, to dawanie czy ofiarowanie siebie nie jest odbierane jako poświęcenie, jako ciężar ani przez tego, kto kocha, ani przez tego, kto jest kochany.

A jako co?

Jako przywilej. Jako wolność tak naprawdę. Ludzie, którzy praktykowali taką miłość od najdawniejszych czasów, różni mistycy, mędracy, twierdzili, że kochanie w ten sposób czyni ich życie sensownym, pozwala na wysiłek bez zmęczenia, ponieważ w ten sposób wreszcie wyzwalają się od czegoś, co sprawia im największy kłopotów, mianowicie od samego siebie – świadomości własnej skończoności, cierpienia, bezsensowności własnych starań. Wtedy tak pojmowana miłość staje się ekstazą, transcendencją. I gdyby zapytać na przykład świętego Pawła, na czym ona polega, to powiedziałby: „Już nie żyję ja, tylko żyje we mnie Chrystus”.

O matko, pan mi tu ze świętym Pawłem i mistykami, a ja bym chciała wiedzieć, czy dla człowieka z krwi i kości taka miłość jest w ogóle możliwa.

Nie. Ale mówię pani o tym dlatego, że te piękne nierealne – wydawałoby się z dzisiejszej perspektywy – obrazy mogą dowartościować czy też inspirować realną sytuację, w której się znajdujemy.

Realny związek?

Tak. Powiedzmy, że się w pani zakochałem i już wiem to wszystko, o czym do tej pory powiedzieliśmy – co mogę zrobić? Mogę na przykład zbudować wokół nas pewien mit – uczynię panią kimś na kształt bóstwa czy pani mojego serca, której w ten sposób będę oddany. I to będzie taki fundament naszego związku, z którego w trudnych chwilach będę mógł czerpać. Dlaczego? Bo uważam, że jest pani wielką wartością. To słowo do tej pory się jeszcze nie pojawiło, a powinno było, bo jest pani dla mnie tak wartościowa, że chcę, żeby nic się pani złego nie stało, żeby nasze wspólne życie było jak najlepsze.

Oczywiście w punkcie wyjścia muszę mieć to paliwo, tę namiętność, tę intymność, to zaangażowanie, ale muszę mieć również do tego pewną narrację, która nie będzie na dzień dobry eksponować okrutnej prawdy ewolucyjnej o tym, że jesteśmy tylko kawałkiem mięsa, że będziemy się starzeć, że będzie coraz gorzej, pochłoną nas choroby, na końcu zdechniemy, i że to wszystko nie ma sensu. Z tej perspektywy właściwie w nic nie oplaca się angażować.

Niektórzy tak wybierają – nie angażują się w nic albo szukają wyłącznie przyjemności.

Ich święte prawo. Na pewno nie będę ludziom mówił, jak mają żyć. My rozmawiamy tylko o pewnym wzorcu. Życie generalnie nie ma sensu i jest pełne cierpienia, ale na tym polega człowieczeństwo, że możemy mu sens nadawać.

Przychodzi mi do głowy, że to, o czym teraz mówimy, co pokazuje to, co w miłości jest tak naprawdę najfajniejsze, najważniejsze, jest w sumie nieludzkie.

Jak to?

Kłóci się z powszechnie lansowanym, ale dość prostacko pojmany interesem własnym. Miłość do siebie ściera się z miłością do czegoś poza sobą.

Optymalnie by chyba było, żeby jedna miłość drugiej nie wykluczała?

Z tym że dzisiaj świat mówi nam, że w jakimś sensie miłość własna jest ważniejsza. Jest pierwsza. Zadbanie o SIEBIE. MÓJ dobrostan. MOJE szczęście. MÓJ komfort – to przede wszystkim. Jeśli kochanie kogoś ci to daje, to rób to dalej, ale jak przestaje, przestań. Jeśli ktoś w ten sposób rozumie miłość, to tak będzie postępował. Jest przyjemnie, korzystam, rozwijam się, to jestem. Psuje się, muszę się wysilać, zwijam się. I to jest nawet jakoś racjonalne. Co z tym zrobimy? Nic.

Natomiast słyszę gdzieś na zapleczu naszej rozmowy, u pani, ale u mnie też, przekonanie, że miłość jest jeszcze czymś troszeczkę większym. Może być, w każdym razie. I to coś większego moim zdaniem polega właśnie na tym, że miłość może nas uwolnić od samych siebie i że czasem bywa zaprzeczeniem naszego dobrostanu, naszego interesu. W miejsce, które normalnie wypełniamy całymi sobą, wlewa się coś innego. Ktoś inny. Ale tak jak wiele razy podkreślałem, to jest tylko pewna propozycja spojrzenia na tę sprawę.

Puenta?

Nie ma tu dobrej puenty. Może puenta jest taka, że – jak to powiedział Nietzsche – „istnieje mroczna wiecznie samopożądająca siebie siła zwana życiem” i czegokolwiek byśmy pragnęli, o czymkolwiek byśmy mówili, to ona i tak wszystko załatwi.

Jak to rozumieć?

Ludzie będą się kochać albo nie będą. Będą się żenić albo nie będą. Może będą żyć w gromadach albo w matriarchacie. Nie wiemy. Życie

i tak to rozstrzygnie. Dzisiaj jesteśmy w takim momencie, w którym miłość jest trochę marzeniem, a trochę towarem, trochę pragnieniem, a trochę przekleństwem. Jest wszystkim. Jak pisał William S. Burroughs: „Love? What is it? Most natural painkiller what there is”, „Najbardziej naturalnym środkiem przeciwbólowym”.

Powiedział pan wcześniej, że w punkcie wyjścia czujemy, że nasze serce do kogoś lgnie. Dlaczego lgnie akurat do tego kogoś, a nie do kogoś innego?

To jest kolejne wielkie pytanie, na które nie ma odpowiedzi. W ogóle mam takie poczucie, że z tą naszą rozmową o miłości jest trochę tak, jakbyśmy mieli w domu trochę wafli ryżowych, trochę natki pietruszki i trochę M&M-sów, a na obiad zaprosilibyśmy królową angielską...

Straszny wstyd.

Ale cały czas próbujemy wyjść z tej sytuacji godnie, nie?

No, nie wiem.

Mnie osobiście bliska jest Emily Dickinson i wierzę, że w miłości jest jakaś tajemnica. Fascynuje mnie, dlaczego akurat ten człowiek nas pociąga, dlaczego za nim chcemy iść. Dlaczego z pewnymi osobami relacje trwają przez całe życie, mimo że – wydawałoby się – nie ma ku temu żadnych powodów. Dlaczego pewne osoby tkwią nam w sercu i nie da się ich stamtąd wyrzucić, mimo że wszystko nas dzieli, a nawet już się z nimi nie spotykamy.

Jak miałbym być tak zupełnie szczery, tobym powiedział, że miłość mnie potwornie wkurza. Z jednej strony zdaję sobie sprawę z tej ogromnej tradycji, z tego, co wokół miłości narosło, z tej całej prawdy i głębi, a także gigantycznych oczekiwań, które ludzie z nią wiążą, ale z drugiej strony wydaje mi się, że to wszystko to jest jednak totalna ściema.

W sensie, że miłość nie istnieje tak naprawdę?

Nie. W sensie, że ludzie są niepowtarzalni. I w związku z tym relacje między nimi są niepowtarzalne. I jak sobie ustalimy – nie zaplanujemy, bo wielu rzeczy nie da się zaplanować – ale jak utkamy tę relację między nami, to będzie część naszej wewnętrznej, niepowtarzalnej podróży. A nazywanie tego takimi słowami jak „miłość”, „przyjaźń”, „seks”, coś jeszcze innego, służy nam tylko do tego, żeby móc się jakoś komunikować. Podobno kot na każdego człowieka ma inne miauknięcie, a delfin na każdego ma inny układ wibracji. Jakoś tak to widzę.

Czyli w sumie wychodzi na to, że nie ma co o miłości gadać?

Może taki powinniśmy dać tytuł: „Miłość – szkoda gadać”?

Ludzie często mówią: „Masz psa? Jak jest stary, to kup sobie drugiego, młodego, żeby ci nie brakowało, jak tamten zdechnie”. Albo mówią do kogoś, kto cierpi: „Nie przejmuj się, znowu pokochasz”. Według nich miłość to pewna ilość energii, którą człowiek dysponuje i którą można dowolnie przerzucać z jednego obiektu na drugi. Dla mnie miłość jest czymś nieprzekładalnym. Każde spotkanie z człowiekiem jest czymś innym. Jedno spotkanie owocuje czymś, co trwa pięć lat, inne – piętnaście, a jeszcze inne – pięćdziesiąt.

Panu jedno z tych spotkań przełożyło się na wspólne trzydzieści siedem. Jak to się udało?

Bywało różnie, ale nigdy z żoną nie zakwestionowaliśmy natury naszego związku. Stwierdziliśmy, że chcemy być razem, jesteśmy razem i będziemy się o to bić do końca. Dlaczego? No, to jest pytanie. Mogę chyba odpowiedzieć tylko tak jak Neo w „Matrixie”: „Bo tak chcieliśmy”. Albo jak niemiecki mistyk Mistrz Eckhart, który sławił „Leben ohne Warum” i „Lieben ohne Warum”, a więc miłość, a nawet życie bez uzasadnień, bez żadnych „po co” i „dlaczego”.

Uznaliśmy, że jesteśmy dla siebie, że warto, mimo że tak naprawdę nie pasujemy do siebie. Podobają nam się zupełnie różne rzeczy.

Co to znaczy „bić się” o związek?

W naszym małżeństwie największym sprzymierzeńcem były rozmowy. Czwarta rano, rozmawialiśmy już dwie godziny, ja miałem ochotę zabić żonę tłuczkiem, ona mnie siekierą, ale z jakichś powodów mówiliśmy: „Dobra, jeszcze godzinę”. Rozmawialiśmy do upadłego. Człowiek jest jednak istotą negocjującą. Istotą, która opiera się na słowie. Wypowiedzenie czegoś jest bardzo ważne. Działa inaczej niż milczenie. Dlatego miłość się deklaruje. Mówi się: „kocham cię”, „nie opuszczę cię aż do śmierci”, „będę ci wierny”, wszystkie te bzdury, ale na czymś musimy się jednak oprzeć, nie? To jednak dopiero wstęp. Bo potem przychodzi moment, kiedy ta deklarowana miłość mówi: „Sprawdzam”.



**Zdrowa zazdrość nadal jest gryząca
i nieprzyjemna, ale nie staje się obsesją.**
Czasem pomaga wyczuć, że coś jest na rzeczy.

Zawiść może być siłą napędową: „Aha, oni mają
coś, na czym mi zależy, niefajnie mi z tym, ale
spróbuję zdobyć to samo!”. Ale można się też obudzić
w świecie, w którym otaczają nas same „wredne
świnie, które chcą nas wszystkiego pozbawić”.

**Zazdrość to jest przeczucie, że możemy stracić
obiekt naszej miłości.** Albo wyłącznieść na niego.

ZAZDROŚĆ I ZAWIŚĆ

JAK UGASIĆ TEN PŁOMIEŃ?

Rozmowa z **Danutą Golec**

Wyobraża sobie pani świat bez zazdrości?

To hipisowska iluzja. „Nie znaleziono kultury, w której nie ma zazdrości. Miejsca takie istnieją jedynie w romantycznej wyobraźni optymistycznych antropologów” – pisał David M. Buss, psycholog ewolucyjny. Zresztą znana antropolożka Margaret Mead w wieku lat trzydziestu uznała zazdrość za „niepożądaną, jątrzącą się ranę w każdej cierpiącej osobie, nieskuteczną, negatywistyczną postawę, która bardziej przeszkadza, niż pomaga w osiągnięciu jakiegokolwiek celu”. Sugerowała, że aby się jej pozbyć, należy zamieszkać w jakimś kosmopolitycznym mieście – Londynie albo Nowym Jorku. Dobrym rozwiązaniem był według niej również socjalizm.

W rozwiązaniach może się myliła, ale miała rację, pisząc, że zazdrość to nieprzyjemne uczucie. Po co je przeżywać?

Jest nieprzyjemne, niewygodne, to prawda, ale jak ładnie powiedział kiedyś psychoanalityk Donald Winnicott: „Normalne jest to, co jest”.

Zazdrość i zawiść, bo to dwa różne uczucia, po prostu pojawiają się w naszym rozwoju. Są czymś naturalnym. Oczywiście, zdarza się, że przybierają wymiar patologiczny – kiedy sąsiad sąsiadowi spali nowe auto albo mąż zabije kochankę żony. Ale zwykle te uczucia mają łagodniejszy przebieg i w jakimś wymiarze są potrzebne.

Czym zawiść różni się od zazdrości?

Zawiść pojawia się wcześniej w naszym rozwoju i jest bardziej pierwotna. Zwykle dotyczy jakiejs cechy, atrybutu: „Ktoś coś ma, ja tego nie mam i strasznie mi z tym źle”. Pierwszym takim doświadczeniem jest rozpoznanie przez niemowlę tego, że nie jest samowystarczalne. Samo się nie nakarmi, nie przytuli, nie ogrzeje. „To” ma mama. To ona ma możliwość ocalenia mu życia. Kiedy dziecko ten fakt „odkrywa”, czuje pewną niewygodę, ale jednocześnie to skłania je do tego, żeby upomnieć się o swoje: płacząc, krzycząc, wołając.

Czyli ta pierwsza zawiść może też motywować do działania?

W dorosłym życiu zawiść też może być siłą napędową: „Aha, oni mają coś, na czym mi zależy, niefajnie mi z tym, ale spróbuję zdobyć to samo!”.

Od czego zależy, że jednym łatwiej radzić sobie z zawiścią, innym trudniej?

Po pierwsze, dzieci rodzą się z różnym potencjałem. Są takie, które charakteryzują się swoistą zachłannością, takim apetytem – i to nie tylko na pożywienie – który przekracza możliwość konsumpcji. Nigdy im dość. Można powiedzieć, że nawet jak już są najedzone, to się wkurzają, że mama to mleko nadal ma. Niektóre dzieci mają niską zdolność tolerowania frustracji: trudniej je uspokoić, gorzej znoszą różne niewygody. Jeśli rodzice nie bardzo sobie z tym radzą i dziecko jest stale jakoś zaniedbywane – nie dostaje wystarczająco dużo uwagi, troski, nieadekwatnie się odpowiada na jego potrzeby, na przykład karmi wtedy, kiedy potrzebuje przytulenia, ukojenia – to ten głód i poczucie braku są ciągle podsycane. I fakt, że inni coś mają, a jemu brakuje, może stać się główną osią cierpienia takiego człowieka. Blokować jego rozwój.

Choćby w takim, że nie będzie potrafił przyjąć niczego dobrego od innych. Jeśli spotka kogoś mądrego, fajnego, od kogo będzie miał szansę się czegoś nauczyć, to zamiast skorzystać, zniszczy źródło dobra, na przykład zohydzając sobie tę osobę w głowie: „Ale ona jest okropna!”.

Dając coś takiemu przepełnionemu zawiścią człowiekowi, możemy usłyszeć: „Upokarzasz mnie!”. Nawet jeżeli on tego, co dostaje, bardzo potrzebuje. A może właśnie dlatego... Takie osoby, nawet jeśli zdobędą to, na czym im zależy, nadal będą odczuwać zawiść z tego powodu, że inni też to mają.

Patologiczna zawiść to potworne cierpienie. Proszę sobie przypomnieć, kiedy ostatnio je pani poczuła, i zintensyfikować tak ze sto razy. To taki robak, który wgryza się w głowę, kręci i kręci, nie daje żyć.

Jak jeszcze można kogoś, jak to pani nazwała, zniszczyć?

Można popsuć relacje. Zerwać więzi: „Ja już go nie znam”. Mnóstwo jest takich historii – w rodzinach, w pracy, wśród znajomych. Komuś coś się udaje i jest to tak bardzo nie do zniesienia, że trzeba od razu go skreślić.

Można też komuś sukces odebrać. Powiedzmy, że jestem takim zawistnym szefem dziennikarza, który jest chętnie czytany, przynosi kolejne nagrody. Mogę go wyrzucić z pracy albo sprawić, że będzie źle się w niej czuł, i sam odejdzie.

Weźmy taką sytuację. Są dwie koleżanki – jedna ciężko pracuje, ale ledwo wiąże koniec z końcem, druga świetnie zarabia, ciągle podróżuje: Zanzibar, Bali, Dominikana. Przywozi kolejne zdjęcia, opowiada, jak było. W tej pierwszej to wzbudza nie tylko zawiść, ale też poczucie gorszości...

...wstydu. Zawiść i wstyd zawsze się ze sobą splatają. I to jest błędne koło – bo im gorsza się czuję, tym bardziej widzę, że ja nie mam, a inni mają, i tym bardziej jestem zawistna itd. Trudno z tego wyjść.

No właśnie. Ta pierwsza w końcu ucina kontakt. Czy to już świadczy o chorobliwej zawiści?

Akurat w tym przypadku to może być odruch samoobrony. Bo tu mamy zderzenie dwóch rzeczy: z jednej strony zawiść, z drugiej – kompletny brak wyczucia. Są osoby, które mają pieniądze i epatują nimi, nie wiedząc albo udając, że nie wiedzą, jak wygląda rzeczywistość: „Jak to, to jeszcze tego patio nie zbudowaliście?”, „Nie lecisza na kite’a do Indonezji? Przecież wszyscy latają!”.

Bardzo trudno powiedzieć, gdzie leży granica między patologią a zdrowiem. Ale jedno można powiedzieć na pewno: nasilona zawiść sprawia, że człowiek nie tylko niszczy relację z kimś, kto ma coś, czego on nie ma, ale niszczy też trochę siebie. Swoją umysł.

Jak to?

Jeżeli na przykład koleżanka, która ma niewiele, doszłaby do wniosku, że bardzo jej zależy na tym, żeby lepiej zarabiać, a zamożniejsza koleżanka może jej jakoś pomóc, na przykład w zmianie pracy, ale odrzuci jej pomoc pod hasłem „od tej suki nigdy nic nie wezmę” – to już mogłoby świadczyć o jakimś jej kłopotcie.

Człowiek chorobliwie zawistny niszczy w sobie zdolność do bycia zależnym, do brania. To po pierwsze. A po drugie, nie chce uznać rzeczywistości, że po prostu nie można mieć wszystkiego.

Są tacy, którzy wydają się mieć.

Spotykamy takie osoby w naszych gabinetach. Mają pieniądze, świetną pracę, urodę, charyzmę, ale cierpią tak, że nigdy by się pani z nimi nie zamieniła. Nie ma ludzi, którzy mają absolutnie wszystko.

Jak by było zdrowo doświadczać zawiści?

Przed wszystkim dopuścić do siebie to, co się czuje. Nie oceniać, czy to jest dobre, czy złe. Jeśli naprawdę chcę tego, co budzi moją zawiść,

to może jednak coś w tej sprawie mogę zrobić? A jeśli nie, to trudno. Muszę przeżyć żalobę i ułożyć się z tym. Jeśli mam metr sześćdziesiąt wzrostu, to przecież nie będę mieć metra dziewięćdziesięciu.

Niektórzy wydłużają sobie w tym celu kości.

Uznanie, że w pewnych sprawach po prostu się nie podkoczy, jest zdrowsze. Na wiele rzeczy nie mamy wpływu: na geny, na to, w jakiej rodzinie się urodziliśmy, więc zamiast pograżać się w czarnej dziurze wstydu i gorszości, lepiej godzić się z tym, czego zmienić nie możemy, i skupić się na tym, co mamy dobrego, fajnego.

Pani też ktoś czegoś zawiści. Nie ma ludzi, którzy tego nie przeżywają. Jedni są zawistni o kasę, inni o sukcesy, jeszcze inni o fajne relacje, udany związek, dzieci, podejście do życia.

Niektórzy tak sobie radzą z zawiścią, że dewaluują kogoś, kto ma to, na czym im zależy.

„Dorobiła się przez łóżko”, „Mamusia załatwiła”, „Na pewno udaje. Wcale nie jest szczęśliwa”. Pomysł nie jest najzdrowszy, ale też nie najbardziej patologiczny – dopóki się tej osoby nie obgaduje.

Niektórzy dewaluują to, na czym im zależy, na przykład: „Związki? To przereklamowane! Lepiej być samemu! A tak na marginesie, to nie zauważyłaś, jak twój mąż wczoraj na imprezie flirtował z Basią?”. Tylko że w ten sposób zniekształca się rzeczywistość i odbiera się sobie szansę na ułożenie się z nią. Pół biedy, jak zniekształca się ją trochę, każdy z nas to robi, ale jak się ją zniekształca potężnie, to za chwilę można się obudzić w świecie, w którym otaczają nas same „wredne świny, które chcą nas wszystkiego pozbawić”. A to już jest świat paranoidalny. Niektórzy wolą przebywać w takim świecie niż czuć zawiść. Wolą czuć się prześladowani, skrzywdzeni – to pełni funkcję mechanizmu obronnego. Ale broniąc się, jednocześnie pozbawiają się możliwości życia w lepszym, zdrowszym świecie.

Jak jeszcze można się bronić przed zawiścią?

Zaprzeczać jej: „Ja czuję zawiść? A skąd!”. Tylko że jak się coś wypiera, to prędzej czy później to wraca. Ze zdwojoną siłą. Na przykład we śnie. Wypierana zawiść może też wrócić pod postacią silnej depresji. Na przykład na starość, kiedy do człowieka dotrze, że tak się od niej odciął, że po nic w życiu nie sięgnął. Pamięta pani kamerdynera z powieści „Okruchy dnia” Ishiguro? On się odcinał od różnych uczuć, pragnień, może akurat nie od zawiści, ale to jest ta sama historia. Życie potrafi nam na koniec wystawić za to rachunek.

Jeszcze inni projektują zawiść na innych. Uznają, że ona, owszem, istnieje, ale nie w nich, tylko na przykład w Krzyśku albo w Ance. Niektórzy ją wręcz celowo wzbudzają w innych.

I potem chwalą się na przykład na Facebooku, gdzie to z kim nie byli, czego nie robili i jacy są szczęśliwi?

Mogą być autentycznie szczęśliwi. A mogą też w ten sposób zakrywać jakiś brak. Współczesna kultura temu sprzyja, bo wspiera budowanie „fałszywego ja”, fasady. Ona w jakimś stopniu jest nam potrzebna, ale dziś stała się takim rozdętym pancerzem.

Powiedzmy, że nie wychodzi mi kolejny związek. Czuję się z tym fatalnie, za to mam dużo pieniędzy, mogę więc bez przerwy informować świat o tym, co mi te pieniądze umożliwiają. Wzbudzam zawiść u innych, jednocześnie zakrywając własną – o udane związki, o szczęście rodzinne – do której nie chcę się przyznać nawet przed sobą. Upraszczam, ale tak też można podreperować swoją samoocenę.

Tyle że w tym przypadku wzbudzona zawiść też jest fałszywa. I jak tak na to spojrzeć, to jest w tym jakaś ulga dla tego, który zawiści.

Zawiść jest prawdziwa, ale tak, nadbudowuje się na nieprawdzie.

Zazdrość zaczyna się kształtować wtedy, kiedy w związek dziecko – matka wkracza trzecia osoba. Zwykle jest to ojciec albo coś innego, co tę mamę odciąga – praca, jacyś inni ludzie, nawet myśli mamy o innych sprawach. I to dla dziecka jest bardzo nieprzyjemne, bo nagle okazuje się, że kimś, kto jest obiektem jego miłości i właściwie stanowi podstawę przetrwania, musi się dzielić z innymi.

Zazdrość to niezgoda na to dzielenie się?

To jest przeczucie, że możemy stracić obiekt naszej miłości. Albo wyłączość na niego. Tak jak zawiść jest o coś, tak zazdrość jest prawie zawsze o człowieka. Dotyczy, jak to my mówimy, relacji trójkątnych: jestem ja, mój bliski i ktoś trzeci – kto przeszkadza albo przeszkodził kiedyś, albo może przeszkodzić.

Rozumiem, że zazdrość też może się kształtować tak, że potem da się z nią w miarę żyć...

...albo może stać się obsesją.

Na początku dziecko się orientuje, że ma konkurencję do mamy. I jakoś musi się z tym ułożyć. Jak jest trochę starsze, wchodzi w tak zwany okres edypalny. Chłopczyk zbliża się do mamy, wyobraża sobie, że się z nią ożeni, córeczka jest „zakochana” w tatusiu, mówi mamie na przykład: „A jak ty umarniesz, to my z tatusiem będziemy żyli długo i szczęśliwie”. I tak ma być. To jest zdrowe. Tatusz powinien być „zakochany” w córeczce, mama w synku, tyle że wszyscy mają się w to „bawić”, pamiętając, że owszem, uczucia, które się pojawiają, są silne i prawdziwe, ale jednocześnie jest to zabawa. I że dziecko nie może wygrać w tej relacji z dorosłym.

Co to znaczy – nie może wygrać?

Musi się przekonać, że nie jest jedynym obiektem miłości matki albo ojca, że rodziców łączy więź, do której ono nie ma dostępu, albo

– jeśli są sami – że czasami oddalają się do swoich spraw. To właśnie w tym okresie kształtuje się struktura umysłu, która pozwala wytrzymywać sytuacje, w których jest się obserwatorem. Dziecko uczy się, że nie zawsze musi być na środku sceny.

Co takiego może się w tym okresie wydarzyć, że później zazdrość będzie sprawiać kłopot?

Zwykle dwie rzeczy mogą pójść nie tak.

Pierwsza to tak zwany triumf edypalny, druga – upokorzenie edypalne. W obydwu sytuacjach „zabawa” załamuje się, co skutkuje cierpieniem dziecka i kłopotami rozwojowymi. Triumf edypalny jest wtedy, kiedy dziecko ma poczucie, że w jakimś sensie wygrało rodzica płci przeciwnej. Chłopiec może żyć w przekonaniu, podsyłanym aktywnie przez mamę, że to on jest jej „małym mężczyzną”, jedynym obiektem miłości, wybrankiem – ojciec zostaje odsunięty na boczny tor albo sam wycofuje się z relacji z żoną. Zdarza się, że taki mały „Edypek” realnie usuwa ojca z łoża małżeńskiego. On chce spać z mamą i koniec – nikt nie stawia granic i ojciec na długi czas łąduje na kanapie w salonie. Dziewczynka z kolei może mieć poczucie, że mama nie ma znaczenia, jest gdzieś z boku, a ojciec „uwodzi” córkę. Oczywiście skrajnym przypadkiem jest realne nadużycie seksualne, ale i bez tak dramatycznych historii mogą się pojawić kłopoty. Szczególnie jeżeli rodzice są w ostrym konflikcie, wtedy łatwo zdewaluować żonę i sprawić, że córka będzie miała poczucie „wyjątkowej” więzi z ojcem, będzie jej się wydawać, że jest lepsza od mamy. Zabawa przestaje być zabawą, a tata jakby zapomina o swej ojcowskiej, opiekuńczej roli.

Jest taka piękna scena w filmie „Między słowami”, w której Bill Murray idzie na miasto ze Scarlett Johansson – spędzają noc w klubach i na ulicach Tokio. Ale po powrocie do hotelu on zanoszą ją śpiącą do jej pokoju, kładzie do łóżka i przykrywa kołdrą. A kiedy ona

w nocy przychodzi do jego pokoju, rozmawiają o tym, co ją czeka w życiu i jak mierzyć się z różnymi życiowymi trudnościami. To piękny film, który na jakimś poziomie jest właśnie o roli i relacji ojca i córki. Zły scenariusz jest wtedy, gdy dziewczynka czuje pomieszanie, bo zabawa w to, że ona odsunie mamę i będzie jedyną kobietą taty, staje się czymś niebezpiecznie realnym.

I takie dzieci – chłopcy i dziewczynki – nie mają przeciwiczonej sytuacji, w której są wyłączone z relacji łączącej ważnych dla nich ludzi. Nie uczą się, że mogą wytrzymać na przykład to, że ktoś, kogo kochają, rozmawia z kimś innym, jest zajęty czymś innym. W książce „Wstyd i zazdrość” psychoanalityk Phil Mollon przytacza przykład kobiety, która oglądając z mężem film, trzymała rękę na jego nadgarstku, cały czas kontrolując mu puls. A kiedy czuła, że mu podskoczył, na przykład na widok pięknej aktorki, waliła go w twarz.

O Boże!

Nie sposób wytrzymać, że ktoś inny wzbudza najmniejsze zainteresowanie. Nawet własne dzieci mogą stanowić kłopot. Weźmy chłopca, który był „małym mężczyzną” matki. Dorasta, zakłada rodzinę, pojawia się dziecko i wtedy on się obraża: „Jak to? Mam się dzielić żoną? To moja pierś! Mój czas!”. Może nie umieć wejść w rolę ojca, który ma się trochę wycofać, ogarnąć różne rzeczy dla nich obojga.

Czym jest upokorzenie edypalne?

To sytuacja, kiedy „zaloty” dziecka są całkowicie odrzucane, wyśmiewane albo ignorowane. Ta zabawa, o której wspominaliśmy wcześniej, nie może się nawet zacząć. Być może uda się to trochę naprawić w okresie dojrzewania na skutek pozytywnych doświadczeń z innymi obiektami miłości, ale jeśli nie, to dziecko, a potem dorosły zostaje z komunikatem: „O kogoś, na kim mi zależy, nie warto nawet walczyć”. Bo zazdrość w takim zdrowym wydaniu polega też