

„Wszystko jest z tobą w porządku”

Ta wiadomość jest dla mnie najtrudniejsza do przyjęcia. Że w moim życiu jest tak, jak ma być – OK, to jest o losie, który przyjmuję jak dar. Ale że ja? Że ja konkretnie, ja, o której myślach, czynach, uczuciach, zaniedbaniach wiem wszystko – że ja jestem w porządku? Chociaż zrobiłam te wszystkie głupie rzeczy (o których tutaj nie piszę)? Chociaż tyle razy czułam nie to, co chciałam czuć, i robiłam nie to, co chciałam zrobić? „Musisz wybaczyć sobie, że jesteś człowiekiem” – powiedziała Woodman w wywiadzie dla magazynu „Parabola”. Dlaczego czuję w sobie łyzy, kiedy czytam to zdanie?

Teoretycznie – spoko. Od kilkunastu lat czytam o tym, kiwając głową, od kilku – sama o tym piszę. A jednak codziennie bywam temu niewierna – wtedy, kiedy poddaję się terrorowi Królowej Śniegu, kiedy zadłużam moich bliskich jako Męczennica, bo wydaje mi się, że nie będą mnie kochać, jeśli nie będę nic dla nich robić. Kiedy kurczę się w swojej potulności przestraszona, że jeśli powiem swoje, zostanę odrzucona przez innych, a wtedy sama siebie odrzucę.

Co innego coś wiedzieć, co innego wcielić to w życie – czyli wpuścić w swoje ciało, w tkankę swojej codzienności. Jeśli wiesz, jak to zrobić raz na zawsze, napisz do mnie – bo ja nie wiem (jeśli nie wiesz, jak to zrobić – też do mnie napisz, naradzimy się). W moim doświadczeniu jest to codzienna praca, żmudna, wielokrotna, przy dużej cierpliwości przynosząca efekty, ale nigdy niezrobiona raz na zawsze.

W moim śnie, w którym usłyszałam głos z drugiego piętra, byli ci, którzy siedzieli przy stole w jadalni, byli ci, których głosy usłyszałam, kiedy poszłam na górę – byłam wreszcie ja, która zdecydowałam się wstać od stołu i iść w stronę tych głosów. Myślę, że każda z nas ma w sobie odpowiednik tych postaci ze snu. Jesteśmy jak wielki dom z wieloma domownikami. Są ci, którzy siedzą przy stole w jadalni – ładnie ubrani, odprasowani, wyściowi. Gdyby ktoś zapukał do tego domu, jedna z tych osób wstałaby, otworzyła drzwi i przywitała się – bo jest gospodarzem. Gdyby przyszedł fotograf, ci siedzący przy stole ustawiliby się do rodzinnego zdjęcia. Gdyby w tym domu wciąż był telefon stacjonarny i sekretarka, to ich wesołe głosy prosiłyby o zostawienie wiadomości.

Ale ci z piętra? Te kawałki mniej wyściowe, ukryte – te kawałki w nas, które same przed sobą ukrywamy? Ci nie siadają do stołu, nie otworzą drzwi wejściowych, być może nawet nie wolno im wyjść ze swojego pokoju czy strychu. Może same siebie zamykamy na klucz. Może płaczymy w poduszkę, tak jak tamta kobieta z rozdziału o Królowej Śniegu, ta, której obraz przebiegł mi przed oczami, kiedy siedziała naprzeciwko mnie, idealnie korporacyjna, w sali z antysmogowymi roślinami.

Najbardziej ciekawi mnie ta trzecia postać ze snu – ta, która we śnie wstaje od stołu i idzie na górę: chce wiedzieć.

Jeśli mogę wyśnić ten sen, jeśli mogę przypomnieć go sobie rano, jeśli mogę przepuścić go przez siebie na jawie, jeśli mogę o nim napisać – to może jestem gotowa, żeby rozpocząć proces, na końcu którego wszystkie moje kawałki – te wyściowe i te niewyściowe – siadają razem do stołu?

Tak właśnie rozumiem Woodmanowskie „wybaczyć sobie, że jestem człowiekiem”: zgodzić się, że mam w sobie te niewyściowe kawałki, przestać samą siebie oprotestowywać. Męczennica, Królowa Śniegu i Potulna – każda z nich wywodzi się z tej właśnie niezgody na siebie.

W książce *Compassionate mind (Uważne współczucie)* profesor psychologii Paul Gilbert pisze tak:

„Nie wybrałam koloru swoich oczu ani kształtu swoich uszu. Nie decydowałam o tym, czy moje geny sprawią, że będę podatna na jakieś choroby, czy przytyję, czy pozostanę szczupłą, czy będę miała większą, czy mniejszą tendencję do niepokoju albo depresji. Z pewnością nie wybrałam stanów emocjonalnych, które będzie generował mój mózg – moja umiejętność odczuwania miłości, złości, strachu, obrzydzenia itd. są po prostu częścią mojego oprzyrządowania”.

Poza tym, że nie wybraliśmy swoich genów, nie mieliśmy też wpływu na inne z kluczowych elementów, które nas ukształtowały: „Gdybym miał nieszczęście spędzić początek życia na przykład w sierocińcu i spędzałbym całe dni pozostawiony sam sobie w łóżeczku, nie doświadczając opieki ani więzi, cały mój potencjał, który mógłby dojść do głosu pod wpływem miłości i dobroci, pokarmu dla mojego mózgu, zostałby zaprzepaszczone. Straciłbym możliwości intelektualne. Mój mózg nie miałby tych połączeń, które dzisiaj ma. Mój potencjał, który pozwolił mi zostać profesorem psychologii, nie zostałby wykorzystany. A jednak wszystkie te czynniki, na które nie miałem najmniejszego wpływu, w ogromnej mierze ukształtowały to, kim się stałem, to, w co wierzę, i moje poczucie tego, kim jestem. Tak więc moje poczucie własnego „ja” wyłoniło się ze złożonej mozaiki moich genów i środowiska. Nie wybrałam żadnego z jej elementów! Tak więc wiele z tego, kim jestem, powstało poza obszarem

mojego

wyboru. Pewnie rozumiesz, że to wszystko ma głębokie konsekwencje dla naszego współczucia dla innych i, oczywiście, to samo dotyczy ciebie samego”.

Jeśli nie wybrałyśmy swojego krzywego nosa, odstających uszu, dyskalkulii, neurotyczności, dlaczego mamy wobec nich tak osądzający stosunek? I co by się stało, gdyby udało się popatrzeć na siebie okiem kochającego rodzica? Tym spojrzeniem, które każe mamie i tacie robić dziecku nieskończone ilości zdjęć, zdjęć właściwie identycznych i – z punktu widzenia obcych osób – zupełnie błahych? Jak by to było popatrzeć na siebie z miłością? I, gdyby się nam udało, jak przekształciłoby to nasze życie, nasze związki? „Rany, które zadano nam w relacji, tylko relacja może naprawić” – napisał Jon Frederickson w *Kłamstwach, którymi żyjemy*. Jeśli jednak wejdziemy w związek z głęboką niezgodą na siebie, ten nasz niekochany kawałek będzie w nas szalał i niszczył tę relację, tak jak porzucone dziecko w akcie gniewu niszczy budowlę z klocków.

„Nazwij mnie”

Wiadomość od Nieznanego Nadawcy, która pojawiła się na końcu, brzmiała: „Nazwij mnie”. Wiedziałam, że w moim życiu ta postać jest postacią kobiety. Wiedziałam, że potrzebuję imienia, ponieważ ani Królowa Śniegu, ani Potulna, ani Męczennica nie poprowadzą mnie ku sobie: potrzebna jest Czwarta Postać, a potem przekształcenie tamtego trio pod jej kochającym spojrzeniem.

Długo szukałam dla niej imienia. Przyszło do mnie, kiedy kolejny raz oglądałam noblowskie przemówienie Tokarczuk. Czula Przewodniczka!

Czula Przewodniczka jest moją wewnętrzną instancją, zawsze we mnie obecną, która prowadzi mnie, kiedy wybieram to, co mi służy. Zrobiona jest z miłości i odwagi; miłość bez odwagi stałaby w miejscu, odwaga bez miłości byłaby niedostatecznie serdeczna. Wiem, że działa we mnie od lat; prowadziła mnie, kiedy mówiłam swoje „tak” i swoje „nie” w sprawach związanych z pracą, przywiodła mnie do starego sadu pod Krakowem, w którym później wybudowaliśmy nasz dom, sprawiła, że pokochałam mężczyznę, z którym jestem od dwudziestu siedmiu lat, wypełniła moje serce po brzegi miłością do mojego syna, zanim go poznałam, i kazała mi go szukać. Przynosi mi mdłości w brzuchu, kiedy nie zareaguję na atak; łyzy, kiedy inna kobieta opowiada o czymś, co ja też dobrze znam; ciepło, kiedy słucham rozmów swojego męża i syna; poczucie obfitości, kiedy siedzę w ogrodzie moich rodziców. Kazała mi wessać długą i gęstą od znaczeń *Biegnącą z Wilkami* Clarissy Pinkoli Estés, być może najważniejszą książkę w moim życiu. Powiedziała: „Idź na jogę”. A kiedy chciałam przestać chodzić, powiedziała: „Nie odchodź, zostań tam. Po prostu zacznij jeszcze raz”.

I to ona, Czula Przewodniczka, powiedziała mi: „Napisz książkę”.

Choć Bóg wie, ile po drodze zrobiłam głupot, ile razy się myliłam i działałam przeciw sobie, Czula Przewodniczka nigdy mnie nie zwiodła. To, czy dobrze szłam, zależało nie od tego, co mówiła, tylko od tego, czy w ogóle słuchałam jej głosu.

Czula Przewodniczka jest starsza i młodsza niż ja.

Wydaje mi się, że ma dwa podstawowe zadania.

Zadanie pierwsze: zszywanie tego, co odprute

Integrowanie, zszywanie, scalanie tych kawałków mnie, które moje ego, mój strach, moje opaczne nawyki chciałyby upchnąć gdzieś na strychu czy w piwnicy, na drugim, trzecim, minus trzecim piętrze. Te kawałki zostały w jakimś momencie życia, bardzo wcześnie, oderwane.

To, co w nas trudne i niedoskonałe, nie pojawiło się z naszej woli. To wynik splotu zdarzeń, które nas kształtowały od wczesnego dzieciństwa. Kiedyś, dawno, dawno temu pojawił się lęk przed utratą ciepła, bezpieczeństwa i miłości. Mała ty i mała ja, małe my – wyobraziłyśmy sobie, że musimy coś zrobić, by na tę miłość zasłużyć. Że to, jakie jesteśmy w rzeczywistości, nie wystarcza. Musimy inaczej się zachowywać, inaczej mówić, inaczej wyglądać, inaczej wyrażać emocje. Okrajamy więc swój prawdziwy obraz, odcinamy to, co wydaje się niewłaściwe. „Grzeczna dziewczynka tak nie postępuje” – ciach, odcinamy złość i naturalną chęć buntu, torując drogę Potulnej. „Musisz się bardziej postarać, jesteś taka leniwa i brzydka” – ciach, wycinamy samoakceptację, by Królowa Śniegu mogła rozsiać się na tronie. „Twoje potrzeby są nieważne” – ciach, na ten dźwięk pochyla głowę Męczennica. Dość okrutny eksperyment przeprowadzony w latach trzydziestych przez Harry’ego Harlowa pokazuje, jak pierwotna i podstawowa to potrzeba. Harlow stworzył dwa typy „matek” małych małpek. Małpki miały do wyboru matkę, która dawała mleko, ale była zrobiona z

drutu, albo taką, która nie miała czym karmić, ale można się było do niej przytulić. Jak pewnie możesz się domyślić, małpki częściej wybierały miękką matkę niż matkę drucianą, nawet jeśli to oznaczało brak dostępu do jedzenia.

Nic nie wskazuje na to, żeby potrzeba bliskości, ciepła, miłości, więzi u ludzkich dzieci była mniejsza czy mniej fundamentalna niż u małych małpek. Dla więzi zrobimy wszystko; zwłaszcza że patrząc na to w perspektywie czysto biologicznej, jeśli rodzic odejdzie, po prostu nie przeżyjemy. Dlatego dziecko „ustawia się” tak, żeby doświadczyć więzi i nie zaryzykować jej zerwania. Wybiera więc ponad wyrażanie swoich potrzeb, jeśli podejrzewa, że wyrażając potrzeby, narazi się opiekunowi. Jeśli twoja opiekunka czy opiekun odwraca się, kiedy zapłaczesz, uczysz się, żeby nie płakać. Jeśli wyrażasz swoją złość i widzisz gniew lub rozczarowanie swojego opiekuna, uczysz się chować złość. I jeszcze jedno – jeśli opiekun lub opiekunka zaczyna płakać, kiedy ty płaczesz, cały twój świat trzęsie się w posadach – więc łykasz łzy i udajesz, że wszystko w porządku.

Zadanie drugie – poszukiwanie Duchini

Drugim zadaniem Czułej Przewodniczki jest pokazywanie nam świata jako miejsca, które jest przepełnione tajemnicami i w swojej istocie nam życzliwe. Jest to bliskie, używając języka religii, wierze w istnienie Boga. Czuła Przewodniczka zmieniła jednak wyraźnie moje przeczucia na temat tego, kim lub czym jest Bóg.

Mój pierwszy Bóg był Bogiem patriarchalnym – no bo jakim miał być, skoro kiedy się rodziłam, kobiety w Szwajcarii nie miały jeszcze praw wyborczych? Bóg patriarchalny, ten, o którym grzmieli z ambon mniej mądrzy księża, patrzył na mnie surowo jak Stwórca z fresku Michała Anioła w kaplicy Sykstyńskiej – zacięta, sroga twarz, zmarszczone brwi; widać, że Bogu nie podoba się to, na co patrzy. Ręka wyciągnięta w geście, który trudno odczytać inaczej, niż używając słów cenzuralnych, „wynocha”. Nie ma z nim żartów.

Mój drugi Bóg miał już inną twarz – to było wtedy, kiedy spowiednik dawał mi do czytania Simone Weil czy Bonhoeffera: był łagodniejszy, otwarty na rozmowę, ale dalej – czułam to bardzo wyraźnie – był Bogiem męskiej energii albo–albo, winy, grzechu i pokuty.

Moja droga w stronę tego, co nazwałam duchową poliamorycznością, odbywała się za podszeptami Czułej Przewodniczki. To ona rozsypywała na mojej drodze znaki, które przekonywały mnie, że świat jest złożony zarówno z ciemnych, jak i jasnych mocy, ale jego podszewka utkana jest ze światła.

Czuła Przewodniczka mówi mi, że dałyśmy się zwieść – szczególnie my, kobiety – surowym, chłodnym przykazom płynącym z ambon. Tak naprawdę liczy się to, co małe: policzek przytulony do trawy, rozmowa z przyjaciółką o barwie chmur. Teraz czuję wyraźnie, że Bóg to rozproszona energia światła, które przenika nas na wskroś. Nie zatrzymuje się na powierzchni skóry, ale wnika głęboko i płynie przez nas tym swobodniej, im bardziej staramy się obdarzyć siebie miłością.

Na ulicach miast, w których mieszkamy, na cokółach pomników stoją generałowie i królowie. To twardy świat zwycięstw i ofiar. Czuję, że prawdziwe życie jest gdzie indziej, trwa w codzienności, w małych sprawach, w świetle, którego płama kładzie się rano na drzwiach szafy w sypialni.

Piszę te słowa, a moja lewa półkula szaleje; piszę je i jest tak, jakbym szła pod wiatr. Światło? słyszę w sobie szyderczy, krytyczny głos. „Serio? Będziesz tu pieprzyć o jakiejś plamie światła? Co to jest – wypracowanie dwunastolatki?!”

Nie udało mi się raz na zawsze rozstrzygnąć moich zmagania z tym głosem, głosem chłodnego, hiperracjonalnego krytyka, brata Królowej Śniegu. Ale udało się to, że wbrew niemu piszę, a Czuła Przewodniczka mówi do mnie: „Pisz”. Wtedy czuję, że ty, która to czytasz, jesteś blisko mnie.

Żyjemy w świecie hiperracjonalnym. Przynajmniej pozornie, bo przecież wszyscy działamy pod wpływem emocji, choć to często emocje nieświadomione. Lewa półkula mózgu ma korzystniejszą opinię niż prawa: to, co racjonalne, zdaje się lepsze niż to, co emocjonalne. Taki skutek przyniósł prymat męskiej energii, dominującej w zachodnim świecie. W ramach tej samej energii to, co poznawalne, ma przewagę nad tym, co niepoznawalne, a najlepszą drogę poznania oferuje nauka. Liczy się to, co da się udowodnić, i to, co może zostać ujęte w kategoriach przyczynowo-skutkowych. Nasz umysł szuka linearynych wyjaśnień: jest przyczyna i jest skutek. Pada, więc włosy ci zmokły. Filiżanka spadła ze stołu, dlatego się stłukła. Opałałaś się, więc wyszły ci piegi. Nie uczyłaś się na egzamin, zatem oblałaś. Zostawił w domu telefon, więc nie odebrał. Czy to wszystko nieprawda? Nie no, jasne, wszystko prawda. Ale czy to wszystko wyjaśnia?

Załóżę się, że usłyszałaś kiedyś – od partnera, partnerki, przyjaciela, szefowej – wypowiedane chłodnym tonem zdanie „Ja ciebie nie rozumiem”. To zdanie kończy się zimną kropką, która nie zamierza zamienić się w znak zapytania. Takie „Ja ciebie nie rozumiem” jest jak trzaśnięcie drzwiami: nie rozumiem cię i nie chcę cię zrozumieć;

to, co mówisz, to, co robisz, jest dziwne, nie takie, jak mi pasuje – więc odwracam oczy. Wydaje mi się, że hiperracjoniści mierzący rzeczywistość linijką o ostrych brzegach mówią to samo światu, kiedy ten nie chce poddać się ich pomiarom. I mierzą, co się da zmierzyć. A odrzucają to, czego zmierzyć się nie da.

Pamiętam pewną dyskusję panelową, podczas której doszło do wymiany zdań między mną a pewnym panem. Pan sformułował wobec mnie zarzut dość popularny: „To, co pani mówi, nie jest racjonalne!”. Odpowiedziałam: „To, co pan mówi, nie jest intuicyjne!”. Odpowiedziałam i sama się ucieszyłam, kiedy to zdanie wyszło z moich ust (należę do osób, które widzą swoje myśli dopiero wtedy, kiedy zostaną one wypowiedziane, co sprowadza na mnie poważne kłopoty). Dlaczego porządek racjonalny jest automatycznie uznawany za porządek wyższego rzędu? Dlaczego to, co jesteśmy w stanie objąć swoim umysłem, a dokładnie rzecz biorąc – jego lewą półkulą – uznajemy za bardziej warte uwagi niż to, co pozostaje przed nami zakryte? Tak jakby „racjonalni” stawiali żądanie: „Ja ciebie nie rozumiem, świecie, mów tak, żebym cię rozumiał, mów w moim języku, bo inaczej w ogóle nie będę cię słuchać!”.