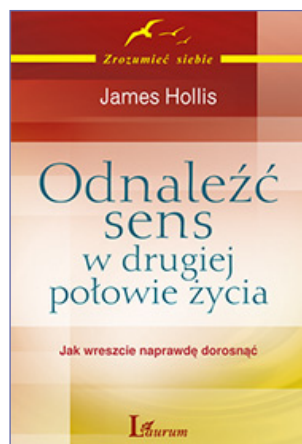


ODNALEŹĆ SENS W DRUGIEJ POŁOWIE ŻYCIA

Jak wreszcie naprawdę dorosnąć

JAMES HOLLIS

ISBN: 978-83-7746-043-6
format 158/233, oprawa miękka
liczba stron: 288
cena: 39,90 zł



Zasadniczo w życiu wyróżniamy tylko trzy fazy rozwojowe: dzieciństwo, dorastanie i dorosłość. Przyjmujemy, że gdy tylko uda nam się znaleźć dobrą pracę, związać się z odpowiednią osobą, wychować dzieci i zapewnić rodzinie dach nad głową, to wszystko będzie jak należy. Okazuje się jednak, że dorosłość to złożony, wieloetapowy proces, nie gwarantujący nam wcale poczucia stabilizacji, którego spodziewaliśmy się doświadczyć w tej fazie życia.

W każdym momencie pomiędzy trzydziestym piątym a siedemdziesiątym rokiem życia, kiedy to zaczynamy podawać w wątpliwość dokonane przez nas wybory, uświadamiać sobie własne ograniczenia i czuć, że drepczemy w miejscu, jesteśmy szczególnie narażeni na doświadczanie niepokojących emocjonalnych zmian, powszechnie określanych mianem „kryzysu wieku średniego”. W książce *Odnaleźć sens w drugiej połowie życia* analityk jungowski James Hollis przybliży czytelnikowi liczne drogi wiodące ku dojrzałości, pozwalające w pełni stać się sobą, w sytuacji, gdy tradycyjne ścieżki obierane w dorosłości okazują się nieskuteczne.

Odnaleźć sens w drugiej połowie życia to dzieło wrażliwego i unikliwego człowieka, przemawiającego prosto z serca, słowami dalece wykraczającymi poza sztywne ramy chłodnej analizy. Połączenie przenikliwości i prawdziwie ludzkiego podejścia to rzadki i cenny dar, którym autor tej książki dzieli się z czytelnikami.

– Clarissa Pinkola Estés, autorka *Biegnącej z wilkami*

O AUTORZE

Dr James Hollis jest analitykiem jungowskim prowadzącym własną praktykę, dyrektorem wykonawczym Centrum Edukacyjnego C.G. Junga w Houston. Wykształcenie zdobywał w Manchester College, na Uniwersytecie Drew oraz w Instytucie Jungowskim w Zurychu. Autor dziesięciu książek, w tym dwóch bestsellerów: *The Middle Passage: From Misery to Meaning At Midlife* oraz *The Eden Project: In Search of the Magical Other*.

Spis treści

Wstęp. Ciemny las	13
Rozdział 1. Duchy przeszłości, czyli jak się tu znaleźliśmy? ...	29
Rozdział 2. Jak stajemy się tymi, którymi naszym zdaniem jesteśmy	49
Rozdział 3. Zderzenie różnych ja	79
Rozdział 4. Przeszkody na drodze do przemiany	105
Rozdział 5. Dynamika związku	121
Rozdział 6. Rodzina w drugiej połowie życia	147
Rozdział 7. Praca a powołanie	165
Rozdział 8. Nowy mit wyłaniający się z psychopatologii życia codziennego	183
Rozdział 9. Odzyskiwanie dojrzałej duchowości w dobie materializmu	205
Rozdział 10. Odwiedziny na mokradłach	233
Rozdział 11. Uzdrawianie duszy	261

Rozdział 1

*Duchy przeszłości,
czyli jak się tu znaleźliśmy?*

„Główną przyczyną popełnianych przez ludzi błędów są uprzedzenia nabywane przez nich w dzieciństwie”.

KARTEZJUSZ, *Rozważania o metodzie*

„Ciągniemy duchy przeszłości przez niepościelone łóżko pamięci”.

PAUL HOOVER, *Theory of Margins*

Czy wydawało ci się kiedyś – podczas jazdy samochodem w godzinach szczytu, albo podczas spaceru na plaży, albo w środku nocy – że nie masz pojęcia, kim jesteś, albo że nie wiesz, o co chodzi w tym szalonym pędzie? Gdybyśmy nie doświadczali takich chwil autentycznego zakłopotania, konsternacji i zwątpienia, istniałoby prawdopodobieństwo, że żyjemy wedle zaprogramowanego automatycznego pilota. Niedawno pewien prawnik opowiadał mi o ogromnym odszkodowaniu, które reprezentowana przez niego firma ubezpieczeniowa miała wypłacić swojemu klientowi. Pewien mężczyzna kupił samochód kempingowy, którym wyruszył w podróż po międzystanowej autostradzie. Podczas jazdy postanowił przyrządzić sobie filiżankę kawy. Gdy pojazd rozbił się, powodując obrażenia u właściciela, człowiek ten stwierdził, że wypadek nie nastąpił z jego

winy, ponieważ sprzedawca nie wytłumaczył mu, że tempomat służy do utrzymywania prędkości, a nie jako autopilot. Choć brzmi to niewiarygodnie, ława przysięgłych przyznała mu rację. Czyż nie byłoby miło, gdyby ktoś nagradzał nas za naszą głupotę, za trwanie w nieświadomości oraz uchylanie się od odpowiedzialności za kierowanie naszym życiem? Być może naszym największym grzechem jest podejmowanie decyzji o pozostawaniu nieświadomymi, pomimo wszystkich gromadzonych przez lata dowodów na to, że inne żywioły dokonują za nas wyborów, często katastrofalnych w skutkach.

A zatem, co przywiodło cię w miejsce, w którym obecnie przebywasz? Czy sam zadecydowałeś o życiu, które wiesz, o jego konsekwencjach? Jakie siły ukształtowały cię, być może zadecydowały o zmianie obranego wcześniej kierunku, zraniły i wypaczyły; jakie siły wspierały cię dotychczas i nadal działają w tobie, bez względu na to, czy dostrzegasz je, czy też nie? Jedno z pytań, na które nikt z nas nie jest w stanie odpowiedzieć, brzmi: *czego jesteśmy nieświadomi?* A jednak to, co nieświadome, ma wielki wpływ na nasze życie, być może nawet w tej chwili dokonuje za nas wyborów oraz, co najbardziej prawdopodobne, niezauważalnie konstruuje w nas wzorce postępowania. Nikt, kto budzi się rano, nie zerka w lustro stwierdzając: „Dzisiaj powtórzę moje błędy” albo „Dzisiaj zrobię coś naprawdę głupiego, monotonnego, uwsteczniającego, działając wbrew temu, co dla mnie najlepsze”. Jakże często jednak nasza historia powiela się, ponieważ jesteśmy nieświadomi cichej obecności zaprogramowanych energii, przekonań, które nabyliśmy, zinternalizowaliśmy, i którym się podporządkowaliśmy. Jak zauważył Szekspir w *Wieczorze Trzech Króli*, najbardziej zniewala nas więzienie, o którym nie wiemy, że nas otacza.

Cynthia* była dumna, że udało jej się wyzwolić z ograniczeń narzucanych przez rodzinę. Porzuciła farmerską społeczność, w której

* Wszystkie imiona, występujące w tej książce to pseudonimy, wszystkie przykłady stanowią zlepek różnych przypadków, lecz wszystkie sny, za zgodą samych zainteresowanych, zostały przytoczone dokładnie tak, jak opisywały je poddawane psychoanalizie osoby.

się urodziła, uzyskała tytuł magistra prawa, wyszła za mąż za aktywnego społecznie człowieka, a przed ukończeniem czterdziestego roku życia otworzyła własną, prężnie rozwijającą się kancelarię. Po czterdziestce zrealizowała wszystkie swoje cele i poczuła się nieszczęśliwa. Jak mogła się tak poczuć, skoro osiągnęła to wszystko, co ona sama i osoby z jej otoczenia ceniły tak wysoko? Jej depresja pogłębiała się, a jej ciało było obolałe. Co poniedziałek siłą woli musiała zmuszać się do rozpoczęcia kolejnego tygodnia pracy. Powiedziała o swoim złym samopoczuciu internście, który przepisał jej serię leków antydepresyjnych. Wkrótce stwierdziła, że środki te stępiają jej ból, lecz jednocześnie czuła się dziwnie uprzedmiotowiona. Podczas pierwszej sesji terapeutycznej opowiedziała następujący sen:

Jestem w moim biurze, lecz jednocześnie jest ono również sypialnią moich rodziców.

Nie widzę ich, lecz wiem, że są obecni.

To krótki sen – który mógł przyśnić się każdemu, bo któż z nas całkowicie odcina się od widm swych przodków? Sen, jako wskazówka pozostawiona przez Ja, zabiega o uwagę świadomości i zadaje pytanie. „Jak to możliwe, że mogę jednocześnie przebywać w świecie moim i w świecie moich rodziców?” Cynthia musiała zadać to pytanie samej sobie. Podczas kilku kolejnych tygodni uświadomiła sobie, że w proteście przeciwko oczekiwaniom rodziców związanym z tym, kim powinna się stać, zaangażowała wszystkie swoje siły, by stać się osobą stanowiącą przeciwieństwo rodzicielskich wyobrażeń. Im bardziej z nimi walczyła, tym większy wpływ na dokonywane przez nią wybory miała ta niewidzialna obecność. Odrzuciwszy zarówno plany, które mieli względem niej rodzice, jak i inne ponure alternatywy, Cynthia odkryła ku swemu przerażeniu, że tak naprawdę wcale nie była takim znowu wolnym strzelcem, za jakiego dotychczas się uważała. Motywowana pragnieniem odcięcia się od ograniczającego ją świata rodziców, postawiła na model życia akceptowany

przez kulturę klasy średniej, do której należała, lecz wciąż nie było to zgodne z pragnieniem jej własnej duszy. Ze zbyt ciasnych i bezpiecznych ram uciekła w mające wszystko jej zrekompensować życie zawodowe, w konsekwencji czego poczuła się bardziej stłamszona, niż kiedykolwiek była w stanie to sobie wyobrazić. Nic dziwnego, że będąc w tak trudnym położeniu, popadła w depresję. Dlaczego jej ciało nie miałooby buntować się, a *psyche* reagować wycofywaniem energii z obszarów, w które chciałoby ją inwestować motywowane kompleksami ego? A jednak ta kłopotliwa rebelia zachodząca w jej *psyche* stała się jej sprzymierzeńcem, ponieważ zmobilizowała Cynthię do wewnętrznych rozrachunków oraz stworzyła szansę na poszerzenie świadomości. W chwili, gdy piszę te słowa, Cynthia świadomie dokonuje swoich wyborów, ucząc się, które z nich tak naprawdę są jej, a które zostały jej narzucone. To proces rozróżniania, który musi trwać zarówno przez resztę jej, jak i twojej podróży. Wszyscy żyjemy wśród duchów przeszłości w niepościelonym łóżku pamięci, ponieważ to, czego my nie pamiętamy, i tak o nas pamięta.

Wydaje się nieprawdopodobne, by ktokolwiek mógł uświadomić sobie istnienie niezależnych sił kierujących jego życiem, gdyby dzięki jakiemuś szczęśliwemu zbiegowi okoliczności ciągle postępował zgodnie z własną naturą. Gdy jesteśmy młodzi, wychodzimy z założenia, że jako istoty myślące będziemy dokonywali właściwych wyborów, unikając głupich błędów popełnianych przez tych, którzy byli przed nami. Niemniej jednak z konfliktu zachodzącego pomiędzy naszymi świadomymi wyborami a sygnałami wpływającymi z naszej natury wynika, że coś jest nie tak. Jako terapeuta nigdy nie cieszę się, gdy widzę, że ktoś cierpi, tym niemniej obecność cierpienia sama w sobie świadczy o wysiłku podejmowanym przez *psyche*. Ja, w sposób autonomiczny, czasem wręcz dramatyczny, protestuje poprzez symptomy – uzależnienia, stany afektywne, których przykładem może być niepokój lub depresja, albo poprzez konflikty w świecie zewnętrznym, które pomimo naszych gorączkowych wysiłków nie chcą ustąpić w wyniku zwykłych działań wpływających

z intencji ego. Nikt z nas nie jest zadowolony, dowiadując się, że jego wola nie wystarczy oraz że dobre intencje często pociągają za sobą niezamierzone konsekwencje odczuwalne przez nas samych oraz przez inne osoby. (Jak głosi pełen ironii napis na jednej z naklejek na zderzak: „Żaden dobry uczynek nie pozostanie bez kary”).

Pierwsze ślady naprowadzające mnie na trop tego wielkiego dramatu rozgrywającego się w teatrze naszego życia odnajduję – jako terapeuta – w naturze i dynamice tych symptomów. Następnie naszym – moim i pacjenta – zadaniem jest śledzenie ich do samych źródeł. Zawsze istnieje jakiś „logiczny” związek pomiędzy zewnętrznym objawem lub utrwalonym w naszej psychice wzorcem a zaistniałym w przeszłości zranieniem duszy. I choć objawy zewnętrzne mogą stwarzać wrażenie irracjonalnych, a nawet „szalonych”, zawsze wywodzą się od powstałej rany, stanowiąc jej symboliczny wyraz. Dlatego też, paradoksalnie, powinniśmy być wdzięczni naszym symptomatycznym dolegliwościom, ponieważ to one zwracają naszą uwagę, zmuszają do poważnego potraktowania sprawy oraz dostarczają cennych wskazówek dotyczących naszej ukrytej woli lub intencji naszej własnej *psyche*. Ostatecznie nasza przemiana możliwa będzie tylko wtedy, gdy będziemy potrafili uznać lub zaakceptować fakt istnienia w każdym z nas woli, znajdującej się poza zasięgiem naszej świadomej kontroli, woli, która wie, co jest dla nas dobre, która raz po raz daje o sobie znać poprzez nasze ciała, emocje i sny, oraz niestrudzenie sprzyja procesowi naszego uzdrowienia i odzyskiwania integralności. Wszyscy jesteśmy nawoływani, by wyjść na spotkanie z naszym wewnętrznym życiem, lecz wielu z nas nigdy tego nie robi. Na szczęście to uporczywe zaproszenie przychodzi do nas raz za razem.

Wolność we współczesnym świecie

Aż do początku XX wieku nie moglibyśmy wieść rozmowy, do której zachęca ta książka. W roku 1900 średnia długość życia

mieszkańca Ameryki Północnej wynosiła czterdzieści siedem lat. Choć niektórzy ludzie żyli dłużej, statystyczna większość umierała w czasie, który dzisiaj określilibyśmy mianem pierwszej połowy życia. (Nawet dzisiaj, gdybyśmy w dniu trzydziestych piątych urodzin zostali śmiertelnie potrąceni przez ciężarówkę, to prawdopodobnie żylibyśmy wyłącznie wedle ograniczonej świadomości typowej dla pierwszej połowy życia, wedle jedyne­go dostępnego nam scenariusza, jedyne­go znanego nam planu). Ponadto w przeszłości wartości rodzinne, społeczne, etniczne były odgórnie narzucane, a odejście od tradycyjnego modelu w małżeństwie czy życiu religijnym wiązało się z dotkliwymi sankcjami. Zanim ogarnie nas nostalgia za przeszłością, przypomnijmy sobie, jak wiele dusz umarło, wciśniętych w ograniczające role i schematy. Ileż kobiecych dusz zostało złamanych, iluż mężczyzn rozbiło się o rafy ról i oczekiwań, które ograniczały pole ekspresji nieskończonej różnorodności duszy?

Zachęcamy do lektury!