

Każda chwila jest moim nauczycielem

Z Arnoldem Mindellem, twórcą psychologii zorientowanej na proces, rozmawia Tomasz Stawiszyński

Tomasz Stawiszyński: Porozmawiajmy o tobie.

Arnold Mindell: Świetnie! Jak wszystko inne w świecie, jestem tajemnicą. Rozmowa o tym będzie na pewno bardzo ciekawa!

Zawsze, kiedy czytam twoje książki – poczynając od „Śniącego ciała”, a kończąc na „Processmind” – zadaję sobie pytanie, czy jesteś szczęśliwym człowiekiem, który czuje się zjednoczony i pogodzony ze wszystkim, co się wydarza? Tak rozumiem główną ideę pracy z procesem.

– Tak, nie i tak. W tej chwili na przykład czuję się w pełni zjednoczony z tym, co się dzieje. Widzę cię na ekranie Skype’a, widzę wyłożoną drewnem ścianę tuż za twoją głową, a ty widzisz kawałek mojego gabinetu. Przesunę kamerę tak, żebyś mógł zobaczyć morze za oknem. Widzisz? Moje okna wychodzą na wybrzeże Oregonu i na morze – codziennie patrzymy na nie z moją żoną i przyglądamy się falom. Poczucie jedności z wszechświatem oznacza dla mnie pozostawanie w kontakcie z tym, czego doświadczam we własnym ciele oraz z tym, co widzę na zewnątrz.

A zatem odpowiedź – kiedy świadomie się nad nią zastanawiam – brzmi „tak”, ale także „nie”. Bo cały czas dzieje się mnóstwo rzeczy, z którymi nie jestem w stanie wejść w kontakt, które mnie irytują i wkurzają – i stają się procesami wtórnymi. Nie jestem falą, która rozbija się o brzeg, nie jestem moją żoną, która siedzi w tej chwili w innej części gabinetu i ma jakieś uczucia, z którymi ja się w tym momencie nie identyfikuję – więc nie czuję, żebym był zjednoczony ze wszystkim, co się dzieje. Ale w momencie, w którym to sobie uświadamiam, myślę: „Och! Nie jestem zjednoczony z wszechświatem! To jest wielka szansa!”. I staram się poczuć wszystko, co jest dookoła i ponownie odnaleźć doświadczenie jedności. Dlatego właśnie myślę, że taka utrata kontaktu – poczucie nieszczęścia, niezadowolenia i rozmaite problemy, które nas trapią – stwarza nam w gruncie rzeczy wielką szansę!

W jaki sposób po raz pierwszy wpadłeś na pomysł pracy z procesem? Był jakiś konkretny moment?

– Tak, właściwie dwa. Pierwszy raz – kiedy miałem pięć lat. Zdałem sobie wtedy sprawę, że nocą dzieje się coś, co jest równie istotne, jak to, co dzieje się za dnia. Mój brat twierdzi, że w wieku pięciu lat zacząłem zapisywać swoje sny. Dopiero co nauczyłem się pisać, malowałem też obrazki. Robiłem to spontanicznie i bezwiednie, po prostu czułem, że dzieje się coś ważnego, coś poruszającego i chciałem to lepiej poznać i zrozumieć. Ludzie są generalnie w porządku, myślałem, ludzie są ciekawi i interesujący, ale nie ufam ludziom tak, jak ufam snom. Urodziłem się na początku II wojny światowej, więc kiedy miałem pięć lat wszyscy dookoła rozmawiali wyłącznie o zabijaniu. Codziennie komentowano najnowsze doniesienia o ludziach mordowanych w obozach koncentracyjnych. Czułem, że to wszystko jest niezwykle ważne – ale chciałem wiedzieć więcej, szukałem czegoś innego. W ten sposób – można powiedzieć – w wieku pięciu lat po raz pierwszy zainteresowałem się pracą z procesem. Zdawałem sobie sprawę, że nie mogę polegać wyłącznie na ludziach. To za mało. Musiałem nauczyć się jak podążać za naturą.

Później, zaraz po zakończeniu studiów w Instytucie Junga w Zurychu, zachorowałem na reumatyzm. Miałem wtedy zaledwie 30 lat, pomyślałem więc, że to dość dziwna przypadłość. Że widocznie nie dość uważnie zwracam uwagę na to, co dzieje się w moim życiu. Starłem się analizować swoje sny i fantazje, ale – choć starannie notowałem ich treść – ręce wciąż mnie bolały. Nie wiedziałem o co w tym chodzi.

Przestudiowałem wszystkie możliwe podręczniki medycyny, ale cały czas nie potrafiłem zrozumieć tego, co się ze mną dzieje. Lekarze powtarzali, że ta choroba jest nieuleczalna, i że będę na nią cierpiał całe życie. Pomyślałem wtedy, że przecież żaden sen nie trwa tak długo.

Jung wiele mówił o teleologii – o tym, że wszystko, co się zdarza ma pewne znaczenie i ku czemuś dąży – ale nigdy nie był w stanie odnieść tej idei do ciała. A przynajmniej nie w sposób, który byłby dla mnie satysfakcjonujący. W perspektywie psychologii Junga świat cały czas dzieli się na psyche i materię.

Właśnie wtedy, kiedy usilnie próbowałem udzielić sobie samemu jakiejś pomocy, przyszła mi do głowy idea procesu. Zamiast dwóch królestw – psyche i materii – jeden proces. Coś mnie boli, towarzyszą temu konkretne emocje, spontanicznie pojawiają się też jakieś wyobrażenia – i to wszystko są części jednego procesu.

Obie te opowieści brzmią niczym historie szamańskich inicjacji. „Psychologia i szamanizm” – w której pokazujesz jak wiele łączy pracę z procesem i koncepcje Carlosa

Castanedy – jest chronologicznie pierwszą spośród twoich książek, ale z jej wydaniem czekałeś kilkanaście lat, bojąc się reakcji psychoterapeutycznego establishmentu. Jaka rolę w kształtowaniu się psychologii zorientowanej na proces odegrał Castaneda?

– Uwielbiam Castanedę. On sam był tricksterem – nie wiadomo czy to, co napisał to obiektywna prawda, czy nieprawda. Dla mnie jednak liczy się to, że wyraził tam swoją prawdę. Że to, co napisał było prawdą dla niego.

Sporo rzeczy, o których Castaneda pisze w swoich książkach, zgadza się z moim doświadczeniem. Uświadomiłem sobie w pewnym momencie, że przy pomocy samego tylko myślenia – czyli zwykłego, codziennego stanu świadomości – nie da się podążać za tym, co nieświadome. Musisz nauczyć się jak uzyskać dostęp do całości doświadczenia, jak wchodzić w stany zmienionej świadomości, pogrążyć się coraz głębiej w sobie samym, wsłuchiwać się i doświadczać wszystkich dostępnych kanałów percepcji, podążać za nieświadomymi ruchami, być świadomym wszystkiego, co się dzieje. Castaneda ponownie obudził we mnie zainteresowanie zmienionymi stanami świadomości. Zainteresowanie, które po raz pierwszy pojawiło się, kiedy miałem pięć lat.

Kończyłem studia jungowskie z poczuciem, że nie wiem jak przekroczyć ten stary dualizm. Moi nauczyciele obawiali się odmiennych stanów świadomości – psyche i materia nadal stanowiły dla nich odrębne obszary. Byli przekonani, że wchodzenie w odmienne stany świadomości automatycznie łączy się z niebezpieczeństwem popadnięcia w psychozę. Ostrzegali mnie: „Bądź ostrożny! Nie idź za daleko – zajmij się raczej aktywną imaginacją”. Generalnie jest to mądra rada, ale naprawdę większość ludzi nie musi się obawiać podążania za doświadczeniami własnego ciała. Ale byłem im posłuszny. Czekałem. Byłem ostrożny i konserwatywny. Aż w końcu zdałem sobie sprawę, że to błąd. Że trzeba rozwinąć metodę, która pozwoli pójść głębiej i dalej. I w tym Castaneda był mi bardzo pomocny.

Znam wiele osób, które uważają, że twoje książki są z wielu powodów podobne do twórczości Castanedy. Po pierwsze – psychologia zorientowana na proces ulegała wielu modyfikacjom. W kolejnych swoich książkach dokonywałeś jej kolejnych reinterpretacji i zmian – podkreślając jednocześnie, że te z pozoru zupełnie „nowe” pomysły były tak naprawdę w twojej pracy obecne od początku. Castaneda robił dokładnie to samo.

– To prawda.

A po drugie – usłyszałem taką opinię od kogoś, kto ma generalnie krytyczne nastawienie wobec całej psychologii głębi – że opisy przypadków w twoich książkach to tak naprawdę rodzaj psychologicznej fikcji, a nie autentyczne relacje. Sam miewałem czasem wrażenie, że niektóre twoje interwencje terapeutyczne są zbyt piękne, żeby były prawdziwe. Wszystko tam przebiega łatwo i szybko. Człowiek przychodzi do ciebie z poważnym, wieloletnim problemem – a ty zaczynasz z nim tańczyć, skakać, czasem wydawać jakieś dziwne dźwięki i po chwili problem znika...

– Uwielbiam tego rodzaju krytykę! Myślę dokładnie tak samo. Życie jest skomplikowane, więc jakim cudem tańcząc czy w inny sposób podążając za swoim procesem możesz nagle poczuć się lepiej? To bez sensu! Często praca z jakimś procesem trwa dłużej – na przykład tydzień, albo kilka tygodni – a potem pojawia się jakiś nowy stan świadomości i ludzie muszą podążać za nim. Ale w jaki sposób w tym skomplikowanym życiu można nagle tak szybko odczuć poprawę – nie mam pojęcia! Nie rozumiem tego. Nie wiem. Po prostu taka jest natura rzeczy. Czasami nad brzegiem morza w Oregonie, tak jak dzisiaj, świeci słońce, a czasami jest sztorm. Podobnie, jeśli podążasz za swoim procesem, pogoda się zmienia – nigdy nie jest taka sama. Nasza codzienna świadomość jest bardzo poukładana i linearna, więc trudno jest jej się w szybkim tempie zmieniać. Doskonale rozumiem takie podejście.

Niedawno zmarła moja znajoma. Zajmowała się pracą z procesem, ale w którymś momencie swojej choroby stała się już bardzo zestresowana, przestraszona i unieruchomiona, więc jej mąż zadzwonił do mnie (mieszkali wtedy w innym mieście) i zapytał: „Arny, czy mógłbyś pomóc Sarze? Umiera na raka”. I dał mi ją do telefonu. Powiedziała: „Czy jest jakakolwiek szansa, że będę mogła dłużej żyć?”. Nie wiedziałem o niczym takim, lekarze nie dawali jej żadnych szans, odpowiedziałem więc: „Nie wiem o niczym takim, ale wiem jedno – możemy pójść za twoim procesem”. „Ach, powiedziała, faktycznie, mój proces!”. Jak zawsze więc zapytałem: „Co teraz czujesz?”. Odpowiedziała: „Jestem przerażona! Przeraża mnie nicość”. „Zbadajmy to!” – powiedziałem. „Nie mogę, boję się”, odparła. Zaproponowałem: „OK, wspólnie wstrzymajmy oddech i zacznijmy badać nicość”. Pogrążyła się w tym doświadczeniu, a po chwili odezwała się: „Och, Arny, spadam w pustkę... czy to koniec?”. „Nie wiem, zobaczymy – twój proces wskaże nam drogę”. Spadała i spadała w pustkę, a potem nagle „wylądowała” w rzece. „Widzę ptaka lądującego w rzece, jest piękny, porusza szyją, zbiera się do lotu. Dziękuję ci, dziękuję!” – powiedziała nagle.

Ale ja nie zrobiłem nic poza tym, że poradziłem jej, aby podążała za procesem. To były jej ostatnie słowa. Bała się doświadczenia pustki, nie-istnienia. Nie dałem jej żadnych leków, żadnej

pigułki szczęścia czy Xanaxu, nic z tych rzeczy. Jej proces po prostu znalazł drogę. Doskonale więc rozumiem twojego znajomego, który ma wątpliwości jak takie rzeczy mogą się zdarzać, i który nie rozumie jak coś tak pięknego może pojawić się pośrodku straszego cierpienia. Ja też tego nie rozumiem. Taka po prostu jest natura.

Czy podążanie za procesem zawsze jest dobre? Takie pytanie mógłby w tym momencie zadać jakiś konserwatywny jungista. Pozwól, że ja przez chwilę nim będę.

– Ja też! Ja też jestem konserwatywny!

Nieświadomość jest nieznaną i kryje w sobie wiele niebezpieczeństw. Chcesz, żebyśmy podążali za nieświadomością, w jej głąb, ale przecież nie jesteśmy na to przygotowani. Zamiast podążać za nieświadomością, powinniśmy raczej starać się ją zrozumieć...

– ... zrozumieć, analizować, rozpracowywać...

A pierwszym krokiem rekomendowanym przez każdego konserwatywnego Jungistę jest budowanie silnego ego. Najpierw musisz zbudować silne ego, a dopiero potem możesz podążać za fantazjami i nieświadomością. Tak wygląda klasyczne podejście.

– Uwielbiam takie klasyczne podejście. Komuś, kto tak czuje, powiedziałbym: „To jest twój proces! Pomyślmy nad tym, mamy czas, nie spieszmy się, przemyślmy wszystko starannie”. Powiedziałbym: „To jest dla ciebie stuprocentowo dobre, nie powinieneś za szybko wchodzić w nieświadomość. Nie rób tego!”. Widocznie taki jest proces tej osoby. To świetny proces, nie mam nic przeciwko niemu.

Coś takiego doskonale działa w przypadku osoby, która może przed tobą usiąść na krześle, i z którą możesz spokojnie porozmawiać. Ale ludzie nie zawsze siedzą na krzesłach. Niektórzy leżą na szpitalnych łóżkach pogrążeni w śpiączce. Niektórzy są pochłonięci agresją i pragnieniem zabijania. Psychologia jungowska – i niektóre inne psychologie z dawnych, pionierskich czasów – zostały pomyślane przede wszystkim dla ludzi, którzy siedzą sobie spokojnie na krzesłach i rozmawiają. Tymczasem psychologia powinna być przydatna w pracy z ludźmi we wszystkich możliwych stanach świadomości, zarówno w gabinecie, jak i poza nim. Praca z procesem dotyczy ludzi we wszystkich stanach świadomości, włączając w to bycie racjonalnym, ostrożnym oraz bardzo, bardzo konserwatywnym. Też potrafię taki być – główkować, zastanawiać się... Ale dość

szybko mnie to nudzi. A praca z procesem nie nudzi mnie nigdy – nie męczę się, nie nudzę, wciąż mam dzięki niej więcej i więcej energii (śmiech).

Wielu jungowskich terapeutów uważa twoje podejście za bardzo ciekawe, jednak w sytuacji poważnego kryzysu, psychozy czy zagrożenia samobójstwem – obawiają się, że podążanie za depresją, rozbiciem czy tendencjami psychotycznymi, może tylko pogorszyć sytuację pacjenta czy wręcz doprowadzić do jakiejś tragedii.

– Ależ ja pracuję z ludźmi, którzy są tak zwanymi „psychotykami”. Rzecz w tym, że metoda konserwatywna nadaje się przede wszystkim dla ludzi, którzy boją się, że popadną w psychozę. Wówczas pracuję z nimi taką metodą, która jest dla nich najlepsza. Jeśli ktoś mówi: „Boję się w to wchodzić”, odpowiadam: „Zatem nie wchodź. Napijmy się kawy, poznamy się lepiej”. Tak jest proces tej osoby, więc za nim podążam. Ale nie ma żadnego standardowego postępowania, które byłoby właściwe dla wszystkich.

Rozumiem, że te wspomniane wyżej zarzuty to pewnego rodzaju stereotyp związany z pracą z procesem, i że twoja metoda...

– ... polega na podążaniu za wszystkim, cokolwiek w danym momencie się dzieje. Dokładnie. Jeśli ktoś obawia się pójścia głębiej, podążam za jego obawą. Podam przykład. Kilka tygodni temu odwiedziła mnie matka z dzieckiem. „Boję się, że moje dziecko popada w obłąd ponieważ w trakcie ataków astmy, kiedy brakuje mu powietrza, miewa halucynacje. Dlatego chciałabym, żeby dziecko dostało jakieś leki. Poparłbyś takie rozwiązanie?”. „Tak, oczywiście” – odparłem – „porozmawiaj ze swoim lekarzem, a potem jeszcze raz się spotkajmy”. „Jesteś taki wyrozumiały”, powiedziała. Dziecko zaczęło zażywać leki, ale po pewnym czasie kobieta znowu przyszła z nim do mnie. „Dziecko wciąż ma halucynacje”, powiedziała. Zaproponowałem, żebyśmy spróbowali podążyć za astmą. „A co to znaczy?”, zdziwiła się. „Łeeehh-heh-heheeeheehhheee” – zacząłem udawać, że się duszę i imitować wszystkie dźwięki jakie towarzyszą atakowi astmy. „I co z tego wynika?”, zapytała. „Nie jestem w stanie tego przewidzieć” – powiedziałem – „ale może spróbujmy po prostu wejść w to doświadczenie”. „Cóż” – odrzekła – „i tak nic innego nie działa”. „Ok, zatem zrób tak” – powiedziałem do dziecka – „dalej, zrób tak!”. I dziecko zaczęło oddychać w taki sposób. A później – nagle – napluło na mnie. Po prostu na mnie napluło! „Och, ty bachorze!” – krzyknąłem – „zaraz też na ciebie napluję!”. I zrobiłem coś w stylu: „Puh!”. Dziecko bardzo się ucieszyło. „Walczyliśmy!” – krzyknęło. „Doskonale!” – odpowiedziałem i zaczęliśmy mocować się na podłodze. Dziecko było bardzo szczęśliwe. W ogóle się nie męczyło. Astma i halucynacje zniknęły ponieważ w tym urywanym oddechu – „Łeeehh-heh-heheeeheehhheee” – zamknięta była energia

i entuzjazm, które nie miały żadnego ujścia. Opowiadam tą historię, żeby pokazać ci, że obawa przed nieznanym jest czymś zupełnie normalnym, i że powinniśmy być konserwatystami. Powinniśmy mówić: „Chylę czoła przed postawą konserwatywną, ona stanowi część procesu”. Ale nie jest całym procesem.

A miałeś takie przypadki, w których nie byłeś w stanie swojemu pacjentowi pomóc?

– Świetne pytanie! Mnie generalnie nie chodzi o „pomoc”, dlatego muszę się chwilę zastanowić nad odpowiedzią. „Czy jestem w stanie podążać za tym, co się dzieje” – to jest moje podstawowe pytanie. „Pomoc” to pojęcie wywodzące się z allopatycznego, medycznego paradygmatu, który uznaje, że pewne rzeczy są złe i nie powinny mieć miejsca. Ja myślę raczej: „Czy jestem w stanie podążać za tą osobą, w pełni ją docenić, czy mogę zrobić coś, aby poczuła się lepiej?”.

Na początku nie potrafiłem sobie z tym radzić, musiałem się wszystkiego dopiero nauczyć. Na początku to sami ludzie wskazywali mi drogę. Czasami w trakcie niektórych sesji coś idzie nie po mojej myśli – w kierunku, który nie wydaje mi się właściwy – ale wtedy staram się cały czas, mimo to, podążać za tym, co się wydarza. Wówczas zazwyczaj... nienawidzę mówić w taki sposób, bo nie sprawdzałem tego nigdy statystycznie, ale podążanie za naturą to jest najwłaściwszy sposób postępowania. Tak to ujmijmy.

W trakcie jednego z programów w TVP Kultura, które prowadziłem, Tomasz Teodorczyk, główny znawca pracy z procesem w Polsce i tłumacz większości twoich książek, powiedział, że celem psychologii procesu nie jest „leczenie” w medycznym sensie tego słowa, ale pomoc człowiekowi w jak najbardziej pełnym przeżyciu siebie i odnalezieniu ścieżki serca – w znaczeniu jaki nadawał temu Castaneda. Moje pytanie dotyczyło właśnie tego – czy spotkałeś kiedyś człowieka, do którego nie udało ci się dotrzeć, z którym nie udało ci się nawiązać kontaktu?

– Tak, oczywiście! Ucząc się pracy z procesem wiele razy spotykałem się z negatywną reakcją na to, co robiłem. Działo się tak do momentu, w którym nauczyłem się podążać za tym, co się wydarza. Kiedyś na przykład przyszedł do mnie człowiek, który powiedział, że chce kogoś zabić. Moja praktyka jest inna niż wszystkie. Wszystko może się zdarzyć – także wizyta zabójcy. Powiedziałem więc temu człowiekowi: „Nie jestem w stanie i nie chcę ci w tym towarzyszyć. Zbyt dużo przemocy widziałem w moim własnym życiu. Nie potrafię podążać za twoim procesem. Znajdź sobie raczej innego terapeutę”. Ten człowiek był bardzo zawiedziony. Nie sądzę, żeby naprawdę kogokolwiek zabił – ale tak czy inaczej odesłałem go do kogoś innego. Później –

poprzez pracę ze światem (ang. worldwork) i dużymi grupami ludzi – nauczyłem się jak pracować z tego rodzaju impulsami. Wciąż pamiętam jak wiele lat temu (jeszcze przed rewolucją) byłem w Południowej Afryce. W trakcie dużego grupowego procesu przedstawiciel jednego plemienia podszedł do przedstawiciela drugiego plemienia i krzyknął: „Zabiję cię! Niczego tak bardzo nie pragnę!”. Ktoś inny zerwał się na nogi, bardzo przestraszony i zawołał: „Nie! Nie rób tego, tak naprawdę nie chcesz przecież zabijać!”. Powiedziałem im: „Musicie zrozumieć, że pragnienie zabijania jest – przynajmniej w tym momencie – w porządku. Musicie zrozumieć, że zemsta naprawdę jest słodka. Wiadomo, że nie jest to żadne rozwiązanie – ale pragnienie zemsty wypływa wprost z depresji, biedy i wściekłości”. Wtedy, nagle, ten człowiek, który pragnął zabijać, powiedział do mnie: „O, jak ty dobrze mnie rozumiesz”. I zaczął płakać.

Cóż więc mogę powiedzieć? Odpowiedź na pytanie czy spotkałem kogoś, za kim nie byłem w stanie podążać, brzmi: tak, nie, a potem tak. Jeśli nie jestem w stanie za kimś podążać, oznacza to, że nie w pełni rozumiem sam siebie. Inny człowiek wcale nie jest na zewnątrz mnie – uważam odwrotnie: nie ma na świecie nikogo, kogo nie byłoby *we mnie*. Więc jeśli nie jestem w stanie za kimś podążać – nie jestem w stanie podążać za samym sobą.

Czy kiedykolwiek chciałem kogoś naprawdę zabić? Nie, nigdy nikogo nie chciałem naprawdę zabić. Ale także mnie czasami opanowuje straszna wściekłość. Wiesz o co mi chodzi...

Chcesz powiedzieć, że praca z procesem to przede wszystkim nieustanna koncentracja na tym, co się dzieje. Żadnego bujania w obłokach. Liczy się praktyka.

– Otóż to. Właściwe słowo to „fenomenologia”. Pracujemy z fenomenem, który właśnie się wydarza.

O to chciałem teraz zapytać. W tle pracy z procesem można znaleźć wiele bardzo silnych filozoficznych założeń i przekonań. Taoizm, psychologia Junga i fizyka kwantowa tworzą teoretyczne pole, na którym rozwijało się twoje podejście. Przede wszystkim jednak psychologia zorientowana na proces opiera się na jednym, podstawowym filarze, a mianowicie przekonaniu, że wszystko, co się zdarza jest sensowne. Innymi słowy – czemuś służy, do czegoś prowadzi, ku czemuś zmierza. To dość optymistyczna wizja świata – świata pełnego cierpienia, głodu, chorób i śmierci. Naprawdę nigdy nie miałeś momentów zwątpienia? Nigdy nie wydawało ci się, że życie jest w gruncie rzeczy przygodne i bezsensowne?

– Jednym z najważniejszych aspektów pracy z procesem jest dla mnie idea głębokiej demokracji. Składa się ona z kilku komponentów. Pierwszy to uzgodniona rzeczywistość – fakty, liczby, doznania. To bardzo ważne. Jeśli coś ci wyrosło na policzku powinieneś to zbadać – czy jest groźne, czy nie. Jeśli groźne – zrób wszystko, żeby się tego pozbyć. Bądź realistą. Zamiast śmieciowego jedzenia odżywiaj się zdrowo, zamień niezdrowe produkty na warzywa. To jest uzgodniona rzeczywistość. Jeśli możesz bądź miły dla sąsiadów, staraj się zrozumieć materialną rzeczywistość.

Kolejnym poziomem głębokiej demokracji jest poziom śnienia. W snach rzeczy łączą się nie-lokalnie – jak w fizyce: cząstki mogą być połączone, splątane, mimo dzielącej je odległości. Na poziomie śnienia zdarzają się dziwne rzeczy; coś nagle przeczuwasz, a potem to coś zdarza się w świecie zewnętrznym. Zachodzą synchroniczności.

Za poziomem śnienia jest poziom esencji. To najbardziej podstawowy poziom na którym wszystko jest jednością. Doświadczenie poziomu esencji można porównać do morza. Fale najpierw cicho i spokojnie się cofają, a potem energicznie uderzają o brzeg. To na pierwszy rzut oka dualizm: najpierw cichy odpływ, później energiczny przyływ. Ale jednocześnie są to tak naprawdę dwa aspekty tego samego zjawiska. Kiedy patrzę na falujące morze, widzę problemy i zgiełk uzgodnionej rzeczywistości. Ale zarazem widzę jedność.

Odpowiadam w duchu głębokiej demokracji. Na poziomie uzgodnionej rzeczywistości nie widzę sensu. Widzę tylko poszczególne rzeczy i zdarzenia. Widzę materię i materialne obiekty. Widzę rzeczywistość, którą opisują fizyka i chemia, widzę prawa fizyki, ale nie dostrzegam w nich znaczenia. Mogę jednak spojrzeć poza *prawa* fizyki i zobaczyć tam sens. Mogę dostrzec go w śnieniu. Na twoje pytanie – czy jest jakiś sens we wszechświecie – odpowiedź brzmi nie i tak.

Na poziomie uzgodnionej rzeczywistości jesteśmy osobnymi obiektami. Ale jeśli zejdziemy głębiej – na poziom kwantowy czy na poziom śnienia – znajdziemy wewnętrzną łączność. Pozostawanie na powierzchni zjawisk, na *bezsensownym* poziomie, powoduje, że ludzie są nieszczęśliwi i depresyjni. Jeśli jesteś cały czas realistą – w końcu popadniesz w depresję. Potrzebujesz po prostu czegoś więcej – potrzebujesz śnienia, szamanizmu i innych tego typu praktyk.

Ja się filozoficznie zastanawiałem nad kwestią sensu i bezsensu istnienia, a dla ciebie te sprawy to przedmiot głębokiego doświadczenia. Z tego poziomu samo pytanie musiało ci się wydać bezsensowne...

– Twoje pytanie nie było bezsensowne. To bardzo dobre pytanie bo odwołuje się do powszechnego przekonania ogromnej liczby ludzi.

Ludzie myślą i czują w ten sposób, nawet mając za sobą lekturę wszystkich dzieł Junga, w tym także tych poświęconych zagadnieniu synchroniczności. To jest bardzo silne metafizyczne stanowisko – pogląd, że obok rzeczywistości materialnej istnieje także rzeczywistość psychiczna, i że są one w pewien sposób połączone. Rzecz w tym, że ludzie doświadczają na co dzień tak ogromnego cierpienia – nie tylko własnego, ale także innych ludzi czy zwierząt – że naprawdę trudno im w coś takiego uwierzyć. Trudno im czegoś takiego doświadczyć...

– Ale nawet depresja może być pełna sensu i znaczenia. Za każdym razem, kiedy klient mówi: „Mam depresję”, odpowiadam: „To świetnie! Spróbuj się jeszcze bardziej w niej pogрузić, zejść w głębię, jeszcze niżej... i niżej... i niżej... a teraz po prostu zostań tam, gdzie jesteś i zobacz, co się stanie”. I prawie zawsze coś się dzieje.

I znowu – patrząc z poziomu uzgodnionej rzeczywistości, depresja jest poważnym problemem. Niektórzy ludzie po prostu muszą brać leki antydepresyjne. Nie mam nic przeciwko temu. Ale jeśli zaakceptujesz swoje doświadczenie, jeśli przyjrzesz się mu uważnie, spróbujesz je pogłębić – konserwatywnie i ostrożnie podążając za tym, co się dzieje w tobie albo w osobie, z którą pracujesz – wydarzają się niesamowite rzeczy. Na poziomach śnienia i esencji we wszystkim jest jakiś sens i znaczenie. Na poziomie uzgodnionej rzeczywistości natomiast masz pełne prawo sądzić, że wszystko jest bez sensu. Bo bezsens jest częścią prawdy. Pamiętaj tylko, że na innych poziomach jest cała masa sensu! Nie ma tam z nim żadnego problemu! (śmiech!)

Ale cały czas mówisz o świecie, w którym żyjemy – o jego poziomach: uzgodnionej rzeczywistości, śnieniu i esencji. Twoja wizja zakłada mimo wszystko, że świat jako całość przeniknięty jest jakąś teleologią, żeby nie powiedzieć: jakąś siłą organizującą to, co się zdarza w jakąś tak czy inaczej dostępną naszemu poznaniu strukturę. Czy jednak zawsze podążanie za naturą jest czymś dobrym? Przecież natura ma straszne, dzikie oblicze. Huragany, tsunami, trzęsienia ziemi – co roku na skutek tych naturalnych katastrof giną setki tysięcy ludzi. Co myślisz, kiedy widzisz takie wiadomości? Świat jest przecież pełen cierpienia.

– Zgadza się. To straszne.

Jak więc jesteś w stanie te dwie sprawy pogodzić: przekonanie, że świat generalnie przeniknięty jest sensem – z wiedzą, co się na tym świecie codziennie dzieje?

– To świetne pytanie bo porusza centralną kwestię, z którą stykamy się w pracy ze światem i w ogóle we wszystkich trudnych obszarach, na których działamy. To stały problem. Znowu wróć do czasów, kiedy miałem pięć lat. Na podwórku zaczęło mnie kiedyś kilkoro dzieciaków. „Zabijemy cię”, zagrozili. „Za co?”, zapytałem. „Nawet was nie znam. Dlaczego chcecie mnie zabić?”. „Słyszeliśmy, że jesteś Żydem”, powiedzieli. Odpowiedziałem: „To nieprawda. Nawet nie wiem co to znaczy być Żydem”. Moi rodzice nie chodzili do synagogi. Były lata 40. Ale te dzieciaki nie odpuszczały. „Zabijemy cię!”, krzyknęły i zaczęły rzucać we mnie najeżonymi od gwoździ deskami. Pobiły mnie tak, że zacząłem tracić przytomność. Podbiegło do mnie kilku małych Afroamerykanów z dzielnicowego gangu. Krzyczeli: „Nie możesz się poddać, nie możesz odpłynąć! Musisz wstać i walczyć bo inaczej cię zabiją!”. Ale nie byłem w stanie się ruszyć.

Jakoś w końcu się jednak podniosłem i poszedłem do domu. Ale przez wiele lat nie mogłem się po tym wszystkim otrząsnąć. Później zupełnie o tym zapomniałem, ale kiedy zacząłem pracować z dużymi grupami ludzi – to wspomnienie do mnie powróciło. Pierwsze pytanie jakie sobie wówczas zadałem brzmiało dokładnie tak, jak twoje: „jaki to wszystko ma do cholery sens? Co jest w *tym* dobrego? Dlaczego ludzie zabijają się absolutnie bez powodu? Dlaczego tamci chłopcy chcieli mnie zabić?”.

Wtedy uświadomiłem sobie jednak, że wciąż popełniałem jeden błąd – uznawałem, że Bóg jest dobry. Tymczasem „Bóg” jest *całością* – odpowiada więc także za agresję, której doświadczyłem. To było dla mnie jedno z największych olśnień! Od tej pory wiedziałem już czego można się spodziewać po życiu i Bogu. Uświadomiło mi to konieczność istnienia psychologii, która będzie potrafiła radzić sobie z nienawiścią i przemocą w dużych grupach ludzi.

To całe traumatyczne doświadczenie okazało się więc niezwykle owocne. Miałem szczęście, że mnie ono spotkało! Większość psychologów mówi: „Bądźcie dla siebie mili, negocjujcie spokojnie i sympatycznie”. Ale to nie zawsze działa. Już jako mały chłopiec wiedziałem, że będę musiał znaleźć jakiś sposób, żeby zaprzyjaźnić się z moimi wrogami. Bo nie ma innej drogi. Oni nie mogą być naprawdę źli – myślałem – oni po prostu nie wiedzą, co robią. Sam czasami bywam zły, ale nie jestem przecież złym człowiekiem.

Nawet w najgorszych katastrofach twój proces potrafi dostrzec jakiś sens. Ten sens nie jest jednak taki sam dla wszystkich. Człowiek religijny wierzy w boga, który działa w świecie, robi to, albo tamto.

Mój Bóg jest naturą. Jest wszystkim.

Jaki jest twój stosunek do chrześcijaństwa? Jakkolwiek by tego nie postrzegali rozmaici ortodoksi – Jung był przecież bardzo wrośnięty w chrześcijańską tradycję. Wystarczy przeczytać „Aion”, albo „Odpowiedź Hiobowi”, żeby się o tym przekonać. Wielu jungistów również odnajduje się w tej tradycji, podczas gdy ty od samego początku skłaniałeś się raczej w stronę religii wschodnich.

– Religia jest dla mnie kwestią głębokiego doświadczenia, a nie dogmatów czy konkretnych moralnych nakazów. Takie doświadczenie jest czymś, co na elementarnym poziomie łączy nas wszystkich. Kiedy głęboko zaglądamy w siebie, doświadczamy jakiejś mocy – czegoś, co działa na nas niczym grawitacja. Jeśli przyjrzyś się swoim snom z najwcześniejszego dzieciństwa, zobaczysz, że ta moc, pole, które ona wytwarza, nadaje określony kierunek twojemu życiu. Że w perspektywie całego życia nie jesteś w stanie się jej oprzeć. To nie jest kwestia wiary, to jest doświadczenie, empiria, coś, co dostrzegam nieustannie.

Ludziom, którzy są zaangażowani w chrześcijaństwo, mówię, że także jestem w nie zaangażowany. Jeśli ktoś chce być muzułmaninem – ja też chcę nim być. Tak jest dla nich dobrze. Komuś kto w coś wierzy, mówię: „Uwierz w to jeszcze mocniej! A jeśli z tego powodu popadniesz w kłopoty, doskonale! Zobaczmy, co z tego wyniknie!”. Nie mam nic przeciwko chrześcijaństwu i bardzo doceniam to, co jungiści zrobili, żeby wypracować nowy obraz Boga. Myślę, że to naprawdę dobra robota. Ale mnie w tym wszystkim interesuje przede wszystkim *żywa prawda*. Czy to, co mówię, sprawdza się w pracy z dużymi grupami? Czy pomaga ludziom w śpiączce? Czy pomaga mnie? Czy działa w moim życiu? Czy działa w łazience, sypialni i przy śniadaniu? Bóg jest dla mnie tym, co działa zawsze i wszędzie! Jest empiryczny. Więc jeśli jacyś ludzie chcą ulepszać chrześcijaństwo – świetnie. Chrześcijaństwu się to przyda. Potrzeba nam różnych rodzajów psychologii, podobnie, jak potrzeba nam tych, którzy we wszystko wątpią. Naprawdę mam nadzieję, że pojawi się wkrótce jakiś nowy rodzaj liderów, którzy będą rozumieli jak wielką wartość stanowią ludzie, którzy się z nimi w niczym nie zgadzają.

Boisz się śmierci? To już ostatnie pytanie...

– O tak! I nie! Tak – teraz myślę, że tak. Niedawno jechałem na nartach i nagle poczułem straszny ból. Umieram – pomyślałem. Poczułem strach! Ale zaraz pomyślałem – OK, zatrzymaj się i umrzyj dokładnie w tej chwili. Umarłem więc i uświadomiłem sobie, że byłem zbyt sztywny. Nie jechałem wystarczająco elastycznie, więc umarłem w tym sensie, że nie pamiętałem o konieczności podążania z tym, co się dzieje. A zatem – tak, boję się śmierci i nie boję. Wprost nie mogę się jej doczekać! Właściwie, mogę umrzeć za chwilę! Bo każda kolejna chwila jest moim nauczycielem.

Świetnie! Dziękuję bardzo za wywiad, bardzo się cieszę, że mogłem z tobą porozmawiać.

– Ja też się cieszę, że mogłem porozmawiać z tobą. Jesteś naprawdę fantastycznym rozmówcą, a także – na swój sposób – nauczycielem. Nie zdajesz sobie z tego sprawy, ale tak jest. Prowadząc rozmowę, jednocześnie edukujesz osobę, z którą rozmawiasz. Powinieneś docenić tą swoją umiejętność.

To naprawdę wielki zaszczyt usłyszeć od ciebie coś takiego.

Tomasz Stawiszyński (1978) – absolwent Instytutu Filozofii UW, publicysta tygodnika Newsweek Polska, redaktor Trans/Wizji i Hermaionu, w latach 2007-2009 gospodarz programu „Studio Alternatywne” w TVP Kultura, autor dwóch książek poetyckich „Nie ma takiego imienia” (1999) i „Rzecz ciemna” (2002)