

WPROWADZENIE DO WZAJEMNEGO POMAGANIA (WP)

A Recent Introduction to RC; The RC Teacher, nr 28

Wykład wprowadzający Tima Jackinsa podczas Re-evaluation Counseling Community Resources, w Seattle, w Stanach Zjednoczonych, listopad 2007.

Witam, bez względu na to jak tu dotarliście. Nazywam się Tim Jackins i jestem częścią tego przedsięwzięcia. Nazywa się ono Wzajemne Pomaganie[1]. Składa się na nie wiele elementów, z których większość nie jest obecna w tym pomieszczeniu. Zaczęło się od kilku ludzi, którzy rozpoczęli we wczesnych latach pięćdziesiątych od przemyśleń na temat tego jacy my – ludzie – jesteśmy; kiedy jesteśmy zdezorientowani i zagubieni, oraz jak zmienić stan rzeczy tak, abyśmy mogli w większym stopniu zachować jasność rozumu, być zadowolonymi z życia i mieć głębsze życie. Przez te pięćdziesiąt parę lat, wiele ludzi zaangażowało się w to przedsięwzięcie. Wiele rzeczy zostało wymyślonych. Na półkach za wami jest wiele książek. Wydaliśmy wiele czasopism. Różne grupy Pomagających mają swoje własne czasopisma, które mówią o tym, jak odnoszą teorię WP do swojej własnej sytuacji.

Przedstawię Wam krótki szkic niektórych z najbardziej podstawowych myśli. Nie sądzę, aby były one dla Was całkowicie obce. Czasem mogą wydać się Wam trochę dziwne. Bez względu jednak na to, czy będziecie uważali, że dobrze oddają one rzeczywistość czy nie, prawdopodobnie będziecie mieli nadzieję, że tak jest, ponieważ są to myśli i założenia bardzo optymistyczne. Są to nasze optymistyczne przypuszczenia na temat natury ludzkiej. Cała nasza praca wydaje się je potwierdzać, ale wciąż pozostają założeniami ponieważ nie potrafimy ich udowodnić.

Nasza ogromna inteligencja

Po pierwsze, zakładamy, że jesteś niesamowicie inteligentny, że masz więcej inteligencji niż Ci się kiedykolwiek śniło, iż mógłbyś mieć. Masz ją. Masz ją. Po prostu ją masz. W rzeczywistości, każda istota ludzka rodzi się z wielkim zasobem inteligencji, chyba że mechanicznie uszkodzona została przednia część mózgu. Jeśli Ciebie to nie dotyczy, jesteś niesamowicie inteligentny. Nie potrafimy powiedzieć, czy jesteś bardziej, czy mniej inteligentny niż ktoś inny. Jeśli jednak różnice istnieją, to są one tak małe w porównaniu z tym ile masz inteligencji, że tak naprawdę nie mają one żadnego znaczenia. Uważamy, że przepychanki o pozycję w społeczeństwie o to "kto jest bardziej 'lebski' od innych", nie leżą tak naprawdę w ludzkiej naturze i nie mają nic wspólnego z inteligencją. Są raczej zagubieniem, w które ludzie zostają uwikłani.

Uważamy, że ludzka inteligencja jest wyjątkowa, że ludzie myślą w odmienny sposób, niż inne istoty żywe. Nasi bliscy kuzyni przypominają nas w różny sposób, włączając w to robienie rzeczy, których proste zwierzęta nie potrafią. Mimo to, żaden inny gatunek nie wydaje się być dokładnie taki, jak my. Możesz to dostrzec, rozglądając się po tym pomieszczeniu. Żaden inny gatunek nie buduje tak, jak my, i nie ma okien ze szkła witrażowego – żaden nie jest w stanie przetworzyć otoczenia tak, jak my to robimy. Żaden inny gatunek nie był w stanie rozprzestrzenić się na całej powierzchni Ziemi i mieć dobre życie w bardzo różnych środowiskach geograficznych. To jednak czegoś wymaga i wygląda na to, że my to mamy. To nie oznacza, że postępujemy mądrze w każdych okolicznościach. To nie oznacza, że nie popełniamy okropnych błędów lub nie wprowadzamy strasznego zamętu w wielu częściach świata, ale mamy tą szczególną zdolność do myślenia i znajdowania rozwiązań różnych problemów.

Żywiołowa, spontaniczna radość życia

Uważamy również, że ludzie z natury czerpią radość z życia, że są podekscytowani tym, że żyją. Najlepsze słowa jakie znaleźliśmy by to opisać, to „żywołowa, spontaniczna radość życia[2]”. Taki jest stan ludzkiego umysłu, jeśli nic nie zakłóca jego funkcjonowania. Jeśli przyjrzyście się małym dzieciom, one budzą się i – "pstryk" – są pełne energii. Chcą, by dzień zaczął się *natychmiast*. Pędzą obudzić swoich rodziców, którzy jednak nie patrzą już na rozpoczynający się dzień w ten sposób.

Młodzi ludzie są gotowi, by ruszać naprzód. Są pełni życia i uwielbiają być pełnymi życia. Chcą spróbować absolutnie wszystkiego co widzą, by inni robili. Nie przejmują się tym czy wiedzą, jak to robić. Nie w tym

rzecz. Osiągnięcie sukcesu także nie ma tu żadnego znaczenia. Chcą próbować. Chcą zobaczyć, jak to jest doświadczyć życia na te różne sposoby.

Komunikowanie się i współpraca między nami

Uważamy, że innym aspektem bycia człowiekiem jest radość komunikacji i współpracy z innymi ludźmi. Nie ma dla nas nic bardziej interesującego, niż inny umysł podobny do naszego, pewnie dlatego, że nie ma nic tak skomplikowanego, z czym moglibyśmy wchodzić w interakcję. Jest we wszechświecie wiele interesujących rzeczy, ale nie ma nic tak pasjonującego, jak wymiana myśli lub współpraca, by wspólnie coś zrobić z innym człowiekiem. Uwielbiamy współpracować i komunikować się.

Uważamy, że to wszystko jest naturalne dla każdego z nas, że to sposób w jaki ludzie by się naturalnie zachowywali. Niemniej jednak przypuszczam, że są momenty w waszym życiu, które nie odpowiadają dokładnie temu o czym mówiłem – chwile w których nie czujecie się aż tak inteligentni, pełni życia i chętni do współpracy. Tylko chwile. Krótkie chwile. Małe wyjątki. Może jest ktoś, z kim nie lubicie przebywać lub z kim trudno jest wam się porozumieć. A może budzenie się dziś rano nie było aż tak radosne. A może nie wymyśliłaś jeszcze nowego sposobu na poradzenia sobie ze światem – dom, który wybudowałaś zawalił się lub zdecydowałaś się przeprowadzić do miejsca, gdzie ciągle marzniesz. Podejmujemy złe decyzje, i zapętlamy się w nich. I mamy problemy ze sobą nawzajem.

Błędy

Posiadanie naszej inteligencji nie oznacza, że nie popełniamy błędów. Posiadanie inteligencji oznacza, że uczymy się na nich. Błąd, to tylko błąd – nie udało się coś w sposób, w jaki tego chcieliśmy. Spójrzcie na dzieci. Jeśli uczą się rzucać i chcą rzucić piłką do ciebie, rzucają nią, a ponieważ nie koordynują jeszcze w pełni swoich ruchów, piłka poleci gdzieś daleko. Dzieciom zupełnie to nie przeszkadza. Obserwujecie, jak z każdym rzutem piłka ląduje coraz bliżej i bliżej ciebie. Uczą się w trakcie każdej próby. Kiedy my jako dorośli popełnimy błąd, jesteśmy skłonni zaprzestać prób. Lub też popełniamy ten sam błąd w kółko. Może zawsze przypalamy obiad w ten sam sposób, lub w ten sam sposób nabijamy sobie guza o próg. W kółko powtarzamy błędy, z których niczego się nie uczymy. Popełniamy też błędy w naszych relacjach, które nie są zawsze najszcześniejsze.

Zostajemy zranieni i powstają zapisy urazów[3]

Wielokrotne popełnianie błędów i poddawanie się są częścią naszego życia, ale naszym zdaniem nie są one częścią wrodzonego sposobu funkcjonowania ludzi. Uważamy, że są elementem tego, w jaki sposób zostajemy uszkodzeni. Wydaje się, że kiedy zostajemy zranieni, nasze umysły nie mogą już funkcjonować w swój naturalny sposób, lub też jest na nie wywierana duża presja, by nie funkcjonowały. Wtedy nie działamy już w sposób przemyślany i rzeczy zaczynają toczyć się złym torem.

Mamy problemy z relacjami. Czy możemy wziąć jako przykład swoich rodziców? Są miejsca, w których utknęliśmy w relacjach z nimi. Za każdym razem, gdy jedziemy do domu (często wystarczy przekroczyć próg i usłyszeć ten ton głosu lub poczuć ten szczególny zapach domu), wszystkie te stare trudności od nowa nas zalewają. To dlatego, że kiedy zostajemy zranieni, różne rzeczy ulegają zamrożeniu w naszym umyśle. Nie udaje się ich dobrze przemyśleć, tak jak to robimy, gdy nie jesteśmy zranieni. Wszystko zostaje zamrożone. Mówimy, że powstaje w ten sposób zapis urazu. Wszystko w tym okropnym doświadczeniu się ze sobą skleja i pozostaje niestrawione. Nasze umysły nie są w stanie rozwikłać, co się stało – jakoś więc reagujemy, ale nie w sposób przemyślany. Odwracamy się na pięcie i wybiegamy z domu, albo dąsamy się całymi dniami, albo wrzeszczymy, albo idziemy do swojego pokoju i trzaskamy drzwiami – w zależności od tego, w jaki sposób w naszej rodzinie reagujemy na trudności. Jest to niedobre, ponieważ tracimy okazję, by coś wymyślić, ale zranienie też powoduje, że mamy kłopoty później, gdy znajdujemy się w podobnej sytuacji. Za każdym razem, kiedy wracamy do domu, jest trudniej. Coraz szybciej popadamy w stan zagubienia. Kiedy wszystkie stare uczucia "że jest trudno" wracają do nas w ten sposób, mówimy, że jesteśmy "zrestymulowani".

Przez około 30 lat uczyłem na lokalnej uczelni i na pierwszy plan rzucał się niesamowity zbiór urazów związanych z nauką szkolną, jakie studenci mają. Wracali do szkoły, ponieważ tego chcieli. Chcieli

nauczyć się różnych rzeczy. Ale gdy tylko przechodzili przez drzwi widać było, jak zwalniają pod naporem wspomnień wcześniejszych trudności w szkole. Znajdowali wolne miejsce i siadali, i część z nich od razu zasypiała. Wszystkie te stare uczucia – bycia na pozycji przegranej, znużenia, bycia pomniejszonym, niezrozumianym – zaczynały powracać i dosłownie tracili przytomność. Jeśli spędziliście sporo czasu w szkole jestem pewien, że tego doświadczyliście – otworzyliście podręcznik, spojrzeliście na niego i zasypialiście. Prawie każdy coś podobnego doświadczył. Jest to skutek zakłócenia naszej inteligencji przez **stereotypy**[4].

To się dzieje często. Ile rzeczy sprawia, że jesteś nieszczęśliwa? Cztery tysiące trzysta siedemnaście – i to tylko dzisiaj. Niektóre z nich zawstydzają cię. Niektóre z nich przestraszają cię. Niektóre z nich sprawiają, że jesteś smutna. Wiele z nich powoduje, że czujesz się samotnie. Niektóre z nich sprawiają, że czujesz nudę. Zapisy urazów także powstają na skutek choroby lub fizycznego zranienia. Czy zauważyłaś, że prawie zawsze rozchorowujesz się w ten sam sposób? Dostajesz tego samego drapania w gardle lub tego samego bólu głowy? Pewne rzeczy wciąż wracają. Wystarczy, że pojawi się coś wystarczająco podobnego do sytuacji, w której kiedyś zostałaś zraniona i twój umysł przywołuje wszystkie rzeczy, których nie mogłaś wtedy zrozumieć. No i pojawia się poczucie strasznego zamieszania. Weźmy na przykład relacje. Masz z kimś relację. W jakim stopniu ta osoba jest podobna do kogoś, kogo znałaś kiedyś wcześniej? Kiedy relacja się rozpada, wiele osób odchodzi i znajduje sobie inną osobę, w dużym stopniu taką samą, z jaką mieli wcześniejszą relację. Mają całą serię relacji z osobami, które są dla nich atrakcyjne, ponieważ jest coś takiego samego jak było wcześniej, i za każdym razem pojawia się ta sama trudność.

Stereotypy nawarstwiają się

Stereotypy, które nabywamy zakłócają naszą naukę, nasze relacje, i różne inne rzeczy, które robimy. I kiedy stajemy się starsi, zdobywamy ich więcej. Nie są one tak widoczne u dzieci. Dzieci są ranione – zawstydzają się, wprawiają w zakłopotanie i straszy – a następnego dnia patrzysz na nie i nie widać, żeby coś się wydarzyło. Są tak samo promienne i aktywne. Ale czym stajemy się starsi, coś się z nami dzieje. Zdrowienie zajmuje dłużej. Jesteśmy nieszczęśliwi przez kilka dni. W pracy odsyłają nas do domu, kiedy wydarza się coś, co sprawia że jesteśmy nieszczęśliwi ponieważ "Będziesz popełniał błędy, jeśli jesteś taki nieszczęśliwy". Oni wiedzą, my wiemy, że nie myślimy sprawnie. "Nie siadaj za kierownicą", kiedy tak się czujesz; to niebezpieczne.

Duża część tego, co w naszych społeczeństwach postrzega się jako podeszły wiek, to nagromadzone urazy. Na przykład twoi dziadkowie rozmawiając z wami najprawdopodobniej będą się wielokrotnie powtarzali. To z przeszłości. Nie uważamy, żeby było to naturalną częścią starzenia się ludzi. Raczej jest to nagromadzenie urazów. Moja babcia żyła do dziewięćdziesiątego szóstego roku życia. Była w domu opieki po tym, jak złamała sobie biodro. Chodziłem tam i zabierałem ją – szliśmy coś zjeść w jakiejś miłej, małej restauracji. Prowadziłem ją na wózku, sadzałem za stołem i usuwałem wózek inwalidzki, by nie zawadzał. Raz kiedy to zrobiłem i wróciłem, ona spojrzała na mnie i zapytała, "Kiedy ty tak urosłeś?" Jej umysł był gdzieś w przeszłości. Wciąż byłem jej małym wnuczkiem i próbowała pojąć, kim jestem.

Nasz naturalny proces zdrowienia

To, co się z nami dzieje nie stanowi ładnego obrazku. Jesteśmy podatni na zranienie i łatwo gromadzimy urazy. Jednak nasz umysł ma też i drugą stronę – dzięki której możemy to wszystko naprawić. Uszkodzenie nie jest czymś trwałym. Wprawia nas w stan zamieszania, ale nie zmienia umiejętności myślenia, jaką posiadamy. Jedynie ją gmatwa. Nasze umysły używają procesu uzdrawiania, który usuwa te utrudnienia, jeśli tylko możemy się nim posłużyć. Proces ten jest w naszych umysłach. Rodzimy się z nim, tak jak rodzimy się z naszą inteligencją. Widzieliście, jak ten proces działa, a nawet staraliście się go używać, ale w każdym zorganizowanym społeczeństwie jest on tłumiony. Nie wolno mu się ujawniać. Przerzywa się go, czy to w sposób przyjazny, czy też ostry.

Najlepszy jego obraz możemy mieć przyglądając się małym dzieciom. Kiedy małe dzieci doznają krzywdy, rozglądają się i szukają kogoś, kto mógłby ich wysłuchać. Idą do tej osoby z zamiarem bycia blisko i mówią jej o tym, co się wydarzyło, i płaczą. I płaczą, i płaczą. Prawie nikt nie może tego znieść, jak tak płaczą. "Już wszystko będzie dobrze, zobaczysz"; "Zamknij się już, przestań wrzeszczeć", lub "Masz tu butelkę". W miarę jak dorastamy, sięgamy po tabletkę lub piwo, by nie pokazywać, co czujemy.

Wszyscy więc uczymy się ukrywać to, co czujemy. Skrycie wiemy, ale nikomu nie mówimy – albo może mamy jakiegoś jednego przyjaciela. Jeśli miałeś szczęście, kiedyś w życiu miałeś przyjaciela, z którym mogłeś usiąść i pokazać bez ukrywania cegokolwiek, to co naprawdę się działo w twojej głowie, i wypłakać się na temat swojej walki i wszystkich rozczarowań. Albo może po prostu zamykałeś się w łazience i puszczałeś wodę do wanny, i płakałeś – wymyśliłeś, że tam to możesz zrobić. Wszyscy staramy się dojść do siebie, a mało kto z nas ma jakiegokolwiek wsparcie, nie mówiąc już o pomocy. Jesteśmy lekceważeni, lub też coś innego się wydarza, by zatrzymać proces zdrowienia.

Łzy są częścią tego procesu zdrowienia. Są jego zewnętrzną oznaką. Są niezawodnym zewnętrznym wskaźnikiem czegoś, co nazywamy procesem odreagowania. Nie potrafię wam powiedzieć, co dzieje się wewnątrz umysłu. Ale mogę wam powiedzieć, że jeśli pozwolić komuś wystarczająco długo płakać, on czy ona zauważa efekt, a inni także zauważają różnicę. Może trzeba będzie bardzo długo płakać, jeśli osoba ta musiała długo w sobie nosić swój uraz. (Małym dzieciom wystarcza płakać przez piętnaście minut i potem trudno zauważyć, że cokolwiek bolesnego im się wydarzyło – już znowu są "na zewnątrz"). Jeśli pozwoli nam się płakać, jeśli się nas słucha, nie daje rad, nie ucisza, jeśli nie jesteśmy popychani przez czyjeś niepokoje; jeśli po prostu się nas słucha, będziemy płakać i płakać, a napięcie spowodowane bolesnym wydarzeniem po prostu od nas odpłynie. Będziemy wtedy o wiele bardziej zrelaksowani odnośnie tego, co się wydarzyło. Będziemy mogli myśleć o wydarzeniu, bez przejmowania się nim, i unikniemy wytworzenia się stereotypu. Powinnaś była mieć taką możliwość, gdy zdarzały ci się bolesne rzeczy, od samego początku, gdy tylko się urodziłaś. Kiedyś zaproponowałam, że należy stworzyć nowy rodzaj zawodu zwanego "łapaczem dzieci". Jedynym zadaniem takiej osoby byłoby bycie obecnym przy narodzinach i dawanie uwagi dziecku, gdy tylko chciałoby płakać. Robiliby tylko to. Nie martwiliby się sprawami zdrowia dziecka, czy czymkolwiek innym. Od tego byłyby inne zawody, dobrze znane i opisane. Pomysł słuchania kogoś nie jest jednak dobrze rozumiany. A ponieważ nikt z nas nie miał dosyć okazji, by być słuchanym, urazy, jakie nabyliśmy zostały w nas, sprawiając nam cierpienie i powodując zamieszanie na wiele różnych sposobów.

Urazy społeczne

One nie powstają same, w oderwaniu. Wielkie urazy – takie np. jak seksizm, rasizm, oraz klasizm[5] – stanowią część społeczeństwa, w którym żyjemy. W nasze umysły wkładane są zapisy urazów i gdy już taki zapis zostanie zainstalowany, kompulsywnie zachowujemy się w sposób rasistowski i seksistowski – nie dlatego, że uważamy, iż to w porządku, ale dlatego, że nie jesteśmy w stanie jasno myśleć, gdy już raz uraz tam siedzi. Więc częściowo pracujemy nad indywidualnymi urazami, jakich doznaliśmy – na skutek przypadkowych wypadków oraz dziwactw naszych rodzin. Częściowo zaś pracujemy nad tym, w jaki sposób urazy takie jak seksizm, rasizm czy klasizm wymierzone są w ludzi w naszych społeczeństwach. Jeśli jesteś ich obiektem wiesz, jak to jest ciężkie. Każdy, kto był ich obiektem rozumie, jak to jest. Dłużej zajęło nam zrozumienie, że znaczący zestaw urazów nakładano na ludzi, których uczono być agentami opresji (mężczyźni w stosunku do kobiet, ludzie biali w stosunku do ludzi kolorowych, osoby z klas posiadających w stosunku do osób z klas średnich, pracujących, oraz wychowywanych w biedzie), aby ich zmuszać do określonego sposobu zachowania się. Opresja niszczy również życie opresorów. . Przykładem są klasy społeczne. Osoby z klas posiadających mają sporo zasobów materialnych, ale są po prostu nieszczęśliwi. Ludzi, których się uczy odgrywać role opresorów są przez to bardzo ranieni. Każdy, kto wyrasta w społeczeństwie z dużą ilością różnych opresji jest poraniony. (Ciekawe, że jest to ważniejsze od posiadania zasobów materialnych. Potrzebujemy trochę zasobów materialnych do przeżycia, ale po minięciu pewnego punktu nasze umysły stają się o wiele ważniejsze od rzeczy materialnych.)

No to siedzimy sobie tutaj z ogromnym zbiorem bolesnych rzeczy, o których nie możemy zapomnieć oraz z drugim zbiorem takich, co do których nawet nie pamiętamy, że się nam wydarzyły. I wszystkie mają na nas wpływ. Proces uzdrawiania jednak działa przez całe nasze życie. Każdy z naszych urazów ma do niego wieczny dostęp. Pracowałam z kimś, kto miał 80 lat, kto opowiadał o wyrastaniu na gospodarstwie i o tym, jakiego miał wrednego ojca gdy miał 6 lat. Wybuchł i zaczął na ojca wrzeszczeć i płakać, i coś się w jego umyśle przestawiło. Jakieś doświadczenie, które go prześladowało przez 80 lat zaczyna puszczać; odpręża się tak, że może zacząć lepiej myśleć. Co jest interesujące też czuje się lepiej, ale nie na tym mi najbardziej zależy. Naprawdę zaczyna *lepiej myśleć*, inaczej podejmować decyzje, żyć w bardziej bogaty sposób.

Wzajemne pomaganie

Nie spotkaliśmy jeszcze urazu, którego nie da się ruszyć, gdy mamy okazję nad nim popracować posługując się naszym naturalnym procesem uzdrawiania. Wzajemne Pomaganie w znacznej mierze polega na tym, by wykoncypować, jak w naszym mózgu można ten proces uruchomić, oraz na tym, że uczy się słuchać i wspierać drugą osobę, gdy ona się tym procesem posługuje. Podczas sesji WP bierzecie czas, jaki macie do swojej dyspozycji – jedną godzinę, dwie godziny – i dzielcie go na pół. W twojej połowie masz okazję mówić to, o czym potrzebujesz mówić. To od ciebie zależy, o czym chcesz mówić. I możesz się posługiwać wielkimi, niejasnymi ogólnikami, czy też mówić bardzo precyzyjnie, w zależności od tego, jak bezpiecznie się czujesz ze swoim Pomagającym. Okazuje się, że to ważny czynnik. Im bardziej poznajesz drugą osobę, tym bezpieczniej się czujesz, i zaczynasz więcej mówić. Mówisz przez połowę sesji, a potem zamieniacie się rolami, i druga osoba mówi, a ty słuchasz.

Przez pierwszych kilka sesji prowadzący twoją klasę wstępną będzie ci radził: "Zamknij się i słuchaj. Nie mów niczego. Nie dawaj dobrych rad. Nie zaczynaj opowiadać podobnych historii z własnego życia. Przyjdzie kolej na ciebie. Nie rób niczego, co by przeszkadzało. Po prostu interesuj się opowieścią drugiej osoby." Później, gdy nie będziesz już odczuwał nieodparte potrzeby przerywania, nauczysz się zadawać pytania, które zachęcają twojego partnera[6]. Pytania nie służą temu, byś uzyskała informacje. One służą do tego, by zachęcać twojego partnera do dalszego mówienia, ponieważ większość z nas obawia się, że nikt się nami nie interesuje. Większość z nas też się obawia, że nikt nas nie zrozumie, więc przez jakiś czas mówimy bardzo ostrożnie.

To interesujące. To często zaskakująca niespodzianka. Zauważamy, że ktoś nas słucha i także zauważamy, jakie to niezwykle, że ktoś coś takiego robi. Uderza nas, jak mało nas w życiu słuchano, a także jak mało sami słuchaliśmy innych. Oczywiście jest to część tego mechanizmu, który uniemożliwia proces zdrowienia. (Warunki, które zakłócają działanie tego procesu stały się częścią społeczeństw, w których żyjemy dawno zanim się tu pojawiliśmy. Myśmy je po prostu odziedziczyli.) Więc to naprawdę interesujące móc po prostu mówić, swobodnie wyrażać komuś swoje myśli. Często niewiele więcej się wydarza przez pierwszych kilka sesji. Jeśli dalej będziesz miała sesje z tą samą osobą, zaczniesz się mniej niepokoić. Opowiesz to samo, ale opowieści się zmieniają. Gdy je opowiesz po raz pierwszy, mówisz jakby w trzeciej osobie. Jakbyś mówiła gdzieś tam daleko. Taka bajka, "dawno, dawno temu ...". Gdy już je raz opowiedziałaś, i wracasz do nich ponownie, masz wrażenie, że możesz trochę więcej się wesprzeć na swoim partnerze. Wkładasz trochę więcej siebie w swoją opowieść. A potem znów trochę więcej.

Zwiększanie bezpieczeństwa

W miarę budowania relacji, zaczyna się dziać coś interesującego. Nie planujesz tego, po prostu twój umysł przejmuje kontrolę. Na początku ostrożnie sterujesz sesją i nie ujawniasz zbyt wiele, nie ryzykujesz "niepotrzebnie". Aż w pewnym momencie, gdy się poczujesz wystarczająco bezpiecznie, twój umysł podejmuje decyzję, której nie planowałaś. Tak jakby odebrał ci kontrolę nad twoimi zmartwieniami i zaczynasz opowiadać tak, jak było naprawdę. Pamiętasz, jak się wtedy czułaś.

Podczas gdy poprzednio tylko jedna, maleńka łezka ściekała ci po policzku, teraz zaczyna się pojawiać więcej łez. Tak jakbyś tam wróciła i tam była, i walczyła w tej bitwie o siebie zamiast być jej ofiarą. Przez chwilę widzisz jak to jest, gdy to, co ci się zdarzyło już tobą nie targa. W tym momencie proces działa w sposób, w jaki powinien był działać na samym początku, tak jak czekał by zadziałać przez te dekady, które minęły. Widzisz, jak coś w umyśle ci się przesuwają.

Jest nas grupa, która już to robi od 57 lat. Wiele już na ten temat wiemy, ale nie możecie tak po prostu przyjmować cokolwiek, co powiemy lub co przeczytacie. Proces nie zadziała, jeśli go nie przemyślisz i nie przetestujesz. Musisz o nim myśleć, bo on nie jest czymś sztywno zapisanym. On dotyczy odzyskiwania swojego umysłu. Mamy wskazówki, które wam pomogą nie popełniać tych wszystkich błędów, jakie myśmy popełnili w trakcie jego rozpracowywania, ale to ważne, byście naprawdę myśleli i eksperymentowali na własny sposób.

Spółeczności WP

Chcemy, byście mieli dostęp do wszystkiego, co już żeśmy wypracowali. Mamy społeczności ludzi, które działają w WP w miejscach, o których pewnie nigdy nie słyszałeś – np. w Ufie, w Baszkirii. Znajduje się tam świetna społeczność WP, niedaleko Uralów. Mamy grupy w Afryce, Japonii, Chinach, i wielu innych miejscach. Jest wiele osób, które przemyślało ten proces zdrowienia i wystarczająco dobrze rozumie, jak on działa, by móc razem pracować i budować społeczności WP. Tutaj macie dość sporą społeczność. W wielu różnych miejscach są duże społeczności. Pomagający używają tego, czego się nauczyli, by pomagać sobie nawzajem utrzymywać jasność umysłu i brać na siebie kolejne wyzwania.

Sprawianie, by te idee mogły być dostępne dla większej ilości ludzi

Postęp częściowo polega na tym, by udostępniać te idee większej liczbie ludzi. Sporo robimy podczas sesji Wzajemnego Pomagania. Póki jednak nie staramy się sięgnąć do większej liczby ludzi, ciągle borykamy się z jakąś bezradnością. Dziecko odczuwa więź z każdą osobą, z którą ma kontakt. Nie musi to być ktoś z rodziny. Nasze rodziny to po prostu miejsce, w którym mamy pretekst do bycia razem. Dzieci jednak szukają drugiego umysłu, drugiego człowieka. Jeśli możesz im to dać, jesteś dla nich jak rodzina, przyjdą prosto do ciebie.

Pozostawianie innym sobie, szamocących się i nie umiejących się oswobodzić ze swoich urazów, wszystkich wstrzymuje. Więc ludzie, którzy się posługują tymi ideami, po pewnej ilości wstępnej pracy starają się wciągnąć większą ilość umysłów. Przyśpiesza to ich własne korzystanie z procesu odreagowywania.

Myślmy, że każdy może być liderem, a także robić wiele innych rzeczy. Nie uważamy, że ktokolwiek z nas, kto już jest w pozycji lidera wyróżnia się czymś szczególnym, poza tym być może, że wcześniej niż innym przytrafiła mu się okazja. Ja tak miałem, bo mój ojciec używał Wzajemnego Pomagania. Zaangażowałem się 49 lat temu i miałem czas na dużą ilość sesji, przemyśleń, popełniania błędów oraz prób dotarcia do dużej ilości osób. W miarę robienia tego, będziecie coraz lepiej i lepiej rozumieli ten proces. Będzie on działał lepiej dla ciebie w miarę, jak będziesz innych angażowała.

A więc na tym polega WP: pomagamy ludziom się tego nauczyć i wspieramy ich gdy się zastanawiają, jak to działa. Standardowy sposób rozpoczynania polega na uczestniczeniu w klasie wstępnej, która spotyka się raz na tydzień przez 16 tygodni. W klasie będzie od 2 do 20 ludzi. Nauczyciel opowiada o procesie zdrowienia, i pracuje z ludźmi z klasy. Co najważniejsze, macie sesje z kimś pomiędzy klasami. Sprawdźcie te idee z innym uczniem, potem wracacie na klasę i omawiacie, jak wam poszło. Może się tak zdarzyć, że się przestraszycie lub zagubicie, i nie będziecie chcieli już nigdy więcej tego robić. Wtedy nauczyciel pomoże wam zrozumieć, co się działo i co robić dalej.

Jak zacząć – opowiedz o swoim życiu

Okazuje się, że masz całe lata doświadczeń, o których możesz opowiadać. Na początku jednak, ponieważ jesteś niepewny całego tego procesu, możesz nie wiedzieć, o czym mówić. Twój nauczyciel (prowadzący klasę wstępną) może zasugerować, byś opowiedział historię swojego życia, poczynając od najwcześniejszych wspomnień. Niektórym zajmuje to mniej więcej cztery minuty. Innym mija ich godzina – i okazuje się, że są dopiero przy piątym roku życia. Wróci ci garść dobrych wspomnień, ale wiele z tego, co ci przyjdzie do głowy to będą doświadczenia, do których powinieneś wrócić, by mieć na ich temat sesje i je odreagowywać. Masz tam różne nierozwiązane walki. Jeśli będziesz co sześć miesięcy opowiadał historię swojego życia, to kolejne opowieści nie będą zbytnio do siebie podobne. Jeśli miałeś okazję odreagowywać, rzeczy które wydawały się wielkie i ważne i zaprzątające twój umysł stają się mniejsze, a inne zaczynają się uwydatniać.

Będziesz pracować nad urazami, których kiedyś ci się nie udało odreagować. Po części będziesz musiał o nich opowiadać, przyłożyć się do nich. Są też inne rzeczy, które mogą być pomocne. Na przykład mamy nagrania DVD mojego ojca, gdy mówi czy też pracuje z ludźmi. Gdy miałem trzynaście lat, uczyłem się poprzez patrzenie na to, jak mój ojciec pracuje i mówi. Przyglądałem się temu, co robił, dlaczego zadawał jakieś konkretne pytanie, jak pomagał, by umysł drugiej osoby poszedł w miejsce, do którego sam nie mógł dotrzeć. Dlatego to we Wzajemnym Pomaganiu zadajemy pytania – by pokazać innym, że jesteśmy zainteresowani, i by im pomóc utrzymać swój umysł w miejscu, w którym starają się pracować. Trudno coś takiego robić całkiem samemu. Zawsze jest to użyteczne, by mieć kogoś, kto myśli z tobą.

Reguła dotycząca kontaktów towarzyskich

Mamy wytyczne, które podsumowują to, co wypracowaliśmy, by ludzie w społeczności Wzajemnego Pomagania dobrze ze sobą funkcjonowali. Jedną z rzeczy, jaką od was oczekujemy, jeśli chodzicie na klasę Wzajemnego Pomagania, to byście nie tworzyli żadnych innych rodzajów relacji z osobami, które spotykacie w ramach WP – tylko relacje WP. Zalecenie to ma dużo ważnych powodów, które lepiej zrozumiecie, im więcej będziecie mieli sesji. Ważnym powodem jest to, że wiele naszych urazów i zmagañ toczy się wokół związków; staramy się więc, by związki WP oddzielać od tamtych zmagañ, i ich nie wikłać ze sobą. Jeśli więc spotkasz kogoś w WP, będziecie nawzajem dla siebie Pomagającymi (jeśli tego będziecie chcieli), i niczym więcej. Taki jest wymóg. Powstaje w ten sposób relacja, która jest dla ciebie bezpieczna. Twój Pomagający nie może cię poprosić ani oczekiwać od ciebie czegokolwiek innego, niż bycie Pomagającym. Wszyscy miewamy dziwne oczekiwania, które innym narzucamy, i które wprowadzają zamieszanie. Jesteśmy tutaj, aby wykonać pewien rodzaj roboty, i robimy to w ramach takiego rodzaju związku. Nie idziemy razem do kina, nie sprzedajemy sobie nawzajem ubezpieczeń, ani nie chodzimy ze sobą do łóżka. Nie jemy ze sobą śniadań i nie chodzimy na kawę. Jesteśmy dla siebie nawzajem Pomagającymi. Zobaczycie, że to może być bardzo znacząca relacja. Możecie się o siebie nawzajem troszczyć, nie starając się jednocześnie wprowadzać tych wszystkich innych rzeczy, które w innych relacjach wam jeszcze nie wychodzą dobrze. Staramy się, by relacje Wzajemnego Pomagania były czymś oddzielnym i czystym. Jest to dobry pomysł. Chciałbym, żebyście się ze mną zgodzili, ale i tak nie macie wyjścia.

Z niektórymi Pomagającym będziecie mieli ochotę na dodatkowe relacje. Pomagający będą ci się często wydawać niezwykle atrakcyjni, co jest częściowo spowodowane twoimi urazami. Będziesz czuła tęsknoty z dawnych czasów, gdy nie wszystko szło dobrze, i będziesz je przyczepiała do innych ludzi. Przewiduję, że tak się na pewno zdarzy. Będziesz się zaklinała, że nie. "Nie, nie mi". Ale tak się zdarzy, i to w porządku tak długo, jak się w tym nie zagubisz. Jest to dobry punkt wyjścia do pracy nad sposobami, w jakie zostałeś urażona we wcześniejszych związkach.

Ta wytyczna cię chroni. Również chroni społeczność WP przed koniecznością sprzątnięcia po różnych bałaganach. Będziesz miała urazy, które przykleisz innym, i to w porządku. Po prostu zrozum, czym są, miej na ten temat sesje, i powiedz o tym swojemu nauczycielowi. Możesz być z nami tylko, jeśli będziesz gotowa walczyć, by trzymać się tego rozgraniczenia. To to sprawia, że dla wielu osób nasza społeczność jest tak bezpieczna. Możesz usiąść z kimś i mieć sesję i walczyć z różnymi rodzajami niepewności. Jest to bardzo ważne.

Uzależnienia

Kolejna wytyczna dotyczy środków uzależniających. Każdy umysł pragnie odreagować, a niektóre substancje chemiczne zakłócają ten proces. Cokolwiek, co wpływa na umysł lub centralny układ nerwowy może stanowić przeszkodę. Tak działa alkohol, i to bardzo. Nie ma sensu chodzić na sesję, czy klasę Wzajemnego Pomagania, jeśli piłeś alkohol, bo proces odreagowywania nie będzie działał. Więc będziesz proszony, by unikać alkoholu przed sesjami oraz klasą, i po nich. Okazuje się, każdy kto jest we Wzajemnym Pomaganiu dłuższy czas podejmuje decyzję, że alkohol nie jest użyteczny i całkowicie przestaje go spożywać, jednak żeby proces odreagowywania mógł działać, musisz unikać alkoholu przynajmniej wokół sesji oraz klas.

Poufność

Ważną sprawą także, jest poufność. Co opowiesz innym o swoim życiu? Co będziesz ukrywała? Zależy to oczywiście od tego, do jakiego stopnia im ufasz. Więc posiadamy wytyczną mówiącą o tym, że nigdy nie powiesz komukolwiek o czymkolwiek, co ci opowiem w sesji, kropka (chyba, że dam ci na to swoją zgodę). To samo dotyczy czegokolwiek, co ty mi powiesz. To porozumienie leży u podłoża każdego związku Wzajemnego Pomagania, każdej sesji. Jeśli nie możesz tego dotrzymać, nikt nie będzie chciał z tobą mieć sesji. Może będą mieć miłe małe sesyjki wokół drobnych urazów, ale to nie te sprawy zrujnowały im życie. Rzeczy, które im zrujnowały życie to te, o których nie mogą łatwo rozmawiać. I nie będą o nich mogli mówić, jeśli nie będą mogli na ciebie liczyć. Więc poufność jest ważnym wymogiem.

Jest jeszcze szereg innych wytycznych, ale to były te duże: żadnych kontaktów towarzyskich, unikaj

substancji uzależniających, utrzymuj poufność. Jeśli podejmiesz decyzję, by się ich trzymać – a może to się wiązać ze sporą walką wewnętrzną – to jesteś mile widziany.

Chcielibyśmy was mieć ze sobą

Chcielibyśmy was mieć ze sobą. Jak powiedziałem wcześniej, długo już nad tym pracujemy. Na swoją klasę wstępną chodziłem 49 lat temu. Wiemy już sporo. Robimy sporo. W zeszłym tygodniu prowadziłem warsztaty w Nowej Zelandii; tydzień wcześniej w Australii. W Australii mieliśmy 150 osób, a w Nowej Zelandii 50.

Chcemy, żebyście mieli wszystko, co wiemy. Ale musicie pracować. Wiedza nie wystarczy. Musicie ją wprowadzić w życie, wprowadzić do swoich sesji.

Chcemy swoje pomysły wprowadzać tam, gdzie ludzie mogą ich używać, ponieważ one naprawdę zmieniają życie. Z czasem chcemy zmienić społeczeństwo, tak by już przestały istnieć sposoby, w jakie ludzie są urażani – przez rasizm, seksizm czy też klasizm. Byśmy mieli społeczeństwo, w którym podstawą działania ludzi nie jest pazerność oraz wyzysk i wykorzystywanie innych. Aby do tego doprowadzić, musimy oczyścić sporo umysłów. W takim jesteśmy teraz miejscu. Oto my. A więc, witajcie.

Tłumaczenie: Przemek Sendzielski, Iwona Odrowąż-Pieniążek

[1] W oryginale Reevaluation Counseling, czyli w dosłownym tłumaczeniu - pomoc, wsparcie w przewartościowaniu

[2] Oryginał: "zest"

[3] distress recording

[4] distress pattern – stereotypy powstałe na bazie urazów

[5] classism

[6] co-counselor