

ZŁOTE
MYŚLI

Richard Bandler

UMYSŁ

Jak z niego
wreszcie korzystać?

CENTRUM KREOWANIA LIDERÓW® S.A.
od 1991 roku — partner w rozwoju

książka twórcy NLP

Niniejszy darmowy ebook zawiera fragment
pełnej wersji pod tytułem:

“Umysł - jak z niego wreszcie korzystać?”

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)

Darmowa publikacja dostarczona przez
[Wydawnictwo Złote Myśli sp z.o.o](#)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#) & [Centrum Kreowania Liderów SA](#)

Data: 12.09.2007

Tytuł: Umysł - jak z niego wreszcie korzystać (fragment utworu)

Tytuł oryginału: Using your Brain for a Change

Autor: Richard Bandler

Tłumaczenie: Anna Dunajska

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Anna Popis-Witkowska

Skład: Anna Grabka

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

[Kup książkę](#)

Mojej matce

[Kup książkę](#)

SPIS TREŚCI

<u>PRZEDMOWA</u>	5
<u>WSTĘP</u>	7
<u>ROZDZIAŁ I KTO PROWADZI TEN AUTOBUS?</u>	15
<u>ROZDZIAŁ II KIEROWANIE WŁASNYM UMYŚŁEM</u>	36
<u>ROZDZIAŁ III PUNKT WIDZENIA</u>	59
<u>ROZDZIAŁ IV POPEŁNIANIE BŁĘDÓW</u>	78
<u>ROZDZIAŁ V DROGA DO CELU</u>	105
<u>ROZDZIAŁ VI ZROZUMIENIE NIEJASNOŚCI</u>	123
<u>ROZDZIAŁ VII POKONYWANIE PRZEKONAŃ</u>	152
<u>ROZDZIAŁ VIII UCZENIE SIĘ</u>	172
<u>Fobie szkolne</u>	174
<u>Pamięć</u>	176
<u>Trudności w uczeniu się</u>	184
<u>Leki</u>	189
<u>ROZDZIAŁ IX „SWISZ” (METODA ZMIANY)</u>	192
<u>POSŁOWIE</u>	223
<u>SUPLEMENT I ROZRÓŻNIENIA SUBMODALNOŚCIOWE</u>	230
<u>SUPLEMENT II KONSULTANCI OŚWIATOWI NLP</u>	233
<u>SUPLEMENT III</u>	235
<u>WYBRANA BIBLIOGRAFIA</u>	236

Rozdział I KTO PROWADZI TEN AUTOBUS?

Programowanie neurolingwistyczne wymyśliłem po to, aby uniknąć konieczności wyboru konkretnego kierunku studiów. Na uniwersytecie byłem jedną z tych osób, które nie mogły się w żaden sposób zdecydować, co mają studiować. Stwierdziłem w końcu, że taki brak zdecydowania też może być niezłym sposobem na życie.

ZAPAMIĘTAJ !

NLP to proces uczenia się.

Jedną z korzyści płynących z NLP jest inne podejście do przyswajania wiedzy. Chociaż wielu psychologów i pracowników socjalnych uważa NLP za formę terapii, ja wolę traktować je jako proces uczenia się. Mówiąc najprościej uczymy ludzi metod efektywnego użytkowania ich umysłów.

Większość ludzi nie korzysta ze swego mózgu aktywnie i świadomie. A przecież jest on podobny do maszyny, w której nie zainstalowano wyłącznika. Jeżeli nie dasz mu jakiegoś konkretnego zajęcia, działa bez przerwy, dopóki się nie znudzi. Gdyby umieszczono kogoś w pomieszczeniu doskonale izolującym od wszelkich bodźców zewnętrznych, osoba taka wytworzyłaby wkrótce własny wewnętrzny świat. Jeżeli nie dasz twemu umysłowi konkretnego zadania, to po pewnym czasie sam je sobie znajdzie, nie troszcząc się zbytnio, jakie to będzie zajęcie. Ciebie może to obchodzić, ale jemu jest dokładnie wszystko jedno.

PRZYKŁAD

Czy kiedykolwiek zdarzyło ci się siedzieć cicho, starając się nie zwracać niczyjej uwagi, gdy nagle twój mózg pokazał ci jakiś obraz, na widok którego oblał cię zimny pot i włosy zjeżyły się na głowie? Jak często zdarza ci się budzić w nocy, gdyż twój umysł ponownie zafundował ci przeżycie czegoś, co zmieniło twą krew w efektowne bryłki lodu? Jeśli miałeś zły dzień, zadba o to, abys mógł oglądać i przeżywać go wciąż na nowo. Nie wystarczy mu, że sam dzień był do niczego – postara się, abys miał popsuty wieczór, a może i cały tydzień.

Zresztą większość ludzi na tym nie poprzestaje. Ilu z was nadal rozpamiętuje coś, co zdarzyło się bardzo dawno temu? Zupełnie jakby twój umysł mówił: *„Przeżyjmy to jeszcze raz! Mamy wolną godzinkę przed obiadem – pomyślmy więc o czymś, co naprawdę wpędzi nas w depresję. Może uda nam się tym zdenerwować o trzy lata za późno?”*

Czy słyszałeś kiedyś o „niezamkniętej sprawie”? Ona jest zamknięta – po prostu nie podoba ci się sposób, w jaki została kiedyś załatwiona. Chcę, abyście się dowiedzieli, jak możecie wpływać na swoje doświadczenia, zyskując dzięki temu przynajmniej pewną dawkę kontroli nad sobą. Większość ludzi bowiem to więźniowie swych umysłów. Zupełnie jakby byli przywiązani do tylnego siedzenia w autobusie, którym kieruje ktoś inny. Chciałbym, abyście nauczyli się prowadzić swój autobus. Jeżeli nie nadacie umysłowi właściwego kierunku albo sam będzie błdził po manowcach, albo inni ludzie znajdą sposoby, aby kierować nim za was – i zwykle nie będą przy tym mieli waszego dobra na względzie.

NLP stwarza możliwość uczenia się subiektywizmu, o którym zresztą zawsze słyszałem bardzo niepochlebne opinie.

W szkole mówiono mi, że prawdziwa nauka postrzega rzeczywistość w sposób obiektywny. Już wtedy jednak zwróciłem uwagę, że najbardziej oddziałują na mnie właśnie doznania subiektywne. Chciałem się dowiedzieć, jaki jest mechanizm tego zjawiska oraz czy inni ludzie mają podobne odczucia. Na naszym seminarium będziemy się bawić w różne łamigłówki, bowiem mózg jest moją ulubioną zabawką. Kto z was chciałby mieć pamięć fotograficzną? A czy zdarza się wam dokładnie widzieć przed sobą niemiłe, ciągle powracające obrazy z przeszłości? Taka umiejętność zdecydowanie potrafi ubarwić życie. Gdy obejrzyś w kinie horror, a po powrocie do domu usiądziesz w swoim ulubionym fotelu, czynność siadania może automatycznie przenieść cię z powrotem do kina. Komu coś takiego się przydarzyło? I wy twierdzicie, że nie macie pamięci fotograficznej! Oczywiście, że ją macie, tylko używacie jej nie do tego, co trzeba. A jeżeli już nią dysponujecie, dzięki czemu możecie oglądać nieprzyjemne zdarzenia z przeszłości, byłoby teraz dobrze zaprząć ją do bardziej konstruktywnych działań. Komu zdarzało się myśleć o czymś, co miało dopiero nastąpić, ale czuliście się paskudnie już z wyprzedzeniem? Można mieć czarne myśli od razu, prawda? W końcu okazywało się, że najgorsze przeczucia wcale się nie sprawdzały, co jednak nie przeszkodziło wam solidnie pomartwić się na zapas.

Taki sposób myślenia może mieć jeszcze inne efekty. Niektórzy ludzie zanim faktycznie wybiorą się na urlop, wyobrażają sobie dokładnie, jak wspaniale będą na nim spędzać czas. Natomiast gdy wreszcie dotrą na zasłużony wypoczynek, przeżywają nie lada zawód. Takie rozczarowanie wymaga jednak dokładnych przygotowań.

Czy zastanawialiście się kiedyś, ile wysiłku musicie w nie włożyć? Jednak cały ten trud w końcu opłaca się, gdyż im więcej przygotowań, tym rozczarowanie pełniejsze.

Są osoby, które chodzą do kina tylko po to, aby po wyjściu stwierdzić: *„Jestem bardzo zawiedziony – nastawiłem się na coś zupełnie innego”*. Takie stwierdzenia nieodmiennie wprawiają mnie w osłupienie. Jeżeli cały czas ktoś miał w głowie taką świetną, wymyśloną przez siebie fabułę, po co w ogóle ruszał się z domu? Po co siedzieć w niewygodnym, skrzypiącym fotelu, tonąc po kostki w papierkach od cukierków i torebkach po chipsach, po to tylko, aby obejrzeć film, który skwitujemy stwierdzeniem: *„Wyobraziłem to sobie o wiele lepiej, a przecież nie miałem nawet scenariusza”*.

Oto, co się dzieje, gdy pozwolicie waszemu umysłowi wymknąć się spod kontroli. Ludzie znacznie więcej czasu poświęcają nauce obsługi elektrycznej maszynki do mięsa, niż nauce korzystania z własnego intelektu. Rzadko kto kładzie nacisk na świadome użytkowanie różnorodnych wewnętrznych zasobów. Wszędzie słyszycie, że macie *„być sobą”* – tak jakbyście mieli jakąś inną możliwość. Wierzcie mi – nie macie. Pewnie można by było zniszczyć wszystkie wasze wspomnienia przy pomocy elektrowstrząsów i w ten sposób przerobić was na kogoś innego, ale oglądane przeze mnie skutki takich zabiegów nie przedstawiały się zbyt zachęcająco. Dopóki więc ludzkość nie wynajdzie jakiegoś skutecznego urządzenia do prania mózgów, będziecie się musieli prawdopodobnie pogodzić z byciem sobą. I nie musi to być wcale zło konieczne, jeżeli nauczycie się wykorzystywać swe możliwości w bardziej efektywny sposób. Do tego praktycznie prowadzi się zastosowanie NLP.

Gdy zaczynałem uczyć NLP, niektórzy ludzie sądzili, że jest to sposób kontrolowania myśli innych osób, mogący nawet powodować ich odczłowieczenie. Twierdzono też, że przeprowadzanie celowych zmian własnej osobowości powoduje, że stajemy się mniej ludzcy. Przeprowadzanie w sobie zmian za pomocą antybiotyków i kosmetyków nie stanowi dla nikogo problemu, lecz w przypadku sposobu zachowania

sprawa wygląda jakby inaczej. Nigdy nie mogłem zrozumieć, jak wprowadzenie zmiany, która kogoś uszczęśliwia, może mu jednocześnie odbierać część człowieczeństwa. Natomiast często widzę, jak wielu ludziom udaje się doskonale wyprowadzać z równowagi ich żony, mężów, dzieci, a nawet zupełnie obce osoby, właśnie „*będąc sobą*”. Czasami zadaję takim osobom pytanie: „*Po co być sobą, jeżeli możesz stać się kimś naprawdę wartościowym?*” W trakcie naszego spotkania chciałbym was zapoznać z niektórymi wspaniałymi możliwościami przeprowadzania w sobie zmian. Staną się one dla was dostępne, gdy tylko nauczycie się korzystać z waszego umysłu w sposób celowy i świadomy.

Nie tak dawno popularne były filmy, w których światem zawładnąć miały komputery. Pod ich wpływem ludzie przestali postrzegać komputery jako użyteczne narzędzia, a zaczęli widzieć w nich zagrożenie dla pozycji ludzkości w świecie. Jeżeli widziałeś kiedyś komputer osobisty, to wiesz dobrze, że posiada on programy potrafiące zbilansować książeczkę czekową. Jeśli chciałbyś jednak zbilansować ją w ten sposób, zajmie ci to dziesięć razy więcej czasu, niż gdybyś zrobił to odręcznie. Nie dość, że będziesz musiał wpisać wszystkie liczby do książeczki, to jeszcze po przyjsciu do domu będziesz je musiał wprowadzić do komputera. Takie właśnie działania prowadzą do odstawienia komputera na bok i przekształcenia go w jeszcze jeden element dekoracyjny.

Kiedy twój komputer jest jeszcze nową zabawką, grasz na nim w różne gry, a gdy ci się znudzi, chowasz go na dno szafy. Podczas wizyty dawno nie widzianych znajomych, wyciągasz go, aby oni z kolei mogli się pobawić. Nie jest to najbardziej efektywny sposób korzystania z niego, ale bezsensowne sposoby użytkowania komputerów nie różnią się zbytnio od bezsensownych sposobów wykorzystywania własnego umysłu.

Ciągle słyszę z różnych źródeł, że człowiek uczy się efektywnie tylko do wieku 5 lat. Nie udało mi się jednak znaleźć na to przekonywających dowodów. Zastanówcie się, ilu rzeczy kompletnie bezwartościowych, nie mówiąc już o tych przydatnych, udało się wam nauczyć pomiędzy piątym rokiem życia a chwilą obecną. Człowiek dysponuje zadziwiającymi zdolnościami przyswajania wiadomości. Jestem absolutnie przekonany – i mam zamiar również was o tym przekonać – że nadal możecie nauczyć się prawie wszystkiego. Jest też jednak i zła wiadomość: tak samo szybko i trwale jak rzeczy przydatnych, uczycie się bzdur niepotrzebnie obciążających wasz umysł.

Kto z was miewa uporczywie powracające myśli? Mówisz na przykład sobie: „*Dałbym wiele, aby się tej myśli raz na zawsze pozbyć*”. Czyż jednak nie jesteś zdziwiony, że w ogóle się pojawiła? Umysł potrafi funkcjonować naprawdę fenomenalnie, a zachowania, do których potrafi cię zmusić, bywają absolutnie zadziwiające. Głównym problemem mózgu nie jest więc to, że nie potrafi się uczyć. Podstawowym kłopotem jest fakt, że uczy się zbyt szybko i zbyt dokładnie. Najlepszym przykładem tej tezy są różnego rodzaju fobie. To niezwykle, że jesteśmy w stanie przerazić się za każdym razem, gdy zobaczymy pająka. Nie uda się wam znaleźć osoby obciążonej fobią, która spogląda na pająka i mówi: „*Cholera, tym razem zapomniałem się przestraszyć!*”. Czy są jakieś informacje, które chciałbyś zapamiętać tak dokładnie, jak ta osoba swoją fobię? Posiadanie fobii jest faktycznie ogromnym osiągnięciem pamięciowym. Jeśli chciałbyś dowiedzieć się czegoś o sposobie nabawienia się tego lęku, mógłbyś odkryć, że został on zapamiętany już za pierwszym razem: tylko jeden kontakt z przedmiotem późniejszej fobii spowodował, że uczucia odczuwane w danym momencie zostały trwale zakodowane do końca życia. Kto z was czytał o Pawłowie, jego psie, dzwonku i tym podobnych historiach? A komu w tej chwili leci ślinka? Aby psa doprowadzić do takiego stanu, trzeba było założyć mu obrozę, dzwonić dzwonkiem

i dawać mu jeść kilkanaście razy dziennie. Dla was wystarczającym bodźcem było tylko usłyszenie o tym, a reakcja jest identyczna. Nie jest to może żadna rewelacja, jednak pozwala się zorientować, jak szybko wasz umysł potrafi się uczyć – szybciej niż najdoskonalszy z komputerów. Potrzebna jest wam jednak wiedza na temat samego procesu uczenia się. Posiadając ją będziecie mogli się koncentrować na tym, co naprawdę chcielibyście wiedzieć, jak również będziecie lepiej wykorzystywali czas, przeznaczony na naukę.

Czy znane jest wam zjawisko „naszej piosenki”? Gdy byliście z kimś bardzo wam bliskim, mieliście ulubioną piosenkę, której często wspólnie słuchaliście. Obecnie, za każdym razem gdy ją słyszycie, myślicie o tamtej osobie i doświadczacie ponownie związanych z nią dobrych uczuć. Działa to na podobnej zasadzie jak doświadczenie Pawłowa. Większość osób nie wie, jak łatwo można dojść do takiego utożsamiania dwóch przeżyć lub odczuć oraz jak szybko można do tego doprowadzić stosując pewien określony system działania.

Widziałem pewnego razu, jak psychoterapeucie udało się w ciągu jednej sesji stworzyć agorafobika¹. Terapeuta ten był miłym, przepelnionym dobrymi intencjami człowiekiem, który naprawdę lubił swoich pacjentów. Miał za sobą lata praktyki klinicznej, mimo to jednak nie miał zielonego pojęcia o tym, co robił. Pacjent, który właśnie wszedł do gabinetu, był klasycznym przypadkiem agorafobii. Terapeuta kazał mu zamknąć oczy i wyobrazić sobie, jak wygląda świat z dziesiątego piętra. Brrrr...!. Pacjent zamyka oczy, blednie i zaczyna się trząść. „*Teraz proszę pomyśleć o czymś, co daje panu poczucie bezpieczeństwa.*” Mmmm. „*Teraz proszę przenieść się na dziesiąte piętro.*” Brrrr...!. „*A teraz proszę pomyśleć o jeździe superkomfortowym samochodem.*” Mmmm. „*... o byciu na dziesiątym piętrze.*” Brrrr...!!! ..

¹agorafobia – lęk przed przebywaniem na otwartej przestrzeni (przyp. tłum.)

Człowiek ten wyszedł z gabinetu bojąc się prawie wszystkiego. To, co zrobił terapeuta byto w pewnym sensie genialne. Zmienił u pacjenta sposób odczuwania, łącząc w jego umyśle określone uczucie z konkretnymi doświadczeniami. Jednak to uczucie, nie byto, moim zdaniem, najszcześliwiej wybrane. Doprowadził bowiem do przeniesienia paniki ogarniającej dotychczas pacjenta w pewnej konkretnej sytuacji na inne sytuacje, które dotąd zapewniały mu poczucie bezpieczeństwa. Postępując podobnie można uogólnić również pozytywne uczucia. Jeżeli więc terapeuta rozumiałby mechanizm działania zastosowanej przez siebie metody i do uogólnienia wybrał inne, bardziej konstruktywne uczucie, wynik terapii byłby zapewne korzystniejszy dla pacjenta.

Widziałem też podobne sytuacje podczas terapii małżeństw. Żona zaczyna narzekać na coś, co zrobił jej mąż. W tym momencie psycholog mówi: *„Proszę patrzeć na męża gdy pani o tym mówi. Musi pani utrzymywać z nim kontakt wzrokowy”*. To spowoduje, że wszystkie odczuwane w danej chwili negatywne emocje zostaną trwale połączone z obrazem twarzy męża; za każdym razem gdy żona na niego spojrzy, te uczucia powrócą.

Virginia Satir w terapii rodzinnej wykorzystuje ten sam mechanizm, jednak stosuje go w inny sposób. Najpierw prosi daną

parę, aby pomyślała o wczesnym okresie ich związku, o pierwszych randkach i uczuciach im towarzyszących, a kiedy w ich oczach pojawiają się tamte dawne isierki, wtedy dopiero każe im na siebie patrzeć. Może też wtedy powiedzieć: *„I chciałabym, abyś sobie zdał/a sprawę, że patrzysz na tę samą osobę, w której się tak głęboko zakochałeś/łaś dziesięć lat temu”*. Uczucia, które w tym momencie zostaną skojarzone z widokiem twarzy współmałżonka zwykle znacznie bardziej przydają się we wspólnym życiu niż te z poprzedniego przykładu. Jedna z par,

które przychodziły do mnie, przez jakiś czas była pod opieką innego psychoterapeuty. Jego metody nie przynosiły jednak widocznych rezultatów, gdyż nadal stale się kłócili. Przed podjęciem terapii toczyli wojny w domu, jednak od pewnego czasu odbywały się one tylko w gabinecie terapeuty. Prawdopodobnie stało się tak na skutek słów, które padły podczas którejś z sesji: *„Chciałbym, abyście państwo wszystkie złe emocje, wszelkie kłótnie, zachowali na czas naszych spotkań, abym mógł zobaczyć, o co w nich właściwie chodzi”*.

Gdy para ta przyszła do mnie, chciała się dowiedzieć, czy ich negatywne uczucia w stosunku do siebie są w jakiś sposób związane z osobą terapeuty lub z jego gabinetem. Poprosiłem ich więc, aby przeprowadzili eksperyment. Okazało się, że gdy poszli do gabinetu pod nieobecność terapeuty, nie kłócili się, gdy jednak sesja z jego udziałem odbywała się w ich własnym domu, niemalże się pobili. Poradziłem im więc, aby więcej go nie odwiedzali. Było to proste rozwiązanie, które zaoszczędziło im wiele czasu i pieniędzy.

Inny z moich pacjentów nie był w stanie zdenerwować się, gdyż natychmiast zaczynał się bać. Można by powiedzieć, że nabawił się fobii związanej z uczuciem gniewu. Jak się później okazało, za każdym razem gdy w dzieciństwie zdarzało mu się okazać złość, jego rodzice dostawali napadów furii, które wywoływały u dziecka paraliżujący strach. Te dwa uczucia uległy skojarzeniu w jego umyśle. Mimo że od jego wyprowadzenia się z domu minęło piętnaście lat, nadal jednak nie przestał reagować w ten sposób. Do świata zmian osobowości trafiłem ze świata matematyki i informatyki. A informatycy to takie stworzenia, które nie chcą, aby cokolwiek w ich pracy dotyczyło spraw ludzkich. Mówią o tym jako o „brudzeniu sobie rąk”. Lubią pracować przy lśniących czystością komputerach, ubrani w nieskazitelnie białe fartuchy. Odkryłem jednak, że nie ma lepszego modelu pracy naszego umysłu, jak właśnie komputer – szczególnie jeśli chodzi o wiedzę na

temat ograniczeń w zastosowaniu obu „narzędzi”. Nakłonienie komputera do wykonania nawet niezmiernie prostej czynności, jest prawie tak samo trudne, jak nakłonienie do tego jakiegóż osoby.

Większość z was prawdopodobnie wie, co to są gry komputerowe. Zaprogramowanie nawet najprostszej z nich jest dosyć skomplikowane, ponieważ można przy tym korzystać tylko z bardzo ograniczonych mechanizmów komunikacyjnych, jakimi dysponuje komputer.

Gdy podajesz urządzeniu instrukcję wykonania jakiegoś zadania, informacja w niej zawarta musi być uporządkowana i przekazana w taki sposób, aby mogła być przez maszynę przetworzona, „przyjęta do wiadomości” i wykorzystana. Umysł, podobnie jak komputer, nie jest „przyjacielem użytkownika”. Robi dokładnie to, co mu kazano, a nie to, na co właśnie miałbyś ochotę. Wtedy denerwujesz się, że nie zrealizował tego, co ty chciałeś kazać mu wykonać!

Jednym z zadań programisty jest modelowanie i tym właśnie ja się zajmuję. Modelowanie to nic innego, jak zmuszanie komputera do zrobienia czegoś, co mógłby także zrobić człowiek. Jak możesz zmusić maszynę, aby rozwiązała zadanie matematyczne, dokonała analizy graficznej kosztów lub włączała i wyłączała światło w pomieszczeniu we właściwym czasie? Ludzie przecież też potrafią włączać i wyłączać światło lub (rzadziej) rozwiązać zadanie. Niektórzy robią to dobrze, innym czasem się udaje, jeszcze innym nie udaje się nigdy. Celem osoby zajmującej się modelowaniem jest znalezienie najlepszego schematu, według którego można wykonać daną czynność i przedstawienie go w sposób zrozumiały dla maszyny. Nie jest przy tym specjalnie ważne, czy schemat ten obrazuje rzeczywisty sposób, w jaki ludzie wykonują daną czynność. Informatykowi chodzi nie tyle o absolutną zgodność z prawdą, a raczej o to, aby schemat sprawdzał się w działaniu. Takie podejście cechuje również twórców książek kucharskich. Nie interesuje

ich pytanie, dlaczego tort czekoladowy jest tortem czekoladowym. Muszą jednak wiedzieć, jakie składniki połączyć razem i w jakiej kolejności, aby to, co powstanie, mogło być bez większych oporów nazwane tortem czekoladowym. Poznanie jednego przepisu nie oznacza wcale, że nie istnieją setki innych sposobów uzyskania tego samego efektu. Ważne jest jednak dysponowanie wiedzą, jak dojść od składników do tortu – krok po kroku. Dobrze jest też poznać sposób na odwrócenie tego procesu: wychodząc od tortu, dojść do poszczególnych składników – na przykład wtedy, gdy ktoś nie chce nam udostępnić swojego pilnie strzeżonego przepisu.

Takie rozbijanie informacji na mniejsze, łatwiejsze do przyswojenia części jest właśnie zadaniem informatyka. Najbardziej zaś interesującymi informacjami, jakie można uzyskać, są dane na temat subiektywizmu innej istoty ludzkiej. Jeżeli ktoś po-trafi dobrze wykonać jakąś czynność, chcemy stworzyć model jego sposobu postępowania. Trzeba jednak pamiętać, że model ten będzie również produktem naszego subiektywnego sposobu postrzegania. *„Jakie procesy zachodzą w jej umyśle, których ja mógłbym się nauczyć?”* Nie mogę dostać w prezencie wieloletniego doświadczenia, z którego wypływa jego biegłość i skuteczność, ale mogę bardzo szybko zdobyć informacje na temat schematu, według którego tak skutecznie funkcjonuje.

Gdy zaczynałem zajmować się modelowaniem, wydawało mi się logiczne, że powinienem sprawdzić, czego do tej pory dowiedzieli się psycholodzy na temat ludzkiego sposobu myślenia. Jednak po zagłębieniu się w psychologię okazało się, że cała ta dziedzina składa się z ogromnej liczby opisów dezintegracji psychiki ludzkiej. Było też kilka mglistych definicji, co to znaczy być *„osobą zintegrowaną”*, *„pełną”*, ale głównym nurtem w psychologii były właśnie opisy załamania, krzywd i rozpadu poszczególnych osobowości.

Najnowszy „*Podręcznik statystyki i diagnostyki*” (wyd. III), używany przez psychiatrów i psychologów, zawiera ponad 450 stron opisów sposobów, w jaki człowiek może się załamać, nie ma w nim natomiast ani jednej strony opisującej zdrowie psychiczne. Na przykład, schizofrenia jest bardzo dobrze widzianym sposobem załamywania się, katatonia natomiast sposobem bardzo nieefektywnym. Pomimo ogromnej popularności, jaką w czasie I wojny światowej cieszył się paraliż histeryczny, wyszedł on obecnie zupełnie z mody; spotyka się go jeszcze sporadycznie u emigrantów z odległych rubieży, niezorientowanych w obowiązujących trendach. Trzeba mieć wyjątkowe szczęście, aby natrafić na dobrze zachowany okaz paraliżu. Mnie udało się zobaczyć tylko pięć takich przypadków w ciągu ostatnich siedmiu lat – dwa zresztą sam wywołałem podczas hipnozy. Innym popularnym sposobem załamania się jest przypadek „*na krawędzi*”. Oznacza to, że nie jesteś jeszcze kompletnym wariatem, ale też nie jesteś już zupełnie normalny – tak jakby komukolwiek na tym świecie udało się jeszcze pozostać normalnym! W latach pięćdziesiątych, po wejściu na ekrany filmu „*Trzy oblicza Ewy*”, pacjenci z rozszczepieniem jaźni zawsze mieli trzy osobowości. Ale od czasów Sybil, która dysponowała aż siedemnastoma, obserwujemy coraz więcej pacjentów, u których liczba wcieleń systematycznie się pomnaża.

Jeśli uważacie, że dokuczam psychologom, tylko poczekajcie! Widzicie, my, programiści komputerowi, mamy tak nierówno pod sufitem, że używamy sobie, na kim możemy. Każdy, kto przesiaduje przed monitorem komputera przez 24 godziny na dobę, próbując zredukować wszystko, co go otacza do zer, jedynek i piątek, znajduje się tak dalece poza światem normalnych ludzkich doświadczeń, że uważa całe otoczenie za wariatów, sam cały czas będąc tym największym.

Już dawno dokonałem pewnej obserwacji. Zdecydowałem mianowicie, że ponieważ nigdy nie udało mi się spotkać nikogo, kto byłby podobnym

do mnie wariatem, zdrowie psychiczne rodzaju ludzkiego nie jest aż tak zagrożone, jak mi się początkowo wydawało. Od czasu tego odkrycia zwróciłem również uwagę, że ludzie funkcjonują w dość szczególny sposób. To, co robią może im nie odpowiadać, ale i tak będą swoje działania konsekwentnie w kółko powtarzać. Nie znaczy to bynajmniej, że są nienormalni; po prostu osiągane przez nich rezultaty znacznie różnią się od ich oczekiwań, a nie wiedzą, że można to zmienić.

Jeżeli potrafisz stworzyć jakiś obraz w swym umyśle, obraz dokładny i szczegółowy, nie zaś mgliste wyobrażenie i angażujesz się w to tak bardzo, że twoje wizje zaczynają dla ciebie nabierać realnych kształtów, masz szansę zostać dobrym inżynierem lub też ciekawym przypadkiem schizofrenika. Jedno przynosi większe zyski niż drugie, ale też nie dostarcza tyle przyjemności.

ZAPAMIĘTAJ !

Postępowanie ludzkie ma pewną określoną strukturę.

Postępowanie ludzkie ma pewną określoną strukturę. Jeżeli uda ci się ją poznać, znajdziesz również sposób na wprowadzenie w niej pożądanых zmian. Będziesz też mógł wskazać sytuacje, w których dany sposób zachowania mógłby okazać się przydatny.

Pomyśl teraz o kimś, kto odkłada wszystko na później. Co by się stało, gdyby użyć tego sposobu zachowania i odłożyć na później złe samopoczucie wywołane niepowodzeniem. *„Powinienem się teraz poczuć fatalnie, ale nie mam w tej chwili czasu, zajmę się tym kiedy indziej.”* A co by się stało, gdybyś w nieskończoność odkładał zjedzenie tortu czekoladowego i lodów — po prostu nie mógłbyś się jakoś do tego zabrać?

Jednak większość osób nie myśli w podobny sposób. Podstawą większości kierunków psychologicznych jest pytanie „Co się stało?”. Gdy psychologowi uda się już nazwać to, co ci dolega, wtedy najczęściej chce się dowiedzieć, kiedy nastąpiło u ciebie załamanie i co konkretnie było tego powodem. Gdy ma już te informacje, uważa, że poznał przyczyny twojego stanu. Jeżeli przyjmujemy, że ktoś się załamał, następnym naszym zadaniem jest wymyślenie, jak poskładać z powrotem te drzazgi, które z niego zostały i czy w ogóle jest to możliwe. Przy czym psychologów nigdy specjalnie nie interesuje, jak doszło u ciebie do zachwiania równowagi psychicznej oraz co robisz, aby podtrzymać w sobie ten stan.

Inną niedogodnością dzisiejszej psychologii jest to, że bada ona ludzi załamanych, aby dowiedzieć się, jak przywrócić ich do stanu szczęśliwości. To mniej więcej tak, jakby sprawdzać stan wszystkich samochodów na złomowisku, aby dowiedzieć się, jak podnieść jakość nowego samochodu.

Jeżeli przebadasz wielu schizofreników, możesz nauczyć się dokładnie odtwarzać zachowania właściwe dla schizofrenii, nie nauczysz się jednak tego, czego oni nie potrafią robić, np. jak być zdrowym.

Gdy prowadziłem seminarium dla personelu szpitala psychiatrycznego, zasugerowałem im, aby badali swych schizofreników tylko do momentu, gdy dowiedzą się, czego pacjenci nie potrafią robić. Potem powinni zająć się badaniem zdrowych ludzi, aby dowiedzieć się, w jaki sposób dane zadania są przez nich wykonywane, a następnie nauczyć schizofreników tego „zdrowego” sposobu.

PRZYKŁAD

Pewna kobieta miała następujący problem: w kilka minut po wymyśleniu jakiejś historii nie potrafiła już odróżnić, czy zdarzyła się ona naprawdę i była realnym wspomnieniem, czy też była tylko wytworem jej fantazji. Gdy pojawiał się w jej pamięci jakiś obraz, nie miała pojęcia, czy rzeczywiście go kiedyś widziała, czy tylko sobie wyobrażała. Przypadłość ta wprowadzała ją w ogromne zakłopotanie i powodowała strach, o wywołaniu jakiegoś marzą wszyscy producenci filmów grozy. Zasugerowałem jej, aby wokół obrazów, które sobie wyobraża, namalowała cienką ramkę. Gdy sobie potem dany obraz przypomni, będzie się on wyraźnie różnił od rzeczywistych wspomnień. Spróbowała tak zrobić i okazało się to skuteczne. Gdy tylko powiedziałem jej dokładnie, krok po kroku, jak ma postąpić i gdy zaczęła to praktycznie stosować, była wyleczona. Zastanawiające jest jednak to, że przez ostatnie 12 lat była leczona przez psychologów, którzy na różne sposoby opisywali jej brak równowagi psychicznej. Szukali „głęboko ukrytego sensu lub drugiego dna”. Według mnie panowie psycholodzy w dzieciństwie spędzali zbyt wiele czasu czytając Scherlocka Holmesa. Wprowadzenie zmian w czyimś bądź w swoim zachowaniu nie wymaga aż tak karkołomnych i czasochłonnych zabiegów – trzeba po prostu wiedzieć, jak się do tego zabrać.

Większość psychologów uważa, że komunikowanie się z chorymi psychicznie jest bardzo trudnym zadaniem. Po części rzeczywiście tak jest, ale w znacznej mierze jest to rezultat sposobu, w jaki terapeuta traktuje takiego pacjenta. Jeżeli ktoś zachowuje się nieco oryginalnie, zabiera się go z ulicy, szpikuje lekami uspokajającymi i zamyka w domu bez klamek razem z trzydziestoma innymi podobnie potraktowanymi istotami. Następnie delikwent jest obserwowany przez 72 godziny, po których uczony badacz stwierdza: „Ależ on się dziwnie zachowuje!”.

Oczywiście nikt z nas, z badaczem na czele, w podobnych warunkach nie zachowywałby się w sposób co najmniej kontrowersyjny.

Ilu z was czytało artykuł „*Normalni ludzie w nienormalnych miejscach*”? Pewien socjolog przeprowadzał doświadczenie, w ramach którego grupka młodych, zdrowych, szczęśliwych studentów została przyjęta do szpitali psychiatrycznych, aby tam udawać pacjentów. Wszyscy zostali zdiagnozowani przez nieświadomych eksperymentu psychiatrów jako ciężkie przypadki różnorodnych chorób umysłowych. Większość z uczestników doświadczenia miała potem ogromne kłopoty z wydostaniem się na zewnątrz, gdyż personel medyczny traktował ich chęć wypisania się ze szpitala jako jeszcze jeden z dowodów istnienia choroby. To jeden z lepszych przykładów działania „*Paragrafu 22*”. Co ciekawe, pacjenci oddziałów, na których przebywali studenci, od początku wyczuli, że są oni najzupetniej zdrowi – tylko lekarze i pielęgniarki upierali się przy swoim zdaniu.

Kilka lat temu, gdy poznawałem różne metody modyfikacji zachowań, psychiatrzy i psycholodzy uchodzili w opinii większości z ekspertów w tej dziedzinie. Mnie się raczej wydawało, że wielu z nich to wspaniałe, pełno objawowe przypadki różnorodnych psychoz, zachowań patologicznych i innych zaburzeń. Czy komuś kiedykolwiek udało się zobaczyć ego? A zespół apatyczno-abuliczny? Każda osoba, która na co dzień w taki sposób się wyraża, nie powinna nazywać innych ludzi wariatami.

Większość psychologów uważa, że katatonicy to prawdziwi twardziele, bo w żaden sposób nie można z nimi nawiązać kontaktu. Siedzą cały czas w tej samej pozycji, a jedyny sposób na przemieszczenie ich w inne miejsce, to po prostu podnieść ich i przenieść.

Jest pewien bardzo prosty sposób pozwalający na nawiązanie kontaktu z katatonikiem. Trzeba po prostu uderzyć go młotkiem w rękę. Gdy podniesiecie młotek, aby powtórzyć ten zabieg, zabierze rękę mówiąc: „*Nie rób tego więcej!*” Nie będzie to sygnał, że pacjent został cudownie wyleczony, będzie to jednak znak, że pewna forma kontaktu została z nim nawiązana. A to już jakiś punkt wyjścia.

Poprosiłem kiedyś znajomych psychiatrów, aby przystali mi pacjentów, którzy przysparzają im najwięcej kłopotów w terapii. Odkryłem wtedy, że im większe problemy miał dany pacjent, tym lepiej się z nim współpracowało (w przypadku terapii długotrwałej, nie pojedynczej wizyty). Sądzę obecnie, że łatwiej jest pracować ze schizofrenikiem w szczytowym okresie choroby, niż namówić na rzucenie palenia osobę normalną, która nie ma na to ochoty. Zachowanie psychotyka wydaje się być nieprzewidywalne – raz rozmawiacie zupełnie normalnie, a za chwilę musisz zamykać się przed nim w łazience, bo właśnie ma napad szału. Są to jednak tylko pozory. Podobnie jak każde inne zachowanie ludzkie, psychoza funkcjonuje również według określonego schematu. Nawet schizofrenik nie budzi się po prostu pewnego dnia z zespołem maniako-depresyjnym. Jeżeli dowiesz się, jak wygląda system, według którego działa jego choroba, będziesz mógł w dowolnej chwili indukować i wygaszać jej napady. Jeżeli nauczysz się tego odpowiednio dobrze, będziesz sam w stanie na zawołanie podobnie się zachowywać. Na przykład, jeżeli kiedykolwiek będziesz chciał dostać pokój w przepiętnym hotelu, nie znam na to lepszego sposobu, niż zafundowanie sobie nagłego napadu manii. Uważaj jednak, żebyś szybko wrócił do normalnego stanu, w przeciwnym bowiem razie możesz dostać pokój o miękkich ścianach i z kratami w oknach.

Zawsze uważałem, że podejście Johna Rosena do psychotyków było i jest najbardziej skuteczne: „*Wejść w świat pacjenta i popsuj mu jego obraz.*” Jest na to wiele różnych

sposobów, najlepiej jednak zrobić to bez zbytejnej ostentacji. Podam wam przykład. Miałem kiedyś pacjenta, który słyszał głos wydobywający się z gniazdka elektrycznego. Głos ten zmuszał go do robienia różnych rzeczy. Doszedłem do wniosku, że jeżeli uda mi się urzeczywistnić jego halucynacje, facet przestanie być schizofrenikiem. Ukryłem więc głośnik w jednym z gniazdek w mojej poczekalni. Gdy pacjent wszedł do pomieszczenia, gniazdko powiedziało mu: „Dzień dobry”. Facet odwrócił się, spojrzał na gniazdko i rzekł: „Masz zmieniony głos”.

Większość ludzi nie doświadcza rzeczywistości, a raczej dzieli z innymi jakąś iluzję na jej temat.

„Jestem nowym głosem. Nie wiedziałeś, że jest nas więcej?” „Skąd się tu wzięłeś?” „A co cię to obchodzi?”

I tak nawiązaliśmy kontakt. Ponieważ musiał słuchać poleceń głosu, dawałem mu z gniazdka instrukcje, co ma zrobić, aby zmienić swoje postępowanie. Większość ludzi stwarza sobie jakiś obraz otaczającej ich rzeczywistości i postępuje zgodnie z nim. Ja wolę stwarzać samą rzeczywistość. Nie wierzę w to, że czyjeś załamanie nerwowe jest sprawą ostateczną. Po prostu dany człowiek nauczył się pewnego modelu postępowania i konsekwentnie go realizuje, co, przyznaję, bywa czasem dość zaskakujące.

Większość ludzi nie doświadcza rzeczywistości, a raczej dzieli z innymi jakąś iluzję na jej temat.

Są na przykład ludzie, którzy łapią mnie na progu mojego mieszkania, dają mi komiksy religijne i z całą powagą zapewniają że za dwa tygodnie nastąpi koniec świata. Całkiem otwarcie rozmawiają z aniołami i Bogiem, ale nie są uznawani za wariatów. Jeżeli jednak pojedyncza osoba zostanie przyłapana na rozmowie np. ze Świętym Franciszkiem,

jest od razu traktowana jak ktoś niebezpieczny dla otoczenia, zabierana w gustownym, choć niewygodnym ubranku do odpowiedniego szpitala, ogłuszana rozlicznymi medykamentami.

Kiedy więc stwarzacie nową rzeczywistość, pamiętajcie, aby przekonać o jej istnieniu jeszcze paru przyjaciół, w przeciwnym bowiem razie będziecie mieć poważne kłopoty.

Jest to zresztą jeden z powodów, dla których organizuję seminaria NLP. Chcę po prostu, aby jeszcze parę osób zaczęło dzielić moje poglądy na temat tego, co nas otacza; odwlekam w ten sposób dzień, w którym panowie w białych fartuchach zjawia się po mnie.

Wśród fizyków funkcjonuje również taka wspólna koncepcja otaczającego świata. Poza tą środowiskową wspólnotą poglądów nie ma zbyt dużej różnicy pomiędzy fizykiem a schizofrenikiem. Fizycy również lubią mówić o rzeczach, których nikt nigdy nie widział. Bo czy ktokolwiek z tu obecnych zobaczył na własne oczy atom, nie mówiąc już o protonie czy elektronie? Jest jednak pewna drobna różnica: fizycy, nieco częściej niż schizofrenicy, są skłonni weryfikować swoje wizje, nazywane przez nich „modelami” lub „teoriami”. Gdy któraś z ich halucynacji zaczyna być sprzeczna z nowo odkrytymi faktami, fizycy zazwyczaj łatwiej potrafią zrezygnować z poprzedniego pomysłu i zastąpić go jakimś innym.

Większość z nas uczyła się w szkole, że atom ma jądro, które składa się z protonów i neutronów, a dookoła jądra krążą elektrony jak małe planety. Niels Bohrotrgueded nagrodę Nobla właśnie za stworzenie tego modelu. Przez następne 50 lat model Bohra był podstawą ogromnej

liczby odkryć i wynalazków, takich na przykład, jak plastik w krzesłach, na których siedzicie. Jednak zupełnie niedawno grono uczonych doszło do wniosku, że atom wygląda zupełnie inaczej niż pan Bohr to sobie wyobraził. Zastanawiałem się, czy wobec tego zabiorą mu nagrodę Nobla, potem jednak dowiedziałem się, że Bohr nie żyje, a zanim umarł, zdążył wydać wszystkie pieniądze z nagrody. Najdziwniejszą jednak rzeczą jest to, że wszelkie wynalazki dokonane w oparciu o nieprawdziwy model atomu nadal istnieją. Plastikowe krzesła nie rozpułyły się w powietrzu tylko dlatego, że fizycy zmienili zdanie na temat wyglądu atomu.



Fizyka jest zwykle nazywana nauką obiektywną, ja jednak widzę, że teorie fizyczne się zmieniają, a świat pozostaje taki sam. Musi więc być nawet i w tej nauce jakiś element subiektywny.

Jednym z ulubionych bohaterów mojego dzieciństwa był Albert Einstein. Sprowadził on fizykę do stanu, który psychologowie nazywają „kierowaną fantazją” (guided fantasy). Sam jednak używał określenia „eksperyment myślowy”. Wyobrażał sobie, jak to jest, gdy siedzi się na

końcu promienia świetlnego i na nim podróżuje. A ludzie cały czas twierdzą, że był on obiektywnym naukowcem! Jednym ze skutków wyżej wspomnianego eksperymentu myślowego była sławna teoria względności.

Od podejścia Einsteina NLP różni się tylko tym, że my celowo wymyślamy kłamstwa, które pomogą nam zrozumieć subiektywność doznań ludzkich. Gdy zajmujemy się badaniem subiektywności, obiektywizm okazuje się zupełnie nieprzydatny. Przejdźmy więc wreszcie do doświadczeń subiektywnych...

Rozdział IV POPEŁNIANIE BŁĘDÓW

Zapytałem kiedyś przyjaciela: „*Jakie jest twoje największe niepowodzenie życiowe?*” Odpowiedział: „*Za kilka tygodni mam zrobić pewną rzecz i ona właśnie będzie tym niepowodzeniem*”. I wiecie co? Miał rację. Rzeczywiście była to wielka katastrofa – nie dlatego, że sprawy poszły nie po jego myśli, ale dlatego, że stracił ogromną ilość czasu martwiąc się na zapas.

PRZYKŁAD

Wielu osobom wyobraźnia służy przede wszystkim do przewidywania wszelkich możliwych kataklizmów, jakie się mogą wydarzyć. Po co czekać? Przecież można się zamartwiać już pół roku wcześniej.

Po co czekać, aż twój mąż będzie faktycznie miał z kimś romans? Przecież możesz to sobie wyobrazić już teraz: widzisz, siedzi obok tej blondynki, śmieje się bez troski i patrzy na nią tym wzrokiem, który był kiedyś zarezerwowany wyłącznie dla ciebie. Poczuj się tak, jakbyś tam była i wszystko to działo się na twoich oczach. Jest to jeden z lepszych sposobów popadnięcia w chorobliwą zazdrość. Komu z was zdarza się tak robić?

ZAPAMIĘTAJ !

Dlaczego nie stwarzasz w myśli pozytywnych obrazów?

Jeżeli uczucie złości na męża wywołane waszą wizją utrzyma się do jego powrotu z pracy, gdy tylko przestąpi próg wylejecie na niego wszelkie wasze żale, a jeśli takie postępowanie wejdzie wam w nawyk, w końcu mąż postąpi zgodnie z waszymi najgorszymi przeczuciami i poszuka

sobie kogoś innego. Wielu moich pacjentów opowiadało mi o takich zdarzeniach. Zawsze wtedy zadaję im pytanie:

„Dlaczego nie stwarzasz w myśli pozytywnych obrazów?”

„Co przez to rozumiesz?”

„Wystarczy, żebyś zmieniła tylko jeden element swej wizji: zobacz siebie na miejscu tej blondynki. Potem wejdź w stworzony obraz i pozwól sobie na przeżycie tych wszystkich dobrych uczuć. A gdy mąż wróci do domu, postaraj się, aby twoja wizja stała się rzeczywistością.” Czy tak nie będzie lepiej? Często słyszy się ludzi mówiących o swych „dobrych” i „złych” wspomnieniach. Są to jednak tylko stwierdzenia obrazujące, czy dane wspomnienie podoba się jego właścicielowi czy też nie. Większość z nas chce mieć same przyjemne wspomnienia i uważa, że byliby znacznie szczęśliwsi, gdyby wszystkie złe wspomnienia po prostu zniknęły. Pomyślcie jednak, jakie byłoby teraz wasze życie, gdybyście nigdy nie doświadczyli niczego złego. Jacy bylibyście teraz, gdybyście dorastając stykali się wyłącznie z miłymi ludźmi i nie natrafiali na żadne przeciwności. Stalibyście się po prostu mięczakami, nie potrafiącymi sobie poradzić z najmniejszym problemem – w naszym kraju jest dostatecznie wielu ludzi będących tego najlepszym przykładem.

Miałem kiedyś 24-letniego pacjenta, który zażywał Valium od 12 roku życia. Wychodził z domu tylko gdy udawał się do dentysty, lub psychiatry. Leczył się już u pięciu psychiatrów i żaden z nich mu nie pomógł. Według mnie jednak jedyną rzeczą, która mu dolegała byto to, że od 12 lat nie miał praktycznie kontaktu ze światem. Dopiero teraz jego rodzice doszli do wniosku, że powinien zacząć samodzielnie funkcjonować. Jego ojciec był właścicielem dużej firmy budowlanej i ciągle mi powtarzał: „Nadszedł czas, aby chłopak stanął wreszcie na własnych nogach”. Pomyślałem sobie wtedy: „Trochę się, stary, spóźniłeś, przynajmniej o jakieś 12 lat. Co teraz zrobisz – dasz mu

swoją firmę, żeby teraz on zaczął ciebie utrzymywać?”. Przecież pod jego rządami firma nie przetrwałaby nawet dwóch dni.

ZAPAMIĘTAJ !

„Nie mogę” to połączenie dwóch słów „móc” i „nie”.

Ponieważ ten dzieciak przeżył 12 lat swego życia na prochach, nie miał zbyt wiele czasu na własne doświadczenia – do momentu, aż został przysłany do mnie. Zmuszałem go do chodzenia w różne zaskakujące miejsca i robienia różnych, mniej lub bardziej dziwacznych rzeczy – a jeżeli opierał się, spuszczałem mu solidne manto! Gdy po raz pierwszy zaczął się wahać i powiedział, że nie potrafi czegoś zrobić, dałem mu porządnie w ucho. Było to pierwsze z jego nowych doświadczeń. Sposób ten okazał się dosyć skuteczny – ale nie polecałbym go dla większości waszych pacjentów. Zdarzają się jednak przypadki, w których porządny kuksaniec może stać się początkiem budowania konstruktywnej strategii motywacyjnej (młodzi z was mogą to jeszcze pamiętać z podwórka). Nakłaniałem go do uczestniczenia w sytuacjach, w których musiał przezwyciężać trudności i radzić sobie z różnymi ludźmi. To wyposażyło go w doświadczenia, które mogły stanowić podstawę do dalszego życia niezależnego od rodziców, leków i psychiatrów. Wiedza, którą dzięki mnie zdobył, okazała się bardziej przydatna, niż wielogodzinne rozmowy o jego dzieciństwie w gabinecie psychiatrycznym.

Ludzie mówią: „*Nie mogę tego zrobić*”, bez zdawania sobie sprawy z prawdziwego znaczenia tych słów. „*Nie mogę*” to połączenie dwóch słów „*móc*” i „*nie*”. „*Nie mogę zrobić*” znaczy więc „*mogę*” - jestem w stanie „*nie robić tego*”, a to stwierdzenie zawsze jest prawdziwe.

Zatrzymując się na chwilę i prawdziwie wsłuchując w słowa pacjentów (i nie tylko), zaczniecie słyszeć wskazówki, jak możecie w danym przypadku postąpić. Pracowałem kiedyś z osobą, która chciała otworzyć klinikę zajmującą się leczeniem nieśmiałości. Przyprowadziła mi kiedyś

grupkę nieśmiałyh osób. Zawsze uważałem, że człowiek dlatego jest nieśmiały, bo myśli, że spotkają go jakieś nieprzyjemności – zostanie odrzucony lub wyśmiany przez otoczenie. Zacząłem więc od moich rutynowych pytań: *„Skąd wiesz, kiedy masz być nieśmiały? Nie jesteś taki przecież przez cały czas”*. Jak większość zachowań ludzkich, nieśmiałość również podlega pewnemu schematowi, a osiągnięcie tego stanu nie jest wcale tak łatwe, jakby się mogło wydawać. Pewien mężczyzna odpowiedział mi: *„Wiem, że będę nieśmiały, gdy mam spotkać kogoś, kogo wcześniej nie znałem”*. *„Co konkretnie w tej sytuacji wywołuje twoją nieśmiałość?”* *„Nie myślę, aby ta osoba mogła mnie polubić.”* Zauważcie, że to stwierdzenie bardzo różni się od zdania: *„Myślę, że mnie nie polubi”*. Nasz rozmówca powiedział przecież dosłownie tak *„Ja nie myślę – nie podejmuję czynności myślenia na ten temat.”* Myśli o wszystkim, tylko nie o tym, że ktoś go polubi. W czasie naszej rozmowy, w sąsiednim pokoju, przebywała pewna grupka osób. Powiedziałem więc: *„Chciałbym, abyś myślał, że cię polubią.”*

„W porządku.”

„Czy nadal ogarnia cię nieśmiałość, gdy wyobrażasz sobie spotkanie z nimi?”

„Nie.”

Wydaje się wam to może zbyt proste, żeby było prawdziwe, ale skuteczne sposoby zazwyczaj bywają mało skomplikowane.

Niestety, psychoterapeuci nigdy nie mieli bodźca, aby szukać szybszych i bardziej efektywnych metod leczenia. W większości dziedzin, na przykład w przemyśle, ludzie zarabiają tym więcej, im bardziej ich działania są skuteczne. W psychoterapii jednak opłata jest pobierana za ilość przepracowanych godzin, a nie za osiągnięte rezultaty. Tak więc niekompetentny terapeuta zarabia więcej niż ktoś, kto potrafi szybko wyleczyć pacjenta. Wielu psychologów wyznaje nawet pewną zasadę,

która sankcjonuje ich brak kompetencji. Mówi ona, że bezpośrednie wpływanie na kogoś jest manipulacją, a manipulacja jest zła. To zupełnie tak, jakby mówili: *„Płacisz mi, abym wpływając na ciebie pomógł ci się zmienić. Ja tego nie zrobię, gdyż jest to niemoralne, ale pieniądze od ciebie i tak wezmę”*.

Gdy ja kogoś przyjmuję, pobieram opłaty za faktycznie przeprowadzone zmiany, a nie za godzinę – tylko wtedy dostaję pieniądze, kiedy osiągnę rezultaty zadowalające pacjenta. W ten sposób sesja terapeutyczna stanowi dla mnie zawsze pewne wyzwanie.

Argumenty, których używają terapeuci, tłumacząc, dlaczego ich metody nie skutkują, są czasem wręcz skandaliczne. Mówią na przykład: *„On nie dorósł jeszcze do zmiany”*. Jest to zwykłe mydlenie oczu. Jeżeli pan doktor widział, że pacjent nie jest jeszcze gotowy, aby się zmienić, dlaczego wyznaczał mu kolejne wizyty, za które kazał sobie płacić? Trzeba było mu powiedzieć, żeby poszedł do domu i wrócił, kiedy będzie przygotowany. Zawsze uważałem, że jeżeli trafiam na kogoś, kto nie dorósł jeszcze do zmian, moim zadaniem jest rozbudzić w nim tę gotowość. Jak byście się czuli, gdybyście zabrali swój samochód do mechanikę, który przez kilkanaście tygodni bez skutku by go reperował? Jeżeli w którymś momencie usłyszeliście od niego: *„Samochód nie jest przygotowany do zmiany,”* nie przyjęlibyście tego tłumaczenia, prawda? Ale terapeutom takie stwierdzenia uchodzą ciągle na sucho. Inna ulubiona wymówka to: *„Pacjent jest oporny na terapię.”* Wyobraźcie sobie, co byście zrobili, gdyby wasz mechanik nagle zakomunikował: *„Pana Mercedes stawia opór przy wymianie zaworu. Proszę go za tydzień przyprowadzić do warsztatu i spróbujemy jeszcze raz”*? Pomyślelibyście zapewne, że mechanik jest do kitu i na niczym się nie zna i albo próbuje wymieniać części nie mające nic wspólnego z zaworem, albo też używa nieodpowiednich narzędzi. To wszystko można też odnieść do procesu nauczania lub procesu terapii. Efektywni

nauczyciele i terapeuci potrafią wywołać w człowieku gotowość do zmian – a używając właściwych metod nie natrafiają na opór.

Niestety, większość ludzi posiada pewną dziwną tendencję. Jeżeli robią coś w sposób, który nie przynosi pożądanych efektów, zaczną zapewne robić to samo, tylko dłużej, częściej, albo z większą siłą. Kiedy dziecko nie zrozumie, co się do niego mówi, rodzic zacznie powtarzać to samo zdanie, tylko o kilka decybeli głośniej – zamiast po prostu zmienić dobór słów. Również kiedy pieczętowanie obmyślona kara nie zmienia od razu czyjegoś postępowania, uważa się, że należy ją po prostu częściej stosować. Zawsze sądziłem, że jeżeli jakiś sposób wyraźnie nie działa, nadszedł czas, aby spróbować czegoś innego. Jeżeli przekonaliście się, że coś nie zdaje egzaminu, wówczas zastosowanie innej metody ma większą szansę powodzenia, niż kurczowe trzymanie się pierwotnej koncepcji.

ZAPAMIĘTAJ !

Słowa „tylko” lub „po prostu” są to zakamuflowane sposoby bycia nieuczciwym w stosunku do innych.

Osoby spoza branży terapeutycznej również miewają interesujące wymówki; zbierałem je przez lata i mam już całą kolekcję. Ludzie mówią, na przykład: „*Nagle straciłem nad sobą kontrolę*” albo „*Nie wiem, co mnie napadło*”. Pewnie teściowa z wątkiem, albo zabłąkany grom z jasnego nieba – nic innego nie przychodzi mi do głowy.

W latach sześćdziesiątych tworzyły się specjalne grupy pomocy, w których ludzie uczyli się mówić: „*Nic na to nie mogę poradzić, po prostu taki już jestem*”. Jeżeli ktoś powie: „*Poczułem niepohamowany impuls, aby wrzucić ten granat do pokoju*”, nie spotka się to raczej z aprobatą otoczenia. Jeżeli jednak ktoś stwierdzi: „*Nie przyjmuję do wiadomości tego, co mówisz; muszę cię skrzyczeć i wytrącić*”

z równowagi – taki po prostu jestem”, ludzie akceptują to bez zmruczenia oka.

Słowa „*tylko*” lub „*po prostu*” bywają bardzo interesujące – są to zakamuflowane sposoby bycia nieuczciwym w stosunku do innych. „*Po prostu*” i „*tylko*” są skutecznym sposobem na odrzucenie wszystkiego, co nie zostało pomyślane lub wypowiedziane przez ciebie.

Jeżeli ktoś jest w złym nastroju, a ty powiesz mu coś miłego, często usłyszysz: „*Mówisz tak tylko, żeby mnie pocieszyć*”, zupełnie jakby pocieszenie kogoś byto czymś złym! Oczywiście, może być prawdą, że chcesz rozchmurzyć tę osobę, ale słówko „*tylko*” sprawia, że twoje zabiegi i uczucia zostały zredukowane tylko do podnoszenia jej na duchu. Pocieszenie stało się nagle jedyną wartością w waszych wzajemnych stosunkach. Wszystko inne już się nie liczy – a może w ogóle nie istniało?

ZAPAMIĘTAJ !

Wszystkie wymówki są sposobami usprawiedliwienia i utrzymania braku szczęścia.

Najbardziej jednak ulubioną wymówką w dzisiejszych czasach jest: „*Nie byłem wtedy sobą*”. Mówiąc tak, możecie się wykręcić praktycznie ze wszystkiego. Zupełnie jakbym słyszał zdeklarowanego schizofrenika: „*Nie byłem wtedy sobą hm... musiałem wtedy akurat być Abrahamem Lincolnem*”.

Wszystkie te wymówki są po prostu sposobami usprawiedliwienia i utrzymania braku szczęścia w waszym życiu. A dlaczego nie spróbować innego podejścia, które mogłoby uczynić ciebie i twoje życie ciekawszym i weselszym.

Myślę, że czas już na demonstrację. Niech ktoś nam powie, jakie przeżycie wydaje mu się najbardziej niemiłe.

Jo: Zawsze bardzo się boję, gdy mam komuś stawić czoła. Na przykład, gdy ktoś mnie w jakiś sposób obraził, a chciałabym, aby się to więcej nie powtórzyło.

Oczekujesz więc, że będzie to negatywne przeżycie?

Jo: Tak. A zwykle okazuje się, że wcale takie nie jest. Zwykle okazuje się ono raczej pozytywne. Na początku czuję się nieswojo, ale im dalej w las, tym pewniej się czuję.

Czy ten sposób postępowania jest dla ciebie przydatny?

Jo: Przydatne jest to, że każda taka konfrontacja wiele mnie uczy. Za każdym razem, gdy się na nią zdobędę, zyskuję więcej doświadczenia w radzeniu sobie z podobnymi sytuacjami i staję się bardziej pewna siebie. Dzięki temu mogę sobie wyobrazić, że będę z daną osobą tylko rozmawiała, a nie stawiała jej czoła.

Zastanów się dobrze. Gdybyś miała uczestniczyć teraz w takiej konfrontacji, czy oczekujesz, że spotkają cię nieprzyjemności?

Jo: W pewnym sensie. Nie boję się jej jednak tak, jak kiedyś.

Przygotuj się tak, jakby za chwilę miało do niej dojść.

Jo: Mmm... Trochę się jednak boję.

Musisz teraz naprawdę wyobrazić sobie tę sytuację. Pomyśl o kimś, komu bardzo ciężko byłoby stawić czoła. Rozważ wszystkie za i przeciw, zobacz, w jaki sposób mogłoby to być dla ciebie niemiłe, w końcu zobacz pozytywne dla siebie zakończenie całej sprawy.

Jo: Nie wyobrażam sobie takiej konfrontacji z tobą.

Faktycznie mogłaby się okazać dla kogoś zabójcza. Co skłoniłoby cię do konfrontacji z kimś – jakie warunki musiałyby być spełnione?

Jo: Na przykład uczucie, że ktoś próbuje ograniczyć moją niezależność. Albo jeżeli ktoś mnie obraża. Czasami też jeżeli kpi z moich przekonań.

Dlaczego uważasz, że musisz wtedy doprowadzać do konfrontacji?

Jo: Nie wiem.

Co stanie się, jeżeli faktycznie do niej dojdzie? W czym ci to pomoże? Czy ma to jakiś pozytywny wpływ na twoją niezależność?

Jo: Czuję wtedy, że potrafię zadbać o siebie i się obronić.

Przed czym? Próbuję się w tej chwili dowiedzieć, jaką funkcję spełnia w twoim przypadku takie zachowanie. Stawienie czoła niektórym osobom może okazać się ostatnią rzeczą, jaką w życiu zrobisz – mogą cię zabić nawet za kanapkę z szynką, a co dopiero za sprzeciwianie się im. Mam pewne doświadczenia w tym względzie wyniesione z miejsca, w którym dorastałem. Większość ludzi nie wzrasta w takiej atmosferze i, miejmy nadzieję, nigdy się nie przekonają na własnej skórze o prawdziwości moich słów. Jakie znaczenie może mieć dla ciebie starcie z kimś? Czy zachowanie takie daje ci jeszcze coś poza uczuciem satysfakcji? Czy zawsze musisz doprowadzać do konfrontacji z tą osobą? A może postępujesz tak ze wszystkimi?

Jo: Nie.

Skąd wiesz, do kogo podejść i stawić mu czoła, aby poprawić swoje samopoczucie?

Jo: Postępuję tak w stosunku do ludzi, którym przynajmniej w jakimś stopniu ufam, co do których wiem, że świadomie nie chcą zrobić mi krzywdy.

Dobry wybór. Jednak zwracasz się do nich wtedy, gdy zagrażają tobie lub twoim pomysłem.

Jo: To jedyny przypadek, kiedy dochodzi z nimi do konfrontacji. Bardzo często dyskutuję z nimi o czymś, ale tylko w powyższym przypadku muszę stawiać im czoła.

Co sprawia, że sprawa ta jest dla ciebie wystarczająco ważna, aby doprowadzić do starcia? Może ujmę to inaczej. Mówiąc, że szkodzą twoim pomysłem, czy masz na myśli, że ich nie rozumieją, czy że się z nimi nie zgadzają?

Jo: Nie o to chodzi. Jeżeli ktoś ich nie rozumie lub się z nimi nie zgadza, ma do tego prawo. Chodzi mi raczej o stwierdzenia typu: „*Ten pomysł nadaje się na śmietnik*”, lub coś o podobnym wydźwięku. Moja reakcja zależy też od osoby mówiącej i od konkretnej sytuacji.

To prawda, dużo zależy od sytuacji. Nie próbuję również wykazać, że starcia nie mogą być konstruktywne. Mogą i to bardzo. Próbuję jedynie znaleźć odpowiedź na pytanie: „*Skąd wiesz, że w tej konkretnej sytuacji, stawianie komuś czoła będzie najwłaściwszym zachowaniem?*” oraz „*Jak ten proces u ciebie przebiega?*”. Czy mogłabyś, na przykład, zabić kogoś za naruszenie twojej niezależności?

Jo: Nie.

Znam wielu ludzi, którzy mogliby to zrobić. Może byłby dla wszystkich lepiej, gdybyśmy mogli nauczyć ich twojego sposobu postępowania. Aleja przecież jeszcze nie wiem, co dokładnie oznacza dla ciebie słowo „*starcie*”. Nie wiem, czy wrzeszczysz wtedy wniebogłosy, czy też może wsadzasz komuś palec do oka, odcinasz mu lewe ucho, czy też robisz z niego placek przy pomocy walca drogowego. Ostrożnie zakładam, że mamy tutaj do czynienia z konfrontacją słowną.

Jo: Tak właśnie jest.

Nadal jednak nic nie wiem o szczegółach, na przykład, czy bardzo podnosisz głos. Jaka jest różnica pomiędzy „dyskusją” a „starciem”? Kto z was ma jakiś pomysł na ten temat?

Jo: Taka konfrontacja ma dla mnie ogromne znaczenie. Naprawdę zależy mi, aby ta osoba знаła moje poglądy na dany temat. Chcę, by zdawała sobie sprawę z tego, co czułam, gdy moje pomysły były przez nią akceptowane bądź odrzucane.

O.K. Co sprawia, że jest to dla ciebie aż tak ważne? Co by się stało, gdybyś nie została zrozumiana? Chciałbym zadać jeszcze jedno pytanie. Czy osobą, o której mówisz, rozumiejąc twój pomysł mówi o nim źle, czy też nie rozumie go i dlatego źle o nim mówi?

Jo: Jestem ci bardzo wdzięczna za to, co zrobiłeś. Chyba dałeś mi w tej chwili nowy punkt widzenia. Naprawdę to zrobiłeś?

Nie wiem, powiedz nam coś więcej.

Jo: Myślę, że tak się właśnie stało. Po prostu... widzę to teraz inaczej. Nie traktuję już takiego zachowania jako odrzucenia, a raczej jako chęć przekazania mi czyjegoś odmiennego stanowiska.

Nie wiem, co teraz zrobić. Jeszcze się przecież nie dowiedzieliśmy, czym tak naprawdę mamy się zajmować. Nie mogłaś się zmienić – za wcześniej. Jak mogło się cokolwiek zmienić tak szybko tylko przy pomocy słów, kiedy ja nawet jeszcze się nie dowiedziałem, w czym tak naprawdę tkwi twój problem. Tylko czy to wszystko ma jakiekolwiek znaczenie?

Jo: Ale zmiana zaszła, czuję to.

Wiedza na temat istoty jakiegoś zjawiska, lub jej brak, nie odgrywa więc tutaj, jak widzicie, większej roli.

Jo: Nie ma dla mnie znaczenia, co powiedziałeś lub też, jakich słów użyłeś. Po prostu coś w twojej wypowiedzi sprawiło, że zaszła we mnie zmiana. Czuję, że nie muszę już doprowadzać do starć.

Oj, chyba się jednak rozczarujesz.

Jo: Nie mówię o starciach w ogóle, ale o doprowadzaniu do nich z takich powodów, jak te, o których wcześniej mówiłam.

A więc są jeszcze inne przyczyny, które zmuszają cię do konfrontacji. W takim razie, jeżeli nie będziesz wiedziała, czy doprowadzić do starcia czy też nie, możesz po prostu rzucić monetą. Ja tak właśnie robię – w ten sposób nie trzeba się już martwić, czy dana chwila jest odpowiednia na starcie czy też nie.

Jo: To nie jest tak. Doprowadzam do starcia, kiedy na przykład ekspedientka policzy mi za dużo w sklepie lub nie jestem obsługiwana jak należy w restauracji.

Czy jest to sposób na zapewnienie sobie dobrej obsługi w tej restauracji w przyszłości?

Jo: Jest to sposób, który się sprawdza w wielu miejscach, nie tylko w restauracji.

Chciałbym ci zadać jeszcze jedno pytanie. Nie myśl, że się na ciebie uwzięłam – jesteś po prostu dobrym medium, poprzez które mogę oddziaływać na podświadomość innych ludzi będących w tym pokoju. Czy kiedykolwiek próbowałaś zachowywać się w stosunku do kelnerki

w restauracji tak, aby nie miała po prostu wyjścia i musiała cię dobrze obsłużyć?

Jo: Nie rozumiem... Chyba się trochę pogubiłam.

Zawsze dziwi mnie ogromnie, że ludzie będąc w restauracji traktują obsługującego ich człowieka jak popychadło, jak osobę, w stosunku do której można sobie pozwolić na wszystko. Byłem kiedyś kelnerem, więc znam to z autopsji.

Zdarzają się jednak tacy klienci, którzy wchodząc do restauracji, od razu sprawiają, że człowiek zaczyna się lepiej czuć. To powoduje, że automatycznie spędza się więcej czasu przy ich stoliku – bez względu na wysokość napiwków, jakich się można spodziewać.

ZAPAMIĘTAJ !

Wolimy być blisko osób, które poprawiają nasze samopoczucie, a unikamy tych, którzy nami poniewierają.

Istnieje pewna dziwna prawidłowość, że wolimy być blisko osób, które poprawiają nasze samopoczucie, a unikamy tych, którzy nami poniewierają albo w ogóle nie zauważają naszego istnienia.

Czy komuś z was w dzieciństwie zdarzyło się być niezauważanym przez dorosłych? Wiedzie zatem, co wtedy dzieje się z człowiekiem. Pomyślcie więc, jak musi się czuć kelner, gdy cała sala ludzi tak go traktuje. Gdy trafi a się więc osoba, która dostrzega w nim człowieka, a nie maszynę do podawania potraw, chce jej jakoś okazać swą wdzięczność – chociażby poprzez sprawniejszą obsługę. Jednym więc ze sposobów zapewnienia sobie dobrego traktowania przez kelnera, jest najpierw samemu dobrze go potraktować. Innym sposobem jest zmieszanie go z błotem i zmuszenie go w ten sposób, aby obsłużył cię odpowiednio. W tym jednak przypadku nie tylko będziesz musiała zapłacić rachunek, ale zajście to rzuci cień na cały wieczór. Większość ludzi nie zastanawia

się jednak nad tym. Po co mieliby być mili dla kelnera? Przecież powinni być automatycznie dobrze traktowani. Ten sposób myślenia spotyka się również nader często w małżeństwie: „*Powinieneś o tym wiedzieć*”, „Nie będę mu o tym mówić – on sam powinien się domyślić”. A jeżeli nie robi tak, jak ty byś sobie tego życzyła, jest to znak, że należy się zdenerwować, być złośliwą i zmusić go do odpowiedniego postępowania. Nawet jeżeli wygrasz w ten sposób, będzie to raczej pyrrusowe zwycięstwo.

Mężczyzna: A twój współmałżonek będzie teraz tylko czekał, żeby ci odpłacić tym samym.

Często doświadczałem czegoś takiego od ludzi. Doszedłem w końcu do wniosku, że zacznę uprzedzać fakty. Będę swoim zachowaniem powodował, że ludzie będą mieli same miłe długie wdzięczności wobec mnie. Ilu z was wypróbowało już takie podejście? Nie pytam was, czy byliście grzeczni czy też nie – to pytanie zostawiam Świętemu Mikołajowi. Pytanie, które wam teraz zadaję brzmi: „*Czy próbowaliście kiedyś wczuć się w położenie drugiego człowieka zanim faktycznie będziecie od niego czegoś potrzebowali?*”.

Kobieta: Myślę, że tak. Mam nawet pewną specjalną strategię, którą stosuję w restauracjach. Pytam kelnerkę, co by mi mogła polecić z karty, często proszę ją o wybór dań w moim imieniu. Potem pytam ją, czy mogłaby osobiście dopilnować przygotowania tych dań. Pytam ją również, jak ma na imię i cały czas mówiąc potem do niej zwracam się po imieniu.

Rzeczywiście, chciałaś być miła i naprawdę się o to starałaś, ale ilu z was nigdy nawet nie pomyślało, że można nawiązać kontakt z danym człowiekiem zanim sprawy zaczną przybierać niekorzystny obrót? Przecież kelner nie idzie wieczorem do restauracji po to, aby kogoś

specjalnie źle obsłużyć — jemu też zależy na napiwkach. Jo, czy zastanawiałaś się kiedyś nad tym?

Jo: Tak.

Ale mimo to doprowadzałaś do starcia?

Jo: Zastanawiałam się nad tym, ale nie umiałam być tak miła, jak sądziłam, że być powinnam. Nie byłam w stanie uśmiechać się do kogoś, kto wyprowadził mnie z równowagi. Nie byłam w stanie wpłynąć na swoje zachowanie.

„Ponieważ to ona powinna się inaczej zachować”, prawda? Wtedy ty nie musiałabyś być niezadowolona i nie musiałabyś się martwić o zmianę twojego zachowania.

Jo: Przynajmniej tak mi się wtedy wydawało. W tej chwili oceniam to trochę inaczej.

Cofnijmy się teraz trochę w czasie. Na początku naszej rozmowy, Jo chciała osiągnąć większą skuteczność w byciu niemiłą. Naprawdę próbowała nam powiedzieć: *„Chcę nauczyć się skuteczniej walczyć o swoje prawa, jak również wkładać więcej serca w wypominanie komuś wyrządzonych mi krzywd”*. Gdy po raz pierwszy się odezwała, nikt w pokoju nie usłyszał prawdziwego sensu jej słów. Jeżeli ktoś by go usłyszał, próbowałby zapewne nauczyć Jo, jak być bardziej zjadliwą. Pomyślcie, co z tym problemem zrobiłby nauczyciel na treningu asertywności. Mam zresztą własną nazwę dla takiego treningu: *„kurs przygotowawczy do samotności”*.

Ja z kolei zadaję pytania po to, aby zyskać wiedzę na temat ograniczeń mojego rozmówcy. Jeżeli będę mógł dowiedzieć się, na jakiej zasadzie one funkcjonują, Wtedy będę potrafił modyfikować je w dowolny

sposób. Nie można oceniać jakiegoś procesu, dopóki się go nie pozna, a jedyną drogą poznania jest wypróbowanie go na sobie.

Pomyślałem więc: w porządku, Jo nie potrafi robić komuś wymówek. Muszę dowiedzieć się, co ją blokuje i usunąć tę blokadę. Zacząłem więc zadawać jej pytania: „*Kiedy robisz wymówki?*”, „*Jaki cel chcesz wtedy osiągnąć?*”, „*Do kogo się z nimi zwracasz?*”. Moje pytania sukcesywnie cofają się w czasie. Zaczynając od samego problemu, przeszliśmy od końca do początku procesu, przez który Jo przechodzi. Doszliśmy w końcu do momentu tuż przed kłótnią, a potem dalej – do momentu, gdy jeszcze nic nie zwiastowało jakiegokolwiek spięcia. Dopiero będąc w tym punkcie, Jo ma możliwość uniknięcia całego zajścia. Jeżeli pójdzie o krok dalej – tym razem do przodu – zajście się powtórzy. Jeżeli jednak pójdzie o krok w bok, może podążać w innym kierunku, który będzie jej bardziej odpowiadał.

Jo wchodzi do restauracji, siada, zostaje źle obsłużona, czuje się fatalnie, robi awanturę kelnerce, w wyniku czego zostaje dobrze obsłużona, lecz nadal czuje się okropnie. Zapytałem ją więc: „*Czy przyszło ci kiedyś do głowy, żeby wchodząc do restauracji i widząc kelnerkę, wywołać jej dobre samopoczucie?*”. Jo odpowiedziała: „*Nie mogę tego zrobić po tym, jak ona się zachowała*”. I prawdopodobnie ma rację. Dlaczego więc nie miałybyś zachować się miło już od progu restauracji za każdym razem, gdy do niej wchodzisz? W ten sposób nie będziesz miała okazji, żeby popaść w zły nastrój. To pytanie zwraca uwagę Jo na okres poprzedzający całe zdarzenie, kiedy miała jeszcze szansę postąpić inaczej, jak również daje jej konkretną alternatywę zachowania.

A teraz coś, co wszyscy na pewno robiliście. Wracasz do domu we wspaniałym humorze. Od progu widzisz jednak, że mieszkanie jest nieposprzątane albo ktoś nie wyniósł śmieci lub też inna, równie

niezbędna dla twojego szczęścia sprawa nie została załatwiona. Czujesz, jak narasta złość i zniechęcenie, wszystko zaczyna się w tobie gotować – próbujesz nad tym zapanować i zdławić te uczucia, ale nie bardzo ci się udaje. Idziesz więc do psychologa i mówisz: „*Nie chcę krzyczeć na moją żonę.*” „Dlaczego więc krzyczy pan na nią?” „*Ponieważ jestem zły i zniechęcony.*” Na to większość szanujących się psychologów powie: „*Niech pan wyrzuci to z siebie, nie kryje swoich uczuć, proszę się nie bać i porządnie wrzasnąć na żonę.*” Do żony zaś uczony terapeuta powie: „*Pani nie ma oczywiście nic przeciwko temu, żeby mąż krzyczał na panią, prawda? Przecież chce pani, aby mąż był sobą? Pani będzie sobą i on też.*” Tylko, że nie będziecie już małżeństwem. Czysty idiotyzm.

Większość psychologów nie zastanawia się nad tym, że gdy on po wejściu do domu widzi bałagan, najpierw staje się zdenerwowany i zniechęcony, a dopiero potem stara się te uczucia stłumić. Terapeuci zapominają też o tym, co pacjent chce osiągnąć przez próbę stłumienia negatywnych emocji: nie chce wywoływać kłótni z żoną, pragnąc mimo zastanego bałaganu być dla niej miłym. Dlaczego więc nie można by zabrać się do tego bezpośrednio? Dlaczego nie mielibyśmy sprawić, że, na przykład, widok drzwi wejściowych do mieszkania będzie mu przywodził na myśl same miłe rzeczy, które mógłby robić wraz z żoną, a wrażenie to będzie tak silne, że przefrunie przez pokój w ogóle nie zauważywszy bałaganu, myśląc tylko o jak najszybszym zrealizowaniu swoich miłych planów.

Za każdym razem, gdy mówię: „*Może mógłby pan zapobiec pojawieniu się złych uczuć?*” pacjent jest zaskoczony. Nie przychodzi mu w ogóle do głowy, że mógłby zrobić coś zanim pojawią się negatywne emocje. Uważa, że jedynym sposobem, aby być szczęśliwym, jest zrobienie tego, na co ma ochotę dokładnie w momencie, gdy go ta chęć nawiedzi. Czy jest to rzeczywiście jedyny sposób? Pewnie tak. Nie można cofnąć

czasu, wszechświat ciągle posuwa się naprzód, światło też. Ale twój umysł może swobodnie podróżować w czasie.

Zazwyczaj pacjenci albo w ogóle nie rozumieją, o co mi chodzi, albo z miejsca odpowiadają: „*Nie potrafię tego zrobić!*”. Wydaje się to zbyt proste. Stwierdziłem więc, że trzeba ich zmusić, aby tak postąpili. Nie mogli sami mentalnie wrócić do początku kłopotliwej sytuacji, ponieważ nie potrafi li zatrzymać biegu aktualnych wypadków. Nauczyłem się więc zadawać im pytania, które pełniłyby rolę drogowskazów kierujących ich wstecz. Zazwyczaj na początku bardzo się opierali. Próbowali nie odpowiadać na pytania albo odpowiadać na jedno ignorując dalsze, ja jednak bytem nieustępliwy. I tak, krok po kroku, musieli się cofnąć.

Gdy dotarliśmy już w ten sposób do odpowiedniego momentu w przeszłości, zadawałem im pytanie kierujące ich w bok, a następnie do przodu — ale już inną drogą. Kierunek „*podróży*” jest znowu w pewien sposób zdeterminowany — ale daje im szczęście, a to jest dla nich najważniejsze.

Gdy tylko pacjent dochodzi do miejsca, z którego może odejść w bok i zacząć podróżować inaczej, stwierdza z nonszalancją: „*Zmieniłem się. Teraz mogę żyć dalej*”. Pytam go wtedy: „*Po czym pan poznał, że zaszła zmiana?*” „*Nie wiem, to nie ma znaczenia. Po prostu czuję się inny.*” Na przykład Jo podąża już teraz nową drogą. Sprawdzałem ją wielokrotnie moimi pytaniami i wiadomo już, że nie wróci do starego sposobu — jest na to za późno.

Zakładam po prostu, że przeszkoda, która pojawiła się na jej poprzedniej drodze może być użyteczna — trzeba tylko znaleźć sytuację, w której mogłaby zostać zastosowana. Zajmuję się więc sposobem zachowania Jo, który sprawia jej kłopoty — czyli

doprowadzaniem do starć — i wracam z nią do momentu, gdy jeszcze nawet nie myśli o wywołaniu starcia. Te same siły, które dotychczas sprawiały, że musiała się z kimś pokłócić i potem mieć wyrzuty sumienia, skłonią ją teraz do obrania innego modelu zachowania.

Wzorzec postępowania, który obserwowaliśmy u Jo, nader często jest widoczny w związkach małżeńskich. Gdy chcesz czegoś od męża, czego on ci nie daje, czujesz się fatalnie. Mówisz mu więc o swoich rozterkach mając nadzieję, że skłoni go to do spełnienia twoich pragnień.

ZAPAMIĘTAJ !

Błędem jest nastawienie, że nasze dobre samopoczucie jest zależne od zachowania innej osoby.

Bywa, że nie dostajemy tego, czego potrzebujemy od innych. Kiedy jednak tak się dzieje, pozwalamy sobie na złe samopoczucie. Czy kiedykolwiek tak to rozpatrywaliście? Najpierw nie dostajecie tego, co jest wam potrzebne, po czym musicie żyć z uczuciem, że wasze potrzeby nie zostały zaspokojone. Następnie znowu musicie się czuć źle, gdy ponownie będziecie próbować dostać to, o co wam chodzi. Gdybyście od początku nie dopuszczali do siebie złego samopoczucia, moglibyście po prostu podejść do osoby mogącej spełnić wasze pragnienia i powiedzieć: „*Słuchaj, mógłbyś to dla mnie zrobić?*” Jeżeli jeszcze wypowiecie to pogodnym tonem, a nie jak cierpiętnicy, nie będziecie prawdopodobnie mieli kłopotu z uzyskaniem zadowalających was rezultatów, unikając jednocześnie wszelkich późniejszych uczuciowych reperkusji.

Największym błędem, jaki wszyscy popełniamy, jest nastawienie, że nasze dobre samopoczucie w danej sytuacji jest zależne od zachowania innej osoby.

„Musisz się zachowywać tak, jak to sobie wymarzyłam – wtedy będę się dobrze czuła. Jeśli tego nie zrobisz, wpadnę w zły nastrój i postaram się, żebyś ty wpadł w jeszcze gorszy.” Jeżeli zaś przez jakiś czas tej osoby nie będzie przy tobie, wtedy nie ma nikogo, kto by zadbał o twoje dobre samopoczucie, więc znowu jest powód, aby czuć się okropnie. Kiedy dawca dobrych nastrojów wreszcie się pojawi, mówisz do niego: *„Nie byłeś przy mnie i nie było twoich zachowań, które pomagają mi w życiu, muszę więc wywołać w tobie wyrzuty sumienia. Chcę, żebyś był przy mnie przez cały czas. Żadnych wyjazdów na ryby, żadnego brydża z przyjaciółmi, nie możesz wyjechać na studia, żadnych seminariów – masz być cały czas blisko mnie. Ja mogę wyjeżdżać, ponieważ dobrze mi to robi, ale gdy wrócę do domu, ty masz na mnie czekać i dbać o mój dobry nastrój. Jeżeli mnie kochasz, zrobisz tak, jak chcę. Jeśli nie, to ja będę cierpiała, bo cię kocham”*. Osobliwe podejście, prawda? Ale tak to właśnie wygląda. I w pewien sposób rzeczywiście tak jest. Siedzisz sama i okropnie się czujesz. *„Gdyby on tu był i zrobił to dla mnie, wszystko byłoby dobrze i nie martwiłabym się. Coś jest chyba z nim nie w porządku – pewnie mnie już nie kocha.”* Oczywiście, gdyby ten ktoś tutaj był i nadal nie robił tego, co według ciebie powinien, byłoby jeszcze gorzej. Ludzie rzadko zadają sobie pytanie: *„Co byłoby ważne dla bliskiej mi osoby?”*. Jeszcze rzadziej pytają: *„Co mógłbym zrobić, aby ona sama chciała to dla mnie zrobić?”*. Powiedzmy, że czujesz się sfrustrowana, bo twój mężczyzna poświęca ci za mało czasu lub też jest z tobą nie w tym momencie, który by tobie odpowiadał; jeżeli teraz wyobrazisz sobie jego twarz i połączysz swe negatywne uczucia z jej widokiem, będziesz się czuć fatalnie również w jego obecności! To po prostu niesamowite: jesteś na niego zła, gdy go nie ma, a gdy wraca, wpadasz w jeszcze gorszy humor! Nie jest to chyba najlepszy sposób na życie – nie zasługujesz na to, aby tak je sobie obrzydzać.

Jeżeli z kolei on ma poczucie winy, że nie jest z tobą, to uczucie połączy się w jego umyśle z obrazem twojej twarzy. Gdy więc wróci do ciebie i cię zobaczy, od razu poczuje się winny i też będzie mu z tobą źle. Dwa powyższe przykłady to tak zwane metawzorze zobowiązań (metapattens of obligation). Opierają się one na z gruntu błędnym założeniu, że istotą małżeństwa jest wywiązywanie się dwóch osób z długów stale zaciąganych względem siebie.

Jeżeli spytasz kogoś, co jest dla niego w życiu ważne, zazwyczaj usłyszysz o czymś, co dopiero pragnąłby mieć – prawie nigdy o tym, co już posiada. Ignoruje lub nie docenia osiągnięć, które już są jego udziałem, dostrzegając tylko to, czego mu brakuje.

Małżonkowie z pewnym stażem zazwyczaj nie odczuwają takiego szczęścia, jak w pierwszych dniach ich znajomości. A wyobraźcie sobie, jakby to było, gdybyście zawsze widząc waszego mężczyznę, czuły ogarniającą was falę szczęścia. Jeżeli akurat nie ma go przy was, kiedy byście sobie tego życzyły – ponieważ robi coś, co wam nie odpowiada i dlatego mu w tym nie towarzyszycie – nadal jesteście szczęśliwe, że ukochana osoba spędza z wami tak dużą część swego czasu.

Jego nieobecność pozwala wam zauważyć, jak dobrze wam, kiedy jest przy was.

Gdy robi coś bez was, cieszycie się, że tak niskim kosztem okupujecie swe szczęście. Przecież nie jest to wygórowana cena – te kilka godzin bez niego? Jeżeli nie jesteście w stanie jej zapłacić, być może wasz związek w ogóle nie jest wart wyrzeczeń?

Zawsze bardzo mnie zastanawiało, że ludzie rzadko bywają niemili w stosunku do obcych. Naprawdę trzeba kogoś kochać, żeby traktować go jak psa lub dokuczać z powodu każdego drobiazgu. Nikomu nie

przyjdzie do głowy, żeby urządzić awanturę obcej osobie o rzecz tak wielkiej wagi, jak okruchy nie posprzątane ze stołu, ale jeżeli się kogoś kocha, wtedy można.

Zgłosiła się kiedyś do mnie na terapię cała rodzina, w której mąż bardzo źle traktował swoją żonę. Zaraz po wejściu pokazał na nią palcem i warknął:

„Ona uważa, że czternastoletniej dziewczynie wolno przebywać poza domem do wpół do dziesiątej wieczorem!”

Spojrzałem mu wtedy prosto w oczy i odrzekłem: *„A pan chce nauczyć czternastoletnią dziewczynkę, że mężczyźni mogą krzyczeć na swoje żony!”* Strasznie jest się wżyciu zagubić.

Często rodzina przyprawia do mnie nastoletnią córkę, z którą najwyraźniej coś jest nie w porządku: seks sprawia jej przyjemność i nie można jej w żaden sposób zmusić, aby zaczęła się prowadzić moralnie. To jedno z najbardziej nierealnych zadań, z jakimi się kiedykolwiek zetknąłem – sprawić, aby ktoś na powrót stał się dziewczyną. Rodzice chcą, abym przekonał ich dziecko, że seks tak naprawdę nie przynosi radości, że jest niebezpieczny, a jeżeli będzie nadal sprawiał jej przyjemność, stanie się z nią coś, czego będzie żałowała przez resztę życia. Są terapeuci, którzy rzeczywiście próbują podołać temu zadaniu... niektórym się to nawet udaje. Pewien ojciec wpadł kiedyś do mojego gabinetu, pchając przed sobą córkę i wykręcając jej rękę, po czym dosłownie rzucił ją na krzesło.

„Co się stało?” zapytałem.

„Ta mała to prawdziwa kurwa!”

„Nie potrzebuję prostytutki, po co ją pan tu przyprowadził?” Jest to jeden z lepszych sposobów, aby rozmówcę замуrowało. Uwielbiam

takie wymiany zdań — jedno takie zdanko i już ma całkowity mętlik w głowie. Wystarczy mu potem zadać tylko jedno pytanie, a nigdy już nie będzie taki sam.

„Nie, nie. Nie o to mi chodziło...”

„Kim jest ta dziewczyna?”

„To moja córka.”

„Zrobił pan dziwkę z własnej córki?”

„Nie, pan nie rozumie...”

„I śmiał pan przyprowadzić ją do mnie! To odrażające!”

„Ależ nie! Pan mnie źle zrozumiał!”

Człowiek, który niedawno wszedł do gabinetu krzycząc i rozpychając się łokciami, teraz robi wszystko, żeby go wysłuchał. Zupełnie zmienił front — przeszedł od atakowania córki do własnej obrony. W międzyczasie córka, obserwująca, co się dzieje, śmiała się pod nosem do rozpuku. Całe to zdarzenie bardzo ją bawiło. *„Więc niech mi pan łaskawie wszystko wytłumaczy.”*

„Po prostu boję się, że może ją w życiu spotkać coś złego.”

„Jeżeli nadal będzie ją pan przyuczał do tego zawodu, z pewnością tak będzie.”

„To nie tak, proszę dać mi wytłumaczyć...”

„Przepraszam, ale czego właściwie pan ode mnie oczekuje?”

Wtedy zaczął opowiadać o swoich obawach. Gdy skończył, powiedziałem: *„Przyprowadził pan córkę do mnie wykręcając jej rękę i popychając ją. W taki właśnie sposób są traktowane prostytutki i do takiego traktowania pan ją przyzwyczaja.”*

„Chciałem po prostu zmusić ją...”

„Zmusić — to znaczy nauczyć ją, że mężczyźni rządzą kobietami, wykorzystując swą przewagę fizyczną, wydając im rozkazy, wykręcając rękę, popychając je do różnych działań wbrew woli. Tak właśnie

postępuje alfons. Jedyną rzeczą, której pan jeszcze nie zrobił, jest pobieranie od niej pieniędzy.”

„Przecież ja tego nigdy nie zrobię. Ale ona sypia ze swoim chłopakiem!”

„Czy on płaci jej za to?”

„Nie.”

„Czy ona go kocha?”

„Jest za młoda, żeby kogoś kochać.”

„Czy będąc jeszcze dzieckiem nie kochała pana?” Przed jego oczami zaczyna się natychmiast pojawiać obraz małej dziewczynki siedzącej na kolanach taty. Taki obrazek prawie zawsze rozkleja zrzędlivych starszych panów.

„Chciałbym pana o coś zapytać. Proszę spojrzeć na córkę... Czy nie chciałby pan, żeby potrafiła kochać i mieć szczęśliwe życie, również seksualne? Moralność tego świata bardzo się zmieniła i nie musi się to panu podobać. Ale czy byłby pan zadowolony, gdyby jej kontakty z mężczyznami ograniczyły się do takich, jakie pan zaprezentował przyprowadzając ją tutaj? I gdyby do 25 roku życia nie miała nigdy nikogo bliskiego, a w końcu wyszła za mąż za człowieka, który by ją bił, traktował jak popychadło i zmuszał do różnych, raniących ją zachowań?”

„Ale ona może popełnić błąd, który wyrządzi jej krzywdę na całe życie.”

„Jest to rzeczywiście możliwe. Za dwa lata ten chłopak może ją porzucić. A gdy ona będzie się czuła oszukana i opuszczona... nie będzie się miała do kogo zwrócić, bo będzie pana nienawidziła. Nawet gdyby przyszła do pana, powiedziała by jej pan tylko: A nie mówiłem? A jeżeli nawet uda jej się stworzyć prawdziwy, dobry związek z kimś innym, gdy pojawią się w nim dzieci – pańskie wnuki – ona nigdy nie

przyprowadzi ich do pana. Będzie bowiem pamiętać, jak pan ją traktował i nie będzie chciała, żeby to samo spotkało jej dzieci.”

Teraz ojciec nie wie już zupełnie, co o tym wszystkim sądzić, czas więc na ostateczne posunięcie. Patrząc mu prosto w oczy, mówisz: „*Czy nie jest stokroć ważniejsze, aby nauczyła się kochać i tworzyć związki oparte na miłości i partnerstwie? Czy też wolałby pan raczej, aby pozbawiona została własnego zdania i żyła według poglądów każdego faceta, który potrafi ją do tego zmusić? Do tego właśnie doprowadzają swoje podstępne stręczyciele.”*

Niech się teraz próbuje z tego wykręcić. Nie uda mu się. Nie ma sposobu, aby mógł wrócić do tego, co tak niedawno robił. Nie byłby już w stanie zachowywać się jak alfons. Nie ma bowiem żadnego znaczenia, czy zmusza się kogoś do podjęcia czy też do zaniechania jakiegoś działania, czy presja ma na celu wymuszenie zachowań konstruktywnych czy też destruktywnych. Sposób, w jaki jest ona wywierana uczy daną osobę akceptowania tego rodzaju kontroli. Teraz jednak trzeba wskazać ojcu dziewczyny alternatywny sposób postępowania. W przeciwnym razie, będzie zawieszony w próżni. Zasugerowałem mu więc, aby pokazał córce właściwy sposób traktowania kobiety przez mężczyznę. Wtedy, jeżeli związek córki z tym chłopakiem będzie się zasadniczo różnił od modelu wpojonego jej przez ojca, zacznie szukać innego, bardziej ją satysfakcjonującego. W ten sposób mój rozmówca znalazł się w pułapce. Wiecie, co to dla niego znaczy? Przecież będzie teraz musiał zadbać o dobre stosunki ze swoją żoną i zachowywać się przykładowie w stosunku do innych członków rodziny, a wszystko po to, aby córka zaczęła przedkładać atmosferę domu rodzinnego nad towarzystwo swojego chłopaka. Czyż nie jest to wystarczającą satysfakcją dla ojca? A przecież w trakcie całej rozmowy ani razu nie zadawałem mu pytań typu „*Co pan o tym sądzi?*”, „*Co pan*

teraz czuje?”, „Czy coś pan sobie uświadomił?”. Nie mówiłem mu też „Okaz skruchę” ani „Wniknij w siebie i spytaj swego sumienia”.

Ludzie niezwykle łatwo zapominają, do czego tak naprawdę dążą. Przejdą jeden krok próbując osiągnąć swój cel, a za chwilę zainteresuje ich bardziej droga, którą do niego kroczyli; zajmą ich bardziej próby jego osiągnięcia, niż on sam. Nie zauważają często przy tym, że droga przez nich obrana często w ogóle do celu nie prowadzi.



Gdy ich sposób postępowania po kolejnych próbach nie skutkuje, wtedy szukają porady terapeuty, aby pokazał im, jak ulepszyć ich stary sposób działania.

ZAPAMIĘTAJ !

Ludzie niezwykle łatwo zapominają, do czego tak naprawdę dążą.

[Kliknij po więcej](#)