

Zamiast wstępu – każdy ma swój Mount Everest!



W mojej młodości poznałem studenta, alpinistę Walka Fiuta. Jego działania zapisały się w historii alpinizmu, a nazwisko przewija się w wielu wydanych książkach na ten temat. Mogłem z pierwszego źródła usłyszeć o pierwszej zimowej wyprawie polskich alpinistów na Mount Everest. Dowiedziałem się wówczas, że wysokiej góry nie zdobywa się za jednym podejściem, ale trzeba zbudować kilka baz na różnych wysokościach. Te bazy służą do tego, aby organizm mógł przystosować się do mniejszej ilości tlenu oraz do odpoczynku na tej długiej drodze. Z najwyższej bazy kierownik wyprawy wyznacza osoby będące w najlepszej kondycji do wejścia na szczyt. W tamtej sytuacji Walek został wytypowany do wejścia. To było jego marzeniem, poprzedzone wieloma ćwiczeniami

na mniejszych górach. Kiedy był już 200 m od szczytu, nastąpiło załamanie pogody. Wówczas podjął bardzo trudną decyzję o rezygnacji ze wspinaczki i zejściu do bazy. Słuchając jego opowiadania, jako mężczyzna w sile wieku niby to przyjąłem intelektualnie, ale emocjonalnie powiedziałem sobie w duchu: „przecież te 200 m, co to jest, już doczołgałbym się!” W alpinizmie jednak obowiązuje reguła, że trzeba uwzględnić siły nie tylko na wejście, ale i zejście. Można bowiem wejść i zostać tam na zawsze.

Niedawno czytając książkę o niezwykłym polskim alpinistcie Jerzym Kukuczce, dowiedziałem się, że czasami nie wystarczy zatrzymać się w bazie, ale potrzeba niekiedy zejść do niżej położonej bazy, aby uratować swoje życie.

Opisywane zjawisko występuje również w rozwoju gospodarczym i politycznym wielu krajów. Obywatele Kuwejtu, gdzie nastąpił bardzo gwałtowny wzrost zamożności i poziomu życia obywateli, mają potrzebę, aby na kilka dni wynająć namiot i pobyc na pustyni. Oczywiście ten namiot obecnie jest wyposażony we wszystkie udogodnienia techniczne. Jednak pobyt w namiocie na pustyni pomaga im poczuć lepiej dawną tożsamość.

A czy ten fenomen nie jest widoczny w Polsce? Po co są stawiane drewniane wozy na działkach? Przecież nikt nie ma ochoty nimi jeździć! One pozwalają lepiej odczuć głębsze i dłuższe korzenie! Powojenna migracja ludzi ze wsi do miasta łączyła się z wielkim awansem społecznym. Jednak ten awans społeczny i materialny niejako przytłaczał niektórych. Hodowla gołębi lub innych zwierząt w łazience łagodziła ten skok cywilizacyjny i pozwalała poczuć pewną ciągłość z dawnym stylem życia.

Ale po co tak daleko szukać? Urodziłem się i dzieciństwo spędziłem na wsi, w drewnianym domu. Może tu leży wyjaśnienie, dlaczego na stałe mieszkając w mieście, kupiłem sobie drewniany dom na wsi i tam na wiosnę i w lecie spędzam czas, czując się wspaniale.



Nie muszę zjeżdżać windą z szóstego piętra, wychodzę z domu i już jestem na miękkiej, zielonej trawce. To naprawdę wspaniałe uczucie, kiedy mogę wędrować po kwiecistych łąkach, między polami żyta i owsa, słuchać piania kogutów, widzieć skaczące wiewiórki lub małego pajęczka w pośpiechu tkającego swe arcydzieło.



To czarodziejskie miejsce pomaga mi również dokonywać ciekawych odkryć, że niekiedy dokonuję chybionych inwestycji w swoim życiu. Tylko jeden przykład. Kiedy w latach 80., pełnych ograniczeń i niedostatku, przewiozłem mój dom w całości na platformie, chciałem mieć wielką i nieograniczoną siłę napięcia elektrycznego, aby móc podłączać różne maszyny. W kuchni pod licznikiem wystawała wielka wtyka. Ale przez 30 lat nigdy nie używałem jej do żadnej maszyny. Kiedy w ostatnim czasie zadbałem nieco o estetykę wnętrza, ta „wielka buła” stała się bardzo widoczna. Postanowiłem kupić szafkę, aby ją schować i w ten sposób upiększyć kuchnię. Jednak nie mieściła się w niej. I wtedy przyszedł mi pomysł, aby ją odkręcić. Jakie było moje zdziwienie i irytacja, kiedy

okazało się, że ona wcale nie była podłączona do licznika. Zainwestowałem więcej pieniędzy, by mieć tzw. siłę! Przez 30 lat nigdy jej nie potrzebowałem, a wydawało mi się, że ją mam. To moje miejsce jest więc pomocne w zmierzaniu się z różnymi iluzjami...

Niektórzy ludzie nigdy nie czują ochoty na wspinaczkę. Pytając naszych górali, czy byli na Giewoncie, odpowiadają: „Dyc po co?, przecież go widzę!” Zastanawia mnie pytanie, dlaczego niektórzy stawiają sobie wysokie wymagania w życiu osobistym, zawodowym, kształcą się ustawicznie całe życie, a inni chodzą po równinie. Rozważam, czy można przejść przez życie bez wysiłku i bez bólu. Zauważam, że istnieją dwa rodzaje bólu. Jeden wynikający z uzależnienia, uwikłania, tkwienia w bezruchu, w toksycznej relacji z bliskimi, i drugi ból wypływający z wysiłku rozwoju i wzrastania. Ten ostatni jest przyjemniejszy!

Ja usiłowałem zmierzyć się ze swoją górą w czterech krajach. Tych podejść naliczyłem w sumie około dwudziestu. Bliscy życzliwie odradzali, żeby dać sobie już spokój, okazali zmęczenie moimi nieudanymi próbami. Było mi trudno się poddać, kiedy czułem, że zostało mi zaledwie parę metrów. Doczołgałem się w wieku 68 lat! Nie żałuję. Być może żałowałbym całą resztę życia, gdybym się wycofał. Moje życie pełne jest momentów szczęścia i specyficznego uprzywilejowania. Ludzie bowiem nie przychodzą do psychologa z błahym problemem, bo z takim sami sobie radzą. Przynoszą wielki ból zranienia, uzależnienia, uwikłania, których nie są w stanie sami udźwignąć. Są jakby w ciemnym tunelu, z którego nie widzą wyjścia. Towarzystwo im, niekiedy kilka lat w ich wspinaczkę ku gorze, traktuję jako fascynującą przygodę i specyficzne wyróżnienie.

Zauważam, że ci, którzy podejmują pracę nad swoim rozwojem, czy to poprzez warsztaty psychologiczne, czy też poprzez psychoterapię indywidualną, powtarzają ten sam schemat jak podczas zdobycia wysokiej góry. Ten rozwój jest połączony z etapami stagnacji, niekiedy cofania się do starych, destrukcyjnych niekiedy form zachowania lub momentów zwątpienia i rezygnacji. Jednak na dłuższą metę przynosi to rozwój i funkcjonowanie na zupełnie innym poziomie niż w stadium wyjściowym.

Nie należę do ludzi, którzy hamują innych w ich wspinaczkę. Sam również lubię sobie ciągle podnosić poprzeczkę. Chcę tylko podkreślić naturalność procesu wzrastania, który zawiera w sobie takie właśnie momenty. Takie „tąpnięcia” są widoczne w życiu wielkich ludzi, proroków, świętych. Ciekawym przykładem może być życie Tomasza Mertona. Wstąpił do trapistów jako dojrzały mężczyzna. Znany był na całym świecie ze swoich książek o duchowości. Żyjąc w monasterze, w stosunkowo późnym wieku zakochał się w pielęgniarkę, która opiekowała się nim w czasie choroby. Długo trwał w tej relacji. Odwiedzające go osoby prosił o monety 50-centowe, by móc je wykorzystać na telefoniczne rozmowy z nią. To nie było zgodne z regułą ubóstwa obowiązującą w zakonie. W zasadzie biografowie przemilczają ten wstydlivy epizod z jego życia. Miał jednak na tyle siły, by zerwać tę relację i pozostać w klasztorze. Pokazał całą prawdę o sobie, bez upiększania.

Ten problem może się szczególnie uwydatnić w relacji pary małżeńskiej, kiedy jedno z małżonków chce się rozwijać, a drugie tkwi cały czas w bazie. Bardzo wyraźnie zostało to opisane w biografii wielkiego rosyjskiego pisarza Tołstoja, który tuż przed śmiercią, w późnym już wieku, napisał list miłosny do żony, uciekł z domu. A precyzując to, ten fenomen może występować u wielu par w życiu intymnym, bowiem ileż tu potrzeba delikatności i uważności, by wchodząc na górę, umieć cierpliwie poczekać na drugą osobę.

Niekiedy daję zadanie małżonkom: Na kartce A4 narysuj swoją górę i porozmawiaj o tym z drugim. Można też zaproponować ten temat swojemu dziecku, które ma problemy w szkole. Być może okaże się, że marzy o ambitnych studiach medycznych, ale ciągle depcze po równinie i boi się spociec.

Muszę się przyznać, że czasem zazdrościłem moim kolegom, że odchodząc na emeryturę, uczniowie piszą dla nich księgę pamiątkową. W moim przypadku to było niemożliwe, bowiem pracowałem na wielu uczelniach. Niniejsza książka jest właśnie zapisem osiągnięć moich licznych klientów, którzy pozostając niekiedy dłuższy czas w kontakcie ze mną, przez udział w warsztatach lub sesjach indywidualnych, opisali w sposób niezwykle autentyczny, niekiedy dramatyczną wspinaczkę ku górze. Są więc wśród autorów ludzie w różnym wieku, różnych zawodów: pedagog, rolnik, artystka operetkowa, metalurg, architekt, zakonnik, poetka, urzędnik. Czytając ich historie, często doświadczałem wielkiego wzruszenia i wdzięczności, że ocalili te przeżycia od zapomnienia. Wyrażam wszystkim współautorom wielkie podziękowanie za tę niezwykle interesującą współpracę. Dlatego starałem się nie ingerować w tekst. Czyniłem to jedynie w przypadku zbędnego powtórzenia lub epizodu niewiele wnoszącego do całości.

Wszystkie wypowiedzi zostały podzielone tematycznie na osiem rozdziałów. Każdy rozdział poprzedza krótki komentarz lub cytat i obraz. Obrazy na początku każdego rozdziału pochodzą z mojego archiwum Specjalistycznej Poradni Małżeńskiej i Rodzinnej, natomiast obrazy w tekście są dziełem autorów poszczególnych tekstów. Mam nadzieję, że te prawdziwe historie zainspirują czytelników do wybrania się w „podróż życia”.