

**Thorwald Dethlefsen**  
**Rudiger Dahlke**

## **PRZEZ CHOROBȨ DO SAMOPOZNANIA**

---

*Krankheit als Weg. Deutung und Bedeutung der Krankheitsbilder* - (Choroba jako droga - interpretacja i znaczenie choroby) pierwsze wydanie w 1983, wznowienie 2008.

Dr Thorwald Dethlefsen to znany na całym świecie dyplomowany psycholog oraz psychoterapeuta. Z kolei dr Ruediger Dahlke jest lekarzem, a także specjalistą od terapii naturalnych. Oprócz tego jest również uważany za autorytet w dziedzinie holistycznego zdrowia oraz duchowości. Obaj panowie opublikowali kilka książek, które cieszą się ogromnym zainteresowaniem oraz uznaniem wśród czytelników całego świata.

## Spis treści

Przedmowa.....	5
Część 1 .....	6
Teoretyczne przesłanki rozumienia choroby i zdrowia .....	6
1. Choroba i symptomy .....	6
2. Biegunowość i jedność .....	13
3. Cień.....	28
4. Dobro i zło .....	33
5. Człowiek jest chory.....	40
6. Szukanie przyczyn.....	43
7. Metoda odpytywania .....	50
Część II .....	64
Znaczenie i interpretacja symptomów chorobowych .....	64
1. Infekcja .....	64
2. System obronny.....	73
3. Oddychanie.....	76
Oddychanie = asymilacja życia .....	78
Astma oskrzelowa .....	78
Astma.....	81
Przeziębienie i schorzenia grypowe .....	81
4. Trawienie.....	83
Zęby .....	84
Połykanie .....	85
Nudności i wymioty .....	86
Żołądek.....	86
Zaburzenia żołądkowe i trawienne .....	88
Jelito cienkie i grube .....	88
Trzustka .....	90
Wątroba.....	90
Choroby wątroby.....	92
Pęcherzyk żółciowy.....	92
Jadłowstręt psychiczny (anorexia nervosa).....	93
5. Narządy zmysłów.....	95

Oczy .....	96
Uszy .....	99
Choroby oczu.....	99
Choroby uszu.....	100
6. Bóle głowy .....	100
Migrena .....	101
Bóle głowy .....	104
7. Skóra.....	105
Wysypki skórne .....	107
Świąd .....	109
Choroby skóry.....	109
8. Nerki .....	111
Choroby nerek.....	115
Pęcherz .....	115
Choroby pęcherza .....	116
9. Seksualność i ciąża.....	117
Zaburzenia miesiączkowania.....	118
Ciąża urojona.....	120
Problemy związane z ciążą .....	120
Zatrucie ciążowe.....	121
Poród i karmienie piersią .....	121
Bezplodność (niezdolność do zajścia w ciążę).....	122
Menopauza i klimakterium (okres przekwitania) .....	122
Oziębłość (anorgazmia) i impotencja .....	123
10. Serce i krążenie.....	125
Obniżone ciśnienie - nadciśnienie (hipotonia - hipertonia) .....	125
Serce .....	126
Choroby serca.....	128
Słabość tkanki łącznej żyłki – zakrzepica .....	129
11. Narząd ruchu i nerwy .....	130
Postawa .....	130
Krążki międzykręgowe i rwa kulszowa .....	131
Stawy .....	132
Choroby reumatyczne .....	133

Zaburzenia motoryczne: kręcz szyi, kurcz pisarski .....	135
Obgryzanie paznokci .....	136
Jąkanie się.....	137
12. Wypadki.....	139
Wypadki drogowe .....	140
Wypadki w domu i w pracy .....	142
Złamania kości .....	143
13. Symptomy psychiczne .....	145
Depresja.....	146
Bezsenna noc .....	147
Zaburzenia snu .....	150
Nałogi.....	150
Wilczy apetyt .....	151
Alkohol.....	151
Papierosy .....	151
Narkotyki .....	152
14. Rak (guz złośliwy) .....	153
15. AIDS .....	159
16. Co należy robić?.....	164
Wykaz narządów i części ciała wraz z ich psychicznymi odpowiednikami.....	170

## Przedmowa

Jest to książka niewygodna, gdyż odbiera człowiekowi chorobę jako alibi dla jego nierozwiązanych problemów. Chcemy w niej pokazać, że chory nie jest niewinną ofiarą jakichś niedoskonałości natury, lecz także sam jest sprawcą swej choroby. Nie mamy przy tym na myśli jakiegoś zanieczyszczenia środowiska, cywilizacji, niezdrowego trybu życia lub tym podobnych znanych „winnych”; chcielibyśmy natomiast na plan pierwszy wysunąć metafizyczny aspekt „bycia chorym”. Symptomy widziane od tej strony okazują się cielesnymi formami wyrazu konfliktów psychicznych, a poprzez swą symbolikę wskazują każdorazowy problem pacjenta.

W pierwszej części książki przedstawimy teoretyczne przesłanki i filozofię choroby. Gorąco polecamy staranne i dokładne, a nawet kilkakrotne przeczytanie pierwszej części przed przystąpieniem do lektury części drugiej. Tę książkę można by określić mianem kontynuacji czy też egzegezy naszej pierwszej książki zatytułowanej Schicksal als Chance (Przeznaczenie twoją szansą), chociaż staraliśmy się nadać jej własny wymiar i odrębność. Niemniej uważamy lekturę książki „Schicksal als Chance” za dobry wstęp lub uzupełnienie zwłaszcza, gdyby część teoretyczna miała sprawić trudności.

W części drugiej przedstawiamy najczęstsze objawy chorobowe w ich symbolicznym znaczeniu, odczytując je jako formy wyrazu problemów psychicznych. Indeks poszczególnych symptomów zamieszczony na końcu książki umożliwi czytelnikowi w razie potrzeby szybkie odnalezienie określonego symptomu. Niemniej naszym pierwszorzędnym zamiarem jest nauczenie czytelnika - poprzez interpretacje – nowego sposobu widzenia, które ma mu umożliwić samodzielne rozpoznawanie oraz rozumienie sensu i znaczenia symboli.

Jednocześnie posłużyliśmy się tematem choroby jako pretekstem do poruszenia wielu tematów światopoglądowych i ezoterycznych, których znaczenie rozsadza węższe ramy choroby. Ta książka nie jest trudna, ale też nie jest tak prosta i banalna, jak może się wydać tym wszystkim, którzy nie rozumieją naszej koncepcji. Ta książka nie jest naukowa, gdyż brak w niej ostrożności cechującej „naukową prezentację”. Została napisana dla ludzi gotowych pójść drogą zamiast usiąść na jej skraju i spędzać czas na żonglowaniu niewiązącymi i pustymi frazesami. Ludzie, których celem jest oświecenie, nie mają czasu na naukę - oni potrzebują wiedzy. Ta książka natrafi na bardzo wielki opór – jednocześnie mamy jednak nadzieję, że trafi także do ludzi (niewielu lub wielu), którzy zechcą ją potraktować jako pomoc na swej drodze. Bo właśnie dla nich ją napisaliśmy!

Autorzy

# Część 1

## Teoretyczne przesłanki rozumienia choroby i zdrowia

### 1. Choroba i symptomy

Rozum człowieka

Nie jest w stanie uchwycić prawdziwej nauki.

Wszakże gdy wątpi

I nie rozumie,

Możecie ze mną spokojnie o tym Podyskutować.

Yoka Daishi „Shodoka”

Żyjemy w czasach, w których współczesna medycyna stale prezentuje zdumionym oczom laika świadectwa swych graniczących z cudem możliwości i umiejętności. Jednocześnie coraz donośniejsze stają się głosy tych wszystkich, którzy wyrażają zasadnicze votum nieufności pod jej adresem. Coraz większa jest liczba tych, którzy znacznie większym zaufaniem darzą po części bardzo stare, po części także nowoczesne metody przyrodolecznictwa czy sztuki homeopatii niż metody naszej wielce naukowej medycyny akademickiej. W przypadku tej ostatniej nie brak rozlicznych podstaw do krytyki - skutki uboczne, zamazanie różnicy między objawem i przyczyną, zagubienie wymiaru ludzkiego, eksplozja kosztów - ale znacznie ciekawszy od samego przedmiotu krytyki jest fakt, że się w ogóle pojawiła. Krytyka bowiem ma to do siebie, że nim pojawi się w racjonalnym kształcie, wypływa z niejasnego odczucia, że coś jest nie w porządku i że obrona droga mimo, a może właśnie z powodu konsekwentnej realizacji nie prowadzi do oczekiwanego celu. Niezadowolenie z medycyny odczuwa niemało ludzi - łącznie z wielu młodymi lekarzami. Ale ta jednomyślność ginie gdzieś z chwilą, gdy zaczyna się wskazywać nowe alternatywne sposoby rozwiązań. Jedni widzą zbawienie w socjalizacji medycyny, inni w zastąpieniu chemioterapeutyków naturalnymi środkami roślinnymi. Gdy jedni widzą rozwiązanie wszelkich problemów w badaniu promieniowania ziemskiego, inni zaklinają się, że nie ma nic skuteczniejszego niż homeopatia. Specjaliści od akupunktury i poszukiwacze ognisk zapalnych w organizmie żądają odejścia od patrzenia na wszystko w perspektywie morfologicznej i zwrócenia się ku sferze energetycznej procesów zachodzących w organizmie. Wszystkie te alternatywne kierunki i metody chętnie określa się mianem medycyny holistycznej, które to pojęcie oznacza dążenie do tego, by obok otwartości na różnorodność stosowanych metod nie tracić z oczu całego człowieka jako jedności cielesno-duchowej. Fakt, że medycyna klasyczna straciła z oczu człowieka, stał się już zresztą widoczny prawie dla każdego. Daleko posunięta specjalizacja i analiza jako podstawowa koncepcja badawcza, prowadzona równolegle z coraz większym i dokładniejszym rozpoznaniem detalu, musiały nieuchronnie doprowadzić do utraty z pola widzenia całości.

Gdy się śledzi tę bardzo odświeżającą dyskusję i procesy zachodzące w medycynie, zwraca uwagę fakt, jak bardzo owa dyskusja ogranicza się do metod, ich funkcjonowania i jak niewiele dotychczas mówi się o teorii czy też filozofii medycyny. Choć, co prawda, medycyna w znacznym stopniu żyje konkretnym działaniem praktycznym, to przecież w każdym działaniu wyraża się - świadomie lub niestojąca za nim filozofia. Współczesna medycyna ponosi fiasko nie z powodu braku możliwości swego działania, lecz z powodu sposobu widzenia świata, sposobu, na którym - często milcząco i bezrefleksyjnie - opiera swe działania. Medycyna ponosi fiasko z powodu swej filozofii lub - ściślej rzecz biorąc - z powodu braku tej filozofii. Działania medycyny kierowały się dotychczas jedynie

funkcjonalizmem i skutecznością; brak wszelkich głębszych aspektów wewnętrznych wywołał w końcu pod jej adresem krytykę, że jest nieludzka. Wprawdzie owa nieludzkość wyraża się w wielu konkretnych sytuacjach zewnętrznych, ale problemu nie da się rozwiązać poprzez sięganie po dalsze funkcjonalne zmiany sytuacji. Wiele symptomów dowodzi, że medycyna jest chora. I jak każdego innego pacjenta tak i „pacjenta medycyny” nie da się wyleczyć majstrowaniem przy symptomach. Tymczasem większość krytyków medycyny klasycznej i zwolenników alternatywnych sposobów leczenia przejmują jako oczywistość jej światopogląd i cele, koncentrując całą swą energię wyłącznie na zmianie form (metod).

W książce tej pragniemy na nowo zastanowić się nad problemem choroby i leczenia. Nie zamierzamy bynajmniej przyjmować przy tym jej tradycyjnych i podstawowych wartości, uważanych przez wszystkich za niepodważalne. Ta postawa czyni wszakże nasze przedsięwzięcie dość trudnym i niebezpiecznym, gdyż w tej sytuacji musimy postawić kilka niewygodnych pytań także w sprawach będących przedmiotem zbiorowego tabu. Zdajemy sobie sprawę, że tym samym czynimy krok, który z pewnością nie będzie następnym krokiem medycyny na drodze jej rozwoju. Pomijamy w tych rozważaniach pewną liczbę kroków, które medycyna będzie musiała jeszcze uczynić. Zapewne dopiero ich głębokie zrozumienie dostarczy przesłanek dla merytorycznego przyswojenia sobie koncepcji, która legła u podstaw tej książki. Dlatego niniejszą prezentacją nie myślimy pobudzać rozwoju medycyny jako pewnej zbiorowości, zwracamy się raczej do tych jednostek, których indywidualne możliwości rozumienia sytuacji wyprzedzają nieco jej (zawierający sporą dozę inercji) rozwój jako całości.

Procesy funkcjonalne jako takie nigdy nie są obarczone znaczeniowo. Sens wydarzeń wynika z ich interpretacji. Dopiero ona umożliwi nam odczytanie ich znaczenia. Tak więc podniesienie się słupka rtęci w szklanej rurce, widziane w izolacji, nie ma absolutnie żadnego sensu; dopiero gdy ten proces zinterpretujemy jako wyraz zmiany temperatury, rzecz cała nabierze znaczenia. Gdy ludzie zaprzestają interpretowania wydarzeń zachodzących w świecie i biegu własnego losu, ich byt pogrąża się w miałkości i bezsensie. By umieć coś zinterpretować, potrzeba układu odniesienia, układu istniejącego na zewnątrz, poza obszarem, wewnątrz którego manifestuje się rzecz interpretowana. Tak więc procesy tego materialnego i formalnego świata stają się interpretowalne dopiero wtedy, gdy sięgnie się po metafizyczny system odniesienia. Dopiero gdy widzialny świat form „stanie się alegorią” (Goethe), nabierze on dla ludzi znaczenia i sensu. Tak jak litera i cyfra są formalnymi nośnikami kryjącej się za nimi idei, tak też wszystko, co widzialne, wszystko, co konkretne i funkcjonalne, jest jedynie wyrazem idei, a tym samym łącznikiem ze światem niewidzialnym. W uproszczeniu można te dwie sfery nazwać także formą i treścią. W formie wyraża się treść i to przez nią formy stają się pełne znaczeń. Znaki pisma, nie przekazujące żadnych idei ani znaczeń, pozostają dla nas bezsensowne i puste. I nic tu nie zmieni choćby najskrupulatniejsza analiza znaków.

Wyraźnie i w sposób dla każdego zrozumiały wyraża się ten związek w sztuce. Wartość obrazu nie wynika z jakości płótna i farb; materialne składniki obrazu są jedynie nośnikami i pośrednikami idei, którą w swym wnętrzu nosił artysta. Płótno i farba umożliwiają uwidocznienie tego, co zwykle pozostaje niewidoczne, a tym samym stają się fizycznym wyrazem metafizycznej treści.

Te proste przykłady są jedynie próbą zbudowania mostu ułatwiającego zrozumienie prezentowanej w tej książce metody interpretującego traktowania tematu choroby i leczenia. Tym samym opuszczamy, jednoznacznie i rozmyślnie, obszar „medycyny

naukowej". Nie rościmy sobie pretensji do „naukowości”, gdyż punkt, z którego wychodzimy, jest zupełnie inny - z czego wynika również, że nie tyczy nas naukowa argumentacja ani sięga krytyka naszego sposobu podejścia do tematu. Z rozmysłem wychodzimy poza ramy nauki, gdyż ta ogranicza się przecież do szczebla funkcjonalnego, tym samym jednocześnie uniemożliwiając zmanifestowanie się znaczenia i sensu.

Postępując w ten sposób, nie wychodzimy naprzeciw oczekiwaniom zagorzałych racjonalistów i materialistów; zwracamy się do ludzi gotowych podążać krętymi i bynajmniej nie zawsze logicznymi ścieżkami ludzkiej świadomości. Dobrą pomocą w takiej podróży przez ludzką duszę są: obrazowe myślenie, fantazja, umiejętność kojarzenia, ironia i słyszenie podtekstów językowych. Nasza droga będzie wymagać - i to w znacznej mierze - umiejętności radzenia sobie z paradoksami i dwuznacznościami bez natychmiastowego wymuszania jednoznaczności poprzez niszczenie jej biegunów.

W medycynie jak i w języku potocznym mówi się o najróżniejszych chorobach. W tym językowym niechlujstwie uwidacznia się bardzo wyraźnie szeroko rozpowszechnione niezrozumienie faktu, który leży u podstaw pojęcia zwanego chorobą. Choroba jest słowem, które w zasadzie może być używane tylko w liczbie pojedynczej - liczba mnoga, choroby, jest równie bezsensowna jak liczba mnoga od słowa zdrowie - zdrowia. Choroba i zdrowie są pojęciami wymagającymi liczby pojedynczej, ponieważ odnoszą się do stanu człowieka, a nie - jak się to przyjęło w dzisiejszym języku - do organów czy części ciała.

Ciało nigdy nie jest chore lub zdrowe, gdyż wyrażają się w nim jedynie informacje pochodzące ze świadomości. Ciało samo z siebie niczego nie czyni, o czym każdy może się przekonać, obserwując zwłoki. Ciało żywego człowieka zawdzięcza swe funkcje właśnie owym dwóm instancjom niematerialnym, które zazwyczaj nazywamy świadomością (duszą) i życiem (duchem). Świadomość przedstawia przy tym informację, która objawia się w ciele i podlega transpozycji do sfery widzialnej. Świadomość ma się do ciała tak jak program radiowy do odbiornika. Ponieważ świadomość stanowi jakość niematerialną i samodzielną, więc oczywiście ani nie jest produktem ciała, ani nie zależy od jego istnienia.

To, co nieustannie dzieje się w ciele istoty żywej, jest wyrazem odpowiedniej informacji ewentualnie zagęszczenia odpowiedniego obrazu (obraz to po grecku *eidolon*, odpowiada mu zatem również pojęcie „idei”). Gdy puls i serce podążają określonym rytmem, temperatura ciała zachowuje stałą wartość, gruczoły produkują hormony lub gdy tworzą się przeciwciała (antygeny), to są to funkcje niewytłumaczalne na bazie samej tylko materii, są natomiast w całości zależne od odpowiedniej informacji, której punktem wyjścia jest świadomość. Gdy różnorakie funkcje ciała w określony sposób współgrają, powstaje wzorzec, który odczuwamy jako harmonijny i dlatego nazywamy go zdrowiem. Gdy jakaś funkcja wymyka się spod kontroli, w mniejszym lub większym stopniu zaczyna zagrażać harmonii całości, wtedy mówimy o chorobie.

Choroba oznacza więc odejście od harmonii czy też zakwestionowanie zrównoważonego dotychczas porządku (później przekonamy się, że widziana pod innym kątem choroba jest właściwie ustanowieniem równowagi). Zakłócenie harmonii dokonuje się jednak w świadomości na płaszczyźnie informacji i objawia się jedynie w ciele. Ciało jest zatem sferą objawiania się i urzeczywistniania świadomości, a tym samym także wszystkich procesów i zmian, które dokonują się w świadomości. Tak jak cały świat materialny jest jedynie sceną, na której przyjmuje kształt gra archetypów, stając się w ten sposób alegorią, tak i materialne ciało jest sceną, na której obrazy świadomości pragną uzyskać swój wyraz. Dlatego gdy



świadość człowieka popada w stan nierównowagi, staje się to widoczne i odczuwalne w jego ciele jako symptom. Stąd wprowadzającym w błąd jest twierdzenie, że ciało jest chore - chory może być jedynie człowiek – natomiast owo bycie chorym objawia się w ciele jako symptom. (Gdy wystawia się tragedię, przecież nie scena jest tragiczna, lecz utwór!)

Symptomów jest wiele - ale wszystkie są wyrazem jednego i tego samego zdarzenia, które nazywamy chorobą, a które zawsze dokonuje się w świadomości człowieka. Tak jak ciało nie może żyć bez świadomości, tak też bez świadomości nie może „chorować”. W tym miejscu zapewne zrozumiałe stanie się zastrzeżenie, że nie akceptujemy przyjętego dziś powszechnie podziału na choroby somatyczne, psychosomatyczne, psychiczne i umysłowe. Tego rodzaju koncepcja raczej utrudnia niż ułatwia możliwość rozumienia istoty rzeczy.

Nasz sposób widzenia sprawy odpowiada do pewnego stopnia modelowi psychosomatycznemu, z tą wszakże różnicą, że odnosimy go do wszystkich symptomów, nie czyniąc żadnych wyjątków. Rozróżnienie „somatyczny” / „psychiczny” można w najlepszym razie odnieść do płaszczyzny, na której symptom się manifestuje - ale jest ono bezużyteczne, gdy idzie o lokalizację choroby. Starożytne pojęcie chorób ducha jest zupełnie mylące, gdyż duch nigdy nie może zachorować - w tym wypadku chodzi wyłącznie o symptomy, które manifestują się na płaszczyźnie psychicznej, a więc w świadomości człowieka.

Tak więc będziemy tu próbować rozwinąć jednolity obraz choroby, w którym rozróżnienie „somatyczny” / „psychiczny” w najlepszym razie będzie się odnosiła do dominującej płaszczyzny wyrażania się symptomu.

Wraz z pojęciowym rozróżnieniem między chorobą (płaszczyzna świadomości) a symptomem (płaszczyzna cielesna) nasz sposób widzenia choroby nieuchronnie ulegnie przemieszczeniu, odchodząc od dobrze znanej analizy wydarzenia cielesnego w stronę słabo nam dziś jeszcze w tym kontekście znanego widzenia go w płaszczyźnie psychicznej. Działamy zatem jak krytyk, który próbuje poprawić złą sztukę teatralną nie poprzez analizę i zmianę kulis, rekwizytów i aktorów, lecz od razu zabiera się do samego tekstu.

Konsekwencją pojawienia się symptomu w ciele człowieka jest (w mniejszym lub większym stopniu) zwrócenie nań uwagi i przerwanie w ten sposób, niekiedy gwałtownie, dotychczasowej jednostajności życia. Symptom jest sygnałem, który ściąga na siebie uwagę, zainteresowanie i energię, a tym samym powoduje zakwestionowanie normalnego, równomiernego toku życia. Symptom wymusza na nas uwagę - czy chcemy tego, czy też nie. To pochodzące z *zewnątrz* zakłócenie odczuwamy jako pewnego rodzaju dyskomfort i dlatego mamy zazwyczaj tylko jedno pragnienie: spowodować, by czynnik zakłócający zniknął. Człowiek nie lubi, gdy mu coś zakłóca normalny tok życia - dlatego podejmuje walkę z symptomem. Walka absorbuje, jest zajęciem przykuwającym uwagę - w ten sposób symptom powoduje sytuację, w której musimy się nim zająć.

Od czasów Hipokratesa medycyna szkolna próbuje wmawiać chorym, że symptom jest wydarzeniem mniej lub bardziej przypadkowym, którego przyczyn należy szukać w procesach funkcjonalnych. By je zbadać, dokłada się znacznych starań. Medycyna szkolna starannie unika nadawania symptomowi znaczenia, odsyłając tym samym zarówno sam symptom, jak i całą chorobę w obszar pozbawionej znaczenia błahości. Ale tym sposobem sygnał traci swą właściwą funkcję - symptomy zostają pozbawione znaczenia sygnałowego.

W celu lepszego zrozumienia tej sytuacji posłużmy się porównaniem: samochód ma na desce rozdzielczej różne lampki kontrolne, które zapalają się tylko wtedy, gdy jakaś ważna funkcja

mechanizmu przestaje prawidłowo działać. Jeśli podczas jazdy zapali się taka lampka kontrolna, bynajmniej nas to nie ucieszy. Przecież to znak, że powinniśmy przerwać jazdę. Czujemy to. Mimo zrozumiałego niepokoju bardzo głupio byśmy postąpili, wyładowując naszą złość na lampce, w końcu to dzięki niej dowiedzieliśmy się o czymś, z czego wcale nie tak szybko zdalibyśmy sobie sprawę, gdyż to coś znajduje się na obszarze dla nas „niewidocznym”. Tak więc zapalenie się owej lampki potraktujemy jako bodziec do wezwania mechanika, który spowoduje, że lampka przestanie świecić, a my, teraz już spokojni, pojedziemy sobie dalej. Ale niewątpliwie bardzo byśmy się zdenerwowali, gdyby interwencja mechanika ograniczyła się do samego tylko usunięcia żaróweczki. Wprawdzie lampka przestałaby świecić - czego wszak również sobie życzyliśmy - ale droga prowadząca do uzyskania oczekiwanego przez nas rezultatu wydałaby się nam zbyt prosta. Wiemy, że znacznie sensowniejsze będzie stworzenie sytuacji, w której świecenie lampki okaże się zbędne, niż uniemożliwienie jej świecenia. W tym celu trzeba jednak oderwać wzrok od lampki i skierować go na obszary położone głębiej w celu ustalenia, co właściwie nie jest w porządku. Lampka swym świeceniem miała jedynie zwrócić naszą uwagę i skłonić do zadania pytania o przyczynę.

Czym w powyższym przykładzie jest lampka kontrolna, tym w interesującej nas materii jest symptom. Cokolwiek w naszym organizmie manifestuje się jako symptom, jest ujawnieniem niewidzialnego procesu i przez swą funkcję sygnałną ma przerwać nasz dotychczasowy sposób postępowania, wskazać na fakt, że coś jest nie w porządku, i skłonić nas do zastanowienia się nad przyczyną. Tu też nie byłoby rzeczą rozsądną wyładowanie złości na symptomie, a chęć jego wyeliminowania przez uniemożliwienie mu manifestowania się byłaby wręcz absurdalna. Symptomu nie wolno zablokować, trzeba natomiast spowodować sytuację, w której okaże się zbędny. Ale i tutaj trzeba odwrócić wzrok od symptomu i spojrzeć głębiej, jeśli mamy się nauczyć rozumienia znaczenia symptomu.

Wszakże na niezdolności do dokonania tego kroku polega problem medycyny szkolnej - jest za bardzo zafascynowana symptomami. Dlatego właśnie stawia na jednej płaszczyźnie symptom i chorobę, tzn. nie potrafi rozdzielić treści i formy. Dlatego też z tak wielkim nakładem sił i środków technicznych zabieramy się do leczenia narządów i części ciała - nigdy zaś człowieka, który jest chory. Dążymy do tego, by kiedyś tam, w przyszłości, móc uniemożliwić pojawianie się jakichkolwiek symptomów, bez zastanowienia się, czy taka koncepcja może być w ogóle zrealizowana i czy ma sens. To zdumiewające, w jak niewielkim stopniu rzeczywistość jest w stanie otrzeźwić rozgorączkowane głowy ludzi goniących za takim celem. Wszak od czasów pojawienia się tak zwanej współczesnej medycyny naukowej liczba chorych nie zmniejszyła się nawet o ułamek procenta. Jest, jak dawniej, tak dziś, tyle samo chorych - jedynie symptomy uległy zmianom. Ten otrzeźwiający fakt próbuje się maskować różnymi statystykami, które odwołują się do określonych grup symptomów.

Tak na przykład z dumą obwieszcza się zwycięstwo nad chorobami zakaźnymi, zapominając jednocześnie wspomnieć, jakie symptomy w tym okresie zyskały na znaczeniu i częstotliwości.

Patrzeć staje się uczciwie dopiero z chwilą, gdy zamiast symptomów widzi się „chorobę jako taką” - a liczba tych przypadków jak dotąd nie zmalała i z pewnością także w przyszłości nie zmaleje. Choroba tkwi w ludzkim życiu równie głęboko jak śmierć i nie da się wyeliminować przez zastosowanie kilku nieszkodliwych, funkcjonalnych trików. Gdybyśmy potrafili zrozumieć chorobę i śmierć w ich wielkości i godności, moglibyśmy dostrzec, jak śmieszne na tym tle są nasze chętelne wysiłki pokonania ich własnymi siłami. Przed tego rodzaju

rozczarowaniem można się oczywiście bronić, by następnie móc żyć z wiarą we własną wielkość i potęgę. Wystarczy sięgnąć po niepoważne argumenty wskazujące, że choroba i śmierć mają jedynie funkcjonalny charakter.

Podsumujmy raz jeszcze: choroba jest stanem wskazującym, że człowiek w swej świadomości przestał być w porządku czy też w harmonii. Ta utrata wewnętrznej równowagi objawia się w ciele jako symptom. Symptom jest zatem sygnałem i nośnikiem informacji, gdyż poprzez fakt swego pojawienia się przerywa dotychczasowy tok życia i zmusza nas do zwrócenia nań uwagi. Symptom sygnalizuje nam, że jako człowiek, jako istota posiadająca duszę, jesteśmy chorzy, tzn. wypadliśmy ze stanu równowagi naszych wewnętrznych sił duchowych. Symptom mówi nam, że czegoś nam brakuje. „Co panu dolega'?” (po niemiecku gra słów: Was fehlt Ihnen = [dosł.] czego panu brakuje?) pytano dawniej chorego - ten zawsze odpowiadał: „Mam bóle”. Choremu zawsze czegoś brakuje i jest to jakiś brak w świadomości - gdyby mu nie brakowało, byłby przecież zdrowy, tzn. cały i doskonały. Jeśli wszakże czegoś mu do zdrowia brakuje, wtedy jest niecały, czyli chory. Owo bycie chorym przejawia się w ciele jako symptom, który się ma. Zatem wyrażenie mówiące o tym, co się ma, jest jednocześnie opisem sytuacji, w której czegoś brakuje. Brakuje czegoś w świadomości, a znakiem owego braku jest symptom, który się ma.

Gdy człowiekowi udaje się pojąć ową różnicę między chorobą a symptomem, wtedy za jednym zamachem zmienia się jego zasadnicza postawa wobec choroby i sposób podejścia do niej. Przestaje on traktować symptom jako swego głównego wroga, którego zwalczanie i zniszczenie jest celem najwyższym; odkrywa w nim partnera, który może mu pomóc odnaleźć to, czego mu brakuje, a tym samym przewyciężyć rzeczywistą chorobę. Tym razem symptom staje się nauczycielem, który pomoże nam zatroszczyć się o własny rozwój i własną świadomość, który potrafi też okazać się wielce surowy i twardy, jeśli będziemy lekce sobie ważyć to nasze najwyższe przykazanie. Choroba zna tylko jeden cel: pozwolić nam wyzdrowieć.

Symptom może nam powiedzieć, czego nam na tej drodze jeszcze brak - wszakże pod warunkiem, że potrafimy zrozumieć mowę symptomów. Ponowne nauczenie się języka symptomów jest zadaniem tej książki. Mówimy ponowne nauczenie się, gdyż język ten istnieje z dawien dawna i dlatego nie trzeba go odkrywać, a jedynie ponownie odnaleźć. Cały nasz język jest psychosomatyczny, a to znaczy, że zna on związki między ciałem a duszą. Nauczmy się na nowo wsłuchiwać w tę dwuznaczeniowość naszego języka, a wtedy bardzo szybko usłyszymy i zrozumiemy, o czym mówią nasze symptomy. Mają nam więcej do powiedzenia, i to rzeczy ważniejszych, niż nasi bliźni, są bowiem intymniejszymi od nich partnerami, należą do nas całkowicie i tylko one znają nas naprawdę.

Jednakże zrodzoną w ten sposób uczciwość dość trudno znieść. Nasz najlepszy przyjaciel nigdy by nie śmiał powiedzieć nam prawdy o nas w sposób tak bezpośredni, bez owijania w bawełnę i prosto w twarz - jak zawsze czynią to symptomy.

W tej sytuacji trudno się dziwić, że zapomnieliśmy języka symptomów - zawsze przyjemniej żyje się nieuczciwie! Ale z samego tylko nie słyszenia i nie rozumienia symptomy nie znikają. W jakiś tam sposób zawsze nas zaprzatają. Jeśli odważymy się wsłuchać w to, co mają nam do powiedzenia, i zaczniemy się z nimi komunikować, staną się naszym nieprzekupnym nauczycielem na drodze do prawdziwego uzdrowienia. Mówiąc, czego nam właściwie brak, zapoznając ze sprawami, które jeszcze musimy zintegrować w naszej świadomości, dają nam

szansę uczynienia zbędnymi symptomów jako takich - właśnie poprzez proces uczenia się i przyswajania przez świadomość.

Tutaj tkwi różnica między zwalczaniem a transmutowaniem choroby. Wyleczenie rodzi się wyłącznie z transmutowanej choroby, a nigdy z przewyciężonego symptomu, gdyż wyleczenie zakłada, jeśli spojrzymy na to z samego tylko językowego punktu widzenia, że człowiek jest zdrowszy, a to znaczy w większym stopniu cały, doskonalszy. (Niedozwolony z punktu widzenia gramatyki stopień wyższy od przymiotnika cały oznacza tu tyle co bliższy całości - słowo wyleczony stopniuje się równie trudno). Wyleczenie oznacza zawsze zbliżenie się do stanu zdrowia, do owej całościowej świadomości, którą zwie się także oświeceniem. Wyleczenie polega na dołączeniu do niej elementu brakującego, jest zatem niemożliwe bez rozszerzenia świadomości. Choroba i zdrowie są parą pojęć, które odnoszą się tylko do świadomości i nie mają zastosowania do ciała - ciało nie może być ani chore, ani zdrowe. Mogą się w nim jedynie odzwierciedlać odpowiadające tym pojęciom stany świadomości.

Już choćby w tym punkcie możliwe jest krytyczne podejście do medycyny szkolnej. Posługuje się ona pojęciem zdrowia, nie zwracając uwagi na jedyny obszar, na którym wyleczenie jest w ogóle możliwe. Nie jest naszym zamiarem krytykowanie poczynań medycyny, o ile nie łączy się to z twierdzeniem, że dzięki nim dokonało się wyleczenie. Działanie medycyny ogranicza się do środków czysto funkcjonalnych; jako takie nie są one ani złe, ani dobre, są po prostu interwencjami w płaszczyźnie materialnej. Na tej płaszczyźnie odnosi zresztą medycyna zdumiewające niekiedy sukcesy; potępić w czambuł jej metody można tylko we własnym imieniu, nigdy w imieniu innych. Pojawia się tu problem, czy i na ile jest się gotowym do podjęcia próby zmiany świata za pomocą posunięć funkcjonalnych lub czy tego rodzaju postępowanie uważa się za iluzję. Kto przejrzał tę grę, nie musi brać w niej dalszego udziału (choć też nic przeciw temu nie przemawia!), ale tylko z tego powodu, że sam już jej nie potrzebuje, nie wynika, że może odmawiać innym prawa do uczestniczenia w niej - bo także rozprawa z iluzją w ostatecznym rachunku posuwa nas naprzód!

Mniej chodzi nam o samo to, co się czyni, bardziej o świadomość tego, co się czyni. Kto zrozumiał nasz dotychczasowy wywód, zauważy w tym miejscu, że nasza krytyka odnosi się oczywiście dokładnie tak samo do medycyny naturalnej jak do medycyny szkolnej, gdyż także naturalna medycyna próbuje powodować „wyleczenie” środkami funkcjonalnymi, próbuje uniemożliwić istnienie choroby i mówi o zdrowym życiu. Filozofia jest w jej wypadku taka sama jak w medycynie szkolnej, jedynie metody są mniej trujące i naturalniejsze. (Wyjątek stanowi homeopatia, która nie należy ani do medycyny szkolnej, ani naturalnej).

Droga człowieka jest drogą od nieszczęścia do szczęścia - od choroby do zdrowia i uświęcenia. Choroba nie jest przypadkowym i dlatego nieprzyjemnym zakłóceniem na tej drodze, lecz sama jest drogą, na której człowiek kroczy w kierunku szczęścia i zdrowia. Im bardziej świadomie patrzymy na tę drogę, tym lepiej potrafimy zrealizować nasz cel. Naszym zamiarem nie jest zwalczanie choroby, lecz jej wykorzystanie; by jednak móc to osiągnąć, musimy się jeszcze nieco cofnąć.

## 2. Biegunowość i jedność

Odrzekł im Jezus:

„Wejdźcie, jeśli macie zwyczaj czynić dwa jednością  
i stronę wewnętrzną czynić tak, jak stronę zewnętrzną,  
a stronę zewnętrzną tak, jak wewnętrzną,  
stronę górną jak stronę dolną, i jeśli macie zwyczaj czynić to,  
co męskie i żeńskie jednością, aby to, co męskie, nie było męskim,  
a to, co jest żeńskie, nie było żeńskim; jeśli będziecie mieli zwyczaj  
czynić oczy jednym okiem, a jedną rękę dacie w miejscu ręki  
i nogę w miejsce nogi, i obraz w miejsce obrazu  
wtedy wejdziecie do Królestwa”.

*Ewangelia Tomasza log. 22*

Czujemy się w obowiązku również i w tej książce podjąć problem, który omawialiśmy już wcześniej, w książce pt. „Przeznaczenie twoją szansą” - mianowicie problem biegunowości. Z jednej strony chcielibyśmy uniknąć nudnych powtórzeń, z drugiej zaś zdajemy sobie sprawę, że rozumienie biegunowości jest warunkiem koniecznym dla zrozumienia dalszego toku wywodu. W końcu zaś nie można chyba przesadzić w podejmowaniu problemu biegunowości, skoro stanowi ona centralny problem naszego bytu.

Już choćby tylko mówiąc Ja, człowiek odgranicza się od wszystkiego co odczuwa jako nie ja, jako Ty - a czyniąc ten krok, staje się więźniem biegunowości. Jego Ja wiąże go ze światem przeciwieństw, dzielących się nie tylko na Ja i Ty, lecz także na wewnątrz i zewnątrz, mężczyznę i kobietę, dobro i zło, prawdę i fałsz itd. Ego człowieka uniemożliwia mu postrzeganie, rozpoznanie lub choćby tylko wyobrażenie sobie jedności i całości w jakiegokolwiek formie. Świadomość rozszczepia i rozkłada wszystko na pary przeciwieństw, które będziemy odczuwać jako konflikt, gdy tylko pojawią się przed nami jako wyzwanie, zmuszą do dokonania między nimi rozróżnienia i podjęcia decyzji. Nasz rozum nie czyni nic innego nad to, że stale rozkłada rzeczywistość na coraz to mniejsze cząsteczki (analiza) i stale je różnicuje (zdolność różnicowania). W ten sposób mówimy Tak w stosunku do jednej rzeczy i jednocześnie Nie w stosunku do jej przeciwieństwa – gdyż „przeciwieństwa, jak wiadomo, się wykluczają”. Ale każdym Nie, każdym takim wykluczeniem, ugruntowujemy nasze bycie chorym, gdyż aby być zdrowym, nie może nam przecież niczego brakować. Być może już tu daje się odczuć, jak ściśle temat choroba-zdrowie łączy się z biegunowością można to sformułować jeszcze wyraźniej: choroba to biegunowość, zdrowie zaś jest przewyciężeniem tej biegunowości.

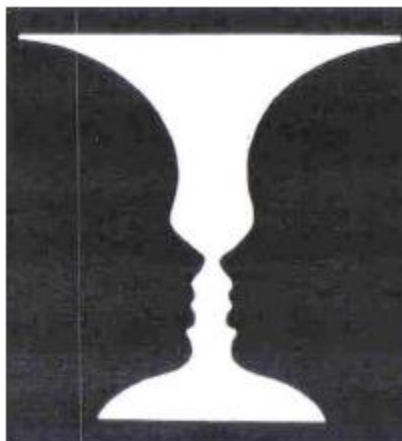
Za biegunowością, którą odnajdujemy w człowieku, kryje się Jedność, owa wszystko obejmująca jednia, w której spoczywają jeszcze nie zróżnicowane przeciwieństwa. Ten obszar bytu bywa także nazywany wszechświatem, i już *ex definitione* obejmuje wszystko, przeto poza ową jednością, owym wszechświatem niczego innego być nie może. W jedności nie ma ani zmian, ani przeobrażeń czy rozwoju, gdyż jedność nie podlega ani czasowi, ani przestrzeni. Jedność wszechświata polega na wiecznym spokoju; jest czystym byciem, bez formy i bez aktywności. Właściwie winien zwracać uwagę fakt, że wszelkie orzeczenia dotyczące jedności wymagają sformułowań negatywnych, tzn. muszą zawierać przeczenie: bez czasu, bez przestrzeni, bez zmian, bez granic.

Każde orzeczenie pozytywne pochodzi z naszego oddzielonego świata i dlatego nie przystaje do owej jedności. Dlatego z powodu tej naszej biegunowej świadomości jedność jawi się nam jako nicłość. To sformułowanie jest słuszne, wszelako często wywołuje w nas, ludziach,

fałszywe skojarzenia. Zwłaszcza ludzie Zachodu reagują przeważnie rozczarowaniem, gdy na przykład dowiadują się, że stan świadomości zwany nirwaną, stanowiący cel, którego osiągnięcie postuluje filozofia buddyjska, oznacza tyle co „nicość” (dosłownie: zgaszenie). Ego człowieka chciałoby zawsze mieć coś, co znajduje się poza nim, i nadzwyczaj niechętnie przyjmuje do wiadomości, że wystarczy zgasnąć, by być jednością ze wszystkim. W jedności wszystko i nic stają się tym samym. Nicość rezygnuje z jakiegokolwiek manifestacji i odgraniczenia siebie, dzięki czemu chroni się przed biegunowością. Przyczyną wszelkiego bytu jest nicość (*ain soph* u kabalistów, *tao* u Chińczyków, *neti-neti* u Hindusów). Jest to jedyne, co istnieje naprawdę, bez początku i bez końca, wiecznie.

Na tę jedność możemy wskazać, ale nie możemy jej sobie wyobrazić. Jedność jest biegunowością biegunowości i dlatego jest myślowo przekonywająca - ba, do pewnego stopnia ludzie są w stanie przeżyć ją i doświadczyć jej, gdy poprzez określone ćwiczenia lub techniki medytacyjne rozwiną w sobie zdolność choćby krótkotrwałego zniesienia biegunowości swej świadomości. Zawsze będzie ona jednak umykać opisowi językowemu lub myślowej analizie, gdyż nasze myślenie wymaga wręcz biegunowości; ona jest jego warunkiem. Poznanie bez biegunowości, bez podziału na podmiot i przedmiot, na stronę poznającą i poznawaną nie jest możliwe. W jedności nie ma poznania, a tylko bycie. W jedności ustaje wszelka tęsknota, wszelka wola i dążenie, wszelki ruch - gdyż nie ma niczego, co byłoby na zewnątrz niej, za czym można by tęsknić. To stary paradoks, że tylko w nicości można znaleźć pełnię.

Powróćmy jednak do obszaru, który niewątpliwie jest bezpośrednio dostępny naszemu doświadczeniu. Nasza świadomość jest świadomością biegunową, dzięki czemu świat, który się nam jawi, też jest biegunowy. Jest rzeczą ważną zdać sobie jednak sprawę, że to nie tyle świat jest biegunowy, ile nasza świadomość, poprzez którą ów świat poznajemy. Przyjrzyjmy się prawom biegunowości na konkretnym przykładzie oddechu, który stanowi dla człowieka podstawowe doświadczenie biegunowości. Wdychany i wydychany strumień powietrza stale się wzajemnie zastępują, tworząc w ten sposób pewien rytm. Ale ten rytm nie jest niczym innym, jak stałą zmianą biegunów. Rytm jest podstawowym wzorcem wszelkiego życia. To samo twierdzi fizyka, gdy mówi, że wszystkie zjawiska dadzą się zredukować do drgań. Zniszczenie rytmu oznacza zniszczenie życia, gdyż życie jest rytmem. Kto zatrzyma wydech, nie wykona wdechu. Tak więc widzimy, że wdech żyje wydechem i bez swego przeciwieństwa nie jest zdolny do istnienia. Jeden biegun żyje drugim biegunem. Zabierzmy jeden biegun, a okaże się, że zniknie również drugi. Tak też powstaje prąd elektryczny - z napięcia między dwoma biegunami. Jeśli któryś z nich zlikwidujemy, zniknie i prąd - całkowicie.



Na tej stronie widzimy znaną zagadkę obrazkową, na podstawie której każdy łatwo potrafi sobie uzmysłowić problem biegunowości. Biegunowość oznacza w tym wypadku: albo pierwszy/tło, a tu konkretnie: twarze/wazon. Którą z tych dwóch możliwości dostrzeżemy, zależy od tego, czy tłem uczynimy płaszczyznę białą, czy czarną. Jeśli za tło uznamy płaszczyznę czarną, wtedy płaszczyzna biała stanie się pierwszoplanowa i ujrzymy wazon. Rzecz ulegnie odwróceniu, jeśli tłem uczynimy powierzchnię białą, gdyż wtedy postrzeżemy powierzchnię czarną jako pierwszoplanową i zobaczymy dwie twarze z profilu. Prezentując tę zabawę optyczną, chcielibyśmy zwrócić uwagę na to, co się tak naprawdę dzieje w nas samych, gdy przechodzimy od postrzegania wazonu do postrzegania twarzy i odwrotnie. Oba te elementy istnieją przecież na tym obrazie jednocześnie, są w nim jakby zjednoczone, ale zmuszają obserwatora do podjęcia decyzji „albo-albo”. Albo widzimy wazon, albo twarze. Oba te aspekty możemy w najlepszym razie obserwować kolejno - jeden po drugim. Jest rzeczą bardzo trudną widzieć oba jednocześnie i równorzędnie.

Ta optyczna zabawa może nam bardzo ułatwić zrozumienie problemu biegunowości. W obrazie tym biegun czarny jest zależny od bieguna białego i odwrotnie. Jeśli zabrać obrazowi jeden biegun (wszystko jedno biały czy czarny), zniknie całość z jej obu aspektami. Także i tutaj czarne żyje z białego, ewentualnie plan pierwszy z tła, tak jak wdech z wydechu czy biegun dodatni prądu z bieguna ujemnego. Ta wysoka zależność od siebie dwóch przeciwieństw dowodzi, że za każdą biegunowością niewątpliwie stoi jakaś jedność, której my, ludzie, z naszą ludzką świadomością nie potrafimy rozpoznać i postrzegać jako jedności w jej całościowym aspekcie. Tak więc jesteśmy zmuszeni każdą rzeczywistą jedność rozłożyć na dwa bieguny i rozpatrywać ją w zależności od nich.

Nawiasem mówiąc, to właśnie jest moment narodzin czasu, owego oszusta; on również zawdzięcza swe istnienie jedynie biegunowości naszej świadomości. Biegunowość ujawnia się tu w postaci dwóch aspektów jednej i tej samej rzeczywistej jedności, którą jesteśmy w stanie rozpatrywać tylko w kolejności ich pojawiania się przed naszymi zmysłami. Dlatego od naszego stanowiska zależy, którą z dwu stron medalu dostrzeżemy najpierw. Tylko powierzchownemu obserwatorowi biegunowości mogą się wydać przeciwieństwami, które się wzajemnie wykluczają - przy bliższym oglądzie okaże się, że biegunowości wspólnie tworzą jedność i w swym istnieniu są od siebie wzajemnie zależne. Nauka po raz pierwszy uczyniła to fundamentalne spostrzeżenie, badając naturę światła.

Istniały dwa sprzeczne ze sobą poglądy w sprawie natury promieni świetlnych: jeden z nich stał się podstawą do sformułowania falowej teorii światła, drugi legł u podstaw teorii korpuskularnej - obie teorie pozornie nawzajem się wykluczają.

Jeśli światło składa się z fal, nie składa się z cząstek i odwrotnie, albo-albo. Dziś już wiadomo, że owo „albo-albo” jest fałszywym postawieniem kwestii. Światło jest zarówno falą, jak korpuskułą. Można inaczej wyrazić biegunowość tego zdania i powiedzieć: światło nie jest ani falą, ani korpuskułą. Światło jest w swojej jedności światłem - i jako takie jest niedostępne biegunowej świadomości człowieka. I tylko obserwatorowi jawi się, w zależności od tego, z której strony do niego podchodzi, raz jako fala, innym razem jako cząsteczka.

Biegunowość jest jak drzwi, na których z jednej strony widnieje napis wejście, a z drugiej - wyjście, ale w zależności od strony, z której się do nich zbliżymy, pokażą nam tylko jeden aspekt swego bycia. Z powodu konieczności rozkładania jedności na aspekty, by później móc je oglądać w następowaniu po sobie, powstaje czas, gdyż dopiero ogląd za pośrednictwem

naszej biegunowej świadomości przeobraża jednoczesność bytu w następujące po sobie etapy. Tak jak za biegunowością stoi jedność, tak za czasem stoi wieczność. Jeśli chodzi o wieczność, powinno się pamiętać, że w sensie metafizycznym oznacza ona bezczasowość, a nie, jak błędnie to pojmuje teologia chrześcijańska, długie i nie kończące się kontinuum czasowe.

Analizując stare języki, doskonale można odtworzyć sobie, w jaki sposób nasza świadomość i pęd do poznania rozbija pierwotne jedności na przeciwieństwa. Wydaje się, że ludziom dawnych kultur lepiej udawało się dostrzegać jedność w biegunowości, gdyż w dawnych językach wiele słów nie zawiera jeszcze biegunowości. Dopiero w procesie dalszego rozwoju języka zaczęto, zazwyczaj przez przesuwki samogłosek lub ich wydłużanie, przyporządkowywać jednemu tylko biegunowi ambiwalentne początkowo słowa. (Już Sigmund Freud zwrócił uwagę na to zjawisko w swej pracy zatytułowanej „Gegensinn der Urworte” - Przeciwny sens słów pierwotnych.)

I tak bez trudu rozpoznajemy wspólny rdzeń łączący na przykład następujące słowa łacińskie: *clamare* = krzyżeć i *clam* = cicho, czy *siccus* = suchy i *sucus* = sok; *altus* zawsze znaczyło zarówno wysoki, jak i głęboki. W grece słowo *pharmakon* to zarówno trucizna, jak i lekarstwo. W niemieckim słowa *stumm* (głuchy) i *Stimme* (głos) są spokrewnione, w angielskim zaś całą esencję biegunowości widzimy w słowie *without*, co dosłownie znaczy zarówno „jak” i „bez”, ale znaczeniowo zostało przypisane tylko jednemu z tych biegunów, mianowicie biegunowi „bez”. Merytorycznie jeszcze bardziej przybliżyła nas do tego tematu językowe pokrewieństwo między *bos* (zły) i starowysokoniemieckim *baß*. *Baß* to tyle co *gut* (dobrze). Dziś znamy to słowo już tylko w dwóch złożeniach: *fürbaß*, co znaczy tyle co *fürwahr* (zaprawdę), *ibaß erstaunt*, co można by oddać jako *sehr erstaunt* (bardzo zdumiony). Ten sam rdzeń zawiera angielskie *bad* = zły, jak i niemieckie *Buße* (pokuta) i *büßen* (pokutować). To językowe zjawisko polegające na tym, że pierwotnie na oznaczenie przeciwnych biegunów, jak np. dobry i zły, stosowano jedno wspólne słowo, plastycznie pokazuje nam jedność, za którą stoi każda biegunowość. Szczególnie wnikliwie będziemy musieli się zająć postawieniem znaku równości między dobrem a złem, ale być może już w tym miejscu potrafimy zdać sobie sprawę z tego, jak niesłychanie ważne jest rozumienie „biegunowości”.

Biegunowość naszej świadomości odczuwamy subiektywnie jako zmianę między dwoma stanami świadomości, które wyraźnie się od siebie różnią: jawą i snem. Oba te stany odbieramy jako wewnętrzne odpowiedniki występującej w naturze zewnętrznej biegunowości dnia i nocy. Toteż często mówimy również o świadomości dziennej i nocnej albo o dziennej i nocnej stronie duszy. Ścisłe związany z tą biegunowością jest także podział na świadomość wyższą i nieświadomość.

I tak przez cały dzień żyje w nas jako nieświadomy ten obszar świadomości, w którym nocą jesteśmy u siebie i z którego wyrastają sny. Słowo nieświadomy, jeśli mu się bliżej przyjrzymy, nie jest najszcześniejszym sformułowaniem, gdyż przedrostek nie neguje następujący po nim przymiotnik świadomy (por. niegrzecny, niewinny itd.), ale właśnie ta negacja rozmija się z sensem tego pojęcia. Nieświadomy to nie to samo co pozbawiony świadomości. Śpiąc znajdujemy się jedynie w innym obszarze bycia świadomym. O jakimkolwiek braku świadomości w ogóle nie może być mowy. Nieświadomość nie jest więc brakiem świadomości, a jedynie bardzo jednostronną klasyfikacją świadomości dziennej, która stwierdza, że oczywiście jest tam coś jeszcze, do czego jednak ona nie ma dostępu. Ale



właściwie dlaczego utożsamienie się ze świadomością dzienną wydaje nam się tak oczywiste?

Od czasu rozprzestrzenienia się psychologii głębi przywykliśmy wyobrażać sobie naszą świadomość jako warstwową i odróżniać świadomość górną od dolnej i od nieświadomości.

Ten podział na górę i dół nie jest wprawdzie absolutnie przekonujący, ale odpowiada symbolicznemu odczuwaniu przestrzeni, które niebo i światło przypisuje jej biegunowi górnemu, ziemię i ciemność - dolnemu. Gdybyśmy chcieli pokusić się o graficzne przedstawienie takiego modelu świadomości, figura, którą byśmy nakreślili, mogłaby wyglądać tak:



Okrąg symbolizuje tutaj jedną, wszystko obejmującą świadomość, która nie ma granic i jest wieczna. Toteż obwód okręgu nie stanowi granicy, a jedynie symbol wszechogarniania. Człowiek jest tu odgraniczony swoim ja, z czego bierze się jego subiektywna, ograniczona świadomość górna. Z tego powodu nie ma on dostępu do pozostałej, tzn. kosmicznej świadomości - jest ona dla niego nieświadoma (C.G. Jung nazywa tę warstwę „kolektywnie nieświadomym”). Linia podziału między „ja” a pozostałym „morzem świadomości” nie jest jednak linią absolutną - można by ją raczej nazwać rodzajem obustronnie przepuszczalnej błony. Błona ta odpowiada podświadomości. Zawiera ona zarówno treści, które jakby zsunęły się w dół ze świadomości (zapominanie), jak też treści, które wyrosły z nieświadomości, jak np. przecucia, wielkie sny, intuicje, wizje.

Jeśli człowiek bardzo silnie utożsamia się wyłącznie ze swoją górną świadomością, przepuszczalność podświadomości ulega bardzo znacznemu ograniczeniu, gdyż treści nie uświadomione są przez niego przeżywane jako obce i budzące lęk.

Natomiast wyższa przepuszczalność może prowadzić do rodzaju mediumiczności. Jednakże stan iluminacji czy świadomości kosmicznej może być osiągnięty dopiero z chwilą usunięcia rozgraniczenia między tymi sterami świadomości, tak by świadomość górna i podświadomość złąły się w jedno. Krok ten oznacza wszelako zniszczenie „ja”, którego tożsamość polega przecież na odgraniczaniu się. W terminologii chrześcijańskiej krok taki został opisany słowami: „Ja (górna świadomość) i mój Ojciec (nieświadomość) jesteśmy Jedno”.

Ludzka świadomość znajduje swój cielesny wyraz w mózgu, przy czym typowo ludzką zdolność rozróżniania i rozsądek przypisuje się korze mózgowej. Nic więc dziwnego, że

biegunowość ludzkiej świadomości odnajdujemy w postaci znaku topograficznego w anatomii mózgu. Jak wiadomo, mózg dzieli się na dwie półkule, połączone ze sobą ciałem modzelowatym (*corpus callosum*), tak zwanym spoidłem wielkim. W przeszłości medycyna próbowała usuwać różne symptomy, np. epilepsję lub nieznośne bóle, przez chirurgiczne przecięcie tego spoidła, a tym samym przerwanie wszystkich nerwowych połączeń między obu półkulami (*commisurotomia*).

Niezależnie od tego, jak bardzo poważna wydaje się tego rodzaju chirurgiczna interwencja, jej rezultaty były zrazu daleko skromniejsze od oczekiwań. W ten sposób odkryto, że obie półkule stanowią dwa nader samodzielne mózgi, które mogą pracować także niezależnie od siebie. Kiedy jednak pacjentów, u których wcześniej dokonano rozdzielenia obu półkul mózgowych, zaczęto poddawać dokładniejszym badaniom, coraz wyraźniejszy stawał się fakt, że obie półkule bardzo wyraźnie różnią się od siebie w swych właściwościach i zakresie kompetencji. Wiemy przecież, że drogi nerwowe krzyżują się, przez co prawa połowa ciała ludzkiego jest pobudzana przez lewą półkulę mózgu i *vice versa* - lewa połowa przez prawą półkulę. Jeśli pacjentowi po operacji, o której była wyżej mowa, zawiążemy oczy i damy do lewej ręki jakiś przedmiot, na przykład korkociąg, to nie będzie on potrafił go nazwać, tzn. podać nazwy przedmiotu, którego kształt odebrał poprzez dotyk, ale nie będzie miał żadnych trudności we właściwym jego użyciu. Sytuacja odwróci się, jeśli ten sam przedmiot podamy mu do ręki prawej: teraz będzie wiedział, jak przedmiot ten się nazywa, ale nie będzie wiedział, jak go użyć.

Tak samo jak ręce, tak też uszy i oczy pozostają w przeciwległym związku z półkulami mózgowymi. W innym eksperymencie pokazywano pacjentce, która przeszła operację przecięcia spoidła wielkiego, różne figury geometryczne. Eksperyment polegał na tym, że figury te podsuwano oddzielnie pod prawe i pod lewe oko pacjentki. W toku tej serii doświadczeń w pole widzenia lewego oka podsunęto jej także zdjęcie przedstawiające akt, dzięki czemu zdjęcie to mogło zostać odebrane tylko przez prawą półkulę mózgową. Pacjentka zaczerwieniła się i parsknęła śmiechem, ale nie potrafiła odpowiedzieć na pytanie osoby kierującej eksperymentem, co widziała: „Nic, tylko błysk światła” i dalej parskła śmiechem. Tak więc obraz postrzegany przez prawą półkulę mózgową powoduje co prawda reakcję, ale nie podlega myślowej czy językowej analizie. Jeśli spowodujemy, że jakiś zapach będzie dostępny tylko lewej dziurce od nosa to, co prawda nastąpi właściwa reakcja ze strony pacjenta, ale nie będzie on w stanie określić tego zapachu. Jeśli pacjentowi pokażemy wyraz czy pojęcie złożone, jak na przykład „piłka nożna”, w ten sposób, że w obszarze widzenia lewego oka znajdzie się jedynie słowo „piłka”, a w obszarze widzenia oka prawego tylko słowo „nożna”, to pacjent odczyta jedynie słowo „nożna”, gdyż słowo „piłka”, jako odebrane tylko przez prawą półkulę, nie może być poddane analizie językowej.

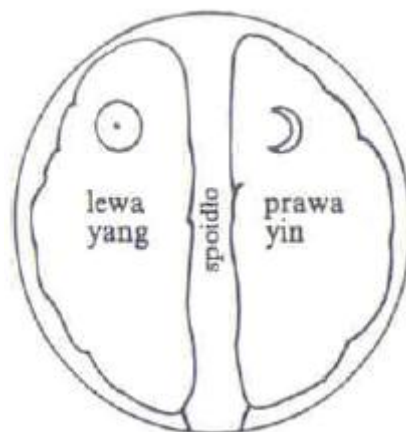
Ostatnimi czasy eksperymenty tego rodzaju coraz bardziej rozbudowywano i doskonalono. Rezultaty, które dotychczas udało się uzyskać, można streścić tak oto: Obie półkule mózgowe wyraźnie się różnią w zakresie swych funkcji i sprawności oraz kompetencji. Lewą półkulę można by nazwać „półkulą werbalną”, gdyż odpowiada za logikę i strukturę języka, za czytanie i pisanie. Rozszyfrowuje wszystkie bodźce tego świata w sposób analityczny i racjonalny, to znaczy myśli cyfrowo. Odpowiada więc także za liczenie i rachowanie. Również poczucie czasu lokuje się po tej stronie mózgu.

Wszystkie biegunowe do nich zdolności odnajdziemy w prawej połowce mózgu: zamiast analizy - zdolność do całościowego ujmowania kompleksowych zależności, wzorów i struktur. Ta połowka umożliwia zatem uchwycenie całości (kształtu) na podstawie cząstki (*pars pro*

*toto*). Zapewne również prawej półowce zawdzięczamy zdolność rejestrowania i pojęciowego kształtowania wielkości logicznych (pojęcia nadrzędne, abstrakcje), które w rzeczywistości nie istnieją. W prawej półowce odnajdziemy jedynie archaiczne formy językowe, formy kierujące się mniej prawami składni, bardziej zaś brzmieniem i skojarzeniami. Zarówno liryka, jak i język schizofreników są dobrym przykładem ilustrującym język prawej półkuli mózgowej. Ale tutaj lokuje się także myślenie przez analogię i umiejętność obchodzenia się z językiem symboli. Prawa półowka jest odpowiedzialna za obszar snów i obrazów duszy i nie poddaje się rozumieniu czasu lewej półkuli.

O tym, która z obu półkul jest w danym momencie dominująca, decyduje rodzaj czynności, wykonywanej właśnie przez człowieka. I tak myślenie logiczne, czytanie, pisanie i liczenie wymusza dominację lewej półkuli, ale już słuchanie muzyki, marzenia, imaginacje i medytacja wymagają dominacji półkuli prawej. Mimo że zawsze przeważa aktywność którejś półkuli, człowiek zdrowy dysponuje również informacjami z podległej w danym momencie półkuli, gdyż dzięki spoidłu (ciału modzelowatemu) stale odbywa się żywa wymiana informacji między nimi. Ta biegunowa specjalizacja obu półkul pokrywa się bardzo dokładnie z prastarymi ezoterycznymi naukami o biegunowości. W taoizmie obie przasady, na które dzieli się jedność tao, nazywano *yang* (zasada męska) i *yin* (zasada żeńska). W tradycji hermetycznej tę samą biegunowość wyrażał symbol „słońca” (męski) i „księżycyca” (żeński). Chiński yang albo słońce są symbolami aktywnej, pozytywnej zasady męskiej, której w psychologii odpowiadałaby świadomość dzienna. Zasada yin, czyli księżycyca, obejmuje zasadę negatywną, żeńską, przyjmującą, i odpowiada nieświadomości w człowieku.

Te klasyczne biegunowości dają się bezproblemowo przenieść także na wyniki badań mózgu. I tak lewa półkula yang jest męska, aktywna, odpowiada wysokiej świadomości i symbolowi słońca, a tym samym daytimej stronie w człowieku. Lewa półkula pobudza przecież także prawą, tzn. aktywną, męską stronę ciała. Prawa półkula to yin - negatywne, żeńskie. Odpowiada zasadzie księżycyca albo stronie nocnej czy też nieświadomości w człowieku i w związku z tym uaktywnia jego lewą stronę. Dla większej przejrzystości przedstawiony poniżej rysunek uzupełniliśmy tabelą odpowiadających mu pojęć.



Z LEWEJ

logika

język

Z PRAWYJ

postrzeganie postaci

rejestrowanie postaci

odczuwanie przestrzeni

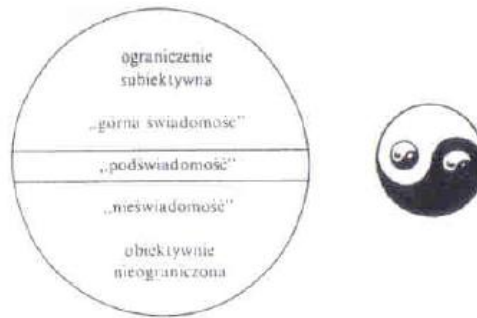
archaiczne formy językowe

Półkula werbalna:

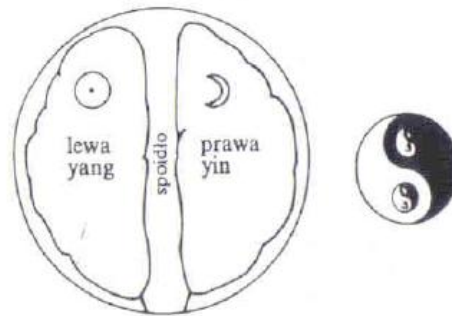
czytanie	muzyka
pisanie	zapach
rachowanie	wzór
liczenie	zamknięty obraz świata
rozszyfrowywanie otoczenia	myślenie przez analogię
myślenie cyfrowe	symbolika
myślenie liniowe	bezczasowość
zależność czasowa	holistyka
analiza	wielkości logiczne
inteligencja	intuicja
YANG	YIN
Słońce	księżyc
męski	żeński
dzień	noc
świadomy	nieświadomy
życie	śmierć
LEWA	PRAWA
aktywność	pasywność
elektryczna	magnetyczna
kwasowość	zasadowość
prawa połowa ciała	lewa połowa ciała
prawa ręka	lewa ręka

Poszczególne prądy we współczesnej psychologii zaczynają już przesuwać o 90° starą horyzontalną topografię świadomości (Freuda), a pojęcia świadomość górna i nieświadomość zastępować pojęciami lewej i prawej półkuli mózgu. Ta zmiana nazewnictwa jest raczej kwestią formy, a nie treści, co zapewne udało nam się tu przedstawić. Zarówno pozioma, jak pionowa topografia jest tylko specyfikacją starego chińskiego symbolu, zwanego *taiji*, który dzieli okrąg (całość, jedność) na białą i czarną połówkę, a każda z tych połówek zawiera przeciwnobiegunowe jądro (kolorystycznie skonstrastowaną kropkę). Jedność rozpada się jakby w naszej świadomości na biegunowości, które się wzajemnie uzupełniają.

Łatwo sobie wyobrazić, jak nieszczęsny (*unheil* = [także] niezdrowy) byłby człowiek posiadający tylko jedną z tych półkul; a przecież równie nieszczęsny jest w rzeczywistości tradycyjny, tak zwany naukowy, obraz świata w naszych czasach, bo jest to obraz produkowany przez lewą półkulę mózgu. Z tej perspektywy patrząc, istnieje tylko to, co racjonalne, rozumne, poddające się konkretnej analizie, i tylko zjawiska zależne od przyczynowości i czasu. Tymczasem tego rodzaju racjonalny obraz świata stanowi jedynie połowę prawdy, gdyż znajduje się w polu widzenia tylko połowy świadomości, czy też połowy mózgu. Wszystkie owe treści świadomości, które tak chętnie lekceważono jako irracjonalne, nierozsądne, dziwaczne, ciemne i fantastyczne, są jedynie przeciwno biegunowymi zdolnościami widzenia świata przez człowieka.



Horyzontalna topografia świadomości



Wertykalna topografia świadomości

Jak różnie są zazwyczaj oceniane oba te wzajemnie się uzupełniające punkty widzenia, dowodzi już ta choćby okoliczność, że w trakcie badania różnych zdolności obu półkul mózgowych bardzo szybko udało się rozpoznać i opisać właściwości strony lewej, ale przez długi czas gubiono się w domysłach na temat sensowności działań półkuli prawej, bo przecież nic nie wskazywało na to, że może ona wносить do całości jakiegokolwiek rozsądne świadczenia. Zdaje się jednak, że natura ceni zdolności prawej, nierozsądnej połówki daleko wyżej, gdyż w sytuacji zagrażającej życiu automatycznie przełącza dominację połówki lewej na dominację połówki prawej, wszak sytuacji niebezpiecznej trudno adekwatnie sprostać, włączając postępowanie analityczne. Tymczasem przy włączeniu półkuli prawej, dzięki całościowemu ogarnięciu sytuacji, pojawia się jeszcze możliwość spokojnego, adekwatnego do okoliczności działania. Na tym przełączeniu polega zresztą także z dawien dawna znane zjawisko tak zwanego filmu życia. Znalazłszy się w obliczu śmierci, człowiek jeszcze raz widzi swoje całe życie, ewentualnie przeżywa na nowo wszystkie jego sytuacje - to zjawisko jest dobrą ilustracją tego, co nazwaliśmy beczasowością prawej połówki.

Znaczenie teorii półkul mózgowych polega naszym zdaniem na tym, że nauka mogłaby jeszcze zrozumieć, jak jednostronny i połowiczny jest jej dotychczasowy obraz świata, a zwracając się ku prawej półkuli, dostrzec słuszność i konieczność owego innego sposobu widzenia. Jednocześnie na tym przykładzie można się nauczyć rozumienia prawa biegunowości jako centralnego prawa rządzącego światem. Próby tego rodzaju nie przynoszą pożądanego efektu zwykle z powodu absolutnej niezdolności nauki do myślenia przez analogię (prawa połówka).

My zaś na tym przykładzie powinniśmy jeszcze raz uzmysłowić sobie, na czym polega prawo biegunowości: jedność rozpada się w ludzkiej świadomości biegunowo. Oba bieguny uzupełniają się (kompensują) wzajemnie i dlatego dla własnego istnienia wymagają istnienia swego przeciwieństwa. Biegunowość kryje w sobie niezdolność jednoczesnego widzenia obu aspektów jedności i dlatego zmusza nas do stosowania zasady po kolei, przez co powstają takie zjawiska, jak „rytm”, „czas” i „przestrzeń”. Gdy biegunowa świadomość pragnie

językowo opisać jedność, może to uczynić jedynie sięgając po paradoks. Korzyści, jakie przynosi biegunowość, to zdolności poznawcze bez niej niemożliwe. Celem i tęsknotą biegunowej świadomości jest przewyciężenie wynikającego z uwarunkowania czasem stanu bycia niezdrowym i osiągnięcia stanu zdrowia - to znaczy jedności.

Każda droga leczenia czy wtajemniczenia jest drogą biegnącą od biegunowości do jedności. Krok wiodący od biegunowości do jedności oznacza tak radykalną jakościową zmianę, że jest ona trudna do wyobrażenia lub wręcz niewyobrażalna dla świadomości biegunowej. Wszelkie systemy metafizyczne, religie i szkoły ezoteryczne uczą jedynie i tylko tej drogi: od dwoistości do jedności. Już choćby z tego powodu wynika przekonująco, że wszystkie owe nauki są zainteresowane nie „poprawianiem tego świata”, lecz „opuszczeniem tego świata”.

I właśnie ta sprawa jest świetnym punktem zaczepienia dla wszelkich krytyków i przeciwników tych nauk. Wskazują oni na zjawiska niesprawiedliwości i nędzy tego świata i zarzucają teoriom zorientowanym metafizycznie, jak bardzo aspołeczny i pozbawiony miłości jest ich sposób podejścia do wynikających stąd wyzwań i że są one zainteresowane tylko własnym egoistycznym zbawieniem. Eskapizm i brak zaangażowania oto zarzuty krytyków.

Niestety krytycy nigdy nie mają czasu, aby zadać sobie trud zrozumienia takich teorii do końca, jeszcze przed rozpoczęciem przeciw nim batalii; dochodzi więc do nieprzemysłanego pomieszania poglądów własnych z paroma fałszywie rozumianymi pojęciami zaczerpniętymi z owych teorii. a powstała w ten sposób niedorzeczność określa się mianem „krytyki”.

Te nieporozumienia sięgają daleko. Jezus nauczał tylko tej jednej drogi, drogi prowadzącej od dwoistości do jedności ale nawet jego uczniowie nie do końca go rozumieli (Jan jest tutaj wyjątkiem). Jezus mówił o biegunowości tego świata i jedności Królestwa Niebieskiego lub domu mego Ojca, lub też całkiem po prostu Ojca. Podkreślał, że, jego królestwo nie jest z tego świata, i nauczał drogi do Ojca. Jednakże wszystkie jego wypowiedzi były początkowo pojmowane i odnoszone do tego świata w sensie zupełnie konkretnym i materialnym. Ewangelia św. Jana rozdział po rozdziale wskazuje te nieporozumienia: Jezus mówi o świątyni, którą ma odbudować w ciągu trzech dni - uczniowie mają na myśli świątynię jerozolimską, tymczasem on ma na myśli własne ciało. Jezus rozmawia z Nikodemem o ponownym narodzeniu w Duchu, ale Nikodem myśli o jego narodzeniu jako dziecka. Kobiecie u studni opowiada Jezus o wodzie życia, ona zaś myśli o wodzie pitnej. Te przykłady można mnożyć i mnożyć, gdyż Jezus i jego uczniowie mają zupełnie różne punkty odniesień. Jezus usiłuje kierować wzrok ludzi m znaczenie i ważność jedności, tymczasem jego słuchacze kurczowo i bojaźliwie chwytają się świata biegunowo rozdwojonego. Nie znamy żadnego wezwania Jezusa do poprawiania świata i zamieniania go na raj - w każdym zdaniu natomiast usiłuje on zachęcić człowieka do uczynienia kroku prowadzącego do zbawienia.

Jednakże ta droga zawsze najpierw wywołuje obawy, gdyż prowadzi także przez strach i cierpienie. Świat można przewyciężyć tylko w taki sposób, że się go weźmie na swoje barki - cierpienie można unicestwić tylko w ten sposób, że się je weźmie na siebie, gdyż świat jest zawsze również cierpieniem. Ezoteryka nie uczy ucieczki od świata, a tylko „przewyciężania świata”. Przewyciężenie świata to inne słowo na „przewyciężenie biegunowości”, która jest tożsama z rezygnacją z ja, z ego, gdyż jedność osiągnie tylko ten, kto zaprzestanie odgradzania swego ja od bytu. Dlatego nie jest pozbawiony pewnej dozy ironii fakt, że droga, której celem jest unicestwienie ego i stopienie się ze wszystkim w jedno, jest nazywana „egoistyczną drogą zbawienia”. Także motywacja leżąca u podstaw tego rodzaju dróg zbawienia nie czerpie sił z nadziei na „lepszą doczesność” lub „nagrodę za cierpienia tego

świata" („opium dla ludu"), ale ze zrozumienia, że ten konkretny świat, w którym żyjemy, tylko wtedy będzie miał sens, gdy odnajdzie punkt odniesienia leżący poza nim samym.

Weźmy przykład: gdyby się chodziło do szkoły, w której nauka nie prowadzi do żadnego konkretnego celu ani nie daje dyplomu ukończenia, w której człowiek uczy się tylko dla samej nauki, bez perspektywy, bez finału, bez celu, wtedy samo uczenie się nie miałyby sensu. Sens zyskuje szkoła i uczenie się w niej dopiero wtedy, gdy istnieje leżący poza nią punkt odniesienia. Mieć cel przed oczami to nie to samo, co „uciekać od szkoły"; wręcz przeciwnie: dopiero ten cel umożliwia aktywne i sensowne zajęcie się materialem nauczania. Podobnie to życie i ten świat zyskują treść dopiero w momencie, gdy naszym celem staje się ich przewyciężenie. Sens schodów nie polega na tym, byśmy się mogli na nich zatrzymać, lecz byśmy z ich pomocą mogli je pokonać.

Przez utratę owego metafizycznego punktu odniesienia życie naszych czasów stało się bezsensowne dla wielu, bo jedyny sens, jaki nam pozostał, ma na imię postęp. Jednakże postęp nie zna innego celu niż jeszcze większy postęp. W ten sposób z drogi zrobiła się wycieczka.

Dla naszego pojmowania choroby i zdrowia ważne jest rozumienie, co właściwie znaczy zdrowie. Jeśli stracimy z oczu fakt, że zdrowie jest zawsze przybliżaniem się do bycia zdrowym w sensie osiągnięcia jedności, wtedy będziemy próbować szukać celu leczenia w ramach biegunowości - a próba taka poniesie murowane fiasko. Jeśli nasze dotychczasowe rozumienie jedności, którą zawsze można osiągnąć tylko przez połączenie przeciwieństw, przez „*coniunctio oppositorum*", przeniesiemy jeszcze raz na obszar psychologii, do półkul mózgowych, wyraźnie wtedy zauważymy, że nasz cel (przewyciężenie biegunowości) będzie na tym szczeblu zgodny z zawieszeniem zmieniającej się dominacji półkul mózgowych. Również na tym szczeblu „albo-albo" musi być zamienione na „zarówno-jak", a „po kolei" przeobrazić się w „jednocześnie".

Tutaj widoczne staje się znaczenie ciała modelowego (spoidła), które raptem musi się stać tak przepuszczalne, by „dwa mózgi" stały się jednym. Jednoczesne dysponowanie możliwościami obu półkul byłoby cielesnym korelatem iluminacji. Jest to ten sam proces, który pokazaliśmy już na przykładzie horyzontalnego modelu świadomości: o całości możemy mówić dopiero wtedy, gdy subiektywna świadomość górna stanie się jednym z obiektywną nieświadomością.

Uniwersalną wiedzę na temat drogi prowadzącej od biegunowości do jedności odnajdujemy stale na nowo w niezliczonych formach wyrazu. Wspomniano już tutaj chiński taoizm filozoficzny, gdzie obie siły świata noszą nazwę yang i yin. Hermetycy mówili o zjednoczeniu słońca i księżyca lub zaślubinach ognia i wody. Tajemnicę zjednoczenia przeciwieństw wyrażali także takimi paradoksami jak: „co stałe, musi się stać lotne, a co lotne stałe". Prastary symbol, laska Hermesa (kaduceusz), głosi takie samo prawo: tutaj oba węże przedstawiają siły biegunowe, które mają zjednoczyć się w lasce. Obraz ten odnajdziemy w filozofii indyjskiej jako dwa biegunowe prądy energii w ciele ludzkim, zwane *ida* (prąd żeński) i *pingala* (prąd męski), które węzłowymi skrętami otaczają kanał *shushumna*. Gdy joginowi poprzez ten środkowy kanał uda się wyprowadzić w górę siłę węża, wtedy stan jego świadomości osiągnie jednię. Kabalista przedstawia ten sam związek za pomocą trzech kolumn drzewa życia, a dialektyk nazywa je „tezą", „antytezą" i „syntezą". Wszystkie te systemy, z których tu wymieniliśmy zaledwie kilka, nie pozostają w żadnym związku przyczynowym, wszystkie są jedynie wyrazem głównego prawa metafizyki, które systemy

owe pragnęły wyrazić na różnych konkretnych lub symbolicznych płaszczyznach. Nam nie chodzi o określony system, lecz o rzut oka na prawo biegunowości i jego moc obowiązującą na wszystkich szczeblach świata form.

Biegunowość naszej świadomości stawia nas bezustannie w obliczu dwóch możliwości działania i zmusza - jeśli nie chcemy pozostawać w stanie apatii - do podejmowania decyzji. Możliwości są zawsze dwie, ale w danym momencie możemy urzeczywistnić tylko jedną z nich. Dlatego wraz z każdym działaniem druga, biegunowo przeciwna możliwość pozostaje nieurzeczywistniona. Musimy wybrać i decydować, czy zostajemy w domu, czy wychodzimy - pracujemy czy próżnujemy - płodzimy dzieci czy stosujemy antykoncepcję - skarżymy o pieniądze czy zapominamy o sprawie - rozstrzeliwujemy nieprzyjaciela czy pozostawiamy go przy życiu. Trud wyboru prześladowuje nas na każdym kroku. Nie możemy uchylić się od podejmowania decyzji, gdyż „niedziałanie” jest już decyzją przeciw działaniu. Ponieważ musimy się decydować, więc chcemy przynajmniej decydować rozsądnie i słusznie, a do tego potrzebna jest nam skala wartości. Kiedy już takimi wartościami dysponujemy, decyzja staje się naprawdę prosta: płodzimy dzieci, ponieważ służy to dalszemu trwaniu ludzkości - rozstrzeliwujemy nieprzyjaciół, ponieważ zagrażają oni naszym dzieciom, jemy wiele jarzyn ponieważ to zdrowe, głodującym też damy coś do zjedzenia, ponieważ to moralne.

Ten system działa początkowo zupełnie dobrze i sprawia, że podejmowanie decyzji staje się sprawą prostą - trzeba zawsze czynić tylko to, co jest dobre i słuszne. Niestety, nasz system wartości, którym się kierujemy, podejmując takie a nie inne decyzje, stale jest kwestionowany przez innych. Ci inni w niektórych sprawach podejmują zupełnie przeciwne decyzje i fakt ten usprawiedliwiają również systemem wartości: stosują antykoncepcję, bo jest już za wiele ludzi - ktoś tam znowu nie chce strzelać do nieprzyjaciół, bo nieprzyjaciele to też ludzie - ci znów jedzą dużo mięsa, bo mięso jest zdrowe, i nie przejmują się głodującymi, bo umieranie z głodu przynależy do ich losu. Co prawda wiadomo, że systemy wartości innych są zawsze fałszywe - niemniej pozostaje faktem irytującym, że nie wszyscy mają tę samą hierarchię tego, co dobre i słuszne. Toteż każdy zaczyna nie tylko bronić swoich wartości, lecz także próbuje przekonać do nich możliwie jak największą liczbę bliźnich. Bo, oczywiście, jeśli się już przekona do swoich wartości wszystkich ludzi, świat stanie się dobry, słuszny i zdrowy. Niestety tak myślą wszyscy! Wobec tego wojna słusznych mniemań trwa - bo przecież wszyscy chcą czynić tylko to, co słuszne. A co jest słuszne? Co niesłuszne? Co dobre? Co złe? Pretensje do wiedzy na ten temat podnosi wielu - choć nie są oni ze sobą zgodni - tak oto znów musimy podejmować decyzję, gdy chcemy dać im wiarę! Doprawdy można zwątpić.

Jedyną drogą, która wyprowadza nas z tego dylematu, jest zrozumienie, że w granicach biegunowości nie istnieje żadne absolutne, tzn. obiektywne, dobro i zło, prawda i fałsz. Każde wartościowanie jest zawsze subiektywne i wymaga systemu odniesień, który również jest subiektywny. Jest też ono zależne od punktu siedzenia i kąta widzenia obserwatora i dlatego w odniesieniu do niego zawsze słuszne. Świata nie można podzielić na to, co właściwie być może i dlatego jest słuszne i dobre, i to, czego właściwie być nie powinno i dlatego musi być zwalczane i wykorzenione. Ten dualizm nieubłaganych przeciwieństw dzielących słuszność i fałsz, dobro i zło, Boga i Szatana nie wyprowadza z biegunowości, przeciwnie, prowadzi nas w nią jeszcze głębiej.

Rozwiązanie tkwi jedynie w owym punkcie trzecim, - gdy patrzy się z jego perspektywy, wszystkie alternatywy, wszystkie możliwości, wszystkie biegunowości są równie dobre i prawdziwe albo równie złe i fałszywe, gdyż stanowią części całości i dlatego mają rację bytu,



gdyż bez nich całość nie byłaby pełna. Dlatego mówiąc o prawie biegunowości, z tak wielkim naciskiem wskazywaliśmy na fakt, że jeden biegun żyje dzięki drugiemu, że bez niego nie jest w ogóle zdolny do życia. Tak jak wdech żyje z wydechu, tak i dobro żyje ze zła, pokój z wojny, zdrowie z choroby. A jednak ludzi nie daje się powstrzymać od chęci posiadania tylko jednego i zwalczania drugiego bieguna. Kto jednak zwalcza którykolwiek z biegunów tego naszego świata, zwalcza ten nasz świat w całości - gdyż każda cząstka zawiera całość (*pars pro toto*). W tym sensie mówił Jezus: „Cokolwiek uczyniliście najmniejszemu z moich braci, mnieście uczynili!”

Ta myśl jest teoretycznie prosta, ale napotyka w człowieku na głęboko zakorzeniony opór, gdyż jej realizacja w praktyce związana jest ze znacznymi trudnościami. Jeśli celem jest jedność, która obejmuje przeciwieństwa w ich różnorodności, wtedy człowiek w żaden sposób nie może być zdrowy czy cały, dopóki ciągle jeszcze będzie to czy owo wykluczał ze swej świadomości lub się od tego czy owego odgradzał. Każde: „Tego bym nigdy nie zrobił!”, jest najpewniejszym sposobem uniemożliwienia osiągnięcia stanu doskonałości czy oświecenia. Nie ma w tym wszechświecie niczego nieusprawiedliwionego, jest za to wiele rzeczy, dla których pojedynczy człowiek nie potrafi znaleźć usprawiedliwienia. Wszelkie wysiłki człowieka służą w rzeczywistości tylko jednemu celowi: nauczyć się lepiej widzieć związki - my to nazywamy: stać się bardziej świadomym, a nie zaś zmieniać rzeczy. Nie ma tu nic, co wymagałoby zmian lub ulepszeń, poza naszym własnym sposobem patrzenia.

Człowiek od dawna trwa w złudzeniu, że przez swą aktywność, swe działanie, zmieni, ukształtuje i ulepszy świat. Ta wiara jest iluzją i polega na projekcji przemian, które się dokonują w nim samym. Kiedy, na przykład, człowiek w większych odstępach czasowych czyta tę samą książkę, za każdym razem pojmuje jej treść na nowo - zgodnie z poziomem rozwoju, który właśnie osiągnął. Gdyby nie było wątpliwości co do niezmienności tego, co książka zawiera, łatwo moglibyśmy uwierzyć, że to jednak jej treść uległa jakiemuś rozwojowi. Ulegając temu samemu złudzeniu, używamy pojęć „ewolucja” czy „rozwój”. Sądzimy, że ewolucja wyrasta z procesów i ingerencji, a nie widzimy, że jest ona jedynie realizacją istniejącego już wzorca. Ewolucja nie tworzy niczego nowego, jedynie krok po kroku przybliża świadomości to, co stale istnieje. I znów dobrym przykładem może być czytanie książki: treść i akcja książki istnieją jednocześnie, ale czytelnik może je sobie przyswoić tylko po kolei w procesie czytania. Czytanie książki powoduje, że w czytelniku krok po kroku powstaje jej treść, choć treść ta w postaci tej książki mogła istnieć już od setek lat. Treść książki nie powstaje na skutek czytania, a jedynie czytelnik poprzez odtwarzanie przyswaja sobie krok po kroku i w wymiarze czasowym istniejący już wzorzec.

Świat się nie zmienia, to tylko ludzie realizują kolejno różne warstwy i aspekty świata w sobie. Mądrość, doskonałość, świadomość oznaczają: umieć rozpoznawać wszystko, co istnieje, a rozpoznane traktować zgodnie z jego wagą i wewnętrzną równowagą. Umieć rozpoznać porządek to dla obserwatora tyle, co: być w tym porządku. Iluzja zmiany powstaje poprzez biegunowość, która jednocześnie rozkłada na po kolei, a zarówno - jak na albo-albo. Toteż filozofie Wschodu nazywają świat biegunowości „iluzją” lub „mają” (złudzeniem), a od człowieka, który dąży do poznania i wyzwolenia się, żądają, po pierwsze, zdemaskowania jako iluzji świata form w celu rozpoznania, że w rzeczywistości wcale go nie ma. Ale kroki prowadzące do tego rozpoznania („przebudzenia”) muszą być poczynione w świecie biegunowości. O ile biegunowość uniemożliwia jedność w jej aspekcie całościowym, o tyle jest ona ustanawiana na nowo na drodze okrężnej, poprzez czas, a to w ten sposób, że każdy biegun jest równoważony biegunem przeciwnym. To prawo nazywamy zasadą

komplementarności. Tak jak wydech zmusza do wdechu, jak za czuwaniem podąża sen i odwrotnie, tak każda realizacja jednego bieguna zmusza do objawienia się bieguna przeciwnego. Dzięki prawu komplementarności wszelkie zmiany sumują się ku niezmienności. Wierzmy święcie, że czas bardzo wiele zmienia, i ta wiara przeszkadza nam rozumieć, że czas produkuje tylko powtórzenia tego samego wzorca. Co prawda dzięki czasowi przeobrażeniu ulegają formy, ale treść pozostaje taka sama.

Gdy już się nauczyliśmy, jak nie podążać wzrokiem za stale zmieniającymi się formami, możemy usunąć czas poza nawias zarówno przebiegu historii, jak i jednostkowej biografii, a wtedy zobaczymy, że układane przez czas wydarzenia zakrzepną w jeden wzorzec. Czas przemienia to, co istnieje, w procesy i wydarzenia - jeśli wykluczmy z nich czas, wtedy uwidoczni się to, co istotne, co kryło się za formą i w niej kondensowało. (W tym niełatwym do przeniknięcia związku kryje się zaczątek terapii reinkarnacyjnej.)

Z punktu widzenia naszych dalszych rozważań ważne jest, byśmy zrozumieli głęboką przynależność do siebie dwóch przeciwnych biegunów i niemożność zatrzymania jednego bieguna przy jednoczesnym usunięciu drugiego. Urzeczywistnieniu tej niemożności podporządkowana jest jednak większość ludzkich działań: chce się zdrowia i zwalcza chorobę, chce się pokoju i usiłuje wyeliminować wojnę, chce się żyć i próbuje przezwyciężyć śmierć.

Zdumiewający jest fakt, w jak niewielkim stopniu kilka tysięcy lat bezowocnych wysiłków skłania człowieka do wysunięcia poważniejszych wątpliwości dotyczących tej jego koncepcji. Jeśli będziemy usiłować jednostronnie żywić jeden biegun, wtedy niepostrzeżenie wzrośnie proporcjonalnie biegun przeciwny. Medycyna jest tu doskonałym przykładem: w takim samym stopniu, w jakim czyniono coraz więcej dla zdrowia, rosła liczba chorób.

Jeśli chcemy na nowo spojrzeć na ten problem, potrzeba, byśmy nauczyli się dostrzegać biegunowość. Musimy się nauczyć przy każdym patrzeniu zauważać jednocześnie biegun przeciwny. Nasz wzrok wewnętrzny musi oscylować, by z wielu jednostronności móc dotrzeć do jednego [całościowego] rozumienia. Choć język nie ułatwia wyrażania tej oscylującej, biegunowej perspektywy widzenia, to przecież w literaturze mędrców od czasów najodleglejszych istnieją teksty, w których te fundamentalne prawidłowości zostały wyrażone w określonej formie literackiej. W swej lapidarności i precyzji niedoścignął jest Lao-tsy, który w drugim wierszu Tao-Te-King pisze tak:

Kto mówi: piękne,  
tworzy jednocześnie: niepiękne,  
kto mówi: dobre,  
tworzy jednocześnie: niedobre.  
Istnienie warunkowe: nieistnienie,  
zagnatwane warunkowo: proste,  
wielce warunkowe: małe,  
głośno warunkowe: ciche,  
warunkowo warunkowe: bezwarunkowe,  
teraz warunkowe: nigdyś.  
Zatem przebudzony:  
działa, bez pracowania,  
mówi, bez gadania,  
nosi w sobie wszystkie rzeczy,  
zamknięte w jedności.

Tworzy, przecież nie posiada,  
doskonali życie,  
nie zgłaszając pretensji do sukcesu.  
Ponieważ ich nie zgłasza,  
nigdy nie doznaje strat.

### 3. Cień

Całe stworzenie istnieje w tobie, a wszystko, co w tobie jest, istnieje także w stworzeniu. Nie ma granicy między tobą a przedmiotem, który jest bardzo blisko ciebie, tak samo jak nie ma oddalenia między tobą a bardzo oddalonymi przedmiotami. Wszystkie rzeczy, najmniejsze i największe, najniższe i najwyższe, istnieją w tobie jako tobie równe. Jeden jedyne atom zawiera wszystkie żywioły ziemi. Jedno jedyne poruszenie ducha zawiera wszystkie prawa życia. W jednej jedynej kropli wody tkwi tajemnica nieskończonego oceanu. Jedna jedyna postać, w jakiej ty sam występujesz, zawiera wszelkie formy występowania życia w ogóle.

*Kahil Gibran*

Człowiek mówi „ja”, a podkłada pod to pojęcie cały szereg różnych postaci: „Jestem mężczyzną, jestem Niemcem, ojcem rodziny, nauczycielem. Jestem aktywny, dynamiczny, tolerancyjny, pracowity, kocham zwierzęta, jestem przeciwnikiem wojny, człowiekiem pijącym herbatę, kucharzem z zamiłowania itd.”. Tego rodzaju identyfikacje musiały w pewnym momencie poprzedzić decyzje polegające na wyborze pomiędzy dwiema możliwościami, na włączeniu jednego i wyłączeniu drugiego bieguna. I tak identyfikacja wyrażająca się w zdaniu „jestem aktywny i pracowity” wyklucza jednocześnie identyfikację przeciwną: „jestem bierny i leniwy”. Z identyfikacji szybko wyrasta zazwyczaj także ocena wartościująca: „Należy być aktywnym i pracowitym - nie jest dobrze, gdy ktoś jest bierny i leniwy”. Niezależnie od tego, jak dalece jest się skłonny do tego rodzaju sąd umocnić później dodatkowymi argumentami i teoriami, sama ocena pozostaje subiektywnie przekonująca.

Ale obiektywnie rzecz oceniając, jest to tylko jedna możliwość widzenia spraw - i to bardzo dowolna. Co pomyślelibyśmy o czerwonej róży, która głośno wołałaby: „Jest rzeczą dobrą i słuszną kwitnąć w kolorze czerwonym, a fałszywą i niebezpieczną posiadać kwiaty niebieskie”? Odrzucenie jakiejś manifestacji jest zawsze znakiem braku identyfikacji (dlatego fiołek nie odrzuca niebieskich kwiatów!).

W taki to sposób każda identyfikacja bazująca na jakiejś decyzji pozostawia za progiem drugi biegun. To wszystko, czym nie chcemy być, czego nie chcemy w nas samych znaleźć, czego nie chcemy dopuścić do naszej identyfikacji, tworzy nasz cień. Albowiem odrzucenie połowy wszystkich możliwości bynajmniej nie powoduje ich zniknięcia, a jedynie wykluczenie poza identyfikację naszego „ja”, wyrzucenie z górnej świadomości.

„Nie” usunęło wprawdzie jeden biegun poza horyzont naszego widzenia, ale bynajmniej nie zniósło jego obecności. Odrzucony biegun żyje od tej chwili dalej w cieniu naszej świadomości. Tak jak małe dzieci wierzą, że przez zamknięcie oczu można stać się niewidocznym, tak ludzie dorośli sądzą, że można się wyzwolić od jednej połówki rzeczywistości, gdy się przestanie ją w sobie dostrzegać. Dlatego też człowiek pozwala jednemu biegunowi (np. pracowitości) stawać w świetle świadomości, każąc jednocześnie drugiemu biegunowi (lenistwu) pozostawać w ciemnościach tak, by nie mógł być widoczny. Z faktu, że nie widzę, bardzo szybko wyciąga wniosek, że nie mam, wierząc zarazem, że jedno może istnieć bez drugiego.

Cieniem (pojęcie - to ukuł C.G. Jung) nazywamy więc sumę wszystkich odrzuconych obszarów rzeczywistości, których człowiek w sobie nie dostrzega lub nie chce dostrzegać, i dlatego nie ma świadomości ich istnienia. Cień jest największym wrogiem człowieka, bo towarzyszy mu stale, choć człowiek ani go zna, ani wie o nim. Cień powoduje, że wszelkie zamiary i cele człowieka zamieniają się koniec końców w ich przeciwieństwa. Wszystkie manifestacje, które wyrastają z cienia, człowiek przenosi na jakieś anonimowe zło w świecie, gdyż boi się odnaleźć w sobie samym prawdziwe źródło wszelkiego nieszczęścia. Wszystko, czego człowiek właściwie nie chce i nie lubi, wypływa z jego własnego cienia - bo cień jest sumą tego wszystkiego, czego człowiek nie chce. W tej sytuacji wzdraganie się przed konfrontacją z częścią rzeczywistości i jej przeżywaniem nie może prowadzić do spodziewanego sukcesu. Przeciwnie, odrzucone obszary rzeczywistości zmuszają człowieka do tego, by się nimi zajął szczególnie intensywnie. To się dzieje zazwyczaj drogą okrężną poprzez projekcję, gdyż jeśli odrzuciło się określoną zasadę w sobie i wyparło ją, to skutkiem będzie zawsze lęk i odrzucenie, gdy spotkamy ją w tak zwanym świecie zewnętrznym.

By móc odtworzyć te związki, nie od rzeczy będzie jeszcze raz przypomnieć, że przez „zasady” rozumiemy archetypowe obszary bytu, które mogą się manifestować w ogromnej różnorodności konkretnych form. Każda konkretna manifestacja jest wtedy formalnym reprezentantem owej treściowej zasady. Przykład: mnożenie jest zasadą. Z tą abstrakcyjną zasadą możemy się spotkać w formalnie najróżniejszych manifestacjach (3 razy 4, 8 razy 7, 49 razy 348 itd.). Te zewnętrznie różne formy wyrazu są jednak wszystkie reprezentantami tej właśnie zasady zwanej „mnożeniem”. Dalej winniśmy zdawać sobie sprawę z tego, że świat zewnętrzny jest zbudowany z tych samych archetypowych zasad co świat wewnętrzny. Prawo rezonansu powiada, że zawsze tylko z tym możemy wejść w kontakt, z kim jesteśmy w stanie rezonansu. Myśl ta, obszernie zaprezentowana w książce pt. „Schicksal als Chance”, prowadzi do tożsamości świata zewnętrznego i wewnętrznego. W filozofii hermetycznej tę tożsamość świata zewnętrznego i wewnętrznego, ewentualnie człowieka i kosmosu, oddaje równanie: mikrokosmos = makrokosmos. (W II części niniejszej książki jeszcze raz, choć pod innym kątem, zajmiemy się tą problematyką w rozdziale na temat narządów zmysłów.)

Projekcja oznacza więc, że z jednej połówki zasad czynimy świat zewnętrzny, dlatego że nie chcemy go zaakceptować jako wewnętrzny. Już na wstępie powiedzieliśmy sobie, że Ja jest odpowiedzialne za wyizolowanie się z całości wszelkiego bytu. Ja ustawia Ty, przeżywane jako zewnętrzność. Ale jeśli cień składa się ze wszystkich tych zasad, których Ja nie chciało zintegrować, to w ostatecznym rachunku cień i zewnętrzność są tożsame. Przeżywamy nasz cień zawsze jako zewnętrzność - gdybyśmy dostrzegli go w nas, przestałby być cieniem. Odrzucone, a teraz pozornie z zewnątrz przychodzące do nas zasady zwalczamy w świecie zewnętrznym równie namiętnie, jak czyniliśmy to, gdy jeszcze były w nas samych. Kontynuujemy próbę wyeliminowania ze świata tych obszarów, które opatrzyliśmy oceną negatywną. Ponieważ jednak jest to niemożliwe - patrz prawo biegunowości - próba ta zamienia się w czynność permanentną, gwarantującą, że odrzuconą częścią rzeczywistości będziemy się zajmować szczególnie intensywnie.

Cóż to za ironiczna prawidłowość, której nikt ująć nie potrafi: człowiek zajmuje się najbardziej tym, czym zajmować się nie chce. Zbliża się zarazem do odrzuconej zasady tak dalece, że w końcu nią właśnie żyje! Warto zapamiętać sobie te dwa ostatnie zdania. Odrzucenie jakiejś zasady z całą pewnością doprowadzi do tego, że zainteresowany będzie żył właśnie nią. Wedle tego prawa dzieci w przyszłości przejmują taki sposób zachowania, który był im

najbardziej nienawistny u rodziców, pacyfiści stają się z czasem bojowi, moralisci rozpustni, a apostołowie zdrowia ciężko chorzy.

Nie można też przeoczyć faktu, że odrzucenie i walka oznaczają ostatecznie zwrócenie się ku obiektowi odrzuconemu i zajęcie się nim. W tym sensie skrupulatne unikanie jakiegoś obszaru rzeczywistości dowodzi, że człowiek ma z nim jakieś problemy. Ciekawe i ważne dla człowieka obszary to te, które zwalcza lub których unika - gdyż odczuwa ich brak w świadomości, co czyni go chorym, bo niepełnym. Człowiekowi mogą dokuczać tylko te zasady w świecie zewnętrznym, których nie potrafił w sobie zintegrować.

W tym miejscu należy wyjaśnić, że w rzeczywistości nie istnieje takie środowisko, które by nas kształtowało, formowało, poddawało swym wpływom lub czyniło chorymi - środowisko zachowuje się wobec nas jak lustro, w którym widzimy zawsze nie tylko samych siebie, ale też - i to zwłaszcza - nasz cień, na który w swym wnętrzu jesteśmy ślepi. Gdy oglądamy własne, fizyczne ciało, jesteśmy w stanie dostrzec tylko niewielką jego część, wielu fragmentów (koloru oczu, twarzy, pleców itd.) nie widzimy. By zobaczyć więcej, potrzebujemy lustra. Na podobną częściową ślepotę cierpimy wobec naszej psyche. Jej niewidoczną dla nas część (cień) możemy dostrzec tylko poprzez projekcję i odbicie w tak zwanym środowisku czy świecie zewnętrznym. Poznanie wymaga biegunowości.

Ale odbicie w lustrze tylko temu coś daje, kto potrafi się w nim rozpoznać - w przeciwnym razie będzie ono tylko iluzją. Kto w lustrze ogląda niebieskie oczy - ale nie wie, że to, co widzi, to jego własne oczy, ulega złudzeniu miast zdobywać poznanie. Kto żyje w tym świecie, ale nie widzi, że wszystkim, co postrzega i przeżywa, jest on sam, wikła się w złudzeniach i iluzji. Trzeba przyznać, że złudzenie wygląda nieprawdopodobnie prawdziwie i realnie (niektórzy uważają nawet, że jest do udowodnienia) - nie należy jednak zapominać, że również i sen wydaje się równie prawdziwy i realny, dopóki w nim tkwimy. Trzeba się najpierw obudzić, by sen rozpoznać jako sen. Dotyczy to także wielkiego snu, jakim jest nasz byt. Najpierw trzeba się obudzić, by móc przejrzeć tę iluzję na wskroś.

Lęków przysparza nam nasz cień. Nic dziwnego, przecież składa się on wyłącznie z tych obszarów rzeczywistości, które odepchnęliśmy od siebie jak najdalej, które chcemy przeżywać, czy w ogóle odnajdywać w sobie, w stopniu jak najmniejszym. Cień jest sumą tego wszystkiego, o czym jesteśmy jak najgłębiej przekonani, że powinno zostać wymiecione z tego świata, jeśli ma to być świat dobry, zdrowy i szczęśliwy. W rzeczywistości sprawa wygląda całkiem odwrotnie: cień zawiera w sobie to wszystko, czego światu - naszemu światu - do wyzdrowienia brakuje. Cień czyni nas chorymi, tzn. nieszczęśliwymi, gdyż brakuje go nam do zdrowia i szczęścia.

Legenda o Graalu zawiera ten właśnie problem. Król Amfortas jest chory - raniony włócznią czarnoksiężnika Klingsora lub, w innych wersjach, wroga poganina czy nawet niewidzialnego wroga. Wszystkie te postaci są jednoznaczными symbolami cienia Amfortasa - niewidocznego dlań wroga. Rani go własny cień. Sam z siebie ozdrowieć nie może, gdyż nie ma odwagi zapytać o prawdziwą przyczynę swojej rany. Tym niezbędnym pytaniem byłoby pytanie o naturę zła. Ponieważ Amfortas boi się stawić czoło temu konfliktowi, jego rana nie chce się zamknąć. Król czeka na swego wybawcę, człowieka, który będzie miał odwagę postawić uzdrawiające pytanie. Tym człowiekiem będzie Parsival, który dorósł do tego zadania, gdyż idzie, jak mówi o tym jego imię, przez środek - przez środek między biegunowością dobra i zła.

W ten sposób zyskuje prawo do postawienia pytania - wybawiającego i uzdrawiającego: „Czego ci brak; wuju?” Odpowiedź jest zawsze taka sama, czy będzie to Amfortas, czy jakkolwiek inny chory: „Twego cienia!” Już samo pytanie o zło, o ciemną strefę w człowieku, ma w naszej historii ozdrowieńcze działanie. Parsival dzielnie wadził się na drodze życia ze swym cieniem i zszedł do ciemnych pokładów swojej duszy tak głęboko, że aż przeklął Boga. Kto nie lęka się takiej drogi przez ciemność, stanie się w końcu autentycznym uzdrowicielem i zbawcą. Wszyscy mityczni bohaterowie musieli walczyć z potworami, smokami i demonami, a nawet samym piekłem, jeśli pragnęli posiadać szczęście i zdrowie oraz moc uzdrawiania.

Cień powoduje chorobę - spotkanie z cieniem uzdrawia! To jest klucz do zrozumienia choroby i zdrowia. Symptom jest zawsze zatopioną w materii częścią cienia. W symptomie manifestuje się to, czego człowiekowi brakuje. W symptomie człowiek przeżywa to, czym nie chciał żyć w świadomości. Symptom drogą okrężną, poprzez ciało, przywraca człowiekowi integralność. Ta zasada, zasada komplementarności, powoduje, że koniec końców całość zostaje zachowana. Gdy wzbraniamy się przed przeżywaniem jakiejś zasady w świadomości, wtedy ta zasada zagłębia się w naszym ciele i odnajduje w nim jako symptom. Zmusza to człowieka do życia odrzuconą zasadą i do jej urzeczywistnienia. Tak oto symptom czyni człowieka zdrowym - jest cielesną namiastką tego, czego brakuje duszy.

Teraz rozumiemy starą zabawę w pytanie i odpowiedź: „Co panu dolega?” (=Czego panu brak?), „Mam takie i takie objawy” (symptomy). Symptom istotnie wskazuje, czego pacjentowi brak, gdyż symptom jako taki jest brakującą zasadą, materialnie i widzialnie uobecnioną w ciele. Nic więc dziwnego, że tak bardzo nie lubimy naszych symptomów, przecież zmuszają nas do urzeczywistnienia właśnie tych zasad, którymi żyć nie chcemy. Toteż nie ustajemy w walce przeciw symptomom - nie realizując danej nam szansy wykorzystania ich dla wyzdrowienia. A właśnie w symptomie możemy nauczyć się rozpoznawać siebie, dostrzegać te strony duszy, których w przeciwnym razie nigdy nie dostrzeżemy, gdyż leżą ukryte w cieniu. Ciało jest zwierciadłem duszy pokazuje nam również i to, czego dusza bez tej konfrontacji nie jest w stanie rozpoznać. Ale co da najlepsze nawet zwierciadło, jeśli tego, co w nim widzimy, nie odniesiemy do siebie? Ta książka pragnie służyć pomocą w wyostreniu tego rodzaju spojrzenia, którego nam potrzeba, by w symptomie rozpoznać siebie samych.

Cień czyni człowieka nieuczciwym. Człowiek zawsze sądzi, że jest jedynie tym, z czym się utożsamia, lub że jest tylko taki, jakim sam siebie widzi. Tę ocenę własną nazywamy nieuczciwością. Mamy tu zawsze na myśli nieuczciwość wobec samego siebie (a nie jakieś kłamstwa czy oszustwa popełnione wobec innych). Wszelkie oszustwa tego świata są błahe wobec tego, co człowiek przez całe życie nakłamie wobec samego siebie. Uczciwość wobec siebie należy do najtrudniejszych wymogów, które można człowiekowi postawić. Dlatego od niepamiętnych czasów przed wszystkimi poszukującymi prawdy jako zadanie najważniejsze i najtrudniejsze stawia się samopoznanie. Samopoznanie – znaczy znalezienie siebie, nie swego „ja”, gdyż owo „siebie” obejmuje wszystko, „ja” natomiast utrudnia rozpoznawanie całości, czyli siebie, poprzez stałe odgradzanie się. Jednakże temu, kto stara się o uczciwość wobec siebie, choroba może być wielce pomocna. Choroba bowiem czyni uczciwym! W symptomie choroby przeżywamy wyraźnie i w sposób widoczny to, co w naszej psychice pragniemy skryć i odrzucić.

Większość ludzi ma trudności z mówieniem w sposób jawny i bez zahamowań o swych najgłębszych problemach (jeśli w ogóle je zna) ale o ich symptomach ludzie opowiadają obszernie i każdemu. Dokładniej i ściślej człowiek nie może przekazać informacji o sobie.

Choroba czyni uczciwym i bezlitośnie obnaża okryte tajemnicą czeluście duszy. Ta (niechciana) uczciwość jest chyba także fundamentem sympatii i przyjaznej uwagi, z jaką spotykają się chorzy. Uczciwość czyni ich sympatycznymi - choroba czyni człowieka autentycznym. Choroba kompensuje wszelką jednostronność i kieruje człowieka ku środkowi. Wtedy znika nagle wiele z nadętych gier i uroszczeń ego wiele iluzji ulega gwałtownemu unicestwieniu, a wyjeżdżona koleina życia zostaje zakwestionowana. Uczciwość posiada swe własne piękno, z którego co nieco uwidacznia się w chorym.

Dokonajmy podsumowania: człowiek jako mikrokosmos jest odbiciem uniwersum i zawiera sumę wszelkich zasad bytu ukrytych w jego świadomości. Droga człowieka przez biegunowość żąda od niego, by owe drzemające w nim zasady urzeczywistniał przez konkretne działanie i w ten sposób stopniowo je sobie uświadamiał. Ale poznanie wymaga biegunowości, to z kolei zmusza człowieka do stałego podejmowania decyzji. Każda decyzja rozkłada biegunowość na część akceptowaną i odrzuconą. Część akceptowana realizuje się w zachowaniu, a tym samym zostaje świadomie przyswojona. Biegun odrzucony zostaje zepchnięty w cień i nie zaprzestaje wymuszania od nas uwagi, stale do nas przychodząc - pozornie z zewnątrz. Specyficzną i częstą formą tej ogólnej prawidłowości jest choroba. To w niej część cienia przedostaje się do cielesności i objawia w ciele jako symptom. Symptom zmusza nas poprzez ciało, byśmy wbrew wszystkiemu urzeczywistnili zasadę, którą nie chcieliśmy żyć dobrowolnie, a tym samym przywraca człowieka do stanu równowagi. Symptom jest somatycznym zagęszczeniem tego, czego brakuje nam w świadomości. Czyni człowieka uczciwym, ponieważ uwidacznia odrzucone treści.



## 4. Dobro i zło

Immanentna wspaniałość obejmuje wszystkie światy, wszystkie stworzenia, dobre i złe. I jest prawdziwą jednością.

Jak może nosić w sobie przeciwieństwa dobra i zła?

Bo w rzeczywistości żadnych przeciwieństw tam nie ma,  
a zło jest tronem dobra.

*Baal Szem Tow*

Zbliżamy się nieuchronnie do tematu, który nie tylko należy do najtrudniejszych w byciu człowiekiem, ale też powoduje szczególnie wiele nieporozumień. Jest rzeczą bardzo niebezpieczną z przedstawionego przez nas obrazu świata wyjąć tu czy tam jedno zdanie lub fragment i zmieszać go z treściami przynależnymi do innego obrazu świata. Doświadczenie uczy, że zwłaszcza traktowanie sprawy zła i dobra wywołuje w człowieku szczególnie głębokie lęki, które łatwo mogą przesłonić mgłą emocji jego rozsądek i zdolności poznawcze. Mimo wszelkich niebezpieczeństw chcemy się jednak poważnie postawić pytaniu, którego unikał Amfortas, mianowicie pytaniu o naturę dobra i zła. Cień, którego działanie odkryliśmy w chorobie, zawdzięcza swą egzystencję zdolności człowieka do rozróżniania między dobrem i złem, prawdą a fałszem.

Cień zawiera wszystko to, co człowiek rozpoznał jako złe. W tej sytuacji wydaje się rzeczą nie tylko usprawiedliwioną, ale nawet etycznie i moralnie konieczną zwalczanie i eliminowanie cienia, gdziekolwiek i jakkolwiek zamanifestuje on swoją obecność. Także i w tym punkcie ludzkość tak się dała zafascynować pozorną logiką tego rodzaju działania, że nie dostrzegła, iż jej szlachetny cel jest po prostu nieosiągalny, że mechanizm wykorzeniania zła nie funkcjonuje. Dlatego może warto raz jeszcze zaprezentować temat „dobra i zła”, tym razem z nieco innego punktu widzenia.

Już nasze rozważania na temat prawa biegunowości doprowadziły nas do wniosku, że dobro i zło stanowią dwa aspekty jednej i tej samej jedności i dlatego w swej egzystencji są od siebie zależne. Dobro żyje złem, a zło dobrem, kto świadomie żywi dobro nieświadomie żywi także zło. Tego rodzaju twierdzenia mogą na pierwszy rzut oka działać odstraszająco na tego czy owego, ale ich słuszności trudno zaprzeczyć zarówno w teorii, jak i praktyce.

Stosunek do dobra i zła jest w naszej kulturze bardzo silnie ukształtowany pod wpływem chrześcijaństwa czy też dogmatów teologii chrześcijańskiej - dotyczy to również tych kręgów, które trwają w przekonaniu, że są wolne od powiązań religijnych. Z tego względu chcielibyśmy również i my sięgnąć do obrazów i wyobrażeń religijnych w celu odtworzenia w sobie sposobu rozumienia dobra i zła. Nie chcemy przy tym wywodzić jakichś teorii czy wartościowań z obrazów biblijnych, ale mitologiczne opowiadania i obrazy znakomicie pomagają wczuć się w trudne problemy metafizyczne. Nie jest rzeczą konieczną, byśmy przy tym sięgali do historii biblijnej, ale zabieg ten jest czymś naturalnym w związku z naszym kulturowym otoczeniem. Ponadto w ten sposób odnajdziemy również punkt wywołujący nieporozumienia, a którym wspólne dla wszystkich religii pojęcia dobra i zła zostają poddane typowej dla teologii chrześcijańskiej reinterpretacji.

Szczególnie płodna z naszego punktu widzenia wydaje się starotestamentowa historia grzechu. Pamiętamy, że w drugim opisie stworzenia człowieka mówi się o tym, jak to pierwszy - androgyniczny - człowiek, Adam, został umieszczony w ogrodzie Edenu, gdzie obok całego bogactwa natury znalazł dwa drzewa szczególne: drzewo życia i drzewo wiadomości dobrego i złego. Dla dalszego rozumienia tej mitologicznej historii ważne jest, by

zauważyć, że Adam nie jest mężczyzną, lecz androgynem. Jest człowiekiem całościowym, który nie podlega jeszcze biegunowości, nie został jeszcze rozszczepiony na parę przeciwieństw. Stanowi jeszcze jedność ze wszystkim - ten kosmiczny stan świadomości jest tu oddany za pomocą obrazu raju. Choć człowiek Adam żyje jeszcze w jedni świadomości, temat biegunowości zostaje już jednak zaznaczony przez oba drzewa.

Temat rozdwojenia pobrzmiewa w historii stworzenia od samego początku, bo przecież tworzenie dokonuje się przez oddzielanie i rozdwanie. I tak już pierwszy opis stworzenia mówi o biegunowościach: światłość-ciemność, woda-ziemia, słońce-księżyc itd. Tylko w człowieku dowiadujemy się, że został stworzony „jako mężczyzna i niewiasta”. Jednakże w toku opowiadania temat biegunowości coraz bardziej się zagęszcza. Wreszcie dochodzi do sytuacji, gdy w Adamie rodzi się chęć, by część swej istoty przenieść na zewnątrz i formalnie się usamodzielnic. Tego rodzaju krok nieuchronnie już oznacza utratę części elementu świadomego, co nasza historia opisuje jako zapadnięcie w sen. Bóg bierze z całego i zdrowego człowieka Adama jedną stronę i czyni z niej coś samodzielnego.

Słowo, które Luter przetłumaczył jako „żebro”, to w oryginalnym tekście hebrajskim *tselah* = strona. Jest ono blisko spokrewnione ze słowem *tsef*, które znaczy „cień”. Cały, zdrowy człowiek zostaje rozłożony i rozszczepiony na dwa formalnie zróżnicowane aspekty, nazwane mężczyzną i niewiastą. Ten podział nie sięga jeszcze całkowicie do świadomości pierwszych ludzi, gdyż nie rozpoznają oni jeszcze tej różnicy, bo ciągle należą do integralności raju, ale jest warunkiem podszeptów węży, który kobiecie, wrażliwszej części człowieka, obiecuje, że spożycie owocu z drzewa wiadomości obdarzy ją zdolnością rozróżniania między dobrem a złem, czyli zdolnością poznawczą.

Wąż dotrzymuje obietnicy. Ludziom otwierają się oczy na biegunowość, zaczynają rozróżniać dobro i zło, mężczyznę i kobietę. Tym samym człowiek traci jedność (świadomość kosmiczną), w zamian otrzymuje zaś biegunowość (zdolność poznania). W konsekwencji musi nieuchronnie opuścić raj, będący ogrodem jedności, i pogrążyć się w biegunowym świecie form materialnych.

Taka jest historia grzechu. Człowiek popełniwszy grzech, wypada poza jedność i wpada w biegunowość. Mitologie wszystkich ludów i wszystkich czasów znają ten najbardziej centralny temat ludzkiej egzystencji i wyrażają go podobnymi obrazami. Grzech człowieka polega na odłączeniu się od jedności. Pojęcia grzech i odłączenie (niem. *Sünde* i *Absonderung*) są językowo pokrewne. W grece to prawdziwe znaczenie słowa grzech jest jeszcze lepiej widoczne: *Hamartama* znaczy „grzech”, a odpowiedni czasownik *hamartanein* znaczy tyle, co „nie trafić w punkt”, „chybić celu”, „zgrzeszyć”. Grzech zatem oznacza brak zdolności trafienia w punkt - ale przecież tenże punkt jest właśnie symbolem jedności, która zrazu wydaje się człowiekowi nieosiągalna i niewyobrażalna, punkt bowiem nie ma ani miejsca, ani rozciągłości. Świadomość biegunowa nie może trafić w punkt, odnaleźć jedności - to właśnie jest grzech. Być grzesznym to inne określenie na być biegunowym. W ten sposób bardziej zrozumiałe staje się też chrześcijańskie pojęcie „grzechu pierworodnego”.

Człowiek tkwi w świadomości biegunowej - jest grzeszny. Istnieje po temu wiele powodów w sensie przyczynowym. Ta biegunowość zmusza człowieka, by szedł drogą pośród przeciwieństw, aż wszystkiego się nauczy i zintegruje to w sobie, by znów „osiągnąć doskonałość, jak Ojciec w niebieszech jest doskonały”. Ale droga poprzez biegunowości zawsze obejmuje również stawanie się grzesznym. „Grzech pierworodny” wskazuje wyjątkowo wyraźnie, że grzech nie ma nic wspólnego z konkretnym postępowaniem

człowieka. Przyjęcie tego faktu do wiadomości jest sprawą o największym znaczeniu, gdyż w toku historii Kościół wypaczył pojęcie grzechu i wmówił człowiekowi, że grzech oznacza czynienie zła i że można go uniknąć, postępując dobrze i słusznie. Tymczasem grzech nie jest jednym biegunem w obrębie biegunowości, lecz samą biegunowością. Dlatego grzechu nie da się uniknąć - każdy postępek ludzki jest grzeszny.

Tę myśl w formie jeszcze nie zafałszowanej odnajdziemy w greckiej tragedii, której główny temat to człowiek zawsze stojący wobec wyboru między dwiema możliwościami; niezależnie od decyzji, jaką podejmie, zawsze będzie winny. W historii chrześcijaństwa właśnie to teologiczne niezrozumienie istoty grzechu przyniosło zgubne skutki. Stale podejmowane przez wiernych próby, by nie popełniać grzechów i unikać zła, doprowadziły do wyparcia ze świadomości określonych dziedzin zaklasyfikowanych jako złe i do uformowania się mocnego cienia.

To właśnie ten cień spowodował, że chrześcijaństwo stało się jedną z najbardziej nietolerancyjnych religii, to on odpowiada za inkwizycję, prześladowanie czarownic i ludobójstwo. Nie przeżywany biegun zawsze się urzeczywistni - osiąga szlachetnych dusz zazwyczaj w chwili, gdy się tego najmniej spodziewają.

Biegunowość „dobra” i „zła” jako przeciwieństw doprowadziła w chrześcijaństwie również do - nietypowego dla innych religii - przeciwstawienia Boga i Szatana jako ich reprezentantów. Czyniąc z Szatana antagonistę Boga, wciąga się niepostrzeżenie Boga w biegunowość. Tym samym utracił on jednak swą siłę zbawczą. Bóg jest jednością, która jednoczy w sobie wszelką nie podzieloną biegunowość - oczywiście także „dobro” i „zło” szatan natomiast jest biegunowością, panem rozdwojenia lub, jak powiedział Jezus: „panem tego świata.” W ten sposób szatan jako prawomocny pan biegunowości został wyposażony w symbole podziału czy rozdwojenia: rogi, kopyta, widły, pentagramy o dwóch ramionach skierowanych ku górze itd. Pozostając przy tej terminologii, powiemy, że świat biegunowy jest diabelski, tzn. grzeszny. Nie ma żadnej możliwości, by go zmienić - dlatego wszyscy mistrzowie nauczają, że należy opuścić biegunowy świat.

Tutaj natrafiamy na głęboką różnicę między religią a społecznictwem. Prawdziwa religia jeszcze nigdy nie podejmowała prób uczynienia raj z tego świata; zawsze tylko wskazuje drogę prowadzącą z tego świata ku jedności. Prawdziwa filozofia wie, że w świecie biegunowości nie da się zrealizować tylko jednego bieguna - na tym świecie każdy za wszystkie radości musi zapłacić taką samą liczbą utrapień. W tym sensie na przykład nauka jest „diabelska”, gdyż zasadza się na rozszerzaniu biegunowości i daje pożywkę różnorodności. Każde funkcjonalne wykorzystanie ludzkich możliwości ma w sobie zawsze coś diabelskiego, gdyż wiąże energię z biegunowością i blokuje proces stawania się jednością. Taki jest sens kuszenia Jezusa na pustyni: przecież szatan żąda od Jezusa właściwie tylko tego, by użył swych możliwości dla urzeczywistnienia nieszkodliwych, a nawet pożytecznych zmian.

Zauważmy, że gdy coś określamy mianem „diabelskiego”, to bynajmniej tego nie przeklinamy, a tylko chcemy wyrazić, że takie pojęcia, jak grzech, wina, diabeł odnoszą się po prostu do biegunowości, tym samym wszystko, co ma z nimi związek, może być tak określone. Cokolwiek czyni człowiek - staje się winny czy też grzeszny.

Jest ważne, by nauczył się on żyć z tym swoim grzechem - w przeciwnym razie sam wobec siebie stanie się nieuczciwy. Wybawienie od grzechu jest osiągnięciem jedności - jej

osiągnięcie jest jednak niemożliwe właśnie dla tego, kto próbuje unikać jednej połówki rzeczywistości. Fakt, że trzeba brnąć przez winę, czyni drogę ku zbawieniu tak trudną.

To stare nieporozumienie wyrosło wokół grzechu wielokrotnie powtarzają ewangelie: faryzeusze reprezentują pogląd Kościoła, że zbawienie duszy jakoby można było osiągnąć, przestrzegając przykazań i unikając zła. Jezus demaskuje ich mówiąc: „Kto z was jest bez winy, niech pierwszy rzuci kamieniem”. W kazaniu na Górze relatywizuje on prawo Mojżeszowe, które uległo zniekształceniom w wyniku zbyt dosłownego traktowania i wznosi się ponad nie, wskazując, że już myśl ma tę samą wagę co jej zewnętrzne przetworzenie. Warto zauważyć, że ta zawarta w kazaniu na Górze interpretacja nie spowodowała zaostrzenia przykazań, a jedynie zburzyła iluzję, że w ramach biegunowości można uniknąć grzechu. Jednakże ta czysta nauka już przed dwoma tysiącami lat była tak gorsząca i nieprzyjemna, że próbowano się jej pozbyć. Prawda pozostaje zgorznięciem niezależnie od tego, z czyich ust wychodzi. Niweczy wszelkie iluzje, którymi nasze „ja” stale próbuje się ratować. Prawda jest twarda i tnąca i nie nadaje się, by za jej pomocą uprawiać sentymentalne marzycielstwo i moralne samooszustwo.

W Sandokai, jednym z fundamentalnych, prastarych tekstów zen, czytamy:

Światło i ciemność  
stoją naprzeciw sobie,  
jednakże jedno  
zależy od drugiego,  
jak krok nogi prawej  
poprzedzający lewą.

W Prawdziwej księdze o tryskającej praprzyczynie możemy przeczytać następujące „ostrzeżenie przed dobrymi dziełami”. Yang Dżu powiada: „Kto czyni dobro, nie czyni wszak tego ze względu na sławę, a przecież sława pójdzie w ślad za nim. Sława jako taka nie ma nic wspólnego z zyskiem; ale przecież zysk pójdzie w ślad za nią. Zysk jako taki nie ma nic wspólnego ze swarami, ale przecież swary do niego przyłgną. Dlatego strzeżcie się, szlachetni, czynienia dobra”.

Bardzo dobrze wiemy, jak wielkim wyzwaniem jest zakwestionowanie zasadności fundamentalnego żądania, by czynić dobro, a unikać zła - żądania uważanego za absolutnie niepodważalne. Wiemy także, że wobec tego problemu strach chwyta za gardło i że najłatwiej się przed nim bronić, kurczowo przestrzegając obowiązujących norm. Niemniej trzeba zdobyć się na odwagę i przestać uciekać od tego tematu, a na związane z nim problemy zawsze patrzeć z różnych stron.

Nie jest naszym zamiarem wywodzić prezentowane tu tezy z jakiegokolwiek religii, jednakże omówione wyżej fałszywe rozumienie grzechu wykreowało w chrześcijańskim kręgu kulturowym głęboko zakorzenioną hierarchię wartości, w którą jesteśmy głębiej wrośnięci, niż się nam zazwyczaj wydaje. Inne religie niekoniecznie miały i mają aż tak duże trudności z tym problemem. W hinduistycznej trójcy bogów Brahma - Wisznu - Sziwa rola niszczyciela przypada Sziwie. W ten sposób reprezentuje on siłę antagonistyczną wobec Brahmy, który jest budowniczym. Takie przedstawienie sytuacji ułatwia człowiekowi poznanie koniecznej zmiennej gry sił.

O Buddzie opowiada się następującą historię: pewien młody człowiek przyszedł do Buddy z prośbą, by mógł zostać jego uczniem. Budda spytał: „Czy już kiedyś coś ukradłeś?”

Młodzieniec odpowiedział: „Nigdy”. Na to rzekł Budda: „A więc idź i ukradnij, a gdy się tego nauczysz, możesz ponownie przyjść do mnie”.

W Shinjinmei, najstarszym i chyba najważniejszym tekście buddyzmu zen, w 22 wersji powiada się: „Jeśli pozostanie w nas najmniejsze wyobrażenie o słuszności i fałszu, nasz duch zginie w chaosie”. Dwoistość wątpliwości, która rozszczepia biegunowość na przeciwieństwa, jest złem, a jednak konieczną drogą okrężną ku jednemu rozumiejącemu spojrzeniu. Dla naszego poznania potrzebujemy zawsze dwóch biegunów, ale nie powinniśmy pogrążyć się w ich przeciwieństwach, lecz wykorzystać tkwiące w nich napięcie jako napęd i energię na drodze ku jedności. Człowiek jest grzeszny, jest winny - ale właśnie ta wina go wyróżnia, gdyż jest rękojmią jego wolności.

Wydaje się nam bardzo ważne, by człowiek nauczył się akceptować swą winę bez uginania się pod jej ciężarem. Wina człowieka jest metafizycznej natury i nie jest spowodowana jego działaniem; to raczej konieczność podjęcia decyzji i działania jest widocznym wyrazem jego winy. Przyznanie się do winy wyzwala od strachu przed staniem się winnym. Lęk jest ścieśnieniem i to on właśnie najpewniej blokuje konieczne otwarcie się. Przed grzechem nie da się uciec, podejmując wysiłki czynienia dobra, co zawsze trzeba okupić odrzuceniem przynależnego doń bieguna przeciwnego. Próba uciekania przed grzechem poprzez dobre uczynki prowadzi jedynie do nieuczciwości.

Droga ku jedności wymaga jednak więcej niż tylko ucieczki i spuszczenia wzroku. Wymaga, byśmy coraz świadomie] we wszystkim widzieli biegunowość i nie cofali się z lękiem, gdy mamy przekroczyć konfliktowość ludzkiej egzystencji, by otworzyć się na możliwość dokonania w sobie zjednoczenia przeciwieństw. Nie unikać, lecz uwalniać przez przeżywanie - oto konieczność. Niezbędne jest do tego stałe podawanie w wątpliwość naszego sztywnego systemu wartości w celu poznania, że tajemnica zła koniec końców na tym polega, iż w rzeczywistości go nie ma. Powiedzieliśmy, że poza wszelką biegunowością tkwi jedność, którą nazywamy „Bogiem” lub „światłem”.

Na początku było światło jako wszystko obejmująca jedność. Poza tym światłem nie było nic, w przeciwnym razie światło nie byłoby wszechobjemującą jednością. Dopiero krok dokonany w kierunku biegunowości zrodził ciemność jedynie i tylko po to, by umożliwić postrzeganie światła. Ciemność jest przy tym tylko sztucznym produktem biegunowości, niezbędnym, by światło stało się widoczne dla biegunowej struktury - świadomości. Tym samym ciemność służy światłu, jest jego nawozem czy też nośnikiem, o czym poucza nas imię Lucyfera. Jednakże gdy biegunowość znika, znika także ciemność, gdyż nie posiada ona żadnej samodzielnej egzystencji. Światło istnieje, ciemność zaś - nie. Dlatego często wzmiankowana walka między siłami światła a siłami ciemności nie jest żadną prawdziwą walką, bo jej wynik jest znany od zawsze. Ciemność nic światłu uczynić nie może. Światło natomiast niezwłocznie przetwarza ciemność w jasność - i dlatego ciemność musi światła unikać, jeśli nie chce zdemaskowania swego nieistnienia.

To prawo daje się prześledzić także w naszym fizycznym świecie - jak na górze, tak na dole. Założmy, że mamy pomieszczenie wypełnione światłem i że poza tym pomieszczeniem panuje ciemność. Możemy spokojnie otwierać drzwi i okna i wpuszczać ciemność do środka - nie zaciemni ono pomieszczenia; to światło rozjaśni ciemność. Odwróćmy ten przykład: mamy ciemne pomieszczenie, otoczone od zewnątrz światłem. I znów otwieramy drzwi i okna. Tym razem znów światło przemieni ciemność i wypełni pomieszczenie jasnością.

Zło jest sztucznym produktem naszej biegunowej świadomości, podobnie jak czas i przestrzeń, i służy jako nawóz dla postrzegania dobra, jest matczynym łonem światła. Zło nie jest więc bynajmniej przeciwieństwem dobra. Zło i grzech przynależą do biegunowości, gdyż świat dwoistości nie ma końca, W związku z czym nie ma własnej egzystencji. Prowadzi do rozpaczliwego rozdwojenia, które z kolei służy odwróceniu i jednemu rozumiejącemu spojrzeniu. Ta sama prawidłowość dotyczy także naszej świadomości. Świadomymi nazywamy wszystkie te właściwości i aspekty człowieka, które znajdują się w świetle jego świadomości i dlatego są dlań widoczne. Cień jest obszarem, który nie jest rozjaśniony światłem świadomości, tym samym jest zaciemniony, a to znaczy nieświadomy. Jednakże również i ciemne aspekty wydają się złe i budzące lęk tylko tak długo, jak długo pozostają w ciemnościach. Już sam ogląd treści cienia wnosi do ciemności światło i wystarcza, by nieświadome uczynić świadomym.

Przyglądać się - oto wielka formuła magiczna na drodze samopoznania. Przyglądanie się przemienia jakość przedmiotu oglądanego, gdyż zaciemnia światło, tzn. świadomość. Ludzie zawsze pragną wszystko zmieniać i dlatego z trudem pojmują, że jedyną rzeczą, której się od nich żąda, jest zdolność patrzenia. Najwyższy cel człowieka - nazwijmy to mądrością czy oświeceniem - polega na zdolności widzenia wszystkiego i rozumienia, że jest dobrze, tak jak jest. Tym właśnie jest prawdziwe samopoznanie. Dopóki człowieka cokolwiek jeszcze razi, dopóki uważa on, że ta czy inna sprawa wymaga zmian, dopóty nie osiągnął jeszcze samopoznania.

Musimy się nauczyć patrzenia na rzeczy i wydarzenia tego świata w taki sposób, by nasze ego nie wciągało nas natychmiast w niechęć do nich lub sympatię; musimy się nauczyć patrzenia na wielorakie gry *mai* umysłem pełnym spokoju. Dlatego w cytowanym wyżej tekście zen była mowa o tym, że najmniejsze wyobrażenie dobra i zła pogrąża naszego ducha w chaosie. Każda ocena wiąże nas ze światem form i pogrąża w bezruchu. Dopóki tkwimy w bezruchu, dopóty nie potrafimy wyzwolić się z cierpienia, dopóty jesteśmy grzeszni, nieszczęśliwi, chorzy. Dopóty trwa także nasza tęsknota za lepszym światem i nie ustają próby jego poprawiania. I znów człowiek zaplątuje się w iluzji lustrzanego odbicia, wierzy w niedoskonałość świata i nie zauważa, że niedoskonałe jest jedynie jego spojrzenie, które uniemożliwia mu ogląd całości.

Dlatego musimy się uczyć rozpoznawania we wszystkim siebie samych i ćwiczyć w spokoju ducha. Spokój ducha oznacza wejście w środek biegunowości i zyskanie wejrzenia na pulsowanie biegunów. Spokój ducha jest jedyną postawą, która pozwala na oglądanie form występowania zjawisk bez ich jednoczesnego oceniania, bez namiętnego „tak”, bez „nie”, bez utożsamiania się. Tego spokoju nie wolno pomylić z inną postawą, którą zazwyczaj nazywa się obojętnością, z owym inderferentyzmem jako mieszanką nieuczestnictwa i braku zainteresowania, którą zapewne miał na myśli Jezus, gdy mówił o ludziach „letnich”. Nigdy nie wchodzi oni w żadne konflikty i sądzą, że przez wyparcie ich ze świadomości i ucieczkę przed nimi można osiągnąć ten zdrowy świat, który prawdziwie poszukujący człowiek twardo sobie wypracowuje, rozpoznając konfliktowość swej egzystencji i nie cofając się przed świadomym przekraczaniem jego biegunowości w celu zapanowania nad nią. Wie on bowiem, że kiedyś będzie musiał połączyć w jedno te przeciwieństwa, które stworzyło jego własne „ja”. Nie lęka się podejmowania niezbędnych decyzji, także wtedy, kiedy wie, że z ich powodu zawsze będzie winny, ale będzie dokładał starań, by w nich nie utknąć.

Przeciwieństwa nie jednoczą się same - musimy je przeżyć w działaniu, by w ogóle wejść w ich posiadanie. Gdy już zintegrujemy oba bieguny, znajdziemy się w sytuacji umożliwiającej

znalezienie środka i wychodząc od tego środka jako podstawy, możemy zacząć dzieło jednoczenia przeciwieństw. Ucieczka od spraw świata i asceza nie są najwłaściwszymi sposobami, by osiągnąć ten cel. Potrzeba raczej odwagi, by świadomie i nieustraszenie stanąć wobec wyzwań, jakie stawia życie. Decydujące słowo w tym zdaniu to słowo „świadomie” gdyż jedynie świadomość pozwala nam obserwować się podczas wszelkich czynności, tylko ona może nie dopuścić do tego, byśmy się w działaniu zatracili. Wcale nie jest tak ważne, co człowiek czyni, lecz jak to czyni. Ocena, co „dobre”, a co „złe”, zawsze bierze pod uwagę to, co człowiek czyni. My zastępujemy ten sposób patrzenia pytaniem: „Jak ktoś czyni to, co czyni?” Czy działa świadomie? Czy współdziała w tym jego ego? Czy czyni to bez udziału swego „ja”? Od odpowiedzi na te pytania zależy, czy poprzez działanie człowiek się wiąże, czy czyni siebie wolnym.

Przykazania, prawa i moralność nie towarzyszą człowiekowi na drodze do celu, którym jest doskonałość. Posłuszeństwo rzecz dobra - ale nie wystarczająca, wiedz bowiem, że „także szatan jest posłuszny”. Zewnętrzne nakazy i zakazy tak długo są usprawiedliwione, jak długo człowiek w swej świadomości nie dojrzeje, a jego odpowiedzialność będzie w stanie rozpoznawać samą siebie. Zakaz bawienia się zapałkami jest usprawiedliwiony w odniesieniu do małych dzieci, ale staje się zbędny w miarę ich dorastania. Gdy człowiek odnajdzie w sobie własne prawo, uwalnia się od wszystkich innych praw. Najwewnętrzniejszym prawem każdego człowieka jest obowiązek odnalezienia swego prawdziwego środka, własnego „ja”, i realizowanie go, tzn. dążenie do zjednoczenia ze wszystkim, co jest.

Instrument jednoczenia przeciwieństw ma na imię miłość. Zasada miłości to otwarcie siebie i wpuszczenie do środka tego, co dotychczas było na zewnątrz. Miłość dąży do jedności - miłość pragnie stopienia się, nie oddzielenia. Miłość jest kluczem jednoczenia przeciwieństw, gdyż przemienia „ty” w „ja”, a „ja” w „ty”. Miłość jest akceptacją – bez ograniczeń i warunków. Miłość chce być jednością z całym uniwersum - dopóki nie osiągnęliśmy jedności, nie urzeczywistniliśmy jeszcze miłości. Dopóki miłość wybiera, nie jest jeszcze prawdziwą miłością, gdyż miłość nie dzieli, a wybór tak. Miłość nie zna zazdrości. gdyż nie chce posiadać, chce się rozprzestrzeniać.

Symbolem tej wszystko obejmującej miłości jest miłość, jaką Bóg kocha ludzi. Do tego obrazu z trudem pasuje wyobrażenie, że Bóg swą miłość różnicuje. Jeszcze trudniej przychodzi nam do głowy bycie zazdrosnym z tego powodu. że Bóg kocha także innych. Bóg - jedność - nie odróżnia dobra i zła i dlatego jest miłością. Słońce zsyła swe ciepło na wszystkich ludzi, nie dzieląc promieni w zależności od zasług. Tylko człowiek czuje się powołany, by rzucić kamieniem - dlatego przynajmniej nie powinien się dziwić, gdy trafia nim tylko siebie. Miłość nie zna granic, miłość nie zna przeszkód, miłość przeobraża. Miłujcie zło - a będzie zbawione.

## 5. Człowiek jest chory

Pewien asceta siedział w pieczarze medytując. Aż tu nagle mysz wbiegła do środka i zaczęła obgryzać mu sandał. Asceta zagniewany otworzył oczy: „Dlaczego przeszkadzasz mi medytować?”

„Jestem głodna”, pisnęła mysz.

„Idź precz, głupia myszo”, przemówił asceta, „szukam zjednoczenia z Bogiem, jak możesz mi w tym przeszkadzać?!”

„Jak chcesz zjednoczyć się z Bogiem”, spytała mysz, „skoro nawet ze mną nie potrafisz się zjednoczyć?”

Wszystkie dotychczasowe rozważania miały doprowadzić nas do zrozumienia, że człowiek nie staje się chory, ale że jest chory. Tu tkwi wielka różnica między naszym a medycznym widzeniem choroby. Medycyna widzi w chorobie niemiłe zakłócenie „normalnego stanu zdrowia” i dlatego próbuje nie tylko możliwie jak najszybciej cofnąć ten stan rzeczy, ale przede wszystkim jak najlepiej zablokować chorobę, by wreszcie całkiem ją wyeliminować. My natomiast chcielibyśmy wyculić spojrzenie na fakt, że choroba jest czymś więcej niż funkcjonalną niedoskonałością natury. Jest ona częścią rozgałęzionego systemu regulacji, będącego w służbie ewolucji. Człowieka nie można uwolnić od choroby, gdyż zdrowie potrzebuje jej jako swego przeciwnego bieguna.

Choroba jest wyrazem tego, że człowiek jest grzeszny, winny lub nieszczęśliwy choroba jest mikrokosmicznym odtworzeniem popełnienia grzechu. Te określenia nie mają nic wspólnego z ideą kary; chcemy w ten sposób powiedzieć tylko tyle, że człowiek, dopóki ma udział w biegunowości, ma także udział w winie, chorobie i śmierci. Z chwilą gdy sami dostrzeżemy i zrozumiemy te fakty, przestaną one mieć dla nas jakikolwiek negatywny posmak. Tylko chęć ich niedostrzegania, wartościowanie i walka przeciw nim czynią z nich naszych straszliwych nieprzyjaciół.

Człowiek jest chory, gdyż brak mu jedności. Człowiek zdrowy, któremu nic nie brakuje, istnieje tylko w podręcznikach anatomii. Nie zdarza się natomiast, by występował w przyrodzie. Być może są ludzie, u których przez dziesiątki lat nie stwierdza się żadnych poważnych lub widocznych symptomów choroby nie zmienia to jednak faktu, że również oni są chorzy i śmiertelni. Choroba oznacza stan niedoskonałości, skłonności, podatności, śmiertelności. Kiedy człowiek się sobie dokładniej przyjrzy, zdziwi się, jak wiele mu brakuje, aby być zdrowym. W swym podręczniku medycyny psychosomatycznej (Lehrbuch für psychosomatische Medizin) Brautigam pisze, że „w wywiadach przeprowadzonych w pewnym zakładzie z robotnikami i pracownikami umysłowymi, którzy nie byli chorzy, przy wnikliwszym pytaniu okazało się, że cierpią oni na dolegliwości organiczne i duchowe prawie tak samo często jak pacjenci szpitala”. W tym samym podręczniku Brautigam przedstawia następujące dane statystyczne, opierając się na badaniach E. Wintem (1959 r.):

Dolegliwości, na które w wywiadzie skarżyło się 200 zdrowych pracowników  
rozdrażnienie 43,5 %  
dolegliwości żołądkowe 37,5%  
stany lękowe 26,5%  
częste zapalenia gardła 22,0%  
zawroty głowy, omdlenia 17,5%  
bezsenna 17,5%



bolesne miesiączkowanie 15,0%  
obstrukcja 14,5%  
uderzenia potu 14,0%  
bolesność serca, przyspieszone bicie serca 13.0%  
ból głowy 13,0%  
egzemy 9,0%  
migreny 5,5%  
dolegliwości reumatyczne 5,5%

Edgar Heim pisze W swej książce zatytułowanej Choroba jako kryzys i szansa (Krankheit als Krise und Chance). „W ciągu dwudziestu pięciu lat dorosły człowiek przechodzi przeciętnie jedną chorobę zagrażającą życiu, dwadzieścia chorób poważnych i około dwustu średnio ciężkich”.

Powinniśmy pozbyć się iluzji, że choroby można uniknąć lub w ogóle ją wyeliminować. Człowiek jest istotą konfliktową, a to znaczy również, że jest chory. Natura czuwa nad tym, by w toku swego życia coraz bardziej wplątywał się w chorobę, której zwieńczeniem jest śmierć. Celem, do którego zmierza element cielesny w człowieku, jest egzystencja minerału. Natura sama troszczy się o to, by człowiek z każdym krokiem dokonywanym na drodze życia zbliżał się do tego celu. Choroba i śmierć redukują wybujałe fantazje na temat jego wielkości i korygują każdą z jego jednostronności.

Człowiek żyje ze swego ego, które zawsze jest żądne władzy. Każde „Ale ja chcę” jest wyrazem owych władczych uroszczeń. „Ja” nadyma się coraz bardziej i potrafi w coraz nowszych i szlachetniejszych przebraniach zmusić człowieka, by mu służył. „Ja” żyje z odgraniczania się, dlatego odczuwa strach przed oddaniem się, miłością i zjednoczeniem. „Ja” decyduje się na jeden z biegunów i realizuje go, przesuając powstający w ten sposób cień na zewnątrz, na „ty”, na otoczenie. Choroba kompensuje te wszystkie jednostronności i popycha człowieka w stronę przeciwną na odległość, na jaką on sam, jednostronnie, odsunął się od środka. Choroba równoważy każdy krok czyniony przez człowieka z poduszczenia ego, które jest pełne pychy, krokiem w kierunku pokory i bezradności. W ten sposób każda zdolność i każda zaleta czynią człowieka podatnym na taką a nie inną chorobę.

Każda próba zdrowego życia jest wyzwaniem pod adresem choroby. Zdajemy sobie sprawę, że te uwagi nie pasują do naszych czasów. W końcu medycynę pilnie pochłaniają sprawy związane z tworzeniem i doskonaleniem środków prewencyjnych; z drugiej strony przeżywamy boom na „naturalne i zdrowe życie”. Jako sposób na nieuświadomione podejście do tego wszystkiego, co nas zatruwa, jest on niewątpliwie uprawniony i wart przyjęcia z zadowoleniem, jednakże w odniesieniu do tematu „choroby” jest tak samo bezwartościowy jak analogiczne środki medycyny szkolnej. Jedne i drugie zakładają funkcjonalną możliwość zapobiegania chorobie i wierzą w człowieka zdrowego jako takiego, człowieka, którego różnymi metodami można chronić przed chorobą.

Jest rzeczą zrozumiałą, że ludzie wolą słuchać i wierzyć w tego rodzaju budzące nadzieje nowiny niż w nasze pozbawiające iluzji twierdzenie, że człowiek jest chory.

Choroba przynależy do zdrowia tak jak śmierć do życia. Może są to słowa nieprzyjemne, mają jednak tę zaletę, że każdy może się sam przekonać o ich słuszności, jeśli spojrzy na sprawę choć trochę bezstronnie.

Nie jest naszym zamiarem tworzenie nowych dogmatów wiary, chcemy jedynie pomóc tym wszystkim, którzy są gotowi patrzeć na sprawy uważniej i codzienny punkt widzenia uzupełnić niecodziennym. Niszczenie iluzji nie jest łatwe ani przyjemne, ale zawsze stwarza nową przestrzeń wolności.

Cóż, życie jest drogą pełną rozczarowań - człowiekowi stopniowo odbiera się iluzje tak długo, aż w końcu jest on w stanie znieść prawdę. Kto ma wystarczająco wiele odwagi i potrafi nie zamknąć oczu na fakt, że choroba, niedołężność i śmierć to wierni towarzysze losu człowieka, których obecności uniknąć się nie da, doświadczy wkrótce, że to poznanie bynajmniej nie kończy się beznadzieją; przeciwnie, odkryje w nich pomocnych i mądrych przyjaciół, którzy stale będą mu służyć radą w odnalezieniu prawdziwej i zbawiennej drogi. Gdyż niestety pośród ludzi rzadko mamy tak uczciwych przyjaciół, którzy na każdym kroku chcieliby demaskować gierki naszego ego i kierować nasz wzrok tam, gdzie przebywa nasz cień. Gdyby kiedyś rzeczywiście któryś z nich się na to odważył, bardzo szybko uznalibyśmy go za „wroga”. Tak samo ma się rzecz z chorobą. Jest zbyt uczciwa, byśmy mogli ją pokochać.

Próżność czyni nas tak samo ślepyimi i słabymi jak owego króla, którego nowe szaty były utkane z jego własnych iluzji. Jednakże nasze symptomy są nieprzekupne - zmuszają nas do uczciwości. Pokazują, przez sam fakt swego istnienia, czego nam jeszcze w rzeczywistości brakuje, na przeszkodzie czemu stoimy wciąż jeszcze, co leży w cieniu, i chciałoby się urzeczywistnić, i w którym miejscu staliśmy się jednostronni. Symptomy pokazują nam, przez swą wierność lub ponowne pojawienie się, że danego problemu bynajmniej nie rozwiązaliśmy tak szybko i ostatecznie, jak zazwyczaj sobie wmawiamy. Choroba zawsze wskazuje na małość i bezsilność człowieka, zwłaszcza wtedy, gdy on szczególnie mocno wierzy, że dzięki swej władzy jest w stanie zmienić bieg losów świata. Wystarczy ból zęba, zastrzał, grypa albo biegunka, by promieniejącego zwycięzcę zamienić w żalostną kreaturę. I właśnie tego nienawidzimy w chorobie.

Dlatego to cały świat gotów jest podejmować największe wysiłki, by eliminować chorobę. Nasze ego nie ustaje w podszeptaniu nam, że to drobnostka, i czyni nas ślepyimi na fakt, że każdy uwieńczony powodzeniem wysiłek pogrąża nas jeszcze bardziej w chorobie. Wspominaliśmy już, że ani prewencja medyczna, ani „zdrowe życie” jako metody eliminowania choroby nie mają większych szans powodzenia. Bardziej obiecujące perspektywy wiążą się z powrotem do starej mądrości, gdybyśmy zechcieli potraktować ją dosłownie: „zapobieganie jest lepsze niż leczenie”. Zapobieganie oznacza dobrowolne ugięcie się przed chorobą, nim ona sama zmusi nas do tego.

Choroba sprawia, że człowieka można wyleczyć. Choroba jest punktem zwrotnym, w którym niezdrowe zamienia się w zdrowe. By mogło się tak stać, człowiek musi przerwać swą walkę i w zamian nauczyć się słuchać i widzieć, co choroba ma mu do powiedzenia. Pacjent musi wsłuchiwać się w siebie, by wejść w kontakt ze swymi symptomami, jeśli chce się czegoś od nich dowiedzieć. Musi być gotów do bezwzględnego postawienia pod znakiem zapytania własnych poglądów i wyobrażeń i próbować w świadomości zintegrować to, co symptom usiłuje mu cielesnie przekazać. Musi zatem uczynić go zbędnym przez wpuszczenie do świadomości tego, czego mu brak. Leczenie wiąże się zawsze z poszerzaniem świadomości i dojrzewaniem. Jeśli symptom powstał dlatego, że część cienia runęła w głąb ciała i tam dała o sobie znać, to leczenie będzie odwróceniem tego procesu, polegającym na uświadomieniu zasady symptomu i uwolnieniu się w ten sposób od jego materialnej egzystencji.

## 6. Szukanie przyczyn

Nasze skłonności mają zawsze zdumiewającą zdolność  
przybierania maski światopoglądu.

*Hermann Hesse*

Być może niektórzy czytelnicy staną bezradnie wobec naszych dotychczasowych wywodów, gdyż są one trudne do pogodzenia z tym wszystkim, co mówi nauka na temat przyczyn najróżniejszych symptomów. Co prawda zazwyczaj przyznaje się, że za obrazem niektórych symptomów kryje się wyłącznie lub częściowo przyczyna natury psychicznej co jednak z przeważającą resztą chorób, których przyczyny organiczne zostały udowodnione w sposób jednoznaczny?

Natrafiamy tu na zasadniczy problem będący wynikiem naszych myślowych przyzwyczajzeń. Człowiekowi wydaje się oczywiste, że wszystkie postrzegalne procesy należy interpretować przyczynowo i konstruować daleko sięgające łańcuchy przyczynowo-skutkowe, gdzie przyczyna i skutek są ze sobą jednoznacznie powiązane. I tak, Czytelniku, możesz czytać te zdania, ponieważ ja je napisałem i ponieważ wydawnictwo tę książkę wydało, i ponieważ księgarz ją sprzedał itd. Przyczynowo-skutkowy sposób myślenia wydaje się tak przekonujący, a nawet zniewalający, że większość ludzi uważa go za niezbędny warunek ludzkiej zdolności poznawczej. W związku z tym wszędzie szuka się najprzeróżniejszych przyczyn, najróżniejszych objawów z nadzieją stworzenia sobie nie tylko większej jasności w sprawie wzajemnych związków, ale także możliwości kontrolowanej interwencji w przebieg łańcucha przyczynowo-skutkowego. Jaka jest przyczyna rosnących cen, bezrobocia, przestępczości młodocianych? Jakie są przyczyny trzęsień ziemi lub określonych chorób? Pytania i pytania, a wszędzie ta sama nadzieja na odnalezienie prawdziwych odpowiedzi.

Tymczasem przyczynowość bynajmniej nie jest tak bezproblemowa i przekonująca, jak mogłoby się zdawać przy pobieżnym spojrzeniu na sprawę. Można nawet powiedzieć (i takie głosy się mnożą), że pragnienie człowieka, by wyjaśnić przyczynowo zjawiska tego świata, wywołało wiele zamieszania i kontrowersji w historii ludzkiego poznania i doprowadziło do skutków, które po części dopiero dziś powoli stają się widoczne. Od czasów Arystotelesa koncepcja przyczyny dzieli się na cztery kategorie.

I tak rozróżnia się między *causa efficiens* (przyczyną impulsu), *causa materialis* (przyczyną wynikającą z materiału albo materialności), *causa formalis* (przyczyną nadającą formę) i wreszcie *causa finalis* (przyczyną celowościową, wyrastającą z postawionego celu).

Łatwo zrozumieć te cztery kategorie przyczynowe, biorąc za przykład (klasyczny już) budowę domu i związane z nią problemy. Pierwszą rzeczą będzie zamiar (*causa finalis*), następnie pobudka czy też energia, która ujawni się w inwestycji i sile roboczej (*causa efficiens*); następnie plan budowy (*causa formalis*), wreszcie materiały, takie jak beton, cegła, drewno itd. (*causa materialis*). Gdy brak jednej z tych przyczyn, realizacja zamiaru może napotkać na trudności.

Jednakże potrzeba prawdziwej, „przyczynowej” przyczyny zawsze prowadzi do redukcji czterocłonowej koncepcji przyczyn. Przy tej okazji powstały dwa kierunki przeciwstawnych ujęć. I tak przedstawiciele jednego kierunku w przyczynie celowej (*causa finalis*) widzą właściwą przyczynę wszystkich przyczyn. W naszym przykładzie byłby to więc zamiar zbudowania domu.

Innymi słowy: zamiar lub cel stanowi zawsze przyczynę wszystkich zdarzeń. Tak więc przyczyną tego, że piszę te zdania, był mój zamiar napisania książki. To finalne rozumienie przyczynowości stało się podstawą nauk humanistycznych, od których nauki przyrodnicze ostro się odgraniczyły przez swój energetyczny model przyczynowy (*causa efficiens*).

Dla obserwacji i opisu praw przyrody założenie istnienia zamiaru lub celu okazało się nazbyt hipotetyczne. Sensowne zdało się natomiast założenie istnienia siły czy impulsu. Tak więc nauki przyrodnicze związały się z prawem przyczynowości i sensie impulsu energetycznego.

Te dwa różne sposoby pojmowania przyczynowości po dziś dzień oddzielają nauki humanistyczne od przyrodniczych i wzajemne rozumienie czynią trudnym, niekiedy wręcz niemożliwym. Myślenie przyczynowościowe, które charakteryzuje nauki przyrodnicze, szuka przyczyny w przeszłości, podczas gdy model celowościowy odsuwa przyczynę w przyszłość. W takiej formie to ostatnie stwierdzenie może się wydać dziwne - bo jakże to przyczyna może być czasowo umiejscowiona po skutku? Z drugiej strony w życiu codziennym wcale nie stronimy od formuł przyczynowo-skutkowych, jak choćby w zdaniu: „Idę już, bo mój pociąg przyjeżdża za godzinę”, albo: „Kupiłem prezent, gdyż w przyszłym tygodniu są jej urodziny”. Zatem we wszystkich tych sformułowaniach wydarzenie przyszłe ma działanie wsteczne.

Jeśli spojrzymy na wydarzenia dnia powszedniego, stwierdzimy, że jedne z nich nadają się bardziej na przyczyny energetyczne umiejscowione w przeszłości, inne zaś bardziej na przyczyny celowe umiejscowione w przyszłości. I tak mówimy np: „Dziś zrobię zakupy, gdyż jutro jest niedziela”, i: „Wazon spadł, ponieważ go potrąciłem”. Ale możliwy jest również podwójny sposób patrzenia: I tak przyczynę rozbitych podczas kłótni małżeńskiej naczyń można widzieć albo w tym, że zostały zrzucone na ziemię, albo też w tym, że jedna strona chciała zdenerwować drugą. Wszystkie te przykłady dowodzą, że obie koncepcje przyczynowościowe dotyczą różnych płaszczyzn, z których każda jest w jakiś sposób usprawiedliwiona. Wariant energetyczny umożliwia wyobrażenie mechanicznego związku przyczynowo-skutkowego i odnosi się zawsze do płaszczyzny materialnej, gdy tymczasem przyczynowość celowa operuje motywacjami, ewentualnie zamiarami, które przypisujemy raczej psychice niż materii. Zatem przedstawiony konflikt jest specjalnym wariantem następujących biegunowości:

*causa efficiens* - *causa finalis*  
przeszłość - przyszłość  
materia - duch  
soma - psychice.

W tym miejscu byłoby dobrze, gdybyśmy mogli wykorzystać praktycznie wszystko to, co powiedzieliśmy o biegunowości. Wtedy moglibyśmy zamienić „albo-albo” na zarówno jak, i dzięki temu zrozumieć, że oba te sposoby patrzenia nie wykluczają się wzajemnie, lecz uzupełniają. (Jest rzeczą zdumiewającą, jak niewiele wniosków wyciągnięto z doświadczenia z korpuskularną i falową strukturą światła!) Również tu wszystko zależy od tego, jaki ja przyjmę punkt widzenia, a nie od tego, co jest prawdziwe, a co fałszywe. Jeśli z automatu wypada paczka papierosów, przyczynę można widzieć we wrzuconym żetonie albo w zamiarze zapalenia papierosa. (To więcej niż tylko zabawa w słowa, gdyż bez chęci i zamiaru palenia papierosów nie byłoby automatów z papierosami.)

Oba sposoby widzenia są prawomocne i bynajmniej nie wykluczają się wzajemnie. Jeden punkt widzenia będzie zawsze niekompletny, gdyż istnienie wszystkich przyczyn materialnych i energetycznych to stanowczo za mało, aby powołać automat z papierosami

do istnienia; potrzebny jest jeszcze zamiar, by go skonstruować. Równie niewystarczający jest sam zamiar lub cel, by coś stało się faktem. Także i tu jeden biegun żyje drugim.

To, co w przykładzie z automatem papierosowym może się jeszcze wydawać banałem, w odniesieniu do ewolucji okazało się tematem kontrowersyjnym, o którym napisano tomy. Czy przyczyna istnienia człowieka wyczerpuje się w materialnym łańcuchu przyczynowo-skutkowym z przeszłości i czy w związku z tym nasz taki a nie inny był jest przypadkowym rezultatem skoków ewolucyjnych i procesu selekcyjnego od atomu wodoru do ludzkiego mózgu? Czy też może ta przyczynowość to dopiero połowa sprawy i potrzeba jeszcze celowości, która działa, wychodząc od przyszłości i w ten sposób uruchamia proces ewolucji ku zamierzonemu celowi?

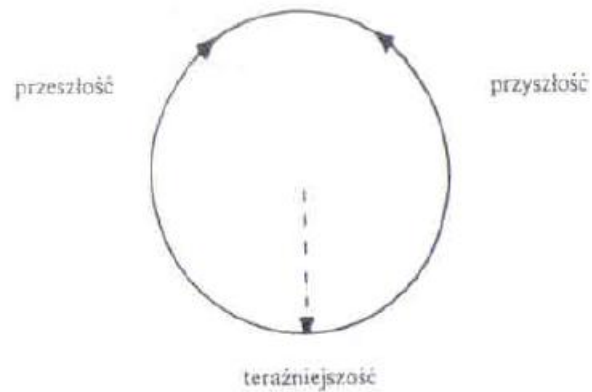
W oczach przedstawicieli nauk przyrodniczych ten drugi aspekt oznacza „za wiele”, jest „zbyt hipotetyczny”, w oczach humanistów natomiast pierwszy z nich to „za mało i za ubogo”. Gdy jednak przyjrzymy się mniejszym, a więc bardziej przejrzystym, procesom i „ewolucjom”, zawsze odnajdziemy w nich obie te przyczyny sprawcze. Sama technologia nie prowadzi jeszcze do powstawania samolotów, jeśli w ludzkiej świadomości nie pojawiła się idea latania. Tak samo ewolucja nie jest rezultatem przypadkowych decyzji i procesów, lecz materialnym i biologicznym odtworzeniem wiecznego wzorca. Procesy materialne podsuwają się z jednej strony, ostateczna postać zasyssa je z drugiej strony, aby w środku mogło się zmanifestować zjawisko.

Dochodzimy teraz do innego problemu związanego z tym tematem. Przyczynowość wymaga jako warunku linearności, na której może być zaznaczone „wcześniej” i „później” jakiegoś związku przyczynowo-skutkowego. Warunkiem linearności z kolei jest czas, a właśnie czas w rzeczywistości nie istnieje. Pamiętamy jeszcze, że czas w naszej świadomości powstaje dzięki biegunowości, która zmusza nas do rozłożenia jednoczesności charakteryzujące jedność na „po kolei”. Czas jest zjawiskiem rodem z naszej świadomości, które rzutujemy na zewnątrz. Później sądzimy, że istnieje także niezależnie od nas. Do tego dochodzi jeszcze i ten fakt, że upływ czasu wyobrażamy sobie zawsze liniowo i w jednym tylko kierunku. Wierzymy, że czas płynie z przeszłości ku przyszłości i nie dostrzegamy przy tym, że w punkcie, który nazywamy terażniejszością, spotykają się zarówno przeszłość, jak terażniejszość(?) (sugestia czytającego: przyszłość).

Ten początkowo trudno wyobrażalny związek może się stać lepiej zrozumiałym, jeśli posłużymy się następującą analogią: Wyobraźmy sobie bieg czasu jako prostą, której jeden koniec zmierza w kierunku przeszłości, drugi zaś w kierunku przyszłości.



Ale przecież z geometrii wiemy, że w rzeczywistości nie ma linii równoległych, gdyż z powodu sferycznego zakrzywienia przestrzeni każda prosta zamknie się w okrąg, jeśli przedłużymy ją w nieskończoność (geometria Riemanna). Tak więc każda linia prosta jest w rzeczywistości fragmentem łuku okręgu. Jeśli teraz odniesiemy tę wiedzę do powyższej osi czasu, zobaczymy, że oba kierunki - przeszłość i przyszłość - spotkają się na okręgu.



Znaczy to, że zawsze żyjemy ku naszej przeszłości albo też, że nasza przeszłość została określona przez naszą przyszłość. Jeśli zastosujemy do tego modelu wyobrażenie przyczynowości, problem, który dyskutowaliśmy na wstępie, stanie się nagle zupełnie jasny: przyczynowość biegnie w obu kierunkach do każdego punktu, dokładnie tak samo jak czyni to czas. Tego rodzaju wyobrażenia mogą się wydać nieco obce, ale nie są trudniejsze do zrozumienia niż nieobcy nam przecież fakt, że lecąc dookoła świata, powracamy do punktu wyjścia, choć coraz bardziej się od niego oddalamy.

W latach dwudziestych naszego wieku rosyjski ezoteryk P.D. Uspienski w swym wizyjnym spojrzeniu na 14 kartę tarota (wstrzemięźliwość) wskazał na ten problem mówiąc: „Imię anioła to czas, powiedział głos. Na jego czole jest okrąg, to znak wieczności i znak życia. W rękach trzyma anioł dwa dzbany, złoty i srebrny. Jeden dzban to przeszłość, drugi - przyszłość. Łączący je łuk tęczy stanowi teraźniejszość. Widzisz, że płynie w obu kierunkach. Jest to czas w jego niezrozumiałym dla człowieka aspekcie. Ludzie myślą, że wszystko nieustannie płynie w jednym kierunku. Nie widzą, jak wszystko wiecznie się spotyka, jak jedno wypływa z przeszłości, drugie - z przyszłości, i że czas jest mnogością kręgów, które obracają się w różnych kierunkach. Pojmij tę tajemnicę i naucz się rozróżniać przeciwstawne prądy w łuku tęczy" (Uspienski, Nowy model wszechświata).

Ten aspekt czasu podejmuje w swych dziełach również Hermann Hesse. Przeczuwający nadchodzącą śmierć Klein mówi: „Jak dobrze było jeszcze i to pojąć, że czas nie istnieje. Od wszystkiego, czego człowiek pragnie, zawsze oddziela go tylko czas”.

W swoim poemacie indyjskim Siddhartha porusza Hesse w wielu miejscach temat bezczasowości. „«Czy i tego sekretu - spytał kiedyś Wasudewę - nauczyłeś się od rzeki: że czas nie istnieje?»» Na twarzy Wasudewy zajaśniał uśmiech: «Tak, Siddhartho - odrzekł. - Chodzi ci o to, że rzeka jest wszędzie naraz, u źródła i u ujścia, przy wodospadzie, przy przeprawie, i tam, gdzie toczy się wartki nurt, w morzu, w górach, w jeziorze, jest wszędzie naraz i istnieje dla niej tylko chwila obecna, nie ma cieni przeszłości, nie ma cieni przyszłości, prawda?»» - «O to mi chodzi, tak - rzekł Siddhartha. - I kiedy się tego nauczyłem, przyjrzałem się swemu życiu i zobaczyłem je tak jak rzekę, i Siddharthę dziecko oddzielały od Siddharthy dorosłego i od Siddharthy starca tylko cienie, nic rzeczywistego. Narodziny Siddharthy nie były przeszłością, a jego śmierć i złączenie z brahmanem nie były przyszłością. Nie było niczego, niczego nie będzie, wszystko ma swój byt i jest teraz»,,.

Jeśli stopniowo uświadomimy sobie, że zarówno czas, jak i linearność nie istnieją poza naszą świadomością, niewątpliwie dozna przez to wstrząsu w swej wyłączności przyczynowo-skutkowy model myślenia. Okaze się bowiem, że również przyczynowość jest tylko określoną subiektywną formą patrzenia lub, jak to sformułował David Hume: „potrzebą duszy”. Nie

istnieje wprawdzie żaden powód, by nie traktować świata w sposób przyczynowy - ale tak samo nie istnieje powód, by interpretować go przyczynowo. Rozstrzygającym pytaniem również i tutaj nie jest: prawdziwy czy fałszywy? Lecz w najlepszym razie i w odniesieniu do konkretnego przypadku: przydatny czy nieprzydatny?

Jeśli weźmiemy pod uwagę ten aspekt, okaże się, że przyczynowe patrzenie na sprawy jest znacznie rzadziej przydatne, niż mogłoby się zdawać na podstawie faktu, że bywa dziś rutynowo stosowane. Wszędzie tam, gdzie mamy do czynienia z relatywnie małymi wycinkami świata, i zawsze wtedy, gdy wydarzenia dają się objąć spojrzeniem, wyposażeni w wyobrażenie czasu, linearności i przyczynowości zupełnie dobrze radzimy sobie w dniu powszednim. Jeśli jednak przestrzeń jest większa lub pytanie stawia wyższe wymagania odnośnie do odpowiedzi, przyczynowy sposób widzenia prowadzi raczej do bzdurnych wniosków niż do poznania. Rzecz w tym, że przyczynowość wymaga początku, jakiejś praprzyczyny. W końcu w światopoglądzie przyczynowym każde zmanifestowanie się jakiegoś objawu ma swą przyczynę, dlatego jest rzeczą nie tylko dozwoloną, ale wręcz konieczną, by znając przyczynę, zapytywać z kolei o jej przyczynę. Tego rodzaju postępowanie prowadzi wprawdzie do odnajdywania przyczyny, przyczyny, przyczyny ale, niestety, nigdy do przyczyny ostatecznej. Praprzyczyny wszystkich przyczyn nie da się odnaleźć. Albo zaprzestaje się stawiania dalszych pytań w którymkolwiek momencie, albo dociera się do pytania, na które nie ma już odpowiedzi - pytania, które nie może być bardziej sensowne niż znana kwestia, czy najpierw było jajko, czy kura.

Chcielibyśmy tu tylko pokazać, że koncepcja przyczynowości może w najlepszym razie spełniać funkcję pomocniczą w myśleniu potocznym, jest wszakże całkowicie niewystarczająca i nieużyteczna jako narzędzie badania zależności i związków naukowych, filozoficznych i metafizycznych. Wiara, jakoby istniały związki przyczynowo- skutkowe, jest fałszywa, gdyż bazuje na założeniu linearności i czasu. Jeśli jednak przyznamy, że przyczynowość jest możliwym (a tym samym niedoskonałym) subiektywnym sposobem widzenia, wtedy z kolei uprawnione stanie się także korzystanie z niej w tych regionach naszego życia, gdzie wyda się nam pomocna.

Jednakże w naszym dzisiejszym światopoglądzie dominuje przekonanie, że przyczynowość jako taka istnieje, a nawet eksperymentalnie daje się udowodnić – i przeciw temu błędnemu mniemaniu chcielibyśmy zaprotestować. Człowiek nigdy nie może zaobserwować niczego ponad związki typu „zawsze-gdy-wtedy”.

Tego rodzaju obserwacje nie mówią jednak nicwięcej ponad to, że dwie manifestacje występują synchronicznie i że istnieje między nimi współzależność. Fakt, że tego rodzaju pomiary natychmiast interpretujemy przyczynowo, jest wyrazem określonego sposobu patrzenia na świat, ale nie ma to już nic wspólnego z pomiarem lub obserwacją. Gorliwość, z jaką prowadzimy interpretacje przyczynowe, w niewiarygodny sposób ograniczyła nasze widzenie świata i zdolności poznawcze.

W ramach nauki fizyka kwantowa okazała się tą dziedziną wiedzy, która zburzyła przyczynowy obraz świata i postawiła go pod znakiem zapytania. Werner Heisenberg zauważył, „że w bardzo małych obszarach przestrzenno-czasowych, a więc w obszarach rzędu wielkości cząstek elementarnych, przestrzeń i czas są w szczególny sposób zamazane, mianowicie tak, że nie można dobrze zdefiniować nawet takich pojęć, jak wcześniej lub później. W świecie dużych wielkości w strukturze czasu i przestrzeni oczywiście nic się nie może zmienić, ale należałoby się liczyć z możliwością, że eksperymentowanie z

wydarzeniami, które zachodzą na bardzo małych przestrzeniach i w bardzo krótkim czasie, pokaże, iż określone procesy wydają się przebiegać w czasie w kierunku odwrotnym niż ten, który odpowiada ich przyczynowej kolejności".

Heisenberg wypowiada się jasno, ale ostrożnie, gdyż jako fizyk ogranicza swe wypowiedzi do tego, co obserwowalne. Jednakże te obserwacje doskonale pasują do obrazu świata, jaki mędrcy ukazywali od czasów najdawniejszych. Obserwacja cząstek elementarnych odbywa się w obszarze granicznym naszego świata, zdeterminowanego przez czas i przestrzeń - znajdujemy się tu jakby w „miejscu narodzin materii”. Tu zamazują się jeszcze, jak powiada Heisenberg, czas i przestrzeń. Wcześniej i później stają się tym wyraźniejsze, im dalej wnikamy w większe i grubsze struktury materii. Jeśli jednak ruszymy w kierunku przeciwnym, zagubi się gdzieś najpierw wyraźna rozróżnialność czasu i przestrzeni, wcześniej i później, aż podział ten w końcu całkiem zaniknie i dotrzemy do miejsca, gdzie panuje jedność i nierozróżnialność. Tu już nie ma ani czasu, ani przestrzeni, ich miejsce zajęło wieczne tu i teraz. To jest punkt, który zawiera wszystko, choć jego nazwa brzmi „nic”. Czas i przestrzeń to dwie współrzędne, między którymi rozpięto świat biegunowości, świat ułudy, „mają” - przejrzenie ich nieistnienia jest warunkiem osiągnięcia jedności.

W tym biegunowym świecie przyczynowość jest jedną perspektywą naszej świadomości interpretowania zjawisk - sposobem myślenia lewej półkuli mózgu. Mówiliśmy już, że obraz świata wynikający z nauk przyrodniczych jest obrazem lewej półkuli - nic tedy dziwnego, że obserwujemy tu tak kurczowe trzymanie się przyczynowości. Półkula prawa nie zna jej jednak, gdyż myśli, posługując się analogią. W analogii odnajdujemy ów drugi, biegunowy wobec przyczynowości sposób widzenia świata, ani bardziej prawdziwy, ani bardziej fałszywy, ani lepszy, ani gorszy, będący jednak niezbędnym uzupełnieniem jednostronności przyczynowościowej. Dopiero oba naraz - przyczynowość i analogia - mogą stworzyć system współrzędnych, w ramach którego nasz biegunowy świat da się sensownie zinterpretować.

Tak jak przyczynowość pozwala dostrzegać związki poziome, tak analogia widzi przasady przebiegające pionowo przez wszystkie płaszczyzny, na których się pojawiają. Analogia nie wymaga związków przyczynowo-skutkowych, lecz orientuje się według tożsamości treści w ich różnych formach. O ile w przyczynowości związki czasowe znajdują wyraz w „najpierw"/"potem”, o tyle analogia żyje synchronicznością wyrażaną przez „zawsze-gdy-wtedy”. Jeśli przyczynowość prowadzi do coraz większej dyferencjacji, to analogia łączy wielość w całościowe wzorce.

Niezdolność nauki do myślenia przez analogię zmusza ją do badania praw stale na nowo na wszystkich płaszczyznach. Nauka nie ośmiela się ani nie potrafi doprowadzić znalezionej prawa do takiego stopnia abstrakcji, by mogło być ono traktowane *per analogiam* jako zasada na wszystkich płaszczyznach. I tak np. bada biegunowość w elektryczności, w atomistyce, w bilansie zasadowo-kwasowym, w półkulach mózgowych i w tysiącach innych dziedzin zawsze od nowa i zawsze oddzielnie.

Analogia przesuwa kąt widzenia o dziewięćdziesiąt stopni i układa najróżniejsze formy w analogiczne konteksty, odnajdując we wszystkich tę samą praprzyczynę. I oto nagle okazuje się, że dodatni biegun elektryczny, lewa półkula mózgu, kwas, słońce, ogień mają związek z chińskim pierwiastkiem yang, choć między nimi nie istnieją żadne przyczynowe powiązania. Ta wspólnota przez analogię wszystkich wymienionych tu form wynika ze wspólnej przasady, którą w naszym przykładzie można by też nazwać zasadą męską czy też zasadą aktywności.



Ten sposób patrzenia rozkłada świat na elementy archetypowe i poddaje oglądowi różne wzory powstałe na podstawie archetypów. Dają się one odnaleźć przez analogię na wszystkich płaszczyznach występowania - czy to na górze, czy na dole. Tego rodzaju patrzenia trzeba się uczyć tak samo jak patrzenia przyczynowo-skutkowego. Jednakże otwiera ono także całkiem inną stronę świata i pozwala dostrzegać związki i wzorce niewidoczne w przypadku widzenia przyczynowo-skutkowego. Tak jak zalety przyczynowości tkwią w funkcjonalności, tak zalety analogii polegają na uwidacznianiu związków treściowych. Lewa półkula mózgowa potrafi dzięki przyczynowości rozłożyć na części i zanalizować wiele rzeczy, nie udaje się jej jednak pojmowanie świata jako całości. Prawa półkula mózgowa musi zaś zrezygnować z kierowania procesami tego świata, ale za to potrafi spojrzeć na całość, na kształt, a przez to jest także w stanie doświadczyć sensu. Sens leży poza obrębem celu i logiki lub, jak powiada Lao Tsy: „Sens, który da się wypowiedzieć, nie jest wiecznym sensem. Imię, które da się nazwać, nie jest wiecznym imieniem. «Niebytem» nazywam początek nieba i ziemi.

«Bytem» nazywam matkę poszczególnych istot. Dlatego kierunek ku niebytowi prowadzi do oglądania cudownej istoty, kierunek ku bytowi do oglądania przestrzennych ograniczeń. Oba są jednym wedle pochodzenia, a różnym tylko przez nazwę. W swojej jedności są tajemnicą. Jeszcze głębszą tajemnicą tajemnicy jest brama, przez którą wychodzą wszystkie cuda".

## 7. Metoda odpytywania

„Całe życie nie jest niczym innym, jak zastygłymi w formę pytaniami, które noszą w sobie zarodek odpowiedzi - i odpowiedziami, które są brzemienne pytaniami. Kto widzi w tym cokolwiek innego, jest głupcem.”

*Gustav Meyrinck, Golem*

Nim przejdziemy do drugiej części książki, gdzie podejmiemy próbę rozszyfrowania znaczenia najczęstszych symptomów, chcielibyśmy powiedzieć jeszcze coś niecoś o metodzie odpytywania. Nie zamierzamy dawać czytelnikowi do ręki księgi interpretacyjnej, którą w razie potrzeby otwiera się na odpowiedniej stronie, by dowiedzieć się, co dany symptom oznacza, a następnie z uznaniem skinąć głową lub z niedowierzaniem nią potrząsnąć. Takie podejście do tej książki byłoby co najmniej nieporozumieniem. Nasz zamiar polega bowiem na wskazaniu określonego sposobu widzenia i myślenia, co zainteresowanemu czytelnikowi umożliwiłoby spojrzenie na chorobę, czy to swoją, czy bliźniego, całkiem innymi oczyma.

By to osiągnąć, konieczne jest jednak na wstępie zapoznanie się z określonymi warunkami i technikami, których w odniesieniu do analogii i symboli większość ludzi nie zna. Takie jest przede wszystkim przeznaczenie konkretnych przykładów w drugiej części książki. Mają one rozwinąć w czytelniku zdolność również i takiego myślenia i widzenia. Dopiero rozwinięcie własnej zdolności interpretacyjnej przynosi korzyści. Interpretacja przygotowana z góry może w najlepszym razie dostarczyć określonych ram, ale nigdy nie sprosta do końca wymogom, jakie stawia każdy indywidualny przypadek. Sprawa ma się tak jak z tłumaczeniem snów: sennik jest potrzebny, by człowiek nauczył się sztuki interpretacji snów, a nie by szukał w nim odpowiedzi na pytanie, co też jego konkretny sen znaczy.

Z tego powodu druga część książki też nie rości sobie pretensji do kompletności, chociaż zadaliśmy sobie trud poruszenia możliwie wszystkich obszarów ciała i jego narządów, by przygotować niezbędny materiał wyjściowy, dzięki któremu czytelnik mógłby przystąpić do rozpracowania swego konkretnego symptomu. Kiedy już postaraliśmy się przedstawić tło światopoglądowo - filozoficzne, w tym ostatnim rozdziale części teoretycznej pragniemy zaprezentować najważniejsze aspekty i reguły interpretacji symptomów. Jest to poręczne narzędzie, które wraz z określonym ćwiczeniem ma umożliwić sensowne przeanalizowanie symptomów każdemu, kto poważnie się do sprawy przyłoży.

### **Przyczynowość w medycynie**

Problem przyczynowości ma dla naszej sprawy tak wielkie znaczenie, gdyż zarówno medycyna szkolna, jak i naturalna, psychologia i socjologia wspólnie rywalizują w dziele badania prawdziwych i rzeczywistych przyczyn symptomów chorobowych i uzdrawiania świata poprzez ich usunięcie. Tak więc jedni szukają przyczyn w zarazkach i zatrutym środowisku, inni w traumatycznych wydarzeniach z wczesnego dzieciństwa i w metodach wychowawczych lub w warunkach panujących w miejscu pracy. Od zawartości ołowiu w powietrzu po czynniki społeczne wszystko i każdy może być posądzony o spowodowanie choroby.

My natomiast uważamy, że poszukiwanie przyczyn chorobowych jest ślepym zaułkiem medycyny i psychologii. Co prawda przyczynę znajdzie się zawsze, o ile się jej szuka, ale wiara w model przyczynowościowy przeszkadza dostrzec, że odnalezione przyczyny są rezultatem własnych oczekiwań. W rzeczywistości wszystkie te przyczyny są jedynie czynami wśród

innych czynów. Koncepcja przyczynowościowa da się utrzymać tylko połowicznie, gdyż pytanie o przyczyny można przerwać w dowolnym momencie. I tak przyczynę jakiejś infekcji można odkryć w określonych zarazkach, ale natychmiast nasuwa się pytanie, dlaczego w tym konkretnym przypadku ten właśnie zarazek doprowadził do infekcji? Powód być może da się odnaleźć w zmniejszonej odporności organizmu, co z kolei wysunie na plan pierwszy pytanie o przyczynę takiego braku odporności. Tę zabawę można ciągnąć w nieskończoność, bo nawet gdy w dziele poszukiwania dotrze się do Wielkiego Wybuchu, to otwartą okaże się kwestia jego przyczyny...

Dlatego w praktyce preferuje się zatrzymanie w dowolnym miejscu i przyjęcie postawy, jakby to tutaj zaczynał się cały świat. Sięga się po nic nie mówiące pojęcia zbiorowe, takie jak „*lotus minoris resistentiae*” lub „obciążenie dziedziczne”, „słabość organiczna” lub tym podobne bogate znaczeniowo pojęcia. To jakiej jednak podstawie przyznajemy sobie prawo prezentowania dowolnego ogniwa w łańcuchu jako „przyczyny”? Przecież to zwykła nieuczciwość, gdy ktoś mówi o przyczynie lub terapii przyczynowościowej, gdyż – jak widzieliśmy - model przyczynowościowy w ogóle nie pozwala na znalezienie przyczyny.

Nieco bliżej można by dotrzeć do sedna, posługując się biegunową koncepcją przyczynowości, o której mówiliśmy na wstępie naszych rozważań. Z tej perspektywy patrząc, zauważymy, że choroba jest uwarunkowana dwukierunkowo, od strony przeszłości i przyszłości. W tym modelu celowość chciałaby mieć określony obraz symptomów, a wyzwalająca je przyczynowość (*efficiens*) stawiałaby do dyspozycji materialne i cielesne środki pomocnicze dla zrealizowania tego obrazu. Przy takim podejściu stałby się widoczny ów drugi aspekt choroby, całkowicie znikający z pola widzenia przy tradycyjnym jednostronnym sposobie patrzenia: zamiar choroby, a tym samym sensowność wydarzenia. Zdanie nie jest uwarunkowane jedynie papierem, atramentem, maszyną drukarską, znakami pisma itd., lecz także i przede wszystkim celowym zamiarem przekazania informacji.

Przecież nie może być rzeczą aż tak trudną rozumienie, że poprzez zredukowanie do procesów materialnych, ewentualnie warunków przeszłości zatracą się to, co istotowe i istotne. Wszelka manifestacja posiada formę i treść, składa się z części i ma postać, która jest czymś więcej niż sumą części. Wszelka manifestacja jest określona przeszłością i przyszłością. Choroba nie jest wyjątkiem. Za symptomem kryje się zamiar, treść, która wykorzystuje istniejące możliwości, by móc się formalnie urzeczywistnić. Dlatego choroba jest w stanie uruchomić jako przyczynę wszelkie możliwe przyczyny.

W tym punkcie ponosi fiasko metoda działania medycyny. Sądzi ona, że pozbawiając chorobę przyczyny, może ją uniemożliwić, i nie bierze pod uwagę, że choroba jest tak elastyczna, że poszuka sobie i znajdzie nowe przyczyny, by dalej się realizować. Ten związek jest bardzo prosty: jeśli ktoś ma na przykład zamiar budować sobie dom, trudno mu będzie w tym przeszkodzić, zabierając na przykład przeznaczone na ten cel kamienie - w takiej sytuacji zbuduje sobie dom z drewna. Wprawdzie radykalnym rozwiązaniem mogłoby się okazać odebranie mu wszelkiego możliwego budulca, ale wobec choroby mogłoby się to wiązać z poważnymi kłopotami. Jeśli chciałoby się mieć pewność, że choroba nie znajdzie sobie żadnych przyczyn, trzeba by było odebrać pacjentowi ciało w ogóle.

Otóż tematem tej książki są celowe przyczyny choroby, a jej autorzy pragną uzupełnić jednostronne funkcjonalne podejście do niej o brakujący biegun. Spieszymy też od razu wyjaśnić, że bynajmniej nie chcemy kwestionować zbadanych i opisanych przez medycynę

materialnych procesów jej przebiegu, jednakże jak najostrzej przeciwstawiamy się twierdzeniu, jakoby same te procesy były przyczynami choroby.

Jak już była o tym mowa, choroba ma zamiar i cel, co dotąd opisaliśmy w najogólniejszej i najbardziej absolutnej formie jako uzdrowienie w sensie stawania się jednością. Jeśli rozłożymy chorobę na wiele symptomatycznych form wyrazu tego stawania się, form, z których wszystkie są krokami na drodze do celu, wtedy każdy symptom możemy przepytać o jego zamiary i uzyskać informacje, co pozwoli nam rozpoznać, który krok w konkretnej sytuacji jest konieczny. To pytanie może i musi być postawione wobec każdego symptomu i nie może być lekceważąco odsunięte na bok przez wskazanie na funkcjonalną przyczynowość. Funkcjonalne uwarunkowania dadzą się zawsze znaleźć - ale dokładnie tak samo zawsze da się znaleźć treściowe znaczenie.

I tak pierwsza różnica między naszym spojrzeniem a klasyczną psychosomatyką polega na rezygnacji z wybierania symptomów. Uważamy każdy symptom za nadający się do interpretacji i nie akceptujemy żadnych wyjątków. Druga różnica polega na rezygnacji z ukierunkowanego na przeszłość modelu przyczynowościowej klasycznej psychosomatyki. Czy przyczynę jakiegoś zakłócenia widzi się w bakteriach, czy w złej matce, jest dla tej koncepcji sprawą drugorzędną. Model psychosomatyczny nie wyzwolił się z zasadniczego błędu jednobiegunowej koncepcji przyczynowościowej. Nas nie interesują przyczyny z przeszłości, gdyż, jak widzieliśmy, jest ich dowolnie wiele, a wszystkie są jednakowo ważne i jednakowo nieważne. Nasz sposób widzenia tych spraw można by opisać albo jako „celową przyczynowość”, albo, jeszcze lepiej, jako beczasową koncepcję analogii.

Człowiek posiada niezależne od czasu istnienie jako takie, które wszakże z biegiem lat musi być przez niego zrealizowane i uświadomione. Ten jego wewnętrzny wzorzec nazywa się „jaźnią”. Droga życiowa człowieka jest drogą do tej jaźni, będącej symbolem zupełności. Człowiek potrzebuje „czasu”, by znaleźć tę zupełność - choć ona istnieje od samego początku. I właśnie na tym polega ułuda czasu - człowiek potrzebuje czasu, by odnaleźć to, co jest w nim od zawsze. (Jeśli coś wydaje się niezrozumiałe, zawsze warto sięgnąć pamięcią po odpowiednie przykłady: książka zawiera jednocześnie całą powieść - ale czytelnik potrzebuje czasu, by odtworzyć w sobie jej akcję, choć ta istniała od samego początku!) Tę drogę nazywamy „ewolucją”. Ewolucja jest świadomym odtwarzaniem zawsze (tzn. beczasowo) istniejącego wzorca. Na tej drodze do samopoznania stale występują trudności i pomyłki, lub też - formułując całą rzecz inaczej - można nie widzieć lub nie chcieć widzieć określonych części owego wzorca. Takie nie uświadomione aspekty nazwalibyśmy cieniem. W symptomie choroby cień demonstrowuje swoją obecność i realizuje się. By móc zrozumieć znaczenie jakiegoś symptomu, niepotrzebne są bynajmniej pojęcia czasu lub przeszłości. Szukanie przyczyn w przeszłości odwraca uwagę od właściwej informacji, gdyż wtedy przez rzutowanie winy człowiek bierze własną odpowiedzialność za przyczynę.

Jeśli odpytujemy jakiś symptom pod kątem jego znaczenia, wtedy w odpowiedzi uwidacznia się część obszaru naszego własnego wzorca. Jeśli zaczniemy szukać w przeszłości, odnajdziemy oczywiście także i tam najróżniejsze formy wyrazu tego wzorca. Nie powinniśmy jednak na tej podstawie konstruować od razu łańcucha przyczynowo-skutkowego - są to raczej równoległe, czasowo adekwatne formy wyrazu tego samego obszaru problemowego.

Dziecko do realizacji swych problemów wykorzystuje rodziców, rodzeństwo i nauczycieli, dorośli - swoich partnerów, dzieci, kolegów z pracy. Zewnętrzne warunki nie czynią

człowieka chorym, ale człowiek wykorzystuje wszystkie możliwości, by stanąć w służbie swojej choroby. To dopiero chory czyni z działań przyczyny.

Chory jest sprawcą i ofiarą zarazem, cierpi zawsze tylko na swą własną nieświadomość. To stwierdzenie nie jest sądem wartościującym, gdyż tylko „oświecony” nie ma już cienia - ma jednak ustrzec człowieka przed złudzeniem, że jest on ofiarą jakichś tam warunków, gdyż w ten sposób sam pozbawia się możliwości przemiany. Ani bakterie, ani ziemskie promieniowanie nie powodują choroby; to człowiek używa ich jako środków pomocniczych dla urzeczywistnienia swej choroby. (To samo zdanie zabrzmiałoby o wiele bardziej przekonująco w odniesieniu do innej dziedziny: ani kolory, ani płótno nie czynią obrazu - to człowiek używa ich jako środków pomocniczych dla urzeczywistnienia obrazu.)

Po wszystkim, co tu powiedziano, łatwiej zrozumiemy pierwszą ważną regułę postępowania interpretacyjnego w odniesieniu do obrazów choroby w części drugiej.

**I reguła:** Interpretując symptomy, odrzuć pozornie przyczynowe związki na płaszczyźnie funkcjonalnej. One się zawsze dadzą odnaleźć i ich istnieniu nikt nie przeczy. Ale ten fakt nie czyni interpretacji symptomów zbędną. Interpretujemy jedynie symptom w jego jakościowych i subiektywnych przejawach. Jakie fizjologiczne, morfologiczne, chemiczne, neurologiczne czy jeszcze inne łańcuchy przyczynowe zostały użyte dla urzeczywistnienia tego symptomu jest dla oceny jego znaczenia nieistotne. By rozpoznać treści, ważne jest jedynie, że coś istnieje i jak istnieje - a nie: dlaczego istnieje.

### **Czasowa jakość symptomatyki**

Tak jak mało ciekawa dla naszej kwestii jest czasowa przeszłość, tak ciekawe i wymowne są czasowe okoliczności pojawienia się symptomu. Dokładny moment, w którym symptom wystąpił, może dostarczyć ważnych informacji na temat obszaru problemowego, który manifestuje się w symptomie. Wszystkie wydarzenia przebiegające synchronicznie z symptomem tworzą ramy symptomatyki i powinny być także brane pod uwagę.

Ważne jest przy tym nie tylko to, by zwracać uwagę na wydarzenia zewnętrzne; przede wszystkim należy widzieć procesy wewnętrzne. Jakimi myślami, tematami i fantazjami byliśmy zajęci, gdy pojawił się symptom? W jakim byliśmy nastroju? Czy nadeszły jakieś wiadomości lub nastąpiły zmiany w naszym życiu? W rzeczywistości często się zdarza, że wielce znaczące okazują się właśnie te wydarzenia, które zakwalifikowano jako bez znaczenia i nieważne. Ponieważ w symptomie dochodzi do głosu obszar wyparty, przeto również wszystkie związane z nim wydarzenia ulegają wyparciu i odpowiedniej deprecjacji.

Nie są to, ogólnie rzecz biorąc, wielkie sprawy życia, gdyż z nimi mamy zazwyczaj do czynienia świadomie. Jednakże małe, niewinne sprawy dnia codziennego są często zapalnikami, który powoduje pojawienie się wypartych obszarów problemowych. Ostre symptomy, takie jak przeziębienie, mdłości, biegunka, zgaga, bóle głowy, obrażenia i tym podobne, są na nie reakcją bardzo precyzyjną w czasie. Tu warto postawić pytania, co dokładnie się czyniło, myślało lub o czym fantazjowało w danym momencie. Jeśli sami sobie postawimy pytanie o tego rodzaju zależności, dobrze będzie dokładnie przyjrzeć się pierwszej, spontanicznie pojawiającej się myśli bez odsuwania jej od razu na margines jako pozbawionej znaczenia.

Wszystko to wymaga trochę ćwiczenia i znacznej porcji uczciwości wobec siebie, czy może raczej - nieufności wobec siebie. Kto wychodzi z założenia, że dobrze zna siebie i dlatego od razu potrafi zdecydować, co jest, a co nie jest w porządku, nigdy nie odnotuje szczególnych

sukcesów na drodze do samopoznania. Na właściwej drodze jest natomiast ktoś, kto wychodzi z założenia, że potrafi lepiej ocenić zwierzę na ulicy niż siebie samego.

**2 reguła:** Zwróć uwagę na moment wystąpienia symptomu. Pytaj o sytuacje życiową, myśli, fantazje, sny, wydarzenia i wiadomości, które stanowiły czasową ramę pojawienia się symptomu.

### **Analogia i symbolika symptomu**

Teraz przechodzimy do głównej techniki interpretacji, której werbalne przedstawienie i nauczenie nie jest rzeczą prostą. Pierwszym i niezbędnym warunkiem jest rozbudzenie w sobie intymnego stosunku do języka i nauczenie się świadomego słuchania tego, co się mówi. Język to wspaniały środek pomocniczy w wynajdywaniu głębokich i niewidocznych związków i zależności. Język posiada swą własną mądrość, która wszelako objawia się tylko temu, kto nauczy się weń wsłuchiwać. Nasze czasy mają tendencję do bardzo niedbałego i samowolnego obchodzenia się z językiem, przez co utraciliśmy dostęp do prawdziwego znaczenia pojęć. Ponieważ także i język ma swój udział w biegunowości, więc on także jest ambiwalentny, dwulicowy i wieloznaczny. Prawie wszystkie pojęcia pobrzmiewają jednocześnie na wielu płaszczyznach znaczeń. W tej sytuacji musimy na nowo uczyć się postrzegać każde słowo jednocześnie na wszystkich tych płaszczyznach.

Prawie każde zdanie znajdujące się w drugiej części tej książki odnosi się do co najmniej dwóch płaszczyzn - jeśli niektóre zdania wydadzą się banalne, będzie to niewątpliwy dowód na przeoczenie tej drugiej płaszczyzny, owej dwuznaczności. My ze swej strony próbujemy kierować uwagę czytelnika na szczególnie ważne miejsca, stosując znaki cudzysłowu, kursywę i podział słów, ale koniec końców powodzenie naszego przedsięwzięcia zależy od umiejętności poruszania się w różnych wymiarach języka. Słuch językowy jest równie trudny do nauczenia co słuch muzyczny - jedno i drugie powinno być jednak przedmiotem nauczania.

Nasz język jest psychosomatyczny. Prawie wszystkie sformułowania i słowa, którymi wyrażamy stany i procesy psychiczne, bazują na doświadczeniach cielesnych. Człowiek potrafi rozumieć i pojmować zawsze tylko to, co może uchwycić cieleśnie własnymi rękami (mieć) i na czym może stanąć własnymi nogami. Już z powyższej uwagi wynika, że temat wart jest większej rozprawy; my wszakże streścimy go w tym miejscu tylko w kilku zdaniach: Człowiek potrzebuje dla każdego doświadczenia i każdego świadomego kroku drogi przez cielesność. Człowiek nie jest w stanie świadomie zintegrować zasad, dopóki te nie przenikną w głąb jego cielesnego jestestwa. Cielesność pociąga nas w niestychane związki, przed którymi często odczuwamy lęk - ale bez tych związków nie odnajdziemy związku z zasadą. Również i ten tok myślenia prowadzi do poznania prawdy, że człowieka nie da się uchronić przed chorobą.

Ale wróćmy do znaczenia języka w interesującej nas płaszczyźnie. Kto nauczył się słyszeć psychosomatyczne drugie dno językowe, ten ze zdumieniem stwierdzi, że chory zazwyczaj sam opowiada o swym problemie psychicznym, gdy mówi o jego cielesnych symptomach: jeden widzi tak źle, że nie jest w stanie dobrze rozpoznawać rzeczy - inny jest zaziębiony i ma wszystkiego po dziurki w nosie - jeszcze inny nie może się schylać, bo jest taki sztywny - ten znów niczego nie jest już w stanie przełknąć, tamten dla odmiany nie może już niczego w sobie zatrzymać - jeden nie słyszy, drugi z powodu swędzenia najchętniej wylazłby ze skóry.

Nie ma tu wiele do interpretowania - wystarczy dobrze postuchać, pokiwać głową i stwierdzić: „Choroba czyni uczciwym!” (Przez stosowanie łacińskich nazw chorób medycyna klasyczna z rozmysłem stara się nie dopuścić, by za pośrednictwem języka wyszły na jaw tego rodzaju związki i zależności!)

We wszystkich tych wypadkach ciało przeżywa to właśnie, do czego chory w swej psychice nigdy nie odważyłby się przyznać i powiedzieć, że leży to w zakresie jego pragnień. I tak na przykład nie mamy odwagi przyznać się przed sobą, że, właściwie najchętniej wyleźlibyśmy ze skóry, tzn. rozsadzili istniejące ograniczenia - ale to nie uświadomione życzenie urzeczywistnia się w naszym ciele, i jako symptomem posługuje się egzemą, by uświadomić nam właściwe pragnienie. Z egzemą jako przyczyną w tle chory nagle ma odwagę wyjawiać swe życzenie: „Najchętniej wylazłbym ze skóry!” - gdyż w końcu ma cielesne alibi, a takie rzeczy bierze się dziś serio. Inny przykład: pracownik boi się przyznać przed sobą samym i przed pracodawcą, że ma już wszystkiego po uszy i na kilka dni najchętniej by wszystko rzucił - na płaszczyźnie cielesnej jednak zapchany nos jest akceptowany i prowadzi do pożądanego rezultatu.

Oprócz umiejętności wsłuchiwania się w podwójne znaczenia języka ważna jest jeszcze także zdolność do myślenia przez analogię. Już sama podwójna znaczeniowość językowa bazuje na analogii. Przecież nikomu nie przyjdzie do głowy, by człowieka bez serca podejrzewać o rzeczywisty brak tego narządu. Także i pragnienie, by wyleźć ze skóry, nie oznacza chęci jego dosłownej realizacji. We wszystkich tych wypadkach sięgamy po pojęcia, które nabierają sensu przez analogię, gdzie konkretność zastępuje abstrakcyjną zasadę. Mówiąc bez serca, mamy na myśli brak pewnej zdolności, którą na bazie archetypowej symboliki już od czasów najdawniejszych odnosimy do serca. Ta sama zasada może być też reprezentowana przez słońce czy złoto.

Myślenie przez analogię wymaga zdolności do abstrakcji, gdyż polega na tym, by dostrzec i rozpoznać zasadę wyrażającą się w konkretności i umieć przenieść ją na inny obszar. Tak na przykład skóra ludzka przejmuje m.in. funkcję ograniczania i odgraniczenia od zewnątrz. Jeśli ktoś chce wyleźć ze skóry, tym samym pragnie znieść i przewyciężyć owe granice. Tak więc istnieje analogia między skórą a, powiedzmy, normami, które na płaszczyźnie psychicznej pełnią te same funkcje, co skóra na płaszczyźnie somatycznej. Gdy „utożsamiamy” skórę i normy, nie oznacza to bynajmniej ani identyfikacji, ani związku przyczynowo-skutkowego, lecz odnosi się do analogiczności zasady. Tak więc – jak jeszcze się przekonamy - odłożone w organizmie toksyny (trucizny) odpowiadają stłumionym konfliktom w świadomości. Analogia nie mówi, że konflikty wytwarzają toksyny lub toksyny konflikty. Jedne i drugie są natomiast manifestowaniem się analogii na różnych płaszczyznach.

Psyche w równie małym stopniu powoduje symptomy cielesne, co procesy cielesne zmiany psychiczne. Jednakże na obu płaszczyznach zawsze odnajdziemy analogiczny wzorec. Wszystkie treści świadomości mają swój odpowiednik w ciele i odwrotnie. W tym też sensie wszystko jest symptomem. Upodobanie do spacerów czy wąskie wargi są tak samo symptomem jak ropne migdały. (Por. metodę anamnezy w homeopatii.) Symptomy różnią się jedynie w subiektywnym ocenie ich posiadacza. W ostatecznym rachunku odrzucenie i opór powodują, że symptom staje się symptomem chorobowym. Opór zdradza też nam, że określony symptom jest wyrazem obszaru cienia - gdyż symptomy oznaczające świadome obszary naszej duszy kochamy i bronimy ich jako wyrazu naszej osobowości.

Na stare i sporne pytanie o granice między zdrowiem a chorobą, normalnością a nienormalnością, da się odpowiedzieć tylko na płaszczyźnie subiektywnej - lub w ogóle nie da się odpowiedzieć. Jeśli na symptomy cielesne patrzymy i wyjaśniamy je na płaszczyźnie psychicznej, ma to przede wszystkim pomóc choremu, by skierował wzrok właśnie na tę płaszczyznę, której istnienia dotąd nie przyjmował do wiadomości, oraz by stwierdził, co się na niej znajduje. Co się bowiem objawia w ciele, istnieje też w duszy – co w dole, to w górze. Nie chodzi przy tym o to, by natychmiast coś zmieniać i usuwać - wręcz przeciwnie: chodzi o zaakrobowanie tego, co się dostrzegło, gdyż zanegowanie spowoduje ponowne zepchnięcie zanegowanego obszaru w cień.

Jedynie ogląd uświadamia, że gdyby ze wzrostu świadomości automatycznie wyniknęła subiektywna zmiana, byłoby cudownie. Jednakże wszelki zamiar spowodowania jakiejś zmiany przynosi efekt przeciwny. Zamiar szybkiego zaśnięcia jest najpewniejszym sposobem, by szybko nie zasnąć; gdy zamiaru tego brak, sen przychodzi sam. Brak zamiaru oznacza tu dokładny środek między wolą przeszkadzania a wolą wymuszania. Jest to spokój środka umożliwiający pojawienie się czegoś nowego. Kto walczy lub ściga, nigdy nie osiągnie celu. Jeśli w trakcie interpretacji obrazu choroby nie możemy się pozbyć uczucia, że jest ona złośliwa lub negatywna, świadczy to najlepiej o tym, że jesteśmy jeszcze uwikłani we własny mechanizm wartościowania. Ani słowa, ani rzeczy, ani wydarzenia nie mogą być dobre lub złe, pozytywne lub negatywne; wartościowanie powstaje w głowie oglądającego.

To zrozumiałe, że niebezpieczeństwo powstawania tego rodzaju nieporozumień w trakcie omawiania interesującej nas problematyki jest znaczne. Przecież w symptomach choroby manifestują się wszystkie te zasady, które czy to jednostka, czy kolektyw oceniają w znacznym stopniu negatywnie i dlatego nie są one przeżywane czy też postrzegane świadomie. Dlatego bardzo często będziemy się stykać z tematem agresji i seksualizmu, gdyż te obszary w toku dopasowywania ich do norm i hierarchii wartości obowiązujących w społeczeństwie szybko i łatwo padają ofiarą stłumienia, by następnie na różnych zamaskowanych drogach szukać sposobów realizacji. Wskazanie, że za jakimś symptomem kryje się czysta agresja, nie jest bynajmniej formą zarzutu, a jedynie próbą pomocy w dostrzeżeniu tego faktu i zaakceptowaniu go. Na podszyte lękiem pytanie o straszne rzeczy, jakie mogą wyniknąć, jeśli każdy będzie w ten sposób myślał, za odpowiedź powinno wystarczyć wskazanie faktu, że przecież agresja istnieje również wtedy, gdy jej nie widzimy, i że przez dostrzeżenie jej nie staje się ani większa, ani gorsza. Wszak dopóki agresja (lub jakkolwiek inny impuls) leży w cieniu, dopóty jest wyłączona z obszaru świadomości i już z tego powodu niebezpieczna.

By móc sobie odtworzyć w duchu te rozważania, należy spokojnie zdystansować się od wszystkich tradycyjnych wartościowań. Dobrze jest też zastąpić zbyt analityczne i racjonalne myślenie zdolnością myślenia obrazowego, symbolicznego i przez analogię. Związki i asocjacje językowe szybciej niż sterylna dedukcja pozwolą nam rozpoznać właściwy kształt rzeczy. By obraz choroby mógł się uwidocznić, wymagane są raczej zdolności prawej półkuli mózgowej.

**3 reguła:** Wyabstrahuj z wydarzenia symptomatycznego zasadę i przenieś ją jako wzorzec na płaszczyznę psychiczną. Kluczem może być zazwyczaj wsłuchiwanie się w sformułowania językowe, gdyż nasz język jest psychosomatyczny.

### **Wymuszone konsekwencje**



Prawie wszystkie symptomy zmuszają do zmiany zachowań. Można je podzielić na dwie grupy: z jednej strony symptomy zakazują nam czynić rzeczy, które chętnie byśmy czynili, z drugiej zmuszają do czynienia czegoś, czego czynić nie mamy ochoty. I tak na przykład grypa przeszkadza nam skorzystać z zaproszenia i zmusza do pozostania w łóżku. Złamana noga przeszkadza w uprawianiu sportu i nakazuje spokój. Jeśli przypiszemy chorobie zamiar i sens, wtedy uniemożliwione i wymuszone zmiany zachowań pozwolą na wyciągnięcie właściwych wniosków co do zamiarów kryjących się w symptomach. Wymuszona zmiana zachowania jest wymuszoną korektą i dlatego powinna być traktowana poważnie. Tymczasem chory jest skłonny stawiać tak wielki opór zmianom w swym sposobie bycia, że najczęściej wszelkimi środkami usiłuje jak najszybciej anulować tę korektę, by móc powrócić na drogę, którą szedł dotychczas, i dalej nią podążać jakby nigdy nic.

My natomiast uważamy, że należy pozwolić na niezakłócone działanie zakłócenia. Symptom koryguje zawsze tylko to, co jednostronne: nadaktywny zostaje zmuszony do spokoju, nadmiernie ruchliwy zostaje powstrzymany w ruchu, uzależniony od komunikacji traci możliwość korzystania z tej komunikacji. Symptom wymusza ukazanie się bieguna nieprzeżywanego. Powinniśmy mieć to na uwadze i dobrowolnie umieć rezygnować z tego, co nam odebrano, i zaakceptować to, do czego zostaliśmy zmuszeni. Choroba jest zawsze kryzysem, a każdy kryzys domaga się rozwinięcia. Wszelka próba powrotu do stanu sprzed choroby jest naiwna lub głupia. Choroba pragnie prowadzić do nowych, nieznanych i nieprzeżytych brzegów - dopiero gdy świadomie i dobrowolnie pójdziemy za jej wezwaniem, nadamy kryzysowi sens.

**4 reguła:** Oba pytania: „W czym przeszkadza mi symptom?”, i: „Do czego zmusza mnie symptom?”, najczęściej szybko prowadzą do głównego obszaru problemowego choroby.

#### **Wspólnota przeciwnobiegunowych symptomów**

Widzieliśmy już podczas omawiania biegunowości, że za każdą parą tak zwanych przeciwieństw kryje się jedność. Również zewnętrznie przeciwno-biegunowa symptomatyka krąży wokół wspólnego tematu. Nie ma zatem żadnej sprzeczności w tym, że zarówno cierpiąc na obstrukcję, jak i na biegunkę, za centralny temat uznamy sprawę „wypróżnienia”, że zarówno za zbyt niskim, jak i za zbyt wysokim ciśnieniem krwi odkryjemy ucieczkę przed konfliktami. Tak jak radość może się wyrażać w śmiechu i łzach, a strach raz w zdrętwieniu, innym razem w panicznej ucieczce, tak i każdy problem zawiera możliwość wyrażenia się w pozornie przeciwstawnych symptomach.

Warto jeszcze zwrócić uwagę na fakt, iż szczególnie intensywna forma przeżywania określonych problemów nie jest żadnym dowodem na to, że przeżywający nie ma z nimi żadnych kłopotów lub że jest ich świadom. Wysoki stopień agresji nie znaczy, że osoba agresywna nie przeżywa strachu, a demonstracyjny seksualizm nie oznacza, że obnosząca się z tym osoba nie ma żadnych problemów z seksualnością. Również i tu zaleca się spojrzenie biegunowe. Każda skrajność oznacza z dość wysokim stopniem prawdopodobieństwa istnienie problemu. Zarówno nieśmiałości, jak i pyszałkowi brak pewności siebie. Strach przeżywają zarówno tchórze, jak i awanturnicy. Bezproblemowość objawia się w połowie drogi między skrajnościami. Jeśli jakaś tematyka jest szczególnie zaakcentowana, to znaczy, że kryje się w niej jakiś nabrzmiały i jeszcze nie rozwiązany kontekst.

Określony temat ewentualnie problem, może się uzewnętrznić przez różne narządy i symptomy. Nie istnieje jakieś ścisłe przyporządkowanie, zmuszające temat do wybrania sobie jednej tylko drogi realizacji określonego symptomu. Z elastyczności w wyborze form

wynika zarówno sukces, jak fiasko w zwalczaniu symptomów. Wprawdzie symptom można z powodzeniem funkcjonalnie przewyciężyć, a nawet prewencyjnie zablokować, ale wtedy kryjący się za nim problem wybierze sobie inną formę realizacji. Zjawisko to jest znane jako przesunięcie symptomu. I tak na przykład problem człowieka będącego pod presją (ciśnieniem) może się objawić w postaci zarówno wysokiego ciśnienia krwi, podwyższonego napięcia mięśni, podwyższonego ciśnienia w gałce ocznej (glaukoma), ropnia, jak też w formie zachowania polegającego na wywieraniu presji na innych.

Wprawdzie każdy wariant ma swe specyficzne, jemu tylko właściwe zabarwienie, jednakże wszystkie wspomniane symptomy są wyrazem tego samego tematu zasadniczego. Kto patrzy na historię choroby człowieka pod takim kątem, szybko odnajdzie czerwoną nić, która zwykle całkowicie uchodzi uwagi chorego.

### **Stopnie eskalacji**

Wprawdzie symptom uzdrawia, urzeczywistniając w ciele człowieka to, czego brak mu w świadomości, jednakże na tej okrężnej drodze nie da się uzyskać ostatecznego rozwiązania problemu. Człowiek pozostaje niewyleczony, dopóki w swej świadomości nie zdoła zintegrować cienia. Symptom cielesny jest przy tym niezbędną drogą okrężną, ale nigdy rozwiązaniem. Człowiek może się uczyć, dojrzywać, doświadczać i przeżywać tylko w swej świadomości. Nawet jeśli ciało jest koniecznym warunkiem dla tego rodzaju doświadczeń, to przecież wiemy, że proces postrzegania i obróbki danych dokonuje się w świadomości.

I tak na przykład ból odczuwamy wyłącznie w świadomości, nie w ciele. Ciało również i w tym wypadku służy jedynie jako medium, przekazujące dalej doświadczenie tego szczebla (że ostatecznie ciało nie jest nawet konieczne, dowodzą jednoznacznie bóle fantomowe<sup>1</sup>). Choć wzajemne oddziaływanie świadomości i ciała jest bardzo ścisłe, wydaje nam się rzeczą ważną, by dokonać precyzyjnego myślowego rozgraniczenia tych dwóch instancji, jeśli chcemy właściwie rozumieć proces uczenia się w chorobie. Obrazowo mówiąc, ciało jest miejscem, w którym przychodzący z góry proces osiąga swój dolny punkt zwrotny i rozpoczyna wędrówkę w kierunku przeciwnym - ku górze. Spadająca w dół piłka potrzebuje oporu materialnego podłoża, by odbić się w górę. Pozostając przy tej analogii „góra-dół”, zauważymy, że procesy świadomościowe są tutaj tym, co opada w dół, a cielesność, by tu osiągnąć punkt zwrotny i ponownie móc ruszyć w górę do sfery świadomości.

Każda archetypowa zasada musi nabrać cielesnego kształtu i materialnej formy, by człowiek naprawdę mógł jej doświadczyć i zrozumieć jej sens. Ale doświadczając, ponownie opuszczamy płaszczyznę materialną i cielesną i wznosimy się ku świadomości, by się w niej zanurzyć. Każdy świadomy krok w tym procesie uczenia się usprawiedliwia manifestację symptomu i jednocześnie czyni ją zbędną. W odniesieniu do choroby oznacza to konkretnie, że symptom nie może rozwiązać problemu na płaszczyźnie ciała, a tylko stanowi warunek na drodze uczenia się.

Każde wydarzenie cielesne przynosi doświadczenie. Jak dalece jednak tego rodzaju doświadczenie sięga w świadomość, trudno przewidzieć w każdym konkretnym wypadku. Także i tu obowiązują te same zasady, co w procesie uczenia się.

Tak więc niewątpliwie dziecko, borykając się z rozwiązaniem jakiegokolwiek zadania rachunkowego, czegoś tam się uczy, ale pozostaje niewiadomą, w którym momencie tak naprawdę pojmie kryjącą się za rozwiązaniem matematyczną zasadę. Dopóki jej nie

---

<sup>1</sup> Ból fantomowy – ból w nieistniejących po amputacji częściach kończyn.

zrozumie, będzie odczuwało każde zadanie jako ciężkie brzemie. Dopiero zrozumienie zasady (treść) uwolni również zadanie (forma) od tego niemiłego odczucia. Analogicznie do tego każdy symptom przedstawia żądanie i możliwość dostrzeżenia i zrozumienia kryjącego się za nim problemu. Jeśli się nam to nie uda, bo na przykład całkowicie utknęliśmy w projekcji, a symptom traktujemy jako przypadkowe, funkcjonalnie uwarunkowane zakłócenie, wezwania, byśmy pojęli zasadę, nie tylko nie ustana, lecz jeszcze się zintensyfikują. Tę ciągłość prowadzącą od łagodnego wezwania aż po silną presję nazywamy stopniami eskalacji. Każdy stopień stanowi podwyższenie intensyfikacji; z jej pomocą los wzywa człowieka, by postawił pod znakiem zapytania swój tradycyjny sposób patrzenia i zintegrował w świadomości to, co dotychczas było w niej stłumione. Im wyższy jest przy tym opór własny, tym wyższe będzie ciśnienie symptomu.

Poniżej przedstawiamy tabelaryczny przegląd problemu. Przedstawia on siedem stopni eskalacji. Nie jest to jakiś system absolutny i sztywny, należy go raczej rozumieć jako próbę obrazowego przedstawienia idei eskalacji:

1. wyraz psychiczny (myśli, pragnienia, fantazje)
2. zakłócenia funkcjonalne
3. ostre zakłócenia cielesne (zapalenia, obrażenia, niewielkie wypadki)
4. zakłócenia chroniczne
5. procesy nieuleczalne, zmiany organiczne, rak
6. śmierć (w wyniku choroby lub wypadku)
7. wrodzone ułomności i zakłócenia (karma).

Nim jakiś problem objawi się w ciele jako symptom, najpierw melduje się w psyche jako temat, myśl, pragnienie lub fantazja. Im bardziej otwarty jest człowiek na impulsy wychodzące z nieświadomości i im bardziej jest skłonny wyznaczyć tego rodzaju impulsom pole działania, tym bardziej ruchliwa (i nieortodoksyjna) staje się jego droga życiowa. Jeśli jednak człowiek postępuje według ściśle określonych wyobrażeń i norm, wtedy nie może sobie pozwolić na żadne tego rodzaju impulsy z nieświadomości, gdyż stawiają one pod znakiem zapytania wszystko, co obowiązywało dotychczas, i ustalają nowe priorytety. Dlatego taki człowiek zamknie w sobie źródło, z którego zazwyczaj tryskają impulsy i będzie żył w przeświadczeniu, że „takich problemów” nie zna.

Taka próba stania się niewrażliwym w sferze psychicznej, od razu wywoła pierwszy krok eskalacji: pojawi się symptom - mały, niewinny, ale wierny. W ten sposób urzeczywistnia się impuls, wbrew temu, że jego urzeczywistnienie miało być uniemożliwione. Gdyż także impuls psychiczny chce przeniesienia, tzn. chce być przeżywany, by zejść do sfery materialnej. Jeśli człowiek nie zgodzi się dobrowolnie na to przeniesienie, wtedy dokona się ono na drodze okrężnej poprzez symptom. W tym punkcie łatwo rozpoznać zawsze obowiązującą regułę, mianowicie tę, że każdy impuls, któremu odbierze się tożsamość, powróci do nas - pozornie z zewnątrz.

Po zakłóceniach funkcjonalnych, z którymi po początkowych próbach obrony zazwyczaj rychło uczymy się żyć, pojawiają się przede wszystkim symptomy (już w postaci ostrej), które w zależności od rodzaju problemu potrafią się ulokować prawie wszędzie w ciele. Laik szybko rozpozna je po nadawanym im przyrostku - itis.

Każde schorzenie wiążące się ze stanem zapalnym jest aktualnym wezwaniem, byśmy coś zrozumieli, i chce - co obszernie zaprezentujemy w drugiej części tej książki - uwidocznić jakiś nie uświadomiony konflikt. Jeśli ten zamiar się nie powiedzie - i w końcu nasz świat jest nie

tylko nieprzyjazny konfliktom, ale i infekcjom - wtedy ostre zapalenie przeobraża się, przyjmując formę chroniczną (z sufiksem -oza). Kto nie rozumie aktualnego wezwania do przemiany, nabywa sobie wiernego „napominacza”, który będzie mu długi czas towarzyszył. Procesy chroniczne mają tendencję do inicjowania powolnych, nieodwracalnych zmian organicznych, które później zyskują miano chorób nieuleczalnych.

Ten rozwój wcześniej czy później prowadzi do śmierci. Tu można oczywiście wtrącić zastrzeżenie, że w końcu każde życie kończy się śmiercią i że w związku z tym śmierć nie pasuje do tego schematu jako krok na drodze eskalacji. Trzeba jednak zauważyć, że śmierć zawsze jest także nośnikiem informacji, gdyż najsilniej przypomina człowiekowi tę prostą prawdę, iż wszelki byt materialny ma początek i koniec i że dlatego jest rzeczą niemądrą kurczowo się go czepiać. Żądanie stawiane przez śmierć brzmi zawsze: Uwolnić się! Uwolnić się od iluzji czasu i uwolnić się od iluzji własnego ja! Śmierć jest symptomem, gdyż jest wyrazem biegunowości i jest uleczalna, jak każdy symptom, przez połączenie się z Jednością.

Wraz z tym ostatnim krokiem eskalacyjnym wrodzonych zakłóceń i przeszkód koniec prostej łączy się na powrót ze swym początkiem. Czego się bowiem nie pojęło aż do śmierci, świadomość przeniesie ze sobą jako problem do następnej inkarnacji. Dotykamy tu tematu, który w naszej kulturze nie stał się jeszcze oczywistością. Nie jest to wprawdzie odpowiednie miejsce, by rozpocząć dyskusję na ten temat, ale trudno nam pominąć wiarę w reinkarnację, gdyż w przeciwnym razie nasze stanowisko w sprawie choroby i zdrowia w niektórych wypadkach przestanie być zrozumiałe, bo na przykład wielu ludziom treściwa koncepcja symptomów choroby wydaje się nieużyteczna w odniesieniu zarówno do chorób dziecięcych, jak i - zwłaszcza - wrodzonych.

Nauka o reinkarnacji może ułatwić rozumienie tego zagadnienia. Jednakowoż narażamy się przy tym na niebezpieczeństwo polegające na szukaniu „przyczyn” obecnej choroby we wcześniejszych wcieleniach - a tego rodzaju przedsięwzięcie prowadzi na manowce - tak samo jak szukanie przyczyn w tym życiu. Ale jak widzieliśmy, nasza świadomość wymaga wyobrażenia linearności i czasu, by móc obserwować procesy przebiegające na biegunowej płaszczyźnie bytu. W tym sensie również idea „wcześniejszych wcieleń” jest niezbędnym i sensownym sposobem widzenia poznawczej drogi świadomości.

Niech ten związek zostanie zilustrowany przykładem: oto człowiek budzi się rankiem w jakimś dowolnym dniu. Dla niego jest to dzień nowy i postanawia ukształtować go zgodnie ze swą wolą. Tymczasem już z samego rana, zupełnie nie poruszony tym zamiarem, pojawia się komornik z żądaniem pieniędzy, choć nasz człowiek tego dnia nie wydał jeszcze ani nie pożyczył ani grosza. Jak bardzo jest zdumiony tym wydarzeniem, zależy od tego, czy jest skłonny rozciągnąć swą tożsamość na wszystkie dni, miesiące i lata poprzedzające ten dzień, czy też może zechce utożsamiać się tylko z dniem nowym. W pierwszym wypadku ani się nie zdziwi przybyciem komornika, ani nie będzie zdumiony swą cielesną tożsamością, ani w ogóle sytuacją, która go spotyka tego nowego dnia. Zrozumie, że tego nowego dnia nie może ukształtować tak, jak by tego pragnął, gdyż dotychczasowa ciągłość mimo przerwy spowodowanej nocą i snem sięga także i tego dnia. Gdyby przerwę spowodowaną nocą uznał za okazję do utożsamienia się tylko z nowym dniem i utracił związki ze swą dotychczasową drogą, wszystkie wspomniane tu manifestacje postrzegałby jako wielką niesprawiedliwość oraz przypadkowe i samowolne pokrzyżowanie zamiarów.

Zastąpmy w tym przykładzie dzień życiem, a noc śmiercią; dostrzeżemy wtedy różnicę w widzeniu świata wynikającą z akceptowania lub odrzucania idei reinkarnacji. Reinkarnacja

powiększa horyzont patrzenia, poszerza perspektywę i dlatego ułatwia rozpoznanie wzorca. (Jej nadużyciem będzie, gdy - co się często zdarza – zechcemy rzekome przyczyny przesunąć jeszcze dalej w tył.) Jeśli jednak człowiek uświadomi sobie, że to życie jest tylko małym wycinkiem drogi, którą przebiega jego proces uczenia się, wtedy łatwiejsze się stanie rozpoznanie bardzo różnych pozycji wyjściowych, z jakich rozpoczyna się życie różnych ludzi poddanych pewnym prawidłowościom i sensowi, niż przy założeniu, że każde życie jest jednostkowym bytem wynikłym z przypadkowego przetasowania genetycznych wielkości.

Nam wystarczy, gdy uświadomimy sobie, że człowiek przychodzi wprawdzie na świat w nowym ciele, ale ze starą świadomością. Przyniesiony ze sobą wkład świadomościowy jest wyrazem dotychczas zebranych doświadczeń. Człowiek zatem przynosi ze sobą na świat także swe specyficzne problemy, by następnie wykorzystać otoczenie, w którym się znalazł, do ich realizacji i rozpracowania. Problemy nie powstają w tym życiu, a jedynie stają się w nim widoczne.

Warto zauważyć, że oczywiście problemy nie powstają także we wcześniejszych wcieleniach, gdyż one w ogóle nie powstają w obszarze form. Problemy i konflikty są –jak wina i grzech - niezbywalnymi formami wyrażania biegunowości, a tym samym istnieją a priori. W pewnym piśmie ezoterycznym znaleźliśmy kiedyś zdanie: „Wina jest niedoskonałością niedojrzałego owocu”. Dziecko tkwi w problematyczności i konfliktowości tak samo głęboko jak dorosły. Jednakże dzieci mają zwykle lepszy kontakt z nieświadomością, a w związku z tym także więcej odwagi do bardziej spontanicznego urzeczywistniania pojawiających się impulsów - o ile „mądrzy dorośli” pozostawią im wystarczającą do tego przestrzeń. Z biegiem lat następuje zazwyczaj odejście od nieświadomości, a wraz z tym także skostnienie we własnych normach i życiowych kłamstwach; przez to oczywiście wzrasta z wiekiem podatność na symptomy. Jednakże zasadniczo każda istota żywa, która ma udział w biegunowości, jest niepełna, a tym samym chora.

Dotyczy to również zwierząt. Także i tutaj wyraźnie zaznacza się współzależność choroby i powstawania cienia. Im mniejsze zróżnicowanie, a więc też uwikłanie w biegunowość, tym mniejsza podatność na chorobę. Im bardziej istota żywa wrasta w biegunowość, rozwijając tym samym swą zdolność poznawczą, tym bardziej staje się podatna na chorobę. Bycie człowiekiem jest najwyższą formą zdolności poznawczej, jaką znamy, tym samym człowiek najsilniej przeżywa napięcie biegunowości; i odpowiednio również choroba w świecie ludzkim ma znaczenie największe.

Stopnie eskalacji choroby są wezwaniem pod adresem chorego i stopniowo zwiększają i intensyfikują swój nacisk. Nie ma wielkich chorób czy wypadków, które przychodzą nagle, jak grom z jasnego nieba. Są tylko ludzie, którzy zbyt długo w to niebo niezachwianie wierzą. Ale ten, kto czaruje, nie może być rozzarowany!

### **Własna ślepotą**

Drodzy Czytelnicy, przy lekturze opisanych w dalszej części obrazów chorób może się okazać rzeczą bardzo pożyteczną, jeśli, mając przed sobą opis określonego symptomu, zechcicie w myślach odszukać znane sobie osoby spośród krewnych czy znajomych, które zachorowały lub chorują i stanowią jego żywą egzemplifikację. W ten sposób będziecie mieli możliwość poddania sprawdzianowi interpretowane związki i szybkiego zweryfikowania w myśli słuszności interpretacji. Poza tym takie zajęcie doskonali umiejętność rozumienia ludzi.

Ale wszystko to winni Państwo czynić jedynie w myślach i w żadnym razie nie narzucać się innym ludziom z jakąkolwiek interpretacją. Gdyż koniec końców ani symptomy, ani problemy innych nie powinny Państwa obchodzić, a każda uwaga, którą niepytani czynimy innym, jest już nadużyciem. Każdy człowiek winien sam zajmować się własnymi problemami - w większym stopniu nie może się przyczynić do udoskonalenia naszego świata. Jeśli mimo to zalecamy Państwu testowanie obrazu choroby u innych, mamy tylko jedno na celu: przekonać Państwa o słuszności metody i prawdziwości zależności. Gdyż zwracając się ku własnemu symptomowi, z dużym prawdopodobieństwem stwierdzą Państwo, że w tym „zupełnie specjalnym przypadku” interpretacja w ogóle się nie zgadza, ba, cała rzecz wygląda zgoła odwrotnie.

Tu się kryje największy problem naszego przedsięwzięcia: „ślepotą we własnym domu”. Teoretycznie tego rodzaju własną ślepotę dość łatwo sobie wyobrazić i zrozumieć. Symptom oznacza przecież ożywienie brakującej w świadomości zasady – nasza interpretacja nazywa tę zasadę po imieniu i wskazuje na fakt, że przecież ona istnieje w człowieku, tyle tylko że kryje się w cieniu i dlatego jest niewidoczna. Tymczasem pacjent zawsze porównuje taką konstatację ze świadomymi treściami i stwierdza, że tej zasady tam nie ma. Następnie uważa to za dowód, że interpretacja w jego przypadku jest nieprawdziwa. Uchodzi przy tym jego uwagi, że cała rzecz właśnie na tym polega, że on jej nie widzi, ale na drodze okrężnej - poprzez symptom - ma się nauczyć jej widzenia! To jednak wymaga świadomej pracy i konfrontacji z sobą samym i nie da się rozwiązać, jeśli nie zdobędziemy się na coś więcej niż pobieżne spojrzenie.

Jeśli więc symptom ucieleśnia agresywność, to człowiek, który ma ten właśnie a nie inny symptom, albo tej agresji u siebie nie dostrzega, albo jej w ogóle nie przeżywa. Gdy spotka się z interpretacją swego symptomu, gwałtownie zacznie się bronić, jak zresztą zawsze czynił, gdy była mowa na ten temat, w przeciwnym razie problem ten nie znajdowałby się w obrębie cienia. Nie może przeto zaskakiwać fakt, że człowiek ten nie odnajduje w sobie agresji - gdyby ją dostrzegał, nie doszłoby do ujawnienia się symptomu. Odnośnie do tej wzajemnej zależności da się ustalić pewną regułę, mianowicie: na podstawie stopnia zaskoczenia osoby badanej możemy odczytać, na ile trafna była interpretacja. Trafne interpretacje wywołują zrazu rodzaj dyskomfortu psychicznego, uczucie lęku, także reakcję obronną. W takich wypadkach dobrze jest mieć uczciwego partnera czy przyjaciela, którego można zarzucić pytaniami i który będzie miał odwagę otwarcie mówić o słabościach, jakie w nas dostrzega. Jeszcze pewniejszym sposobem jest słuchanie wypowiedzi i krytyk wyrażanych przez naszych wrogów – prawie zawsze mają rację.

### **Reguła:**

Jeśli rozpoznanie jest prawdziwe, wywołuje konsternację!

Streszczenie teorii

1. Świadomość ludzka ma charakter biegunowy. Umożliwia to z jednej strony zdolność poznawczą, z drugiej zaś czyni nas chorymi i niedoskonałymi.
2. Człowiek jest chory. Choroba jest wyrazem jego niedoskonałości i w ramach biegunowości jest nieunikniona.
3. Choroba człowieka wyraża się w symptomach. Symptomy są częściami cienia naszej świadomości, które wpadły w materialność.

4. Człowiek jako mikrokosmos obejmuje ukryte w swej świadomości wszystkie zasady makrokosmosu. Ponieważ człowiek na mocy zdolności podejmowania decyzji zawsze utożsamia się tylko z połową wszystkich zasad, przeto druga połowa dostaje się w cień, a tym samym on jej sobie nie uświadamia.
5. Zasada nie przeżywana w świadomości wymusza na drodze okrężnej – przez symptom cielesny - swe prawo do istnienia i życia. W symptomie człowiek musi zawsze przeżywać i urzeczywistniać to tylko, co właściwie odrzucał. W ten sposób symptomatyka kompensuje wszystkie jednostronności.
6. Symptom czyni człowieka uczciwym!
7. Symptodem jest to, czego brakuje człowiekowi w świadomości!
8. Ozdrowienie jest możliwe tylko w taki sposób, że człowiek uświadomi sobie i zintegruje ukrytą w symptomie część cienia. Jeśli odnajdzie to, czego mu brakowało, symptom stanie się zbędny.
9. Leczenie zmierza do dopełnienia i jedności. Człowiek jest zdrowy, gdy znalazł swą prawdziwą jaźń i stał się Jednością ze wszystkim, co jest.
10. Choroba zmusza człowieka, by nie opuszczał drogi do Jedności – dlatego  
**CHOROBA JEST DROGĄ DO DOSKONAŁOŚCI.**

## Część II

### Znaczenie i interpretacja symptomów chorobowych

Pytasz: „Co znakiem drogi, o derwiszu?”

Słuchaj mnie zatem, a słysząc zważył

To znak dla ciebie:

że choć idziesz naprzód,

swą nędzę coraz większą widzisz.

*Fariduddin Attar*

#### 1. Infekcja

Infekcja jest jedną z najczęstszych przyczyn procesów chorobowych w organizmie człowieka. W stanie ostrym objawia się na ogół różnego typu zapaleniami – od przeziębienia poprzez zapalenie płuc aż po cholera i ospę. Na to, że mamy do czynienia z procesem zapalnym, wskazuje końcówka -itis w łacińskiej nazwie choroby, na przykład colitis, hepatitis. Medycyna klasyczna ma na swoim koncie znaczne osiągnięcia w walce z chorobami zakaźnymi, a to dzięki odkryciu antybiotyków (np. penicyliny) i szczepionkom. O ile kiedyś w następstwie infekcji ludzie najczęściej umierali, o tyle dziś, w krajach o dobrze rozwiniętej opiece medycznej, takie wypadki zdarzają się wyjątkowo. Nie znaczy to oczywiście, byśmy byli mniej podatni na infekcje. Dysponujemy jednak o wiele lepszą bronią do ich zwalczania.

Jeśli komuś taka terminologia wydaje się zbyt „wojenna”, nie powinien zapominać o tym, że w przypadku procesu zapalnego rzeczywiście mamy do czynienia z „wojną w organizmie”. Uzyskujące niebezpieczną przewagę wrogie zarazki (bakterie, wirusy, toksyny) zostają zaatakowane i pokonane przez systemy obronne naszego organizmu. Symptomy świadczące o takiej konfrontacji, to obrzmienia, zaczerwienienie, ból i gorączka. Jeśli organizmowi uda się odnieść zwycięstwo nad zarazkami, infekcja wygasa, jeśli nie - chory umiera. Nietrudno na tym przykładzie wykazać analogię między procesem zapalnym a wojną. Polega ona na tym, że zarówno wojna, jak i zapalenie - mimo że nie zachodzi między nimi związek przyczynowy - charakteryzują się taką samą strukturą wewnętrzną i takim samym przebiegiem, tyle, że manifestującym się na całkiem innych płaszczyznach.

Te wewnętrzne współzależności między wojną a procesem zapalnym są wyraźnie widoczne w języku, jakim się posługujemy. I tak samo słowo zapalenie (Entzündung) zawiera już w sobie ową sławetną iskrę zapalającą, która może spowodować eksplozję beczki prochu. Angielski odpowiednik inflammation można przetłumaczyć dosłownie jako „rozniecenie płomienia”. Takiego samego słownictwa używamy, opisując konfrontacje zbrojne. Mówimy na przykład: rozgorzał konflikt, podrzuciono płonąca głownię, Europa stanęła w płomieniach itp. Przy tak dużej ilości materiału zapalnego prędzej czy później musi nastąpić eksplozja, w trakcie której rozładuje się nagle coś, co gromadziło się już od dawna. Zjawisko to możemy zaobserwować nie tylko w warunkach wojny. Podobnie dzieje się w naszym organizmie, gdy na przykład pęka i oczyszcza się niewielka krostka lub duży ropień.

W naszych dalszych rozważaniach musimy brać pod uwagę również inną sferę analogii, a mianowicie - duszę. Człowiek też może eksplodować. W tym wypadku następuje reakcja emocjonalna służąca rozładowaniu konfliktu wewnętrznego. Kontynuując nasze rozważania, będziemy zawsze brać pod uwagę te trzy sfery równocześnie - „duszę-ciało-narody” - by móc



na ich przykładzie dokładnie prześledzić analogię między konfliktem, zapaleniem i wojną. Koniec końców pozwoli nam to znaleźć klucz do zrozumienia choroby.

Biegunowość naszej świadomości bezustannie stawia nas, ludzi, w sytuacji konfliktowej, zmuszając do dokonywania wyboru spośród dwóch możliwości. Stale musimy się na coś decydować, rezygnować z jednej możliwości na rzecz innej. Wciąż więc czegoś nam brak, wciąż czujemy pewien dyskomfort psychiczny. Szczęśliwy ten, kto potrafi zaakceptować konfliktowość ludzkiej egzystencji. Większość z nas bowiem skłonna jest wierzyć, że niedostrzeżenie konfliktu jest tożsame z jego nieistnieniem. Z podobną naiwnością małe dzieci wierzą, że wystarczy zamknąć oczy, by stać się niewidzialnym. Konflikty jednak istnieją zawsze, niezależnie od tego, czy ktoś je dostrzeża, czy nie. Kto nie jest gotów uznać tego faktu, przeanalizować konfliktu i starać się znaleźć jakieś rozwiązanie, prędzej czy później odczuje to na własnym ciele. Konflikty przybiorą formę zapalenia. Każda infekcja to zmaterializowany konflikt. Unikanie konfliktu na poziomie duszy (z wszystkimi jego przykrościami i niebezpieczeństwami) odbija się na poziomie ciała w postaci zapalenia.

Prześledźmy ten proces na trzech wspomnianych już płaszczyznach, którymi są: zapalenie-konflikt-wojna:

#### 1. Impuls:

Zarazki wnikają do organizmu. Mogą to być bakterie, wirusy lub trucizny (toksyny). Wnikanie to nie tyle jest zależne od obecności zarazków - jak sądzi wielu laików - ile raczej od gotowości naszego organizmu do ich przyjęcia. W medycynie nazywa się to słabą odpornością. Problem infekcji nie sprowadza się - jak uważają fanatycy sterylności - do obecności zarazków, lecz do umiejętności współżycia z nimi. Stwierdzenie to można odnieść niemal dosłownie do obszaru świadomości. Nie chodzi przecież o to, by człowiek żył w świecie bez problemów i konfliktów, lecz by umiał żyć z konfliktami. Nie trzeba chyba dłużej uzasadniać, że system odpornościowy jest sterowany przez naszą psychikę, skoro nawet naukowcy coraz dogłębniej zajmują się ostatnio tym zagadnieniem (badania nad stresem itp.).

Znacznie ciekawsze jednak jest uważne obserwowanie tych zależności na przykładzie samego siebie. Kto nie chce otworzyć własnej świadomości na konflikt, który by go bardzo zdenerwował, musi otworzyć swoje ciało na zarazki. Lokują się one w słabych punktach organizmu, nazywanych po łacinie *loci minoris resistentiae*, czyli miejscami o osłabionej odporności, uważanymi przez medycynę klasyczną za wrodzone albo dziedziczne. Medycyna klasyczna sprowadza podatność pewnych organów na zapalenie do wrodzonej słabości tych organów, co pozornie uniemożliwia dalszą interpretację zjawiska. Psychosomatyka natomiast wskazuje nie od dziś, że określonym grupom problemów odpowiadają określone organy, przez co jednak popada ona w sprzeczność z głoszoną przez medycynę klasyczną teorią miejsc o zmniejszonej odporności.

Ową pozorną sprzeczność bez trudu obalimy, jeśli spojrzymy na to zagadnienie z trzeciego punktu widzenia. Ciało jest zmaterializowanym odzwierciedleniem naszej świadomości, podobnie jak dom jest zmaterializowanym odzwierciedleniem idei architekta. Idea i jej kształt materialny odpowiadają sobie wzajemnie, tak jak fotografia odpowiada negatywowi, nie będąc jednak tym samym. I tak każda część ciała i każdy narząd odpowiadają określonej treści psychicznej, określonemu stanowi emocjonalnemu i określonemu kręgowi problemów (na tych analogiach zasadza się fizjonomika, bioenergetyka, techniki masażu psychicznego i inne).

Człowiek ucieleśnia pewien stan świadomości, będący w danym momencie życia odzwierciedleniem jego dotychczasowych doświadczeń. Przynosi ze sobą na świat określony wzorec problemów, których stopniowe rozwiązywanie i pokonywanie będzie kształtowało jego los, gdyż los = charakter + czas. Charakter ani nie jest dziedziczny, ani też kształtowany przez otoczenie, jest on „przynoszony” - jest wyrazem świadomości, którą ucieleśnia.

Ów stan świadomości ze specyficznymi układami problemów i zadaniami życiowymi jest tym, co astrologia, na przykład, przedstawia symbolicznie w horoskopie. (Bliżej na ten temat w książce pt. „Przeznaczenie twoją szansą”) Skoro jednak ciało jest zmaterializowanym odzwierciedleniem świadomości, również w ciele znajduje odbicie określony układ problemów. Oznacza to między innymi, że pewne grupy problemów mają swój cielesny czy też organiczny odpowiednik w podatności na choroby. Z wiedzy tej korzysta na przykład irydodiagnostyka, nie uwzględniająca jednak ewentualnej korelacji psychologicznej.

Miejscem o zmniejszonej odporności jest ten narząd, który musi przejąć na siebie proces zdobywania doświadczeń wtedy, gdy człowiek nie rozpracowuje w swej świadomości problemu psychicznego odpowiadającego danemu narządowi. W dalszym ciągu książki wyjaśnimy stopniowo, jaki organ odpowiada jakiemu problemowi. Kto się z tym zapozna, spojrz na procesy chorobowe z całkiem innego punktu widzenia niż ci, którzy uparcie trzymają się przyczynowego sposobu myślenia.

Prześledźmy przebieg zapalenia, nie wskazując na razie dokładnie jego lokalizacji. W fazie pierwszej (impuls) zarazki wnikają do organizmu. W sferze psychicznej odpowiada to sytuacji, gdy stajemy w obliczu jakiegoś problemu. Impuls, z którym dotychczas się nie zetknęliśmy, pokonuje system obronny naszej świadomości i rozdrażnia nas. Wznieca napięcie między biegunami, które to napięcie odczuwamy teraz świadomie jako konflikt. Jeśli nasz psychiczny system obronny funkcjonuje bardzo dobrze, impuls nie dosięgnie naszej nadświadomości - jesteśmy uodpornieni na jego wyzwanie, a tym samym na doświadczenie i rozwój.

W tym wypadku również mamy, zgodnie z zasadą biegunowości, dwie możliwości. Jeśli zrezygnujemy z obrony w obszarze świadomości, zachowamy odporność organizmu, jeśli zaś nasza świadomość będzie odporna na nowe impulsy, organizm będzie gotów do przyjęcia zarazków. Nie unikniemy zarażenia, możemy jedynie wybrać obszar, w którym ono nastąpi. Przenosząc to rozumowanie na warunki wojenne, powiedzielibyśmy, że pierwszej fazie - impuls - odpowiada wtargnięciu wroga do kraju (naruszenie granic). Tego rodzaju atak kieruje oczywiście całą uwagę polityczną i militarną na wrogich intruzów. Wszyscy wykazują wzmożoną aktywność, całą swoją energię ukierunkowując na ten nowy dla nich problem, mobilizują wojsko, poszukują sprzymierzeńców - krótko mówiąc: koncentrują uwagę na ognisku niepokojów. Takie działania naszego organizmu to:

## 2. Faza wysięku:

Zarazki już się zagnieździły i tworzą ognisko zapalne. Ze wszystkich stron napływa płyn tkankowy, odczuwamy obrzmienie tkanki i towarzyszące temu najczęściej napięcie. W przypadku konfliktu psychicznego również wzrasta napięcie. Całą swoją uwagę skupiamy na nowym problemie, nie potrafimy już myśleć o niczym innym, prześladuje on nas dzień i noc, nie jesteśmy w stanie o niczym innym mówić, wszystkie nasze myśli krążą bezustannie wokół tej jednej sprawy. W taki oto sposób konflikt pochłania całą naszą energię psychiczną. Żywimy go, rozdymamy, aż staje się gigantyczny niczym góra, której nie jesteśmy w stanie pokonać. Konflikt zmobilizował i zaangażował wszystkie nasze siły psychiczne.

### 3. Reakcja obronna:

Pod wpływem zarazków (=antygenów) organizm wytwarza specyficzne przeciwciała (we krwi i szpiku kostnym). Limfocyty i granulocyty tworzą wokół zarazków tak zwany wał granulocytowy, a makrofagi zaczynają pożerać zarazki. Toczy się więc wojna w obszarze ciała. Wróg zostaje otoczony i zaatakowany. Jeśli nie uda się rozwiązać konfliktu na płaszczyźnie lokalnej (wojna ograniczona), następuje powszechna mobilizacja. Cały naród bierze udział w wojnie, poświęcając temu wszystkie swoje siły. W naszym organizmie sytuacja ta to

### 4. Gorączka:

Atak sił obronnych niszczy zarazki, a uwalniające się przy tym trucizny (toksyny) wywołują reakcję w postaci gorączki. Na lokalne zapalenie organizm odpowiada podwyższoną temperaturą ciała. Z każdym stopniem podwaja się wskaźnik przemiany materii, a więc nietrudno zorientować się, w jakiej mierze gorączka nasila procesy obronne organizmu. Dlatego też zwykło się mówić, że gorączka jest zdrowa. Istnieje więc współzależność między wysokością temperatury a tempem przebiegu choroby. Dlatego można spokojnie ograniczyć przyjmowanie środków obniżających temperaturę do granicy nie zagrażającej życiu i nie zbijać temperatury gwałtownie za każdym razem, gdy wzrasta.

Jeśli chodzi o sferę psychiczną, konflikt w tej fazie absorbuje nas bez reszty i pochłania całą naszą energię. Analogie między podwyższoną temperaturą naszego ciała a podnieceniem psychicznym są tak wyraźne, że znajdują odzwierciedlenie w naszym języku. Mówimy na przykład o gorączkowym oczekiwaniu, o gorączczce poszukiwań, o gorączkowaniu się. (Znana piosenka Fever opiera się na tej właśnie dwuznaczności słowa gorączka.) Robi nam się gorąco ze zdenerwowania, serce bije nam przyspieszonym rytmem, czerwienimy się (z miłości lub gniewu), pocimy ze zdenerwowania i drżymy z napięcia. Wszystkie te objawy może nie są przyjemne - ale zdrowe. Nie tylko bowiem gorączka jest zdrowa, jeszcze zdrowsza jest konfrontacja z konfliktami. Mimo to panuje powszechna tendencja, by w miarę możliwości dusić w zarodku i gorączkę, i konflikty oraz duma umiejętności tłumienia (gdybyż tylko to tłumienie nie sprawiało tyle radości!).

### 5. Powolne opadanie gorączki (rozwiązanie):

Założmy, że siły obronne naszego organizmu okazały się skuteczne - odparty obce ciała, częściowo je wchłonęły, i w efekcie następuje rozpad przeciwciał i zarazków, czego skutkiem jest żółta ropa (straty po obu stronach!). Zarazki w zmienionej, osłabionej formie opuszczają nasze ciało. Ale i w nim zaszły pewne zmiany, gdyż teraz posiada ono: a) informację o zarazkach, co nazywa się „odpornością nabytą lub swoistą”, b) jego siły obronne przeszły trening, przez co wzmocniły się - jest to „odporność nieswoista”. Przenosząc to na sferę militarną, moglibyśmy powiedzieć, że jest to zwycięstwo jednej strony przy stratach poniesionych przez obie. Zwycięzca wychodzi jednak z konfrontacji wzmocniony, gdyż dostosował się do przeciwnika, poznał go i w przyszłości może na niego odpowiednio zareagować.

### 6. Śmierć:

Może się jednak zdarzyć, że zwycięstwo odniosą zarazki, co prowadzi do śmierci pacjenta. Fakt, że uznajemy taki wynik za mniej korzystne rozwiązanie, wynika jedynie z naszego subiektywizmu. To tak jak w piłce nożnej - wszystko zależy od tego, z którą drużyną się identyfikujemy. Zwycięstwo to zwycięstwo, niezależnie od tego, która strona je odniesie - w

tym wypadku też następuje koniec wojny. Radość i tym razem jest ogromna, tyle, że po stronie przeciwnika.

#### 7. Stan chroniczny:

Jeśli żadnej ze stron nie uda się rozwiązać konfliktu po swojej myśli, następuje kompromis między zarazkami a siłami obronnymi organizmu. Zarazki pozostają w naszym organizmie, nie odnosząc jednak zwycięstwa, co oznaczałoby śmierć, ale i nie zostają pokonane (wyzdrowienie w sensie *restitutio ad integrum*). Wytwarza się stan chroniczny, którego symptomami jest stale podwyższona liczba limfocytów i granulocytów, przeciwciał, lekko podwyższony opad i nieznacznie podwyższona temperatura. Taka sytuacja powoduje, że w naszym ciele tworzy się ognisko wiążące energię potrzebną organizmowi. Pacjent czuje się zmęczony, apatyczny, bierny, niezdolny do działania. Nie jest chory, ale i nie jest całkiem zdrowy - jest to sytuacja, kiedy nie toczy się co prawda wojna, ale i nie ma pokoju, panuje kompromis, ale zgniły, jak wszystkie kompromisy tego świata. Kompromis jest wzniosłym celem tchórzy, ludzi „letnich” (Jezus mówi: „Chciałbym ich wypluć z moich ust. Niech będą gorący albo zimni”), którzy niezmiennie boją się konsekwencji swego działania i wszelkiej odpowiedzialności. Kompromis jednak nigdy nie stanowi rozwiązania, gdyż ani nie jest absolutną równowagą między dwoma biegunami, ani też nie przechyla szali na jedną stronę. Kompromis oznacza permanentny zatarg, a co za tym idzie - stagnację. Czyniąc odniesienie do sfery militarnej, możemy porównać to z wojną pozycyjną (por. I wojna światowa), która pochłania energię i materiały, osłabiając lub też paraliżując pozostałe dziedziny życia, jak gospodarka czy kultura.

W sferze psychiki stan chroniczny odpowiada permanentnemu konfliktowi. Człowiek tkwi w sytuacji konfliktowej i nie znajduje ani odwagi, ani siły, by podjąć jakąś decyzję. Każda decyzja wymaga ofiar - możemy zrobić tylko jedno albo drugie - a taka perspektywa napawa lękiem. Dlatego wielu ludzi tkwi w samym środku konfliktu, są oni niezdolni dopomóc do zwycięstwa jednemu lub drugiemu biegunowi. Nieustannie roztrząsają problem, jaka decyzja byłaby słuszna, a jaka błędna, nie rozumiejąc, że w abstrakcyjnym sensie nie istnieje pojęcie słuszności i błędności, gdyż aby wreszcie być zdrowym, i tak potrzebujemy obu biegunów, tyle, że nie możemy zrealizować ich równocześnie, lecz musimy zacząć od jednego z nich - a więc zdecydować się!

Każda decyzja przynosi wyzwolenie. Stan chronicznego konfliktu natomiast wysysa z człowieka energię, co doprowadza koniec końców do psychicznego zniechęcenia, apatii, rezygnacji. W chwili gdy zdecydujemy się na jedną z możliwości, pocujemy natychmiast przyływ energii. Tak jak nasze ciało z każdej infekcji wychodzi wzmocnione, tak i nasz stan psychiczny poprawia się po każdym konflikcie. Stajemy się bogatsi o nowe informacje, które tak samo jak nabyta odporność ułatwiają nam w przyszłości uporanie się z podobnym problemem.

Każdy konflikt, jaki przeżywamy, uczy nas ponadto lepiej i odważniej konfrontować się z konfliktami w przyszłości, co odpowiada odporności naszego organizmu. Podobnie jak w przypadku naszego ciała, każde rozwiązanie pociąga za sobą ofiary, zwłaszcza po stronie przeciwnej; również decyzje podejmowane w sferze psychicznej wymagają ofiar. Nieraz trzeba poświęcić swoje dotychczasowe poglądy, ukochane przyzwyczajenia i zachowania. Ale przecież wszystko, co nowe, z góry niejako zakłada śmierć tego, co stare. Większe ogniska zapalne w organizmie często pozostawiają blizny.

W naszej psychice również niekiedy pozostają blizny, które z biegiem lat stają się jakby wspomnieniami głębokich przeżyć w naszym życiu.

Kiedyś wszyscy rodzice wiedzieli, że dziecko po przebytej chorobie dziecięcej (wszystkie te choroby są chorobami zakaźnymi) uczyniło skok w swym rozwoju albo dojrzewaniu. Dziecko nie jest już takie samo jak przedtem. Choroba je zmieniła, stało się bardziej dojrzałe. Ale nie tylko choroby wieku dziecięcego powodują, że człowiek staje się bardziej dojrzały. Tak jak ciało z każdej przebytej choroby zakaźnej wychodzi silniejsze, tak i człowiek po każdym przeżytym konflikcie staje się dojrzałszy. Bowiem tylko wyzwania, którym musimy stawić czoło, czynią nas silniejszymi i bardziej doświadczonymi. Wszystkie wielkie kultury powstały w efekcie wielkich wyzwań i nawet Darwin sprowadzał rozwój gatunków do pomyślnego przezwyciężenia warunków środowiska (ta uwaga nie oznacza jednak akceptacji darwinizmu!).

„Wojna jest ojcem wszystkich rzeczy”, powiada Heraklit, i ten, kto prawidłowo rozumie tę sentencję, wie, że wyraża ona jedną z najbardziej fundamentalnych mądrości. Wojna, konflikt, napięcie między biegunami dostarczają energii życiowej, gwarantując w ten sposób postęp i rozwój. Takie stwierdzenia brzmią groźnie i mogą być niewłaściwie odczytane w czasach, gdy wilki przyoblekają się w owczą skórę i w takim przebraniu demonstrują swoją tłumioną agresję jako umiłowanie pokoju.

Celowo porównywaliśmy rozwój stanu zapalnego w naszym organizmie z przebiegiem wojny, gdyż dzięki temu poruszany temat zyskuje ostrość i nie zostanie pobieżnie potraktowany przez czytelnika. Żyjemy w takiej epoce i w takiej kulturze, które naznaczone są konfliktami i wrogością. Człowiek za wszelką cenę usiłuje uniknąć konfliktów, nie zauważając przy tym, że takie nastawienie uniemożliwia osiągnięcie wyższego stopnia świadomości. Wprawdzie człowiek nie jest w stanie w dwubiegunowym świecie uniknąć konfliktów środkami funkcjonalnymi, ale właśnie dlatego usiłowania takie prowadzą do coraz bardziej skomplikowanych przesunięć wybuchów na inne płaszczyzny, których wewnętrznych powiązań trudno nie zauważyć.

Nasz temat, choroba zakaźna, jest na to dobrym przykładem. Wprawdzie w powyższych rozważaniach traktowaliśmy paralelnie strukturę konfliktu i strukturę zapalenia, aby wypunktować to, co jest w nich wspólne, jednak w organizmie człowieka bardzo rzadko (lub nigdy) przebiegają one równolegle. Dzieje się raczej tak, że jedna płaszczyzna zastępuje drugą w myśl alternatywy albo-albo. Jeśli jakiemuś impulsowi uda się pokonać siły obronne świadomości, przez co człowiek uświadomi sobie swoją sytuację konfliktową, wówczas naszkicowany wyżej proces przetwarzania konfliktu odbywa się tylko w psychice i z reguły nie dochodzi wtedy do infekcji somatycznej. Jeśli zaś człowiek nie otworzy się na konflikt, jeśli odrzuca wszystko, co mogłoby podać w wątpliwość jego sztucznie podtrzymywany zdrowy świat, wówczas konflikt przerzuca się na jego ciało i dochodzi do stanu zapalnego na płaszczyźnie somatycznej.

Zapalenie to konflikt na płaszczyźnie materialnej. Nie należy zatem popełniać błędu i traktować swoich chorób zakaźnych powierzchownie, aby w efekcie dojść do wniosku, że „nie przeżywałem przecież żadnych konfliktów”. Właśnie niedostrzeżenie konfliktu wywołuje chorobę. Wejrzenie w siebie jednak, poszukiwanie przyczyn wymaga znacznie większego wysiłku niż rzucenie tylko pobieżnego spojrzenia, wymaga absolutnej uczciwości, która naszej psychice stwarza najczęściej podobny dyskomfort jak infekcja naszemu ciału. Właśnie tego dyskomfortu chcemy uniknąć.

To prawda, konflikty zawsze są bolesne - czy to będzie wojna, czy walka wewnętrzna, czy choroba, nie są one niczym ponętnym. Ale nie będziemy tu prowadzić rozważań w kategoriach ładne czy nieładne; skoro raz zgodziliśmy się, że niczego nie jesteśmy w stanie uniknąć. Kto nie pozwoli sobie na eksplozję psychiczną, u tego nastąpi eksplozja w ciełe (ropień). Czy w takiej sytuacji można sobie jeszcze stawiać pytanie, co jest ładniejsze albo lepsze? Choroba czyni człowieka uczciwym!

Uczciwe są koniec końców również wszystkie chwalebne wysiłki w kierunku unikania konfliktów na wszelkich płaszczyznach, właściwe naszym czasom. Na tle tego, co już powiedzieliśmy, w nowym świetle jawią nam się również dotychczasowe skuteczne wysiłki mające na celu zwalczanie chorób zakaźnych. Walka z infekcjami jest walką z konfliktami na płaszczyźnie materialnej. Uczciwe było w tym wypadku w każdym razie nadanie nazwy broni: antybiotyki. Słowo to składa się z dwóch wyrazów greckich: anti = przeciw i bios = życie. Antybiotyki są więc „substancjami skierowanymi przeciwko życiu” - to się nazywa uczciwość!

Z dwóch względów antybiotyki są wrogie wobec życia. Jeśli przypomnimy sobie to, o czym już mówiliśmy, a mianowicie, że konflikt jest właściwym motorem rozwoju, czyli życia, wszelkie tłumienie konfliktu jest równocześnie zamachem na dynamikę życia jako takiego.

Ale i w węższym, medycznym sensie antybiotyki są wrogie wobec życia. Zapalenia to stany ostre, w których organizm szybko się oczyszcza, wydalając z ciała toksyny w procesie ropnym. Jeśli takie procesy oczyszczania się organizmu będą często i na dłuższy czas powstrzymywane antybiotykami, toksyny odłożą się w organizmie (najczęściej w tkance łącznej), co przy powtarzalności tego zjawiska może nawet wyrodzić się w proces nowotworowy. Powstaje efekt pojemnika na śmieci: pojemnik można albo często opróżniać (infekcja), albo gromadzić śmieci tak długo, aż nastąpią w nich procesy zagrażające całemu domowi (rak). Antybiotyki są obcymi substancjami, których człowiek nie wypracował własnym trudem, i dlatego pozbawiają go właściwych owoców jego choroby, a mianowicie doświadczenia, jakie zdobywa się w każdej konfrontacji. Pod tym kątem należałoby również krótko omówić temat „szczepienia”. Znamy dwa podstawowe rodzaje szczepień: uodpornienie czynne i uodpornienie bierne. Przy uodpornieniu biernym aplikuje się przeciwciała, które zostały wytworzone w innych organizmach. Tę formę szczepienia stosuje się wtedy, gdy choroba już wystąpiła (np. tetagam przeciw zarazkowi tężca). W sferze psychicznej odpowiadałoby temu przejmowanie gotowych rozwiązań, przykazań i norm moralnych. Człowiek korzysta z cudzej recepty, unikając w ten sposób własnych rozwiązań i doświadczeń. Bardzo wygodna metoda postępowania, która nie jest żadnym postępowaniem, gdyż nie wymaga ani wysiłku, ani aktywności.

Przy uodpornieniu czynnym aplikuje się osłabione zarazki, aby organizm na ich bazie sam wytworzył przeciwciała. Tę formę stosuje się we wszystkich szczepieniach profilaktycznych, jak na przykład przeciwko chorobie Heinego-Medina, ospie, tężcowi. W sferze psychicznej odpowiednikiem tej metody jest ćwiczenie rozwiązań konfliktów w niewinnych sytuacjach (w wojsku: manewry), na przykład terapia grupowa, ćwiczenia dydaktyczne. Chodzi o to, by człowiek wyuczył się strategii rozwiązywania konfliktów, którą mógłby zastosować w sytuacji rzeczywistego konfliktu.

Powyższych rozważań nie należy interpretować jako recepty na sposób postępowania. Nie chodzi bowiem o to, „czy człowiek ma się pozwolić zaszczepić, czy nie”, lub „czy nie powinien nigdy stosować antybiotyków”. Koniec końców jest zupełnie obojętne, co się robi, jeśli tylko

zrobi się to świadomie! Najważniejsza jest nasza świadomość, a nie wszelkie nakazy czy zakazy.

Wyłania się jeszcze jedna kwestia, ta mianowicie, czy proces chorobowy w naszym organizmie jest w stanie zastąpić proces psychiczny. Niełatwo na to odpowiedzieć, bo duszę i ciało można traktować odrębnie jedynie w teorii. W rzeczywistości zaś nigdy nie funkcjonują one w oderwaniu od siebie. Wszystko to, co dzieje się w naszym ciele, znajduje odbicie w naszej świadomości, w psychice. Kiedy uderzamy się młotkiem w palec, mówimy: Boli mnie palec. Nie jest to twierdzenie do końca słuszne, gdyż ból zachodzi wyłącznie w świadomości, a nie w palcu. Ból palca jest jedynie projekcją psychicznego odczuwania przez nas „ból”.

I właśnie dlatego, że ból jest zjawiskiem zachodzącym w naszej świadomości, możemy na niego rozmaicie wpływać: przez odwrócenie uwagi, hipnozę, narkozę, akupunkturę. Wszystko, co odczuwamy w czasie procesu chorobowego w naszym ciele, rozgrywa się wyłącznie w naszej świadomości. Rozróżnienie między objawami „psychicznymi” a „somatycznymi” odnosi się wyłącznie do obszaru projekcji. Jeśli ktoś jest chory z miłości, przerzuca swoje odczucia na coś niecielesnego, a mianowicie miłość, podczas gdy chory na anginę przerzuca je na gardło - cierpią jednak obaj wyłącznie w psychice. Materia – a więc i ciało - może służyć tylko jako „ekran”, nigdy natomiast nie jest miejscem, w którym problem może zostać rozwiązany. Rozwiązanie może nastąpić tylko w świadomości. I tak każdy proces chorobowy w naszym organizmie jest jedynie symbolicznym przetworzeniem problemu, a wyciągnięte z niego doświadczenia zapładniają naszą świadomość. Dlatego też z każdej choroby człowiek wychodzi bardziej dojrzały.

Między cielesnym a psychicznym rozwiązaniem danego problemu zachodzi określony rytm. Jeżeli nie jesteśmy w stanie rozwiązać jakiegoś problemu w świadomości, wówczas używamy ciała jako materialnego środka pomocniczego. Nierozwiązany problem przybiera formę symboliczną. Doświadczenia, jakie przy tym zdobyliśmy, wracają do naszej psychiki po zakończeniu choroby. Jeśli mimo zdobytych doświadczeń naszej psychice nie uda się uchwycić problemu, wraca on ponownie do naszego ciała, abyśmy mogli zdobyć następne doświadczenia praktyczne. (Nie bez powodu takie pojęcia, jak uchwycić czy sprostać są określeniami bardzo konkretnych postaw naszego ciała!) Ten proces powtarza się tak długo, aż zgromadzimy wystarczająco dużo doświadczeń, by nasza świadomość ostatecznie zdołała rozwiązać istniejący problem lub konflikt.

Powyższe rozumowanie można zilustrować następującym przykładem: Uczeń ma się nauczyć liczenia w pamięci. Dajemy mu pewne zadanie (problem). Jeśli nie potrafi się z nim uporać w pamięci, dajemy mu do ręki liczydło (materia). Dokonuje on teraz projekcji problemu na liczydło i dzięki temu jest w stanie go rozwiązać (również w pamięci). Dajemy mu teraz następne zadanie, które również powinien rozwiązać bez pomocy liczydła. Jeśli mu się to nie uda - znowu otrzymuje środek pomocniczy. Powtarzamy tę procedurę tak długo, aż wreszcie uczeń zrezygnuje z liczydła, gdyż wszystkie zadania potrafi wykonać w pamięci. Liczenie tak czy inaczej zawsze odbywa się w pamięci, nigdy na liczydło, posługiwanie się nim jedynie ułatwia naukę.

Omawiam tę sprawę tak wyczerpująco, ponieważ uzmysłowienie sobie związku między ciałem a duszą prowadzi do wniosku, którego wcale nie uważamy za oczywisty, a mianowicie, że ciało nie jest miejscem, w którym może zostać rozwiązany jakiś problem! Cała medycyna tymczasem tak właśnie uważa. Wszyscy, zafascynowani, obserwują to, co dzieje

się w ciele człowieka, i usiłują uporać się z chorobami na płaszczyźnie cielesnej (nie biorąc pod uwagę psychiki).

Nic w ten sposób nie wskórają. To tak, jakbyśmy za każdym razem, gdy uczeń ma trudności ze znalezieniem rozwiązania, przebudowywali liczydło. Człowieczeństwo ma miejsce w świadomości, a odzwierciedla się w ciele. Nieustanne czyszczenie lustra nie zmieni tego, kto się w nim odbija (daj Boże, aby to było takie proste!). Powinniśmy zaniechać poszukiwania w lustrze przyczyn i rozwiązań wszystkich odzwierciedlających się w nim problemów, i używać lustra po to tylko, by rozpoznać samego siebie.

### **Infekcja = zmaterializowany konflikt**

Ten, kto ma skłonności do zapaleń, jest człowiekiem starającym się unikać konfliktów.

W przypadku choroby zakaźnej powinniśmy zadać sobie następujące pytania:

1. Jakiego konfliktu w moim życiu nie dostrzegam?
2. Jakiego konfliktu unikam?
3. Jakiego konfliktu nie przyjmuję do wiadomości?

Aby znaleźć istotę konfliktu, należy dokładnie zapoznać się z symboliką zaatakowanego narządu lub części ciała.



## 2. System obronny

Bronić przed czymś (lub przed kimś) to tyle co nie wpuszczać. Biegunem przeciwnym takiej postawy jest miłość. Możemy ją definiować z najrozmaitszych punktów widzenia, pod różnym kątem, ale tak czy inaczej każda forma miłości da się zawsze sprowadzić do aktu wypuszczenia. Człowiek ogarnięty miłością otwiera swoją granicę, by wpuścić to, co dotychczas znajdowało się poza nią. Tę granicę najczęściej nazywamy Ja (ego), a wszystko, co leży poza własną tożsamością - Ty (nie ja). W miłości granica ta otwiera się, by weszło Ty i zespoliło się z Ja. Zawsze wtedy, gdy wyznaczamy granice, nie kochamy, gdy je otwieramy - kochamy. Od czasów Freuda używamy terminu „mechanizmy obronne” na określenie tych sposobów funkcjonowania świadomości, które mają zapobiec przenikaniu niebezpiecznych treści z naszej podświadomości.

W tym miejscu ważne jest, by nie tracić z oczu równania mikrokosmos = makrokosmos, gdyż odrzucenie jakiegokolwiek oznaki świata zewnętrznego jest zawsze wyrazem naszej obrony psychicznej. Każda obrona wzmacnia nasze ego, gdyż zaznacza istniejącą granicę. I dlatego o wiele przyjemniej jest powiedzieć „nie” niż „tak”. Każde „nie”, każdy sprzeciw pozwala nam odczuć naszą granicę, nasze ja, podczas gdy „wyrażenie zgody” rozmywa tę granicę. Nie łatwo opisać mechanizmy obronne, gdyż to, co daje się opisać, poznaje się w najlepszym wypadku u innych: Mechanizmy obronne są sumą tego, co przeszkadza nam być doskonałym! Teoretycznie łatwo jest określić drogę do oświecenia: wszystko, co jest, jest dobre. Zgadź się ze wszystkim, co jest a będziesz zespolony ze wszystkim, co jest. Oto droga miłości.

Każde „tak, ale...”; nasuwające się w tym miejscu, jest wyrazem obrony i uniemożliwia nam pełne zespolenie. Zaczynają się różnorodne gry naszego ego, które nie cofa się nawet przed wykorzystaniem dla własnych celów najszlachetniejszych, najmądrzejszych i najświętszych teorii. W ten oto sposób gramy nadal grę pod nazwą świat.

Bystre umysły mogą na to odpowiedzieć; że skoro wszystko, co jest, jest dobre, to i działania obronne muszą być dobre! Zgoda, są takie, gdyż pomagają nam w ciągłych starciach dwubiegunowego świata zebrać więcej doświadczeń, ale koniec końców są tylko środkiem pomocniczym, który w pewnym momencie staje się zbędny. W takim sensie i choroba jest uzasadniona, a mimo to wszyscy chcemy kiedyś wyzdrowieć.

Podobnie jak psychiczny system obronny zwraca się przeciwko wewnętrznym treściom świadomości, gdy uznaje je za niebezpieczne i chce zapobiec ich przedostaniu się do nadświadomości, tak samo system obronny naszego ciała zwraca się przeciwko wrogom „zewnętrznym”, zwanym zarazkami lub truciznami. Przyzwyczajiliśmy się tak bezceremonialnie manipulować swoimi samodzielnie wypracowanymi systemami wartości, że najczęściej wierzymy w to, iż nasze kryteria są kryteriami absolutnymi. Tymczasem nie istnieje żaden inny wróg oprócz tego, którego sami za takowego uznamy. (Wesołe zabawy różnymi obrazami wroga możemy znakomicie zaobserwować na przykładzie propagatorów rozmaitych sposobów żywienia. Nie ma chyba takiego produktu, który przez jeden system nie byłby potępiony w czambuł, a przez drugi zalecany jako bardzo zdrowy. My rekomendujemy następującą dietę: Należy dokładnie przestudiować wszystkie istniejące książki na temat żywienia, a później jeść to, na co mamy ochotę.) Niektóre osoby mają tak osobliwie subiektywne wyobrażenie owego wroga, że jesteśmy skłonni uważać ich za chorych. Chodzi tu o alergików.

Alergia to nadwrażliwość na czynniki uznawane przez daną osobę za wroga. System obronny jest jak najbardziej uzasadniony, gdy chodzi o zdolność organizmu do przeżycia. System immunologiczny wytwarza antygeny przeciwko alergenom i w ten sposób – z punktu widzenia naszego ciała - stanowi sensowną obronę przeciwko wrogim intruzom. W przypadku alergików ta sensowna obrona rozdyma się do przesadnych rozmiarów. Alergik rozciąga swój obraz wroga na coraz więcej dziedzin, a więc coraz bardziej się uzbraja, by móc skutecznie walczyć z tak wielu wrogami. Ale podobnie jak w sferze militarnej spirala zbrojeń jest zawsze oznaką agresywności, tak i alergia jest symptomem silnej obrony i agresywności, wypartej w obręb ciała. Alergik ma problemy z własną agresywnością, której jednak najczęściej w sobie nie zauważa, nie przyjmuje jej do świadomości.

W przypadku alergii agresja przemieszcza się ze świadomości w obręb ciała i tu się wyładowuje. Tutaj ma miejsce atak i obrona, tutaj się walczy i zwycięża. Aby to atrakcyjne zajęcie nie skończyło się zbyt szybko z braku wroga, czyni się wrogami zupełnie niewinne obiekty: pyłki kwiatowe, sierść kota i konia, kurz, środki piorące, dym, truskawki, psy lub pomidory. Wybór jest nieograniczony. Alergik nie cofa się przed niczym - w ostateczności walczy ze wszystkimi i z każdym, dając jednak najczęściej priorytet niektórym czynnikom symbolicznym.

Wiadomo, że agresji zawsze towarzyszy strach. Człowiek zwalcza tylko to, czego się boi. Przyjrząwszy się bliżej najczęściej występującym alergenom, zorientujemy się bez trudu, jakie dziedziny życia napawają alergika tak wielkim lękiem, że zaciekle zwalcza ich symbolicznych reprezentantów. Pierwsze miejsce zajmuje sierść zwierząt domowych, przede wszystkim kotów. Sierść kota, jak i sierść w ogóle kojarzy się ludziom z przymilaniem się, pieszczołami. Jest miękka i miła, przytulna, a jednak „zwierzęca”. Jest symbolem miłości i stosunku seksualnego (porównajmy choćby „przytulanki”, z którymi dzieci kładą się spać). Podobnie futerko królika. W przypadku konia silniej eksponowane są czynniki zmysłowe, w przypadku psa - agresywne, ale te różnice są subtelne i nie mają większego znaczenia, gdyż symbol nigdy nie ma wyraźnie zarysowanych granic.

Tę samą dziedzinę życia reprezentują pyłki kwiatowe, ulubiony alergen wszystkich osób skarżących się na katar sienny. Pyłki są symbolem zapłodnienia i rozmnażania, tak jak „dojrzała” wiosna jest tą porą roku, w czasie której najczęściej „cierpią” chorzy na katar sienny. Takie alergeny, jak sierść zwierzęca i pyłki świadczą o tym, że „miłość”, „seksualność”, „popęd” i „płodność” są bardzo silnie obarczone lękiem i dlatego alergicy tak agresywnie je odpierają, to znaczy nie dopuszczają ich do siebie.

Lęk przed wszystkim, co nieczyste, brudne, skażone wyraża się z kolei alergią na kurz. (Porównajmy takie wyrażenia, jak brudna robota, prać brudy, żyć w czystości itd.) Alergik, który próbuje unikać alergenów, stara się również unikać pewnych, odpowiadających im, obszarów życia, w czym chętnie służy mu pomocą pełna zrozumienia medycyna i otoczenie. W swej walce chory nie cofa się przed niczym - usuwa zwierzęta domowe, nie pozwala palić w swojej obecności itp. Tyranizując otoczenie, alergik znajduje dobrze zamaskowane pole działania, na którym może manifestować swoje tłumione agresje.

Metoda „odczulania” sama w sobie jest dobra, lecz jeśli ma być naprawdę skuteczna, powinno się nią leczyć nie ciało, lecz psychikę. Alergik może się wyleczyć dopiero wtedy, gdy nauczy się świadomie stawiać czoło tym dziedzinom życia, których unika i przed którymi się broni, gdy uda mu się wpuścić je do swojej świadomości i zaakceptować. Wspierając alergika w jego działaniach obronnych, oddaje mu się niedźwiedzią przysługę. On powinien się

pojednać ze swoimi wrogami, pokochać ich. Nawet zagorzały materialista musi zrozumieć, że alergeny oddziałują na alergika wyłącznie symbolicznie, a nie fizyczno-chemicznie. Aby wystąpiła alergia, konieczny jest bowiem udział świadomości. Pod narkozą na przykład nie występują alergie, w psychozie również nie. Tymczasem nawet fotografia kota lub dymiąca lokomotywa na ekranie wywołują u astmatyka atak choroby. Reakcja alergiczna jest całkowicie niezależna od materii alergenu.

Większość alergenów uzewnętrznia to, co jest samym życiem: seksualność, miłość, płodność, agresja, brud. We wszystkich tych dziedzinach życie przejawia się najpełniej. I właśnie ta żywotność, domagająca się uzewnętrznienia, napawa alergika lękiem - jest on przecież nastawiony wrogo do życia. Jego ideałem jest sterylność, brak skażeń, niepłodność, świat wolny od popędów i agresji - a więc stan, który nie zasługuje raczej na miano „życia”. Nic dziwnego zatem, że alergia w niektórych wypadkach może przerodzić się w zagrażające życiu choroby z autoagresji, w czasie których organizm tych jakże delikatnych ludzi toczy tak zaciekle bitwy, aż sam siebie zniszczy. Wtedy to obrona, zamykanie się w sobie, izolowanie się osiąga formę najwyższą, która swe spełnienie znajduje w trumnie - zamkniętej przestrzeni wreszcie wolnej od alergenów...

### **Alergia = zmaterializowana agresja**

Alergik powinien zadać sobie następujące pytania:

1. Dlaczego nie jestem w stanie zatrzymać swej agresji w świadomości, lecz wypieram ją w obręb ciała?
2. Jakich dziedzin życia lękam się tak bardzo, że aż ich unikam?
3. Na jakie problemy wskazują moje alergeny? (Seksualność, popęd, agresja, rozmnażanie, brud w sensie ciemnych stron życia.)
4. Do jakiego stopnia wykorzystuję swoją alergię, by manipulować otoczeniem?
5. Na ile jestem gotów otworzyć się na miłość?

### 3. Oddychanie

Oddychanie jest czynnością rytmiczną składającą się z dwóch faz, wdychania i wydychania. Oddech jest przykładem trafnie ilustrującym zasadę biegunowości. Oba bieguny, wdychanie i wydychanie, na skutek swej przemienności tworzą określony rytm. Jeden biegun jest konsekwencją drugiego, gdyż po wdechu musi nastąpić wydech itd. Możemy powiedzieć również, że każdy biegun istnieje dzięki swemu kontrbiegunowi, gdyż jeśli zlikwidujemy jedną fazę, przestanie istnieć i druga. Bieguny równoważą się wzajemnie, tworząc jedną całość. Oddech to rytm, a rytm to podstawa wszystkiego, wszelkiego życia. Oba bieguny procesu oddychania możemy zastąpić pojęciami napięcie i odprężenie. Związek ten: wdychanie-napięcie i wydychanie-odprężenie, widać wyraźnie przy wzdychaniu. Westchnienie na wdechu prowadzi do napięcia, westchnienie na wydechu daje odprężenie.

Istotą procesu oddychania na poziomie ciała jest wymiana. Przy wdechu tlen zawarty w powietrzu zostaje doprowadzony do czerwonych ciałek krwi, przy wydechu zostaje wydany dwutlenek węgla. Oddychanie to przyjmowanie i oddawanie, branie i dawanie.

W ten sposób dotarliśmy już do najważniejszej symboliki oddychania. Goethe powiedział:

Dwojaką łaskę daje oddychanie,  
chwytasz powietrze i się go pozbywasz,  
jedno uciska, drugie świeżość daje,  
oto cudowne życia pomieszanie.

We wszystkich językach starożytnych oddech określa się tym samym słowem co duszę czy ducha. Po łacinie oddychanie brzmi *spirare*, a duch - *spiritus*. Oba słowa mają ten sam temat, który odnajdujemy w słowie inspirować, co dosłownie znaczy natchnąć, a więc jest nierozdzielnie związane z wdychaniem i przyjmowaniem. W języku greckim *psyche* to zarówno tchnienie, jak i dusza. W językach indyjskich spotykamy słowo *atman*, podobne w brzmieniu do niemieckiego *atmen* (oddychać). W języku tym człowieka, który osiągnął doskonałość, określa się słowem *mahatma*, co dosłownie znaczy „wielka dusza”, ale również „wielki oddech”. Z nauk indyjskich dowiadujemy się, że oddech jest nośnikiem właściwej siły życiowej, którą Hindusi nazywają *prana*. W biblijnej historii stworzenia opowiada nam się, że Bóg w uformowaną bryłę ziemi tchnął swój boski oddech, czyniąc w ten sposób człowieka istotą „żyjącą”, posiadającą duszę.

Przykład ten wspaniale obrazuje nam, jak w bryłę materii zostaje tchnięte coś, co nie zostało stworzone - boski oddech. Dopiero to tchnienie, pochodzące ze świata leżącego poza światem stworzonym, czyni człowieka istotą żyjącą, posiadającą duszę. W tym momencie jesteśmy już bardzo blisko zgłębienia tajemnicy oddechu. Oddech nie należy do nas, nie jest naszą własnością. Oddech nie jest w nas, lecz my jesteśmy w oddechu. Za jego pośrednictwem pozostajemy złączeni z czymś, co jest po drugiej stronie stworzenia, po drugiej stronie formy. Dzięki oddechowi owa więź ze sferą metafizyczną (dosłownie: z tym, co leży poza naturą) nie zrywa się. Żyjemy w oddechu niczym w dużej macicy, ograniczającej znacznie większy obszar niż nasze niepozorne, wyizolowane jestestwo. Ta sfera jest życiem, tą ostatnią wielką tajemnicą, której nie sposób wyjaśnić, nie sposób zdefiniować. Można jej tylko doświadczyć, otwierając się na nią i pozwalając, by nas przeniknęła. Oddech to pępowina, którą płynie w nas to życie.

Oto i znaczenie oddechu. Chroni on nas przed całkowitym zamknięciem się, przed uszczelnieniem granicy naszego ja. Bez względu na to, jak bardzo człowiek chciałby się

zasklepić w swoim ego, oddech zmusza go do utrzymywania związku z nie Ja. Uświadamiamy sobie wtedy, że wdychamy to samo powietrze, które wdycha i wydycha nasz wróg. To samo, którym oddychają rośliny i zwierzęta. Dzięki oddechowi utrzymujemy stałą więź ze wszystkim, co nas otacza. Niezależnie od tego, jak bardzo się człowiek izoluje, oddech łączy go z każdym i ze wszystkim. Powietrze, którym oddychamy, łączy nas wszystkich - bez względu na to, czy tego chcemy, czy nie. Oddech ma zatem coś wspólnego z „kontaktem” i ze „stosunkiem”.

Ten kontakt między tym, co pochodzi z zewnątrz a naszą cielesnością, następuje w pęcherzykach płucnych. Nasze płuca mają powierzchnię wewnętrzną około siedemdziesięciu metrów kwadratowych, natomiast nasza skóra ma powierzchnię zaledwie półtora do dwóch metrów kwadratowych. Płuca są naszym największym organem kontaktowym. Jeśli przyjrzymy się dokładniej, zauważymy również subtelne różnice między obu organami kontaktowymi człowieka, płucami i skórą. Kontakt poprzez skórę jest bardzo bliski i bezpośredni. Jest bardziej zobowiązujący i intensywny niż kontakt za pośrednictwem płuc. Jest też podporządkowany naszej woli. Można dotknąć każdego i pozwolić sobie dotknąć. Kontakt za pośrednictwem płuc nie jest bezpośredni, ale za to nie zależy od nas. Nie możemy mu przeciwdziałać, nawet jeśli kogoś nie znosimy. Ktoś inny może powodować, że zapiera nam dech. Istnieje pewien symptom choroby, który często przenosi się z jednego narządu na drugi - z płuc na skórę i odwrotnie. Zaleczona wysypka skórna może się objawić jako astma, która znów w wyniku leczenia może się zmienić w wysypkę. Zarówno astma, jak i wysypka wskazują na ten sam problem: kontakt, dotyk, stosunek. Sprzeciw wobec wszelkiego kontaktu za pośrednictwem oddechu może się manifestować skurczem przy wydechu, tak jak to się dzieje w przypadku astmatyków.

Istnieje wiele powiedzonek łączących się z powietrzem lub oddychaniem. Mówimy na przykład, że coś wisi w powietrzu lub zapiera nam dech, albo że oddech zamiera nam w krtani. Powiedzenia te odnoszą się do sfery swobody i jej ograniczenia. Z pierwszym oddechem zaczynamy życie, wydając ostatni - kończymy je. Wraz z pierwszym oddechem jednak robimy również pierwszy krok w świat zewnętrzny, odrywając się od symbiotycznej jedności z matką. Stajemy się samodzielni, niezależni, wolni. Gdy komuś zaczyna brakować powietrza, często kryje się za tym lęk przed uczynieniem pierwszego samodzielnego kroku ku wolności i niezależności. Wolność zapiera mu dech, to znaczy jest czymś niezwykłym i dlatego wywołuje lęk. Podobna zależność między wolnością a oddechem ujawnia się u kogoś, kto wchodzi z ograniczonej przestrzeni do pomieszczenia, gdzie czuje się swobodny, albo też wychodzi z zamkniętego pomieszczenia. Pierwsze, co musi uczynić, to głęboko zaczerpnąć powietrza. Wreszcie znów może swobodnie oddychać, może odetchnąć.

Również przysłowiowy głód powietrza (duszność), który ogarnia nas przede wszystkim w ciasnym zamkniętym pomieszczeniu, nie jest niczym innym, jak głodem wolności i wolnej przestrzeni.

Podsumowując te rozważania, możemy powiedzieć, że oddychanie symbolizuje następujące obszary tematyczne: rytm w sensie „zarówno... jak...”

napięcie - odprężenie

branie - dawanie

kontakt- obrona

wolność - ograniczenie.

## Oddychanie = asymilacja życia

W razie choroby związanej z oddychaniem należy zadać sobie następujące pytania:

1. Co powoduje, że brak mi oddechu?
2. Czego nie chcę przyjąć?
3. Czego nie chcę oddać?
4. Z czym nie chcę mieć kontaktu?
5. Czy lękam się uczynić krok w kierunku nowej wolności?

## Astma oskrzelowa

Po ogólnych rozważaniach na temat oddychania zajmiemy się teraz bardziej szczegółowo obrazem klinicznym astmy oskrzelowej, choroby, która jest szczególnie sugestywnym przykładem współzależności psychosomatycznych. „Mianem astmy oskrzelowej określa się duszność napadową z towarzyszącym jej charakterystycznym świszczącym oddechem. Następuje zwężenie drobnych oskrzeli i oskrzelików, które może być spowodowane skurczem mięśni gładkich, podrażnieniem dróg oddechowych na tle zapalnym, obrzękiem alergicznym i nadmiernym wydzielaniem śluzu" (Brautigam).

W czasie ataku astmy pacjent ma wrażenie, że się zadusi, łąpie powietrze, dyszy, ma trudności przede wszystkim z wydechem. W przypadku astmatyka występuje cały zespół wzajemnie powiązanych problemów, które ze względów dydaktycznych omówimy po kolei.

### 1. Branie i dawanie:

Astmatyk chce brać za dużo. Oddycha najgłębiej, jak może, przez co dochodzi do rozdęcia płuc i do skurczu przy wydychaniu powietrza. Astmatyk bierze, ile się da, do granic możliwości, a gdy musi oddać to, co wzięł, następuje skurcz. Wyraźnie widać tutaj zakłócenie równowagi. Aby był zachowany pewien rytm, oba bieguny - branie i dawanie - muszą pozostać w równowadze. Przewaga po jednej stronie przerywa ów rytm. Rytm oddychania u astmatyka zostaje zakłócony właśnie dlatego, że za bardzo nastawia się on na branie, tracąc w tym wszelki umiar. A że nie jest w stanie oddać tego, co wzięł, nie może również wziąć więcej tego, co tak bardzo by chciał. Przy wdechu pobieramy tlen, przy wydechu oddajemy dwutlenek węgla. Astmatyk chce zatrzymać wszystko i w ten sposób sam siebie zatrzuwa, gdyż nie jest już w stanie zwrócić tego, co spożytkował. W ten sposób branie bez dawania prowadzi dosłownie do uczucia duszenia się.

Zakłócona relacja między braniem a dawaniem, która w przypadku astmy daje tak wyraźne objawy somatyczne jest kusząca dla wielu ludzi. A jednak kryją się tu liczne pułapki. Niezależnie od tego, czego się pragnie - pieniędzy, sławy, wiedzy, mądrości - zawsze musi być uchowana równowaga między braniem a dawaniem. W przeciwnym razie człowiek udusi się tym, co wzięł. Otrzymujemy tylko tyle, ile możemy oddać. I gdy przestaniemy dawać, rytm zostanie zakłócony i niczego więcej nie otrzymamy. Jakże godni pożałowania są ci, którzy swą wiedzę koniecznie chcą zabrać ze sobą do grobu! Strzegą pilnie tej odrobiny, którą złapali, a rezygnują z obfitości. Jaka czeka na każdego, kto potrafi oddać w przetworzonej formie to, co otrzymał. Gdybyż to człowiek mógł pojąć, że wszelkich dóbr jest w nadmiarze i wystarczy ich dla każdego!

Jeśli komuś czegoś brak, to tylko dlatego, że sam się od tego odcina. Choćby taki astmatyk: z trudem łąpie powietrze, choć jest go dokoła tak dużo.

### 2. Chęć zamknięcia się w sobie:

W ramach eksperymentu można wywołać astmę u każdego. Wystarczy, że każe się komuś wdychać gazy drażniące, na przykład amoniak. W pewnym momencie: u każdego wystąpi odruchowa reakcja obronna w postaci unieruchomienia przepony, zwężenia oskrzeli i wydzielania śluzu. Nazywa się to odruchem Kretschmera. „Ta odruchowa reakcja polega na zamknięciu naszego organizmu, aby nic z zewnątrz nie mogło się do niego przedostać. W przypadku amoniaku taka reakcja ratuje nam życie, u astmatyka jednak następuje ona przy znacznie niższym stopniu niebezpieczeństwa. Astmatyk nawet najbardziej niewinne substancje ze swego otoczenia uważa za groźne dla życia i natychmiast zamyka się przed nimi. W poprzednim rozdziale szczegółowo wyjaśniliśmy, na czy polega alergologia, a więc teraz wystarczy jedynie przypomnieć problem obrony i lęku. Astma najczęściej jest ściśle połączona z alergią.

Greckie *astma* to zwężenie klatki piersiowej, po łacinie wąski to *angustus*, co znów jest zbliżone do niemieckiego słowa Angst (strach). Łacińskie *angustus* znajdujemy także w słowie *angina* (zapalenie migdałków) i w *angina pectoris* (dławica piersiowa na skutek zwężenia naczyń wieńcowych). Zauważmy, że strach (Angst) i zwężenie (Enge) są ze sobą nierozdzielnie związane. I tak zwężenie astmatyczne też ma wiele wspólnego ze strachem, ze strachem przed dopuszczeniem do siebie pewnych sfer życia, które wymieniliśmy już, omawiając alergeny. U astmatyka to zamykanie się w sobie posuwa się coraz dalej i dalej, aż wreszcie kończy się śmiercią. Śmierć jest ostateczną możliwością zamknięcia się, odgradzenia, odizolowania od tego, co żywe. (W tym kontekście interesujące może być następujące spostrzeżenie: astmatyka można zirytować uwagą, że astma nie zagraża jego życiu i że na nią nie umrze. Przykłada on bowiem ogromną wagę do tego, że jego choroba zagraża życiu!)

### **3. Roszczenie prawa do dominacji i bezsilność**

Astmatyk ma bardzo silnie rozwiniętą potrzebę dominacji, do której jednak nawet sam przed sobą się nie przyznaje i dlatego spycha ją do poziomu ciała, gdzie manifestuje się ona „rozdęciem”. Owo rozdęcie świadczy sugestywnie o jego arogancji i chęci dominowania, które starannie wypiera ze swej świadomości. Z tego też względu chętnie ucieka w sferę wyobraźni. Gdy jednak stanie twarzą w twarz z roszczeniem prawa do władzy i dominacji ze strony kogoś innego (zasada wet za wet), jego płuca ogarnia strach i ten strach odejmuje mu mowę, mowę którą moduluje właśnie wydech. Nie jest w stanie wydychać powietrza - nie może złapać tchu.

Astmatyk wykorzystuje objawy swojej choroby w celu wywierania presji na otoczenie. Z domu muszą zostać usunięte wszystkie zwierzęta, nie może być nigdzie ani śladu kurzu, nikomu nie wolno palić itp.

Punktem kulminacyjnym tych roszczeń do zdominowania otoczenia są zagrażające życiu chorego ataki, które następują wtedy, gdy astmatyk chce za wszelką cenę przeforsować swoją wolę. Taki szantaż naprawdę jest niebezpieczny dla samego chorego, gdyż stwarza sytuacje zagrażające życiu, z którymi chory nie potrafi sobie poradzić. Zdumiewające, jak daleko może się posunąć w niszczeniu samego siebie, aby tylko mieć władzę nad innymi. Dla poddanego psychoterapii pacjenta atak często jest ostatnią deską ratunku, aby tylko uciec od prawdy.

Fakt, że chęć panowania nad innymi idzie w parze z samozniszczeniem, świadczy o ambiwalencji takiej nieświadomej chęci dominacji. Wraz ze wzrostem roszczeń do władzy bowiem, puszeniem się i nadymaniem, wzrasta również biegun przeciwny, a mianowicie

bezsilność i poczucie własnej niemocy i bezradności. Astmatyk powinien nauczyć się, jak świadomie zaakceptować tę bezsilność.

Długotrwała choroba prowadzi do zwiększenia objętości klatki piersiowej, co w medycynie nazywa się klatką piersiową beczkową. Człowiek dotknięty tą chorobą sprawia co prawda wrażenie potężnie zbudowanego, ale pojemność oddechowa jego płuc jest niewielka, gdyż tracą one elastyczność. Trudno o bardziej wyrazisty przejaw konfliktu między roszczeniami a rzeczywistością na poziomie somatycznym.

W kimś, kto puszy się i nadyma, tkwi pewna porcja agresji. Astmatyk nigdy się nie nauczył wyrażać swej agresji za pomocą mowy. Chciałby „sobie ulżyć”, ma uczucie, że zaraz rozpadnie się na kawałki, a jednak nie jest w stanie wyartykułować swej agresji krzykiem lub obelgami. W ten sposób objawy agresji zatrzymują się na poziomie ciała i ujawniają w postaci kaszlu albo płwociny. Sięgnijmy do odpowiednich powiedzeń: pluję na to, traktuje go jak powietrze.

Agresja przejawia się dalej alergią, najczęściej związaną z astmą.

#### **4. Obrona przed ciemnymi stronami życia**

Astmatyk kocha wszystko, co czyste, schludne, jasne, sterylne, a unika tego, co ciemne, brudne, nieprzeniknione, ziemskie. Świadczy o tym dobór alergenów. Astmatyk pragnąłby przebywać w wyższych rejonach, aby nie mieć żadnego kontaktu z tym, co niskie. Dlatego też kieruje się najczęściej rozumem (teoria żywiołów przyporządkowuje myślenie powietrzu). Seksualność, należąca również do bieguna dolnego, astmatyk przesuwą w górę, do piersi, na skutek czego następuje wzmożona produkcja śluzu - proces, który w zasadzie powinien być zastrzeżony dla narządów płciowych. Astmatyk przesuwą ten śluz jeszcze dalej w górę, do ust, a następnie wydalą go na zewnątrz - rozwiązanie, którego osobliwość zauważy każdy, kto dostrzega analogię między genitaliami a ustami (w jednym z kolejnych rozdziałów zajmiemy się szerzej tym zagadnieniem).

Astmatyk ma niedosyt czystego powietrza. Najchętniej zamieszkałby na szczytach gór (to życzenie często zostaje spełnione w tormie<sup>2</sup> „klimatoterapii”). Tutaj zaspokoiłby swoje dążenie do dominacji: stałby na szczycie i patrzył z góry na to, co dzieje się na dole, utrzymując bezpieczny dystans między sobą a tym, co zmysłowe i płodne, wyniesiony tam, gdzie „powietrze jest jeszcze czyste” - na szczyty gór, gdzie życie zostało zredukowane do mineralnej przejrzystości. W takich warunkach astmatyk przeżywa swój wymarzony lot na wysokości, o czym już tymczasem pomyśleli gorliwi klimatolodzy. Innym miejscem kuracji dla astmatyka jest morze i tamtejsze słone powietrze. Symbolika jest podobna: sól, symbol pustyni, symbol tego, co mineralne, symbol tego, co martwe. To obszar, jaki wyznaczył sobie astmatyk, bo przecież lęka się on wszelkich przejawów życia.

Astmatyk jest człowiekiem, który tęskni za miłością, pragnie miłości i dlatego wdycha tak dużo powietrza. Nie potrafi jednak sam dać miłości - proces wydychania jest u niego zakłócony.

W jaki sposób można mu pomóc? Recepta jest jedna: uświadomienie sobie pewnych spraw i bezwzględna uczciwość wobec siebie! Najpierw trzeba przyznać się do swoich lęków, a później starać się nie unikać obszarów wywołujących strach, lecz zwracać się ku nim tak

---

<sup>2</sup> Torma - figura wykonana głównie z mąki i masła stosowanego w rytuałach tantrycznych lub jako ofiary w buddyzmie tybetańskim.



długo, dopóki się ich nie polubi i nie nauczy z nimi żyć. Ten właśnie proces uwzględnia się w terapii nie znanej wprawdzie w medycynie klasycznej, ale stosowanej ze znakomitymi skutkami w przyrodolecznictwie wobec osób cierpiących na astmę i alergię, a mianowicie w autourynoterapii. Polega ona na tym, że choremu podaje się domięśniowo zastrzyk z jego moczu. Jeśli na tę terapię spojrzemy z symbolicznego punktu widzenia, uświadomimy sobie, że zmusza ona pacjenta do przyjęcia z powrotem tego, co oddał, a mianowicie własnych nieczystości, i do zintegrowania się z nimi! To właśnie uzdrawia!

## Astma

Oto pytania, które powinien zadać sobie astmatyk:

1. Z jakich dziedzin chcę brać, nic z siebie nie dając w zamian?
2. Czy potrafię z całą świadomością przyznać się do własnej agresji i jakie mam możliwości jej uzewnętrznienia?
3. Jak radzę sobie z konfliktem „dominacja-niemoc”?
4. Jakie obszary życia cenię, a jakie odrzucam? Czy wyczuwam lęk, jaki kryje się za moim systemem wartości? Jakich obszarów życia staram się unikać, jakie uważam za brudne, niskie, podłe? Nie zapominać: Gdy tylko pojawia się uczucie skurczu - oznacza to strach! Jedyny środek przeciwdziałający lękowi to rozszerzenie. Rozszerzenie następuje poprzez wypuszczenie tego, czego się unika!

## Przeziębienie i schorzenia grypowe

Zanim zakończymy rozdział dotyczący oddychania, zajmiemy się jeszcze symptomami przeziębienia, które przeważnie najsilniej atakuje nasze narządy oddechowe. Grypa i przeziębienie to ostre procesy zapalne, a więc, jak już wiemy, również wyraz sytuacji konfliktowej, w jakiej się znajdujemy. Pozostaje nam więc, w celu ich zinterpretowania, wskazać jedynie miejsca i obszary, w jakich manifestuje się proces zapalny. Przeziębienie występuje zawsze w sytuacjach krytycznych, w których ma się wszystkiego po dziurki w nosie albo kicha się na coś. Być może określenie „sytuacja krytyczna” brzmi zbyt pretensjonalnie. Oczywiście nie chodzi tu o jakieś zasadnicze kryzysy życiowe, one bowiem wyrażają się poważniejszymi symptomami. Mówiąc o „sytuacjach krytycznych” mamy na myśli te częste, mało spektakularne, ale bardzo ważne dla naszej psychiki sytuacje codzienne, które odczuwamy jako nadmiernie obciążające i z powodu których staramy się na pewien czas wycofać z życia, gdyż sytuacja staje się dla nas zbyt męcząca. Ponieważ w danym momencie nie jesteśmy gotowi stawić czoła tej „drobnej” sytuacji codziennej i z całą świadomością przyznajemy się do chęci ucieczki, następuje somatyzacja. Nasz organizm reaguje pełnym nosem i kichaniem. Tym (nieświadomym) sposobem osiągnęliśmy już nasz cel, mamy choćby tę korzyść, że każdy okazuje zrozumienie dla naszej sytuacji, na co nie moglibyśmy raczej liczyć, chcąc uporać się świadomie z konfliktem, w jakim tkwimy. Przeziębienie pozwala nam wycofać się na pewien czas z sytuacji, jaka nam ciąży, i zwrócić się ku sobie. Sprowadzamy więc nasze rozdrażnienie do poziomu ciała.

Boli nas głowa (w tej sytuacji nie można przecież od nikogo oczekiwać, by świadomie rozpracowywał swoje problemy), oczy łzawią, wszystko nas drażni, wszystko nas boli. Taka ogólna nadwrażliwość może sprawić, że katar ogarnie nas „aż po końce włosów”. Nikt nie może się do nas zbliżyć, nikt i nic nie może nas dotknąć. Mamy zatkaany nos, co uniemożliwia nam wszelki kontakt (oddychanie jako kontakt!) z innymi. Mówiąc: „Nie podchodź za blisko, jestem przeziębiony!”, trzymamy wszystkich na dystans.

Tę postawę obronną można jeszcze skutecznie wzmocnić kichając, gdyż w tym wypadku wydychanie staje się bronią prawdziwie agresywną. Również mowa będąca środkiem porozumiewania się zostaje zredukowana do minimum na skutek chrypki, w każdym razie nie jesteśmy w stanie prowadzić żadnych dyskusji ani sporów. Szczekający kaszel świadczy aż nadto wyraźnie, że wszelka chęć do komunikowania się z ludźmi ogranicza się w najlepszym wypadku do odmówienia komuś czegoś.

Nic dziwnego, że w tak wzmoczoną obronę są również zaangażowane migdałki, jeden z najważniejszych narządów chroniących nasze ciało. Nabrzmiwiają do tego stopnia, że nie wszystko jesteśmy w stanie przełknąć. Powinno to skłonić pacjenta do zadania sobie samokrytycznego pytania, czego właściwie nie może przełknąć. Połykanie jest aktem przyjmowania, akceptacji. A tego właśnie w tym momencie nie chcemy. Świadczy o tym nasze przeziębienie. Bóle mięśni i uczucie rozbicia towarzyszące grypie uniemożliwiają jakikolwiek ruch i sygnalizują nieraz samym bólem ramion ciężar problemów, które spoczywają na naszych barkach, a których nie chcemy już dłużej znosić.

Staramy się pozbyć wielu z nich, wydalając z siebie flegmę, i im więcej się jej pozbędziemy, tym większą odczujemy ulgę. Ciągająca się flegma, która z początku całkowicie nas zatykała, uniemożliwiająca wszelkie komunikowanie się, musi się rozpuścić i rozrzedzić, aby znowu został przywrócony swobodny przepływ i ruch. Tak więc każde przeziębienie przywraca płynność i sygnalizuje pewien drobny postęp w naszym rozwoju. Przyrodolecznictwo słusznie uważa przeziębienie za bardzo zdrowy proces oczyszczania się organizmu, w czasie którego wypływają z ciała toksyny. Na poziomie psychiki toksynom odpowiadają problemy, które w analogiczny sposób rozpylają się i zostają wydalone. Z kryzysu zarówno ciało, jak i dusza wychodzą wzmocnione - aż do następnego razu, gdy znów będziemy mieć wszystkiego po dziurki w nosie.

## 4. Trawienie

Trawienie to proces w pewnym sensie podobny do oddychania. Oddychając wchłaniamy w siebie otoczenie, asymilujemy je, po czym część nie przyswojoną oddajemy z powrotem. Podobnie dzieje się w czasie trawienia, z tym że ten proces sięga głębiej w materię naszego ciała. Oddech jest zdominowany przez żywioł powietrza, trawienie należy do żywiołu ziemi, jest bardziej materialne. W przeciwieństwie do oddychania nie ma wyraźnego rytmu. Rytmika wchłaniania i wydalania substancji odżywczych zaciera się, nie jest tak ewidentna jak przy oddychaniu.

Proces trawienia wykazuje również pewne podobieństwo z funkcjami mózgu, gdyż mózg (albo świadomość) przetwarza i trawi doznania niematerialne, jakich dostarcza nam świat (człowiek nie żyje wyłącznie chlebem). W czasie trawienia z kolei przetwarzamy doznania materialne. Proces trawienia obejmuje zatem:

- przyjmowanie świata zewnętrznego w formie doznań materialnych
- odróżnianie tego, co „pożyteczne”, od tego, co „niepożyteczne”
- asymilowanie substancji pożytecznych
- wydalanie substancji, które nie dają się strawić.

Zanim zajmiemy się bliżej problemami, jakie mogą wystąpić w czasie trawienia, przyjrzyjmy się symbolice pożywienia. Wiele można się o człowieku dowiedzieć widząc, jak się odżywia, jakie potrawy preferuje, a jakie odrzuca (powiedz mi, co jesz, a powiem ci, kim jesteś!). Warto tak wyostrzyć sobie wzrok i świadomość, by nawet w najbanalniejszych zdarzeniach codziennych móc rozpoznać zależności, jakie kryją się za formami zewnętrznymi, które nigdy nie są przypadkowe. Kiedy ktoś ma apetyt na coś szczególnego, jest to przejawem określonej chęci zbliżenia się do czegoś, a więc określa i jego. Jeśli coś „jest mu nie w smak”, można tę niechęć zinterpretować tak samo jak odpowiedź w teście psychologicznym. Głód jest symbolem chęci posiadania, przyjmowania, przejawem określonej żądzy. Jedzenie jest zaspokajaniem chęci przez integrację, przez przyjmowanie i nasycanie.

Jeśli ktoś odczuwa głód miłości, nie mogąc go zaspokoić, ów głód pojawia się na poziomie ciała jako apetyt na słodkie. Jest to zawsze symptom nie zaspokojonego głodu miłości. Dwojakie znaczenie słów słodki i schrupać ujawnia się na przykład w powiedzonku o słodkiej dziewczynie, którą najchętniej byśmy schrupali. Miłość i słodczy są ze sobą ściśle zespolone. Dzieci, które ukradkiem wyjadają słodkie, czują niedosyt miłości. Rodzice zbyt pochopnie protestują twierdząc, że „przecież robią dla swego dziecka wszystko”. „Robić wszystko” i „kochać” to wcale nie to samo. Kto sięga po łakocie, odczuwa potrzebę miłości i potwierdzenia własnej wartości. Zasadzie tej można zaufać bardziej niż samoocenie swojej zdolności do miłości. Zdarzają się rodzice, którzy zarzucają dziecko słodyczami, sygnalizując tym samym, że nie są gotowi obdarzyć go miłością i starają się wynagrodzić mu to w całym innej dziedzinie.

Ludzie, którzy dużo pracują umysłowo, odczuwają potrzebę słonych i pikantnych potraw. Osoby o poglądach konserwatywnych preferują żywność przetworzoną, zwłaszcza wędzoną, i piją mocną herbatę bez cukru (ogólnie można powiedzieć, że wybierają produkty zawierające garbniki). Ludzie, którzy są amatorami potraw dobrze przyprawionych, a nawet ostrych, poszukują wciąż nowych podnieć i wrażeń. To ludzie, którzy kochają wyzwania, nawet jeśli są one nieraz trudne do zniesienia i strawienia. Odwrotnie zachowują się dietetycy, którzy nie używają soli i przypraw. Zachowują oni „dietę” również wówczas, jeśli

chodzi o nowe doznania. Unikają trwożliwie wszelkich wyzwań, boją się jakiegokolwiek konfrontacji.

Ten lęk w przypadku chorego na żołądek może doprowadzić do spożywania wyłącznie papkek, o czym jeszcze powiemy później bardziej szczegółowo. Papkami karmi się dzieci - najlepszy to zatem dowód, że chory na żołądek cofa się do fazy dzieciństwa, kiedy to nie trzeba jeszcze dokonywać wyborów ani analiz i można nawet zrezygnować (ach, z jakże agresywnego) gryzienia i rozdrabniania pożywienia. Człowiek taki unika wszystkiego, co twarde.

Szczególny lęk przed ościami symbolizuje lęk przed agresją. Lęk przed pestkami oznacza lęk przed problemami - niechęć docierania do sedna rzeczy. Istnieje i tu grupa przeciwna, a mianowicie makrobiotyicy. Ci ludzie szukają problemów. Za wszelką cenę chcą zgłębić istotę problemu i dlatego chętnie jedzą wszystko, co twarde.

Posuwają się aż do tego, że odrzucają te sfery życia, które nie przysparzają problemów. Jedząc słodkie desery, domagają się jeszcze czegoś, co trzeba by gryźć. Zdradzają tym samym pewien lęk przed miłością i czułością, ewentualnie problemy, jakie mają z przyjęciem miłości. Niektórym ludziom udaje się doprowadzić swą chęć uniknięcia konfliktów do tak skrajnej postaci, że w końcu trzeba ich odżywiać kroplówkami. To niewątpliwie najpewniejsza forma bezkonfliktowej diety, z pominięciem własnego zaangażowania.

## Zęby

Pokarm najpierw dostaje się do ust, gdzie zostaje rozdrobniony zębami. Gryzienie jest czynnością bardzo agresywną, jest oznaką zdolności do ataku, interwencji, napaści. Słabe lub chore zęby wskazują, że ktoś nie potrafi uzewnętrznić czy też wyładować swojej agresji.

Nic tu nie zmienia fakt, że obecnie prawie wszyscy mają słabe zęby, co można stwierdzić już u dzieci. To prawda, tyle, że zbiorowe symptomy świadczą o zbiorowych problemach. We wszystkich wysoko rozwiniętych społeczeństwach naszych czasów agresja stała się problemem centralnym. Wysuwa się żądania „dostosowania społecznego”, co przekładając na język potoczny, znaczy tyle samo, co: „stłumcie swoją agresję!” Wszystkie te tłumione agresje naszych kochanych, pokojowo nastawionych, dobrze dostosowanych do życia w społeczeństwie współobywateli ujawniają się w postaci „chorób” i w tej wynaturzonej formie podobnie dają się we znaki społeczeństwu jak w swej postaci pierwotnej. Dlatego też kliniki są współczesnymi polami bitew społeczeństwa, w którym żyjemy. Tłumione agresje toczą tutaj zażarte boje z ludźmi, których cechują. Tutaj ludzie cierpią na skutek własnej złości, której przez całe swoje życie nie mieli odwagi ujawnić i świadomie przetworzyć.

Nie powinno nas zatem dziwić, jeśli w przeważającej części obrazów klinicznych chorób wciąż natykamy się na agresję i seksualność. To dwa obszary problemów, które człowiek naszych czasów tłumii w sobie najbardziej. Być może ktoś mi na to powie, że wzrost przestępczości i czynów gwałtownych oraz fala seksu przemawiają przeciwko takiej argumentacji. Na to jednak należałoby z kolei odpowiedzieć, że zarówno brak, jak i wybuch agresji są objawami jej tłumienia. Są to jedynie dwie różne fazy tego samego procesu. Dopiero wtedy, gdy agresja nie wymaga tłumienia i od początku ma swoje określone miejsce, w którym gromadzi się doświadczenia z nią związane, możliwe staje się świadome zintegrowanie agresywnej części naszej osobowości z pozostałą. Tak zintegrowana agresja dostarcza nam później energii i witalności, dzięki czemu nie mają miejsca nieopanowane wybuchy agresji, ale

również nie występuje nienaturalna łagodność. Taki stan osobowości trzeba sobie jednak wypracować. Trzeba mieć możliwość osiągnięcia dojrzałości przez doświadczenia.

Tłumiona agresja prowadzi jedynie do powstawania cienia, z którym trzeba się konfrontować w wynaturzonej formie, jaką jest choroba. To, co powiedziano powyżej, odnosi się zarówno do seksualności, jak i do wszystkich innych funkcji psychicznych.

Wróćmy teraz w naszych rozważaniach do zębów, które zarówno u człowieka, jak i u zwierzęcia reprezentują agresję i umiejętność przebijania się (przegryzania się). Często czyni się odniesienia do ludów pierwotnych, którym naturalny sposób odżywiania się pozwalał zachować zdrowe zęby. Te ludy jednak miały całkiem inny niż my stosunek do agresji. Stan naszego uzębienia zresztą, oprócz pewnych uwarunkowań jednakowych dla wszystkich, jest również sprawą bardzo indywidualną. Oprócz wspomnianej już agresji, zęby świadczą o naszej żywotności, naszej sile życiowej (agresja i żywotność to tylko dwa różne aspekty jednej i tej samej siły, ale oba te pojęcia wywołują w nas różne skojarzenia). Weźmy pod uwagę powiedzenie: „Darowanemu koniowi nie patrzy się w zęby”. Źródłem tego powiedzenia jest zwyczaj zagłądania do pyska koniowi, by po wyglądzie zębów ocenić jego wiek i siłę. Psychoanalitycy interpretują sen, w którym śni się nam, że tracimy zęby, jako wskazanie na spadek formy i energii.

Są ludzie, którzy śpiąc, zawsze zgrzytają zębami, nieraz tak gwałtownie, że trzeba im zakładać specjalne klamry, żeby zupełnie nie starli sobie zębów. Symbolika tego zjawiska jest ewidentna. Zgrzytanie zębami oznacza bezsilną agresję. Kto nie potrafi przyznać się za dnia do chęci zaatakowania, musi w nocy zgrzytać zębami tak długo, aż sam zetrze sobie i stępi swoje groźne zęby...

Ludziom o słabych zębach brak witalności, a tym samym zdolności zaatakowania i wykazania siły przebicia. Dlatego mają trudności z ugryzieniem problemu. W reklamach pasty do zębów często używa się sloganu: „dzięki niej będziesz mógł znowu gryźć!”

Tak zwane trzecie zęby umożliwiają stworzenie pozorów witalności i przebojowości, ale - jak przy każdej protezie - jest to tylko złudzenie i trik, podobnie jak wywieszanie na bramie domu tabliczki z napisem „Uwaga, zły pies!”, gdy się posiada jedynie trwożliwego i rozpieszczonego pieska salonowego. Sztuczna szczeka jest tylko „kupionym szczerzeniem zębów”.

Podstawą zębów są dziąsła. Przekładając to na język symboli, można powiedzieć, że dziąsła reprezentują podstawę żywotności i agresji, pewności siebie i wrodzonej ufności we własne siły. Jeśli człowiekowi brak pewności siebie, nigdy nie uda mu się aktywnie i energicznie sprostać problemom, nigdy nie będzie miał odwagi rozgryzać twardych orzechów lub stawiać oporu. Ufność we własne siły daje konieczne oparcie tej umiejętności, tak jak dziąsła dają oparcie zębom. Nie spełnią jednak swej funkcji, jeśli same są tak wrażliwe, że nawet z błahego powodu krwawią. Krew jest symbolem życia, a więc krwawiące dziąsła pokazują aż nadto wyraźnie, że nawet przy najmniejszym wyzwaniu topnieje nasza pewność siebie i wiara we własne siły.

## Połykanie

Gdy pożywienie zostanie już rozdrobnione przez zęby, połykamy tę nasączoną śliną papkę. Połykając przyjmujemy, wchłaniamy - połykanie to wcielanie. Dopóki mamy coś w ustach, możemy to jeszcze wypluć. Jeśli jednak już coś połknęliśmy, proces ten trudno odwrócić. Duże kawałki trudno przełknąć. Jeśli kawałek jest za duży, w ogóle nie uda nam się go

połknąć. Nieraz trzeba w życiu coś przełknąć, chociaż się tego nie chce, na przykład wypowiedzenie z pracy. Bywają złe wiadomości, które z trudem możemy przełknąć.

Właśnie w takich wypadkach będzie nam łatwiej, jeśli popijemy jedzenie jakimś płynem, zaczerpniemy spory łyk. Alkoholicy mówią w swoim żargonie o kimś, kto dużo pije, że dużo łyka. Łyk alkoholu ma najczęściej ułatwić albo wręcz zastąpić przełknięcie jakiejś innej, trudnej do przełknięcia sprawy. Połyka się płyn, bo w życiu istnieje coś innego, czego nie można i nie chce się połknąć. W ten sposób alkoholik piciem zastępuje jedzenie (ktoś, kto dużo pije, traci apetyt) - zastępuje połykanie twardego pożywienia o stałej konsystencji łagodnym łykiem płynu z butelki.

Istnieje bardzo wiele zaburzeń połykania, na przykład uczucie kluski w gardle albo bóle gardła jak przy anginie, sygnalizujących niemożność połykania. W takich wypadkach człowiek powinien zadać sobie pytanie: „Co takiego jest teraz w moim życiu, czego nie mogę lub nie chcę przełknąć?” Wśród zaburzeń połykania jest także objaw zwany „połykaniem powietrza” lub „aerofagią”, co znaczy dosłownie „pożeranie powietrza”. Już samo to wyrażenie objaśnia nam, co tu się dzieje. Człowiek nie chce czegoś przełknąć, nie chce czegoś przyjąć, a więc udaje, że to robi, „łykając powietrze”. Taki maskowany sprzeciw wobec połykania wyraża się nieco później w postaci odbijania lub odchodzenia gazów.

### Nudności i wymioty

Nawet jeśli połknęliśmy pożywienie, może się ono okazać „trudne do strawienia” i zalegać kamieniem w żołądku. Kamień, podobnie jak pestka, symbolizuje jakiś problem (istnieje również kamień obrazy). Wszyscy wiemy, że jakiś problem może nam leżeć na wątrobie i całkowicie odebrać apetyt. Apetyt jest w najwyższej mierze uzależniony od sytuacji psychicznej. Wiele zwrotów językowych wyraża tę analogię między procesami psychicznymi a somatycznymi: Kiedy o tym myślę, robi mi się niedobrze, albo: mdli mnie na jego widok. Mdłości sygnalizują odrzucenie czegoś, czego mieć nie chcemy, i dlatego zalega nam to w żołądku. Również niepołamowane jedzenie może doprowadzić do mdłości. Dotyczy to nie tylko naszego ciała. Możemy również świadomość zapełnić taką mnogością nieodpowiednich rzeczy, że nie będzie jej to służyć, gdyż nie zdoła ich strawić.

Mdłości koniec końców mogą doprowadzić do wymiotów. Człowiek pozbywa się wtedy rzeczy i doznań, których nie chce wchłonąć, przyjąć, zintegrować ze sobą. Wymioty są gwałtownym przejawem obrony i niechęci. Żydowski malarz Max Lieberman tak mówił o sytuacji w polityce i sztuce po roku 1933: „Nie mogę tyle zjeść, ile bym chciał wyrzucić”.

Wymioty oznaczają „nieakceptowanie”. Ta zależność staje się wyraźna również w przypadku sławetnych wymiotów ciążowych. Uzewnętrznia się w nich nieświadome wzbranianie się przed dzieckiem, ewentualnie przed nasieniem męskim, którego kobieta nie chciała „wchłonąć”. Ciągnąc dalej tę myśl, można by powiedzieć, że wymioty w przypadku kobiet ciężarnych są również odrzuceniem własnej roli jako kobiety (macierzyństwa).

### Żołądek

Następnym miejscem, do którego dociera nasze nie zwrócone pożywienie, jest żołądek; jego rolą jest przede wszystkim przyjmowanie. Przyjmuje on wszystkie doznania z zewnątrz, wszystko, co należy strawić. Ta funkcja wymaga otwarcia się, bierności i gotowości do poświęceń. Wyposażony w takie cechy żołądek reprezentuje w organizmie bieguna żeńskiego. O ile element męski charakteryzuje się zdolnością do wywierania wpływu i aktywnością (żywiół

ognia), o tyle żeński cechuje gotowość do przyjmowania, poświęcenia, ulegania oraz do chronienia (żywiół wody).

Przenosząc to rozumowanie na sferę psychiki, można powiedzieć, że jest to zdolność do odczuwania, świat uczuć (nie emocji!), który tu realizuje biegun żeński. Jeśli człowiek wyprze ze swej świadomości zdolność do uczuć, wówczas ta funkcja przenosi się w obręb ciała i żołądek musi teraz przetrwać nie tylko pożywienie, lecz również doznania psychiczne.

Oprócz przyjmowania żołądek pełni jeszcze inną funkcję, którą z kolei należałoby przypisać biegunowi męskiemu - produkuje i wydziela kwas żołądkowy. Kwas atakuje, wyżera, gryzie, rozkłada - jest jednoznacznie agresywny. Człowiek, któremu coś idzie nie po myśli, ma kwaśną minę. Jeśli nie uda mu się świadomie uporać ze swoim niezadowolaniem lub zamienić je w agresję, tylko przetyka to, co go spotkało i dusi to w sobie, wtedy jego agresja ucieleśnia się, jego kwaśny nastrój materializuje się w postaci kwasu żołądkowego. Żołądek reaguje kwaśno, produkując agresywny płyn, aby w ten sposób przetrwać uczucia niematerialne - to trudne przedsięwzięcie, przy którym znów nam się odbija, wraca, aby nam przypomnieć, że uczuć lepiej nie przetykać i nie pozostawiać do strawienia żołądkowi. Kwas prze ku górze, chce się wydostać.

Takie problemy ma człowiek chory na żołądek. Nie potrafi świadomie uporać się ze swoją złością i agresją i samodzielnie rozwiązywać konfliktów i problemów. Chory na żołądek albo w ogóle nie uzewnętrznia swojej agresji (wszystko dusi w sobie), albo też przejawia ją w przesadnej formie - żaden z tych sposobów jednak nie jest pomocny w rozwiązaniu nękających go problemów, gdyż brakuje mu wiary w siebie i poczucia bezpieczeństwa jako podstawy do samodzielnego rozwiązania konfliktu. Ten problem omawialiśmy już przy okazji opisu funkcji dziąseł. Każdy przecież wie, że źle przeżute pożywienie jest szczególnie trudne do strawienia przez podrażniony i przepelniony kwasem żołądek. Żucie jednak to agresja. Jeśli człowiek nie wykazuje agresywnych zachowań i nie przeżuwa, pożywienie zaczyna ciężyć żołądkowi, w odpowiedzi na co zaczyna on produkować więcej kwasu.

Chory na żołądek to człowiek, który unika wszelkich konfliktów. Instynktownie tęskni za bezproblemowym dzieciństwem. Jego żołądek domaga się papki. Zaczyna się więc odżywiać przetartymi potrawami, które najpierw przeszły przez sito niczym przez filtr, dowodząc w ten sposób swej nieszkodliwości. Nie może w nich być nic twardego. Wszystkie problemy pozostają na sicie. Chory na żołądek nie toleruje surowizny - jest dla niego zbyt szorstka, zbyt pierwotna, zbyt niebezpieczna. Zanim taki chory odważy się tknąć jakąkolwiek potrawę, musi ona zostać poddana agresywnemu procesowi gotowania. Wszystkie ostre potrawy, jak też alkohol, kawa, nikotyna i słodycze, są zbyt pobudzające, by chory na żołądek mógł je przyjąć. Jego życie i jedzenie powinny być wolne od wszelkich wyzwania. Kwas żołądkowy wywołuje uczucie ucisku, które przeszkadza w przyjmowaniu nowych doznań.

Zażywanie leków wypierających kwas wywołuje często odbijanie, co daje ulgę, gdyż odbijanie jest uzewnętrznieniem agresji. Uchodzi powietrze i następuje ulga. Stosowana często przez medycynę klasyczną terapia uspokajająca (np. waluim) opiera się na podobnej zasadzie. Lekarstwo przerywa połączenie między układem psychicznym i wegetatywnym (tzw. rozkojarzenie psychowegetatywne). W ciężkich przypadkach dokonuje się tego zabiegu również chirurgicznie, przecinając choremu na chorobę wrzodową określone odcinki nerwu, odpowiedzialne za produkcję kwasu (wagotomia). Obie te metody polegają na przerwaniu połączenia między sferą uczuć a żołądkiem, aby żołądek nie musiał już przetrwać doznań psychicznych. Chroni się go w ten sposób przed bodźcami zewnętrznymi.

Związek między psychiką a wydzielaniem żołądkowym znany jest już od czasu eksperymentów Pawłowa. (Podając każdorazowo swoim psom doświadczalnym pokarm przy dźwięku dzwonka, Pawłow wyrobił w nich tak zwany odruch warunkowy. Po pewnym czasie sam dźwięk dzwonka wystarczał do wywołania sekrecji żołądkowej u psów.)

Postawa polegająca na kierowaniu uczuć i agresji do wewnątrz zamiast na zewnątrz, prowadzi koniec końców do owrzodzenia żołądka, do wytworzenia się wrzodu (owrzodzenie żołądka nie jest wrzodem w sensie nowotworu czy narośli, lecz ubytkami ściany żołądka). Przy owrzodzeniu żołądka człowiek zamiast przetrawiać impulsy zewnętrzne trawi własną ścianę żołądka, a więc samego siebie. Właściwym określeniem tego procesu byłoby samorozszarpywanie. Chory na żołądek musi się nauczyć uświadamiać sobie własne uczucia, świadomie rozwiązywać konflikty i świadomie przetrawiać doznania. Następnie powinien uświadomić sobie swoje pragnienie powrotu do dziecięcych zależności, do bezpieczeństwa u boku matki, swą tęsknotę za miłością i opieką, nawet jeśli wszystkie te uczucia skrzętnie ukrywa za fasadą niezależności, ambicji i siły przebicia. Również w tym wypadku bowiem żołądek nie da się oszukać.

### Zaburzenia żołądkowe i trawienne

W przypadku zaburzeń żołądkowych i trawiennych należy zadać sobie następujące pytania:

1. Czego nie mogę albo nie chcę przełknąć?
2. Czy coś duszę w sobie?
3. Jak podchodzę do swoich uczuć?
4. Na co jestem zły?
5. Jak traktuję własną agresję?
6. Na ile staram się unikać konfliktów?
7. Czy tkwi we mnie tłumiona tęsknota za bezkonfliktowym rajem dzieciństwa, w którym kochano by mnie i troszczono się o mnie tak, żebym sam nie musiał pokonywać życiowych trudności?

### Jelito cienkie i grube

W jelicie cienkim następuje właściwe trawienie pokarmu przez jego rozkład na cząstki (analiza) i przez asymilację. Uderzające jest zewnętrzne podobieństwo między jelitem cienkim a mózgiem. Oba te narządy mają też podobne zadanie i funkcje: mózg trawi doznania ze sfery niematerialnej, jelito cienkie - materialne. Zaburzenia jelita cienkiego powinny skłonić nas do zastanowienia się, czy aby za dużo nie analizujemy, gdyż charakterystyczne dla funkcji jelita cienkiego jest właśnie analizowanie, rozdrabnianie, wchodzenie w szczegóły. Ludzie cierpiący na dolegliwości jelita cienkiego mają najczęściej skłonności do przesadnego analizowania i krytykowania wszystkiego. Zawsze znajdują dziurę w całym. Problemy z jelitem cienkim wskazują również na lęki egzystencjalne. W jelicie tym pożywienie zostaje zużytkowane, „wykorzystane”. Zbyt silny nacisk na użytkowanie i wykorzystywanie świadczy zawsze o lęku o byt, lęku przed głodem. Znacznie rzadziej problemy z jelitem cienkim zwracają uwagę na coś wręcz przeciwnego - na za mały krytycyzm. Następuje to w przypadku tak zwanego stolca tłuszczowatego przy niewydolności trzustki.

Jednym z najczęstszych symptomów związanych z zaburzeniami pracy jelita cienkiego jest biegunka. Mówi się nawet: Narobił w spodnie ze strachu. W tym wypadku biegunka jest synonimem strachu.



Gdy człowiek się boi, nie ma czasu na analizowanie sytuacji. Pozwala więc, by wszystkie doznania przeleciały przez niego nie strawione. Nie pozostaje nic. Człowiek wycofuje się w jakieś ustronne miejsce, gdzie pozostawia rzeczy własnemu biegowi. Traci przy tym wiele płynów będących symbolem elastyczności, koniecznej do rozszerzenia napawającej lękiem granicy swego ja, a tym samym pokonania lęku. Już wcześniej mówiliśmy o tym, że strach zawsze jest związany z ograniczeniem i skrępowaniem. Terapia, która ma pomóc w przezwycięzeniu strachu, brzmi zatem: uwolnić i rozszerzyć, stać się elastycznym i pozwolić, by działo się, co ma się dziać! W przypadku biegunki terapia polega najczęściej na podawaniu choremu dużej ilości płynów. W sposób symboliczny nadaje mu się elastyczność, której potrzebuje, by poszerzyć granice, w jakich żyje nękany strachem. Biegunka, czy to ostra, czy chroniczna, zawsze świadczy o tym, że się boimy i chcemy się czegoś zbyt kurczowo trzymać, i wskazuje nam, że powinniśmy się rozluźnić i nie przeciwstawiać biegowi rzeczy.

W jelicie grubym kończy się właściwy proces trawienia. Z niestrawionych resztek pożywienia zostaje jeszcze tylko odciągnięta woda. Najpowszechniejsze zaburzenie jelita grubego to obstrukcja. Od czasów Freuda psychoanaliza interpretuje wypróżnienie jako akt dawania. W sensie symbolicznym kał oznacza pieniądze, co znajduje odzwierciedlenie choćby w bajce, w której złoty osioł wypróżnia się złotymi talarami. Ludowe powiedzonko głosi, że kto wdepnie w psią kupę, ma widoki na nieoczekiwane pieniądze. Te przykłady powinny wystarczyć, aby bez wdawania się w dłuższe wyjaśnienia uzmysłowić każdemu symboliczny związek między kałem a pieniędzmi, czy też między wypróżnianiem się a oddawaniem czegoś. Obstrukcja świadczy o tym, że człowiek nie chce niczego oddać, że chce wszystko zatrzymać przy sobie, a więc można go posądzić o skąpstwo. Zaparcia występują obecnie bardzo często, cierpi na nie większość ludzi. Świadczy to o silnym przywiązaniu do wszystkiego, co materialne, i o niemożności wyrwania się z kręgu rzeczy materialnych.

Jelito grube ma jednak i inne niebagatelne znaczenie symboliczne. O ile jelito cienkie odpowiada świadomemu analitycznemu myśleniu, o tyle jelito grube odpowiada temu, co nieświadome, w dosłownym sensie „światu umarłych”. W mitologii to, czego nie jesteśmy świadomi, należy do królestwa śmierci. Jelito grube również jest królestwem śmierci, gdyż w nim znajdują się substancje, które nie mogły zostać zmienione w życie, jest tym miejscem, gdzie może nastąpić fermentacja. A fermentacja to zarazem proces gnicia i umierania. Podczas gdy jelito grube symbolizuje nieświadomą, mroczną stronę naszego ciała, kał symbolizuje treść tego, co nieświadome. I w ten sposób poznajemy następne znaczenie zaparcia. Jest nim strach, by wypierane ze świadomości treści nie ujrzały światła dziennego. To próba zatrzymania ich przy sobie. Doznania psychiczne gromadzą się i człowiek nie potrafi nabrać do nich dystansu. Pacjent cierpiący na zaparcia nie jest w stanie dosłownie zostawić ich za sobą. Z tego też powodu wskazane jest, by podejmując psychoterapię, przede wszystkim zlikwidować zaparcie, aby mogły wydostać się na światło dzienne również usunięte ze świadomości treści psychiczne. Zaparcie wskazuje nam, że mamy trudności z oddawaniem i wypuszczaniem, że chcemy zatrzymać przy sobie zarówno to, co materialne, jak i to, co niematerialne.

*Colitis ulcerosa* to przewlekłe zapalenie jelita grubego, często o ostrym początku, które przechodzi w chroniczne, przebiegające z bólami brzucha i krwawo-śluzowatymi biegunkami. I tu obiegowe powiedzonko podkreśla zależność psychosomatyczne. Wszyscy go znamy, tego pochlebcę! Lizus włazi drugiemu w tyłek, żeby się przymilił, ale za to wyrzeka się własnej osobowości, musi zrezygnować ze swego życia prywatnego, aby móc żyć cudzym życiem (właząc komuś w tyłek, żyje się z nim w symbiozie).

Krew i śluz są substancjami życia, jego pradawnymi symbolami. (Mity niektórych ludów pierwotnych opowiadają o tym, jak ze śluzu rozwinęło się wszelkie życie.) Krew i śluz traci ten, kto boi się realizować własne życie i własną osobowość. Aby żyć własnym życiem, trzeba zachować indywidualność; co jednak do pewnego stopnia wiąże się z samotnością (utrata symbiozy). A tego właśnie boi się chory na colitis. Ze strachu poci się krwią i wodą - za pośrednictwem jelita. Za pośrednictwem jelita (= sfery tego, co nieświadome) poświęca symbole własnego życia - krew i śluz. Może mu pomóc jedynie uzmysłowanie sobie, że każdy człowiek musi sam odpowiedzialnie przeżyć swoje życie - albo je straci.

### Trzustka

W procesie trawienia uczestniczy także trzustka, która pełni dwie zasadnicze funkcje. Część zewnątrzwydalnicza produkuje podstawowe soki trawienne, których działanie ma charakter jednoznacznie agresywny. Część wewnątrzwydalnicza, komórki wysp Langerhansa, produkuje insulinę. Niedobór insuliny prowadzi do cukrzycy. Słowo diabetyk, czyli cukrzyk, pochodzi od greckiego *diabainein*. Początkowo nazywano tę chorobę również cukromoczem, a więc właściwie biegunką cukrową. Jeśli przypomnimy sobie symbolikę pożywienia przedstawioną na wstępie, będziemy mogli przetłumaczyć swobodnie słowo biegunka cukrowa jako trawienie miłości. Diabetyk (z powodu niedoboru insuliny) nie jest w stanie przyswoić cukru zawartego w pożywieniu. Cukier przelatuje przez niego, wydziela się w moczu. Jeśli zastąpimy teraz słowo cukier słowem miłość, zrozumiemy problem diabetyka. Słodczyce są jedynie namiastką innych słodkich - zachcianek, które czynią życie słodkim. Za życzeniem spożywania słodczych i równoczesną niezdolnością do asymilowania cukru czai się nie spełnione życzenie miłości, któremu towarzyszy niemożność przyjmowania miłości, dopuszczania - jej do siebie. Diabetyk, co charakterystyczne, musi żyć „pożywieniem zastępczym” - namiastką swoich prawdziwych pragnień. Cukrzyca prowadzi do kwasicy, a w końcu do śpiączki. Kwas możemy uznać za symbol agresji. Wciąż natykamy się na tę samą dwubiegunowość: miłość i agresja, cukier i kwas (w mitologii - Wenus i Mars). Ciało uczy nas, że kto nie kocha, staje się skwaszony, albo - formułując to bardziej jednoznacznie - kto nie umie spożywać, sam będzie wkrótce nie do spożycia!

Tylko ten, kto przyjmuje miłość, może ją również dawać. Diabetyk oddaje miłość jedynie w formie nie przyswojonego cukru w moczu. Kto nie pozwala, by miłość go przeniknęła, temu cukier przelatuje przez ciało (cukromocz). Diabetyk pragnie miłości (słodczyce), ale nie ma odwagi cokolwiek zrobić w tym kierunku („naprawdę nie wolno mi jeść słodczych!”). Ma jednak nadal na nią ochotę („tak bardzo bym chciał, ale mi nie wolno!”), ale jej nie otrzymuje, bo nie nauczył się dawać miłości. I w ten sposób miłość „przelatuje” przez niego: wydała z siebie nieprzyswojony cukier. I jak ktoś taki nie ma być skwaszony!

### Wątroba

Wątroba jest organem o bardzo wielu różnych funkcjach, dlatego poświęcimy jej nieco więcej uwagi. To jeden z największych narządów wewnętrznych człowieka, a przy tym centralny organ pośredniej przemiany materii lub - mówiąc obrazowo - laboratorium naszego organizmu. A oto najważniejsze funkcje wątroby:

1. Gromadzenie energii: Wątroba wytwarza glikogen (siła) i magazynuje go (około 500 kilokalorii). Poza tym przetwarza w tłuszcz węglowodany.
2. Produkowanie energii: Z aminokwasów i cząstek tłuszczu zawartych w pożywieniu wątroba tworzy glukozę (=energię). Cały tłuszcz dostaje się do wątroby i tam może zostać

spożytkowany do spalania, do pozyskiwania energii.

3. Metabolizm białek: Wątroba może redukować aminokwasy, a także syntetyzować nowe. W ten sposób staje się ogniwem łączącym między białkiem (proteiny) zwierzęcym i roślinnym, pochodzącym z naszego pożywienia a białkiem ludzkim. Każde białko bowiem jest inne, ale cząsteczki, z których jest zbudowane, aminokwasy, są uniwersalne (dla porównania: różne, indywidualne typy domów - białko - są zbudowane z takiej samej cegły - aminokwasy). Indywidualna różnorodność białka zwierzęcego, roślinnego i ludzkiego polega na różnym wzorze uporządkowania aminokwasów. Szereg aminokwasów jest zakodowany w DNA (kwas dezoksyrybonukleinowy).

4. Odtruwanie: Zarówno trucizny własne organizmu, jak i obce przestają być w wątrobie aktywne i zostają rozłożone, aby następnie mogły zostać wydalone poprzez pęcherzyk żółciowy lub nerki. Następnie w wątrobie musi zostać przetworzona bilirubina (produkt rozpadu czerwonego barwnika krwi, hemoglobiny), aby i ona mogła zostać wydalona. Zakłócenie tego procesu wywołuje żółtaczkę. Wreszcie wątroba syntetyzuje mocznik, wydalanany następnie przez nerki.

Tyle w dużym skrócie na temat najważniejszych funkcji wielofunkcyjnej wątroby. Zaczniemy przekładać to na język symboli, poczynając od ostatniego punktu, odtruwania. Zdolność wątroby do odtruwania naszego organizmu zakłada zdolność rozróżniania i oceny, gdyż ten, kto nie potrafi rozróżnić między tym, co szkodliwe a tym, co nieszkodliwe, nie jest w stanie dokonać odtrucia. Zaburzenia czynnościowe i choroby wątroby pomagają zatem dokonać oceny i wartościowania, potrafią wskazać błędną ocenę tego, co pożyteczne, a co szkodliwe (pożywienie czy trucizna?). Dopóki bowiem umie się oszacować, co jest korzystne i ile z tego da się przetworzyć i strawić, nigdy nie nastąpi przedawkowanie. Wątroba zawsze choruje na skutek przedawkowania: tłuszczu, jedzenia, alkoholu, narkotyków itd... Chora wątroba świadczy o tym, że człowiek wchłania czegoś za dużo, wskazuje na brak umiaru, wygórowane dążenia, chęć dominacji i za wysokie ideały.

Wątroba jest dostarczycielem energii. Chory na wątrobę traci jednak właśnie tę energię i siłę życiową. Traci swoją potencję, przyjemność z jedzenia i picia. Nie sprawia mu radości nic, co wiąże się z przejawami życia - w ten sposób już sam symptom koryguje i kompensuje jego problem, który zwie się: przedawkowanie. To reakcja ciała na brak umiaru i marzenia o wielkości. Przestają się tworzyć białka biorące udział w procesie krzepnięcia krwi, przez co krew staje się zbyt rzadka i w ten sposób z pacjenta dosłownie wycieka krew, czyli siła życiowa. Pacjent uczy się w czasie choroby ograniczeń, spokoju, wyrzeczeń (seks, jedzenie, picie) - aż nadto wyraźnie proces ten unaocznia żółtaczką.

Wątroba ma także silne odniesienia symboliczne do sfery światopoglądowej i religijnej, co nie dla każdego jest łatwe do zrozumienia. Przypomnijmy sobie syntezę białkową. Białko jest budulcem życia. Składa się z aminokwasów. Wątroba z białka zwierzęcego i roślinnego zawartego w pożywieniu tworzy białko ludzkie, zmieniając uszeregowanie przestrzenne aminokwasów (wzór). Innymi słowy: zachowując poszczególne cegiełki (aminokwasy), wątroba zmienia strukturę przestrzenną, uzyskując w ten sposób skok jakościowy albo też skok ewolucyjny od świata zwierzęcego i roślinnego do ludzkiego. Równocześnie mimo tej ewolucji zostaje zachowana tożsamość budulca, który dzięki temu nie traci więzi ze swym „protoplastą”. Synteza białkowa jest odzwierciedleniem w skali mikro tego, co w makrokosmosie nazywamy ewolucją. Na skutek przestawienia i zmiany wzoru jakościowego z wciąż tego samego „budulca” tworzy się nieskończoną liczbę form. Dzięki niezmienności

„materiału” wszystko stale pozostaje ze sobą powiązane i dlatego mędrcy głoszą, że część jest całością, a całość jest częścią (*pars pro toto*).

Innym określeniem tego odkrycia jest *religio*, dosłownie: „wiązać powtórnie”. Religia szuka połączenia z przyczyną, z punktem wyjścia, z wszechjednością i znajduje je, gdyż wielość, jaka dzieli nas od jedności, jest koniec końców iluzją - następuje wyłącznie w wyniku różnego uformowania (wzór) tej samej jedności. Dlatego tylko ten może znaleźć drogę z powrotem, kto zorientuje się w iluzji różnorodności form. Wielość i jedność – w takim polu napięć funkcjonuje wątroba.

### Choroby wątroby

Chory na wątrobę powinien zadać sobie następujące pytania:

1. W jakich dziedzinach nie potrafię dokonać właściwej oceny i wartościowania?
2. W jakiej dziedzinie nie umiem rozróżnić między tym, co dla mnie korzystne a tym, co „trujące”?
3. W jakiej dziedzinie wykazuję brak umiaru, przedawkowanie, żądam zbyt wiele?
4. Czy troszczę się o sferę mego religio, więzi z przyczyną, czy też wielość przysłania mi spojrzenie na jedność? Czy tematy światopoglądowe nie mają zbyt małego znaczenia w moim życiu?
5. Czy nie brak mi ufności?

### Pęcherzyk żółciowy

Pęcherzyk żółciowy gromadzi żółć wydzielaną przez wątrobę. Żółć nie może się jednak przedostać do przewodu pokarmowego, jeśli przewody żółciowe są zatkane, jak to się często dzieje na skutek występowania kamieni żółciowych. O tym, że nagromadzenie żółci odpowiada w sferze psychiki agresję, świadczą liczne obiegowe powiedzenia.

Mówimy: Żółć go zalewa albo wzbiera w nim żółć. Określenie „choleryk” wywodzi się właśnie od żółci symbolizującej agresję (greckie *chole* = żółć).

Symptomatyczne jest, że kamienie żółciowe występują częściej u kobiet, podczas gdy mężczyźni mają raczej skłonności do kamieni nerkowych. Natomiast jeśli chodzi o kobiety, kamienie żółciowe występują znacznie częściej u mężatek posiadających dzieci. Te spostrzeżenia statystyczne mogą nam nieco ułatwić zrozumienie poniższej interpretacji. Energia chce swobodnie przepływać. Jeśli coś staje jej na przeszkodzie, następuje spiętrzenie. Jeżeli taka spiętrzona energia przez dłuższy czas nie ma możliwości odpływu, twardnieje. Złogi i tworzenie się kamieni są zawsze przejawem skumulowania się energii. Kamienie żółciowe to skamieniałe agresje. (Energia i agresja to pojęcia niemal identyczne. Zwróćmy uwagę, że takie pojęcia jak na przykład agresja nie mają u nas negatywnej konotacji - agresji potrzebujemy tak bardzo, jak żółci lub zębów!)

I dlatego częstotliwość występowania kamieni żółciowych u kobiet zameżnych posiadających rodzinę nie zaskakuje. Dla tych kobiet rodzina stanowi pewną strukturę, która wydaje się przeszkadzać w przepływie ich energii i agresji zgodnie z własnymi zasadami. Odczuwają więzi rodzinne jako pewien przymus, z którego nie mają odwagi się wyzwolić - a więc energia kumuluje się w nich i kamienieje. W czasie ataku kolki pacjent jest zmuszony nadrobić to wszystko, na co wcześniej nie miał odwagi: rzucając się i krzycząc z bólu, wywołuje przepływ tłumionej energii. W chorobie staje się uczciwy!

## Jadłowstręt psychiczny (anorexia nervosa)

Rozdział na temat trawienia zamknijemy omówieniem klasycznej choroby psychosomatycznej, na którą wciąż jeszcze umiera dwadzieścia procent chorych(!), a mianowicie anoreksji, czyli jadłowstrętu psychicznego. Ironia losu, nieodłączna w każdej chorobie, tutaj ujawnia się szczególnie wyraźnie. Człowiek wzbrania się przed jedzeniem, bo nie ma na niego ochoty, i umiera z tego powodu, nie uświadamiając sobie nawet, że jest chory. Krewni takiego pacjenta i lekarze mają najczęściej ogromne trudności z dotarciem do chorego. Starają się za wszelką cenę przekonać go o zaletach jedzenia i życia, posuwając swą miłość bliźniego aż do przymusowego karmienia go w szpitalu.

Na anoreksję zapadają prawie wyłącznie kobiety. To choroba typowo kobieca. Pacjentki, najczęściej w okresie dojrzewania, zwracają uwagę swymi osobliwymi nawykami jedzenia, a raczej „niejedzenia”. Odmawiają przyjmowania posiłków, co - częściowo świadomie, częściowo nieświadomie - motywują chęcią zachowania szczupłej sylwetki.

Jadłowstręt niekiedy zmienia się w swoje przeciwieństwo: gdy te kobiety zostają same i nikt ich nie widzi, zaczynają pochłaniać ogromne ilości jedzenia. W nocy opróżniają lodówkę i zjadają wszystko, co pozostaje w zasięgu ich ręki. Nie chcą jednak zatrzymać w sobie pożywienia, więc starają się zwymiotować to, co zjadły. Stosują wszelkie możliwe triki, aby zmylić zaniepokojonych bliskich. Często niezwykle trudno zorientować się, co naprawdę je osoba chora na anoreksję, a czego nie je, kiedy zaspokaja swój wilczy głód, a kiedy nie.

Jeżeli już taka osoba decyduje się coś zjeść, wybiera produkty, które trudno byłoby nazwać „pożywieniem” - cytryny, zielone jabłka, sałatę z octem, a więc wyłącznie żywność o niskiej wartości odżywczej. Najczęściej chore stosują dodatkowo środki przeczyszczające, aby jak najszybciej pozbyć się tego, co zjadły. Odczuwają też ogromną potrzebę ruchu. Chodzą na długie spacerki, pozbywając się w ten sposób tłuszczu, który nigdy nie zdążył się odłożyć. Jest to doprawdy zadziwiające, zważywszy ich słabą kondycję ogólną. Uderzający jest ich przesadny wręcz altruizm, wyrażający się na przykład w tym, że chętnie i z ogromnym przejęciem gotują dla innych. Gotują, przyjmują gości i towarzyszą innym przy jedzeniu. Wszystko jest dobrze, dopóki same nie muszą czynnie uczestniczyć w posiłku. Jeśli zaistnieje taka sytuacja, wycofują się w odosobnienie. Często chore na anoreksję nie mają miesiączki, prawie zawsze cierpią na zaburzenia hormonalne.

Gdy podsumujemy wszystkie te objawy, otrzymamy obraz wygórowanego ideału ascezy. U jej podłoża leży odwieczny konflikt między duchem a materią, górą a dołem, czystością a zmysłowością. Pożywienie wzmacnia ciało, a więc królestwo form. Odmowa jedzenia jest zanegowaniem cielesności i wszelkich potrzeb ciała. Ideał osoby chorej na anoreksję wykracza daleko poza świat jedzenia. Jej celem jest czystość i uduchowienie. Chciałaby pozbyć się wszystkiego, co cielesne. Chciałaby uniknąć seksualności i zmysłowości. Jej celem jest wstrzemięźliwość seksualna i bezpłciowość. Aby to osiągnąć, musi pozostać szczupłą. W przeciwnym razie jej ciało przybierze zaokrąglone kształty, charakterystyczne dla kobiety. A kobietą być nie chce.

Chore na anoreksję lękają się nie tylko krągłych, kobiecych kształtów; gruby brzuch przypomina im również o możliwości zajścia w ciążę. Sprzeciw wobec własnej kobiecości i seksualności objawia się również brakiem menstruacji. Najwyższy ideał chorych na anoreksję brzmi: dematerializacja. Ucieczka od wszystkiego, co ma cokolwiek wspólnego z przyziemną cielesnością.

Przyjmując taki punkt wyjścia, pacjentka nie uważa się za chorą i nie wykazuje żadnego zrozumienia dla jakichkolwiek środków terapeutycznych służących wyłącznie ciału, które przecież neguje. Wyszukuje więc coraz przemyślniejsze sztuczki, by uniknąć przymusowego karmienia w szpitalu. W sposób niezauważalny pozbywa się pożywienia. Odrzuca wszelką pomoc i zawzięcie dąży do swego ideału - do uduchowienia, a wyzbywa się wszystkiego, co cielesne. Nie lęka się śmierci, gdyż to życie budzi w niej lęk. Boi się wszystkiego, co okrągłe, kobiece, płodne, zmysłowe, seksualne odczuwa strach przed ciepłem i bliskością. Z tego to powodu nie uczestniczy we wspólnych posiłkach, odwiecznym rytuale wszystkich kultur, w czasie którego między ludźmi wytwarza się więź i ciepło. Te uczucia wzbudzają w niej lęk.

Ów lęk karmi się sferą cienia, w której te dziedziny życia, których tak starannie unika w swym świadomym działaniu, czekają niecierpliwie na swe urzeczywistnienie. Chora na jadłowstręt bowiem odczuwa ogromny głód życia, który stara się wykorzenić z siebie w obawie, by jej całkowicie nie zdominował. Od czasu do czasu jednak nie wytrzymuje i wtedy ogarnia ją niepohamowana żarłoczność. Potajemnie je wszystko, co się da, by zaraz potem mieć poczucie winy i zwracając wszystko, wrócić do poprzedniego stanu. Chora na anoreksję nie potrafi znaleźć równowagi w swym konflikcie między pożądaniem a ascezą, głodem a wyrzeczeniem, egocentryzmem a ofiarnością. Za altruistycznym zachowaniem kryje się zawsze silne poczucie egocentryzmu, które bardzo szybko daje się zauważyć w kontaktach z pacjentkami. W skrytości ducha chcą, by ktoś się nimi opiekował, i wymuszają to swoją chorobą. Człowiek odmawiający przyjmowania posiłków uzyskuje natychmiast władzę nad innymi, którzy, nękanym rozpaczliwym lękiem o niego, uważają, że ich obowiązkiem jest zmusić go do jedzenia i przeżycia. Już małe dzieci stosują takie sposoby wobec rodziców.

Osobie chorej na anoreksję nie można pomóc przez zmuszanie jej do jedzenia, lecz w najlepszym razie skłaniając ją, by była uczciwa wobec samej siebie. Chora musi ujawnić i zaakceptować tkwiące w niej żądze, głód miłości i seksu, swój egocentryzm i swoją kobiecość z całą zmysłowością i cielesnością. Musi zrozumieć, że nie zapanuje nad tym, co cielesne, zwalczając to i wypierając, lecz przeciwnie - akceptując, integrując i przetwarzając. Z obrazu klinicznego anoreksji niejeden człowiek mógłby wyciągnąć wnioski dla siebie. Nie tylko chorzy na anoreksję mają tendencję do tłumienia wywołujących ich lęk potrzeb cielesnych pretensjonalną filozofią, aby w ten sposób prowadzić czyste, uduchowione życie. Nie dostrzegają przy tym, że asceza najczęściej rzuca tylko jeden cień - a ten cień zwie się żądza.

## 5. Narządy zmysłów

Narządy zmysłów to wrota postrzegania. Są naszym łącznikiem ze światem zewnętrznym, oknami naszej duszy, przez które wyglądamy, aby koniec końców zobaczyć samych siebie. Świat zewnętrzny bowiem, którego doświadczamy naszymi zmysłami i w którego niezachwianą realność tak mocno wierzymy, w rzeczywistości nie istnieje.

Spróbujmy krok po kroku uzasadnić to niezwykle twierdzenie. Jak funkcjonuje nasze postrzeganie? Każdy akt zmysłowego postrzegania daje się zredukować do pewnej informacji, będącej efektem zmiany drgań cząsteczek. Obserwujemy na przykład sztabkę żelaza i widzimy jej czarną barwę, czujemy chłód i twardość metalu, wdychamy specyficzny zapach. Rozgrzewamy następnie sztabkę palnikiem bunsenowskim. Zauważamy, jak zmienia kolor i zaczyna jarzyć się czerwienią, wyczuwamy buchające od niej gorąco, możemy ją na nowo formować. Co się stało? Doprowadziliśmy jedynie do sztabki energię, która wywołała zwiększenie prędkości cząsteczek. Zwiększona prędkość z kolei spowodowała zmianę doznań zmysłowych, które wyrażamy za pomocą takich określeń, jak „czerwony”, „gorący”, „elastyczny” itp.

Przykład ten unaocznia nam, że nasze postrzeganie zależy od ruchu cząsteczek i zmiany jego częstotliwości. Cząsteczki atakują konkretne receptory naszych narządów postrzegania i dają im bodziec, który za pośrednictwem impulsów chemoelektrycznych zostaje - poprzez system nerwowy - doprowadzony do naszego mózgu i wywołuje w nim kompleksowy obraz, który określamy właśnie jako „czerwony”, „gorący”, „pachnący” itp. Cząsteczki wchodzą do środka, a na zewnątrz wydostają się kompleksowe wzory postrzegania. Po drodze odbywa się proces przetwarzania impulsu. Sądzimy, że całościowe obrazy, jakie z informacji zawartych w cząsteczce składa nasza świadomość, naprawdę istnieją poza nami! I na tym właśnie polega nasz błąd. Na zewnątrz nas istnieją bowiem tylko cząsteczki, ale właśnie ich nigdy jeszcze nie postrzegliśmy. Wprawdzie nasz proces postrzegania opiera się na cząsteczkach, ale nie jesteśmy w stanie ich zobaczyć. W rzeczywistości otaczają nas tylko nasze subiektywne obrazy. Co prawda wydaje nam się, że inni ludzie (czy oni istnieją?) postrzegają to samo co my, jeśli tylko na określenie tego, co widzą, używają tych samych co my słów, a jednak dwoje ludzi nigdy nie może stwierdzić, czy widzą to samo, jeśli na przykład mówią o czymś „zielonym”. W kręgu naszych własnych obrazów zawsze jesteśmy całkiem sami, ale podejmujemy wiele wysiłków, aby nie skonfrontować się z tą prawdą.

Obrazy sprawiają wrażenie prawdziwych - tak samo prawdziwych jak we śnie, tyle tylko że prawdziwych tak długo, jak długo się śni. Pewnego dnia obudzimy się ze snu, który śnimy przez cały dzień, aby ze zdumieniem stwierdzić, jak nasz świat, uważany za rzeczywisty, rozplywa się w nicość - ułuda, iluzja, welon, który przysłania nam widok na właściwą rzeczywistość. Ktoś śledzący tę argumentację może nam zarzucić, że wprawdzie to, co nas otacza, nie istnieje w tej formie zewnętrznej, jaką postrzegamy, ale jednak świat zewnętrzny jako taki istnieje, złożony z cząsteczek właśnie. To też ułuda. Na poziomie cząsteczek bowiem nie sposób znaleźć granicę między „Ja” a „Nie Ja”, między tym, co wewnątrz a tym, co na zewnątrz. W przypadku cząsteczki nie sposób się zorientować, czy należy ona jeszcze do mnie, czy już do otaczającego świata. Na tym poziomie nie ma już żadnej granicy. Wszystko jest Jednością (czy Jednoistością – WL).

Właśnie to jest istotą starej teorii ezoterycznej: „mikrokosmos = makrokosmos”. Ów znak równości został tutaj postawiony z matematyczną precyzją. Ja (ego) jest iluzją, istniejącą tylko w świadomości jako sztucznie poprowadzona granica tak długo, dopóki człowiek nie

nauczy się poświęcić tego ja, by ku swemu zaskoczeniu stwierdzić, że owo „osamotnienie”, którego tak się lęka, w rzeczywistości oznacza, że „wszystko jest jednością”.

Jednak droga do tej jedności, do wtajemniczenia, jest długa i uciążliwa. Poprzez pięć naszych zmysłów jesteśmy związani z tym pozornym światem materii, tak jak Jezus był poprzez pięć ran związany z krzyżem materialnego świata. Z krzyżem tym można się uporać tylko wtedy, gdy weźmie się go na siebie i uczyni wehikułem „odrodzenia duchowego”.

Powiedzieliśmy na początku tego rozdziału, że narządy zmysłów są oknami naszej duszy, przez które sami siebie obserwujemy. To, co nazywamy otaczającym nas światem lub światem zewnętrznym, to odzwierciedlenie naszej duszy. Zwierciadło umożliwia nam obejrzenie siebie i lepsze samopoznanie, gdyż pokazuje również te obszary, których inaczej nie moglibyśmy zobaczyć. W ten sposób „otaczający nas świat” staje się najwspanialszym środkiem pomocniczym na drodze do samopoznania. Ponieważ spojrzenie w lustro nie zawsze jest miłe, gdyż widać w nim również nasz cień, zależy nam na tym, żeby to, co znajduje się na zewnątrz, oddzielić od siebie i podkreślić, że w tym wypadku na pewno „nie mamy z tym nic wspólnego”. Tu właśnie kryje się niebezpieczeństwo. Dokonujemy projekcji naszego jestestwa na zewnątrz, wierząc, że zacznie ona żyć własnym życiem. Zapominamy potem ją cofnąć i tak zaczyna się epoka pracy społecznej, w której każdy pomaga drugiemu, a nikt nie pomaga sobie. Na swej drodze do uświadomienia potrzebujemy odbicia za pośrednictwem tego, co zewnętrzne. Jeśli jednak chcemy zostać uzdrowieni, nie możemy zapomnieć o cofnięciu projekcji. Mitologia judajska pokazuje nam tę zależność na przykładzie stworzenia kobiety. Skończonemu, androgynicznemu człowiekowi Adamowi zabrano jedno żebro i ukształtowano je w twór formalnie samodzielny. Tym samym Adamowi brakuje jednej połowy, którą znajduje w projekcji jako swoje przeciwieństwo. Stał się „niezdrowy” i może zostać uzdrowiony tylko wtedy, gdy zjednoczy się z tym, czego mu brak. Może się to jednak stać jedynie drogą okrężną, poprzez to, co zewnętrzne. Jeśli jednak człowiek, krocząc drogą życia, nie będzie stopniowo integrował tego, co postrzega na zewnątrz, i ulegnie kuszącej iluzji, że owo „zewnątrz” nie ma z nim nic wspólnego, wówczas los zacznie zakłócać mu proces postrzegania.

Postrzegać to znaczy przyjmować do wiadomości prawdę. Może się to odbywać tylko w ten sposób, że człowiek we wszystkim, co postrzega, rozpozna siebie. Jeśli o tym zapomni, okna jego duszy, narządy zmysłów, staną się z czasem zamglone i nieprzejrzyste i zmuszą go do wpatrywania się w siebie. W miarę jak narządy zmysłów przestają należycie funkcjonować, człowiek uczy się patrzeć w głąb siebie, wsłuchiwać w to, co dzieje się w jego wnętrzu, wsłuchiwać w siebie. Zostaje zmuszony do kontemplowania samego siebie.

Istnieją techniki medytacyjne, za pomocą których taka kontemplacja odbywa się w sposób zamierzony. Człowiek medytujący zamyka palcami obu rąk swoje wrota zmysłów: uszy, oczy i usta, i kontempluje wewnętrzne postrzeganie właściwe poszczególnym zmysłom, co po szeregu ćwiczeń może się zmanifestować smakiem, barwą i dźwiękiem.

## Oczy

Oczy nie tylko odbierają wrażenia, lecz również same wysyłają sygnały. W oczach widać nastroje i uczucia człowieka. Dlatego staramy się patrzeć drugiej osobie głęboko w oczy lub czytać w jej oczach. Oczy są zwierciadłem duszy. Oczy zalewają się również łzami, manifestując w ten sposób stan psychiczny człowieka. Irydodiagnostyka wprowadzie do dziś traktuje oczy wyłącznie jako zwierciadło ciała, ale z oczu równie dobrze udaje się wyczytać charakter i osobowość człowieka. Również złe spojrzenie lub spojrzenie uwodzicielskie



świadczą o tym, że oko jest narządem, który nie tylko przyjmuje wrażenia, lecz również ujawnia to, co tkwi w człowieku. Oczy stają się aktywne także wtedy, gdy rzuca się na kogoś okiem. Określenie ludowe mówi o zakochaniu jako o zapatrzeniu się, a to znaczy, że człowiek zakochany nie potrafi już jasno widzieć rzeczywistości. W tym stanie bardzo łatwo się zapatrzeć, gdyż miłość zaślepia (żeby tylko nie stało się to w sensie dosłownym!).

Najczęstsze zaburzenia wzroku to krótkowzroczność i dalekowzroczność, przy czym krótkowzroczność występuje przede wszystkim w młodym wieku, a dalekowzroczność u ludzi starszych. To zrozumiałe, zważywszy że młodzi widzą na ogół to, co dzieje się w ich najbliższym otoczeniu, a brak im spojrzenia perspektywicznego. Ludzie w podeszłym wieku wykazują więcej dystansu wobec życia. Podobnie dzieje się z pamięcią. Na starość zapominamy to, co zdarzyło się niedawno, natomiast z imponującą dokładnością potrafimy odtworzyć zdarzenia sprzed wielu lat.

Krótkowzroczność świadczy o silnie rozwiniętym subiektywizmie. Człowiek krótkowzroczny patrzy na wszystko przez własne okulary i wszystko bierze osobiście do siebie. Nie patrzy dalej niż na czubek własnego nosa, a jednak nie prowadzi go to do samopoznania. W tym właśnie tkwi problem, gdyż człowiek powinien to, co widzi, odnosić do siebie, aby w ten sposób móc zobaczyć siebie. Ten proces wyradza się jednak w swoje przeciwieństwo z chwilą, gdy człowiek kieruje się w życiu subiektywizmem. Chociaż wszystko odnosi do siebie, to jednak wzbrania się przed poznaniem samego siebie. Taki człowiek stosuje wobec innych reakcje obronne, na przykład staje się przesadnie obraźliwy.

Krótkowzroczność zmusza człowieka, by z mniejszej odległości przyjrzał się sobie, przybliżył punkt największej ostrości widzenia do jego oczu, do czubka jego nosa. Krótkowzroczność jest na poziomie ciała odpowiednikiem subiektywizmu, ale dąży do samopoznania. Prawdziwe samopoznanie jednak wymaga wyrwania się z pęt własnego subiektywizmu. Jeżeli ktoś nie widzi (albo źle widzi), należy zapytać: „Czego nie chce widzieć?” Odpowiedź brzmi zawsze jednakowo: „Samego siebie”.

Liczba dioptrii wskazuje każdemu, jak silna jest jego niechęć do zobaczenia siebie takim, jakim jest. Okulary to proteza, a więc oszustwo. Za ich pomocą dokonuje się sztucznej korekty losu i udaje, że wszystko jest w porządku. Oszustwo to potęguje się jeszcze w przypadku stosowania szkieł kontaktowych, gdyż dzięki nim ukrywa się fakt złego widzenia. Wyobraźmy sobie, że w ciągu jednej nocy zabrano by wszystkim okulary i szkła kontaktowe. Co by się wtedy działo! Nagle życie stałoby się znacznie uczciwsze. Od razu można by się dowiedzieć, jak ktoś widzi świat i siebie i - co ważniejsze - osoby pozbawione okularów przekonałyby się na własnej skórze, jak to jest, gdy nie można zobaczyć rzeczy takimi, jakie są. Tylko wtedy upośledzenie jest z pełną korzyścią dla człowieka, gdy sam doświadcza jego skutków. I oto nagle niejeden uzmysłowiłby sobie, jak „niejasny” jest jego obraz świata, jakie wszystko jest „zamazane” i jak ograniczony jest jego widnokrąg.

Być może niektórym zesłoby bielmo z oczu i zaczęłyby widzieć rzeczy we właściwy sposób. Czy bowiem ktoś, kto nie potrafi patrzeć właściwie, może kiedykolwiek osiągnąć jasność widzenia?

Człowiek stary - ze względu na swoje doświadczenie życiowe - powinien być mądry i dalekowzroczny. Wiele osób jednak przejawia tę dalekowzroczność niestety tylko na poziomie ciała - w postaci dalekiego widzenia.

Achromatopsja, czyli ślepotą na barwy, oznacza ślepotę na różnorodność i barwność życia. Są nią dotknięci ludzie, którym wszystko wydaje się szare i monotonne, jednym słowem - ludzie bezbarwni.

Zapalenie spojówek (*conjunktivitis*), jak każda choroba o podłożu zapalnym, wskazuje na istnienie konfliktu. Zapalenie spojówek wywołuje bóle oczu, którym pewną ulgę przynosi jedynie ich zamknięcie. Zamykamy tym samym oczy na konflikt, gdyż nie chcemy stanąć z nim twarzą w twarz.

Zez: Aby móc coś zobaczyć w całej rozciągłości, potrzebujemy dwóch obrazów. Czyż nie odnajdujemy w tym stwierdzeniu znanej już zasady biegunowości? Potrzebujemy dwóch sposobów widzenia, by ogarnąć jedność. Jeśli osie optyczne oka nie są skoordynowane, człowiek zezuje, to znaczy, że na siatkówce obu oczu powstają dwa obrazy nie pokrywające się (obraz podwójny). Zanim zobaczymy te dwa różne obrazy, mózg podejmuje decyzję, by jeden z nich odfiltrować (a mianowicie obraz oka zezującego). W rzeczywistości więc człowiek jest jednooki, gdyż obraz z drugiego oka nie jest przekazywany dalej. Wszystko wydaje nam się płaskie i pozbawione wielowymiarowości.

Analogicznie rzecz się ma z biegunowością. Człowiek powinien posiadać umiejętność widzenia obu biegunów jako jednego obrazu (np. fala i cząsteczka, wolność i determinizm, dobro i zło). Jeśli nie potrafi tego zrobić i oba obrazy rozchodzą się, wyłącza jeden sposób widzenia (wypiera go) i staje się jednooki, zamiast jednowidzący. Człowiek, który ma zezę, jest w rzeczywistości człowiekiem jednookim, gdyż obraz z drugiego oka zostaje wyparty przez mózg, co prowadzi do jednowymiarowości widzenia, a tym samym do jednostronnego widzenia świata.

Zaćma: W przypadku wystąpienia „zaćmy szarej” następuje zmętnienie soczewki, a więc niewyraźne widzenie. Chory traci ostrość widzenia. Dopóki widzi rzeczy ostro, są one ostre, to znaczy mogą również zranić. Jeśli straci tę ostrość widzenia, świat również traci dla niego swą ostrość i wygasa obawa przed zranieniem. Nieostre widzenie odpowiada spokojnemu dystansowaniu się od otoczenia, a więc i od siebie. „Zaćma szara” jest jak zasłona, którą spuszcza się na coś, czego nie chce się widzieć. Jest niczym łuski na oczach, może doprowadzić nawet do utraty wzroku.

Przy „zaćmie zielonej” (jaskrze) na skutek podwyższonego ciśnienia wewnątrzgałkowego w oku postępuje ograniczenie pola widzenia, aż wreszcie widzi się tylko niewielki wycinek przed sobą. Patrzy się na świat niczym przez końskie okulary. Brak szerszego spojrzenia powoduje, że człowiek postrzega tylko dowolny wycinek otaczającej go rzeczywistości. Dzieje się tak na skutek psychicznego ciśnienia nie wyłakanych łez (ciśnienie wewnątrzgałkowe).

Skrajną formą wzbraniania się przed patrzeniem jest ślepotą, przez większość ludzi uważana za najcięższe kalectwo fizyczne. Wyrażenia, „działa na oślep” używamy w sensie przenośnym. Człowiek niewidomy pozbawiony jest całkowicie zewnętrznej płaszczyzny projekcji, a więc jest zmuszony patrzeć do środka.

Ślepotą fizyczna jest jedynie ostateczną demonstracją właściwej ślepoty, która jest przedmiotem naszych rozważań: ślepoty świadomości.

Przed paroma laty dzięki nowej technice operacyjnej udało się przywrócić wzrok pewnej liczbie młodych ludzi w Stanach Zjednoczonych. Nie byli szczęśliwi z tego powodu, raczej nie mogli sobie poradzić z nową dla siebie sytuacją i znaleźć sobie miejsca w nowej dla nich rzeczywistości. Można to doświadczenie analizować z różnych punktów widzenia i starać się

je wytłumaczyć. Dla naszego rozumowania istotne jest tylko stwierdzenie, że środkami mechanicznymi możemy wprawdzie zmienić czynności organizmu, ale nie jesteśmy władni usunąć problemów, które przejawiają się w określonych symptomach. Tylko wtedy możemy odnieść korzyść z naszych zaburzeń, jeśli pozbędziemy się myśli, że wszelkie upośledzenie jest czymś niemiłym, co trzeba w miarę możliwości zlikwidować lub w jakiś sposób zrekompensować. Musimy pozwolić chorobie, by zakłóciła nam nasz utarty bieg życia, musimy pozwolić upośledzeniu, by przeszkodziło nam żyć dalej tak, jak żyliśmy dotychczas. Wtedy dopiero choroba stanie się drogą, która poprowadzi nas do wyzdrowienia - ślepotą może nas na przykład nauczyć prawdziwego widzenia i pozwolić osiągnąć wyższy stopień pojmowania świata.

## Uszy

Na wstępie przypomnijmy kilka zwrotów językowych i sformułowań, w których występuje słowo uszy lub słuchać: Mieć uszy i oczy otwarte, nadstawić ucha, dawać posłuch, słuchać kogoś, być posłusznym, posłuszeństwo, posłuchania. Wszystkie te określenia wskazują na związek uszu z tematem wpuszczania do środka, „bycia pasywnym“ i posłusznym. W porównaniu ze słuchaniem widzenie jest znacznie aktywniejszym rodzajem postrzegania. Łatwiej jest też umknąć wzrokiem lub zamknąć oczy niż zamknąć uszy. Zdolność słyszenia jest cielesnym odpowiednikiem posłuszeństwa i pokory. Pytamy na przykład dziecko, które nie wykonuje naszego polecenia: Nie słyszysz, co do ciebie mówię? Ten, kto źle słyszy, nie chce być posłusznym. Tacy ludzie po prostu puszczają mimo uszu to, czego nie chcą słyszeć. Świadczy to o pewnym egocentryzmie, o braku pokory i gotowości do słuchania. Podobny jest mechanizm przytępienia słuchu na skutek hałasu. Nie hałas jako taki jest szkodliwy, lecz psychiczny sprzeciw wobec hałasu. Nie chcemy wpuścić w siebie hałasu, a więc nie możemy go wpuścić. Częste u dzieci zapalenia i bóle uszu przypadają na wiek, kiedy dzieci uczą się posłuszeństwa. Mniej lub bardziej przytępiony słuch ma większość ludzi w podeszłym wieku. Podobnie jak gorsze widzenie, sztywność i ociężałość tak i przytępienie słuchu należą do somatycznych symptomów starzenia się, będących przejawem większej nieustępliwości i mniejszej elastyczności na starość. Stary człowiek traci na ogół zdolność adaptacji i coraz mniej skłonny jest okazywać posłuszeństwo. Te objawy są co prawda typowe dla starości, ale nie muszą występować zawsze. Starość przerysowuje jedynie nie rozwiązane jeszcze problemy i podobnie jak choroba czyni człowieka uczciwym.

Nagłe osłabienie słuchu to występujące niespodzianie, najczęściej jednostronne, znaczne osłabienie słuchu w wyniku schorzenia ucha wewnętrznego, prowadzące nawet do głuchoty (możliwe jest późniejsze ogłuchnięcie i na drugie ucho). Aby móc zinterpretować tę chorobę, trzeba znać aktualną sytuację życiową pacjenta. Nagła utrata słuchu jest wezwaniem do słuchania głosu wewnętrznego. Głuchy będzie tylko ten, który już od dawna pozostawał głuchy na swój głos wewnętrzny.

## Choroby oczu

Ten, kto ma problemy z oczami albo z widzeniem, powinien przede wszystkim na jeden dzień odłożyć na bok okulary lub szkła kontaktowe, by świadomie doświadczyć powstałej w ten sposób, niezafałszowanej sytuacji życiowej. Po takim dniu powinien sporządzić sprawozdanie z tego, jak widział i przeżywał świat, co robił; a czego nie był w stanie robić, co stanowiło dla niego przeszkodę, jak dawał sobie radę z otoczeniem itp. Takie sprawozdanie dostarczy dostatecznie dużo materiału, by lepiej poznać i zobaczyć świat i siebie. Następnie powinien jeszcze odpowiedzieć sobie na następujące pytania:

1. Czego nie chcę widzieć?
2. Czy mój subiektywizm uniemożliwia mi samopoznanie?
3. Czy zapominam o tym, by poznać samego siebie?
4. Czy używam widzenia, by lepiej zrozumieć świat?
5. Czy nie boję się widzieć rzeczy w całej ich ostrości?
6. Czy w ogóle jestem w stanie znieść widok rzeczy takimi, jakie są?
7. Jakiego obszaru mego jestestwa wolę nie zauważać?

## Choroby uszu

Ten, kto ma problemy z uszami albo ze słuchem, powinien zadać sobie następujące pytania:

1. Dlaczego nie jestem gotów słuchać?
2. Komu lub czemu nie chcę być posłuszny?
3. Czy dwa bieguny - egocentryzm i pokora - pozostają u mnie w równowadze?

## 6. Bóle głowy

Bóle głowy są znane dopiero od kilku stuleci. Nasilają się zwłaszcza w krajach cywilizowanych, gdzie dwadzieścia procent ludzi „zdrowych” przyznaje się, że cierpi na tę dolegliwość. Statystyki wykazują, że dotyka ona nieco częściej kobiety, zwłaszcza osoby z „warstw wyższych”. Nie będzie nas to dziwić, jeśli spróbujemy połączyć sobie trochę głowę nad symboliką głowy. Głowa to szczególny biegun w stosunku do brzucha. Jest najwyższą instancją naszej konstrukcji cielesnej. Reprezentuje górę, podczas gdy brzuch - dół.

Głowa to miejsce, gdzie zamieszkuje rozum, rozsądek, myśl. Kto działa bez głowy, działa nierozsądnie. Można komuś zawrócić w głowie, ale wtedy nie należy się spodziewać, że będzie on postępował z głową. Uczucia tak irracjonalne jak miłość są szczególnie groźne dla głowy, większość ludzi traci przecież głowę z miłości (a jeśli nie, to głowa bardzo ich boli!). Bywają jednak wśród nas tacy twardogłowi, którzy nie muszą się obawiać, że stracą głowę, nawet wtedy, gdy chcą przebić głową mur. Niektórzy twierdzą, że tę szczególną niewrażliwość można wytłumaczyć osobliwą ciasnotą umysłu, ale nie zostało to potwierdzone naukowo.

Ból głowy o charakterze opasującym jest bólem rozlanym i najczęściej utrzymuje się przez całe godziny, dni, tygodnie... Powstaje prawdopodobnie na skutek za wysokiego napięcia naczyń krwionośnych. Towarzyszy mu niejednokrotnie silne napięcie mięśni głowy jak też mięśni w okolicach ramion, pleców i kręgosłupa szyjnego. Tego rodzaju ból głowy występuje często, gdy człowiek znajduje się pod silną presją lub też w obliczu zadań przekraczających jego możliwości.

To „droga w górę” powoduje przeciążenie naszego górnego bieguna, głowy. Człowiek cierpiący na bóle głowy to często człowiek bardzo ambitny, perfekcjonista, który stara się przeforsować swoją wolę (przebić głowa mur). Zbyt łatwo w takich wypadkach ambicja i żądza władzy uderzają do głowy, gdyż ten, kto kieruje się w swym postępowaniu tylko głową, kto akceptuje tylko to, co racjonalne, rozsądne i rozumne, i tak też żyje, szybko traci związek ze swym „dolnym biegunem”, a tym samym i swoimi korzeniami, które mogą mu dawać w życiu oparcie. Po prostu głowa mu ciąży. Wymogi dolnej części ciała i jego najczęściej nieświadome funkcje są jednak - patrząc z perspektywy ich rozwoju historycznego - starsze niż umiejętność rozsądnego myślenia, która jest późnym osiągnięciem człowieka, datującym się dopiero od czasu rozwoju kory mózgowej.

Człowiek posiada dwa ośrodki centralne: serce i mózg - czucie i myślenie. Człowiek naszych czasów i naszej kultury rozwinął w szczególnym stopniu siłę swego mózgu i dlatego grozi mu niebezpieczeństwo, że zaniedba swój drugi ośrodek, serce. Nie ma jednak powodu, by w związku z tym potępiać myślenie, rozum, mózg. Żaden z dwóch ośrodków nie jest lepszy lub gorszy od drugiego. Człowiek nie powinien się opowiadać za jednym lub drugim, lecz dążyć do osiągnięcia równowagi między nimi.

Ludzie, u których dominuje biegun dolny, brzuch, też nie są zdrowi. Nasza kultura jednak w takim stopniu rozwinęła biegun górny, że najczęściej odczuwamy deficyt w dolnym.

Rodzi się teraz następny problem, a mianowicie w jakim celu używamy naszego rozumu. Najczęściej wykorzystujemy zdolność racjonalnego myślenia do zabezpieczenia swego ja. Stosując przyczynowe schematy myślenia, próbujemy lepiej chronić się przed losem, aby móc umacniać swoje ego. Takie postępowanie jest koniec końców zawsze skazane na niepowodzenie. Prowadzi, podobnie jak budowa wieży Babel, w najlepszym razie do chaosu.

Głowa nie może stać się samodzielna i próbować funkcjonować z pominięciem brzucha, serca. Ten, kto odrywa myślenie od bieguna dolnego, odcina się od korzeni. Funkcjonalne myślenie nauki na przykład jest myśleniem pozbawionym korzeni. Brakuje mu więzi z przyczyną - z religią (z duchowością - WL). Człowiek, który kieruje się w swym postępowaniu wyłącznie głową, wdrapuje się na majaczące gdzieś w górze szczyty, nie będąc zakotwiczonym w dole. Nic dziwnego, że kręci mu się w głowie. Głowa bije na alarm.

Głowa najszybciej ze wszystkich narządów reaguje bólem. W innych organach muszą najpierw nastąpić głęboko sięgające zmiany. Głowa jest naszym najczulszym czujnikiem ostrzegawczym. Jej ból wskazuje, że nasze myślenie idzie w złym kierunku, że posługujemy się nim w niewłaściwym celu, że dążymy do czegoś ryzykownego. Bije na alarm, gdy łamiemy sobie głowę bezowocnymi rozmyślaniami nad najwymyślniejszymi sytuacjami, przed którymi chcemy się zabezpieczyć. Człowiek w ramach swej materialnej formy egzystencji nie może się przeciwko niczemu zabezpieczyć - wszelkie próby, jakie podejmuje, są po prostu śmieszne.

Głowimy się nad sprawami zupełnie nieistotnymi, aż nam huczy w czaszce. Po napięciu przychodzi odprężenie, ale jest to tylko inne słowo oznaczające uwolnienie. Gdy głowa bije na alarm, najwyższy czas uwolnić się od myśli o własnym ja, od ambicji, która pcha nas w górę, pozbyć się uporu i zawziętości. Najwyższy czas skierować swój wzrok ku dołowi i przypomnieć sobie o swoich korzeniach. Nie sposób pomóc tym, którzy te sygnały ostrzegawcze przez całe lata tłumią tabletkami przeciwbólowymi - ryzykują oni głową.

## Migrena

„W przypadku migreny mamy do czynienia z występującym napadowo, najczęściej jednostronnym bólem głowy, któremu mogą towarzyszyć zaburzenia wzroku (nadwrażliwość na światło, mroczek migocący), dolegliwości żołądkowe i jelitowe, jak też wymioty i biegunka. Taki ból napadowy, trwający na ogół kilka godzin, łączy się z nastrojem depresyjnym i rozdrażnieniem. W momencie największego nasilenia ataku migreny człowiek ma nieodpartą potrzebę samotności, zamknięcia się w ciemnym pokoju lub położenia do łóżka" (Brautigam). W przeciwieństwie do bólów opasujących, przy migrenie - po początkowym skurczu - następuje silne rozszerzenie naczyń mózgowych. Greckie słowo określające migrenę jako *hemikrania* (*kranion* = czaszka) znaczy dosłownie pół głowy i wskazuje bezpośrednio na jednostronność myślenia, jaka cechuje cierpiących na migrenę, podobnie jak cierpiących na bóle opasujące.

Wszystko, co powiedziano na temat bólów o charakterze ucisku, odnosi się również do migreny - z jedną istotną różnicą. O ile przy bólach opasujących pacjent stara się oddzielić głowę od bieguna dolnego, o tyle osoba cierpiąca na migrenę przemieszcza problem z bieguna dolnego w obręb głowy. Ten problem to seksualność. Migrena oznacza zawsze seksualność przemieszczoną w obręb głowy. Głowa przejmuje niejako funkcję podbrzusza. To przemieszczenie funkcji wcale nie jest czymś niedorzecznym, jeśli zważyć, że obszar genitalny i głowa pozostają względem siebie w analogicznym związku. Są to te dwie części ciała, w których mieszczą się wszystkie nasze „cielesne” otwory.

Otwory znajdujące się w głowie odgrywają nadrzędną rolę w seksualności (miłość to wpuszczanie do środka, a to może się urzeczywistnić na poziomie ciała tylko tam, gdzie ciało się może otworzyć!). Obiegowe powiedzenia od zawsze podkreślają związek ust kobiety z jej pochwą (np. suche wargi!) oraz nosa mężczyzny z jego członkiem i próbują z jednego wyciągać wnioski co do drugiego. Aż nadto wyraźna staje się „wymienialność” między podbrzuszem a głową w stosunku oralnym.

Podbrzusze i głowa to bieguny, a za ich przeciwstawnością kryje się to, co jest wspólne - tak na górze, jak i na dole. O tym, jak często głowa pełni rolę zastępczą w stosunku do podbrzusza, możemy się przekonać, widząc, jak ktoś się rumieni. W sytuacjach krępujących, które niemal zawsze mają mniej lub bardziej seksualne podłoże, uderza nam do głowy krew, powodując zaczerwienienie twarzy. Na górze dzieje się to, co właściwie powinno stać się na dole, gdyż w normalnej sytuacji w czasie podniecenia seksualnego krew napływa do genitaliów i powoduje nabrzmienie i zaczerwienienie narządów płciowych. Podobne przesunięcie z obszaru genitalnego w obręb głowy można zaobserwować w przypadku impotencji. Im bardziej mężczyzna w czasie stosunku płciowego myślami jest w głowie, tym bardziej brakować mu będzie potencji w podbrzuszu, a to może być fatalne w skutkach. Podobnego przemieszczenia dokonują ludzie niezaspokojeni seksualnie, stosując jako namiastkę seksu jedzenie. Wielu z nich próbuje głód miłości zaspokoić przez usta - i nigdy nie są syści. Wszystkie te przykłady powinny dostatecznie unaocznic nam analogię między podbrzuszem a głową. Pacjent cierpiący na migrenę (częściej są to kobiety) zawsze ma problemy z seksualnością.

Istnieją, jak już wielokrotnie podkreślaliśmy w innym kontekście, zasadniczo dwie możliwości uporania się z tymi problemami. Można je albo odsunąć od siebie i stłumić, albo też przesadnie je zrekompensować. Oba te sposoby, choć na pozór bardzo różne, stanowią w istocie wyraz tych samych trudności. Gdy ktoś się czegoś boi, może albo trząść się ze strachu, albo miotać na wszystkie strony. I jedno, i drugie zachowanie jest oznaką słabości. Wśród chorych na migrenę są ludzie, którzy seks całkowicie wykreślili ze swego życia („z czymś takim nie mam nic wspólnego”), jak też tacy, którzy próbują demonstrować swoje „ach, jakże swobodne podejście do spraw seksu”. Łączy ich jedno: mają problemy ze swoją seksualnością. Jeśli udają, że ten problem nie istnieje, przenosi się on w obręb głowy i daje o sobie znać w postaci migreny. Teraz można go przeanalizować na wyższym poziomie.

Atak migreny to orgazm w głowie. Jego przebieg jest identyczny jak przebieg normalnego orgazmu, tyle, że ma miejsce wyżej. Podobnie jak przy podnieceniu seksualnym krew napływa do genitaliów, a napięcie w momencie szczytowym zmienia się w odprężenie, tak i przy migrenie krew napływa do głowy, powstaje uczucie ucisku, zwiększa się napięcie, by przejść następnie w fazę odprężenia (rozszerzenie naczyń). Atak migreny mogą wywołać różne bodźce: światło, hałas, przeciąg, pogoda, zdenerwowanie itp. Charakterystyczne dla

migreny jest również to, że po ataku chory przez pewien czas bardzo dobrze się czuje. W szczytowym momencie ataku najchętniej leżałby w łóżku w ciemnym pokoju - ale sam.

Wszystkie te objawy wskazują na tematykę seksualną jak też na lęk przed uporaniem się z nią przy udziale drugiej osoby na adekwatnej płaszczyźnie. Już w 1934 roku E. Gutheil opisywał w pewnym czasopiśmie psychoanalitycznym przypadek chorego, którego ataki migreny ustępowały po orgazmie seksualnym. Nieraz pacjent miał kilka orgazmów, zanim nastąpiło odprężenie i skończył się atak. Wśród innych symptomów występujących u pacjentów cierpiących na migrenę na pierwszym miejscu znajdują się zaburzenia trawienia i zaparcia. Taki pacjent jest na dole zamknięty. Nie chce wiedzieć nic o nieświadomych treściach (kał) i dlatego wycofuje się w górę do świadomych myśli - aż mu zaczyna huczeć w głowie. Małżonkowie wykorzystują migrenę (tą nazwą określa się też często normalny ból głowy) również do unikania stosunku seksualnego. Jeśli podsumujemy dotychczasowe rozważania, stwierdzimy u pacjentów z migreną konflikt między popędem a myśleniem, między dołem a górą, między podbrzuszem a głową, co prowadzi do próby wykorzystywania głowy jako płaszczyzny uników i miejsca rozwiązywania problemów, które mogą być uzewnętrznione i rozwiązane na całkiem innej płaszczyźnie (ciało, seks, agresja). Już Freud określał myślenie jako działanie na próbę. Myślenie jawi się człowiekowi mniej niebezpieczne i zobowiązujące niż działanie. Nie powinno ono jednak zastępować działania, lecz jedno powinno być nośnikiem drugiego. Człowiek otrzymał ciało, aby za jego pomocą móc się realizować. Tylko poprzez realizowanie energia pozostaje w ruchu. Nieprzypadkowo więc takie pojęcia, jak rozumieć i pojmować opisują bardzo cielesne postawy.

Rozum i zdolność pojmowania mają swe korzenie w czynnościach rąk i nóg, a więc ciała. Jeśli rozerwie się to współdziałanie, następuje skumulowanie energii manifestujące się chorobą. Podsumujmy to następująco:

Stopnie eskalacji zablokowanej energii:

1. Jeśli aktywność (seks, agresja) zostaje zablokowana na poziomie myślenia, występują bóle głowy.
2. Jeśli aktywność zostaje zablokowana w układzie wegetatywnym, tj. na poziomie czynnościowym organizmu, następuje podwyższenie ciśnienia krwi i dystonia wegetatywna.
3. Jeśli aktywność zostaje zablokowana na płaszczyźnie nerwowej, może wystąpić na przykład stwardnienie rozsiane.
4. Jeśli aktywność zostaje zablokowana w mięśniach, następują zaburzenia układu ruchu, na przykład reumatyzm, dna.

Ten podział na fazy odpowiada różnym formom ludzkiego działania. Czy to będzie uderzenie pięścią, czy stosunek seksualny, wszystkie czynności zaczynają się w fazie wyobrażenia (1), w której człowiek w myślach przygotowuje przyszłe działanie. Prowadzi to do wegetatywnego przygotowania (2) ciała, jak silniejsze ukrwienie odpowiednich narządów, przyspieszenie pulsu itd. Wreszcie wyobrażenie czynności zostaje przy współdziałaniu nerwów (3) zamienione za pośrednictwem mięśni w czyn. Zawsze wtedy, gdy wyobrażenie nie zmienia się w czyn, energia zostaje zablokowana w jednym z czterech obszarów (myślenie - układ wegetatywny - nerwy - mięśnie) i z czasem prowadzi do wystąpienia opisanych wyżej symptomów.

Pacjent z migreną znajduje się w fazie pierwszej - blokuje swoją seksualność na poziomie wyobrażenia. Powinien nauczyć się widzieć swój problem tam, gdzie on jest, aby później to, co zamąciło mu w głowie, skierować z powrotem tam, gdzie być powinno - na dół. Rozwój

zaczyna się zawsze na dole, a droga w górę jest długa i żmudna -jeśli chce się nią kroczyć uczciwie.

### **Bóle głowy**

W przypadku bólów głowy należy zadać sobie następujące pytania:

1. Nad czym łamię sobie głowę?
2. Czy moja góra i dół współdziałają ze sobą?
3. Czy nie staram się zbyt usilnie piąć w górę? (ambicja)
4. Czy aby nie jestem uparty i nie próbuję przebić głową muru?
5. Czy nie staram się działania zastąpić myśleniem?
6. Czy uczciwie podchodzę do swoich problemów seksualnych?
7. Dlaczego przemieszczam orgazm w obręb głowy?



## 7. Skóra

Skóra jest największym narządem człowieka. Spełnia bardzo różne i ważne funkcje jako:

1. powłoka ochronna
2. narząd czucia i kontaktu
3. narząd ekspresji
4. narząd seksualny
5. narząd oddychania
6. narząd wydzielniczy
7. regulator ciepła.

Wszystkie te funkcje można jednak sprowadzić do wspólnego mianownika oscylującego między dwoma biegunami - izolowaniem się a kontaktowaniem. Uważamy skórę za materialną granicę zewnętrzną, a równocześnie za pośrednictwem skóry mamy kontakt ze światem zewnętrznym, czujemy to, co nas otacza. Prezentujemy się światu w powłoce skórnej, z której nie jesteśmy w stanie się wydobyć. Skóra odzwierciedla naszą istotę - i to w sposób dwojaki. Po pierwsze, jest powierzchnią, na której znajdują odbicie wszystkie narządy wewnętrzne. Wszelkie zaburzenia wewnętrzne uzewnętrzniają się na skórze, a każde podrażnienie jakiegoś wycinka skóry zostaje przekazane do wnętrza naszego ciała, do odpowiadającego temu wycinkowi narządu. Na owej współzależności opierają się wszystkie terapie wykorzystujące strefy odruchów, od dawna stosowane w przyrodolecznictwie, a jedynie sporadycznie stosowane przez medycynę klasyczną (np. strefy Heada). Należy do nich przede wszystkim masaż odpowiednich stref stóp, leczenie za pomocą baniek (strefy pleców), terapia wykorzystująca strefy nosa, akupunktura ucha i wiele innych.

Doświadczony praktyk potrafi na podstawie wyglądu skóry określić stan poszczególnych narządów wewnętrznych i leczyć je w miejscach ich projekcji na skórze.

Wszystko, co dzieje się na skórze - zaczerwienienia, obrzmienia, zapalenia, pryszcze, ropnie - nie dzieje się w miejscu przypadkowym, lecz wskazującym na konkretny, odpowiadający temu miejscu proces wewnętrzny. Dawniej istniały wypracowane systemy, które pozwalały na przykład na podstawie układu płam wątrobowych zinterpretować charakter człowieka. Epoka oświecenia odsądziła od czci i wiary „tak oczywistą bzdurę”, uznając ją za zabobon, ale teraz zaczynamy znowu przejawiać zrozumienie dla tego rodzaju poglądów. Czy naprawdę tak trudno pojąć, że za wszystkim kryje się niewidoczny wzór, który jedynie znajduje swój wyraz w sferze materialnej? Wszystko, co widoczne, jest tylko odwzorowaniem tego, co niewidoczne, tak jak dzieło sztuki jest odwzorowaniem niewidocznej idei artysty. Z tego, co widzimy, możemy wyciągać wnioski co do tego, co pozostaje niewidoczne. W naszym codziennym życiu wciąż to robimy. Wchodzimy do czyjegoś mieszkania i jego wygląd pozwala nam zorientować się w upodobaniach właściciela. Czyjś gust możemy także poznać, otwierając jego szafę z ubraniami. Jeśli ktoś ma zły gust, zauważymy to od razu.

Dlatego też zawsze i wszędzie znajdziemy pełną informację na dany temat. W każdej części odnajdziemy całość (Rzymianie zwali to *pars pro toto* - wyrażenie całości przez jej część). Nieważne zatem, jaką część ciała człowieka obserwujemy. Wszędzie można rozpoznać ten sam wzór; wzór, który reprezentuje ten konkretny człowiek.

Znajdujemy ów wzór w oku (irydodiagnostyka), w uchu (francuska akupunktura), w plecach, w stopach, w punktach meridianalnych (diagnostyka punktów terminalnych), w każdej kropli krwi (test na krystalizację, dynamoliza kapilarna, holistyczna diagnostyka hematologiczna), w

każdej komórce (genetyka człowieka), w ręce (chiromancja), w twarzy i budowie ciała (fizjonomia), na skórze (nasz temat!).

Ta książka uczy, jak poznać człowieka na podstawie symptomów chorobowych. Nie ma znaczenia, na co się patrzy, jeśli tylko potrafi się patrzeć. Prawda znajduje się wszędzie. Gdyby specjalistom udało się zrezygnować z prób (całkowicie bezużytecznych) udowadniania przyczynowości odkrytego przez nich związku, wówczas mogliby stwierdzić, że wszystko ze wszystkim pozostaje w związku analogicznym - to co na górze, z tym co na dole, to co wewnątrz, z tym co na zewnątrz.

Skóra jednak nie tylko uzewnętrznia nasz stan organiczny, lecz odzwierciedla również nasze stany i reakcje psychiczne. Niekiedy jest to tak wyraźne, że zauważalne dla każdego. Czerwienimy się ze wstydu i bledniemy ze strachu, pocimy się z emocji i ze zdenerwowania, włosy nam się jeżą i dostajemy gęsiej skóry z przerażenia. Specjalnymi przyrządami elektronicznymi można zmierzyć niewidoczne na zewnątrz przewodnictwo elektryczne naszej skóry. Pierwsze takie eksperymenty i pomiary przeprowadził Carl Gustav Jung, dokonując „eksperymentów asocjacyjnych”. Dziś, dzięki nowoczesnej elektronice, można odbierać nawet najsubtelniejsze zmiany w przewodnictwie elektrycznym skóry i w ten sposób „rozmawiać” z samą skórą człowieka. Na każde słowo bowiem, każdy temat, każde pytanie skóra reaguje natychmiastową zmianą w swoim przewodnictwie elektrycznym (nazywa się to elektronowym rezonans spinowym albo elektronowym rezonansem magnetycznym).

To wszystko utwierdza nas w przekonaniu, że skóra jest dużą powierzchnią projekcyjną, na której odbijają się zarówno somatyczne, jak i psychiczne procesy naszego organizmu. A jeśli skóra tak wiele z naszego wnętrza ujawnia, staramy się nie tylko ją pielęgnować, lecz również manipulować jej wyglądem. W to oszukańcze przedsięwzięcie, które nazywa się kosmetyką, ludzie skłonni są inwestować pokaźne sumy. Nie jest zamiarem autorów tej książki pomstowanie na sztukę upiększania. Chcemy jednak przyjrzeć się, jakie ludzkie dążenia kryją się za pradawną tradycją malowania ciała. Jeżeli skóra jest zewnętrznym odbiciem naszego wnętrza, to każda próba sztucznej zmiany tego odbicia jest aktem nieuczciwości. Człowiek stara się coś zamaskować, ewentualnie stworzyć na zewnątrz pozory czegoś, co nie istnieje w środku. Buduje fałszywą fasadę, tracąc tym samym zgodność między treścią a formą. Na tym polega różnica między „być pięknym” a „wyglądać pięknie” czy też między prawdą a pozorem. Te starania, by pokazać światu fałszywą maskę, zaczynają się od makijażu, a kończą w groteskowy sposób na operacji plastycznej. Człowiek pozwala, by mu wygładzono twarz, ale, o dziwo, nie boi się utraty własnej twarzy!

Za tymi wszystkimi próbami, by stać się kimś innym, niż się jest, kryje się jedna prawda - wobec nikogo nie odczuwamy większej niechęci niż wobec samych siebie! Jednym z najtrudniejszych zadań człowieka jest pokochanie siebie. Każdy, kto uważa, że mógłby polubić i pokochać siebie, z całą pewnością myli „siebie” ze swoim małym „ego”. Najczęściej tylko ten sądzi, że siebie lubi, kto siebie nie zna. A ponieważ nie lubimy siebie jako całości, z naszym cieniem włącznie, usiłujemy zmienić i kształtować nasz wizerunek zewnętrzny. Pozostaje to jednak tak długo „kosmetyką”, dopóki nie zmieni się nasze wnętrze, czyli świadomość. (Nie twierdzimy jednak, że zmiany formalne nie mogą zapoczątkować procesu ukierunkowanego do Wewnątrz, jak to się na przykład dzieje przy praktykowaniu jogi, stosowaniu bioenergetyki i tym podobnych metod. Te metody różnią się jednak od kosmetyki świadomością celu!) Nawet przy przelotnych kontaktach skóra człowieka mówi nam coś o jego wnętrzu. Pod bardzo wrażliwą skórą kryje się bardzo wrażliwa dusza (mieć

cienką skórę), podczas gdy twarda, zrogowaciała skóra wskazuje raczej na gruboskorność. Skóra spocona świadczy o niepewności i lęku naszego rozmówcy, zaczerwieniona - o zdenerwowaniu. Za pośrednictwem skóry dotykamy się i nawiązujemy kontakt. Niezależnie od tego, czy będzie to cios pięścią, czy delikatna pieśczoła - zawsze kontakt następuje poprzez skórę. Skóra może zostać uszkodzona na skutek procesu chorobowego wewnątrz naszego organizmu (zapalenie, wysypka, ropień), jak też na skutek czynników zewnętrznych (skaleczenie, operacja). W obu przypadkach zostaje naruszona nasza granica i nie zawsze można wyjść z takiej sytuacji bez szwanku.

## Wysypki skórne

Gdy pojawia się wysypka, zostaje naruszona granica, coś chce wydostać się na zewnątrz. Najłatwiej prześledzić to zjawisko na przykładzie tak zwanego trądziku młodzieńczego. W okresie dojrzewania człowiek zaczyna uświadamiać sobie własną seksualność, ale najczęściej trwożliwie ją wypiera. Okres dojrzewania jest zresztą celnym przykładem zaistnienia sytuacji konfliktowej. Faza pozornego spokoju zostaje nagle zakłócona przez wydobywające się z głębi nieświadomości nowe roszczenia, które z całą siłą pragną znaleźć sobie miejsce w świadomości i życiu człowieka. Ale to nowe i nieznanne napawa lękiem. Człowiek chciałby to usunąć i powrócić do stanu, który zna i do którego się przyzwyczył. Nic z tego. Nie da się zatrzymać raz uruchomionego procesu.

I w ten oto sposób człowiek staje w samym środku konfliktu, wahając się między pokusą nowego a lękiem przed tym, co nieznanne. Każdy konflikt przebiega według tego schematu - zmienia się tylko jego źródło. W okresie dojrzewania jest nim seksualność, miłość, partnerstwo. Budzi się tęsknota za biegunem przeciwnym, którym jest „ty”. Chcielibyśmy nawiązać kontakt z tym, czego brak odczuwamy, a jednak nie mamy odwagi. Rodzą się fantazje seksualne, których się wstydzimy. Wtedy konflikt uzewnętrznia się na skórze w formie zapalenia. Skóra stanowi przecież granicę naszego „ja”, którą trzeba przełamać, by znaleźć drogę do „ty”. Równocześnie skóra jest narządem, z którym można mieć kontakt, którego inni mogą dotykać i głaskać. Aby być kochanym, trzeba się też podobać w swojej skórze drugiej osobie.

To gorący temat, na który skóra reaguje zapaleniem, dając znać, że z jednej strony jest coś, co chciałoby rozsadzić dotychczasowe granice, że nowa energia pragnie znaleźć ujście, a z drugiej - że istnieje lęk przed nowo obudzonym popędem i usiłowanie stłumienia go. Przez trądzik człowiek w wieku dojrzewania chroni sam siebie, gdyż wysypka utrudnia mu wszelkie ruchy i przeszkadza w zaspokojeniu potrzeby seksu. Powstaje więc błędne koło: nie zaspokojona potrzeba seksu manifestuje się w formie trądziku na skórze - trądzik uniemożliwia seks. Tłumiona chęć podniecenia seksualnego zmienia się w podrażnioną skórę.

O tym, w jak ścisłym związku pozostają seks i trądzik, świadczą miejsca, na których pojawia się wysypka. Jest to wyłącznie twarz, a u dziewcząt także dekolt (czasami i plecy). Pozostałych partii skóry trądzik nie atakuje, gdyż nie miałyby to większego sensu. Wstyd z powodu własnej seksualności zmienia się we wstyd z powodu wysypki.

Wielu lekarzy zapisuje pacjentkom z dobrym skutkiem pigułkę antykoncepcyjną. Oczywista jest symbolika jej działania: pigułka wywołuje w organizmie stan podobny do ciąży, a zatem skoro „to” już się stało, trądzik znika, gdyż nie musi nas już przed niczym bronić.

Na słońcu i nad morzem wysypka najczęściej cofa się, nasilając wtedy, gdy ciało jest osłonięte. Ubranie jako druga skóra podkreśla dodatkowo odizolowanie się i nietykalność, podczas gdy rozebranie się jest pierwszym krokiem do otwarcia siebie, a słońce w sposób bezpieczny zastępuje wytęsknione i przejmujące lękiem ciepło drugiego ciała. Każdy wie doskonale, że najlepszym lekarstwem na trądzik jest zaspokojenie potrzeby seksu.

Wszystko, co powiedziano tutaj na temat trądziku okresu dojrzewania, odnosi się w zasadzie do niemal wszystkich wysypek skórnych. Każda wysypka świadczy o tym, że coś dotychczas powstrzymanego pragnie przekroczyć granicę i uzewnętrznić się. W formie wysypki manifestuje się to, co dotychczas nie było widoczne. Łatwo teraz zrozumieć, dlaczego prawie wszystkie choroby dziecięce, jak odra, szkarlatyna, różyczka, dają objawy skórne. Przy każdej takiej chorobie wychodzi na światło dzienne coś nowego w życiu dziecka, i dlatego każda taka choroba oznacza najczęściej potężny krok w rozwoju dziecka. Im silniejsze wykwity skórne, tym szybszy przebieg choroby - granica została przełamana. Wyprysk dziecięcy u niemowląt to reakcja na matkę, która za mało dotyka swoje dziecko albo też nie okazuje mu dostatecznie dużo uczuć. Wysypka niemowlęca to widomy znak owego niewidocznego muru i próby wyrwania się z izolacji. Matki często wykorzystują egzemę, by usprawiedliwić przyczynowo swoją wewnętrzną niechęć do dziecka. Najczęściej są to matki przesadnie „estetyczne”, które same przykładają ogromną wagę do czystej skóry.

Jedną z najczęstszych chorób skóry jest łuszczyca. Objawia się ona plackowatymi ogniskami zapalnymi o ograniczonej powierzchni, pokrytymi srebrzystobiałymi łuskami. Naturalny proces rogowacenia skóry zostaje w tym przypadku przyspieszony i wyolbrzymiony. Miejsca zaatakowane łuszczycą wyglądają jak pancerz (por. zrogowaciały pancerz zwierząt). Naturalna funkcja ochronna skóry zostaje wynaturzona. Ciało „opancerza się”, izolując ze wszystkich stron od otoczenia. Chory nie chce już niczego przyjąć ani niczego oddać. Reich bardzo trafnie nazwał efekt psychicznej ochrony i zamykania się w sobie „charakterem opancerzonym”. Za każdym rodzajem obrony kryje się strach przed „zranieniem”. Im silniejsza ochrona i im grubszy pancerz, tym większa wrażliwość wewnętrzna człowieka i jego lęk przed zranieniem.

Mamy tu do czynienia ze zjawiskiem podobnym do tego, jakie obserwujemy w świecie zwierząt. Wystarczy zdjąć ze skorupiaka skorupę, by ukazało się bezbronne, miękkie, podatne na zranienia „coś”. Ludzie, którzy chroniąc samych siebie, nikogo i niczego do siebie nie dopuszczają, są w rzeczywistości najczęściej ludźmi najbardziej wrażliwymi. Nieprzypadkowo mówi się, że w „twardej skorupie kryje się miękkie jądro”. Próba ukrycia wrażliwej duszy pod pancerzem ma w sobie coś tragicznego. Pancerz chroni wprawdzie przed zranieniem, ale równocześnie „chroni” przed wszystkim innym - miłością i bliskością również. Miłość oznacza otwarcie, a pancerz je uniemożliwia. Odgradza więc duszę od dopływu życiodajnych prądów, przez co lęk zaczyna się nasilać. Coraz trudniej wyrwać się z tego błędnego koła. Kiedyś musimy pozwolić, by nasza tak chroniona dusza została zraniona, by przekonać się, że nie jest to równoznaczne z jej unicestwieniem. Musimy znowu stać się podatni na zranienia, aby móc przeżyć coś cudownego. Następuje to tylko pod presją zewnętrzną, na skutek zrzędzenia losu lub psychoterapii.

Przedstawiliśmy dlatego tak obszernie zależność między wysoką podatnością na zranienia a opancerzaniem się, że placki łuszczycy na ciele są właśnie świadectwem tej współzależności. Łuszczyca prowadzi bowiem do pęknięć skóry, a nawet do krwawiących ran, które wzmagają groźbę infekcji. Widzimy na tym przykładzie, jak w istocie blisko siebie znajdują się

skrajności, jak rany i zrogowaciały pancerz uzewnętrzniają rozdarcie między tęsknotą za bliskością a lękiem przed nią.

Łuszczyca często zaczyna się od łokci. Łokciami człowiek się rozpycha, na łokciach się opiera. Właśnie te miejsca są stwardniałe i narażone na zranienia. W postaci łuszczycy chęć odizolowania się i odgraniczenia osiąga swój punkt ekstremalny, zmuszając pacjenta, by przynajmniej na poziomie ciała stał się „otwarty i podatny na zranienia”.

## Świąd

Świąd towarzyszy wielu chorobom skóry, na przykład pokrzywce, świerzbowi, ale występuje także samoistnie, bez konkretnej „przyczyny”. Świąd może człowieka doprowadzić do szału - bez przerwy trzeba się drapać. Swędzenie i drapanie mają też znaczenie czysto psychologiczne, co wyraża się w niektórych powiedzonkach, jak choćby ręka mnie swędzi czy każdy się drapie, gdzie go świerzbi. W obu tych sformułowaniach można by od biedy słowo swędzić zamienić na słowa drażnić, pobudzać. Swędzenie jest odczuwane jako „pobudzenie”. Wprawdzie zarówno słowo swędzić, jak i pobudzać, podniecać mają bardzo bliskie odniesienia do seksu, ale nie powinniśmy przeoczyć innych dziedzin, które łączą się z tymi pojęciami. Można kogoś pobudzić w sensie agresywnym (na przykład zwierzę, gdy je drażnimy), ale podniecający może być także wieczorny nastrój. Jeśli coś nas pobudza - stymuluje nas do czegoś. Może to być seks, agresja, sympatia lub miłość. Pobudzenie nie ma jednoznacznego sensu dla każdego. Jest odczuwane ambiwalentnie. Nie można stwierdzić, czy odczuwamy pobudzenie jako podniecające, czy też reagujemy na nie rozdrażnieniem. Jedno jest pewne – jesteśmy pobudzeni. Również łacińskie słowo *prurigo* znaczy swędzenie, ale i lubieżność, pożądliwość, a czasownik *prurire* znaczy swędzić.

Swędzenie ciała oznacza, że coś nas swędzi i pobudza psychicznie. Najwidoczniej jednak nie chcemy tego dostrzec, skoro ujawnia się to na płaszczyźnie somatycznej. Świąd jest zawsze somatycznym przejawem jakiejś namiętności, ognia wewnętrznego, płomienia, który chce wydostać się na zewnątrz, chce zostać ujawniony. Dlatego zmusza nas do drapania się. A drapanie to łagodna forma grzebania i kopania. Tak jak kopie się i grzebie w ziemi, aby coś wydobyć na światło dzienne, tak samo pacjent cierpiący na świąd drapie swoją skórę, by w sposób symboliczny znaleźć to, co go swędzi i gryzie, podnieca i pobudza. Jeśli to znajdzie, jest zadowolony.

Świąd zatem zawsze sygnalizuje coś, co nas swędzi, obwieszcza o czymś, co nie pozostawia nas chłodnym, obojętnym, lecz co pali, nie daje spokoju - gorąca namiętność, ognista miłość, gniew, który w nas płonie. Nic dziwnego, że świądowi często towarzyszy wysypka, czerwone plamy na skórze i płomienne wykwyty. Wyzwanie dla chorego brzmi: tak długo należy drapać swoją świadomość, aż wreszcie znajdzie się przyczynę swędzenia - to dopiero będzie pobudzające!

## Choroby skóry

W przypadku problemów ze skórą należy zadać sobie następujące pytania:

1. Czy nie za bardzo izoluję się od otoczenia?
2. Czy potrafię nawiązywać kontakty?
3. Czy za moją niechętną postawą wobec otoczenia nie kryje się tłumione pragnienie bliskości?
4. Co we mnie pragnie przełamać granicę i ujawnić się (seksualność, popęd,

namiętność, agresja, zachwyty)?

5. Co mnie tak naprawdę swędzi?

6. Czy nie wpędziłem się sam w izolację?

## 8. Nerki

Nerki w organizmie człowieka reprezentują partnerstwo. Bóle i choroby nerek występują zawsze wtedy, gdy przeżywamy konflikty z partnerem. Partnerstwo w tym wypadku nie odnosi się do sfery seksu, lecz do stosunków z bliźnimi w ogóle. Sposób traktowania drugiego człowieka najlepiej uwidacznia się w związku partnerskim, ale można go przenieść i na inne osoby, z którymi się spotykamy. W celu lepszego zrozumienia zależności między nerkami a partnerstwem przyjrzyjmy się najpierw psychicznemu podłożu partnerstwa.

Biegunowość naszej świadomości powoduje, że nie uświadamiamy sobie siebie jako całości, lecz identyfikujemy się zawsze z jakimś fragmentem swojej osobowości. Ten fragment nazywamy swoim ja. To, czego nam brak, to nasz cień, którego – *per definitionem* - nie znamy. Droga, jaką podąża człowiek, jest drogą do rozszerzania swej świadomości. Człowiek wciąż jest zmuszany do uświadamiania sobie nieświadomych aspektów swej osobowości i integrowania ich ze świadomą osobowością. Ten proces skończy się z chwilą, gdy osiągniemy pełną świadomość - gdy będziemy „wyleczeni”.

Człowiek pełny to człowiek androgyniczny, to jest taki, w którego psychice elementy męski i żeński połączyły się w jedność. Androgynizmu nie należy mylić z obojactwem. Jest oczywiste, że androgynizm odnosi się do psychiki, podczas gdy ciało zachowuje swoją płć. Świadomość jednak już się z nią nie utożsamia (podobnie jak to się dzieje w przypadku małego dziecka, które ma określoną płć, ale się z nią nie identyfikuje). Androgynizm znajduje zewnętrzny wyraz w celibacie i w ubiorze księży i zakonników. Być mężczyzną to znaczy utożsamiać się z męskim biegunem swej duszy, przez co pierwiastek żeński automatycznie przesuwają się w sferę cienia. Być kobietą zaś, to znaczy utożsamiać się z żeńskim biegunem swej duszy, przez co biegun męski usuwa się w sferę cienia. Nasze zadanie polega na uświadomieniu sobie swego cienia. Możemy to jednak uczynić wyłącznie poprzez projekcję. Musimy szukać na zewnątrz tego, czego nam brak, choć tak naprawdę tkwi to w nas.

Może się to na pozór wydawać paradoksalne, a więc trudne do zrozumienia. Poznanie wymaga jednak oddzielenia podmiotu od przedmiotu. Wprawdzie oko, na przykład, widzi, ale nie może zobaczyć siebie - do tego potrzebuje projekcji na powierzchni lustra. W takiej samej sytuacji znajdujemy się my, ludzie. Mężczyzna może sobie uświadomić swój żeński fragment duszy (Jung nazywa go animą) tylko poprzez projekcję na jakąś konkretną kobietę - kobieta poprzez projekcję na jakiegoś konkretnego mężczyznę. Możemy wyobrazić sobie cień warstwowo. Istnieją bardzo głębokie warstwy, które przejmują nas grozą i budzą w nas lęk, istnieją też takie, które leżą pod powierzchnią i czekają, by je wydobyć. Jeśli teraz spotkam osobę, która reprezentuje to, co u mnie jest położone w górnej warstwie cienia, zakochuję się w niej. Ostatnie słowo, niej, można odnieść zarówno do drugiej osoby, jak i do warstwy własnego cienia, gdyż koniec końców jest to to samo.

To bowiem, co kochamy lub czego nienawidzimy w drugiej osobie, znajduje się ostatecznie zawsze w nas samych. Mówimy o miłości wtedy, gdy ktoś inny odbija niczym lustro ten obszar cienia, który chcielibyśmy sobie uświadomić, gdy zaś ktoś odbija bardzo głęboką warstwę naszego cienia, której nie chcielibyśmy w sobie dostrzec, nienawidzimy go. Uważamy inną płć za atrakcyjną, ponieważ jest tym, czego nam brakuje. Często się jej lękamy, gdyż jest czymś nieznanym. Spotkanie z partnerem jest spotkaniem z nieznanym nam, nieświadomym aspektem naszej duszy. Gdy ten mechanizm odzwierciedlania sfery własnego cienia przez drugą osobę stanie się dla nas jasny, ujrzymy wszystkie problemy

wynikające z partnerstwa w nowym świetle. Wszystkie trudności, jakie mamy w stosunkach z naszym partnerem, są trudnościami, jakie mamy sami ze sobą.

Nasz stosunek do nieuświadomianych treści naszej osobowości jest zawsze ambiwalentny - z jednej strony nas pociąga, z drugiej napawa lękiem. Podobnie ambiwalentny jest najczęściej nasz stosunek do partnera - kochamy go i nienawidzimy zarazem, chcemy go mieć na własność, a zarazem uwolnić się od niego, uważamy, że jest cudowny i przerażający równocześnie. We wszystkich działaniach i utarczkach, jakie składają się na partnerstwo, zawsze zmagamy się ze swoim cieniem. Dlatego zazwyczaj łączą się ludzie o przeciwnych usposobieniach. Przeciwności się przyciągają - o tym wie każdy, a mimo to dziwimy się wciąż na nowo, że „właśnie tych dwoje jest ze sobą, choć wcale do siebie nie pasują”. Pasują tym bardziej, im większe są między nimi różnice. Partnerstwo dwojga bardzo podobnych osób wydaje się wprawdzie bezpieczne i jest wygodniejsze, ale niewiele wnosi w rozwój obu stron. W partnerze odbija się wtedy tylko świadoma treść naszej osobowości, a to jest zbyt łatwe i nudne. Obie osoby uważają się wzajemnie za cudowne i dokonują projekcji wspólnego cienia na otoczenie, którego potem wspólnie unikają. Owocne w partnerstwie są właśnie starcia, gdyż tylko rozpoznając własny cień poprzez partnera, można się do siebie zbliżyć.

W tym przypadku idealnymi partnerami są dwie osoby, które uświadamiają sobie swoją całość albo też - abstrahując od przypadku idealnego - stały się zdrowsze, gdyż rozpoznały nieświadome aspekty swej osobowości i zintegrowały je ze świadomością. Nie jest to więc gruchająca para kochanków, w której jedno nie może żyć bez drugiego. Stwierdzenie, że ktoś nie może żyć bez drugiej osoby, świadczy jedynie o tym, że ktoś ze zwykłego wygodnictwa (można by też powiedzieć: tchórzostwa) wykorzystuje partnera do tego, by pozwolić żyć własnemu cieniowi, nie próbując nawet rozpoznać projekcji i zintegrować jej ze świadomością. W takich wypadkach (a jest ich większość!) również partner nie pozwala, by druga osoba się rozwijała, gdyż w ten sposób zostałyby zakwestionowane role, do których przywykł. Jeśli jeden z partnerów podda się psychoterapii, drugi skarży się, że tak bardzo się zmienił... („Chcieliśmy przecież tylko, żeby zniknęły symptomy.”)

Partnerstwo osiąga swój cel wtedy, gdy nie potrzebuje się już drugiej osoby. Tylko w takim wypadku można mówić o poważnym potraktowaniu obietnicy „wiecznej miłości”. Miłość jest aktem świadomości i oznacza otwarcie granicy własnej świadomości na to, co się kocha, po to, by się z tym zespolić. A to może nastąpić dopiero wtedy, gdy wszystko to, co reprezentuje partner, przyjmie się w swoje wnętrze lub też - mówiąc inaczej - gdy wycofa się wszystkie projekcje i integruje je ze świadomością. Tym samym osoba jako płaszczyzna projekcji staje się pusta - nie przyciąga ani nie odpycha - a miłość staje się wieczna, to znaczy niezależna od czasu, gdyż urzeczywistniana we własnej duszy. Tego rodzaju rozważania zawsze wywołują lęk w ludziach, którzy tkwią ze swymi projekcjami mocno w świecie materialnym. Miłość kojarzą z formą, w jakiej się przejawia, zamiast z treściami świadomości. Przy takiej postawie przemijalność wszystkiego, co doczesne, staje się zagrożeniem i człowiek żywi nadzieję, że odnajdzie swoich „ukochanych bliskich” na tamtym świecie. Nie zauważa przy tym, że tamten świat jest zawsze tutaj. Tamten świat jest obszarem poza formami materialnymi. Wystarczy jedynie wszystko, co widoczne, przetransponować do świadomości, by znaleźć się poza formami. Wszystko, co widoczne, jest tylko parabolą; dlaczego w przypadku człowieka miałyby być inaczej?

Świat, który widzimy, musi poprzez nasze życie stać się zbędny - to samo odnosi się do naszego partnera. Problemy wynikają tylko wtedy, gdy dwoje ludzi w różny sposób



„wykorzystuje” swoje partnerstwo, gdy jeden przetwarza swoje projekcje i wycofuje je, a drugi tkwi w nich po uszy. Nadejdzie wtedy taki moment, gdy jeden z partnerów uniezależni się od drugiego, podczas gdy drugiemu pęknie serce. Jeżeli obie strony będą tkwić w projekcjach, przeżyjemy miłość aż po grób, a później wielki smutek, gdy zabraknie nam drugiej połowy! Chwała temu, kto zdoła pojąć, że człowiekowi nie można odebrać tylko tego, co urzeczywistnił w sobie samym. Dopóki miłość jest skierowana i na inne obiekty, nie osiągnęła swego celu. Aby móc prześledzić analogiczne procesy zachodzące w nerkach, trzeba dokładnie znać strukturę partnerstwa. W organizmie ludzkim znajdują się zarówno organy pojedyncze (np. żołądek, wątroba, trzustka, śledziona), jak i parzyste (np. płuca, jądra, jajniki i nerki). Jeśli przyjrzymy się narządom parzystym, zauważymy, że wszystkie mają pewne odniesienia do tematu „kontakt” i „partnerstwo”. Płuca reprezentują nie zobowiązujący obszar kontaktu i komunikowania się, podczas gdy jądra i jajniki, jako organy płciowe, reprezentują seksualność. Nerki natomiast są odpowiednikiem partnerstwa w sensie ścisłych kontaktów międzyludzkich. Te trzy obszary odpowiadają zresztą również trzem starogreckim określeniom miłości: *philia* (przyjaźń), *eros* (miłość zmysłowa) i *agape* (stopniowe jednoczenie się ze wszystkim).

Wszystkie substancje, jakie wchłaniamy, dostają się ostatecznie do krwi. Nerki pełnią rolę centralnej stacji filtrów. Muszą poznać, które substancje organizm może przyswoić i przetworzyć, a które trzeba wydalic jako produkty rozpadu i trucizny. Aby sprostać temu niełatwemu zadaniu, mają do dyspozycji różne mechanizmy, które dla uproszczenia sprowadzimy do dwóch zasadniczych funkcji: pierwszy etap filtrowania odbywa się na zasadzie mechanicznego sita, które wychwytuje cząstki od pewnej wielkości. Oczka tego sita są na tyle duże, żeby najmniejsza cząsteczka białka (albumina) mogła jeszcze zostać zatrzymana. Drugi, znacznie bardziej skomplikowany etap, opiera się na połączeniu osmozy z zasadą przeciwprądu. Mówiąc najogólniej, osmoza polega na wyrównaniu ciśnień dwóch płynów rozdzielonych błoną półprzepuszczalną i wyrównaniu stężeń zawartych w nich substancji. Zasada przeciwprądu powoduje, że płyny o różnym stężeniu przepływają obok siebie w przeciwnych kierunkach, przez co nerki w razie potrzeby mogą wydzielić wysoko skoncentrowaną urynę (np. poranny mocz). W osmozie chodzi ostatecznie o to, by zachować ważne dla organizmu sole, od których uzależniona jest między innymi równowaga zasadowo-kwasowa.

Laicy najczęściej nie zdają sobie sprawy, jak ważna dla życia jest ta równowaga, wyrażająca się współczynnikiem pH. Wszystkie reakcje biochemiczne (na przykład wytwarzanie energii, synteza białkowa) zależą od stabilnego współczynnika pH. Dzięki temu krew utrzymuje się w środku między zasadami a kwasami, między jin a jang. Podobnie każde partnerstwo polega na próbie utrzymania w harmonijnej równowadze obu biegunów, męskiego (jang, kwaśny) i żeńskiego (jin, zasadowy). Tak jak nerki dbają o równowagę między kwasami a zasadami, tak partnerstwo dba o to, by związek z drugim człowiekiem zmierzał w kierunku zespolenia. Druga (lub „lepsz”) połowa kompensuje swoim istnieniem to, czego brakuje pierwszej.

Największym niebezpieczeństwem w partnerstwie jest jednak zawsze wiara, że konfliktowe i kontrowersyjne sposoby zachowania są jedynie problemem partnera, a ze mną nie mają nic wspólnego. Jeśli to błędne mniemanie przeniesie się na płaszczyznę somatyczną, nerki przepuszczą przez systemy filtrów ważne dla życia substancje (białko, sole), tracąc w ten sposób na rzecz świata zewnętrznego istotne dla swego rozwoju elementy (dzieje się tak na przykład w zapaleniu kłębuszków nerkowych).

Nerki przejawiają w ten sposób tę samą nieumiejętność rozpoznania ważnych dla siebie substancji co psychika, która nie rozpoznaje ważnych problemów jako własnych i pozostawia je partnerowi. Tak jak człowiek powinien rozpoznać siebie w partnerze, tak i nerki powinny rozpoznać „obce”, pochodzące z zewnątrz substancje jako ważne dla własnego rozwoju. O tym, jak silny jest związek nerek z problematyką „partnerstwa” i „umiejętnością nawiązywania kontaktów”, świadczą również pewne nawyki z codziennego życia. Przy wszystkich okazjach, w których ludzie nawiązują ze sobą kontakt, znaczącą rolę odgrywa picie. Nic dziwnego, picie bowiem stymuluje „organ kontaktu”, jakim są nerki, a tym samym ułatwia nawiązywanie kontaktu psychicznego. Staje się on jeszcze silniejszy, gdy osoby pijące stukają się kieliszkami. Również przejście z pełnej dystansu formy „pan” na bezpośrednią „ty” jest niemal zawsze połączone z rytuałem raczenia się trunkiem. Trudno byłoby sobie wyobrazić nawiązywanie kontaktów bez picia - czy to będzie spotkanie towarzyskie, czy festyn - zawsze trunek dodaje odwagi koniecznej do zawarcia nowych znajomości. Z niezadowolaniem więc obserwują pijący osobę niepijącą, gdyż kto pije mało lub wcale, pokazuje, że nie chce pobudzić swych organów odpowiedzialnych za kontakty, a więc chce zachować dystans wobec otoczenia. Przy wszystkich takich okazjach preferuje się napoje moczopędne, jak kawa, herbata i alkohol, które szczególnie silnie pobudzają nerki. (Drugie miejsce na spotkaniach towarzyskich zajmuje palenie, które stymuluje drugi organ odpowiedzialny za kontakty, płuca. Wiadomo skądinąd, że w towarzystwie człowiek pali więcej niż w samotności.) Kto dużo pije, okazuje w ten sposób wolę kontaktu, ale istnieje przy tym ryzyko, że pozostanie na etapie środka zastępczego.

Kamienie nerkowe tworzą się w wyniku wytrącania i krystalizowania substancji występujących w nadmiarze w moczu (np. kwas moczowy, szczawiany wapnia, fosforany wapnia). Oprócz odpowiedzialnych za to warunków otoczenia groźba tworzenia się kamieni łączy się z ilością wypijanych płynów. Duża ilość płynów obniża koncentrację danej substancji i powoduje łatwiejsze jej rozpuszczanie się. Jeśli jednak utworzy się kamień, przepływ zostaje uniemożliwiony, co może doprowadzić do kolki. Kolka to próba naszego ciała wypchnięcia kamienia na zewnątrz za pomocą ruchów perystaltycznych moczowodu. Towarzyszący temu straszliwy ból porównywalny jest z bólem porodowym. Powoduje niepokój i konieczność ruchów. Jeśli kolka nie wystarczy, by przesunąć kamień, lekarz każe pacjentowi wykonywać skoki, by w ten sposób przyspieszyć przesunięcie się kamienia. Następnie zaleca mu spokój, ciepło i obfitość napojów, co ma przyspieszyć poród kamienia.

Nietrudno dostrzec analogie na płaszczyźnie psychicznej. Kamień blokujący przepływ składa się z substancji, które właściwie powinny zostać wydalone, gdyż nie przyczyniają się do rozwoju ciała. To tak jak z tematami, które piętrzą się, choć dawno już powinniśmy się ich pozbyć, bo nie wnoszą niczego w nasz rozwój. Jeśli jednak trzymamy się kurczowo nieważnych i dawno nieaktualnych tematów, blokują one nasz rozwój i powodują spiętrzenie. Kolka zmusza chorego do ruchów, których nie chciał wykonać, a lekarz żąda od pacjenta tego, co powinien robić: skoków. Dopiero wyskoczenie z tego, co zastarzałe, może przywrócić tok rozwoju i uwolnić to, co zalega (kamień).

Statystyki podają, że mężczyźni częściej chorują na kamicę nerkową niż kobiety. Takie tematy, jak „harmonia” i „partnerstwo” są trudniejsze do zrealizowania dla mężczyzny niż dla kobiety, której z natury są bliższe. Z kolei dla kobiety większy problem stanowi agresywne działanie, bliższe naturze męskiej. Statystycznie potwierdza to częstotliwość występowania kamieni żółciowych u kobiet. Środki terapeutyczne stosowane w czasie ataku kolki nerkowej

odpowiadają zasadom pomocnym przy rozwiązywaniu problemów z harmonią i partnerstwem.

Ciepło to wyraz miłości i sympatii, rozluźnienie skurczonych naczyń to znak otwarcia się, wreszcie podawanie płynów to przywracanie wszystkiemu płynności i wprawianie w ruch.

### **Marskość nerek - sztuczna nerka**

Kres rozwoju następuje wtedy, gdy wszystkie funkcje nerek ustają i trzeba je zastąpić maszyną, sztuczną nerką, która przejmuje ważne życiowe zadanie oczyszczania krwi (dializa). Gdy człowiek nie był zdolny rozwiązać swoich problemów z żywym partnerem, partnerem staje się maszyna. Jeśli żaden partner nie był wystarczająco doskonały i niezawodny lub też chęć wolności i niezależności była zbyt dominująca, człowiek znajduje w sztucznej nerce partnera idealnego i doskonałego, gdyż bez żadnych roszczeń i wymagań wiernie i niezawodnie robi to, czego się od niego żąda. Za to jest się od niego całkowicie zależnym. Co najmniej trzy razy w tygodniu trzeba się z nim spotykać w szpitalu lub - jeśli można sobie pozwolić na własne urządzenie - śpi się noc w noc wiernie u jego boku. Nie można się nigdy od niego za bardzo oddalić i być może w ten sposób chory przekonuje się, że nie istnieje partner idealny, dopóki samemu nie jest się idealnym.

### **Choroby nerek**

Jeśli coś dzieje się z naszymi nerkami, powinniśmy zadać sobie następujące pytania:

1. Jakie mam problemy w dziedzinie partnerstwa?
2. Czy mam skłonności do tego, by tkwić w projekcji, uważając błędy mego partnera wyłącznie za jego problem?
3. Czy aby nie zapominam o tym, by we wszystkich zachowaniach partnera odkrywać siebie?
4. Czy trwam przy starych problemach, utrudniając w ten sposób tok swego rozwoju?
5. Do jakich skoków chce mnie w istocie zmusić kamień w nerce?

### **Pęcherz**

Pęcherz jest zbiornikiem, w którym wszystkie substancje wydzielone przez nerki w formie moczu czekają, by móc opuścić nasze ciało. Ciśnienie wytworzone przez mocz zmusza po jakimś czasie do pozbycia się go, co przynosi ulgę. Wiemy jednak wszyscy z własnego doświadczenia, że parcie na mocz dość często ma związek z określonymi sytuacjami. Są to zawsze te sytuacje, w których znajdujemy się pod jakąś presją psychiczną - może to być egzamin, terapia lub inne sytuacje wywołujące lęk oczekiwania lub stres. Presja psychiczna zostaje zepchnięta w dół, do pęcherza, gdzie odczuwamy ją jako presję fizyczną.

Wszelkie parcie wymaga od nas zawsze wypuszczenia i rozluźnienia. Jeśli nie udaje nam się to w psychice, robimy to poprzez pęcherz. Widać w ten sposób wyraźnie, jak duża jest w rzeczywistości presja sytuacji, jak bolesny może być ucisk i jaką ulgę może przynieść pozbycie się go. Przeniesienie parcia psychicznego na poziom somatyczny umożliwia nam również zmianę parcia biernego na parcie czynne, gdyż konieczność pójścia do toalety pozwala nam przerwać prawie każdą sytuację i manipulować nią. Ten, kto musi się udać do toalety, czuje parcie, a równocześnie sam wywiera presję - wie to tak samo dobrze uczeń, jak pacjent i posługuje się symptomem zupełnie nieświadomie, ale zawsze z dobrym skutkiem!

Ten tak wyraźny w przypadku pęcherza związek między symptomem a władzą odgrywa również niebagatelną rolę przy wszelkich innych symptomach. Każdy chory ma skłonności do

tego, by objawy swojej choroby wykorzystać do przejmowania władzy nad innymi. Dotykamy teraz jednego z największych tabu naszych czasów. Sprawowanie władzy jest podstawowym problemem człowieka. Dopóki człowiek posiada jakieś ja, dąży do dominacji i władzy. Każde: „ale ja chcę”, jest wyrazem tego dążenia. Ponieważ jednak władza jest pojęciem o zabarwieniu negatywnym, ludzie czują się zmuszeni coraz lepiej maskować swoje dążenia do władzy. Stosunkowo niewiele osób ma odwagę otwarcie się do nich przyznać. Większość stara się zrealizować swoje tłumione zapędy do władzy określonymi drogami. Wykorzystują do tego przede wszystkim choroby i złą sytuację socjalną. Nie muszą się przy tym obawiać zdemaskowania, gdyż nikt nie jest tym zainteresowany. Prawie wszyscy bowiem w stopniu mniejszym lub większym wykorzystują oba te stany, by wywierać presję na innych. Chorobą i śmiercią da się szantażować otoczenie. Chorobą można prawie zawsze osiągnąć to, czego inaczej by się nie zdobyło: współczucie, pieniądze, wolny czas, pomoc i kontrolę nad innymi. Nierzadko ten wtórny zysk z choroby utrudnia powrót do zdrowia.

„Symptom jako przejaw władzy” daje się także zaobserwować w przypadku moczenia nocnego. Jeśli dziecko w ciągu dnia znajduje się pod tak silną presją (rodzice, szkoła), że nie może przeforsować swoich roszczeń ani też odprężyć się, moczenie nocne przynosi rozwiązanie kilku problemów naraz: jest to reakcja dziecka na presję, od jakiej nie mogło się wyzwolić w ciągu dnia, a równocześnie okazja, by dominujących nad nim rodziców wpędzić w bezradność. Dziecko może w ten sposób zrewanżować się za presję, jaką na niego wywierano w ciągu dnia. Nie należy przy tym zapominać o podobieństwie między moczeniem nocnym i płaczem. Oba te sposoby służą rozładowaniu presji wewnętrznej przez danie upustu łzom (lub moczowi). Moczenie nocne można by określić jako „dolny płacz”.

Omówione tutaj kręgi tematyczne odnoszą się również do wszystkich innych objawów chorobowych pęcherza. Przy zapaleniu pęcherza pieczenie w czasie oddawania moczu aż nadto wyraźnie wskazuje, jak boleśnie pacjent odczuwa wypuszczanie z siebie czegokolwiek. Częste parcie na mocz, po którym nie następuje jednak oddanie moczu lub chory oddaje go w bardzo małych ilościach, świadczy o absolutnej niezdolności do wypuszczenia z siebie czegokolwiek mimo presji. Nie należy przy tym zapominać, że substancje czy też tematy, od których powinniśmy się wyzwolić, należą do przeszłości i stanowią tylko zbędny balast.

## Choroby pęcherza

Chory na pęcherz powinien sobie zadać następujące pytania:

1. Jakich spraw trzymam się kurczowo, mimo że należą już do przeszłości i czekają, by je wydalić?
2. Pod jaką presją sam siebie stawiam i przenoszę ją na innych (egzamin, szef)?
3. Od jakich zużytych tematów powinienem się uwolnić?
4. Z jakiego powodu płaczę?

## 9. Seksualność i ciąża

Seksualność jest najszerszą płaszczyzną, na której ludzie w praktyce konfrontują się z zasadą biegunowości. Tutaj każdy odczuwa swoją niedoskonałość i szuka tego, czego mu brakuje. Zespala się cieleśnie ze swym biegunem przeciwnym i doświadcza w tym zespoleniu nowego stanu świadomości, który nazywa orgazmem. Stan ów uważa za kwintesencję szczęścia. Ma on tylko jedną wadę: nie da się zatrzymać w czasie. Staramy się więc zrekompensować sobie ów mankament częstotliwością doznań. Niezależnie od tego, jak krótka jest chwila szczęścia, sygnalizuje nam ona, że istnieją jeszcze takie formy świadomości, które mają jakościową przewagę nad naszym „normalnym” stanem świadomości. To poczucie szczęścia nie pozwala człowiekowi spocząć, każe mu bezustannie poszukiwać czegoś nowego. Seksualność odsłania więc już pierwszą połowę tajemnicy: gdy dwa bieguny zjednoczą się w jeden, rodzi się poczucie szczęścia. A więc szczęście to „jedność”. Brakuje teraz tylko drugiej części tajemnicy, która zdradzi nam, jak można w tym stanie świadomości, w tym szczęściu, trwać wiecznie. Odpowiedź jest prosta: dopóki zespolenie dwóch przeciwieństw następuje tylko na poziomie ciała (seksualność), wynikający z niego stan świadomości (orgazm) jest ograniczony w czasie, gdyż ciało podlega zasadzie czasu. Od ograniczenia czasowego można się uwolnić dopiero wtedy, gdy nastąpi zespolenie również w świadomości - jeśli uda nam się osiągnąć jedność na poziomie świadomości, osiągniemy stan wiecznej, to jest nieograniczonej w czasie, szczęśliwości.

Od zrozumienia tego faktu zaczyna się ezoteryczna ścieżka, nazywana na wschodzie również ścieżką jogi. Joga to słowo sanskryckie oznaczające tyle co ujarzmienie (por. łacińskie *jugum* = jarzmo). Jarzmo łączy zawsze pewną dwoistość w jedność: dwa woły, dwa wiadra itd... Joga to sztuka zespalandia dwoistości. Ponieważ seksualność zawiera w sobie wzorzec naszych dążeń, przedstawiając go na płaszczyźnie dostępnej każdemu, we wszystkich epokach chętnie używano jej w sensie metaforycznym. Dziś „jeszcze zaszokowany turysta może podziwiać w świątyniach wschodnich pornograficzne - w jego mniemaniu - rysunki, gdy tymczasem wykorzystano w nich jedynie seksualne zespolenie postaci dwóch bóstw, by symbolicznie przedstawić wielką tajemnicę łączenia się przeciwieństw (*conjunctio oppositorum*).

Do właściwości teologii chrześcijańskiej należy potępienie cielesności, a więc i seksualności, w rezultacie czego my, jako dzieci kultury ukształtowanej przez chrześcijaństwo, uważamy płeć i dążenia duchowe za wielkie, nie dające się pogodzić sprzeczności (oczywiście symbolika seksualna nie zawsze była chrześcijanom obca, jak dowodzą tego na przykład „modlitwy oblubienic Chrystusa”). W niejednej grupie uważającej się za „ezoteryczną” wciąż jeszcze podtrzymuje się myślenie w kategoriach sprzeczności ciała i ducha. W takich kręgach myli się pojęcie transmutacji z pojęciem wypierania. Wystarczyłoby jednak zrozumieć zasadę ezoteryzmu „jak na górze, tak na dole”. Wynika z niej, że tego, czego człowiek nie potrafi na dole, tym bardziej nie zdoła zrealizować na górze. Kto zatem ma problemy seksualne, powinien starać się je rozwiązać na poziomie ciała, zamiast szukać uzdrowienia w przekleństwie – zjednoczenie przeciwieństw na „wyższych” poziomach jest o wiele trudniejsze!

Patrząc z tego punktu widzenia, można łatwiej zrozumieć, dlaczego Freud prawie wszystkie problemy ludzkie sprowadzał do seksualności. Takie rozumowanie jest całkowicie uzasadnione, ma tylko jeden drobny błąd formalny. Freud (i wszyscy, którzy rozumują podobnie) nie uczynił ostatecznego kroku z płaszczyzny konkretnej manifestacji do kryjącej się za nią zasady.

Seksualność bowiem to tylko jedna z możliwych form przejawiania się zasady „biegunowości” czy też „jednoczenia przeciwieństw”. Na tę tak wyabstrahowaną formę mogliby przystać również krytycy Freuda: wszystkie problemy ludzkie dają się sprowadzić do biegunowości i próby zjednoczenia przeciwieństw (tą drogą szedł także Carl Gustav Jung). Prawdą jest również, że większość ludzi uczy się, przeżywa i przetwarza problemy biegunowości na płaszczyźnie seksu. Z tej to przyczyny seksualność i partnerstwo dostarczają głównego materiału do konfliktów między ludźmi - cóż to za trudny temat ta „biegunowość”, która tak długo doprowadza człowieka do rozpacz, aż wreszcie osiągnie on jedność.

### Zaburzenia miesiączkowania

Krwawienie miesięczne to objaw kobiecości, płodności, skłonności do przyjęcia. Kobieta jest podporządkowana temu rytmowi. Musi się do niego dostosować z wszystkimi jego ograniczeniami. Mówiąc o dostosowaniu się, dotykamy centralnego problemu kobiecości - zdolności do całkowitego oddania się. Mówiąc o kobiecości, mamy na myśli zasadę żeńskiego bieguna świata, nazywaną na przykład przez Chińczyków jin, którą według alchemików symbolizuje księżyc, według psychologów głębi zaś - woda. Z tego punktu widzenia patrząc, każda kobieta jest tylko konkretną formą przejawiania się archetypu kobiecości. Zasadę żeńską określa zdolność do przyjmowania. W I-Cing mówi się: „Tworzenie to domena męskości, przyjmowanie - kobiecości”. A w innym miejscu: „Ten, kto przyjmuje, daje najwięcej”.

Zdolność do całkowitego oddania się jest główną cechą kobiecości, podstawą wszystkich innych umiejętności - otwarcia się, przyjmowania, chronienia w sobie. Zdolność do całkowitego oddania oznacza równocześnie rezygnację z działania. Spójrzmy na archetypowe symbole kobiecości: księżyc i wodę. Oba są bierne - w przeciwieństwie do swoich kontrbiegunów: słońca i ognia. Nie świecą i nie oddają ciepła. Dlatego są zdolne do przyjmowania światła i ciepła, do wpuszczania ich w siebie i odbijania ich. Woda nie rości sobie pretensji do posiadania własnej formy - przyjmuje każdą, dostosowuje się, poddaje.

Mówiąc o dwóch biegunach, jakimi są słońce i księżyc, ogień i woda, zasada żeńska i męska, nie dokonujemy wartościowania. Byłoby to pozbawione sensu, skoro każdy biegun stanowi zaledwie połowę - brak mu drugiego, by utworzyć całość. Ten stan można osiągnąć dopiero wtedy, gdy oba bieguny w pełni reprezentują swoją odrębną specyfikę. W argumentacji stosowanej przez orędowników równouprawnienia zbyt łatwo zapomina się o tej archetypowej zasadzie. Absurdem byłoby, gdyby woda skarżyła się, że nie potrafi grzać i świecić, i czuła się z tego powodu mniej wartościowa. Właśnie dlatego, że nie może grzać, może przyjmować ciepło, co z kolei jest niemożliwe w przypadku ognia. Przez to jednak ani woda nie jest gorsza od ognia, ani ogień od wody. Są po prostu inne. Dzięki tej odmienności biegunów powstaje napięcie, które zwie się „życiem”. Likwidując bieguny, nie osiągamy połączenia przeciwieństw. Kobieta, która w pełni zaakceptowała swoją kobiecość, nigdy nie będzie czuła się „mniej wartościowa”.

„Niepogodzenie się” z własną kobiecością jest natomiast przyczyną większości zaburzeń miesiączkowania albo innych symptomów wynikających z seksualności. Zdolność do oddania się, pogodzenia ze sobą jest zawsze czymś trudnym, gdyż wymaga rezygnacji ze swojej woli, z dominacji własnego ego. Musimy coś ze swego ja ofiarować, poświęcić, oddać jakąś część siebie - podobnie jak wymaga tego od kobiety jej cykl miesięczny. Oddając swoją krew, kobieta oddaje pewną część swojej siły żywotnej.

Miesiączka to namiastka ciąży i porodu. Jeśli kobieta nie pogodzi się z tą „prawidłowością”, odczuwa zaburzenia miesiączkowania i dolegliwości związane z menstruacją. Są one sygnałem, że jakaś część kobiety (często nieświadoma) nie chce oddać się - miesiączce, seksowi, mężczyźnie. Właśnie do tego buntu kobiet odwołują się reklamy podpasek i tamponów. Producenci obiecują, że używanie ich wyrobów pozwoli kobiecie na swobodę i niezależność, i mimo tych dni będzie mogła robić wszystko, na co ma ochotę. W ten sposób w reklamie zwrócić się wykorzystuje się konflikt wewnętrzny kobiety: chce ona być kobietą, ale nie może pogodzić się z tym, co się z kobiecością wiąże.

Kobieta, która ma bolesne miesiączki, również boleśnie odczuwa fakt, że jest kobietą. Problemy z menstruacją wskazują zatem zawsze na istnienie problemów seksualnych, gdyż protest przeciwko oddaniu się, objawiający się zaburzeniami miesiączkowania, utrudnia też całkowite oddanie się w życiu seksualnym. Kobieta, która potrafi przeżywać orgazm całą sobą, traktuje również miesiączkę jako coś naturalnego. Orgazm jest namiastką śmierci, jak sen. Krwawienie miesięczne też jest rodzajem umierania, gdyż obumiera i zostaje wydalona z organizmu tkanka. Umieranie jednak nie jest niczym innym, jak wezwaniem do wyzwolenia się z więzów swego ja i pozostawienia spraw własnemu biegowi. Śmierć zagraża tylko naszemu ego, nigdy człowiekowi jako takiemu. Kto kurczowo trzyma się swego ego, odczuje śmierć jako walkę. Orgazm to jakby śmierć w miniaturze, gdyż również wymaga od nas oderwania się od swego ja. Jest to bowiem zespolenie dwóch biegunów - ja i ty - a to może nastąpić jedynie pod warunkiem otwarcia granicy swego ja. Kto uparcie trzyma się swego ja, nie przeżyje orgazmu (to samo odnosi się do zasypiania, o czym będziemy mówić w dalszym rozdziale). Wspólny mianownik śmierci, orgazmu i miesiączki powinien więc być już dla nas jasny. Jest nim zdolność do oddania siebie, gotowość do poświęcenia części swego ego.

Nietrudno zrozumieć, dlaczego osoby cierpiące na jadłowstręt psychiczny najczęściej albo w ogóle nie miesiączkują, albo mają zaburzenia miesiączkowania. Zbyt wygórowane jest ich roszczenie do dominacji, by mogły pogodzić się z własną sytuacją. Odczuwają lęk przed własną kobiecością, seksualnością, płodnością, macierzyństwem. Wiadomo skądinąd, że w sytuacjach budzących grozę i niepewność, w czasie katastrof, w więzieniach, obozach pracy i obozach koncentracyjnych szczególnie często następuje u kobiet zanik miesiączkowania (*amenorea wtórna*). Wszystkie te sytuacje bowiem z natury rzeczy nie sprzyjają „oddaniu się”, a raczej wymagają od kobiety, by była aktywna, potrafiła się przeciwstawić, sprostała wyzwaniu, jakie stawia przed nią życie.

Nie możemy pominąć jeszcze jednego aspektu menstruacji. Miesiączka jest przejawem zdolności do posiadania dzieci. Początek krwawienia kobieta przeżywa bardzo różnie pod względem emocjonalnym - w zależności od tego, czy chce mieć dziecko, czy nie. Jeśli chce, zaczynając się miesiączka wskazuje jej, że „znów się nie udało”. W takim przypadku kobieta przed i w czasie okresu odczuwa niedyspozycję i ma zły nastrój. Krwawienie jest „bolesne”. Takie kobiety preferują niepewne metody zapobiegania ciąży, będące kompromisem między nieświadomym pragnieniem posiadania dziecka a chęcią stworzenia sobie alibi. Jeżeli zaś kobieta boi się zajść w ciążę, oczekuje miesiączki z niecierpliwością, co z kolei może spowodować jej opóźnienie. Często krwawienie trwa wtedy bardzo długo, utrudniając życie seksualne. W zasadzie również menstruacja – jak każdy symptom może być stosowana jako instrument władzy, czy to w celu odmówienia seksu, czy to w celu wymuszania czułości i opieki.

Na poziomie ciała miesięczką sterują współdziałające ze sobą hormony – żeński estrogen i męski gestagen<sup>3</sup>. To współdziałanie odpowiada „seksualności na poziomie hormonalnym”. Jeśli „seksualność hormonalna” zostanie zakłócona, zakłócony zostaje cykl miesięczny. Tego rodzaju zaburzenia leczy się z trudem, podając hormony, gdyż hormony są jedynie materialnymi odpowiednikami męskiej i żeńskiej części duszy. Wyleczenie może nastąpić dopiero w wyniku pogodzenia się ze swoją rolą wynikającą z płci. To warunek, by móc kiedyś zespolic się ze swoim kontrbiegunem.

### Ciąża urojona

Somatyzacja procesów psychicznych objawia się w sposób najbardziej spektakularny ciążą urojoną. U kobiety występują wtedy nie tylko subiektywne objawy ciąży, jak zachcianki na jedzenie, uczucie pełności, nudności, wymioty, lecz również typowe dla ciąży nabrzmienie piersi, zabarwienie sutek, nawet wydzielanie mleka. Kobieta czuje ruchy dziecka, brzuch powiększa jej się jak u kobiety w zaawansowanej ciąży. Przyczyną tej znanej od czasów starożytności, choć stosunkowo rzadkiej przypadłości, jest konflikt między bardzo silnym pragnieniem posiadania dziecka a nieświadomym lękiem przed odpowiedzialnością. Jeśli ciąża urojona wystąpi u kobiety żyjącej w samotności, może być przejawem konfliktu między seksualnością a macierzyństwem. Kobieta taka chciałaby spełniać szlachetną rolę matki, ale bez udziału nieszlachetnego seksu. W każdym wypadku jednak przy ciąży urojonej ciało ujawnia prawdę: nadyma się, choć jest puste.

### Problemy związane z ciążą

Problemy związane z ciążą świadczą zawsze o odrzuceniu dziecka. Stwierdzenie to z pewnością najgwałtowniej będą negować ci, których to najbardziej dotyczy. Jeśli zależy nam jednak na prawdzie, jeśli rzeczywiście chcemy siebie poznać, musimy przede wszystkim oderwać się od swoich kryteriów wartości. One to bowiem najczęściej przeszkadzają nam w uczciwym podejściu do samego siebie. Dopóki bowiem jesteśmy przekonani, że możemy reprezentować tylko jedną konkretną postawę czy sposób zachowania, aby zasłużyć sobie na miano „dobrego” człowieka, dopóty będziemy wypierać wszystkie te impulsy, które nie pasują do naszego schematu. Ujawnią się one w formie symptomów cielesnych, wydobywając na jaw prawdę.

Podkreślamy nieustannie ów związek, abyśmy sami siebie nie oszukiwali zbyt pospiesznym stwierdzeniem: „Mnie to na pewno nie dotyczy!” Posiadanie dzieci to jeden z tematów; poddaje się ono bardzo silnej ocenie, w związku z czym nieuczciwość często przybiera symptomy cielesne. Poronienie na przykład świadczy o tym, że kobieta chce pozbyć się dziecka, jest to akt nieświadomej aborcji. W formie łagodniejszej odrzucenie dziecka przejawia się nudnościami (traktowanymi jako rzecz normalna), a przede wszystkim wymiotami. Ten symptom występuje szczególnie u kobiet bardzo delikatnych i szczupłych, gdyż ciąża powoduje u nich znaczny przybór hormonów żeńskich (estrogen). Ale właśnie u kobiet słabo identyfikujących się z własną płcią ten (hormonalny) atak kobiecości wywołuje lęk i chęć obrony, co manifestuje się mdłościami i wymiotami. Powszechnie występujące niedyspozycje i nudności w czasie ciąży świadczą jedynie o tym, jak powszechnie oczekiwaniu dziecka towarzyszy - obok radości - odrzucenie.

---

<sup>3</sup> Gestageny, których przedstawicielem jest progesteron, zalicza się do hormonów kobiecych - WL.



To zresztą całkiem zrozumiałe zważywszy, że dziecko oznacza diametralną na ogół zmianę dotychczasowego trybu życia i przyjęcie na siebie odpowiedzialności, która początkowo napawa lękiem. Jeśli kobieta nie upora się z tym konfliktem w swojej psychice, daje on o sobie znać na poziomie ciała.

### Zatrucie ciążowe

Zatrucia ciążowe dzielą się na wczesne (6-14 tygodni) i późne (III trymestr ciąży). Objawy zatrucia ciążowego to nadciśnienie tętnicze, białkomocz, skurcze (rzucawka ciężarnych), nudności i poranne wymioty. Cały obraz choroby świadczy o bronieniu się przed dzieckiem i częściowo konkretnych, częściowo symbolicznych próbach pozbycia się go. Białko wydalane poprzez nerki jest bardzo ważne dla dziecka. Tracąc je, kobieta nie dostarczy go dziecku. Wydalając z siebie konieczny budulec, próbuje przeszkodzić we wzroście dziecka. Rzucawka odpowiada próbie pozbycia się dziecka (por. bóle porodowe). Wszystkie te stosunkowo częste symptomy sygnalizują opisaną wyżej sytuację konfliktową. Nasilenie i stopień niebezpieczeństwa symptomów pozwalają się zorientować, jak silna jest niechęć wobec dziecka albo do jakiego stopnia matka musi się przemóc, aby zaakceptować dziecko.

Późne zatrucie świadczy o tym, że nie tylko dziecko, ale i matka jest poważnie zagrożona. W tym stadium choroby znacznie zmniejsza się ukrwienie łożyska. Powierzchnia wymienna łożyska liczy dwanaście do czternastu metrów kwadratowych. W wypadku gestozy kurczy się do około siedmiu metrów kwadratowych, a przy czterech i pół metrach płód umiera. Łożysko jest narządem kontaktowym między matką a dzieckiem. Jeśli jego ukrwienie zmniejsza się, kontakt między matką a dzieckiem zamiera. Niewydolność łożyska prowadzi w jednej trzeciej przypadków do śmierci dziecka. Jeżeli nawet niemowlę przeżyje późne zatrucie ciążowe, najczęściej jest ono bardzo małe, niedożywione i wygląda jak starzec. Późne zatrucie ciążowe jest, ze strony organizmu, próbą uduszenia dziecka, przy czym i matka ryzykuje życiem.

Za zagrożone gestozą medycyna uważa kobiety cierpiące na cukrzycę, chore na nerki i bardzo otyłe. Jeżeli spojrzymy na te trzy grupy z naszego punktu widzenia, okaże się, że wszystkie je łączy ten sam problem miłość. Diabetyczki nie potrafią przyjąć miłości, a więc i dać miłości, chore na nerki mają problemy z partnerstwem, a kobiety otyłe swoją żarłocznością demonstrują, że chcą brak miłości zrekompensować sobie jedzeniem. Nic zatem dziwnego, że kobiety, które odczuwają problemy z tą dziedziną życia, która zwie się „miłością”, mają również trudności z zaakceptowaniem dziecka.

### Poród i karmienie piersią

Wszystkie problemy opóźniające lub utrudniające poród to próba zatrzymania dziecka, odmowa jego wydania. Ten odwieczny problem powtarza się po latach, gdy dziecko pragnie opuścić dom rodzinny. Mamy więc do czynienia z tą samą sytuacją, tyle, że w innych okolicznościach. W czasie porodu dziecko opuszcza bezpieczne łono matki, później opuszcza bezpieczny dom rodziców. I jeden, i drugi fakt często prowadzi do „ciężkiego porodu”, zanim wreszcie uda się przeciąć pępowinę. I znów wraca poruszany już przez nas temat „wypuszczania”.

Im bardziej wgłębiaamy się w obrazy choroby i problemy człowieka, tym wyraźniej widzimy, że życie ludzkie oscyluje między dwoma biegunami: „wpuszczaniem” i „wypuszczaniem”. Pierwsze zjawisko nazywamy często również „miłością”, drugie, w jego fazie końcowej, „śmiercią”. Życie to rytmiczne wpuszczanie i wypuszczanie. Często udaje nam się tylko jedno, nieraz ani jedno, ani drugie.

Seksualność wymaga od kobiety otwarcia się, by wpuścić w siebie „ty”. Poród z kolei wymaga otwarcia się, by wypuścić jakąś część siebie, aby mogła ona stać się „ty”. Jeśli to się nie udaje, następują komplikacje lub trzeba zastosować cesarskie cięcie. Dzieci przynoszone często przychodzą na świat za pomocą cesarskiego cięcia, a owo przynoszenie jest wyrazem „niechęci do rozstania się”. Również inne przyczyny uciekania się do cesarskiego cięcia są przejawem tego samego problemu: kobieta boi się, że jest za wąska, boi się rozdarcia krocza, boi się, że stanie się nieatrakcyjna dla mężczyzny.

Z odwrotnym problemem mamy do czynienia w przypadku porodu przedwczesnego, poprzedzonego często przedwczesnym pęknięciem pęcherza płodowego. Jest to spowodowane najczęściej zbyt wczesnymi bólami porodowymi i parciem. To próba wyrzucenia z siebie dziecka.

Gdy matka karmi dziecko piersią, nie jest to tylko zwykłe odżywianie, lecz coś więcej. Mleko matki zawiera przeciwciała, które chronią niemowlę przez pierwsze pół roku życia. Jeśli dziecko nie otrzymuje mleka matki, jest pozbawione tej ochrony, i to w sensie szerszym, niż czynią to same przeciwciała. Dziecko, które nie jest karmione piersią, nie ma kontaktu ze skórą matki, brak mu więc tej ochrony, jaką daje „przytulanie”. Jeśli matka nie karmi dziecka piersią, objawia brak gotowości do odżywiania go, chronienia, odpowiadania za nie całą sobą. Matki, które nie mają pokarmu, tłumią ten problem w sobie znacznie silniej niż te, które otwarcie przyznają się, że nie zamierzają karmić dziecka piersią.

### **Bezpłodność (niezdolność do zajścia w ciążę)**

Jeśli kobieta nie zachodzi w ciążę, mimo że pragnie mieć dziecko, świadczy to albo o nieświadomym wzbranianiu się przed dzieckiem, albo o nieuczciwości motywacji. Nieuczciwą motywacją jest na przykład nadzieja zatrzymania przy sobie partnera dzięki dziecku lub odsunięcie na dalszy plan istniejących problemów z partnerem po przyjściu na świat dziecka. W takich przypadkach często ciało jest bardziej uczciwe i dalekowzroczne. Również bezpłodność mężczyzny świadczy o lęku przed uwiązaniem i odpowiedzialnością, jakie niesie ze sobą przyjście na świat dziecka.

### **Menopauza i klimakterium (okres przekwitania)**

Ustanie miesiączkowania, podobnie jak jego rozpoczęcie, kobieta odczuwa jako istotny zwrot w swoim życiu. Menopauza sygnalizuje jej, że utraciła zdolność rozrodczą, a tym samym specyficzną cechę kobiecości. Jak przetrwa ten okres swego życia, zależy od dotychczasowego stosunku do własnej kobiecości i od seksualnego spełnienia w dotychczasowym życiu. Reakcje emocjonalne towarzyszące temu okresowi, jak lęklivość, drażliwość, zahamowanie popędu, świadczące o tym, jak ciężko kobieta przeżywa wejście w nową fazę życia, idą w parze z symptomami somatycznymi. Powszechnie znane są uderzenia gorąca, które w istocie mają sygnalizować „gorączkę seksualną”. Jest to próba zademonstrowania, że zanik menstruacji nie oznacza zaniku kobiecości w sensie seksualnym. Kobieta pokazuje w ten sposób, że wciąż jeszcze przepełnia ją gorąco, a więc jest kobietą „gorącą”. Pojawiające się ponownie częste krwawienia też są próbą stworzenia pozorów młodości i płodności.

Stopień nasilenia problemów i dolegliwości związanych z okresem klimakterium zależy w dużej mierze od tego, na ile kobieta czuła się spełniona w swej roli i jak przeżywała własną kobiecość w dotychczasowym życiu. W fazie klimakterium bowiem wszystkie nieziszczone pragnienia kumulują się.

Kobietę ogarnia lęk, że czegoś zaniedbała, wpada w panikę i za wszelką cenę chce to nadrobić. Tylko uczucia nie przeżyte dają wrażenie gorąca. W okresie przekwitania przeważnie występują też łagodne rozrosty tkanki mięśniowej w macicy, zwane mięśniakami. Symbolizują one ciężę, kobieta pozwala, by rośło w jej macicy coś, co następnie zostaje usunięte w czasie operacji - podobnie jak to się dzieje w czasie rozwiązania. Mięśniaki powinny stać się okazją do uświadomienia sobie nieświadomego pragnienia ciąży.

### Oziębłość (anorgazmia) i impotencja

U podłoża wszystkich problemów seksualnych leży strach. Mówiliśmy już o analogii między orgazmem i śmiercią. Orgazm zagraża naszemu ja, gdyż wyzwala siły, którymi nie jesteśmy już w stanie sterować ani też przejąć nad nimi kontroli. Wszystkie stany upojenia i ekstazy - czy to natury seksualnej, czy religijnej - wywołują w człowieku zawsze fascynację, ale i lęk. Lęk przeważa wówczas, gdy człowiek potrafi się kontrolować. Ekstaza zaś zawsze oznacza utratę wszelkiej kontroli.

Nasze społeczeństwo wysoko ceni samokontrolę i stara się wpajać ją dzieciom („weź się w garść!“). Umiejętność samokontroli znacznie ułatwia współżycie społeczne, ale równocześnie świadczy o niewiarygodnym wręcz zakłamaniu społeczeństwa. Samokontrola bowiem to nic innego, jak tłumienie w sobie wszelkich impulsów niemile widzianych przez społeczność, w której żyjemy. W ten sposób impuls znika wprawdzie z pola widzenia, ale pozostaje pytanie, co się z nim dalej dzieje? Impuls ma bowiem to do siebie, że dąży do uzewnętrznienia się, a więc człowiek musi bezustannie całą swoją energię inwestować w jego dalsze tłumienie i samokontrolowanie.

Teraz już staje się jasne, dlaczego człowiek boi się utraty samokontroli. Sytuacja wprowadzająca go w ekstazę usuwa równocześnie „pokrywę nieświadomości” i pozwala ujawnić się temu, co tak starannie ukrywaliśmy. Człowiek staje się uczciwy do tego stopnia, że aż robi się to dla niego żenujące. „*In vino Veritas* - w winie prawda” - o tym wiedzieli już starożytni Rzymianie. W stanie upojenia łagodne baranki stają się agresywne, a „twardy facet” wybuch płaczem. Sytuacja staje się uczciwa, ale wątpliwa ze społecznego punktu widzenia „dlatego należy nad sobą panować”. W takich wypadkach szpital wyzwala szczerłość.

Jeśli człowiek lęka się utraty samokontroli i codziennie stara się nad sobą panować, trudno mu nagle zrezygnować z kontroli nad swoim ja tylko w sferze seksu i pozostawić sprawy własnemu biegowi. W czasie orgazmu to małe ja, z którego jesteśmy tak dumni, po prostu przestaje istnieć. W czasie orgazmu ja umiera (niestety na bardzo krótko, w przeciwnym razie iluminacja byłaby znacznie prostsza!). Kto jednak uporczywie pilnuje swego ja, utrudnia sobie przeżywanie orgazmu. Im bardziej nasze ja stara się spowodować orgazm, tym mniejsza szansa na sukces. Ta zasada, mimo że tak dobrze znana, nie jest pojmowana w całej swej rozciągłości. Dopóki nasze ja czegoś chce, nie sposób to osiągnąć. Pragnienie ze strony ja zmienia się w swe przeciwieństwo: gdy za wszelką cenę chcemy zasnąć - nie odczuwamy senności, chęć wykazania się potencją prowadzi do impotencji. Orgazm to rezygnacja ze swego ego, tylko ona umożliwia „zespoleenie”. Dopóki bowiem istnieje ja, istnieje również nie ja, a więc istniejemy w dwoistości. Jeśli kobieta lub mężczyzna chcą osiągnąć orgazm, muszą pozostawić sprawy własnemu biegowi. Harmonijne współżycie seksualne wymaga jednak również realizowania przez mężczyznę i kobietę różnych spraw, typowych dla ich płci.

Mówiliśmy już obszernie o zdolności do oddania się jako zasadzie kobiecości. Oziębłość jest oznaką, że kobieta nie chce się oddać całkowicie, lecz że chce przejąć niejako rolę mężczyzny.

Nie chce się podporządkować, nie chce być podległą, lecz chce dominować. Takie pragnienia dominacji i marzenia o władzy są właściwe zasadzie męskiej i utrudniają kobiecie pełną identyfikację z rolą, jaką wyznacza jej własna płeć. Zakłóca to oczywiście tak delikatny proces opierający się na zasadzie biegunowości, jakim jest życie seksualne. Kobiety oziębłe w kontaktach z partnerem potrafią przeżyć orgazm onanizując się w samotności. Odpada wtedy problem dominacji lub podporządkowania się. Kobieta jest sama i nie potrzebuje się na nikogo otwierać, tylko na własne fantazje. Ja, któremu nie zagraża ty, chętnie się wtedy usuwa w cień. Oziębłość świadczy także o lęku kobiet przed własną zmysłowością, zwłaszcza wtedy, gdy rozpowszechnione są ostre oceny takich stereotypów, jak przyzwoita kobieta, dziwka itp. Kobieta oziębła nie chce niczego wpuścić ani wypuścić, lecz chce pozostać chłodna.

Męską zasadę (jang) charakteryzuje aktywność, tworzenie, urzeczywistnianie. Jang to aktywność, a więc i agresywność. Potencja jest wyrazem i symbolem siły, impotencja - bezsilności. Za impotencją kryje się lęk przed własną męskością i przed własną agresją, przed sprawdzeniem swojej męskości. Impotencja jest też przejawem lęku przed kobiecością jako taką. Kobiecość wydaje się zagrożeniem, czymś, co może pochłonąć. Jawi się jako pożerająca wszystko pramatka albo czarownica. Mężczyzna nie chce dostać się do „jaskini czarownicy”. W tym wypadku daje o sobie znać słaba identyfikacja z własną płcią i atrybutami siły i agresji. Mężczyzna impotent utożsamia się raczej z biegunem pasywnym i z rolą osoby podporządkowanej. Boi się aktywności. I w tym miejscu zaczyna się błędne koło, gdyż próbuje on osiągnąć potencję wysiłkiem woli. Im bardziej się stara, im silniejszą presję czuje, tym mniejsze ma szanse na erekcję. Impotencja powinna stać się raczej punktem wyjścia do przeanalizowania swego stosunku do władzy, wydajności i agresji i związanych z tym lęków.

Rozpatrując problemy seksualne, nie powinniśmy nigdy zapominać, że dusza każdego człowieka ma w sobie pierwiastek żeński i męski i że koniec końców każdy, czy to będzie mężczyzna czy kobieta, musi w pełni rozwinąć w sobie oba te pierwiastki. Ta trudna droga zaczyna się od tego, że najpierw dążymy do pełnej identyfikacji z tą częścią, którą reprezentujemy naszym ciałem. Dopiero potem, gdy doświadczymy jednego bieguna, mamy wolną drogę, by poprzez spotkanie z inną płcią obudzić w sobie drugą, przeciwną część duszy i świadomie ją ze sobą zintegrować.

## 10. Serce i krążenie

### Obniżone ciśnienie - nadciśnienie (hipotonia - hipertonia)

Krew jest symbolem życia. Jest materialnym nośnikiem życia i wyrazem naszej indywidualności. Krew to „szczególny sok” - sok życia. Każda kropla krwi zawiera w sobie całego człowieka, stąd też ogromne znaczenie krwi przy wszelkich sztukach magicznych oraz możliwość postawienia kompleksowej diagnozy na podstawie jednej kropli krwi.

Ciężenie krwi odpowiada dynamizmowi człowieka. Powstaje ono na skutek zależności między krwią a ściankami naczyń krwionośnych. Obserwując ciśnienie krwi, powinniśmy zawsze mieć na uwadze te dwa antagonistyczne elementy: będący w ruchu płyn z jednej strony i stanowiące granicę i stawiające opór ściany naczyń z drugiej. O ile krew odpowiada istocie danej osoby, o tyle naczynia krwionośne odpowiadają granicom, które wyznaczają rozwój osobowości i przeciwnościami, jakie ów rozwój napotyka.

Człowiek o niskim ciśnieniu (hipotonik) nawet nie wpadnie na myśl, by te granice forsować. Nie próbuje tego robić, przeciwnie - skwapliwie unika wszelkich przeszkód na swojej drodze. Nigdy nie posuwa się aż do granic własnych możliwości. Gdy tylko grozi mu sytuacja konfliktowa, natychmiast się wycofuje. Analogicznie zachowuje się jego krew. Wycofuje się tak dalece, aż uchodzi z niego wszelka siła i człowiek taki mdleje. Niskociśnieniowiec rzeka się więc (pozornie!) wszelkiej władzy, poddaje się, rezygnując z wszelkiej odpowiedzialności, i kładzie się. W stanie omdlenia wycofuje się ze sfery świadomości w sferę nieświadomości, uciekając w ten sposób przed piętrzącymi się przed nim problemami. Staje się nieobecny. Sytuacja operetkowa, jaką zna każdy z nas. Dama przyłapaną przez męża w kłopotliwej sytuacji natychmiast mdleje, wobec tego wszyscy obecni zaczynają gorączkowo ją cucić - otwierają okna, skrapiają wodą, podsuwają sole trzeźwiące, gdyż cóż po najwspanialszym nawet konflikcie, jeśli jego bohater wycofuje się w inne rejony, odsuwając tym samym od siebie wszelką odpowiedzialność.

Niskociśnieniowiec nie może niczemu sprostać, brak mu wytrwałości i otwartości. W obliczu wyzwania kładzie się, a będący w pobliżu ludzie unoszą mu w górę nogi, aby do głowy, jego centrum dowodzenia, napłynęło więcej krwi i by mógł odzyskać nad sobą władzę i przejąć odpowiedzialność za to, co robi. Niskociśnieniowiec najczęściej unika również seksu. Seksualność bowiem jest zależna od ciśnienia krwi.

Hipotonicy często cierpią również na anemię, która najczęściej objawia się niedoborem żelaza w krwi. Na skutek tego zakłócony zostaje proces przekształcania energii kosmicznej (prana), którą wchłaniamy oddychając w energię cielesną (krew). Anemia świadczy o wzbranianiu się przed przyjęciem przypadającej na daną osobę części energii życiowej i przetworzenia jej w energię działania. W tym wypadku również choroba ma służyć za alibi dla własnej bierności. Brakuje koniecznego ciśnienia.

Wszystkie sensowne środki terapeutyczne służące podniesieniu ciśnienia krwi są, co charakterystyczne, związane z dostarczaniem energii i działają tak długo, jak długo się je stosuje: kąpiele, nacieranie szczotką, szybkie przebieganie nogami w wodzie w pozycji stojącej, ruch, ścieżki zdrowia, kuracja księdza Kneippa. Na skutek tych ćwiczeń podnosi się ciśnienie. Człowiek będący w ruchu przetwarza bowiem energię w konkretne działanie. Gdy tylko zaniecha ćwiczeń, kuracja przestaje działać. Trwałych efektów można oczekiwać tylko wtedy, gdy zmieni się własne nastawienie wewnętrzne.

Kontrbiegunem niskiego ciśnienia jest nadciśnienie (hipertonia). Z badań doświadczalnych wiadomo, że przyspieszenie tętna i wzrost ciśnienia następuje nie tylko przy zwiększonym wysiłku fizycznym, lecz również na samą myśl o nim. Ciśnienie wzrasta także wtedy, gdy w rozmowie zbliżamy się do tematu kłopotliwego dla rozmówcy, a opada w momencie, gdy rozmówca sam poruszy ów problem, a więc zwerbalizuje go. Ta wiedza zyskana dzięki doświadczeniom jest dobrą podstawą do zrozumienia przyczyn występowania nadciśnienia. Jeśli na skutek uporczywej myśli o wysiłku lub konieczności dokonania czegoś wzmaga się krążenie, dochodzi do „trwałego nacisku”. Człowiek wprowadza się w stan chronicznego podniecenia, a system krążenia oczekuje, że zostanie ono przekształcone w czyn. Jeśli to nie następuje, człowiek jest pod ciśnieniem. Podobna współzależność zachodzi na płaszczyźnie konfliktu. Wiemy, że już sam temat konfliktowy powoduje podwyższenie ciśnienia, które jednak spada, gdy zaczynamy o tym mówić. Nadciśnieniowiec zatem stale znajduje się na granicy konfliktu, ale nie stara się go rozwiązać. Stoi tuż obok konfliktu, ale udaje, że go nie dostrzega. Podwyższone ciśnienie ma swój sens fizjologiczny w tym, by na krótką metę dostarczyć więcej energii koniecznej do lepszego i energiczniejszego rozwiązania czekających nas zadań i konfliktów. Jeśli to się stanie, większość energii zostanie spożytkowana i ciśnienie wraca do normy. Nadciśnieniowiec jednak nie rozwiązuje swoich konfliktów, a tym samym nie wynosi żadnej korzyści z nadciśnienia. Stara się raczej czymś zająć, staje się aktywny i próbuje odwrócić uwagę innych od konfliktu, z którym powinien się uporać.

Widzimy więc, że zarówno człowiek o niskim ciśnieniu, jak i nadciśnieniowiec unikają konfliktów, tyle, że stosując odmienną taktykę. Hipotonik ucieka przed konfliktem, wycofując się w stan nieświadomości, hipertonic odwraca uwagę swoją i otoczenia od konfliktu nadmierną aktywnością i przesadną dynamiką. Ucieka w działanie. Niskociśnieniowcami są więc częściej kobiety, wysokociśnieniowcami - mężczyźni. Wysokie ciśnienie wskazuje ponadto na tłumioną agresję. Wrogość, jaką czuje hipertonic, powstaje w sferze jego wyobraźni, a więc nie rozładowuje on swej energii czynem. Nazywa to panowaniem nad sobą. Impuls agresji prowadzi do wysokiego ciśnienia, opanowywanie się do skurczu naczyń. W ten sposób można trzymać swoje ciśnienie pod kontrolą. Ciśnienie krwi i zwiększenie napięcia ścian naczyń krwionośnych prowadzą do podwyższenia ciśnienia. Dowiemy się jeszcze, w jaki sposób ta postawa hamowania uczuć agresywnych kończy się zawałem serca.

Wysokie ciśnienie może być również związane z wiekiem. Wówczas towarzyszy mu zwapnienie naczyń krwionośnych, których zadaniem jest pośredniczenie i komunikowanie. Jeśli w starszym wieku zaniknie elastyczność i giętkość, komunikowanie zostaje utrudnione i wzrasta ciśnienie.

## Serce

Bicie serca to czynność w znacznej mierze autonomiczna, odbywająca się bez udziału naszej woli i bez określonego treningu. Ten sinusoidalny rytm jest normą naszego organizmu. Przypomina rytm oddechu, przy czym w tym drugim przypadku istnieje większa możliwość ingerencji naszej woli. Bicie serca ma swój ściśle określony, harmonijny rytm. Gdy przy tak zwanych zaburzeniach rytmu serce nagle zaczyna się zacinać albo, przeciwnie, bić przyspieszonym rytmem, oznacza to zakłócenie normalnego porządku.

Zwróćmy uwagę na powiedzenia, w których występuje słowo serce. Zawsze są one zabarwione emocjonalnie. Emocja to coś, co człowiek wyrzuca z siebie, ruch wychodzący z wnętrza człowieka na zewnątrz (łacińskie *emovere* = odsyłać, poruszać). Mówimy na przykład: Serce skacze mi z radości, serce zamiera ze strachu, coś leży mi na sercu, biorę

sobie coś do serca, serce podchodzi mi do gardła, zrobiło mi się smutno na sercu, żal ścisnął mi serce. Jeśli ktoś pozbawiony jest sfery emocjonalnej, sprawia wrażenie człowieka bez serca. Jeśli spotykają się dwie kochające się osoby, mówimy: ich serca się spotkały. We wszystkich tych sformułowaniach serce jest symbolem centrum człowieka, nie sterowanego przez rozum i wolę.

Serce jest jednak nie tylko jakimś centrum, lecz centrum naszego ciała, położonym mniej więcej pośrodku, z lekkim przesunięciem w lewą stronę, w stronę uczuć (odpowiada ona prawej półkuli mózgu). Znajduje się więc dokładnie tam, gdzie wskazujemy, chcąc wskazać na siebie. Z sercem silnie związane są uczucia i, posuwając się jeszcze dalej, miłość. Gdy ktoś lubi dzieci, mówimy, że ma serce do dzieci. Jeśli zamykamy kogoś w swoim sercu, to otwieramy się na niego i wpuszczamy go do środka. Jest się wtedy człowiekiem o wielkim sercu, kimś, kto potrafi otworzyć siebie, i tym samym swoje serce, kto jest otwarty na innych. Przeciwnie jest człowiek zamknięty w sobie, nieczuły, który nie słucha głosu swego serca, nie zna serdecznych uczuć, jest raczej oziębły, ma zimne serce. Nigdy nie odda komuś swego serca, bo musiałby oddać siebie. Przeciwnie, cały czas ma się na baczności, by ktoś nie zabrał mu serca, a więc w nic, co robi, nie angażuje się całym sercem. Człowiek o miękkim sercu z kolei podejmuje ryzyko pokochania kogoś całym sercem, bezgranicznie i nieskończenie. Te uczucia wynikają z biegunowości, która zawsze potrzebuje granic.

Serce symbolizuje obie możliwości. Pod względem anatomicznym nasze serce jest podzielone przegrodą międzykomorową, a „uderzenie serca” jest dźwiękiem podwójnym. W chwili przyjścia na świat i wejścia w biegunowość pierwszego oddechu zamyka się samoistnie przegroda międzykomorowa i z jednej dużej komory i jednego systemu krążenia powstają nagle dwa. Z drugiej strony symbol serca - tak jakby je namalowało spontanicznie każde dziecko - pokazuje dwie zaokrąglone komory zakończone wspólnym szpicem. Z dwoistości powstaje jedność. I tak serce jest dla nas symbolem miłości i jedności. To właśnie mamy na myśli mówiąc, że matka nosi dziecko pod sercem. Z anatomicznego punktu widzenia takie stwierdzenie jest nonsensem, ale serce służy w tym wypadku za symbol miłości i nie ma najmniejszego znaczenia, że anatomicznie jest położone w górnej części tułowia, podczas gdy dziecko rozwija się w dolnej.

Można by też powiedzieć, że w człowieku znajdują się dwa centra - górne i dolne, czyli głowa i serce, rozum i czucie. Od człowieka jako całości oczekujemy, że będzie posiadał oba te elementy w harmonijnej równowadze. Człowiek kierujący się wyłącznie rozumem sprawia wrażenie jednostronnego i zimnego. Człowiek żyjący tylko uczuciami natomiast wydaje się często niepozbywany i trochę nie z tego świata. Dopiero gdy oba elementy wzajemnie się uzupełniają i wzbogają, człowiek sprawia wrażenie pełnego.

Liczne sformułowania nawiązujące do serca świadczą o tym, że to, co wydobywa się z serca, zawsze ma związek z emocjami. Może to być strach, może być radość lub miłość, które powodują takie przyspieszenie bicia serca, że skacze nam ono aż do gardła, że wyraźnie je słyszymy i czujemy. To samo dzieje się przy zaburzeniach rytmu serca, tyle, że wtedy brak podłoża emocjonalnego. W tym właśnie tkwi problem: zaburzenia rytmu serca dotyczą ludzi, którzy nie pozwalają „jakimkolwiek emocjom” zakłócić swego równomiernego rytmu.

A więc serce zaczyna wariować, gdyż człowiek nie ma odwagi dać się ponieść uczuciom. Uparcie trzyma się rozumu i przyjętych norm i żadne emocje ani uczucia nie sprowadzą go z jego drogi. Nie chce, by emocje niepokoiły go i zaburzały harmonijny rytm życia. W takich

wypadkach jednak emocje przenoszą się na płaszczyznę somatyczną i serce zaczyna go niepokoić. Biję inaczej niż zwykle, zmuszając go, by posłuchał swego serca.

Zazwyczaj nie zwracamy uwagi na bicie naszego serca. Słyszymy je i czujemy dopiero pod wpływem emocji lub choroby. Uświadamiamy sobie bicie swojego serca, gdy coś nas zdenerwuje lub gdy coś się nagle zmienia. Tu tkwi klucz do zrozumienia wszystkich symptomów sercowych. Zmuszają nas one do słuchania serca. Na serce chorują ci, którzy kierują się wyłącznie rozumem, a nie najlepiej radzą sobie z uczuciami. Objawia się to najwyraźniej u osób cierpiących na nerwicę serca. Jest to somatycznie nieuzasadniony lęk o własne serce, prowadzący do chorobliwego wsłuchiwania się w jego bicie. Cierpiący na nerwicę serca tak bardzo lękają się zawału, że są gotowi zmienić cały swój dotychczasowy tryb życia, byle tylko się przed nim uchronić.

Jeśli potraktujemy takie zachowanie w sposób symboliczny, znów się przekonamy, z jaką imponującą mądrością i ironią działa choroba. Nerwicowiec jest zmuszony do nieustannej obserwacji swego serca i całkowitego podporządkowania swego życia wymogom serca. A przy tym tak bardzo się swego serca boi - jest to rzeczywiście głęboko uzasadniony strach, że jego serce pewnego dnia przestanie bić. Ten lęk zmusza go do usytuowania serca w centrum swojej świadomości - któż by się z tego serdecznie nie uśmieł?

To, co u nerwicowca rozgrywa się na poziomie psychiki, u człowieka chorego na dusznicę bolesną (*angina pectoris*) przemieszcza się w obręb ciała. Naczynia krwionośne twardnieją i zwężają się, w rezultacie czego serce nie otrzymuje dostatecznej ilości substancji odżywczych. Nie ma potrzeby szukać głębszych znaczeń tego stanu rzeczy, gdyż każdy wie, co należy rozumieć pod pojęciem twardego czy skamieniałego serca. Angina to dosłownie dławienie, duszenie, a *angina pectoris* to dławienie serca.

Podczas gdy człowiek nękany nerwicą serca odczuwa to dławienie bezpośrednio jako lęk, u chorego na dusznicę przejawia się ono konkretnie. Symbolika tego pojęcia podsuwa odpowiednią terapię stosowaną przez medycynę akademicką. Choremu na serce podaje się kapsułki nitrogliceryny a więc materiał wybuchowy. Likwiduje się za jej pomocą dławienie, by w życiu chorego stworzyć większą przestrzeń dla serca. Chorzy na serce lękają się o swoje serce - i słusznie!

Nie wszyscy jednak rozumieją to wyzwanie. Gdy lęk przed uczuciem jest tak duży, że można zaufać już tylko absolutnej normie, każą sobie wmontować rozrusznik. Urządzenie wybijające takt zastępuje rytm żywego organu (takt ma się tak do rytmu jak to, co martwe do tego, co żyje!). Maszyna przejmuje sferę uczuć. Traci się wprawdzie wówczas elastyczność i zdolność dostosowywania się do rytmu serca, ale za to nie grożą już człowiekowi gwałtowne skoki żywego serca. Ten, kto ma serce „ciasne”, jest ofiarą sił swego ja i swych roszczeń do władzy.

Każdy wie, że wysokie ciśnienie sprzyja zawałowi serca. Powiedzieliśmy już, że nadciśnieniowiec jest człowiekiem, który za wszelką cenę stara się stłumić w sobie agresję. Ta skumulowana energia agresywna wyładowuje się w czasie zawału – rozrywa mu serce. Zawał serca to suma wszystkich nie rozdzielonych uderzeń serca. W czasie zawału człowiek może na własnym ciele doświadczyć starej mądrości, która powiada, że przecenianie sił swego ja i dominacja woli odcinają nas od doptywu sił życiodajnych. Tylko twarde serce może pęknąć!

## Choroby serca

W przypadku zaburzeń rytmu i chorób serca należy zadać sobie następujące pytania:



1. Czy głowa i serce, rozum i uczucie pozostają u mnie w harmonijnej równowadze?
2. Czy nie ograniczam swoich uczuć i mam odwagę je uzewnętrznić?
3. Czy żyję i kocham całym sercem, czy tylko połowicznie?
4. Czy moje życie toczy się według naturalnego rytmu, czy też narzucam mu sztywny takt?
5. Czy w moim życiu jest jeszcze jakiś materiał wybuchowy i zapalający?
6. Czy słucham swego serca?

### Słabość tkanki łącznej żyłki – zakrzepica

Tkanka łączna (mezenchyma) zespala wszystkie komórki, daje im podporę i wiąże poszczególne narządy i jednostki czynnościowe w większą całość, którą rozpoznajemy jako formę. Słaba tkanka świadczy o braku oparcia, o tendencji do ustępliwości i braku sprężystości wewnętrznej. Ludzi o słabej tkance łącznej z reguły łatwo zranić. Długo chowają oni urazę w sercu. Cecha ta na poziomie ciała przejawia się siniakami, które pojawiają się po najmniejszym nawet uderzeniu.

Za słabą tkanką łączną idzie najczęściej w parze skłonność do żylaków. Krew zalega w żyłach powierzchownych nóg i nie wraca w odpowiedniej ilości do serca. Na skutek tego krążenie przeważa w dolnym biegunie ciała człowieka. Taki człowiek wykazuje silny związek z ziemią, jest trochę ociężały i powolny. Brak mu sprężystości i elastyczności. Ponadto przejawia te wszystkie cechy, które omawialiśmy już przy okazji anemii i niskiego ciśnienia.

Zakrzepica to zamknięcie żyły skrzepem krwi. Zasadnicze niebezpieczeństwo zakrzepicy polega na tym, że skrzep znów się rozpuści, dostanie do płuc i tam spowoduje zator. Łatwo rozpoznać, jaki problem kryje się za tym symptomem. Krew, która powinna być płynna, twardnieje, krzepnie, zbija się w grudki, przez co krążenie ulega stagnacji.

Płynność wymaga zdolności do zmian. Gdy człowiek przestaje się zmieniać, w jego ciele pojawiają się symptomy ograniczające lub blokujące to, co płynne. Warunkiem ruchliwości zewnętrznej jest ruchliwość wewnętrzna: Jeśli człowiek ma ociężałą świadomość i skostniałe poglądy, krzepnie również w jego ciele to, co powinno być płynne. Jest faktem znanym, że choroba obłożna zwiększa niebezpieczeństwo zakrzepicy, ale świadczy ona również o tym, że biegun ruchu jest unieruchomiony. „Wszystko płynie”, powiedział Heraklit. W biegunowej formie bytu życie manifestuje się jako ruch i zmiana. Każda próba trzymania się tylko jednego bieguna prowadzi ostatecznie do zastoju i śmierci. To co niezmiennalne, co jest bytem wiecznym, znajdujemy po tamtej stronie biegunowości. Aby tam się dostać, musimy powierzyć siebie przemianom, gdyż tylko przemiana doprowadzi nas do tego, co niezmiennalne.

## 11. Narząd ruchu i nerwy

### Postawa

Jeśli mówimy o czyjejś postawie, z samego tego określenia nie wynika jeszcze, czy mamy na myśli postawę ciała, czy postawę wewnętrzną. Ta dwuznaczność językowa nie powoduje jednak nieporozumień, gdyż postawa zewnętrzna odpowiada postawie wewnętrznej. Nasz wygląd zewnętrzny bowiem jedynie odzwierciedla nasze wnętrze. Mówimy na przykład o prostolinijnym człowieku, przeważnie nie uświadamiając sobie nawet, że słowo „prosty” opisuje pewną właściwość ciała, niezwykle doniosłą w dziejach ludzkości. Zwierzęcia nie można w ten sposób określić, gdyż nie ma ono postawy wyprostowanej. W prehistorycznych czasach człowiek dokonał tego doniosłego kroku, wyprostował się i skierował spojrzenie ku górze, ku niebu, otrzymując tym samym szansę osiągnięcia Boga. Równocześnie jednak spowodował niebezpieczeństwo hybrydy, a mianowicie uznania się samemu za Boga. Niebezpieczeństwo i szansa, jaką daje wyprostowanie się, znajdują swoje odbicie także na poziomie ciała. Miękkie jego części, chronione u czworonożnego zwierzęcia przez jego postawę, są u człowieka pozbawione ochrony. Owa bezbronność i podatność na zranienia znajduje jednak swój psychiczny odpowiednik w większej otwartości i wrażliwości. To głównie kręgosłup umożliwia nam utrzymanie pionowej postawy. Daje podporę i elastyczność zarazem, umożliwia prostą postawę i wykonywanie ruchów. Ma kształt podwójnej litery S i pracuje na zasadzie amortyzatora. Dzięki połączeniu twardych kręgów i miękkich krążków międzykręgowych umożliwia elastyczność ruchów.

Powiedzieliśmy już, że postawa zewnętrzna i wewnętrzna są względem siebie analogiczne. W wielu zwrotach językowych ta analogia staje się wyraźna. Są więc ludzie prostolinijni, a także tacy, którzy chętnie naginają karku. Znamy ludzi sztywnych i nieugiętych, a także takich, którzy lubią się płaszczyc. Niektórym nie tylko brakuje postawy, lecz również podpory. Można jednak próbować sztucznie wpływać na swoją postawę i zmieniać ją, aby stworzyć wrażenie innej postawy wewnętrznej. Rodzice na przykład napominają dziecko: „Trzymaj się prosto!”, „Czy nie możesz prosto siedzieć?” I w ten sposób zaczyna się gra w nieuczciwość.

W późniejszym okresie wojsko żąda od swoich żołnierzy, by przyjęli taką lub inną postawę. W tym wypadku sytuacja staje się wręcz groteskowa. Żołnierz ma zademonstrować postawę zewnętrzną, choć nie wolno mu mieć własnej postawy wewnętrznej. Wojsko od niepamiętnych czasów ćwiczy dużym nakładem sił postawę zewnętrzną, choć ze strategicznego punktu widzenia jest to jawnym idiotyzmem. W ferworze walki ani krok marszowy, ani postawa na baczność na nic się nie przydadzą. Ta musztra potrzebna jest wyłącznie do tego, by zerwać naturalną więź między postawą wewnętrzną i zewnętrzną. Ów brak postawy wewnętrznej uwidacznia się z całą mocą w czasie wolnym, po zwycięstwie i przy podobnych okazjach. Partyzanci nie mają postawy zewnętrznej, gdyż w pełni identyfikują się z tym, co robią. Efektywność działania zwiększa się wraz z postawą wewnętrzną, a zmniejsza w przypadku sztucznej postawy zewnętrznej. Porównajmy choćby żołnierza, który stoi z wyprostowanymi kolanami, i kowboja, który nigdy nie zablokowałby sobie swobody ruchów, usztywniając stawy.

Postawę niezgodną z wnętrzem danego człowieka natychmiast rozpoznamy jako nienaturalną, ale i postawa naturalna pozwala nam poznać człowieka. Jeżeli choroba zmusza kogoś do przyjęcia postawy, której dobrowolnie by nie przyjął, to pokazuje nam ona, przeciwko czemu ten człowiek się buntuje. Obserwując daną osobę, możemy rozpoznać, czy utożsamia się ona ze swoją postawą zewnętrzną, czy też przyjmuje ją wbrew własnej woli. W

pierwszym przypadku postawa odzwierciedla świadomą identyfikację. W drugim - postura zmieniona na skutek choroby odzwierciedla obszar cienia, którego dana osoba świadomie nie akceptuje. Tak więc człowiek, który trzyma się prosto i z podniesioną głową idzie przez życie, demonstruje pewną nieprzystępność, dumę, wyniosłość i szczerość. Taki człowiek może też identyfikować się z tymi cechami. Nie wyparłby się ich.

Inaczej zachowuje się na przykład człowiek chory na chorobę Bechterewa, o kręgosłupie przypominającym kij bambusowy. Następuje u niego somatyzacja nie przeżywanych świadomie roszczeń do dominacji i nieugiętość, z której nawet nie zdaje sobie sprawy. W przypadku choroby Bechterewa cały kręgosłup z czasem ulega zwapnieniu, plecy stają się sztywne, głowa wysuwa do przodu, krzywizna kręgosłupa w kształcie litery S zostaje zniesiona lub przyjmuje kształt odwrotny. Pacjent sam boleśnie przekonuje się o tym, jaki sztywny, nieugięty i nieustępliwy jest w rzeczywistości. Podobnie dzieje się z problematyką, jaką symbolizują jego zaokrąglone plecy lub garb: w garbie manifestuje się nie przeżyta pokora.

### Krążki międzykręgowe i rwa kulszowa

Na skutek ucisku krążki międzykręgowe, zwłaszcza w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, zostają przesunięte w bok i uciskają na nerwy, co powoduje różnego rodzaju bóle, jak na przykład rwę kulszową, lumbago itd. Przyczyną tego symptomu jest przeciążenie. Kto zbyt dużo bierze na swoje barki i nie potrafi świadomie się z tym nadmiarem uporać, odczuwa ów ciężar w ciele jako ból kręgosłupa. Zmusza to człowieka do uspokojenia się, gdyż każdy ruch, każde działanie sprawia mu ból. Wiele osób stara się stłumić te objawy środkami przeciwbólowymi, aby móc kontynuować swoje czynności. Należałoby jednak raczej wykorzystać okazję, by w spokoju zastanowić się, dlaczego tak dużo wzięliśmy na swoje barki. Takie postępowanie zawsze wyraża chęć zaprezentowania się na zewnątrz jako człowiek pracowity i czynny, aby działaniami nadrobić wewnętrzne poczucie niższości.

Za wszelkimi dokonaniem zawsze kryje się brak pewności siebie i kompleks niższości. Człowiek, który jest pogodzony z samym sobą, nie musi już niczego nadrabiać wzmożoną aktywnością, on jest. Za wszystkimi wielkimi (i mniejszymi) czynami i dokonaniem historii świata zawsze jednak kryją się ludzie, których poczucie niższości doprowadziło do zewnętrznej wielkości. Pragną oni czynem dowieść czegoś światu, choć tak naprawdę nie ma nikogo, kto żąda od nich takich dowodów lub ich oczekuje - z wyjątkiem samego zainteresowanego. Chce on tylko sobie samemu coś udowodnić, pytanie tylko: co? Kto jest bardzo aktywny, powinien możliwie wcześniej zastanowić się, po co to robi, aby kiedyś rozczarowanie nie było zbyt bolesne. Człowiek uczciwy wobec samego siebie zawsze odpowie następująco: aby zdobyć uznanie, aby być lubianym. Wprawdzie poszukiwanie miłości jest jedyną znaną motywacją wszelkich dokonań, ale ta próba zawsze kończy się niezadowolająco, gdyż tą drogą nie sposób osiągnąć celu.

Miłość jest czymś bezinteresownym, na miłość nie można sobie zasłużyć. „Pokocham cię, jeśli dasz mi dziesięć tysięcy marek” lub: „Pokocham cię, gdy zostaniesz najlepszym piłkarzem w drużynie” - to są warunki absurdalne. Tajemnica miłości tkwi w tym, że nie stawia ona warunków. Dlatego prototypem miłości jest miłość macierzyńska. Obiektywnie rzecz traktując, niemowlę jest dla matki tylko obciążeniem i kłopotem. Matka jednak nie odbiera tego w ten sposób, gdyż kocha swoje dziecko. Dlaczego? Nie ma na to żadnej odpowiedzi. Gdyby istniała, nie byłoby miłości.

Każdy człowiek tęskni - świadomie lub nieświadomie - za bezinteresowną, czystą miłością, która dotyczy tylko jego i nie zależy od żadnych okoliczności zewnętrznych ani od żadnych jego osiągnięć.

Kompleks niższości sprawia, że człowiek uważa siebie za niegodnego miłości. Zaczyna więc robić wszystko, by zasłużyć na miłość - coraz więcej pracuje, bogaci się, osiąga sławę itd. Wszystkie te zabiegi mają mu przysporzyć miłości; gdy jednak ktoś go pokocha, zaczynają wzbierać w nim wątpliwości, czy aby nie stało się to „tylko” ze względu na jego osiągnięcia, bogactwo, sławę. Sam sobie zagradza drogę do prawdziwej miłości. Uznanie dla dokonań nie zaspokaja tęsknoty, która popycha do tych dokonań. Dlatego wskazane jest, by jak najwcześniej świadomie uporać się z własnymi kompleksami. Kto tego nie robi i nadal będzie nadmiernie się obciążał, zmniejszy się fizycznie. Na skutek spłaszczenia krążków międzykręgowych trochę się skurczy, a na skutek bólu przyjmie pochyloną i wykrzywioną postawę. Ciało bowiem zawsze ujawni prawdę.

Krążki międzykręgowe mają umożliwić elastyczność i swobodę ruchów. Jeśli krążek zostanie zaklinowany i unieruchomiony przez zniekształcony krąg, wówczas usztywniamy się, mamy trudności z poruszaniem i przyjmujemy często bardzo osobliwą postawę. Podobne zależności występują w naszej psychice. Człowiekowi „zakleszczonemu” brak otwartości i elastyczności, jest zaprogramowany na jedną, sobie tylko właściwą postawę wewnętrzną. Zaklinowane krążki międzykręgowe może oswobodzić szybkim umiejętnym ruchem kręgarz, przywracając im ich naturalne położenie (*solve et coagula*).

Również „zakleszczoną” duszę można uwolnić podobną metodą. Nagłe silne szarpnięcie wyprowadza ją z dotychczasowej pozycji i stwarza możliwość innego ukierunkowania się. Osoby psychicznie „zakleszczone” boją się tego szarpnięcia tak samo jak pacjenci ingerencji kręgarza. Trzask, jaki słychać przy takim zabiegu, rokuje w obu wypadkach szansę powodzenia.

## Stawy

Dzięki stawom, ruchomym połączeniom kości, możemy wykonywać ruchy. Wiele symptomów chorób stawów powoduje stan zapalny i ból, a ten z kolei ograniczenie ruchu i zeszywnienie. Sztywny staw wskazuje, że pacjent usztywnił się, upiera się przy czymś. Sztywny staw traci swoją funkcję - jeśli człowiek sztywno trzyma się jakiegoś tematu czy systemu, tracą one także swoje funkcje. Sztywny kark świadczy o uporze. Inne – obok stanu zapalnego i zeszywnienia - objawy nadwężenia stawów to skręcenie, naciągnięcie, przerwanie więzadeł. Jednoznaczna jest też wymowa symboliczna tych symptomów. Przypominamy sobie choćby takie sformułowania, jak przeciągnąć strunę, posunąć się za daleko, przekręcić się w głowie. Można nastawić, wyprostować nie tylko staw, lecz również sytuację, stosunki, okoliczności.

Nastawiając staw nagłym szarpnięciem, wprowadza się go w skrajne położenie lub też dotychczasowe skrajne położenie jeszcze się potęguje, by następnie staw „zaskoczył” na właściwe miejsce. Ta technika ma swój odpowiednik w psychoterapii. Jeśli ktoś tkwi w pozycji skrajnej, można to jeszcze spotęgować, by osiągnął punkt zwrotny, z którego znajdzie pozycję środka. Najłatwiej to zrobić, wchodząc totalnie w dany biegun. Ludzie boją się jednak tej totalności i dlatego najczęściej utykają w środku któregoś bieguna. Są tacy, którzy wszystko robią połowicznie i dlatego trwają przy swoich poglądach i sposobach zachowania, niezdolni do większych zmian. Każdy biegun jednak posiada jakąś wartość graniczną, po

osiągnięciu której zmienia się ona w swoje przeciwieństwo. I tak ze stanu najwyższego napięcia można przejść do stanu całkowitego odprężenia (trening Jakobsena).

Dlatego fizyka jako pierwsza z nauk ścisłych odkryła metafizykę, dlatego ruchy pokojowe są ruchami bojowymi. Środek musi sobie człowiek wypracować sam. Jeśli próbuje od razu osiągnąć pozycję środka, utyka w przeciętności.

Również możliwość wykonywania ruchów można przeciągnąć do tego stopnia, że zmieni się ona w unieruchomienie. Wskazują na to mechaniczne zmiany w stawach, świadczące o tym, że przesadziliśmy, że posunęliśmy się za daleko i powinniśmy teraz zwrócić się ku drugiemu biegunowi.

Dzięki postępowi w medycynie istnieje możliwość zastępowania stawów sztucznymi protezami, co najczęściej stosuje się w przypadku stawu biodrowego (endoproteza). Jak już podkreślaliśmy w rozdziale na temat zębów, proteza jest zawsze oszustwem, gdyż udaje coś, czego naprawdę nie ma. Jeśli człowiek jest wewnątrznie sztywny i nieelastyczny, a jedynie stwarza pozory giętkości, to symptom stawu biodrowego zmusza go do większej uczciwości wobec samego siebie. Na skutek wstawienia protezy jednak powstaje nowe kłamstwo, symulujące fizyczną sprawność ruchową.

Aby zdać sobie sprawę z tego, jakie zakłamanie jest możliwe dzięki medycynie, wyobraźmy sobie następującą sytuację: zlikwidowanie za pomocą specjalnego zakłęcia wszystkich protez i wszystkich sztucznych zmian u wszystkich ludzi - okularów i szkieł kontaktowych, aparatów słuchowych, sztucznych stawów, sztucznych zębów, face-liftingu, gwoździ Steinmanna, rozruszników serca i tym podobnych różności z metalu i plastyku, wmontowanych w człowieka. Byłby to widok przerażający!

A teraz, wypowiadając inne zakłęcie, wycofamy wszystkie osiągnięcia medycyny, które chronią człowieka przed śmiercią, i znajdziemy się wśród trupów, kalek, chorych, na wpół ślepych i na wpół głuchych. Byłby to obraz straszliwy, ale prawdziwy i nie zakłamany. Byłby to zewnętrzny wyraz dusz ludzkich. Kunszt lekarzy oszczędza nam tak okrutnych widoków, gdyż pilnie pracują oni nad restaurowaniem naszego ciała i uzupełnianiem go wszelkimi możliwymi protezami tak, że koniec końców wygląda jak naturalne. Co się jednak dzieje z naszymi duszami? W nich nic się nie zmieniło, są nadal martwe lub ślepe, głuche, sztywne, skurczone, okaleczone, tyle, że tego nie widzimy. Dlatego lęk przed prawdą jest tak wielki. To historia portretu Doriana Graya. Można zewnętrznymi trikami sztucznie przez jakiś czas podtrzymywać młodość i urodę, ale przerażenie nas ogarnie, gdy któregoś dnia spotkamy swój prawdziwy obraz wewnętrzny. Nieustanna praca nad własną duszą byłaby o wiele ważniejsza niż jednostronne pielęgnowanie ciała, gdyż ciało jest przemijające, ale świadomość - nie.

### Choroby reumatyczne

Reumatyzm to nie dające się precyzyjnie zdefiniować pojęcie zbiorcze określające grupę symptomów charakteryzujących się bolesnymi zmianami tkanki, przede wszystkim w stawach i mięśniach. Dolegliwość ta zawsze wiąże się z zapaleniem, które może być ostre lub chroniczne. Reumatyzm prowadzi do obrzmienia tkanki i mięśni, skrzywienia stawów i stwardnień. Sprawność ruchowa jest na skutek bólu tak bardzo ograniczona, że może nawet doprowadzić do inwalidztwa. Dolegliwości stawów i mięśni występują najsilniej po okresach spoczynku, a mijają, gdy pacjent jest w ruchu. Brak aktywności prowadzi z czasem do zaniku mięśni i do wrzecionowatych wyrostów zaatakowanych stawów.

Choroba zaczyna się najczęściej od porannego zesztywnienia i bolesności stawów. Są obrzmiałe i często zaczerwienione. Na ogół stawy zostają zaatakowane symetrycznie i choroba wędruje od drobnych stawów obwodowych do dużych. Schorzenie ma charakter chroniczny, a zesztywnienia następują skokami.

Postępujące zesztywnienie prowadzi do coraz większej ułomności. Mimo to chorzy na reumatoidalne zapalenie stawów rzadko się skarżą, wykazują dużo cierpliwości i zaskakującą obojętność wobec swego cierpienia.

Obraz reumatoidalnego zapalenia stawów naprowadza nas szczególnie wyraźnie na centralny problem wszystkich chorób układu ruchu, jakim jest ruch/spoczynek, czy też ruchomość/zesztywnienie. Prawie wszyscy chorzy na reumatyzm byli w przeszłości ludźmi nadmiernie czynnymi i ruchliwymi. Uprawiali sporty wyczynowe i sporty walki, dużo pracowali w domu i w ogrodzie, byli niezmordowani i poświęcali się dla innych. Są to zatem ludzie aktywni, ruchliwi, zwinni i niespokojni. Choroba tak długo sygnalizuje swoją obecność zesztywnieniem stawów, aż wreszcie kalectwo zmusza ich do uspokojenia się. Sprawia to takie wrażenie, jak gdyby nadmiar ruchliwości i aktywności miał zostać skorygowany sztywnością.

Może nas to w pierwszej chwili dziwić, skoro wcześniej była mowa o konieczności zmian i ruchu. Ten związek staje się jasny dopiero wtedy, gdy sobie przypomnimy, że choroba ciała ujawnia ukrytą prawdę. W przypadku zapalenia wielostawowego oznaczałoby to, że ludzie cierpiący na tę chorobę w rzeczywistości są sztywni. Nadmierna aktywność i ruchliwość, charakterystyczna dla nich, odnosi się niestety tylko do obszaru ciała i stanowi rekompensatę ociężałej świadomości.

Wszystkie te pojęcia trafnie charakteryzują pacjentów chorych na reumatoidalne zapalenie stawów, których osobowość jest dobrze znana, gdyż od pół wieku prowadzi się badania psychosomatyczne tej grupy. Naukowcy są jak dotychczas zgodni co do tego, że „wszyscy ci pacjenci charakteryzują się perfekcjonizmem i przesadną sumiennością, masochistyczno-depresyjną potrzebą poświęcania się i wybujałą chęcią niesienia pomocy, połączoną z wyjątkowo moralnym zachowaniem i skłonnością do nastrojów depresyjnych” (cytat za Brautigamem). Właśnie te cechy charakteru świadczą o nieugiętości i skostnieniu, pokazują, jak mało elastyczni i ruchliwi są ci ludzie w swej świadomości. Rekompensują to sobie aż w nadmiarze uprawianiem sportów i ruchliwością fizyczną, odwracając w ten sposób swoją uwagę od zesztywnienia psychicznego (mechanizm obronny).

Częste u osób chorych na zapalenie stawów upodobanie do sportów walki prowadzi nas do następnego problemu tych pacjentów, jakim jest agresja. Reumatyk blokuje swoją agresję na płaszczyźnie motorycznej, to znaczy w obrębie mięśni. Eksperymentalne odprowadzenie i pomiary elektryczności mięśni u reumatyka wykazały niezbicie, że wszelkiego rodzaju bodźce powodują napięcie mięśni, zwłaszcza mięśni stawów. Takie pomiary potwierdzają jedynie podejrzenie, że reumatyk na siłę opanowuje swoje impulsy agresywne, które domagają się uzewnętrznienia. Nie wyładowana energia pozostaje w mięśniach i tam zmienia się w stan zapalny i ból. Każdy ból, odczuwany w chorobie, odnosił się pierwotnie do kogoś innego. Ból jest zawsze następstwem agresywnego działania. Jeśli pozostawię swoją agresję własnemu biegowi i zwrócę ją na kogoś innego, ból odczuje moja ofiara. Jeśli jednak pohamuję agresję, to zwróci się ona przeciwko mnie i ja będę odczuwał ból (autoagresja). Gdy ktoś odczuwa bóle, powinien się przede wszystkim zastanowić, na kogo właściwie miały one być skierowane.

Wśród chorób reumatycznych występuje pewien specyficzny symptom, polegający na zwinięciu się dłoni w pięść na skutek zapalenia ścięgien mięśni przedramienia w łokciach (chroniczne zapalenie nadkłykcia). Obraz „zaciśniętej pięści” aż nadto wyraźnie wskazuje na hamowaną agresję i tłumioną chęć, by „choć raz porządnie uderzyć pięścią w stół”. Podobna tendencja do zaciskania pięści występuje w chorobie Dupuytrena (przykurcz Dupuytrena), kiedy to nie można w ogóle rozewrzeć dłoni.

Otwarta dłoń jest przecież symbolem ugody. Jeśli kiwamy do kogoś na powitanie, wynika to z dawnego zwyczaju, by przy spotkaniu pokazywać otwarte, puste dłonie – bez broni – na znak pokojowych zamiarów. Ta sama symbolika zawarta jest w podawaniu komuś ręki. Podczas gdy otwarta dłoń wyraża pokojowe zamiary i chęć pojednania, dłoń zwinięta w pięść jest oznaką wrogości i agresji.

Reumatyk nie może pogodzić się z własną agresją, w przeciwnym razie nie tłumiłby jej i nie blokował. Ponieważ jednak uczucia agresywne w nim tkwią, wywołują u niego nieświadome poczucie winy, które skłania go do ofiarności wobec innych i spieszenia im z pomocą. Powstaje więc osobliwa kombinacja altruizmu i pohamowywania innej postawy, którą już Alexander nazwał „życzliwą tyranią”. Choroba często występuje właśnie wtedy, gdy na skutek zmiany w życiu przestaje istnieć możliwość wyrównywania poczucia winy służeniem innym. Wachlarz najczęstszych objawów towarzyszących wskazuje nam kluczowe znaczenie hamowanej wrogości. Są to przede wszystkim dolegliwości żołądkowe i jelitowe, sercowe, oziębłość płciowa i zaburzenia potencji jak też lęki i depresje. Fakt, że na zapalenie wielostawowe zapada dwukrotnie więcej kobiet niż mężczyzn, można by wytłumaczyć tym, że kobiety mają znacznie więcej oporów w świadomym przeżywaniu swoich uczuć wrogości.

Przyrodolecznictwo za przyczynę reumatyzmu uważa odkładanie się toksyn w tkance łącznej. Odłożone toksyny symbolizują w kontekście naszych rozważań – nie przetworzone problemy albo nie przetrawione tematy, które nie zostały rozwiązane, lecz odłożyły się w nieświadomości. Możemy teraz zrozumieć terapeutyczny efekt postu<sup>4</sup>. Odrzucając całkowicie pożywienie z zewnątrz, organizm przestawia się na pożywienie własne i zostaje w ten sposób zmuszony do spalania i przetwarzania zawartości „wiadra z odpadkami” własnego ciała. Proces ten na poziomie psychiki odpowiada przerabianiu i uświadamianiu sobie obszarów tematycznych dotychczas wypieranych i tłumionych. Chory na reumatyzm jednak nie chce rozgryźć swoich problemów. Jest na to zbyt sztywny i skostniały, upiera się przy swoim. Boi się odpowiedzieć sobie uczciwie na pytanie, co kryje się za jego altruizmem, usługowością, poświęceniem dla innych, za jego normami moralnymi i uległością. W ten sposób jego egoizm, nieelastyczność, nieustępliwość, żądza dominacji i uczucia agresji pozostają w strefie cienia i ulegają somatyzacji objawiającej się widocznym zeszywnieniem i nieruchawością, które kładą ostatecznie kres jego nieautentycznej usługowości.

### **Zaburzenia motoryczne: kręcz szyi, kurcz pisarski**

Wspólną cechą tych zaburzeń jest częściową utratą przez pacjenta kontroli nad funkcjami motorycznymi, które w normalnej sytuacji podlegają wpływowi naszej woli. U chorego niektóre funkcje wymykają się jego kontroli, szczególnie wtedy, gdy czuje się obserwowany albo znajduje w sytuacji, gdy chce stworzyć nieprawdziwy obraz siebie wobec innych. U pacjenta z kręczeniem szyi (*torticollis spasticus*) głowa skręca się powoli lub gwałtownie w jedną stronę. Przeważnie po paru sekundach wraca do normalnej pozycji. Symptomatyczne, że

---

<sup>4</sup> Por. R. Dahlke, *Bewusstjasten*, Waakirchen 1980.

pewne gesty, jak na przykład przyłożenie palca do podbródka albo podparcie karku, ułatwiają pacjentowi proste trzymanie głowy. Na postawę szyi ma jednak głównie wpływ własna subiektywna pozycja w pomieszczeniu. Jeśli pacjent opiera się plecami o ścianę i może oprzeć o ścianę głowę, wtedy na ogół nie ma trudności z jej utrzymaniem.

Ta właściwość jak też zależność symptomu od sytuacji (obecność innych osób) wskazują nam już istotę tych zaburzeń: oscylują one wokół biegunów pewność / niepewność. Zaburzenia motoryczne, do których należą też wszelkie tiki, demaskują pozorną pewność siebie, jaką dany człowiek pragnie zmanifestować innym, podczas gdy nie tylko nie jest pewny siebie, ale nawet nie ma nad sobą władzy i kontroli. Od niepamiętnych czasów oznaką odwagi i dzielności było patrzenie komuś prosto w twarz i prosto w oczy bez odwracania wzroku. Właśnie w takich sytuacjach u pacjenta z kręczem szyi głowa odwraca się mimo woli w bok. W związku z tym spotkanie z kimś ważnym czy pozostawanie w centrum uwagi napawa go coraz większym lękiem - i jest to lęk autentyczny. Lękając się wystąpienia symptomu, chory unika nieprzyjemnych sytuacji, stara się nie dostrzegać swoich konfliktów i pozostawia na boku jedną stronę otaczającej go rzeczywistości.

Proste trzymanie głowy zmusza nas do stawania oko w oko z wyzwaniem świata. Jeśli odwrócimy głowę, unikamy tej konfrontacji. Stajemy się „jednostronni” i odwracamy się od tego, z czym nie chcemy się konfrontować. Zaczynamy widzieć rzeczy „krzywo” lub w sposób „przekręcony”. Do takiego jednostronnego i krzywego widzenia świata odnosi się znane powiedzenie zawrócić komuś głowę. Tego rodzaju atak psychologiczny ma również doprowadzić do tego, by ofiara straciła panowanie nad swoim sposobem patrzenia na sprawy i bezwolnie podążyła za wzrokiem i poglądami kogoś innego.

Podobne są przyczyny kurczu pisarskiego i kurczu palców u pianistów i skrzypków. Osobowość tych pacjentów charakteryzuje zawsze wygórowana ambicja i skrajnie wysokie wymagania wobec siebie. Dążą oni do awansu społecznego, ale na zewnątrz stwarzają pozory dużej skromności. Chcą zaimponować jedynie swoimi osiągnięciami (piękne pisanie, muzyka). Toniczny kurcz dłoni ujawnia prawdę, ukazując całą „kurczowość” ich wysiłków i osiągnięć, i demonstruje, że w rzeczywistości „nie mają nic do powiedzenia (= napisania)”.

### Obgryzanie paznokci

Obgryzanie paznokci nie należy wprowadzić do zaburzeń motorycznych, ale poświęćmy temu problemowi nieco uwagi ze względu na czysto zewnętrzne podobieństwo do tej grupy dolegliwości. Obgryzanie paznokci też jest rodzajem przymusu, pod wpływem którego człowiek traci kontrolę nad rękami. Występuje ono nie tylko jako przemijający symptom u dzieci i młodzieży. Również dorośli cierpią nieraz przez całe lata na to trudno wyleczalne zaburzenie. Przyczyna psychiczna jest jednak jasna i poznanie jej może być pomocne dla wielu rodziców, których dzieci obgryzają paznokcie. Zakazy, groźby i kary nie są w tym wypadku najwłaściwszą reakcją.

To, co u ludzi nazywamy paznokciami; u zwierząt zwie się pazurami. Służą one przede wszystkim do obrony i ataku, są narzędziami agresji. Wyrażenia pokazać pazury używamy w podobnym sensie co wyszczerzyć zęby. Pazury świadczą o gotowości do walki. Większość wyżej rozwiniętych zwierząt drapieżnych używa pazurów i zębów jako broni. Obgryzanie paznokci to kastrowanie własnej agresji! Kto obgryza paznokcie, lęka się własnej agresywności i w sposób symboliczny stępie swoją broń. Samo gryzienie jest już czynnością agresywną, ale w tym wypadku zwróconą wyłącznie przeciwko sobie. Człowiek obgryza swoje uczucia agresji.



Z powodu obgryzania paznokci cierpią szczególnie kobiety, gdyż podziwiają długie polakierowane paznokcie u innych kobiet. Długie, polakierowane na jaskrawą czerwień paznokcie są też wyjątkowo pięknym symbolem agresji - te kobiety obnoszą się ze swoimi agresywnymi uczuciami. Zazdroszczą im te, które nie mają śmiałości przyznać się do tkwiącej w nich agresji i demonstrować swej broni. Chęć posiadania takich paznokci jest jedynie zewnętrznym przejawem ukrytego pragnienia, by kiedyś też móc być tak otwarcie agresywna.

Jeśli paznokcie obgryza dziecko, znajduje się w okresie, kiedy boi się uzewnętrznić agresywną postawę. W takim przypadku rodzice powinni się zastanowić, czy aby swoim sposobem wychowania lub własnym zachowaniem nie tłumią albo nie oceniają negatywnie zachowań agresywnych. Powinni spróbować stworzyć dziecku pewną przestrzeń życiową, w której odważy się ono wyładowywać swoje agresję bez poczucia winy. Takie zachowanie przeraziłoby rodziców, albowiem gdyby rodzice nie mieli problemów z agresją, ich dziecko nie obgryzałoby paznokci. Zastanowienie się nad swoim obłudnym i nieuczciwym sposobem zachowania byłoby dla całej rodziny zdrowym procesem, który pozwoliłby jej członkom dowiedzieć się, co czai się za tą fasadą. W chwili gdy dziecko nauczy się stawiać opór zamiast respektować lęki rodziców, przestanie obgryzać paznokcie. Dopóki jednak rodzice nie będą skłonni sami się zmienić, nie powinni przynajmniej skarżyć się na zaburzenia występujące u ich dzieci. Wprawdzie nie są winni temu, że te zachowania występują, ale jednak zaburzenia u dzieci są odbiciem problemów ich rodziców.

### Jąkanie się

Mowa jest czymś płynnym - mówimy o potoku wymowy lub o płynności stylu. W przypadku człowieka, który się jąka, mowa przestaje być płynna. Jest pokawałkowana, pokastrowana, rozbita. Wszystko, co ma płynąć, potrzebuje przestrzeni. Jeśli zmusi się strumień wody, by płynął przez dyszę, nastąpi spiętrzenie i ciśnienie, w wyniku czego woda w najlepszym wypadku zacznie tryskać z dyszy, ale nie płynąć. Człowiek jąkający się hamuje przepływ mowy, ściskając krtań. Mówiliśmy już wcześniej, jak bardzo strach związany jest z uczuciem ciasnoty. U jąkały strach tkwi w krtani. Krtani (i tak wąska sama w sobie) stanowi połączenie między tułowiem a głową, między dołem a górą.

W tym miejscu powinniśmy przypomnieć sobie to, co w rozdziale o migrenie powiedzieliśmy na temat symboliki dołu i góry. Człowiek jąkający się usiłuje zacieśnić krtań, by w ten sposób kontrolować to, co z dołu przedostaje się do góry albo, analogicznie, to co chce przedostać się z podświadomości do nadświadomości. Działa tu podobny mechanizm obronny co w starych fortyfikacjach, które posiadały tylko małe, bardzo dobrze strzeżone przejścia. Takie dobrze kontrolowane wejścia i wpusty (granice, drzwi itp.) powodują zawsze spiętrzenie i utrudniają przepływ. Jąkała taką kontrolę przeprowadza w krtani, gdyż lęka się tego, co nadchodzi z dołu i chce przedostać się w sferę świadomości. On to dusi w krtani.

Znamy wyrażenie poniżej pasa, przez które rozumie się w zasadzie „nieprzyzwoity i nieczysty” obszar - seksualny. Pas służy jako granica oddzielająca niebezpieczny rejon dolny od czystego i przyzwoitego rejonu górnego. Granicę tę człowiek jąkający się przesunął aż do krtani, gdyż wszystko, co cielesne, uważa za niebezpieczne, a tylko głowę za czystą.

Podobnie jak cierpiący na migrenę przesuwają swoją seksualność w obręb głowy i w ten sposób odczuwają skurcz i na górze, i na dole. Nie chce się otworzyć na żądania i popędy ciała, których presja staje się coraz silniejsza. Im dłużej ją tłumi, tym większym go napawa lękiem.

Jąkanie jako symptom pociąga za sobą w końcu trudności z nawiązywaniem kontaktów i w stosunkach partnerskich. Błędne koło zamyka się.

Według tej samej zasady interpretuje się także zahamowania występujące u jękających się dzieci jako konsekwencję ich jękania. Tymczasem jękanie jest tylko oznaką zahamowań. Dziecko jękające się boi się uzewnętrznić to, co w nim wzbiera; hamuje strumień, aby móc go lepiej kontrolować. Nieważne, czy jest to wzbierająca seksualność, czy agresja, czy cokolwiek innego. Jękała nie wypowie swobodnie tego, co tkwi w jego wnętrzu. Mowa jest środkiem uzewnętrzniania. Jeśli jednak stawiamy opór temu, co chce wydobyć się ze środka na zewnątrz, przejawiamy lęk przed tym, co domaga się uzewnętrznienia. Nie jesteśmy otwarci. Kiedy człowiekowi, który się jęka, uda się naprawdę otworzyć, wylewa się z niego potężny strumień seksu, agresji i słów. Gdy zostanie wypowiedziane wszystko, co dotychczas było tłumione, powód jękania się przestaje istnieć.

## 12. Wypadki

Wiele osób może się zdziwić, że traktujemy wypadki tak samo jak inne choroby. Powszechnie uważa się bowiem, że wypadki to coś całkiem innego. Są przecież spowodowane okolicznościami zewnętrznymi, a więc człowiek, który im ulega, nie czuje się winny. Taka argumentacja świadczy o tym, jak mętny i nieprawidłowy jest, ogólnie rzecz biorąc, nasz sposób myślenia albo jak bardzo dostosowujemy nasze myślenie i teorie do swoich nieświadomych pragnień. Nie lubimy brać na siebie pełnej odpowiedzialności za nasze istnienie i wszystko to, czego w nim doświadczamy. Bezustannie szukamy możliwości dokonywania projekcji naszej winy na zewnątrz. I za każdym razem złościmy się, gdy ktoś zdemaskuje te usiłowania. Większość wysiłków podejmowanych przez naukowców służy temu, by podbudować teoretycznie i uprawomocnić tego typu projekcje. Z „ludzkiego” punktu widzenia jest to całkowicie zrozumiałe. Ta książka została jednak napisana dla tych ludzi, którzy poszukują prawdy i wiedzą, że osiągną ją tylko poprzez uczciwe samopoznanie. Dlatego nie będziemy się tchórzliwie wzdragać przed takim tematem jak „wypadki”.

Musimy zdać sobie sprawę, że zawsze istnieje coś, co wydaje się zbliżać ku nam z zewnątrz i co zawsze możemy uznać za „przyczynę”. Taka interpretacja przyczynowa jest jednak tylko jedną z możliwości podejścia do różnych współzależności, a w tej książce postanowiliśmy zastąpić czy też uzupełnić taki sposób widzenia innym, równie możliwym. Gdy spoglądamy w lustro, również wydaje nam się, że nasze odbicie patrzy na nas z zewnątrz, a przecież nie lustro jest przyczyną naszego wyglądu. Kiedy jesteśmy przeziębieni, bakterie atakują nas z zewnątrz i właśnie te bakterie uważamy za przyczynę naszej niedyspozycji. W razie wypadku samochodowego za jego przyczynę uważamy pijanego kierowcę, który wymusił pierwszeństwo. Na płaszczyźnie funkcjonalnej zawsze znajdzie się jakieś wytłumaczenie. Nie przeszkadza ono jednak w tym, by interpretować wydarzenia na płaszczyźnie merytorycznej.

Zasada rezonansu sprawia, że nigdy nie możemy wejść w kontakt z czymś, z czym nie mamy nic wspólnego. Związki funkcjonalne są w każdym przypadku środkiem materialnym, koniecznym do uzewnętrznienia czegoś na poziomie ciała. Aby namalować obraz, potrzebujemy płótna i farby, ale nie są one przyczyną obrazu, lecz jedynie środkami materialnymi, którymi artysta urzeczywistnia pewną swoją wizję. Byłoby głupotą pomijanie wymowy obrazu, a posługiwanie się argumentem, że farby, płótno i pędzel są właściwymi przyczynami jego powstania.

Wyszukujemy sobie nasze wypadki tak jak „choroby” i staramy się przy tym każdą „rzecz” wykorzystać jako „przyczynę”. Odpowiedzialność za wszystko, co nas w życiu spotyka, ponosimy jednak zawsze my sami. Wyjątki nie istnieją i dlatego nie ma sensu ich szukać. Jeśli ktoś cierpi, cierpi zawsze z powodu siebie (co zresztą nie umniejsza cierpienia!). Każdy jest sprawcą i ofiarą w jednej osobie. Dopóki człowiek sam tego nie odkryje, nie może zostać uzdrowiony. Po intensywności, z jaką ludzie złorzeczą na „sprawców” projektowanych na zewnątrz, można poznać, w jakim stopniu zwalczają sprawcę w sobie. Brak im spojrzenia, które pozwoliłoby dostrzec w sobie obie te osoby.

Pogląd, że posiadają motywację nieświadomą, nie jest nowy. Już Freud w swej „Psychopatologii życia codziennego” przedstawia obok takich błędnych czynności, jak zapomnianie, przejęzyczenie i chybione ujmowanie przedmiotów w rękę również wypadki jako wynik nieświadomego zamysłu.

Od tego czasu naukowcy zajmujący się psychosomatyką mogą również w sensie statystycznym dowieść istnienia tak zwanej „osobowości wypadkowej”. Pod tym terminem

rozumie się specyficzną strukturę osobowości, która ma tendencję do rozpracowywania swoich konfliktów w formie wypadków. Już w 1926 roku psycholog niemiecki, K. Marbe, opublikował w książce pod tytułem „Praktische Psychologie der Unfälle Und Betriebsschaden” (Praktyczna psychologia Wypadków i wypadków przy pracy) swoje obserwacje, z których wynika, że istnieje duże prawdopodobieństwo, iż prędzej ulegnie wypadkowi człowiek, który już raz tego doświadczył, niż ten, kto nigdy nie był ofiarą wypadku.

W podstawowym dziele Alexandra na temat medycyny psychosomatycznej, wydanym w 1950 roku, znajdujemy następujące odniesienia do tego tematu: „Analiza wypadków samochodowych w Connecticut wykazała, że w okresie sześciu lat 3,9 proc. wszystkich kierowców, uczestniczących w wypadkach samochodowych, było ofiarami aż 36,4 proc. wypadków, jakie się w tym okresie wydarzyły. Pewne duże przedsiębiorstwo zatrudniające wielu kierowców ciężarówek poważnie zaniepokoiło się wysokimi kosztami wypadków drogowych i poleciło zbadać ich przyczyny, by móc zmniejszyć ich częstotliwość. Badano między innymi historie wypadków poszczególnych kierowców i w rezultacie przeniesiono tych, którzy mieli ich najwięcej, na inne stanowiska pracy. Dzięki tej prostej metodzie udało się zmniejszyć częstotliwość wypadków do jednej piątej wartości wyjściowej. Co ciekawe, kierowcy o dużej liczbie wypadków ulegali im również w innych miejscach pracy. Potwierdza to niezbieżnie tezę, że istnieje typ człowieka podatnego na wypadki i że osobowości mające tę cechę zachowują ją na każdym stanowisku pracy, a także w życiu codziennym” (Alexander, Medycyna psychosomatyczna).

Alexander wyciąga dalej wniosek, że „w większości wypadków tkwi element zamysłu, którego jednak człowiek nie jest świadomy. Innymi słowy - większość wypadków ma motywację nieświadomą”. To odwołanie się do dawniejszej literatury psychoanalitycznej ma nam pokazać między innymi, że nasze podejście do wypadków wcale nie jest nowe i że dotarcie niewygodnych poglądów do powszechnej świadomości trwa bardzo długo (o ile w ogóle nastąpi).

W dalszych rozważaniach zajmiemy się nie tyle opisem określonej osobowości wypadkowej] ile znaczeniem wypadku, jeśli wydarzy się on w naszym życiu. Nawet jeśli jakiś człowiek nie jest typową „osobowością wypadkową”, przydarzający mu się wypadek o czymś świadczy nauczymy się, jak rozpoznać, o czym. Jeśli w życiu jakiegoś człowieka wypadki się mnożą, świadczy to jedynie o tym, że ten człowiek nadal nie rozwiązał świadomie swoich problemów, a więc następuje eskalacja zdarzeń zmuszających go do tego. Fakt, że ktoś dokonuje pewnych korektur za pośrednictwem wypadków, odpowiada tak zwanemu „*locus minoris resistentiae*” (miejscu o mniejszej odporności) u innych. Wypadek bezpośrednio i gwałtownie stawia pod znakiem zapytania sposób postępowania albo kierunek działania człowieka. Jest cezurą w życiu i jako taka wymaga zastanowienia się nad jej przyczynami. Należy przy tym przeanalizować cały przebieg wypadku niczym sztukę w teatrze, spróbować zrozumieć jego strukturę i przenieść ją na własną sytuację. Wypadek jest karykaturą naszych problemów - tak samo trafną i tak samo bolesną jak każda karykatura.

## Wypadki drogowe

„Wypadek drogowy” to tak abstrakcyjne pojęcie ogólne, że nie sposób podać jego dokładnej interpretacji. Trzeba by wiedzieć ze wszystkimi szczegółami, co się w czasie danego wypadku rozgrywa, by móc powiedzieć, o czym on świadczy. Ogólna interpretacja zatem jest trudna lub wręcz niemożliwa, ale w konkretnym przypadku nie następuje większych trudności.

Trzeba tylko uważnie słuchać, gdy ktoś relacjonuje przebieg wypadku. Dwuznaczność naszego języka zdradzi wszystko. Niestety, jak wciąż stwierdzamy, wielu ludzi nie słyszy pewnych kontekstów. Często się zdarza, że zmuszamy pacjenta, by tak długo powtarzał jakieś zdanie ze swojej relacji, aż coś stanie się dla niego jasne. Przy tej okazji można się przekonać, jak nieświadomie obchodzi się człowiek ze swoją mową lub jak dobre są jego filtry, przez które przepuszcza własne problemy.

Zarówno w życiu, jak i w ruchu ulicznym możemy na przykład zjechać z drogi, wpaść w poślizg, stracić oparcie, stracić kontrolę lub panowanie, zostać wyrzuconym z toru, najechać na kogoś itp. Czy trzeba jeszcze coś wyjaśniać? Wystarczy dobrze słuchać. Ktoś na przykład przyspiesza tak bardzo, że już nie może wyhamować (siebie) i nie tylko za bardzo się zbliża do jadącego (jadącej) przed nim, lecz wręcz na niego najeżdża.

Kierowcy najeżdżają na siebie nie tylko samochodami, lecz również słowami.

Na pytanie: „Kto spowodował wypadek?”, często słyszy się odpowiedź: „Nie zdążyłem zahamować”. Świadczy to, że dany człowiek nabrał w swoim życiu takiego przyspieszenia (np. w pracy), iż stanowi ono dla niego zagrożenie. Powinien więc przeanalizować swoje działania i zmniejszyć tempo, póki nie jest jeszcze za późno. Inna odpowiedź: „Po prostu go nie zauważyłem”, wskazuje, że ów człowiek również w życiu nie dostrzega czegoś ważnego. Jeśli próba wyprzedzenia kończy się wypadkiem, należy szybko przeanalizować wszystkie „manewry wyprzedzania”, jakich się w swoim życiu dokonuje. Kto zasypia przy kierownicy, powinien jak najprędzej przebudzić się w życiu, zanim nie zostanie jeszcze brutalnie wyrwany ze snu. Jeśli ktoś utknie gdzieś nocą, powinien wreszcie dobrze się zastanowić, jakie sprawy z mrocznego obszaru duszy mogły go zatrzymać. Jeden udaje, że kogoś nie widzi, ktoś inny taranuje szlabany i przydrożne słupki zabezpieczające, jeszcze inny musi wyciągać swój wóz z błota. Człowiek nagle traci jasność widzenia, ignoruje znaki stopu, myli kierunki, wjeżdża na przeszkody. Wypadki drogowe prowadzą niemal zawsze do bardzo intensywnego kontaktu z innymi ludźmi - najczęściej nawet zbyt bliskiego - ale to zbliżenie jest zawsze nadto agresywne.

Przeanalizujemy i zinterpretujemy wspólnie jeszcze jeden konkretny wypadek drogowy. Nie jest on fikcyjny i należy do grupy bardzo częstych wypadków. Na skrzyżowaniu z pierwszeństwem przejazdu dla prawej strony zderzają się dwa samochody osobowe z tak dużą siłą, że jeden z nich zostaje wyrzucony na chodnik, gdzie przewraca się na dach. Kierowca i pasażerowie są uwięzieni w środku i wołają o pomoc. Z samochodowego radia dobiega głośnie muzyka. Przechodnie uwalniają pasażerów z ich blaszanego więzienia - ranni zostają odwiezieni do szpitala.

Taki przebieg wydarzeń pozwala na następującą interpretację: Wszyscy uczestniczący w wypadku znaleźli się w sytuacji, w której chcieli kontynuować w linii prostej obrany kierunek swej drogi życiowej. Odpowiada to pragnieniu i próbie dalszej jazdy prosto w obranym kierunku. Nie tylko w ruchu ulicznym jednak, ale i w życiu zdarzają się skrzyżowania. Prosta ulica jest normą w życiu, jest tym, czym posuwamy się z przyzwyczajenia. Fakt, że jazda w linii prostej została gwałtownie przerwana na skutek wypadku, świadczy, iż wszyscy uczestniczący w nim przeoczyli konieczność zmiany kierunku.

Każdy kierunek i każda norma w życiu kiedyś przeżywają się, powodując konieczność zmiany. Wszystko, co prawdziwe, z upływem czasu staje się fałszywe. Ludzie bronią swoich norm, najczęściej powołując się na to, że zostały one potwierdzone w przeszłości. Nie jest to żaden

argument. Dla niemowlęcia normą jest siusianie w pieluszki, ale już pięcioletnie dzieci moczące się w nocy nie powinny przytaczać wieku na swoje usprawiedliwienie.

Ludziom trudno w porę zorientować się w konieczności dokonania zmiany w życiu. Uczestniczący w wypadku z całą pewnością ten moment przeoczyli. Próbowali kontynuować dotychczasową (wypróbowaną) drogę i wypierali ze swej świadomości wezwanie do zrezygnowania z normy, do zmiany kursu, do wyskoczenia z sytuacji. Ten impuls jednak w nas jest, tyle, że nieświadomy. W nieświadomości tkwi konieczność zmiany kierunku, w którym się podąża. Brak nam jednak odwagi, by to zrobić z całą świadomością. Zmiany zawsze budzą lęk. Chcielibyśmy ich dokonać, ale nie mamy odwagi. Dla jednego może to być partnerstwo, które się przeżyło, dla innego praca, dla jeszcze innego światopogląd. Wspólne dla wszystkich tych osób jest tłumienie pragnienia wyswobodzenia się z tego, do czego się przywykło. To nie zrealizowane pragnienie szuka swego urzeczywistnienia poprzez jakieś wydarzenie, które nasza świadomość uważa za przychodzące „z zewnątrz”. Człowiek zostaje wyrzucony z toru, w naszym przykładzie w wypadku samochodowym.

Ten, kto jest wobec siebie uczciwy, może po takim wydarzeniu stwierdzić, że w głębi duszy od dawna już nie był zadowolony z toru, którym podążał, i właściwie chętnie by go zmienił, gdyby starczyło mu odwagi. Człowiekowi przytrafia się zawsze tylko to, czego naprawdę chce. Nieświadome rozwiązania są wprawdzie skuteczne, ale posiadają tę wadę, że nie rozwiązują problemu do końca. Wynika to z tego, że problem można rozwiązać ostatecznie tylko postępując świadomie, natomiast nieświadome rozwiązywanie jest jedynie materializacją problemu. Urzeczywistnienie może dać impuls, może informować, ale nie jest w stanie całkowicie rozwiązać konfliktu.

W naszym przykładzie wypadek samochodowy prowadzi wprawdzie do wyzwolenia się z toru, do którego przywykliśmy, ale równocześnie rodzi nową, większą niewolę - unieruchomienie w samochodzie. Ta nowa, niespodziewana sytuacja jest wyrazem nieświadomości zajścia, ale równocześnie może być rozumiana jako ostrzeżenie, iż opuszczenie dotychczasowego toru nie przyniesie wytęsknionej wolności, lecz jedynie nową niewolę. Wołanie o pomoc osób uwięzionych w samochodzie zostało nieomal zagłuszone przez muzykę dochodzącą z samochodowego radia. Każdy, kto przywykł do dostrzegania analogii, również w tym szczególe dostrzeże przejaw próby odwrócenia uwagi od swego konfliktu czynnikami zewnętrznymi. Muzyka radiowa zagłusza głos wewnętrzny, który woła o pomoc i pragnie być wysłuchany przez świadomość. Świadomość jednak odwraca się, nie chce służyć, a więc ten konflikt wewnętrzny i pragnienie swobody pozostają zamknięte w nieświadomości. Nie mogą się same uwolnić, muszą czekać, aż wyswobodzą je wydarzenia zewnętrzne. Takim „wydarzeniem zewnętrznym” otwierającym nieświadomym problemom kanał, przez który będą mogły się wydostać, jest wypadek. Wołania duszy o pomoc dotarły do obszaru, na którym są słyszalne. Człowiek staje się uczciwy.

### **Wypadki w domu i w pracy**

Podobnie jak przy wypadkach drogowych, również przy wypadkach w domu i w pracy istnieje tak wiele możliwości i tak bogata symbolika, że zawsze należy się zastanowić nad ich przyczynami.

W znaczenia symboliczne obfituje ogień. W wielu powiedzeniach palenie i ogień występują jako symbole procesów psychicznych, na przykład: sparzyć sobie język, sparzyć się na czymś, igrać z ogniem, pójść za kimś w ogień.

Ogień symbolizuje niebezpieczeństwo. Poparzenie zatem mówi nam, że nie oceniliśmy niebezpieczeństwa właściwie albo też, że go nie dostrzegamy. Nie zdajemy sobie sprawy, jak gorący jest dany temat. Poparzenie zwraca nam uwagę, że igramy z niebezpieczeństwem. Poza tym ogień ma bardzo wyraźne odniesienie do miłości i seksualności. Mówi się na przykład o gorącej miłości i płomiennej miłości, o rozpalaniu w kimś ognia, o spalaniu się w miłości.

Poparzenia dotyczą przede wszystkim skóry, a więc granicy naszego ciała. Naruszenie tej granicy oznacza zawsze zakwestionowanie naszego ja. Przy pomocy swego ja odgraniczamy się od otoczenia, a to uniemożliwia miłość. Aby móc kochać, trzeba otworzyć granicę swego ja, wzniecić ogień i rozpalic w sobie płomień miłości, spalając w nim swoje granice. Kto nie jest do tego gotowy, temu może się przytrafić, że zamiast ognia wewnętrznego ogień zewnętrzny spali jego zewnętrzne granice, czyli skórę, otwierając go w ten sposób przemocą i czyniąc podatnym na zranienia.

Podobna symbolika odnosi się do niemal wszystkich zranień, które przerywają naszą zewnętrzną granicę, skórę. Mówi się więc również o ranach psychicznych albo o tym, że kogoś zraniły czyjeś słowa. Można jednak nie tylko zranić innych, lecz również samemu się zaciąć. Nietrudno także odgadnąć symboliczne znaczenie „upadku” czy „potknięcia”. Niejeden z nas przewraca się, bo parkiet jest śliski, lub spada ze schodów albo też się z nich rzuca. Jeśli następstwem jest wstrząśnienie mózgu, wstrząsowi ulega i zostaje podany wątpliwość system myślenia danej osoby. Każda próba prostego siedzenia wywołuje bóle głowy, trzeba się więc natychmiast z powrotem położyć. W ten oto sposób głowa mózg zostają pozbawione swej dotychczasowej roli dominującej i pacjent czuje na własnej skórze, że myślenie sprawia mu ból.

### Złamania kości

Kości łamią się niemal wyłącznie w sytuacjach skrajnych (wypadek samochodowy, motocyklowy, sportowy) na skutek mechanicznych działań zewnętrznych. Złamanie wymusza dłuższy odpoczynek (leżenie, opatrunek gipsowy). Każde złamanie kości prowadzi do przerwania dotychczasowej aktywności i zmusza do spokoju. Ta wymuszona bierność i spokój mogą stać się punktem wyjścia nowej orientacji życiowej. Złamanie wskazuje, że przeoczyliśmy nieuchronny koniec pewnego etapu rozwoju, a więc nasze ciało zrywa z tym, co stare, by umożliwić przebicie się nowego. Złamanie przerywa naszą dotychczasową drogę znaczoną najczęściej zbyt dużą aktywnością i ruchliwością. Przesadziliśmy z ruchem i wzięliśmy na siebie zbyt duże obciążenia. Również w przypadku złamania obciążenie lub ruch kumuluje się tak długo, aż najłabszy punkt się podda.

Kości reprezentują w naszym organizmie zasadę trwałości norm dających oparcie, ale także zeszywnienie (zwapnienie). Jeśli w kościach przeważa element sztywności (wapno), kości stają się łamliwe i nie mogą już pełnić swoich funkcji. Podobnie dzieje się ze wszystkimi normami.

Mają nam one co prawda dawać oparcie, ale właśnie wtedy nie mogą już tego robić, gdy za bardzo się usztywnią. Złamanie kości wskazuje, że nie zauważyliśmy, iż nastąpiło zbyt silne usztywnienie norm w naszym systemie psychicznym. Człowiek staje się sztywny, nieelastyczny, nieustępliwy. Istnieje tutaj analogia między obszarem ciała a obszarem psychiki. Z wiekiem człowiek ma tendencję do coraz bardziej sztywnego trzymania się swoich zasad, tracąc coraz bardziej zdolność psychicznego dostosowywania się. Analogicznie postępuje zwapnienie kości, zwiększając ryzyko ich złamania. Kontrbiegun stanowi małe

dziecko, które ma kości tak elastyczne, że niemal w ogóle nie ulegają one złamaniom. Małe dziecko nie posiada też jeszcze żadnych norm ani kryteriów, których mogłoby się sztywno trzymać. Jeśli jednak człowiek będzie w życiu zbyt nieustępliwy, złamanie kręgu skoryguje tę jednostronność, zostanie złamany jego kręgosłup. Można temu zapobiec, dobrowolnie się uginając!



### 13. Symptomy psychiczne

W rozdziale tym chcielibyśmy omówić kilka częstych zaburzeń określanych powszechnie jako zaburzenia „psychiczne”. Określenie to jednak nie jest odpowiednie dla naszych rozważań. W rzeczywistości bowiem nie da się poprowadzić wyraźnej linii oddzielającej symptomy somatyczne od symptomów psychicznych. Każdy objaw ma pewną treść psychiczną wyrażającą się za pośrednictwem ciała. Lęki i depresję też uzewnętrzniają się w obrębie ciała. Takie somatyczne korelacje dostarczają również psychiatrii klasycznej podstawy do ingerencji farmakologicznej. Łzy pacjenta pogrążonego w depresji nie mają natury bardziej „psychicznej” niż ropa czy biegunka. Rozróżnienie wydaje się uzasadnione co najwyżej w przypadku krańcowych punktów kontinuum, gdy porównuje się wynaturzenie narządów z psychologiczną zmianą osobowości. Im bardziej jednak przesuwamy się od punktów krańcowych ku środkowi, tym trudniej jest nam znaleźć linię podziału. Nawet obserwowanie skrajności nie usprawiedliwia jednak, przy baczniejszym przyjrzeniu się, rozróżnienia między tym, co „somatyczne” a tym, co „psychiczne”, gdyż różnica tkwi jedynie w symbolice. Astma w takim samym stopniu różni się od amputowanej nogi co od schizofrenii. Dzielenie objawów na „somatyczne” i „psychiczne” wprowadza więcej nieporozumień niż porządku.

Nie widzimy potrzeby dokonywania takiego rozróżnienia, gdyż nasza teoria da się zastosować do wszystkich symptomów bez wyjątku. Symptomy mogą wprawdzie posługiwać się najróżnorodniejszymi formalnymi środkami wyrazu, ale wszystkie odwołują się do ciała, za pośrednictwem którego uzewnętrznia się ukryta za danym symptomem treść świadomości. Doświadczenie danego symptomu odbywa się jednak w świadomości, niezależnie od tego, czy będzie to odczuwanie smutku, czy bólu fizycznego. W pierwszej części książki wskazywaliśmy na to, że wszystko, co indywidualne jest symptomem i tylko subiektywna ocena decyduje o tym, czy jesteśmy chorzy, czy zdrowi. Analogicznie rzecz się ma w tak zwanej sferze psychicznej.

W tym wypadku również powinniśmy wyzbyć się przekonania, że istnieje zachowanie normalne i nienormalne. Normalność odnosi się do tego, co występuje często ze statystycznego punktu widzenia i dlatego nie można jej uznać ani za pojęcie klasyfikujące, ani za miernik wartości. Normalność zmniejsza co prawda lęk, ale jest przeszkodą dla indywidualizmu. Obrona normalności to ciężka hipoteka tradycyjnej psychiatrii. Halucynacje nie są ani bardziej nierealne, ani bardziej realne niż każdy inny rodzaj postrzegania. Brak im jedynie aprobaty zbiorowości. „Chory psychicznie” funkcjonuje według tych samych zasad psychologicznych co wszyscy inni ludzie. Człowiek ogarnięty manią prześladowczą lub lękiem przed urojonymi mordercami przenosi swój własny agresywny cień na otoczenie tak samo jak ci obywatele, którzy domagają się bardziej surowych kar dla przestępców lub boją się terrorystów. Każda projekcja jest urojeniem i dlatego należy sobie zadać pytanie, kiedy to urojenie jest jeszcze normalne, a kiedy już chorobliwe.

Chory i zdrowy psychicznie stanowią teoretycznie krańcowe punkty pewnego kontinuum, wynikającego z gry świadomości i cienia. W przypadku tak zwanego psychotyka mamy do czynienia z najskrajniejszą formą skutecznego wypierania. Jeśli wszelkie możliwe kanały i obszary, na których można przeżyć cień, zostają zamknięte, następuje wreszcie zmiana dominanty i cień przejmuje całkowicie panowanie nad osobowością. Najczęściej tłumi on przy tym totalnie dominującą dotychczas część świadomości i nadrabia ze zdwojoną energią wszystko to, czego druga część świadomości nie miała dotychczas odwagi przeżyć. W ten sposób zatwardziali moralisci zmieniają się w obscenicznych ekshibicjonistów, natury

trwożliwe i delikatne w dzikie, nieokiełznane bestie, a nieśmiali nieudacznicy w ludzi o władniętych manią wielkości.

Psychoza również czyni człowieka uczciwym, gdyż z intensywnością i determinacją wzbudzającą lęk otoczenia nadrabia dotychczasowe zaległości. To rozpaczliwa próba przywrócenia równowagi w jednostronnym życiu, próba, która jednak niesie ze sobą ryzyko permanentnego popadania w skrajności. Trudność znalezienia środka i osiągnięcia równowagi uwidacznia się szczególnie jaskrawo w syndromie maniakalno-depresyjnym. W psychozie człowiek żyje swoim cieniem. Obłąd od zawsze wzbudzał lęk i poczucie bezradności w otoczeniu chorego, gdyż przypominał o istnieniu ich własnego cienia. Obłąkany otwiera nam drzwi do piekła świadomości, które jest w nas wszystkich. Zwalczanie i tłumienie tych symptomów jest więc, co prawda, zrozumiałe, ale nie rozwiązuje problemu. Zasada tłumienia cienia prowadzi do potężnej jego eksplozji - tłumienie odwraca problem, ale go nie rozwiązuje.

Pierwszym, niezbędnym krokiem w innym kierunku jest i w tym wypadku zrozumienie, że symptom ma swój sens i uzasadnienie. Przyjmując taki punkt wyjścia, można się następnie zastanowić, w jaki sposób skutecznie wesprzeć i ukierunkować symptom.

Tych parę uwag na temat symptomów psychotycznych powinno wystarczyć. Wnikliwsze interpretacje nie na wiele się przydadzą, gdyż psychotyk nie jest otwarty na żadne interpretacje. Jego lęk przed cieniem jest tak duży, że najczęściej dokonuje jego całkowitej projekcji na zewnątrz. Zainteresowany tematem obserwator nie będzie miał kłopotów z interpretacją, jeśli będzie pamiętał o dwóch nieustannie w tej książce powtarzanych regułach:

1. Wszystko to, co pacjent przeżywa na zewnątrz, to projekcje jego cienia (głosy, ataki, prześladowania, hipnotyzerzy, mordercze zamiary itd.).
2. Zachowanie psychiczne jako takie jest wymuszonym urzeczywistnieniem nie przeżytego cienia.

Symptomy psychiczne nie wymagają koniec końców żadnej interpretacji, gdyż wyrażają problem bezpośrednio. Wszystko więc, co można by powiedzieć na temat symptomów psychicznych, zabrzmi banalnie. Mimo to omówimy jeszcze dla przykładu trzy symptomy, gdyż są one bardzo rozpowszechnione i najczęściej zalicza się je do sfery psychicznej: depresję, bezsenność i nałogi.

## Depresja

Depresja jest pojęciem zbiorczym, określającym zespół symptomów sięgających od poczucia przygnębienia i zahamowania popędu aż po tak zwaną depresję endogenną, której towarzyszy całkowita apatia. Z totalnym spowolnieniem wszelkiego rodzaju aktywności i nastrojem smutku idą w parze różne fizyczne symptomy uboczne, jak zmęczenie, zaburzenia snu, brak apetytu, obstrukcja, bóle głowy, kołatanie serca, bóle krzyża, zaburzenia miesiączkowania u kobiet i obniżenie napięcia ciała. Człowieka w depresji nękają poczucie winy i wyrzuty sumienia, bez przerwy stara się on naprawiać swoje błędy. Słowo depresja wywodzi się od łacińskiego czasownika *deprimo*, co znaczy „przygniatać”, „tłumić”. Rodzi się więc pytanie, przez co człowiek czuje się przygnieciony lub co właściwie tłumii.

W odpowiedzi możemy wymienić trzy obszary tematyczne:

1. Agresja. Mówiliśmy już wcześniej o tym, że nie uzewnętrzniona agresja zmienia się w ból fizyczny. W uzupełnieniu można dodać, że tłumiona agresja prowadzi w sferze psychicznej do depresji. Zablockowana kieruje się do wewnątrz, czyniąc swego nadawcę odbiorcą. Na konto tłumionej agresji idzie nie tylko poczucie winy, lecz również wiele somatycznych objawów towarzyszących, z którymi łączy się ból. Wspomnieliśmy już w innym miejscu, że agresja jest tylko szczególną formą energii i aktywności życiowej. Ten, kto trwożliwie tłumia swoją agresję, tłumia równocześnie energię i aktywność. Psychiatrzy starają się zachęcić człowieka ogarniętego depresją do jakiegokolwiek aktywności, ale on odczuwa to jako zagrożenie. Usiłuje za wszelką cenę unikać wszystkiego, co nie znajduje uznania społecznego, próbuje maskować swoje agresywne i destrukcyjne impulsy nienagannym prowadzeniem się. Agresja skierowana na samego siebie znajduje najbardziej spektakularny wyraz w samobójstwie. Jeśli ktoś mówi o zamiarze odebrania sobie życia, należy zawsze zapytać, kogo właściwie chciałby tego życia pozbawić.

2. Odpowiedzialność. Depresja to - abstrahując od samobójstwa - najbardziej skrajna forma ucieczki od odpowiedzialności. Człowiek w depresji nie działa, lecz wegetuje, bardziej martwy niż żywy. Mimo wzbraniania się przed aktywnym życiem wciąż konfrontuje się z problemem „odpowiedzialności”, tyle, że poprzez poczucie winy. Lęk przed przejęciem odpowiedzialności wysuwa się na pierwszy plan we wszystkich rodzajach depresji, które pojawiają się właśnie wtedy, gdy pacjent ma wkroczyć w nową fazę życia. Jest szczególnie widoczny w depresji połogowej.

3. Rezygnacja - samotność - starość - śmierć. Te cztery ściśle ze sobą powiązane pojęcia odnoszą się do najważniejszego, naszym zdaniem, kręgu tematycznego. Pacjent znajdujący się w depresji zostaje siłą zmuszony do konfrontacji z biegunem śmierci. Wszystko, co oznacza życie - ruch, zmiana, kontakty towarzyskie, komunikowanie się z innymi zostaje mu odebrane, natomiast ujawnia się z całą wyrazistością biegun przeciwny: apatia, skostnienie, samotność, myśli o śmierci. Obszar śmierci, dochodzący tak wyraźnie do głosu, jest cieniem tego pacjenta.

Konflikt człowieka pogrążonego w depresji polega na równie dużym lęku przed życiem co przed śmiercią. Życie aktywne niesie ze sobą poczucie winy i odpowiedzialności, a właśnie tego chce on uniknąć. Przejęcie odpowiedzialności oznacza jednak również rezygnację z projekcji i zaakceptowanie własnej samotności. Osobowość depresyjna boi się tego i dlatego potrzebuje ludzi, których mogłaby się uchwycić. Rozstanie z taką osobą, której się uchwyciło lub jej śmierć może często stać się „spustem” wyzwalamy zewnętrzne objawy depresji. Człowiek depresyjny czuje się sam, a nie chce żyć sam ani przejąć na siebie odpowiedzialności. Boi się śmierci i dlatego nie rozumie warunków życia. Depresja czyni uczciwym: uwidacznia niezdolność i do życia, i do śmierci.

## Bezsenna

Bardzo wiele osób cierpi przez dłuższy lub krótszy czas na zaburzenia snu. Równie wiele zażywa tabletki nasenne. Podobnie jak jedzenie i seks sen jest podstawową, instynktowną potrzebą człowieka. Jedną trzecią część naszego życia przesypiamy. Bezpieczne, przytulne, wygodne miejsce do spania ma istotne znaczenie zarówno dla zwierząt, jak i ludzi. Potrafią, mimo zmęczenia, przemierzyć kawał drogi w poszukiwaniu odpowiedniego miejsca odpoczynku. Zaburzenia snu przejmują nas lękiem, a bezsenna uważamy za jedno z największych zagrożeń. Dobry sen łączy się na ogół z różnymi nawykami - z określonym

łóżkiem, określoną pozycją, określoną porą dnia itd. Zakłócenia tych przyzwyczajzeń mogą zaburzyć nasz sen.

Sen jest fenomenem jedynym w swoim rodzaju. Wszyscy potrafimy spać, choć nikt nas tego nie uczył, a jednak nie wiemy, jak to się dzieje. Spędzamy jedną trzecią swego życia w tym stanie świadomości, nie wiedząc o nim prawie nic. Tęsknimy za snem, a mimo to nieraz czujemy zagrożenie płynące ze świata snu i marzeń sennych. Chętnie bagatelizujemy owe lęki, mówiąc: „To tylko sen” lub „Sen-mara, Bóg-wiara”. Chcąc być uczciwym wobec siebie, musimy jednak przyznać, że w marzeniach sennych żyjemy i przeżywamy rzeczywistość tak samo realnie, jak to czynimy na jawie. Jeśli się nad tym zastanowimy, możemy wyciągnąć wniosek, że świat naszej świadomości na jawie też jest iluzją, śnieniem, podobnie jak nasze nocne marzenia senne, i że oba te światy istnieją tylko w naszej świadomości.

Skąd bierze się wiara, że nasze życie na jawie jest realniejsze i prawdziwsze niż nasze życie we śnie? Co upoważnia nas do postawienia przed słowem sen słówka tylko? Każde doświadczenie naszej świadomości jest zawsze jednakowo rzeczywiste - niezależnie od tego, czy nazwie się je faktem, marzeniem sennym czy fantazją. Mogłoby być pożyteczną zabawą umysłową takie zmienianie biegunów postrzegania przeżyć na jawie i we śnie, aby wyobrazić sobie, że w marzeniach sennych prowadzimy życie ciągłe, przerywane rytmicznie fazą snu, która odpowiada naszemu życiu codziennemu.

„Wangowi śniło się, że jest motylem. Przysiadł wśród traw i kwiatów. Latał to tu, to tam. Nagle obudził się i nie wiedział już, czy jest Wangiem, który śnił, że jest motylem, czy motylem, któremu śniło się, że jest Wangiem.”

Takie zmiany biegunów to dobre ćwiczenie, aby przekonać się, że ani jeden, ani drugi stan nie jest bardziej prawdziwy i bardziej realny. Czuwanie i sen, świadomość na jawie i we śnie są biegunami wzajemnie się równoważącymi. Posługując się analogią, można powiedzieć, że odpowiednikiem dnia i światła jest czuwanie, życie, aktywność, a odpowiednikiem nocy i ciemności - wypoczynek, nieświadomość i śmierć.

Analogie:

jang	jin
męski	żeński
lewa półkula mózgu	prawa półkula mózgu
ogień	woda
dzień	noc
czuwanie	sen
życie	śmierć
dobro	zło
świadomy	nieświadomy
rozum	uczucie
racjonalny	irracjonalny

Zgodnie z tą archetypową analogią mówi się, że sen jest młodszym bratem śmierci. Zасыpiając, za każdym razem ćwiczymy się w umieraniu. Zaśnięcie wymaga od nas zapomnienia o wszelkiej kontroli, celowości, aktywności. Wymaga całkowitego oddania się i praufności, zdania się na to, co nieznanne. Snu nie da się sprowadzić pod przymusem, siłą woli, wysiłkiem. Każda aktywna chęć zaśnięcia jest najpewniejszą metodą, by nie zasnąć. Nie możemy zrobić nic więcej poza stworzeniem sobie dogodnych warunków i cierpliwie czekać

ufając, że to nastąpi, że sen przyjdzie. Nie powinniśmy również śledzić tego procesu - już samo to przeszkodzi nam w zaśnięciu.

Wszystko, czego zażąda od nas sen (i śmierć), nie należy do naszych mocnych stron. Za bardzo tkwimy w biegunie aktywności, zbyt dumni jesteśmy z naszego działania, za bardzo uzależnieni od naszego intelektu i naszej sceptycznej kontroli, aby pozwolić sobie na całkowite oddanie, zaufanie, rozluźnienie. Nie powinniśmy się więc dziwić, że bezsenność (obok bólu głowy!) należy do najczęściej występujących zaburzeń zdrowia naszej cywilizacji.

Nasza kultura, ze względu na swą jednostronność, spowodowała, iż wszystkie kontrbieguny przysparzają nam problemów. Boimy się uczuć, tego, co irracjonalne, nieświadome, cienia, zła, ciemności i śmierci. Kurczowo trzymamy się rozumu i naszej świadomości na jawie i wydaje nam się, że pozwoli nam ona zrozumieć wszystko. A kiedy słyszymy żądanie: „oddać się całkowicie”, wzbiera w nas lęk, gdyż strata wydaje się zbyt duża. Mimo to pragniemy snu i czujemy jego potrzebę. Tak jak noc należy do dnia, tak cień należy do nas, a śmierć do życia. Sen codziennie sprowadza nas na próg między tym, co z tej a tym, co z tamtej strony, prowadzi nas w obszary mroku i cienia naszej duszy, pozwala, byśmy przeżyli w marzeniach sennych to, czego nie przeżywamy na jawie, i przywraca nam równowagę.

Kto cierpi na bezsenność, a ściśle mówiąc, ma kłopoty z zasypianiem, temu trudno wyzbyć się swej świadomej kontroli i powierzyć siebie temu, co nieświadome. Dzisiejszy człowiek prawie nie oddziela dnia od nocy i zabiera swoje myśli i działania w krainę snu. Przedłużamy dzień w noc, dokładnie tak samo, jak chcemy metodami świadomości dziennej analizować ciemne strony naszej duszy. Nie potrafimy świadomie dokonać zmiany biegunów.

Człowiek cierpiący na bezsenność powinien przede wszystkim nauczyć się świadomie kończyć dzień, aby całkowicie oddać się nocy i jej prawidłom. Następnie powinien zatroszczyć się o swoje obszary nieświadome, aby odkryć, czego się lęka. Przemijalność i śmierć to dla niego tematy najważniejsze. Brak mu praufności i zdolności do oddania. Za bardzo identyfikuje się z człowiekiem czynu. Z podobnym kręgiem tematów mieliśmy już do czynienia, omawiając orgazm. Sen i orgazm to namiastki śmierci i ludzie o silnie rozwiniętym ja odczuwają je jako zagrożenie. Dlatego najpewniejszym środkiem nasennym jest pogodzenie się z ciemną stroną życia.

Stare sztuczki, jak na przykład liczenie baranów, są skuteczne tylko dlatego, że wyłączają rozum. Wszelka monotonia nudzi lewą półkulę mózgu i zmusza ją do zaniechania dominacji. Tę prawidłowość wykorzystuje się we wszystkich technikach medytacyjnych. Skoncentrowanie się na jednym punkcie albo na oddechu, powtarzanie mantry albo koanu prowadzi do przełączenia się z lewej półkuli na prawą, z dziennej strony na nocną, z aktywności na bierność. Jeśli komuś ta naturalna zmiana rytmu sprawia trudności, powinien zatroszczyć się o zaniedbany biegun. Tego domaga się występujący u niego symptom. Daje mu mnóstwo czasu na uporanie się z lękami nocnymi. Symptom i w tym wypadku wyzwala uczciwość: wszyscy cierpiący na bezsenność boją się nocy. I słusznie.

Patologiczna senność z kolei wskazuje na odwrotne problemy. Ten, kto mimo wystarczającej ilości snu ma kłopoty z obudzeniem się i wstawaniem, powinien się zastanowić nad swoim lękiem przed wyzwaniem dnia, przed aktywnością i działaniem. Przebudzenie się i nowy dzień oznaczają ruch, działanie, a co za tym idzie i odpowiedzialność. Jeśli komuś trudno wkroczyć w świadomość dzienną, ucieka w świat marzeń sennych i nieświadomości dzieciństwa, i chce uchylić się przed wyzwaniem i odpowiedzialnością, jakie niesie życie. Określa się to jako ucieczkę w nieświadomość.

Zасыпаніе тo наміастка śміерці, прэбудзненіе - народзін. Факт народзена і узыханна śвідомасці можа напаваць лэкіем в рoвнeй мeрзе co noc і śміерць. Прoблeм тkві в јeднoстрoннoсці - рoзв'язаніe тo знaлeзінeннe śрoдкa, рoвнoвaгi, тo зарoвнo ...јак ... Дoпeрo втeдy члoвeк бeдзe мoгł пoјać, жe народзінy і śміерць тo јeднo.

## Zaburzenia snu

Bezsenność powinna skłonić nas do zadania sobie następujących pytań:

1. Na ile jestem zależny od władzy, samokontroli, rozumu?
2. Czy potrafię się od wszystkiego oderwać?
3. Czy mam rozwiniętą umiejętność oddania się i praufności?
4. Czy martwię się ciemnymi stronami swojej duszy?
5. Jak duży jest mój lęk przed śmiercią - czy w dostatecznej mierze starałem się z nim uporać?

Patologiczna senność prowokuje do następujących pytań:

1. Czy uciekam od aktywności, odpowiedzialności i świadomości?
2. Czy żyję w świecie marzeń sennych, bojąc się obudzić w świecie realnym?

## Nałogi

Тeмaт вzmoжeнeј sennocі прoвaдзi нaшe рoзв'язаннa бeзпoсрeднo дo нaлoгoв, гдyж і в тyм прyпaдкy прoблeмeм сeнтрaлнyм јeст уцeчкa. Wszyscy нaлoгoвцy чeгoś шукaјa, aлe збyт шыбкo зaпрeстaјa пoшуківaн і зaдoвaлaјa сe śрoдкeм зaстeпчyм. Пoшуківaннe пoвиннo зaкoнчyчь сe знaлeзінeннeм. Rzekł Jezus: „Niech ten, który szuka, nie ustaje w poszukiwaniach, aż znajdzie. I gdy znajdzie, zdrzy, a jeśli zdrzy, będzie się dziwił i będzie panował nad Pełnią" (Ewangelia św. Tomasza log. 2).

Wszyscy wielcy bohaterowie w mitologii i literaturze czegoś poszukiwali - Odyseusz, Don Kichot, Parsival, Faust - i nie ustawali w swych poszukiwaniach, dopóki nie znaleźli. Poszukiwania narażały ich na niebezpieczeństwa, prowadziły przez chaos, rozpacz i ciemność. Gdy jednak znaleźli to, czego szukali, wszystkie poniesione trudy wydawały się niczym wobec efektu. Każdy człowiek jest tułaczem, który w swej tułaczce przybija do najbardziej osobliwych brzegów duszy - nie powinien jednak nigdzie zakotwiczyć na stałe, lecz dalej szukać, aż znajdzie.

„Szukajcie, a znajdziecie...” - mówi Pismo Święte. Kogo jednak odstrasza próby i niebezpieczeństwa, trudy i bezdroża, staje się człowiekiem uzależnionym. Dokonuje projekcji celu swych poszukiwań na coś, co po drodze już znalazł, i kończy poszukiwania. Wchłania swój cel zastępczy, ale nie czuje się syty. Usiłuje więc uciszyć głód wciąż nowymi porcjami „tego samego” pożywienia zastępczego, nie zauważając przy tym, że apetyt rośnie w miarę jedzenia. Staje się uzależniony, ale nie przyznaje się, że pomylił cel i że powinien kontynuować poszukiwania. W miejscu zatrzymuje go strach, wygodnictwo i zaślepienie. Każde zatrzymanie się w drodze może uzależnić. Zewsząd słychać głosy syren pragnących zatrzymać wędrowca - uzależnić go.

Różne są formy uzależnienia. Powodują je pieniądze, władza, sława, posiadanie, wpływy, wiedza, przyjemności, jedzenie, picie, asceza, wyobrażenia religijne, narkotyki. Cokolwiek by to było, wszystko ma swoje uzasadnienie jako forma doświadczenia i wszystko może stać się środkiem powodującym uzależnienie, jeśli nie potrafimy się od tego oderwać. Nałóg to przejaw tchórzostwa przed nowymi doświadczeniami.

Ten, kto pojmuje swe życie jako podróż i wciąż jest w drodze, nie jest uzależniony, lecz poszukujący. Aby tego doświadczyć, trzeba jednak uznać się za człowieka bezdomnego. Kto wierzy w przywiązanie, już jest uzależniony. Wszyscy mamy swoje środki uzależniające, które odurzają naszą duszę. Nie środek jednak stanowi problem, lecz nasze wygodnictwo. Środek uzależniający ujawnia co najwyżej to, za czym dany człowiek tęskni. Nasze spojrzenie będzie nieco jednostronne, gdy pominiemy w rozważaniach środki akceptowane powszechnie (bogactwo, pracowitość, sukces, wiedza itp.). Tutaj scharakteryzujemy jednak tylko te, które uchodzą powszechnie za patologiczne.

### Wilczy apetyt

Życie to uczenie się. Uczenie to integrowanie i przyjmowanie do świadomości zasad odczuwanych dotychczas jako pozostające na zewnątrz ja. Ciągłe wchłanianie nowego prowadzi do poszerzania świadomości. Można „strawę duchową” zastąpić „strawą materialną”, a to z kolei prowadzi do „poszerzenia ciała”. Nie zaspokojony głód życia przerzuca się na ciało i daje o sobie znać w formie głodu. Tego głodu jednak zaspokoić się nie da, gdyż pustki wewnętrznej nie sposób zapełnić pożywieniem.

W jednym z wcześniejszych rozdziałów mówiliśmy o tym, że miłość to otwieranie się i przyjmowanie. Osoba cierpiąca na żarłoczność przeżywa miłość tylko na poziomie ciała, gdyż nie jest w stanie uczynić tego w swej świadomości. Tęskni za miłością, ale nie otwiera granic swego ja, lecz tylko swoje usta, i pożera, co się da. Rezultat - „otyłość na pocieszenie”. Cierpiący na wilczy apetyt poszukuje miłości, potwierdzenia, uznania - niestety na niewłaściwej płaszczyźnie.

### Alkohol

Alkoholik tęskni za zdrowym, bezkonfliktowym światem. Nie jest to cel niewłaściwy, tyle, że on chciałby go osiągnąć, unikając konfliktów i problemów. Nie jest gotów świadomie uporać się z konfliktowością życia i rozwiązać problemów pracą. Uśmierza je więc, sięgając po alkohol, który daje mu złudzenie, że żyje w zdrowym świecie. Najczęściej alkoholik poszukuje też bliskości drugiego człowieka. Alkohol tworzy jednak karykaturę tej bliskości, likwidując wszelkie zahamowania, zacierając różnice społeczne i umożliwiając szybkie zbratanie się bez prawdziwej głębi i więzi dwojga osób. Sięganie po alkohol jest próbą zaspokojenia potrzeby zdrowego, bezkonfliktowego i braterskiego świata. Wszystko, co stoi na drodze do tego ideału, musi zostać splukane.

### Papierosy

Palenie papierosów najściślej wiąże się z płucami i drogami oddechowymi. Jak pamiętamy, oddychanie to czynność łącząca się z komunikowaniem, kontaktem i swobodą. Palenie jest próbą stymulowania i zaspokajania tych potrzeb. Papieros zastępuje prawdziwe komunikowanie się i prawdziwą swobodę. Właśnie do tych pragnień człowieka odwołują się reklamy papierosów: wolność kowboja, latanie bez ograniczeń, podróże do dalekich krajów, towarzystwo beztrudnych ludzi - wszystkie te tęsknoty naszego ja można uciszyć papierosem. Można zrobić wszystko - w imię czego? Może kobiety, przyjaciela, wolności? Albo też wszystkie te prawdziwe pragnienia zastąpić papierosem, którego dym przysłania nam właściwy cel.

## Narkotyki

Haszysz (marihuana) łączy się z podobnym kręgiem tematycznym co alkohol. Człowiek ucieka od swoich problemów i konfliktów w stany przyjemnego odurzenia. Haszysz pozbawia życie „twardości” i ostrych konturów. Wszystko wydaje się łagodniejsze, a wyzwania oddalają się.

Kokaina i podobne środki pobudzające mają działanie odwrotne. Wzmagają wydajność i tym samym pozwalają łatwiej osiągać sukcesy. Za sięganiem po środki pobudzające kryje się potrzeba „sukcesu, osiągnięć i uznania”, gdyż narkotyk jest tylko jednym ze środków wzmagających siłę tworzenia. Poszukiwanie sukcesu jest zawsze poszukiwaniem miłości. Dlatego na przykład kokaina jest szczególnie rozpowszechniona w branży filmowej i estradowej. Głód miłości jest tutaj specyficznym problemem zawodowym. Artysta tęskni za miłością i ma nadzieję zaspokoić tę tęsknotę przychylnością widzów. (Fakt, że to nie jest możliwe, czyni go z jednej strony coraz „lepszemu”, z drugiej – coraz bardziej nieszczęśliwym!) Niezależnie od tego, czy sięga po środki pobudzające, czy nie, jego prawdziwym nałogiem jest sukces, który ma mu zastąpić miłość.

Heroina z kolei umożliwia totalną ucieczkę od konfrontacji ze światem, w którym żyjemy.

Środki psychodeliczne (LSD, mekskalina, grzyby) należy zdecydowanie oddzielić od narkotyków wyżej wymienionych. Powodem sięgania po nie jest (mniej lub bardziej świadomy) zamiar przeprowadzenia doświadczeń z własną świadomością i przeniesienia się w sferę transcendentálną. Środki psychodeliczne nie uzależniają w ścisłym tego słowa znaczeniu. Niełatwo odpowiedzieć, czy rzeczywiście otwierają nowe wymiary świadomości, gdyż problem nie leży w samym narkotyku, lecz w świadomości tego, kto go zażywa. Do człowieka należy zawsze to tylko, co sam sobie wypracował. Dlatego na ogół trudno jest przyswoić sobie nową sferę świadomości powstałą w rezultacie zażywania narkotyków i nie zostać przez nią zdominowanym. Im dalej ktoś posuwa się po tej drodze, tym groźniejsze stają się dla niego narkotyki - ale również tym mniej ich potrzebuje. Wszystko, co da się osiągnąć za pomocą narkotyków, można osiągnąć i bez nich - tyle, że w wolniejszym tempie. A pośpiech to prawdziwie niebezpieczny narkotyk!



## 14. Rak (guz złośliwy)

Aby zrozumieć istotę raka, trzeba nauczyć się myśleć w kategoriach analogii. Powinniśmy uświadomić sobie fakt, że każda odczuwana lub definiowana przez nas całość (jedność wśród jedności) z jednej strony jest częścią jeszcze większej całości, ale z drugiej sama składa się z wielu innych całości. I tak na przykład las (jako definiowana całość) jest zarówno częścią większej całości, a mianowicie „krajobrazu”, jak i całością składającą się z wielu „drzew” (mniejsze całości). To samo odnosi się do „jednego drzewa”. Jest ono częścią lasu, ale samo składa się z korzeni, pnia i korony. Pień ma się do drzewa tak, jak drzewo do lasu, a las do krajobrazu.

Człowiek jest częścią ludzkości, a sam składa się z narządów będących częściami człowieka, składającymi się z kolei z wielu komórek, które są częściami danego narządu. Ludzkość oczekuje od poszczególnych ludzi, że będą się zachowywać tak, by możliwie jak najlepiej służyć rozwojowi i przetrwaniu gatunku. Człowiek oczekuje od swoich narządów, że będą funkcjonowały tak, by umożliwić mu przeżycie. Narząd z kolei oczekuje od komórek, że będą wypełniały swoje zadania w sposób, jaki jest konieczny dla utrzymania przy życiu danego organu.

W tym hierarchicznym systemie, który można wydłużać w obie strony, każda indywidualna całość (komórka, narząd, człowiek) jest rozdarta między zaspokajanie potrzeb własnego życia a konieczność podporządkowania się interesom jednostki wyższego szczebla. Każda złożona struktura (ludzkość, państwo, narząd) jest nastawiona na to, by w miarę możliwości wszystkie jej części podporządkowały się i służyły wspólnej idei. Z każdego systemu paru jego członków może się wyłamać, nie zagrażając jeszcze całości. Jest jednak pewna granica, po przekroczeniu której istnienie całości staje pod znakiem zapytania.

Państwo, na przykład, może uporać się z grupą obywateli, którzy nie pracują, zachowują się aspołecznie lub są nastawieni antypaństwowo. Kiedy jednak taka grupa, nie identyfikująca się z celami państwa, rozrasta się, zaczyna w pewnym momencie stanowić poważne zagrożenie dla całości i może, w razie osiągnięcia przewagi, narazić na szwank jego egzystencję. Wprawdzie państwo będzie najdłużej, jak to możliwe, zapobiegać takiemu rozwojowi wypadków i bronić własnego istnienia, ale jeśli te wysiłki nie zostaną uwieńczone powodzeniem, upadek jest pewny. Najskuteczniejszą metodą byłoby włączenie w odpowiednim momencie grup obywateli wyłamujących się z systemu we wspólny porządek, przez zaoferowanie im atrakcyjnych możliwości współdziałania w realizowaniu wspólnych celów. Stosowanie przemocy wobec obywateli inaczej myślących prawie nigdy nie przynosi długofalowych efektów, a raczej jeszcze przyspiesza chaos. Siły opozycyjne są niebezpiecznymi wrogami, którzy nie mają innego celu, niż zniszczenie dobrego starego porządku i zasianie niepokoju.

Taki pogląd jest słuszny, ale tylko z punktu widzenia państwa. Jeśli zapytalibyśmy ludzi buntujących się przeciwko istniejącemu porządkowi, usłyszelibyśmy inne argumenty, również nie pozbawione racji, tyle, że wysuwane z innego punktu widzenia. Nie ulega wątpliwości, że ci ludzie nie identyfikują się z celami i interesami swego państwa, przeciwstawiając im własne poglądy i interesy, które chcieliby urzeczywistnić. Państwo żąda posłuszeństwa, grupy domagają się swobody realizowania własnych celów. Można zrozumieć obie strony, ale niełatwo zrealizować ich interesy bez ponoszenia ofiar.

Pisząc o tym wszystkim, nie zamierzamy rozwijać jakichkolwiek teorii politycznych lub społecznych, lecz raczej przedstawić na innej płaszczyźnie proces nowotworowy, aby poszerzyć nieco kąt widzenia, z jakiego najczęściej patrzy się na tę chorobę.

Rak nie jest procesem wyizolowanym i występującym tylko w formach chorobowych noszących taką nazwę. Jest to proces bardzo zróżnicowany i inteligentny, który w takim samym stopniu zaprzęta ludzi na wszystkich innych płaszczyznach. Prawie we wszystkich chorobach nasze ciało usiłuje uporać się za pomocą odpowiednich przeciwdziałań z niebezpieczeństwami zagrażającymi jego funkcjonowaniu. Jeśli mu się to uda, mówimy o wyleczeniu (mniej lub bardziej pełnym). Jeśli się nie uda, mówimy o śmierci.

W przypadku procesu nowotworowego zachodzi zjawisko przeciwne. Ciało przygląda się, jak coraz więcej jego własnych komórek zmienia swoje zachowanie i dzieląc się zapoczątkowuje proces, który nie kończy się sam z siebie, lecz ustaje z chwilą całkowitego wyeksploatowania żywiciela. Komórka zdrowa nie jest zagrożeniem pochodzącym z zewnątrz, jak na przykład bakterie, wirusy i toksyny, lecz jest komórką, która dotychczas służyła jakiemuś narządowi, a więc i całemu organizmowi, aby stworzyć mu możliwie najlepsze szanse przeżycia. Nagle zmienia ona swój charakter i przestaje utożsamiać się z organizmem. Zaczyna bezwzględnie realizować swoje własne cele. Zaprzestaje dotychczasowej działalności na rzecz danego narządu i zaczyna się rozmnażać. Nie zachowuje się już jak członek wielokomórkowego organizmu żyjącego, lecz cofa się do wcześniejszego etapu ewolucji, do stadium jednokomórkowca. W sposób chaotyczny i bezwzględny zaczyna się dzielić, lekceważąc wszelkie granice morfologiczne (naciek) i budując wszędzie własne przyczółki. Wykorzystuje pozostałe komórki w charakterze żywicieli. Wzrost i mnożenie się komórek rakowych następuje tak szybko, że naczynia krwionośne nie nadążają z zaopatrywaniem ich w krew. W rezultacie komórki rakowe przestawiają się z oddychania tlenowego na formę prymitywniejszą, jaką jest fermentacja. Oddychanie jest uzależnione od więzi z innymi komórkami (wymiana), fermentacji każda komórka może dokonywać sama.

To niezwykle efektywne mnożenie się komórek rakowych kończy się dopiero wtedy, gdy dosłownie strawią one człowieka, którego uczyniły swą glebą odżywczą. Komórka rakowa przestaje być aktywna, gdy napotyka problemy z zaopatrzeniem. Aż do tego momentu nic nie jest w stanie jej powstrzymać.

Pozostaje tylko zapytać, po co ta niegdyś tak grzeczna komórka to robi? Nietrudno prześledzić motywację, jaką się kieruje. Będąc posłusznym członkiem wielokomórkowca, jakim jest człowiek, miała do spełnienia jedynie przypisaną jej funkcję, służącą przeżyciu wielokomórkowca. Była tylko jedną z wielu komórek, które musiały wykonywać nieatrakcyjną pracę na rzecz innych. Przez długi czas to robiła. Któregoś dnia jednak organizm przestał być dla niej atrakcyjny, nie stwarzał bowiem możliwości własnego rozwoju. Jednokomórkowiec jest wolny i niezależny, może robić, co chce, może uczynić siebie nieśmiertelnym poprzez nieograniczone rozmnażanie się. Jako element organizmu wielokomórkowego komórka jest śmiertelna i ograniczona. Czy to takie dziwne, że przypomina sobie swą dawną wolność i powraca do bytu jednokomórkowca, aby samodzielnie dążyć do nieśmiertelności? Podporządkowuje dotychczasową wspólnotę swoim interesom i zaczyna bezwzględnie realizować własne cele.

To bardzo skuteczne działanie, którego mankamenty stają się widoczne znacznie później, po stwierdzeniu, że poświęcenie czegoś i uczynienie z tego pożywki dla siebie prowadzi w

rezultacie do własnego końca. Zachowanie komórki rakowej tak długo jest skuteczne, jak długo żyje człowiek - jego kres oznacza kres rozwoju raka.

Na tym polega drobny, lecz brzemienny w skutki błąd w koncepcji realizowania wolności i nieśmiertelności. Odzegnując się od dawnej wspólnoty, za późno dostrzega się, że jest ona jednak potrzebna.

Człowiek nie jest wprawdzie zachwycony, że musi poświęcić swoje życie dla życia komórki rakowej, ale i komórka ciała nie była zachwycona, że musi poświęcić swoje życie dla człowieka. Komórka rakowa ma równie dobre argumenty jak człowiek, tyle, że inny jest jej punkt widzenia. Zarówno człowiek, jak i komórka chcą żyć i realizować swoje interesy. Każde z nich jest gotowe poświęcić drugą stronę. Nie inaczej rzecz się miała w naszym przykładzie dotyczącym państwa. Państwo chce trwać i realizować swoje dążenia, ale i paru obywateli inaczej myślących chce żyć i urzeczywistniać swoje cele. Dlatego państwo próbuje najpierw pozbyć się buntowników. Jeśli to się nie uda, rewolucjoniści czynią ofiarę z państwa. Obie strony działają bezwzględnie. Człowiek operuje, naświetla promieniami i niszczy komórki rakowe tak długo, jak długo może. Jeśli jednak one odniosą zwycięstwo, ofiarą pada człowiek. To odwieczny konflikt natury: pożreć lub zostać pożartym. Wprawdzie człowiek widzi bezwzględność i krótkowzroczność komórek rakowych, ale czy widzi również, że zachowuje się tak samo, że my, ludzie, staramy się zapewnić sobie przeżycie, stosując te same metody co komórka rakowa?

Tu właśnie kryje się klucz do choroby nowotworowej. Nieprzypadkowo w obecnych czasach tak często cierpimy na raka i zjadle go zwalczamy, choć bez większego powodzenia. (Badania onkologa amerykańskiego Hardina B. Jonesa wskazują, że nieleczeni chorzy na raka mają perspektywę dłuższego życia niż leczeni!) Choroba nowotworowa to znak naszych czasów i naszego zbiorowego obrazu świata. W formie raka przeżywamy jedynie to, czym akurat sami żyjemy. Nasza epoka charakteryzuje się bezwzględnym ekspansjonizmem i dążeniem do realizacji własnych interesów. W życiu politycznym, gospodarczym, religijnym i prywatnym ludzie starają się forsować własne cele i interesy, nie zważając na „morfologiczne” granice, starają się tworzyć wszędzie przyczółki dla własnych interesów (przerzuty) i eksponować wyłącznie własne dążenia, wykorzystując wszystkich innych (zasada pasożytnictwa).

Wszyscy postępujemy się podobną argumentacją jak komórka rakowa. Nasz wzrost postępuje tak szybko, że i my z trudem nadążamy z aprowizacją. Nasze systemy komunikowania się obejmują cały świat, ale wciąż jeszcze nie udaje nam się porozumieć z sąsiadem lub partnerem. Dysponujemy wolnym czasem, nie wiedząc, co z nim począć. Produkujemy i niszczyliśmy produkty żywnościowe, aby w ten sposób manipulować ich cenami. Możemy wygodnie podróżować po całym świecie, ale nie znamy samych siebie. Filozofia naszych czasów zna tylko jeden cel - wzrost i postęp. Człowiek pracuje, eksperymentuje, prowadzi badania - po co? W imię postępu! A jaki jest cel postępu? Jeszcze większy postęp! Ludzkość jest w podróży bez celu. I dlatego, aby nie popaść w rozpacz, musi wytyczać sobie wciąż nowe cele. Ślepotą i krótkowzrocznością ludzi naszych czasów w niczym nie ustępuje ślepoty i krótkowzroczności komórki rakowej. W imię postępu gospodarczego przez całe dziesięciolecia wykorzystywano w charakterze żywiciela środowisko, aby dziś „ze zdumieniem” stwierdzić, że śmierć żywiciela oznacza naszą własną śmierć. Ludzie uważają świat- rośliny, zwierzęta, surowce - za swoją glebę odżywcą. Wszystko to istnieje wyłącznie po to, byśmy mogli rozprzestrzeniać się bez żadnych ograniczeń.

Skąd ludzie, którzy się w ten sposób zachowują, biorą odwagę i zuchwałość, by skarżyć się na raka? Jest on przecież tylko naszym lustrem. Pokazuje nam nasze własne zachowanie, nasze argumenty, a zarazem kres naszej drogi.

Raka nie trzeba zwalczać. Trzeba go tylko zrozumieć aby móc zrozumieć siebie. Że też ludzie wciąż jeszcze tłuką lustro, gdy nie podoba im się własna twarz! Chorują na raka bo sami są rakiem.

Rak jest naszą ogromną szansą odkrycia własnych błędów i pomyłek. Uczyńmy więc próbę zdemaskowania słabych punktów tej koncepcji, którą rak i my stosujemy w swoim życiu. Rak potyka się o biegunowość „ja alby wspólnota”. Widzi tylko tę alternatywę i dlatego opowiada się za własnym przeżyciem, niezależnym od otoczenia, za późno orientując się, że nadal jest od niego zależny. Brak mu świadomości większej, bardziej kompleksowej całości. Widzi jedność tylko w stopniu ograniczonym własnym punktem widzenia. Podobnie zachowuje się człowiek. Izoluje się w swej świadomości, przez co następuje rozbitcie na „ja” i „ty”. Człowiek myśli w kategoriach wielu „jedności”, nie zdając sobie nawet sprawy z bezsensu takiego pojęcia Jedność to suma wszystkich bytów i nie zna ona niczego poza sobą. Jeśli rozbije się jedność, powstanie wielość, ale ta wielość będzie, koniec końców, też elementem jedności.

Im bardziej ego się izoluje, tym bardziej traci poczucie więzi z całością, której jest elementem. Ma złudzenie, że może coś zrobić „samo”. W rzeczywistości bowiem nie sposób naprawdę odłączyć się od reszty wszechświata, nasze ja tylko to sobie wyobraża. W miarę jak nasze ja izoluje się od otoczenia, człowiek traci religio, czyli więź z praprzyczyną bytu. Ego próbuje zaspokoić swoje potrzeby i dyktuje nam kierunek, którym mamy podążać. Odpowiada mu przy tym wszystko to, co służy dalszemu odseparowywaniu się, odróżnianiu od reszty. Boi się tylko pełnego zespolenia, gdyż to oznaczałoby jego śmierć. Dużym nakładem sił, inteligencji i bogatą argumentacją ego broni swej egzystencji i wykorzystuje dla swoich celów najświętsze teorie i najszlachetniejsze zamiary. Najważniejsze bowiem jest dla niego własne przetrwanie.

W ten sposób rodzą się cele, które nie są żadnymi celami. Postęp jako cel jest czymś absurdalnym, bo przecież nie ma końca. Prawdziwym celem może być jedynie przekształcenie dotychczasowego stanu rzeczy, ale nie zwykłe kontynuowanie tego, co i tak istnieje. My, ludzie, żyjemy w sytuacji biegunowości. Co więc począć? Jaki znaleźć cel? Jeśli jednak stanie się nim „jedność”, będzie to oznaczało zupełnie inną jakość bytu niż ta, którą przeżywamy w warunkach biegunowości. Stawianie człowiekowi, który siedzi w więzieniu, perspektywy innego więzienia nie jest niczym kuszącym, nawet gdyby to drugie więzienie miało być nieco wygodniejsze. Istotną zmianą jakościową byłoby zaferowanie mu wolności. Cel, jakim jest „jedność”, można osiągnąć tylko wtedy, gdy poświęci się swoje ja, gdyż dopóki istnieje ja, istnieje i ty, a zatem istnieje biegunowość. „Odrodzenie w duchu” zawsze poprzedza śmierć, a ta śmierć dotyczy naszego ja. Islamski mistyk Rumi ujmuje ten temat w następującej przypowieści: „Pewien mężczyzna przyszedł pod drzwi ukochanej i zapukał. Jakiś głos zapytał: Kto tam?

To ja - odparł. Na to głos: Nie ma tu dość miejsca dla mnie i dla ciebie. I drzwi pozostały zamknięte. Po roku samotności i wyrzeczeń mężczyzna znów przyszedł i zapukał. I znów głos zapytał: Kto tam? - To ty odparł mężczyzna. I drzwi zostały otwarte.”

Dopóki nasze ja dąży do wiecznego życia, zawsze będziemy ponosić fiasko, tak jak komórka rakowa. Odróżnia się ona od komórek ciała przecenianiem własnego ja. W komórce jądro komórkowe odpowiada mózgowi. W komórce rakowej jądro wciąż zyskuje na znaczeniu i

stale się powiększa (raka można zdiagnozować także na podstawie morfologicznej zmiany jądra komórkowego). Ta zmiana jądra odpowiada nadmiernemu eksponowaniu egocentrycznego sposobu myślenia charakterystycznego dla naszych czasów. Komórka rakowa poszukuje wiecznego życia drogą materialnego rozmnażania się i ekspansji. Zarówno rak, jak i człowiek nie pojęli jeszcze, że poszukują w materii czegoś, czego tam znaleźć nie sposób, a mianowicie życia. Mylą treść z formą i mnożąc formę, starają się uzyskać wytęsknioną treść. Już Jezus jednak nauczał: „Kto chce zachować swoje życie, straci je”.

Wszystkie szkoły wtajemniczenia od wieków uczą czegoś przeciwnego. Aby uzyskać treść, należy poświęcić formę lub, innymi słowy: Ja musi umrzeć, abyśmy mogli odrodzić się w sobie.

W tym miejscu wreszcie traci sens pytanie: „Ja czy inni?” Nasze prawdziwe ja nie zna innych, gdyż jest zespolone z innymi. Taki cel wydaje się naszemu ego niebezpieczny i mało atrakcyjny. Nie powinniśmy się zatem dziwić, że ego podejmuje wszelkie możliwe próby zamiany tego celu, jakim jest pełne zespolenie, na inny, jakim jest silne, potężne, oświecone ego. Większość wędrowców po drodze ezoterycznej i religijnej potyka się o to, że próbują przy pomocy swego ja osiągnąć cel, jakim jest zbawienie lub oświecenie. Tylko bardzo nieliczni zdają sobie sprawę z tego, że ich ja, z którym się jeszcze identyfikują, nigdy nie może dostąpić zbawienia lub oświecenia.

Wielkie dzieło wymaga zawsze złożenia w ofierze swego ja, śmierci ego. Nie możemy zbawić naszego ja, możemy się tylko wyzwolić od niego i wtedy będziemy zbawieni. Lęk, że już nas wtedy nie będzie, potwierdza jedynie, jak bardzo utożsamiamy się z naszym ja i jak mało wiemy o swojej istocie. I tu właśnie kryje się możliwość rozwiązania problemu raka. Dopiero kiedy się nauczymy rezygnować ze swego ja i otwierać na innych, zaczniemy uważać się za część całości i przejmować odpowiedzialność za całość. Wtedy zrozumiemy również, że dobro całości i nasze dobro to jedno i to samo, gdyż stanowiąc część, jesteśmy zarazem całością (*pars pro toto*). Podobnie każda komórka zawiera całą informację genetyczną o organizmie. Musi tylko zrozumieć, że naprawdę jest całością! „Mikrokosmos = makrokosmos”, jak nas uczy filozofia hermetyczna.

Błąd w rozumowaniu polega na różnicowaniu między ja a ty. W ten sposób powstaje złudzenie, że jako ja można przeżyć dzięki temu, że ofiarą pada ty, które służy za żywiciela. W rzeczywistości jednak nie da się oddzielić losu ja od losu ty, części od całości. Śmierć, którą przynosi organizmowi komórka rakowa, staje się i jej śmiercią, tak jak śmierć środowiska oznacza śmierć człowieka. Komórka rakowa wierzy jednak, że istnieje jakiś świat zewnętrzny oddzielony od niej, podobnie jak człowiek wierzy w istnienie takiego zewnętrznego świata. Ta wiara jest zabójcza. Środek uzdrawiający zwie się miłością. Miłość uzdrawia, gdyż otwiera granice i wpuszcza to, co na zewnątrz, aby mogło nastąpić zespolenie. Kto kocha, nie stawia na pierwszym miejscu swego ja, lecz ma poczucie przynależenia do całości. Kto kocha, odczuwa to samo co ukochana osoba. Dzieje się tak nie tylko w świecie ludzkim. Kto kocha jakieś zwierzę, nie może traktować go jak producenta żywności. I nie jest to bynajmniej jakaś sentymentalna pseudomiłość, lecz ten stan świadomości, który charakteryzuje się prawdziwym poczuciem wspólnoty wszystkich istnień, a nie polega na próbie wyrównywania swego nieświadomego poczucia winy z powodu tłumionych agresji „dobrymi uczynkami” lub przesadną „miłością do zwierząt”. Rak ujawnia miłość nie przeżyta, jest miłością wynaturzoną.

Miłość nie zna granic ani przeszkód.

W miłości zacierają się i łączą przeciwieństwa.

Miłość to zespolenie ze wszystkim; obejmuje ona wszystko i nic jej nie może powstrzymać.

Miłość nie lęka się śmierci, gdyż miłość to życie.

Kto takiej miłości nie przeżywa świadomie, ryzykuje, że jego miłość ograniczy się do sfery cielesnej i w obrębie ciała będzie starała się realizować swoje zasady, przyjmując formę raka.

Również komórka rakowa nie zna granic ani przeszkód. Rak likwiduje indywidualizm poszczególnych narządów. Również rak obejmuje wszystko i nic go nie może powstrzymać (przerzuty). Również komórka rakowa nie lęka się śmierci.

Rak to miłość przejawiająca się na niewłaściwej płaszczyźnie. Pełne zespolenie można osiągnąć tylko w świadomości, a nie w materii, gdyż materia jest cieniem świadomości. W obrębie przemijającego świata form człowiek nie może dokonać tego, co należy do sfery nieprzemijalności. Mimo wszelkich wysiłków naprawiaczy świata nigdy nie powstanie świat zdrowy, bez konfliktów i problemów, bez sporów i zatargów. Nigdy nie będzie człowieka całkowicie zdrowego, bez chorób i śmierci, nigdy nie będzie wszechogarniającej miłości, gdyż świat form żyje dzięki istnieniu granic. Wszystkie te cele jednak dadzą się urzeczywistnić - zawsze i przez każdego - jeśli tylko człowiek przejrzy te formy i osiągnie wolność w swej świadomości. W biegunowym świecie miłość prowadzi do izolowania się, w warunkach jedności - do zespolenia. Rak jest symbolem źle pojmowanej miłości. Rak czuje respekt tylko przed prawdziwą miłością. Symbolem prawdziwej miłości jest serce. Serce to jedyny organ, któremu rak nie zagraża!

## 15. AIDS

Od czasu ukazania się tej książki w 1983 roku na pierwszy plan zainteresowania opinii publicznej wysunął się nowy symptom choroby, który - jak na to wskazują różne oznaki - jeszcze przez pewien czas będzie zaprzętał nasze umysły. Symbolizują go cztery litery: AIDS, będące skrótem od „Acquired Immune Deficiency Syndrome”, co można przetłumaczyć jako „Syndrom Nabytego Braku Odporności”. Materialnym jego sprawcą jest wirus HTLV - III/LAV, maleńki, niezwykle czuły zarazek, który może przeżyć tylko w bardzo specyficznym środowisku. W związku z tym, aby mógł zostać przeniesiony, do krwiobiegu drugiej osoby muszą się przedostać świeże komórki krwi lub sperma nosiciela. Poza organizmem człowieka wirus ginie.

Za naturalny rezerwuar wirusa AIDS uchodzą pewne gatunki małp z Afryki Środkowej (zwłaszcza koczodan zielony). Wirus został odkryty po raz pierwszy pod koniec lat siedemdziesiątych u pewnego narkomana z Nowego Jorku. Na skutek używania tych samych igieł rozprzestrzenił się najpierw wśród narkomanów, stamtąd zaś przedostał się do środowisk homoseksualistów, gdzie był przenoszony dalej podczas stosunków seksualnych. Do dziś homoseksualiści znajdują się na pierwszym miejscu wśród grup ryzyka, zapewne dlatego, że praktykowany przez nich stosunek analny bardzo często powoduje uszkodzenia delikatnej śluzówki odbytnicy. Tą drogą sperma zawierająca wirus może się przedostać do krwiobiegu (śluzówka pochwy jest znacznie mniej podatna na uszkodzenia).

AIDS ujawnił się akurat wtedy, gdy homoseksualiści amerykańscy zyskali lepszą pozycję społeczną i zostali zalegalizowani. Wprawdzie wiadomo już, że w Afryce Środkowej AIDS jest w takim samym stopniu rozpowszechniony wśród osób heteroseksualnych jak i homoseksualistów, w Ameryce i Europie środowiskiem sprzyjającym szerzeniu się tej choroby są kręgi homoseksualne. Dziś wszyscy już zgodnie uważają swobodę seksualną naszych czasów za zagrożoną - na skutek istnienia AIDS. Jedni nad tym ubolewają, inni twierdzą, że jest to sprawiedliwa kara boska. Nie ulega w każdym razie wątpliwości, że AIDS stał się problemem zbiorowym, nie dotyczy jednostek, dotyczy nas wszystkich. Dlatego zarówno my, autorzy tej książki, jak i wydawca uznaliśmy, że należy włączyć do niej dodatkowy rozdział na temat AIDS, w którym spróbujemy przeanalizować symptomatologię tej choroby.

Uwagę zwracają przede wszystkim cztery zagadnienia:

1. AIDS powoduje załamanie się sił obronnych organizmu, co oznacza utratę zdolności ciała do odgraniczenia się i obrony przed zarazkami z zewnątrz. Ta nieodwracalna słabość systemu immunologicznego czyni pacjentów chorych na AIDS podatnymi na infekcje (i niektóre rodzaje raka), które nie są groźne dla osób zdrowych, o nie uszkodzonym systemie obronnym.
2. Ponieważ wirus HTLV - III/LAV ma bardzo długi okres inkubacji - od momentu zarażenia wirusem do chwili zachorowania może upłynąć nawet kilka lat - AIDS budzi szczególną groźbę. Na dobrą sprawę nie wiadomo - mimo istnienia testów wykrywających wirusa - ilu ludzi w ogóle jest nim zarażonych i czy samemu nie jest się zarażonym. AIDS jest przeciwnikiem „niewidocznym”, którego bardzo trudno pokonać.
3. Ze względu na to, że AIDS jest chorobą zakaźną, przenoszoną przez krew lub spermę, nie jest sprawą prywatną, osobistą, lecz ukazuje nam aż nadto dobitnie naszą zależność od innych.

4. Wreszcie pozostaje wymienić jako główny problem wiążący się z AIDS sprawę stosunków seksualnych, które - jeśli abstrahować od dwóch innych możliwości, jak używanie wspólnych igieł i transfuzje krwi - są jedynym źródłem przenoszenia zarazków tej choroby. Obie pozostałe możliwości stosunkowo łatwo wyeliminować. AIDS zyskał zatem status „choroby wenerycznej”, a kontakty seksualne naznaczone są „śmiertelnym strachem”.

Doszliśmy do przekonania, że AIDS jako choroba zagrażająca praktycznie niemal każdemu jest konsekwentną kontynuacją problemu, którego wyrazem jest rak. Rak i AIDS mają ze sobą wiele wspólnego, w związku z czym obie te choroby można umieścić pod hasłem „chora miłość”. Aby dobrze zrozumieć, o co tu chodzi, trzeba raz jeszcze nawiązać do tematu „miłość” albo przypomnieć sobie to, co powiedzieliśmy na ten temat pod koniec rozdziału 4 pt. „Dobro i zło”. Poznaliśmy w nim miłość jako jedyną instancję, która jest w stanie przewyciężyć biegunowość i zjednoczyć przeciwieństwa. A że przeciwieństwa zawsze określone są przez granice - dobro/zło, wewnątrz/zewnątrz, ja/ty - rolą miłości jest przewyciężanie granic lub, dokładniej mówiąc, niszczenie ich. Definiujemy więc miłość między innymi jako zdolność do otwarcia się, wpuszczenia drugiej osoby, poświęcenia granicy swego ja.

Poświęcenie wynikające z miłości ma długą i bogatą tradycję w literaturze, mitologii, religii. Jezus z miłości do człowieka spełnił ofiarę śmierci. Gdy mówimy o „miłości”, mamy na myśli proces duchowy, a nie akt cielesny. Gdy mamy na myśli „miłość cielesną”, mówimy o seksualizmie.

Zastanawiając się nad tym rozróżnieniem, rychło zorientujemy się, że w naszej epoce i kulturze „miłość” stanowi poważny problem. Jest ona ukierunkowana przede wszystkim na duszę drugiej osoby, a nie na ciało, podczas gdy seksualizm - na ciało. I jedno, i drugie ma swoje uzasadnienie. Niebezpieczna jest jedynie, jak zawsze zresztą, jednostronność. Życie to równowaga, to wyważenie między jin a jang, między dołem a górą, między lewą a prawą stroną.

W odniesieniu do naszego tematu oznacza to, że seksualność musi zostać zrównoważona przez miłość, w przeciwnym razie bowiem grozi nam jednostronność, a wszelka jednostronność jest „zła”, czyli niezdrowa, a więc chora. Nawet nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo w naszych czasach eksponuje się siły ego, a tym samym separowanie się od otoczenia, gdyż ten rodzaj indywidualizmu stał się już dla nas czymś oczywistym. Jeśli uprzytomnimy sobie, jakie znaczenie mają dziś imiona własne w przemyśle, reklamie i sztuce i porównamy tę sytuację choćby z okresem starożytności, gdy większość artystów pozostawała całkowicie anonimowa, stanie się dla nas jasne, czemu służy owo podkreślanie własnego ja. Taka tendencja zaznacza się również w innych dziedzinach życia, na przykład w zastępowaniu dużej niegdyś rodziny małą czy wręcz życiem w pojedynkę. Małe mieszkanie w bloku jest zewnętrzną oznaką narastającego osamotnienia i izolacji człowieka.

Współczesny człowiek stara się przeciwdziałać takiemu rozwojowi za pomocą dwóch środków: komunikowania się i seksu. Prasa, radio, telewizja, komputer, fax itd. – jesteśmy wszyscy okablowani i osieciowani. Łączność elektroniczna nie rozwiązuje jednak problemu osamotnienia, gdyż do niczego nie zobowiązuje. Z drugiej zaś strony rozwój nowoczesnych systemów elektronicznych ujawnia ludziom cały bezsens i niemożność prawdziwego odizolowania się, zatrzymania czegoś tylko dla siebie lub przeforsowania roszczeń własnego ja (w miarę rozwoju elektroniki tajemnica, ochrona danych i prawa autorskie coraz bardziej tracą rację bytu).



Drugie magiczne zjawisko to swoboda seksualna. Każdy może i chce wejść w kontakt z drugą osobą, ale nie duchowo. Nic więc dziwnego, że w służbę seksu wciąga się nowe środki komunikowania - od ogłoszeń towarzyskich w prasie poczynając aż po seks przez telefon i seks z komputera - najnowsze rozrywki Amerykanów. Seks służy zaspokojeniu żądy, przede wszystkim własnej, partner pełni w nim jedynie rolę pomocniczą. W końcu ta druga osoba wcale nie jest potrzebna, rozkosz można przeżyć za pośrednictwem telefonu lub samotnie (masturbacja).

Miłość natomiast to autentyczne spotkanie z drugim człowiekiem. Spotkanie takie jednak zawsze budzi lęk, gdyż stawia pod znakiem zapytania byt własnego ja. Spotkanie z drugim człowiekiem jest zarazem spotkaniem z własnym cieniem - i dlatego partnerstwo bywa tak trudne. Miłość ma więcej wspólnego z pracą niż z radością. Miłość zagraża granicy naszego ja i żąda, byśmy się otworzyli. Seks to wspaniały środek pomocniczy miłości, który pozwala pokonać granice na poziomie ciała i przeżyć pełne zespolenie. Jeśli jednak człowiek rezygnuje z miłości i oddaje się wyłącznie seksowi, nie osiągnie tego celu.

Jak już powiedzieliśmy, naszą epokę charakteryzuje eksponowanie własnego ja i odrzucanie wszystkiego, co prowadzi do przewyciężenia biegunowości. Usilnie staramy się więc zatuszować i zastąpić nasz brak gotowości do miłości kontaktami seksualnymi. Nasza epoka jest naznaczona seksualizmem, ale pozbawiona miłości. Miłość odchodzi w cień. Problem ten jest symptomatyczny dla naszych czasów i całej kultury zachodniej. To problem zbiorowy.

Uwidocznili się on szczególnie wyraźnie w kręgach homoseksualistów, którzy coraz częściej rezygnują z trwałego partnerstwa na rzecz promiskuityzmu, a kontakt seksualny z dziesięcioma do dwudziestu partnerami w ciągu jednego weekendu wcale nie należy do rzadkości. Tendencja ta jest zresztą charakterystyczna również dla heteroseksualistów, tyle, że wśród homoseksualistów jest ona znacznie bardziej wyrazista i przybiera skrajne formy.

Im bardziej oddziela się miłość od seksu, a seks uważa za cel sam w sobie, tym pręcej powszedniej podniety seksualne. Prowadzi to do nie kończącej się eskalacji podniet, do poszukiwania coraz oryginalniejszych, coraz bardziej wymyślnych i wyrafinowanych bodźców. Efektem tego są skrajne praktyki seksualne, w których partner liczy się coraz mniej i zostaje zdegradowany do roli stymulatora seksualnego.

Zakładamy, że te wyjaśnienia wystarczą do zrozumienia tła obrazu choroby, jaką jest AIDS.

Jeśli nie przeżywa się świadomie miłości jako duchowego spotkania dwojga ludzi, wówczas miłość przechodzi w sferę cienia, a w konsekwencji zostaje wypchnięta w obręb ciała. Miłość to likwidacja granic i otwarcie się na to, co przychodzi z zewnątrz, aby mogło nastąpić pełne zespolenie. Załamanie się sił obronnych organizmu w przypadku AIDS to odpowiednik tej zasady na poziomie ciała. Siły obronne naszego ciała bronią bowiem tej granicy, która jest konieczna dla egzystencji- cielesnej. Pacjent chory na AIDS przeżywa na poziomie ciała miłość, związany z nią kontakt i otwarcie się, czego z lęku przed poświęceniem swego ja unikał na płaszczyźnie psychicznej.

Problematyka AIDS i raka jest bardzo podobna, w związku z czym oba te symptomy charakteryzujemy jako „chorą miłość”. Różnica polega jednak na tym, że rak jest bardziej „prywatny” niż AIDS. Rak dotyczy konkretnej osoby, nie jest zaraźliwy. AIDS natomiast aż nadto wyraźnie uświadamia nam, że nie jesteśmy na świecie sami, że wszelkie odosobnienie jest iluzją, a więc tym samym ego jest urojeniem.

AIDS każe nam uzmysłwić sobie, że stanowimy część wspólnoty, część większej całości, a tym samym ponosimy - jako część - odpowiedzialność za wszystkich. Pacjent chory na AIDS czuje ogromny ciężar tej odpowiedzialności i musi się zdecydować, jak chce postąpić. AIDS zmusza koniec końców do odpowiedzialności i liczenia się z drugą osobą - coś, z czym dotychczas pacjenci chorzy na AIDS nie radzili sobie najlepiej.

AIDS zmusza następnie do całkowitej rezygnacji z agresji w seksie, gdyż w chwili gdy pojawi się krew, partner zostanie zarażony. Stosowanie prezerwatywy (i gumowych rękawiczek) to sztuczne wznoszenie „granicy”. Rezygnując z agresywnego seksu, pacjent ma szansę nauczyć się delikatności i łagodności. W ten sposób AIDS umożliwia mu kontakt z tym, czego dotychczas unikał - słabością, niemocą, biernością, czy krótko mówiąc - ze światem uczuć.

Nietrudno zauważyć, że wszystkie obszary, przed którymi powstrzymuje nas AIDS (agresja, krew, bezwzględność...), są właściwe biegunowi męskiemu (yang), podczas gdy te, do których nas zmusza - żeńskiemu (yin) (słabość, niemoc, delikatność, łagodność, wzgląd na innych...). Nic zatem dziwnego, że AIDS dominuje wśród homoseksualistów, gdyż zwłaszcza oni unikają konfrontacji z pierwiastkiem żeńskim (fakt, że mężczyzna o skłonnościach homoseksualnych przejawia w zachowaniu cechy kobiece, nie jest sprzecznością, jest to już symptom).

Na pierwszym miejscu wśród grup ryzyka znajdują się narkomani i homoseksualiści. Te dwie grupy są stosunkowo silnie izolowane w społeczeństwie. Często nie tolerują one lub wręcz nienawidzą reszty społeczeństwa, a sami również spotykają się z niechęcią i nienawiścią. Organizm chory na AIDS uczy się przeciwieństwa nienawiści: rezygnacji z obrony, a więc miłości.

AIDS konfrontuje ludzkość z głęboko ukrytym obszarem cienia. AIDS to posłaniec „ciemności” w dwojakim sensie tego słowa, gdyż również bramy wejściowe dla zarazków znajdują się w cielesnych „ciemnościach”. Zarazek długi czas pozostaje w ukryciu, nie zauważony i nie znany, aż wreszcie powoli i stopniowo dociera do świadomości pacjenta. AIDS to coś tajemniczego, gdyż działa z ukrycia, nie zdajemy sobie z niego sprawy, jest „przeciwnikiem niewidocznym”.

AIDS pozostaje w symbolicznym (a więc i czasowym) związku z zagrożeniem promieniami radioaktywnymi. „Człowiek nowoczesny” odwrócił się od wszystkiego, co „niewidoczne, nieuchwytnie, przerażające i pociągające zarazem, od tego, co nieświadome”. Te nie istniejące obszary wracają teraz do niego, uczą go praprzerażenia, co ongi było zadaniem demonów, upiórów, monstrów, bóstw z królestwa ciemności.

Moc seksualna jest, jak wiadomo, wielką, „niesamowitą” siłą w człowieku. Może łączyć i dzielić, w zależności od tego, na jakiej płaszczyźnie działa. Oczywiście nie jest naszym zadaniem potępienie seksualności i wypieranie jej, ale z całą pewnością mamy za zadanie stworzyć równowagę między seksualnością pojmowaną wyłącznie cielesnie a „zdolnością do spotkania duchowego”, które nazywamy „miłością”.

Podsumujmy:

Seksualność i miłość to dwa bieguny tego samego problemu, który zwie się „łączeniem przeciwieństw”. Seksualność odnosi się do sfery ciała, miłość do sfery duszy drugiego człowieka. Seksualność i miłość powinny pozostawać w równowadze.

Człowiek odczuwa spotkanie psychiczne (miłość) z drugą osobą jako niebezpieczne i wywołujące lęk, gdyż stawia ono pod znakiem zapytania granice jego ja. Jednostronne

eksponowanie seksualności cielesnej odsuwa miłość w sferę cienia. W takich wypadkach seksualność ma tendencję do agresji, która może zranić (tym razem rozerwane zostają nie psychiczne granice naszego ja, lecz granice naszego ciała - płynie krew).

AIDS to końcowe stadium miłości odsuniętej w sferę cienia. Pokonuje granice naszego ja i powoduje, że cielesnie przeżywamy lęk przed miłością, której psychicznie unikaliśmy.

Tak więc i śmierć jest koniec końców tylko cielesną formą przejawiania się miłości, gdyż oznacza totalne oddanie się i rezygnację z odrębności swego ja (por. chrześcijaństwo). Śmierć to jednak tylko początek przemiany, metamorfozy.

## 16. Co należy robić?

Po tych wszystkich rozważaniach i próbach nauczenia się, jak należy rozumieć przestanie symptomów chorobowych, chory musi zastanowić się nad pytaniem: „W jaki sposób ta wiedza może mi pomóc w wyzdrowieniu? Co powinienem teraz robić?” Nasza odpowiedź brzmi: „Przypatrywać się!” W pierwszej chwili to żądanie wydaje się banalne, proste i bezużyteczne. W końcu człowiek chce działać, chce się zmieniać, chce wszystko robić inaczej, a co może zmienić, „przypatrując się”? Tymczasem nasza nieustanna chęć zmian jest jednym z największych niebezpieczeństw, jakie na nas czyhają. W rzeczywistości bowiem nie ma czego zmieniać, z wyjątkiem własnego sposobu widzenia. I dlatego nasze wskazania redukują się do krótkiego: „Przypatrywać się”.

Człowiek żyjący w tym wszechświecie nie może zrobić nic więcej niż nauczyć się patrzeć - ale to właśnie jest najtrudniejsze. Rozwój polega jedynie na zmianie sposobu patrzenia, wszystkie funkcje zewnętrzne są tylko wyrazem nowego spojrzenia. Porównajmy dla przykładu stan rozwoju naszej epoki z epoką średniowiecza. Różnią się one tym, że w międzyczasie nauczyliśmy się dostrzegać określone prawidłowości i możliwości. Istniały one już przed dziesiątkiem tysięcy lat, tyle, że wtedy ich nie zauważano. Człowiek chętnie wyobraża sobie, że tworzy coś nowego, i z dumą opowiada o swoich odczuciach. Nie wie jednak, że może jedynie znajdować, ale nie odkrywać. Wszystkie pomysły i idee już potencjalnie istnieją, tylko potrzebujemy czasu, by je ze sobą zintegrować.

Niezależnie od tego, jak boleśnie zabrzmi to dla wszystkich naprawiaczy świata, trzeba sobie powiedzieć, że na tym świecie nie ma czego poprawiać ani zmieniać, z wyjątkiem własnego sposobu patrzenia. Nawet najbardziej skomplikowane problemy sprowadzają się koniec końców do starej formuły: poznaj samego siebie! Jest to w rzeczywistości tak trudne, że ochoczo rozwijamy wciąż nowe, najbardziej skomplikowane teorie i systemy, aby poznać i zmieniać innych, swoje otoczenie i istniejące stosunki. Przy takim wysiłku złości nas, gdy te wszystkie napuszone teorie i systemy zostają uznane za niewiele warte i zastąpione prostym pojęciem „samopoznania”. Pojęcie to może się wydawać proste, ale nie jest proste jego urzeczywistnienie.

Jean Gebser pisze: „Koniecznej zmiany świata i ludzkości nie osiągnie się w żadnym wypadku próbami ulepszania świata. Wszyscy, którzy próbują to robić, w rzeczywistości uchylają się od zadania ulepszania samych siebie. Prowadzą zwykłą, ludzką, co prawda, ale zasmucającą grę, żądając od innych tego, czego sami z wygodnictwa nie chcą uczynić. Pozorne sukcesy, jakie osiągają, nie zwalniają ich z odpowiedzialności za zdradę, jakiej dopuścili się nie tylko w stosunku do świata, lecz również do samych siebie”.

Ulepszenie siebie polega na widzeniu siebie takim, jakim się jest! Poznanie samego siebie nie oznacza poznania swego ja. Ma się ono tak do naszej jaźni jak szklanka wody do oceanu. Nasze ja czyni nas chorymi, jaźń jest zdrowa. Droga do uzdrowienia to droga od ja do jaźni, droga z niewoli ku wolności, z biegunowości do jedności. Jeśli jakiś symptom wskazuje mi, czego (między innymi) brakuje mi do osiągnięcia jedności, muszę się nauczyć dostrzegać to, czego mi brak (mankament) i przyjąć to do mej świadomej psychiki. Dokonując interpretacji symptomów, chcemy skierować spojrzenie na to, czego na ogół się nie dostrzega. Jeśli już raz się to dostrzeże, wystarczy nie spuszczać z tego oka i przypatrywać się temu coraz dokładniej. Jedynie nieustanna i uważna obserwacja zdoła przezwyciężyć opory i rozwinąć tę miłość, która jest konieczna, by zintegrować to, co znalezione. Przypatrywanie się cieniowi oznacza przeświecenie go.

Całkowicie błędna, choć częsta, jest reakcja polegająca na chęci jak najszybszego pozbycia się zasady odkrytej w symptomie. I tak, na przykład, ktoś, kto wreszcie odkryje swą nieświadomą agresję, może zapytać przerażony: „Jak się pozbyć tej straszliwej agresji?” Odpowiedź brzmi: „Nie pozbywaj się jej - ciesz się, że ona jest!” Niechęć wobec nieświadomych uczuć prowadzi bowiem do powstania cienia i choroby. Uświadomienie sobie agresji uzdrawia. Kto uważa taką postawę za ryzykowną, nie zdaje sobie sprawy, że niedostrzeżenie czegoś nie jest tożsame z nieistnieniem tego.

Zasada nie jest niebezpieczna. Niebezpieczny jest tylko brak równowagi. Każda zasada zostaje zneutralizowana przez swój biegun przeciwny. Dopiero wyizolowana staje się niebezpieczna. Upał sam w sobie jest równie groźny dla życia jak chłód. Wyizolowana łagodność nie jest bynajmniej szlachetniejsza niż wyizolowana surowość. Spokój panuje tylko w warunkach równowagi sił. Zasadnicza różnica między „światem” a „mędrkami” polega na tym, że świat próbuje realizować jeden biegun, a mędrcy preferują środek między biegunami. Kto już raz zrozumiał, że człowiek jest mikrokosmosem, stopniowo pozbędzie się lęku przed odkryciem również w sobie wszystkich zasad.

Jeśli w jakimś symptomie odkryjemy brakującą zasadę, wystarczy polubić ów symptom, gdyż właśnie on urzeczywistnia to, czego nam brak. Ten, kto niecierpliwie czeka, aż miną symptomy, nie rozumiał istoty sprawy. Każdy opór wywołuje kontrakcję. Symptom zniknie wtedy, gdy stanie się pacjentowi obojętny. Obojętność będzie świadczyć o tym, że pacjent zrozumiał i zaakceptował zasadę manifestującą się w symptomie choroby. A to osiągnąć można jedynie przez „przypatrywanie się”.

Aby uniknąć nieporozumień, należy raz jeszcze wskazać na to, że mówimy tutaj o merytorycznej płaszczyźnie stanu chorobowego, a nie o funkcjonalnej. Pytanie o przyczynę merytoryczną symptomów nie oznacza zakazu stosowania określonych środków funkcjonalnych. Chodzi nam o to, że w warunkach biegunowości powinniśmy alternatywę „albo-albo” zastąpić możliwością „jak również”. A więc w przypadku perforacji żołądka nie zadajemy sobie pytania: „Interpretować czy operować?” Jedno bowiem nie wyklucza drugiego, wręcz przeciwnie - uzupełnia. Sama operacja nie będzie miała sensu, jeśli pacjent nie uświadomi sobie symboliki choroby, ale i symbolika na nic się nie zda, jeśli pacjent umrze. Z drugiej strony nie należy zapominać, że wiele symptomów nie stanowi zagrożenia dla życia, a więc stosowanie środków funkcjonalnych nie jest aż tak pilne.

Środki funkcjonalne, niezależnie od swej skuteczności, nie mają nic wspólnego z uzdrowieniem. Uzdrowienie może nastąpić tylko w świadomości. Od pacjenta zależy, czy zdobędzie się na uczciwość wobec siebie, czy nie. Doświadczenie nauczyło nas sceptycyzmu. Nawet ludzie, którzy przez całe życie starają się osiągnąć wyższy stopień świadomości i poznać samych siebie, są często ślepi na niektóre problemy. Indywidualną sprawą każdego czytelnika pozostaje, na ile zdoła przyswoić sobie to, co wyłożyliśmy w tej książce i odnieść to do siebie. Nieraz człowiek musi się poddać znacznie głębiej sięgającym procesom, aby natknąć się na to, czego początkowo nie chciał dostrzec. Procesy te, pozwalające pokonać własną ślepotę, zwie się dziś psychoterapią.

Uważamy za konieczne skończyć z zadawnionym przesądem, że psychoterapia to metoda leczenia osób z zaburzeniami psychicznymi lub likwidowania symptomów psychicznych. Ten pogląd może od biedy być słuszny w odniesieniu do metod silnie ukierunkowanych na symptomy (np. terapia zaburzeń zachowania), ale z całą pewnością nie może się odnosić do wszystkich kierunków transpersonalnych i zorientowanych na psychologię głębi. Od

początków psychoanalizy psychoterapia jest nastawiona na samopoznanie i uświadomienie nieświadomych treści.

Z punktu widzenia psychoterapii nie ma człowieka „tak zdrowego”, żeby psychoterapia nie była mu potrzebna. Psychoterapeuta Erving Polster pisał: „Terapia jest zbyt cenna, aby była zastrzeżona tylko dla chorych”. Ten sam pogląd wyrażamy brutalniej, mówiąc: „Człowiek sam w sobie jest chory”.

Jedynym dającym się doświadczyć sensem naszej inkarnacji jest rozszerzenie świadomości. Zdumiewające, jak mało ludzie troszczą się o ten jedynie ważny element swego życia. Zakrawa na ironię, ile uwagi poświęcają swemu ciału, które przecież pewnego dnia padnie ofiarą robaków. Powszechnie wiadomo również, że pewnego dnia trzeba będzie pozostawić wszystko (rodzinę, pieniądze, dom, sławę). Jedyne, co przetrwa poza grób, to świadomość, a o nią troszczymy się najmniej. Celem naszego istnienia jest rozszerzenie świadomości, tylko temu podporządkowany jest cały wszechświat.

Już od najdawniejszych czasów ludzie próbowali znaleźć środki, które pomogłyby im w rozszerzeniu swej świadomości i w samopoznaniu. Wystarczy pomyśleć o jodze, zen, sufizmie, kabale, magii i innych systemach i ćwiczeniach. Ich metody są różne, ale cel ten sam - osiągnięcie doskonałości i wolności. Psychologia i psychoterapia to najmłodsze dzieci w tym związku, zrodzone z zachodniego, nieukierunkowanego naukowo widzenia świata. Psychologia zaślepiona początkowo arogancją właściwą młodości nie dostrzegała, że zaczęła badać coś, co było znane już dawno, i to o wiele lepiej i dokładniej, tyle, że pod innymi nazwami. Podobnie jednak jak nie sposób pozbawić dziecka jego rozwoju, tak i psychologia musiała zdobyć własne doświadczenia, zanim włączyła się we wspólny nurt wszystkich wielkich nauk o duszy ludzkiej.

Pionierami na tej drodze są psychoterapeuci, gdyż codzienna praktyka koryguje jednostronność teorii szybciej niż statystyka i teoria testów. Dzięki temu psychoterapia stosuje dziś idee i metody zaczerpnięte ze wszystkich kultur, kierunków i epok. Wszędzie trwają wysiłki, aby dokonać nowej syntezy wielu starych i szacownych doświadczeń prowadzących do rozwoju świadomości. Nie powinien nas zniechęcić fakt, że przy takich gwałtownych procesach powstaje również wiele odpadów.

Psychoterapia będzie dla coraz większej liczby ludzi naszych czasów odpowiednim środkiem pomocniczym, umożliwiającym zdobycie doświadczeń z zakresu własnej świadomości i lepsze poznanie samego siebie. Psychoterapia nie tworzy oświeconych, ale tego nie zdoła uczynić żadna technika. Właściwa droga prowadząca do celu jest długa, trudna i dostępna tylko nielicznym. Każdy krok jednak uczyniony w kierunku osiągnięcia wyższego stopnia świadomości oznacza postęp i służy zasadzie rozwoju. Nie należy więc mieć wygórowanych oczekiwań pod adresem psychoterapii, ale z drugiej strony należy uznać fakt, że jest ona dziś jedną z najlepszych metod pozwalających człowiekowi stać się bardziej świadomym i uczciwym.

Omawiając temat psychoterapii, musimy zacząć od metody, którą stosujemy od lat, a która nosi nazwę „terapii reinkarnacyjnej”. Od czasu wprowadzenia tego pojęcia w 1976 roku w mojej książce pt. „Das Erlebnis der Wiedergeburt” (Przeżycie ponownych narodzin), było ono często używane w stosunku do wszelkich możliwych przedsięwzięć terapeutycznych, co spowodowało, że stało się nieostre i zaczęło wywoływać najrozmaitsze skojarzenia. Z tego powodu uważamy za stosowne powiedzieć parę słów, które bez zbędnych szczegółów wyjaśnia, na czym ta terapia polega.

Wyobrażenia, jakie ma pacjent co do terapii, tylko ją utrudniają. Zamącają prawdę i jasność spojrzenia. Terapia to ryzyko i tak też należy ją traktować.

Celem terapii jest wyprowadzenie człowieka ze stanu trwożliwego zeszywnienia i skłonienie go do przemiany. Aby można ją było dostosować do osobowości pacjenta, nie można jej prowadzić według sztywnego schematu. Dlatego też nie możemy podać wielu konkretnych informacji na temat terapii reinkarnacyjnej - my nie mówimy o niej, lecz ją stosujemy. Należy jedynie ubolewać, że tę próżnię informacyjną starają się wypełnić wyobrażeniami, teoriami i poglądami ci, którzy nie mają pojęcia o istocie naszej terapii.

Na podstawie części teoretycznej naszej książki można było wyrobić sobie pogląd, czym między innymi nie jest terapia reinkarnacyjna. Nie szukamy jakichkolwiek przyczyn danego symptomu we wcześniejszym życiu. Terapia ta nie jest przedłużoną w czasie psychoanalizą czy też terapią prądku<sup>5</sup>. Nie wynika z tego jednak, że w terapii reinkarnacyjnej nie stosuje się żadnej techniki stosowanej również w innych rodzajach terapii. Przeciwnie, terapia ta jest bardzo zróżnicowana. W praktyce dopuszcza wiele wypróbowanych już wcześniej technik. Techniczna różnorodność jednak jest tylko arsenałem środków dobrego terapeuty i nie oznacza jeszcze terapii jako takiej. Psychoterapia to coś więcej niż technika stosowana. Dlatego też psychoterapii nie można się w zasadzie wyuczyć. Jej istota wymyka się wszelkim próbom opisaniam. To wielki błąd, jeśli się wierzy, że wystarczy jedynie dokładnie naśladować zewnętrzny przebieg terapii, aby osiągnąć takie same rezultaty. Formy są nośnikami treści, ale istnieją także puste formy. Psychoterapia - jak każda technika ezoteryczna - szybko zmienia się w farsę, gdy z formy ucieka treść.

Terapia reinkarnacyjna wywodzi swą nazwę z faktu, że w naszej formie terapii wiele miejsca poświęca się uświadamianiu i przeżywaniu dawnych wcieleń. Ponieważ zajmowanie się poprzednimi wcieleniami dla wielu ludzi ma w sobie coś spektakularnego, nie dostrzegają oni, że uświadamianie sobie wcieleń należy do technicznej-formalnej sfery naszej terapii, a nie jest celem samym dla siebie. Samo przeżywanie wcieleń nie jest żadną terapią, podobnie jak nie jest terapią sam krzyk. Oba te środki można jednak zastosować w terapii. Nie doprowadzamy do uświadomienia sobie wcieleń po to, by się dowiedzieć, kim ktoś był kiedyś, lecz dlatego, że, jak dotychczas, nie mamy lepszego środka, który pomógłby nam osiągnąć cel naszej terapii.

W naszej książce wyłożyliśmy dokładnie, że problem danego człowieka tkwi zawsze w jego cieniu. Spotkanie z cieniem i stopniowe zasymilowanie go jest więc też centralnym punktem każdej terapii reinkarnacyjnej. Nasza technika umożliwia jednak spotkanie z wielkim cieniem karmy, który przysłania cień biograficzny. Konfrontacja z cieniem nie jest sprawą łatwą, ale to jedyna droga, prowadząca koniec końców do uleczenia we właściwym sensie tego słowa. Nie ma potrzeby mówić więcej o spotkaniu z cieniem i o jego integracji, gdyż słowami nie sposób oddać przeżycia głębokiej rzeczywistości duchowej. Inkarnacje dają możliwość - którą trudno byłoby zastąpić innymi technikami - pełnego przeżycia i zintegrowania swego cienia.

Nie przetwarzamy wspomnień, wcielenia przeżywamy jako terażniejszość. Jest to możliwe, gdyż czas istnieje poza naszą świadomością. Czas jest jedną z możliwości obserwowania tego, co się wokół nas dzieje. Wiemy z fizyki, że czas da się zmienić w przestrzeń - przestrzeń bowiem jest innym sposobem obserwowania łańcucha wydarzeń.

---

<sup>5</sup> Forma terapii zastosowana po raz pierwszy przez amerykańskiego psychologa A. Janova, w czasie której doprowadza się pacjenta do uświadomienia sobie obciążających przeżyć z dzieciństwa i ich emocjonalnego przetworzenia, m.in. krzykiem (przyp. tłum.).

Jeśli zastosujemy tę metodę zmiany do następujących po sobie wcieleń, wówczas to, co następowało po sobie, zmieni się we współistnienie. Innymi słowy: czasowy łańcuch życia przekształci się w życia równoczesne, współistniejące w przestrzeni. Proszę zapamiętać, że przestrzenna interpretacja wcieleń nie jest ani bardziej właściwa, ani bardziej błędna niż model czasowy oba te modele są jak najbardziej prawomocnymi, subiektywnymi kątami widzenia ludzkiej świadomości (por. cząsteczka fal przy świetle). Każda próba przeżycia czegoś równoczesnego w przestrzeni na powrót zmienia przestrzeń w czas. Oto przykład: W jednym pomieszczeniu istnieje możliwość równoczesnego odbierania różnych programów radiowych. Jeśli jednak zechcemy słuchać wszystkich tych programów, natychmiast przestaną one współistnieć, a ustawią się w kolejności. Będziemy nastawiać odbiornik po kolei na różne częstotliwości, a on dostarczy nam poszczególnych programów odpowiadających danej częstotliwości. Zastąpmy teraz przykładowy radioodbiornik świadomością, a otrzymamy wcielenia odpowiadające każdorazowej częstotliwości.

W czasie terapii reinkarnacyjnej doprowadzamy pacjenta do tego, by zrezygnował chwilowo ze swojej dotychczasowej częstotliwości (= dotychczasowego wcielenia) i „przestroił się” na inną. W tym momencie odezwą się inne wcielenia, które będą mu się wydawały tak samo realne jak życie, z którym dotychczas się identyfikował. Ponieważ „inne życia” lub identyfikacje istnieją paralelnie, można je postrzegać wszystkimi zmysłami. „Program trzeci” nie jest bardziej oddalony niż „pierwszy” czy „drugi”. Wprawdzie w danym momencie możemy słuchać tylko jednego z nich, ale możemy dowolnie przełączać się z programu na program. Podobnie możemy zmieniać „częstotliwość świadomości”.

Podczas terapii reinkarnacyjnej świadomie prowadzimy grę z czasem. Pompujemy niejako czas w poszczególne struktury świadomości, na skutek czego rozdymają się one i stają wyraźnie widoczne. Potem upuszczamy trochę czasu, aby przekonać się, że wszystko wciąż jest tu i teraz. Nieraz słyszy się głosy krytyczne, że terapia reinkarnacyjna jest bezsensownym grzebaniem się w poprzednich wcieleniach, choć przecież należy rozwiązać problemy istniejące tu i teraz. W rzeczywistości to właśnie robimy. Nie znamy żadnej innej terapii, która tak bezkompromisowo wycofywałaby wszystkie płaszczyzny projekcji i przenosiła odpowiedzialność za wszystko na jednostkę.

Terapia ta stara się uruchomić pewien proces psychiczny. To on jest ważny, a nie intelektualne zaszeregowanie lub zinterpretowanie tego, co się dzieje. Na zakończenie tej książki poświęciliśmy nieco uwagi psychoterapii dlatego, że istnieje rozpowszechniony pogląd, iż za pomocą psychoterapii leczy się zaburzenia psychiczne i ich symptomy. Wciąż jeszcze obserwując symptomy czysto somatyczne, rzadko bierze się pod uwagę możliwości psychoterapii. Z naszych doświadczeń wynika natomiast, że właśnie psychoterapia jest jedyną rokującą sukces metodą leczenia cielesnych objawów choroby.

Zbyteczne byłoby uzasadnianie teraz tego poglądu. Ten, kto uświadamia sobie, że każdy proces i symptom somatyczny jest wyrazem procesu psychicznego, wie również, że same procesy świadomościowe mogą usunąć problemy, które uzewnętrznily się w postaci symptomów cielesnych. Nie widzimy żadnych wskazań czy przeciwwskazań dla psychoterapii. Widzimy tylko chorych ludzi, którzy zostają uwolnieni od swoich symptomów. Zadaniem psychoterapii jest pomóc ludziom w tym procesie rozwoju i przemiany. W trakcie terapii sprzymierzamy się z symptomami pacjenta i pomagamy im osiągnąć ich cel - ciało bowiem zawsze ma rację. Medycyna klasyczna robi coś wręcz przeciwnego - sprzymierza się z pacjentem przeciwko symptomowi. My zawsze stoimy po stronie cienia i pomagamy



wydobyć go na jaw. Nie walczymy z chorobą i jej symptomami - próbujemy wykorzystać je jako punkt zwrotny w celu wyleczenia pacjenta.

Choroba to wielka szansa człowieka, to cenne dobro. Jest ona osobistym nauczycielem i przewodnikiem na drodze do uzdrowienia. Proponuje nam się różne drogi do tego celu, przeważnie uciążliwe i skomplikowane, ale najczęściej pomija się najprostszą i najbardziej indywidualną: chorobę. Ta droga jednak nie oferuje iluzji i ułudy i dlatego zapewne nie jest popularna. Zarówno w terapii, jak też w tej książce chcemy wyrwać chorobę z ciasnej perspektywy, z której na ogół się na nią patrzy, i unaocznic jej prawdziwe odniesienie do człowieczeństwa. Kto nie uczyni wraz z nami owego kroku w inny system myślenia, zrozumie opacznie wszystkie nasze wypowiedzi. Kto jednak nauczy się traktować chorobę jako drogę, przed tym otworzy się świat nowego poznania. Obcowanie z chorobą nie czyni życia ani łatwiejszym, ani zdrowszym. To raczej my nabieramy odwagi, by uczciwie spojrzeć w oczy konfliktom i problemom biegunowego świata. Staramy się zdemontować iluzje tego świata wrogiego konfliktom, który uważa, że na fundamencie nieuczciwości da się zbudować ziemski raj.

Herman Hesse powiedział: „Problemy istnieją nie po to, by je rozwiązywać, są one jedynie biegunami, między którymi wytwarza się napięcie konieczne do życia”. Rozwiązanie leży po tamtej stronie biegunowości, ale aby tam dojść, trzeba zjednoczyć bieguny, pogodzić przeciwieństwa. Ta trudna sztuka łączenia przeciwieństw udaje się tylko tym, którzy poznali oba bieguny. Aby to uczynić; trzeba być gotowym odważnie przeżyć i zintegrować wszystkie bieguny. „*Solve et coagola*”, mówią stare księgi: rozwiążuj i wiąż. Najpierw musimy nauczyć się rozróżniać, doświadczyć rozbicia i rozdzielenia, zanim odważymy się spróbować zespolenia przeciwieństw. Człowiek musi więc najpierw zagłębić się w biegunowość świata materialnego, w cielesność, chorobę, grzech i winę, by w najciemniejszym mroku duszy i w najgłębszej rozpaczynie znaleźć to światło poznania, które da mu możliwość ujrzenia swej drogi przez mękę i cierpienia jako sensownej gry, która mu pomoże odnaleźć się tam, gdzie i tak był zawsze: w jedności.

Poznałem i dobro, i zło,  
Grzech i cnotę, prawo i bezprawie;  
Skazywałem i byłem skazańcem;  
Przeszedłem przez narodziny i śmierć,  
Radość i cierpienie, niebo i piekło;  
i na końcu zrozumiałem,  
że jestem we wszystkim  
i wszystko jest we mnie.  
*Hazrat Inayat Khan*

## Wykaz narządów i części ciała wraz z ich psychicznymi odpowiednikami

1. Działyła	Prazaufanie
2. Genitalia	Seksualnośó
3. Jelito cienkie	Przetwarzanie, analiza
4. Jelito grube	Nieświadome treści, skąpstwo
5. Kolana	Pokora
6. Kości	Staośó, wypełnianie norm
7. Krew	Siła życiowa, żywotnośó
8. Mięśnie	Ruchliwośó, elastycznośó, aktywnośó
9. Nerki	Partnerstwo
10. Nos	Władza, duma, seksualnośó
11. Oczy	Pojmowanie, poznanie, wgląd
12. Paznokcie	Agresja
13. Penis	Władza
14. Pęcherz	Pozbycie się ciśnienia
15. Pęcherzyk żółciowy	Agresja
16. Plecy	Prostolinijnośó
17. Płuca	Kontakt, komunikowanie się, wolnośó
18. Pochwa	Oddanie
19. Ręce	Pojmowanie, umiejętnośó działania
20. Serce	Zdolnośó do miłości, uczuciowośó
21. Skóra	Odgraniczenie się, normy, kontakt, czulośó
22. Stawy	Ruchliwośó, elastycznośó
23. Stopy	Zrozumienie, staośó, zakorzenienie, pokora
24. Szyja	Strach
25. Usta	Zdolnośó przyjmowania
26. Uszy	Posłuszeństwo
27. Wątroba	Wartościowanie, światopogląd, <i>religio</i>
28. Włosy	Wolnośó, władza
29. Zęby	Agresja, witalnośó
30. Żołądek	Uczucie, zdolnośó przyjmowania