



GDY SPOJRZĘ W TWOJE OCZY

*– Kiedy popatrzymy głębiej, prawdziwa obecność jest tylko tą, która się wydarza; nie planowałem, nie decydowałem się, nic nie zrobiłem, a jest. Jednak poprzez naszą wolę i decyzję możemy obecność wzmacniać. Mogę zwrócić się do ciebie, popatrzeć ci w oczy, zaoferować swój czas i uwagę, afirmować twoje istnienie. Mam w sobie decyzję, by być tutaj i być obecnym – mówi profesor **Alfried Längle**.*

Rozmawia RENATA ARENDT-DZIURDZIKOWSKA

Związki nas uszczęśliwiają, ale też ranią. I raczej – gdy popatrzeć wokół – nie bardzo się udają. On nie jest obecny. Ona nie słyszy, nie słucha, nie rozumie. Co z tym począć?

Jest różnica między byciem gdzieś a obecnością. Jestem obecny tylko wtedy, gdy za tym stoi moja wola, decyzja i wybór. Decyduję, że chcę być tutaj, z moją partnerką, z dzieckiem, z przyjacielem; chcę być dla nich. Jak często jesteśmy obecni? Fizycznie możemy być w relacji, ale tak naprawdę nie ma nas w niej, ponieważ nie chcemy w niej być. Mogę siedzieć obok kogoś i nie zauważać go, być duchowo w innym miejscu.

Co to znaczy wybrać obecność?

Anatomia obecności wygląda tak: najpierw spotykam kogoś fizycznie i nawiązuję z nim dialog. To może być dialog tylko poprzez spojrzenie. Spojrzenie komuś w oczy może nas głęboko poruszyć. Możemy nie wiedzieć, nie rozumieć, co się stało, a czuć immanentną obecność drugiej osoby, dotykającą serca. Jest taka obecność, która może nastąpić w kilka sekund – czujemy, że głęboko rozumiemy siebie nawzajem, tyle nas łączy, w jakiś sposób należymy do siebie. Możemy nawet nie widzieć osoby, a na przykład jej głos głęboko w nas zapada i staje się intensywnie obecny. I w tym momencie wiemy: jest we mnie przestrzeń na ciebie, właśnie z tobą chcę być blisko – teraz i w przyszłości.

Miłość nam się przytrafia, podobnie obecność. Przeskakuje jakaś iskra, czuje się gorąco, dreszcze, tak to ludzie opisują. Nagle czujemy się odnalezieni...

...zaskoczeni, poruszeni, owładnięci obecnością drugiej osoby. Gdy spojrzymy głębiej, prawdziwa obecność jest tylko tą, która się wydarza; nie planowałem, nie decydowałem się, nic nie zrobiłem, a jest. Jednak poprzez naszą wolę i decyzję możemy obecność wzmacniać. Mogę zwrócić się do ciebie, popatrzeć ci w oczy, zaoferować swój czas i uwagę, afirmować twoje istnienie. Mam w sobie decyzję, by być tutaj i być obecnym.

Co jest istotą obecności?

Właśnie to, że jestem uważny, otwarty i zainteresowany. Chcę być blisko z osobą, która zwróciła moją uwagę. Pragnę zrobić coś dla niej, pozwolić czemuś się wydarzyć. Nie tylko zaakceptować osobę, ale także dać jej przestrzeń w sobie. Pozwolić, aby jej twarz, sposób, w jaki się zachowuje, porusza, przeniknęły mnie i wywarły wrażenie. Możemy tę obecność zintensyfikować, na przykład poprzez patrzenie w oczy z otwartym pytaniem wewnątrz siebie: Kim ty jesteś? Co cię porusza? Co cię martwi? Co jest dla ciebie ważne? Czym się interesujesz? Po co żyjesz? Co powoduje, że płaczesz? Z jakiego powodu się śmiejesz? Chcę cię widzieć, poznawać, rozumieć, doceniać. Jestem obecny całym sobą, całą swoją istotą, wewnętrznym jestestwem, autentycznością. Jestem do dyspozycji ze wszystkim, co najlepsze we mnie. Jestem oddany tej obecności.

Patrzę na ciebie z przyzwoleniem, aby wydarzyło się to, co może się wydarzyć, gdy jestem otwarty. To właśnie jest spotkanie. Spotkanie w obecności jest ogromnie ważne od pierwszych chwil życia. Dziecko potrzebuje czuć, że

jest widziane i rozumiane przez rodziców. Że nie jest traktowane jak wszystkie dzieci, ale jest widziane w swojej indywidualności, unikalności. To się zdarza, gdy kochamy to konkretne dziecko, tego mężczyznę czy tę kobietę, a nie po prostu dzieci, mężczyzn czy kobiety. To właśnie tej konkretnej osoby chcemy. A gdy ją utracimy, cierpimy, ponieważ czujemy, że ta osoba jest nie do zastąpienia. Oczywiście, mogą mieć inną relację, ale osoba nie może być zastąpiona. Forma relacji – na przykład małżeństwo – może być taka sama, ale to będzie inne małżeństwo.

Obecność pragnie być owocna, chce mieć perspektywy na przyszłość. Pobieramy się i mówimy, że będziemy razem, dopóki śmierć nas nie rozłączy. To jest najbardziej intensywna obecność, jaką możemy mieć; chcemy z bliską osobą iść w przyszłość. Na przykład mieć dziecko. Albo angażować się we wspólne przedsięwzięcia, plany, projekty. Dyskutować, rozwijać się. Nasza obecność rozkwita wtedy poprzez tworzenie czegoś nowego. Jestem tak bardzo obecny, że przekraczam aktualny czas i otwieram ten moment na przyszłość, na wieczność.

Zatem dynamika jest taka: zostajemy odnalezieni, wybrani, ale później to my sami wybieramy.

Tak, od nas samych zależy, co zrobimy z tym darem, jaki los mu przeznaczymy. To my sami swoją obecnością stwarzamy przestrzeń dla miłości. Miłość można porównać do źródła. Nie możemy nakazać sobie: „kochaj”, ani powiedzieć: „przestań kochać”. Miłość wydarza się, podobnie jak ze źródła woda tryska sama. Natomiast od nas zależy, co dalej z tym zrobimy. Czy będziemy pielęgnować nasze uczucie i relację, czy pozwolimy im wyschnąć. Źródła nie możemy stworzyć, ale możemy zrobić do niego dostęp, oczyścić teren; sprawić, że woda będzie z niego wypływać swobodnie, a my będziemy mogli podejść i napić się tej wody.

A więc postanawiam zbliżyć się do kochanej osoby...

...poprzez delikatność, pogłaskanie po twarzy, po dłoni, rozmowę, spojrzenie w oczy. Głębokie spojrzenie w oczy w sposób szczególnie wzmacnia istotę obecności. Jest ono wyrazem tego, że naprawdę chcę cię zobaczyć; zobaczyć cię w twojej istocie. Bycie obecnym w relacji oznacza chęć prawdziwego poznania bliskiej osoby; kim jest, jak się czuje. Pielęgnowanie relacji i dbanie o to, aby związek żył, to także zadawanie sobie ważnych pytań. Na przykład takich: Czy

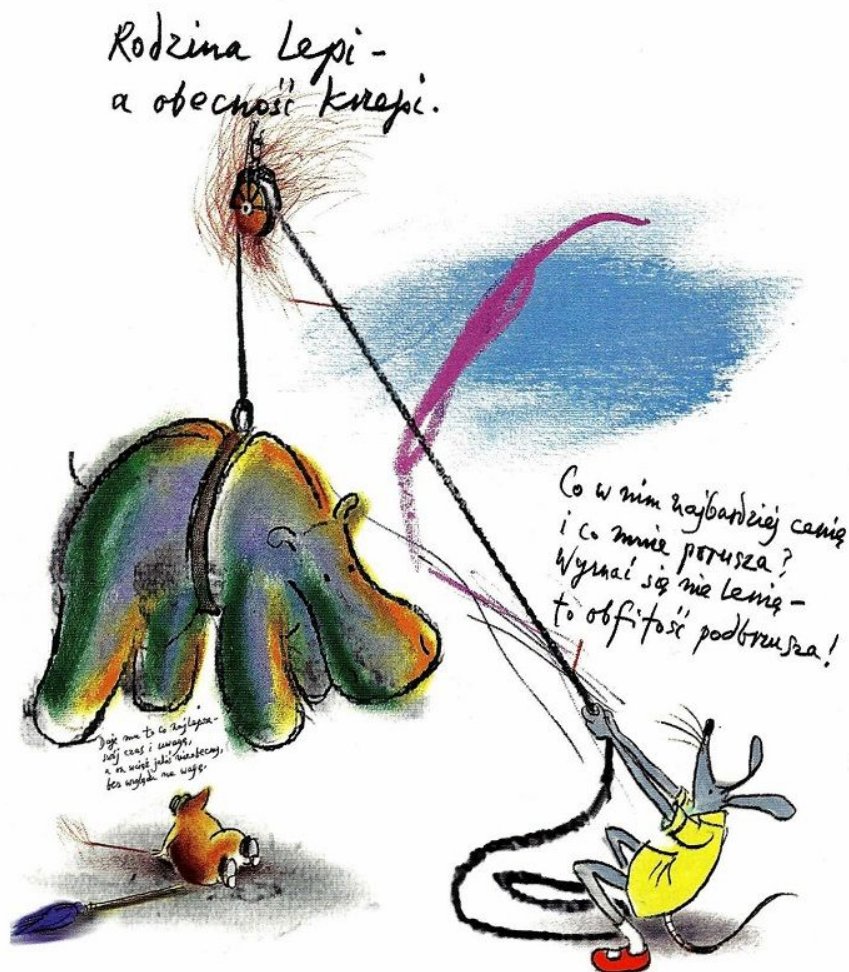
chciałabym się ze sobą ożenić? Czy chciałbym wyjść za siebie za mąż? Co jest sensem naszego bycia razem? Co dobrego możemy razem stworzyć? Pielęgnowanie związku to każdego dnia na nowo wewnętrzne wypowiedzianie mojego „tak” dla partnera, dla naszego bycia razem. Każdego dnia możemy na nowo podejmować decyzję i wzmacniać ją. Łatwo jest to zrobić, gdy pamiętamy, co sprawiło, że właśnie z tą osobą zdecydowaliśmy się być, co w niej cenimy, co nas w niej porusza, ile dla nas znaczy. Gdy kochamy, widzimy wartość bliskiej osoby, wiemy, że jej istnienie jest dla nas dobre, najlepsze; to jest najlepsze, co mogło nam się zdarzyć. Jeśli spojrzeć z tej perspektywy, nawet nieszczęśliwa miłość wcale nie jest nieszczęściem. Możemy żyć naszą miłością i może nas ona wzbogacać.

Abyśmy mogli się rozwijać, potrzebujemy obecności, spojrzenia drugiej osoby. Znam badania na temat pierwotnych więzi. Dziecko, jeszcze zanim się narodzi, potrzebuje obecności matki, jej czułego myślenia o nim, dotykania brzucha, miłości. Gdy już się urodzi, szuka spojrzenia matki. Te badania pokazały, że noworodek pijący mleko z piersi matki dostaje coś znacznie więcej niż mleko. Patrzy na matkę, szuka jej oczu i tak naprawdę pije spojrzenie matki, ponieważ chce doświadczyć bycia widzianym. To tak jakby natura do tego właśnie wykształciła matczyne piersi i mleko – do regularnego patrzenia i widzenia dziecka. Jeśli matka nie patrzy na dziecko, ono wcześniej czy później będzie odrzucać mleko, będzie chorować. Spojrzenie matki jest ważniejsze od mleka. Gdy dzieci są starsze, przychodzą i mówią: „Mamo, spójrz”. Chcą, żebyśmy patrzyli na to, co robią, co zrobiły. Żądają naszej obecności, bycia widzianymi. W ten sposób rozwijają się. Gdy dorastają, chcą być widziane, ale chcą być też szanowane. Potrzebują obecności, ale w innej formie – spotkania z szacunkiem, nie w symbiozie.

Spotkania w obecności odgrywają ogromnie ważną rolę. Gdy nie mamy takich spotkań, gdy nie doświadczyliśmy i nie doświadczamy obecności, nasze życie staje się puste.

Od prawie 40 lat jest pan w związku z kobietą, z którą wychowaliście czwórkę dzieci. Jak udało wam się zachować uczucie i dbać o to, aby wasz związek był ciągle żywy?

Początek był taki, że w mojej obecnej żonie zobaczyłem coś, co mnie głęboko poruszyło – delikatność jej istoty. Pamiętam tę chwilę do dziś. Dużo razem przeszliśmy. ➤



Czasami myślę o kimś, a wieczorem dostaję mejl czy telefon od tej osoby. To tak jakbyśmy żyli w duchowym Internecie. Moje myślenie dociera do tej osoby w magiczny sposób.

Wiele cudownych, ale także trudnych momentów. Mamy za sobą wiele nieporozumień, kłótni i napięć. Jednak żadne trudności nie są w stanie zatrzeć tego pierwszego wrażenia i poruszenia. Oboje bardzo doceniamy wspólnie przeżyte lata, które z czasem nabierają coraz większej wartości.

On mnie nie widzi, nie jest obecny – to częsta skarga kobiet. Co zrobić z taką frustracją?

Potrząśnij tą osobą; wyraż to, co czujesz. Gdy czujesz smutek, płacz. Jeśli czujesz złość czy furję, krzycz. Spraw, aby bliska osoba popatrzyła na ciebie. Czasami delikatna, łagodna forma nie jest wystarczająca, musimy zawalczyć o to, by zburzyć mur, za którym się chroni; użyć młotka.

Młotka? Można wymusić obecność?

Mogę powiedzieć: „Nie chcę tak żyć. Nie jesteś obecny, więc opuszczam cię”. To także jest sposób z użyciem młotka. Czasami udaje się zburzyć mur, a czasami trzeba odejść. Albo cierpliwie pukać, bo może bliska osoba potrzebuje więcej czasu, boi się.

Sztuką jest wiedzieć, kiedy krzyczeć, kiedy pukać, a kiedy odejść.

Testujemy, sprawdzamy to, co efektywne. Jednego dnia dobry może okazać się płacz, a drugiego separacja – żadnego gotowania, sprzątnia, seksu, oddzielne życie w tym samym mieszkaniu.

Strajk.

Mamy różne pomysły, warto je sprawdzać. Czasami bliska osoba potrzebuje psychoterapii, żeby móc się otworzyć. Być może zmagają się z lękami, traumami, nie doświadczyła miłości, głębokiego spotkania, nigdy nie była widziana, więc nie potrafi inaczej żyć, nie wie, w jaki sposób mogłaby być obecna. Jednak wszyscy czujemy i wiemy, jak obecność jest ważna. Możemy wiele w tym kierunku zrobić; uczyć się słuchać, próbować lepiej komunikować się ze sobą. A gdy jesteśmy z innymi, próbować ich zrozumieć, pytać, otwierać się, odważnie pokazywać siebie. Jedną z moich klientek w obecności innych ludzi nigdy nie mówi o tym, co myśli i co czuje. Pochodzi z bardzo konserwatywnego domu, w którym była uczona, że dziewczynka, a potem wykształcona kobieta siedzi i słucha, ale nie mówi. Była z mężem na wakacjach i on opowiadał różne historie, które dla niej były nudne. Mąż próbował jakoś połączyć się z nią i opowiadał o tym, co działo się w pracy, a ona tylko słuchała i kiwała głową. A potem cierpiała ze względu na nudę i brak kontaktu z mężem. Ta kobieta nie jest w stanie uczynić siebie obecną ze względu na to, jak została wychowana. Nie potrafi odnosić się do własnych uczuć, kontaktować się z obszarami niepewności w sobie, doceniać siebie. Dopiero teraz jako dorosła osoba uczy się tego.

W jaki sposób wzmacniać w sobie obecność?

Możemy ćwiczyć obecność, jedząc chleb, przeżuwać każdy kęs 36 razy i pytając siebie, jak to smakuje. To jest obecność – daję temu przestrzeń, zwracam się ku temu, próbuję uchwycić istotę jedzenia, smaku, wiedząc, że karmię siebie, a więc robię dla siebie coś dobrego. Gdy myję naczynia czy sprzątam mieszkanie, wiem, że wynika to z mojej decyzji, chcę to robić, więc pozwalam sobie, by robić to w pełni, z całą moją świadomością, sercem, uwagą, obecnością. W tym momencie to staje się najważniejszą sprawą w moim życiu.

Każdą czynność możemy wykonywać uważnie, tak jakby była rytuałem, ceremonią. Na przykład kąpiel. Przyglądam

się stróżkom wody na powierzchni mojego ciała. Po kolei skupiam uwagę na dłoniach, nogach, stopach, brzuchu. I pytam siebie, w jaki sposób odczuwam na przykład swoje ramię, gdy je myję. Jesteśmy naprawdę obecni, gdy zajmujemy się tylko tą chwilą, zamiast pograżać się w myśleniu o stu innych sprawach. To, czym zajmujemy się w tej chwili, jest naszym obecnym życiem, a wkrótce stanie się minionym życiem.

Inny sposób to koncentrowanie się na relacji. Miałem pacjenta, który skarżył się na swoje trudności w byciu obecnym. Poradziłem mu, aby za każdym razem, gdy będzie jechał do domu, wyobrażał sobie swoją rodzinę, żonę, dzieci. Nigdy wcześniej tego nie robił. Powiedział mi, że to zmieniło jego życie rodzinne, połączyło go z bliskimi: „To mnie spełnia, ponieważ teraz przychodzę do domu i jestem przygotowany, otwarty i skoncentrowany”. Jeśli wchodzę do domu z intencją, aby spotkać się z bliskimi, wtedy to nastawienie naprawdę zmienia wszystko, ponieważ wybieram, by być obecnym. Możemy to ćwiczyć wszędzie. Gdy spotykamy kogoś, możemy zadać sobie pytania: Co chciałbym powiedzieć tej osobie? Co do niej czuję? Czego chciałbym dowiedzieć się od niej?

Możemy być obecni z drugą osobą, myśląc o niej, wyobrażając sobie, co ona czy on w tej chwili robi, przywołując w pamięci jej, jego twarz, uśmiech, ruchy, kupując prezenty. Pytając siebie, co w niej cenię, co mnie porusza. W ten sposób sprawiamy, że ta osoba jest duchowo z nami obecna. Możemy zadawać jej pytania, słyszeć, czuć odpowiedzi. Czasami myślę o kimś, a wieczorem dostaję mejl czy telefon od tej osoby. To zdarza się bardzo często. To tak, jakbyśmy żyli w duchowym Internecie. Moje myślenie dociera do tej osoby w magiczny sposób. Moja partnerka, dzieci są zawsze we mnie obecne, nawet jeśli nie ma ich przy mnie i nie myślę o nich. Jeśli nie byłbym wierny mojej partnerce, to zraniłoby duchowo jej obecność we mnie. Moja córka kilka dni temu zdawała egzamin końcowy na studiach w Wiedniu. Wiedziała, że nie jest sama, że jej rodzice są obecni z nią duchowo, myślą o niej z miłością. Dobrze jej poszło. ➤

ALFRIED LÄNGLE *profesor, bliski współpracownik Viktora Frankla, prezes International Society for Logotherapy and Existential Analysis, psychoterapeuta, wykładowca, autor wielu książek i publikacji. W Polsce prowadzi szkolenie psychoterapeutyczne w nurcie analizy egzystencjalnej i logoterapii we współpracy ze Stowarzyszeniem Psychoterapii Egzystencjalnej GLE-Polska.*