

dr Sara Kuburic

Miło mi się poznać

Gdzie kończy się świat,
a zaczynam ja



*Miło mi się poznać. Gdzie kończy się świat,
a zaczynam ja*

dr Sara Kuburic

tłumaczenie Aleksandra Źak

SŁOWO OD AUTORKI

Przeżycia, którymi decydujemy się podzielić z innymi, to coś intymnego i świętego. Należą one do nas i nikt prócz nas nie pojmie ich nigdy w pełni – odbiorca może co najwyżej usłyszeć je, zinterpretować i czegoś się z nich nauczyć. Są mu pożyczone, w całej swojej pełni żyją tylko w ludziach, którzy ich doświadczyli. Dlatego jestem tak ogromnie wdzięczna wszystkim, którzy zgodzili się podzielić ze mną swoimi historiami, którzy dali mi ten niezwykle cenny wgląd w swoje życie.

Książka opiera się na mojej wiedzy teoretycznej i doświadczeniu klinicznym, ale inspirowałam się własnymi doświadczeniami, a także rozmowami z ludźmi, których znam i z którymi pracuję. Każdemu klientowi, przyjacielowi i uczestnikowi badania nadałam pseudonim i zmieniłam cechy rozpoznawcze. Rozmowy, które cytuję, zostały przekształcone tak, by chronić prywatność i uszanować poufność. Ponadto szczegóły dotyczące mojej biografii zostały miejscami delikatnie zmienione, bym mogła chronić swoje poczucie prywatności

i bezpieczeństwa – starałam się zarazem zachować spójność opisanych własnych doświadczeń.

Chcę też dodać, że filozofia jest podstępną bestią. Starałam się co prawda oddać istotę niektórych skomplikowanych idei, zachęcam jednak do samodzielnej lektury i odkrywania własnej prawdy.

Wszystkim, którzy czują się zagubieni

NIE WIEM, KIM JESTEM

– Jesteś szczęśliwa?

To pytanie mnie zaskakuje, podobnie jak odpowiedź, która od razu pojawia się w mojej głowie: *Nie, wcale. Ledwie wytrzymuję fakt, że żyję.*

Jestem w szoku.

Mam dwadzieścia cztery lata, wpadłam na weekend do Los Angeles i siedzę w barze z kolegą ze studiów, którego prawie nie widziałam od dnia wręczenia dyplomów. Dotąd rozmowa była lekka – ze śmiechem i zażenowaniem wspominaliśmy beztroskie lata nauki. A teraz on kładzie mnie na łopatki tym pozornie niewinnym pytaniem:

– Jesteś szczęśliwa?

Chociaż nie mówię tego na głos, po raz pierwszy p o z w a -
l a m sobie przyznać, że jestem do głębi nieszczęśliwa. Dla-
czego właśnie teraz? Na tym skrzyżowaniu prawdy z uderze-
niem emocji – w chwili, którą wiele lat później będę dostrzegać
u swoich klientów, gdy pojawia się u nich nagła, niepohamo-
wana świadomość, że już nie utożsamiają się szczerze z jakimś

aspektem swojego życia – czuję, jak po moich policzkach zaczynają płynąć łzy. Kolega patrzy na mnie zbity z tropu.

Siedzę tam jak w potrzasku, czuję się zdradzona przez własne ciało. Pierś zaczyna mi falować, szlocham, a płuca walczą o każdy haust powietrza. Nic nie mówię; po prostu tonę w morzu niepokładanych myśli.

Jestem do głębi nieszczęśliwa.

Już nie wiem, kim jestem – i nie pamiętam, kiedy ostatnio to wiedziałam.

Czuję się, jakby coś mnie złamało – ale nie pamiętam, kiedy do tego doszło.

Mówię koledze, że muszę iść do łazienki. Chwiejąc się na nogach, docieram do umywalki i chwytam za jej krawędzie, by nie stracić równowagi. Czuję, jak narasta we mnie krzyk, ale tłumię go w sobie. Obmywam twarz i szyję, licząc, że chłód przywróci mnie do rzeczywistości, która trochę mniej boli.

Kiedy w końcu patrzę w lustro, widzę puste, obce oczy. Nie ma w nich nic. Czy ktoś tam w ogóle jest? Podnoszę rękę, by wytrzeć twarz, a ta obca kobieta robi to samo. Ta, która dotyka mojego policzka, jest mną, choć mam wrażenie, że wcale nie. Czuję się całkowicie odłączona od osoby, która na mnie patrzy. Czy to ją widzą wszyscy inni?

Kręci mi się w głowie, czuję się przytłoczona i nie rozumiem dlaczego.

W końcu to do mnie dociera: n i e n a w i d z ę kobiety, którą widzę w lustrze. Ona ciągle mąci mi w głowie, frustruje mnie i rani. Pieprzyć ją! Ja cierpię, a ona po prostu patrzy, jak przeżywam życie, choć nawet nie wiem, czy w ogóle warto.

A więc nie...

– Nie jestem szczęśliwa – mówię w końcu na głos w pustej łazience, do nikogo konkretnego.

Następnego ranka muszę zdążyć na samolot – wybrałyśmy się z siostrą na babski wypad do Los Angeles i wracamy do domu do Vancouver. W barze poprzedniego wieczoru udało mi się opanować, ale teraz lęk przed powrotem do mojego „prawdziwego” życia jest wręcz namacalny. Pakuję walizkę i z każdym ubraniem, które do niej wkładam, czuję się cięższa. Zaczynam myśleć o wszystkich ludziach, rzeczach i rolach, które „umieściłam” w swoim życiu, a które nie powinny się w nim znaleźć. Potem szybko się karcę za to, że jestem taka niewdzięczna, nawet wstydzę się swojego niezadowolenia. Nim skończyłam dziewięć lat, przeżyłam wojny w Bośni i w Kosowie. Sam fakt, że żyję, jestem zdrowa i mieszkam w Kanadzie, to niesamowity, cudowny przywilej. Mam jedzenie, dach nad głową i świeże oceaniczne powietrze. Jest dobrze!

Ale oczywiście to wymuszone pozytywne nastawienie sprawia tylko, że czuję się jeszcze bardziej do dupy.

Prawda jest taka, że trudno u mnie ostatnio o wdzięczność. Mieszkam w ciemnym jednopokojowym mieszkaniu w suterenie, na które ledwie stać mnie i męża. Poobijany van, którym jeżdżę, zenująco hałasuje przy każdym hamowaniu. Wysłałam za męża w wakacje przed rozpoczęciem studiów uzupełniających, miałam zaledwie dwadzieścia dwa lata, ale w mojej konserwatywnej chrześcijańskiej społeczności nikt nawet nie mrugnął okiem, gdy podjęłam tak poważną decyzję, zanim jeszcze w pełni rozwinęła się moja kora przedczołowa. Dlaczego nikt mnie nie powstrzymał? – pytam w myślach. Teraz wracam do męża, którego nie kocham. Na szczęście zwykle

mnie nie ma, bo chodzę na zajęcia i uczę się do egzaminów z poradnictwa psychologicznego – ale nawet ten mój azyl to miejsce wyczerpujące i pełne rywalizacji. Z każdym kolejnym projektem moje niedoskonałości i traumy stają się coraz bardziej oczywiste. Muszę nie tylko realizować program studiów, ale też uczyć się o tym, jak radzić sobie z bólem emocjonalnym innych ludzi podczas sesji terapeutycznych, a zarazem starać się poradzić sobie ze swoim własnym. Sporo czasu spędzam na marzeniach o zupełnie innym życiu – wyobrażam sobie niekończące się „co by było, gdyby” – aby poradzić sobie z rzeczywistością. Niedawno zauważyłam, że przytępiły mi się zmysły, przez co czuję się niemal odłączona od własnej codzienności.

Czuję presję, by być kimś, kim nie jestem, aby żyć życiem, którego nie chcę. Ludzie sądzą, że moje życie jest radosne, przyjemne, nawet idylliczne, a moim zadaniem stało się podtrzymywanie pozorów – idealne małżeństwo, szczupła sylwetka, osiągnięcia na uniwersytecie. I chociaż bardzo się staram, to mam poczucie, że zawodzę – siebie i ludzi wokół.

Tonę.

Oczekuje się ode mnie wcielania się w wiele ról: żony, studentki, terapeutki, przyjaciółki, córki i siostry. Ale nikt nie prosi, żebym była sobą, żebym pokazała siebie taką, jaka naprawdę jestem – zresztą choćby prosili, to i tak nie miałyby znaczenia, bo nawet ja nie wiem, kim jestem. Nie mam przestrzeni, by rozwikłać swoje myśli albo rozszyfrować uczucia, chociaż może to tylko wymówka, bo mam poczucie, że gdybym to zrobiła, nie zdołałabym się poskładać na nowo. Czuję, że jestem w pułapce, przeraża mnie myśl, że wszystkie moje decyzje, małe i duże, stały się dla mnie wyrokiem bez możliwości zwolnienia – skazałam się na życie, którego nie chcę. W głębi duszy czuję, że jedyną drogą ucieczki jest obrócenie swojego obecnego życia w proch.

Ale co będzie, jeśli przy tym sama obrócę się w proch?
Co jeśli się rozsypię, zanim się wyzwolę?

Jadąc taksówką na lotnisko, mocno się pocę i wbijam paznokcie w dłonie, żeby nie zwymiotować. Z moim ciałem wszystko jest nie tak. Nie potrafię nawet podtrzymać prostej rozmowy z siostrą – moje myśli galopują. Zanim docieramy na miejsce, moje zmysły zalewa fala bodźców. Tłumy, wymieszane zapachy z fast foodów i kawiarni, ciężar mojego ciała, gdy stoję w kolejce do samolotu – to po prostu zbyt wiele.

Uczucie dyskomfortu narasta, a ja jeszcze usilniej staram się je ignorować. (Co jest takiego w ludziach, że wolimy znosić cierpienie, zamiast zmierzyć się z prawdą?) Dość skutecznie zaprzeczam rzeczywistości do czasu, gdy w samolocie zapala się lampka informująca, że za chwilę startujemy. Zapinam pas, wzrok mi się rozmywa, brakuje mi powietrza, skóra robi się za ciasna. Rozpaczliwie pragnę się stąd wydostać – z tego fotela, ze swojego ciała, ze swojego życia. Puszkowe ściany samolotu osaczają mnie, powietrze robi się gęstsze, stęchłe. Pot spływa mi po szyi i piersi. Rozpinam pas i wstaję, przepycham się na przód samolotu. Zdziwieni pasażerowie patrzą na mnie, a stewardesa kilka razy prosi, żebym usiadła.

– Muszę wysiąść. Muszę natychmiast wysiąść! – krzyczę. Coś się dzieje. Nic mnie nie powstrzyma.

Nie pamiętam, jak opuszczam samolot. Orientuję się, że stoję w pustym terminalu lotniska i zdjeta paniką patrzę na siostrę.

Czuję mrowienie w nogach. Potem moim tułowiem wstrząsa dreszcz. Ręce zginają się do środka, dłonie kulą się przy klatce piersiowej, a nadgarstki wykręcają się, palce

wyginają się jak szpony. Jestem uwięziona we własnym ciele. Siostra biegnie po pomoc medyczną. Jasna cholera. Jestem przerażona, gdy patrzę, jak znika w oddali. Wraca po paru minutach (choć miałam wrażenie, że to były godziny), akurat w momencie, gdy tracę zdolność mówienia. Nie mogę poruszać szczęką ani wargami, wypowiadane słowa zmieniają się w jęki.

Potem, równie nagle jak objawy, ogarnia mnie jasność umysłu. Jestem skupiona.

To zabawne, jak potrafimy wyzwolić się z ograniczeń, gdy mamy poczucie, że czeka nas śmierć. W tym momencie dociera do mnie, że jestem gotowa zrobić wszystko, by się chronić, bo n i c nie jest warte takiego uczucia. Co będzie, jeśli umrę, zanim będę miała szansę naprawdę zacząć żyć? – zastanawiam się.

Zmierzenie się z samą sobą i wprowadzenie zmian w życiu to już nie jest jedynie opcja – teraz czuję, że to konieczność. Jestem gotowa zmienić, spalić, wyrzucić, porzucić albo roztrzaskać, co będzie trzeba. Jedna myśl rozbrzmiewa najgłośniej: będę żyła świadomie. Nie będę już bierną obserwatorką własnego cholernego życia.

Parę minut później pojawiają się ratownicy. Nie umieram; mam za sobą pierwszy atak paniki. Podają mi tabletkę i każą oddychać. Są spokojni, a ja nie rozumiem, skąd ta nonszalancja – przecież właśnie spojrzałam śmierci w oczy! Ale parę minut później odzyskuję mowę, moje ręce się rozluźniają i mogę ustać na nogach.

Dzisiaj już rozumiem, że mój atak paniki był reakcją na dostrzeżenie głębokiej straty – faktu, że tkwiłam po uszy w życiu, które nie było dla mnie właściwe, i że nie potrafiłam b y ć

w nim Sobą. Samo to zdarzenie nie było rewolucją w moim życiu, ale uświadomiło mi, że nic się w nim nie zmieni, dopóki ja czegoś nie zmienię. Żeby w końcu wziąć odpowiedzialność za swoje życie, musiałam także zrozumieć, kiedy to ja jestem problemem. Musiałam wejrzeć w siebie i zaakceptować fakt, że moja rzeczywistość jest efektem dokonanych przeze mnie wyborów, że to ja muszę podjąć kroki potrzebne do zmiany.

Zatem w miesiącach po ataku paniki na lotnisku zaczęłam świadomie tworzyć przestrzeń dla wersji Siebie, którą chciałam być – aby rozwijać się i zmieniać. Zamiast kontrolować albo ograniczać to, kim jestem (albo pozwalać na to innym), nauczyłam się po prostu pozwalać Sobie być. Funkcjonując w ten sposób, poczułam się lepiej poznana, bardziej dostrzeżona i rozumiana niż kiedykolwiek wcześniej – nie przez innych, ale przez siebie. Dowiedziałam się, kim jestem, i w końcu nauczyłam się żyć jako Ja.

A co dokładnie zrobiłam? Zakończyłam małżeństwo. Wzięłam urlop na studiach. Na jakiś czas przestałam przyjmować klientów. Oddalałam się od znajomych, którzy moim zdaniem nie życzyli mi najlepiej. Wyznaczałam granice i w efekcie ogromnie zmieniłam albo wręcz straciłam wiele relacji, które przyczyniały się do mojego niepokoju albo kryzysu egzystencjalnego. Zaczęłam bardzo uważnie słuchać swojego ciała. Dostrzegłam klatkę oczekiwań, w której żyłam. Spakowałam walizkę, sprawdziłam, czy mam na koncie swoje osiemset dolarów, spytałam koleżankę, czy mogę spać u niej na kanapie, i poleciałam do swojego rodzinnego miasteczka w Serbii (nie mając pojęcia, co tam będę robić ani kiedy wrócę). Pisałam dziennik. Pozwalałam sobie płakać. Zaczęłam mierzyć się z traumą, jaką naznaczyła mnie wojna. Nie uprawiałam seksu, dopóki naprawdę tego nie chciałam. Jadłam i poruszałam się z szacunkiem dla swojego ciała. Przeżyłam żalobę po relacji

ze sobą, której nigdy nie miałam. Słuchałam tego, co mam do powiedzenia, i zadawałam sobie pytania. Odpoczywałam. Nauczyłam się żyć w taki sposób, nieustannie podejmować takie właśnie wysiłki kształtujące moje życie. A co najważniejsze, wzięłam o d p o w i e d z i a l n o ś ć za własną egzystencję. Kiedy wróciłam do szkoły, dokończyłam studia z poradnictwa psychologicznego, a następnie zrobiłam doktorat z nauki o psychoterapii. Zająłam się psychoterapią egzystencjalną – pomagam klientom w kwestiach związanych z tożsamością, relacjami, traumą, no i problemami egzystencjalnymi (o tym, czym one dokładnie są, opowiem później). Zaczęłam pracować z osobami, które czują się puste, odłączone od rzeczywistości, sfrustrowane albo po prostu nieszczęśliwe w swoim życiu lub ze swoim Ja.

Podczas sesji zaczęłam dostrzegać pewien wspólny motyw:

utratę siebie.

Utrata siebie jest moim zdaniem źródłem ogromu ludzkich cierpień. Choć większość z nas pewnie intuicyjnie rozumie, co oznacza „utrata siebie”, możliwe, że wiele osób nie słyszało tego terminu ani nikt im go nie wyjaśnił. Utrata siebie to nasze niewywiązanie się z zadania *b y c i a S o b ą*. Nie natkniemy się na to pojęcie w klasyfikacji zaburzeń DSM-5 czy w większości gabinetów terapeutycznych, ale jest to doświadczenie bardzo ludzkie, opisywane w powieściach, sztuce, muzyce i doświadczane przez większość z nas.

Kiedy sama to przeżyłam, łatwo mi było zauważyć utratę siebie u innych i zafascynowało mnie to, że dostrzegam odbicie swoich doświadczeń w opowieściach klientów i uczestników badań. Zatem właśnie dlatego napisałam tę książkę: by przybliżyć ci pojęcie utraty siebie i pomóc ci

odpowiedzieć sobie na dwa być może najbardziej onieśmielające pytania:

Kim jestem?

Po co tu jestem?

Nie dam ci odpowiedzi, bo po prostu nie mogę. Pokażę ci za to, jak żyć, nie tracąc tych pytań z oczu. Życie jest skomplikowane i nieuporządkowane, powinniśmy pożegnać się z przekonaniem, że bycie człowiekiem to coś łatwego i prostego. Przestańmy udawać, że istnieją jednoznaczne odpowiedzi na wszystkie życiowe pytania albo że dla każdego szczęście czy sukces to ten sam punkt na mapie. To niemożliwe, bo takie jedno miejsce nie istnieje. Zobaczysz jednak, że stworzenie sobie życia, w którym stale zadajesz pytania – i bierzesz odpowiedzialność za wcielanie w życie osobistych, indywidualnych odpowiedzi – to życie bardzo wyzwalające i pełne sensu.

Wielu z nas cierpi przez to, jak opieramy się temu, kim jesteśmy i czego chcemy – przez to, że nie otwieramy się na absurd istnienia oraz nieznane ścieżki, jakie pokazuje nam życie. Mój atak paniki, choć był niezwykle bolesnym doświadczeniem, okazał się pierwszym krokiem na prowadzącej do głębi, ekscytującej ścieżce, na drodze do stania się osobą, którą naprawdę jestem. Gdy dziś go wspominam, mam w sobie wdzięczność*. Bez niego wciąż bym się błąkała i zastanawiała, kim jestem i po co w ogóle tu jestem. Albo, co gorsza, wciąż po prostu nieustannie znosiłabym fakt, że żyję.

Nareszcie czuję się wolna – mam swobodę wyrażania siebie, smakowania wina, które piję, i doświadczania zapachu

* Nie oznacza to, że zawsze powinniśmy być „wdzięczni” za bolesne życiowe doświadczenia.

oceanu za oknem. Relacje w moim życiu są szczerze i wspierające. Moje „role” odpowiadają temu, kim jestem – żyję w nich, bo się w nich odnajduję, a nie z obowiązku. Dokonuję wyborów z szacunkiem dla siebie, nieustannie podejmując wyzwanie, jakim jest b y c i e Sobą. Kiedy patrzę w lustro, rozpoznaję osobę, która zerka na mnie z odbicia, i jestem z niej dumna.

Dołącz więc do mnie w tej dynamicznej, pięknej i wartościowej podróży, jaką jest istnienie – aby stale, w każdej chwili, w y b i e r a ć, kim jesteś, i mówić „tak” ludziom, miejscom i rzeczom, które nadają znaczenie t o b i e. Odpowiedz „tak” na zaproszenie, by przyjrzeć się swemu jedynemu życiu, zaakceptować je i wziąć odpowiedzialność za nie oraz – co najważniejsze – za Siebie.