

# Jak nauczyć się wprowadzać zmiany na poszczególnych etapach życia?

Skuteczne sposoby rozpoznawania niezbędnych dla nas zmian i pokonywania związanych z nimi trudności



P S Y C H O L O G I A



## Spis treści

1. Nie do zmiany	3
2. Zmiana	5
3. Czas na zmiany	7
4. Czas na zmianę	10
5. Klucz do zmiany	14
6. Kto zmienia świat	19
7. Paradoks zmiany	23
8. Opór do zmiany	29
9. Co możesz w sobie zmienić	35
10. I że cię nie zmienię	43
11. Siłą uczucia go zmienię	46
12. Moje nowe życie	51

© by Forum Media Polska Sp. z o.o., Poznań 2021

ISBN 978-83-260-3951-5

Łamanie: **IGRAM** Wojciech Niedzielski  
Wydawca: Forum Media Polska Sp. z o.o.

ul. Polska 13, 60-595 Poznań

bok@forum-media.pl

tel. 61 66 55 800, fax 61 66 55 888

Art. nr 8694

## 1. Nie do zmiany

**Wiele rzeczy możemy w życiu zmienić. Są jednak też takie, wobec których jedynym wyborem jest walka z nimi lub zaakceptowanie ich.**

Bardzo trudno mówić o homoseksualności w sposób obiektywny. Debata na temat tego zjawiska do granic możliwości jest obciążona pozytywnymi i negatywnymi emocjami. Homoseksualizm był zawsze kulturowo albo akceptowany, albo potępiany. Dla starożytnych Greków stanowił ważną część kultury, dla wyznawców judaizmu czy chrześcijaństwa stanowił zjawisko godne jednoznacznego potępienia. Święty Paweł twierdził, że mężczyźni współżyjący ze sobą nie wejdą do Królestwa Niebieskiego, a od tego niedaleko już było do penalizacji stosunków homoseksualnych, której konsekwencją była niezliczona ilość indywidualnych ludzkich dramatów.

Jaka jest geneza skłonności homoseksualnych? Odpowiedzi jest mnóstwo – mówi się o czynnikach związanych z rodziną, grupą rówieśniczą, dominującą kulturą czy uwarunkowaniach genetycznych, ale tak naprawdę jedyna prawdziwa odpowiedź brzmi: nie wiadomo. Nie wiadomo, dlaczego ten konkretny mężczyzna czy ta konkretna kobieta odczuwa pociąg do osób tej samej płci. Jest natomiast faktem, że tak właśnie odczuwa i nie jest w stanie czuć inaczej.

Kilkakrotnie zdarzyło mi się, że pomocy terapeutycznej szukały u mnie właśnie takie osoby. Tym, co w tych konkretnych przypadkach zawsze najbardziej rzucało się w oczy, był ogrom cierpienia przez nie doświadczanego. Czasem było ono związane z jakimś rodzajem odrzucenia ze strony bliższego czy dalszego otoczenia (najczęściej najbliższej rodziny). Najtrudniejszym i najboleśniejszym rodzajem odrzucenia było jednak odrzucanie samego siebie. Niektóre z tych osób oczekiwały ode mnie pomocy w czymś w rodzaju zmiany orientacji seksualnej, inne – nie wierząc w jej możliwość – same nie wiedziały, czego mogą chcieć i oczekiwać.

Prawdę powiedziawszy, nigdy – nawet wówczas, gdy niewiele jeszcze wiedziałem o pomaganiu ludziom – nie byłem w stanie zgodzić się na pomoc w realizowaniu pomysłu „odwrócenia” orientacji. Wydawał mi się on czymś bezsensownym i wręcz nieludzkim. Nieludzkie jest bowiem żądanie od siebie czegoś niemożliwego. Tym bardziej nieludzkie jest domaganie się tego od innych. Można z różnych powodów prosić czy wręcz domagać się od drugiego człowieka jakiejś zmiany – tego, by stał się inny. Nie wszystkie bowiem zachowania są możliwe do zaakceptowania. Nie wolno natomiast oczekiwać od niego, że stanie się kimś innym. Każdy jest tym, kim jest. Tożsamość seksualna to nie jest kostium, który można zmieniać zależnie od okoliczności. Jest ona jedną z najgłębszych części ludzkiej osobowości. Próba zmieniania jej może przypominać zabawę z lwem – nie jest to ani mądre, ani bezpieczne.

Ileć się słyszę wypowiedzi potępiające skłonności czy stosunki homoseksualne, tyleć mam wrażenie, że osoba będąca ich autorem nie chce zobaczyć konkretnych ludzi, dla których nie jest to „zjawisko”, ale część własnego „ja”, z którą nierzadko próbują, jak umieją, dojść do ładu. Z perspektywy zarówno takiego człowieka, jak i kogoś, kto próbuje z nim współodczuwać, wypowiedzi takie są po prostu głupie i okrutne.

Wiele rzeczy możemy w życiu zmienić. Są jednak też takie, wobec których jedynym wyborem jest walka z nimi lub zaakceptowanie ich. Walka ze swoją orientacją seksualną przypomina próbę odwrócenia biegu rzeki. Można wprawdzie stawiać na niej tamy, próbować powstrzymać jej bieg, ale żywioł prędzej czy później i tak zwycięża. Seksualność to potężna wewnętrzna siła – jeżeli zgadzamy się na nią, próbujemy ją zrozumieć i przyjąć taką, jaka jest, to właśnie ona poprowadzi nas do życia i miłości.

Jacek Krzysztofowicz

## 2. Zmiana

**Trwałe zmiany dokonują się w nas nie wtedy, gdy wszystko wokół się pali i wali, ale gdy możemy się spokojnie zastanowić, czego właściwie chcemy.**

Bardzo lubię pewien dowcip. Jego bohaterem jest młody robotnik pracujący na budowie drapacza chmur. W pewnym momencie robotnik ten nie zachował wystarczającej ostrożności, potknął się i poleciał w przepaść. Spadał z bardzo wysoka i nie miał wątpliwości, że upadek skończy się dla niego tragicznie. Sytuacja wyglądała na beznadziejną, nie miał nic do stracenia, zaczął się więc żarliwie modlić. W zamian za uratowanie życia obiecał Bogu, że przestanie pić, oszukiwać, zdradzać żonę... Po kilkunastu sekundach zderzył się z ziemią. Chwilę później zorientował się, że żyje. Co więcej, nic mu się nie stało, ani zadrapania. Wstał zatem, otrzepał się, rozejrzał i pomyślał: ależ człowiekowi głupoty do głowy przychodzą, gdy jest w stresie...

Nie zmieniamy się pod wpływem lęku. W sytuacjach ekstremalnych rzeczywiście potrafimy składać różne obietnice – Bogu, rodzicom, mężowi/żonie. Co więcej, składamy je często całkowicie szczerze. Niestety, gdy lęk ustaje, obietnice stają się niewiele warte.

Na pewno nieraz widzieliśmy, jak podczas wichury zachowują się drzewa. Pod wpływem silnego wiatru, walcząc o przetrwanie, potrafią się bardzo odchylić od pionu, zawsze jednak po chwili się prostują. Ludzie podobnie: przygnieci stresem, przerażeni wizją choroby, rozpadu małżeństwa wydają się gotowi na wszystko. Gdy jednak burza się kończy, zaskakująco szybko wracają do punktu wyjścia. Zmiana wymuszona to zmiana chwilowa.

Starając się pomagać ludziom, którzy tej pomocy u mnie szukają, często ostrożnie próbuję ich zniechęcić do wprowadzania w życie szybkich i radykalnych zmian. W sytuacji kryzysowej najważniejszą rzeczą jest znaleźć w sobie siłę do przetrwania. Walczące z wichurą drzewo ma przede wszystkim nie dać się złamać. Co dalej – zastanowimy się, gdy wiatr osłabnie.

Zazwyczaj też doradzam ostrożność wobec słyszanych w takich okolicznościach deklaracji i obietnic. Słowa naprawdę nic nie kosztują. „To był ostatni raz”, „zerwałem z nią”, „pójdę na terapię” – łatwo to powiedzieć (i to nierzadko z głębokim przekonaniem) w sytuacji, gdy ma się poczucie, że nieuchronnie zbliża się zderzenie z ziemią. Obietnica zmiany to jeszcze nie zmiana. Nie dokonujemy trwałych zmian, bo się czegoś boimy ani dlatego, że komuś na tym zależy. „Obiecał, że się zmieni”, „widzę, że od tygodnia jest inny”, „widzę, że naprawdę coś zrozumiał”... Zmiana dokonana pod wpływem lęku albo wymuszona przez kogoś właściwie nigdy nie jest trwała.

Znakomity amerykański psychoterapeuta Irvin Yalom lubi powtarzać, że w pracy z pacjentami stara się kierować zasadą: kuj żelazo, póki zimne. Prawdziwe, trwałe zmiany dokonują się w nas bowiem nie wtedy, gdy wszystko wokół się pali i wali, ale wtedy, gdy możemy się w miarę spokojnie zastanowić, czego właściwie chcemy, czy to jest w ogóle możliwe i jakie będą tego konsekwencje.