

# JOËL PRALONG NOS PINOKIA

MECHANIZMY OBRONNE – AZYL CZY PUŁAPKA?



PSYCHOLOGIA I WIARA



w|drodze



Nos Pinokia

JOËL PRALONG – jest przełożonym seminarium duchownego w Sion (Szwajcaria). Zanim został księdzem, był pielęgniarzem w szpitalu psychiatrycznym. Ceniony duszpasterz, towarzyszy młodym w odnajdywaniu radości i sensu życia. Wydawnictwo W drodze wydało kilka jego książek: *Zwalczyć negatywne myślenie* (2012), *Samobójstwo i co dalej?* (2013) i *Mój ojciec mnie boli! Uleczyć „ranę ojca”* (2015), *Włóż buty i idź naprzód* (2018).

JOËL PRALONG

# Nos Pinokia

Mechanizmy obronne –  
azyl czy pułapka?

Przełożyła  
Marta Tórz

w|drodze  


Tytuł oryginału  
*Le courage d'être soi-même*  
*Démasquer nos mécanismes de défense au quotidien*

© Éditions des Béatitudes. S.O.C., 2018

© Copyright for this edition by Wydawnictwo W drodze, 2019

Redaktor prowadzący  
*Ewa Kubiak*

Redakcja  
*Agnieszka Czapczyk*

Korekta  
*Paulina Jeske-Choińska, Agnieszka Czapczyk*

Skład i łamanie  
*Biobooks*

Redakcja techniczna  
*Krzysztof Lorczyk OP*

Bd kYafai S` [WWaa] S  
*Krzysztof Lorczyk OP*

ISBN +) \*Z%Z" (Z+##Z#

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze sp. z o.o.

Wydanie I, 2019

ul. Kościuszki 99, 61-716 Poznań

tel. 61 852 39 62, faks 61 850 17 82

[www.wdrodze.pl](http://www.wdrodze.pl) [sprzedaz@wdrodze.pl](mailto:sprzedaz@wdrodze.pl)

# Przedmowa

W chwili naszych narodzin, o czym czasem zapominamy, otrzymujemy wspianały dar: *życie*. Byśmy mogli iść naprzód, poznawać, pojmować, natura wyposażyła nas w cudowny pojazd, wielofunkcyjny wehikuł, prawdziwy jeep: *nasze ciało*. Będzie się ono rozwijało, zmieniało, czasem szwankowało, ale – obdarzone niezwykle wytrzymałością – pozostanie wiernym towarzyszem naszego ziemskiego pielgrzymowania. Jak każdy pojazd, ma komputer pokładowy: *mózg*. Ów komputer ma wgrany program, który pozwala nam się uczyć poznawania, zadawania pytań, wyobrażania sobie, marzenia, uśmiechu na starych i nowych ścieżkach, a zwłaszcza podtrzymywania w sobie tej pewności, że nawet jeśli zupełnie ugrzęźniemy na błotnistej drodze, to zawsze istnieje jakieś rozwiązanie.

„Nie lękajcie się” (*Nolite timere*) to zdanie z samego serca życia Chrystusa, który przypomina nam, że strach jest często obecny w naszych reakcjach na ludzi i świat. W to narzędzie wyposażyła nas biologia, byśmy mogli się chronić przed niebezpieczeństwami i przed nieznanym. Ale niekiedy ten strach może nami zawładnąć, stłumić naturalną ciekawość, pozbawić pewności siebie, wzbudzić wątpliwości – i stać się trucizną.

Książka ta jest drogą, która pomoże nam odkryć słabo poznane jeszcze terytorium – n a s s a m y c h. Niczym instrukcja obsługi, daje nam wskazówki pozwalające lepiej zrozumieć, że życie nie jest ciągiem dni złożonym z wydarzeń, które automatycznie czynią nas mądrzejszymi czy dojrzałszymi. Nie! Dokładając wciąż szczeble do drabiny czasu, życie wymaga od nas, byśmy wspinali się po nich, jeden po drugim. I w tenże sposób – powolutku – wzrastamy, dojrzewamy, uczymy się.

Uczyć się to również zrozumieć, że czasami strach może się wyrażać na rozmaite sposoby: poprzez smutek, wściekłość czy zazdrość. Te emocje opanowują nasz mózg i psują naszą interakcję z nieznanym. Nieznanym, które nie jest już ziemią obiecaną, ale staje się w naszych oczach polem bitwy, na którym drugi człowiek jest nam nieprzyjacielem. Wywołane strachem mechanizmy obronne tłumią ciekawość i sprawiają, że wznosimy w sercu mury uniemożliwiające naszemu wewnętrznemu światłu oświecać nas i naszą ścieżkę.

W naturze istnieje przykład, z którym można porównać naszą życiową drogę: to motyl. Motyl, którego uroda cieszy oczy, a który w pewnym momencie swojego życia wywołuje w nas wstręt. W istocie, nim stanie się motylem, jest gąsienicą, pełzającym stworzeniem, które wzbudza raczej strach niż podziw. Później przychodzi okres metamorfozy, poczwarki. Gąsienica zamyka się w kokonie, by lepiej wzrastać. A my na jakim jesteśmy etapie? W pewnym okresie przypominały trochę gąsienice, to znaczy przyszłe motyle, ale musimy pracować, by wzrastać, a później utkać kokon. Niestety, może się on stać wygodnym więzieniem zbudowanym z naszych przyzwyczajajeń, dlatego też prawdziwe wyzwanie to podjęcie wysiłku rozerwania i opuszczenia go, by dać się unieść na skrzydłach pragnień przez przestrzeń naszego życia. Potrzeba odwagi, wiary w siebie, miłości do siebie sa-

meo, by ośmielić się skoczyć w przepaść, choć tak nam dobrze w kokonie utkany z naszych uprzedzeń, strachów i osądów.

Książka ta pomoże rozerwać kokon i skłoni nas do rozpostarcia skrzydeł, by ulecieć ku nieznanemu bez strachu i przede wszystkim akceptując, że na początku nie lata się idealnie, że można pomylić kierunek czy nawet spaść. Nie należy wówczas osądzać, potępiać samego siebie, lecz sobie wybaczyć i wystartować na nowo, pamiętając, że strach nie jest już narzędziem ochronnym, ale synem pychy: przykuwa nas do ziemi i sprawia, że widzimy w drugim człowieku rywala, którego osądzamy i którego nie cierpimy, ponieważ nie akceptujemy tego, że ktoś może być lepszy od nas.

„Nie lękajcie się”, wyjdźcie z kokonu waszych przyzwyczajzeń, złości, zazdrości, by ulecieć nad tą wewnętrzną krainą, która jest naszym życiem, i podziwiać krajobrazy, o których poznaniu powinniśmy marzyć, by dzielić się nimi z innymi, bez chęci porównywania. Zaakceptujmy się tacy, jakimi jesteśmy. Przebaczymy sobie, nie osądzajmy się. Odważmy się pokochać siebie, by móc pokochać innych.

Ta lektura pozwoli wam odkryć instrukcję obsługi tego niezwykłego wehikułu, jakim jest nasze ciało – instrukcję, którą często zapominamy przeczytać, a zwłaszcza do niej wracać.

Szczęśliwej podróży!

Nicolas Donzé, biolog





# Wstęp

## Chronić się, by istnieć

Każdy broni się, jak może

– Ależ nie, nie miałem zamiaru cię atakować! Dlaczego zawsze reagujesz tak, jakbyś trzymał gardę, a ja ciebie atakowałem?

– Zamiast gwiazdorzyć i opowiadać historyjki, które nie trzymają się kupy, zejź na ziemię. To nie była wcale taka tragedia!

– Z nim to nigdy nie można porozmawiać poważnie, wszystko obraca w żart. Na pewno to jego sposób, by omijać prawdziwy problem...

– Śmiejesz się, tak, ale nieszczerze, chcesz, byśmy uwierzyli, że to cię nie rusza. Przyznaj się, bronisz się, jak możesz...

– Jak uświadomić mu jego problem, wielki jak słoń? A ciągle nam wmawia, że wszystko w porządku, że nic się nie dzieje.

– Masz odpowiedź na wszystko, nie da się ciebie przegadać!

– Za kogo ty się masz? Zejź z piedestału!

– Nic mu nie można powiedzieć, robi z igły widły!

Pod wpływem paniki każdy się kamufluje i broni, jak może, ze strachu przed cierpieniem i odrzuceniem. Jak zaakceptować to, że ktoś przyłapał nas na błędzie; to, że odsłaniamy nasze słabości przed drugim człowiekiem? To podwójny cios prosto w żołądek! Nie, trzeba się chronić, bronić, zbudować mur wokół ja, ustawić na nim strażę i uzbrojonych po zęby żołnierzyków, ze strachu, że ktoś wedrze się do środka twierdzy. Cóż, świat jest, jaki jest, nie pieści się z nami, niczego nie puszcza płazem, nie robi prezentów, jeśli ktoś wybiega przed szereg. Mechanizmy obronne są ważne, sprawiają, że jesteśmy ostrożni i rozważni, wzbudzają szacunek. Odgrywają rolę podobną do zderzaków między dwoma wagonami, chroniąc naszą podatną na zranienia wrażliwość przed bólem w starciu z rzeczywistością. Ale, przynajmniej to, w większości przypadków przesadzamy, dramatyzujemy, ogarnięci obsesyjną myślą, że inni nas szpiegują, mają nam coś za złe, śledzą nas, cieszą się z każdego fałszywego kroku, by się z nas śmiać i nas osądzać. I całkiem często mechanizmy obronne nie są adekwatne wobec rzeczywistości, a spowodowane nimi gwałtowne reakcje i emocjonalne brutalne riposty okazują się nieproporcjonalne w stosunku do zaczepek. Utrudniamy sobie zatem życie, ranimy się, aż wreszcie każda zdrowa relacja ulega zniszczeniu. Wszyscy stają się podejrzani i mamy się na baczności, gotowi wybuchnąć z byle powodu. Kiedy mechanizmy obronne zamykają na jakąkolwiek relację, to znaczy, że jest się nad czym zastanawiać... Kiedy ja pozostaje zamknięta w więzy, z podniesionym mostem zwodzonym, nie pozwalając nikomu wejść do swego zamku – to już znak, że dana osoba jest chora, zamknięta w sobie, oderwana od rzeczywistości. W takim wypadku tylko pomoc psychologiczna może dokonać wyrwy w murze.

## Przestańcie utrudniać sobie życie

Należy być świadomym mechanizmów obronnych, które wytwarzamy od wczesnego dzieciństwa, początkowo ze strachu przed utratą miłości rodziców, potem – uznania naszych bliskich. Wystarczy poobserwować nasze codzienne zachowanie i sposób, w jaki bronimy się przed przeciwnościami losu. Celem tej książki jest nazwanie po imieniu reakcji obronnych, które odnajdujemy w zasadzie u każdego, zrozumienie ich i przeanalizowanie.

Uświadomienie sobie istnienia mechanizmów obronnych to pierwszy krok do tego, by nie stać się ich zakładnikiem i nie dać się zbić z tropu przy byle przykrości. Następnie zobaczymy, jak inteligentnie z nich korzystać, w rozsądny, a nie dziecinny sposób, by nie tracić gruntu pod nogami, kontaktu z rzeczywistością i nie utrudniać sobie niepotrzebnie życia. Postawienie sobie kilku ważnych pytań, szczerze rozmowy z otoczeniem, zdrowe poczucie humoru ze sporą domieszką miłosierdzia, słowo Boże – dzięki temu wszystkiemu uchwycimy delikatnie mechanizmy obronne, by je wyeksponować, nazwać i zrozumieć ich wpływ na relacje z drugim człowiekiem.



## Rozdział I

# Nos Pinokia

### Prawda pod nosem

Z pewnością znacie historię drewnianej marionetki imieniem Pinokio autorstwa Carla Collodiego, światowej sławy arcydzieło z 1881 roku. Pewnego wieczoru, przed snem, dzielny Dżepetto dokonuje ostatnich poprawek przy sporządzonej przez siebie lalce. Gadający Świerszcz zakrada się do warsztatu wynalazcy, wszystko bacznie obserwuje. Tej nocy stanie się świadkiem dziwnej sceny. Oto piękna niebieska wróżka przybywa z nieba i skinieniem czarodziejskiej różdżki daje życie uroczemu pajacowi, który nagle budzi się, jakby z głębokiego snu. Ale to tylko pierwszy krok ku ostatecznej metamorfozie Pinokia: przemianie w prawdziwego człowieka. By to osiągnąć, powinien co do joty wypełnić zalecenia wróżki.

Pierwszy etap naznaczony jest nabyciem dobrego i światłego sumienia, pozwalającego podążać drogą dobra i opierać się zwodni-

czym powabom zła. Wróżka powierza świerszczowi misję polegającą na ucieleśnianiu sumienia Pinokia, towarzyszeniu mu, nieustannej rozmowie, dzięki której usłyszy głos rozsądku i będzie się kierował ku dobru. Marionetka obiecuje wróżce, że zawsze będzie słuchać głosu swego sumienia. Następnego ranka to Pinokio we własnej osobie opowiada o tych wydarzeniach swojemu adopcyjnemu ojcu, a ten nie może wyjść ze zdumienia! Gdy, jak wszystkie dzieci, drewniany człowieczek wyrusza do szkoły, daje się sprowadzić na złą drogę przez dwóch tajemniczych jegomości – Kota i Lisa, którzy mają go wielką karierą aktorską wśród oklasków i w blasku reflektorów. Porwany entuzjazmem, nasz pajacyk nie posiada się z radości na myśl o sukcesie bez wysiłku. Starania Gadającego Świerszcza, by go od tego odwieść, spełzają na niczym – nasz drewniany kolega już „pękl” pod naporem swoich namiętności. Ale po wielu udanych przedstawieniach trafia do klatki, sam na sam ze swym sumieniem, a potem zostaje zabrany daleko od swego ojca. Tam przypomina sobie o obietnicach złożonych wróżce. Jest mu wstyd, czuje się winny, ogarnia go lęk. Kiedy wróżka znów się ukazuje, prawda staje się dla niego nie do zniesienia. By ukryć swój wstyd i obronić się przed osądem wróżki, wymyśla nieprawdopodobną historię: w drodze do szkoły został porwany przez dwa potwory, które wsadziły go do wielkiego wora... Ale w trakcie opowieści jego nos wydłuża się i wydłuża, aż zaczyna przypominać długą marchewkę! Wróżka przerywa mu, mówiąc, że jedno kłamstwo pociąga za sobą drugie, aż staje się to widoczne, jak nos na twarzy. To wtedy Gadający Świerszcz bierze Pinokia w obronę. Jak dobremu adwokatowi, udaje mu się przekonać wróżkę, by wypuściła ich z klatki.

Ciąg dalszy tej historii to tylko powtórka pierwszej części. Pinokio, łapany nieustannie przez dwóch nicponi uosabiających nowe pasje, znów porzuca zdrowy rozsądek, nie słuchając Gadającego

Świerszcza. Trafia oto do Krainy Zabawek, gdzie nie obowiązują żadne zakazy, ale i tym razem źle kończy – jako osioł ciągnący wózki w kopalni. Jednak po wykaraskaniu się z każdych kolejnych tarapatów drewniany chłopiec się poprawia... Podążając stopniowo za głosem sumienia, uzbraja się w przykładną odwagę, ryzykując na końcu nawet własnym życiem, ratując swojego ojca od utonięcia! Docierając do ostatniego etapu swojego rozwoju, zostaje przemieniony przez wróżkę w prawdziwego chłopca z krwi i kości, ku radości Dżepetta!

## Psychika Pinokia

*Pinokio*, jakaż to wspaniała metafora ludzkiej psychiki! W prosty i wciągający sposób opowiada o konflikcie między naszymi dziecinnymi kapryсами i głosem rozsądku, który mityguje: „Och, spokojnie! Jesteś pewien, że to, czego chcesz, jest słuszne i dobre dla ciebie?”. Rozpoznamy Gadającego Świerszcza, „głosik sumienia”, który nas podbudowuje lub ustępuje pola Błękitnej Wróżce, jeśli go nie słuchamy. We współczesnej psychologii Freud mówi raczej o superego, czymś w rodzaju „wewnętrzznego, moralnego żandarma”, który przeszkadza nam zaspokajać nasze chaotyczne pragnienia bez względu na innych. Bardziej podobne do Błękitnej Wróżki niż do Gadającego Świerszcza, superego nie dyskutuje, ma tylko jedną dewizę: „Prawo to prawo!”. Słuchamy go pod groźbą kary i dręczących wyrzutów sumienia. Świadome ja, symbolizowane przez Pinokia, może funkcjonować jak niewolnik podporządkowany superego lub, przeciwnie, jak przyjaciel rozmawiający z przyjacielem – swoim własnym sumieniem! Ten wewnętrzny dialog pozwala naszemu ja myśleć, oceniać, spokojnie analizować sytuację, deliberować, przewidywać konsekwencje tego czy



# Spis treści

|   |     |
|---|-----|
| PRZEDMOWA .....   | 5   |
| WSTĘP .....   | 9   |
| 1. Nos Pinokia .....                                    | 13  |
| 2. „Adam i Ewa”. Ukryta twarz Pinokia .....             | 29  |
| 3. Mechanizmy obronne: walka między dobrem a złem ..... | 41  |
| 4. Działać, by się biernie nie poddawać .....           | 55  |
| WNIOSKI .....   | 129 |

Polecamy również:



Książka dostępna  
także w formie e-booka