

Wstuchaj się w swój mit

„Fascynujące”, „poruszające”, „mocne” – mówią ludzie o doświadczeniu pracy z mitem życiowym. To on pokazuje ci, czego świat od ciebie oczekuje i co ty możesz mu podarować. Dziennikarka Jolanta Maria Berent z pomocą terapeutki Psychologii Procesu **Agnieszki Kramm** docieka, jak odkryć swoją życiową misję

Najpierw masz przypomnieć sobie pierwszy sen z dzieciństwa, pierwsze wspomnienie. Ale też przywołać późniejsze sny – te, które się powtarzają, drażnią świadomość. Potem wraz z terapeutą przyglądasz się poszczególnym odślonom, postaciom. Każda z nich jest częścią ciebie, coś wnosi. Wreszcie dostrzegasz główny wątek, co cię woła, dokąd zmierzasz. I wreszcie wiesz – tak, to jest twój mit życiowy.

NA POCZĄTKU BYŁ SEN

Kontakt z mitem otwiera ważne drzwi. Możemy spojrzeć na nasze życie ponad uwikłaniami, które nam na co dzień towarzyszą. – To daje zupełnie inną perspektywę. Poczucie, że widzisz i możesz więcej – zapewnia Agnieszka Kramm. Sama w wieku pięciu lat wyśniła sobie drogę na Księżyc: ważny dla niej i jej pracy wątek kobiecości, żeńskiej mocy, tajemnicy. – Dla mnie ten sen oznacza też robienie rzeczy niemożliwych, szukanie nowej drogi, nowego świata i zabieranie tam ludzi – dodaje. – Parę lat temu miałam kolejny sen z Księżycem: jestem tam z grupą ludzi i jakąś misją... Tak mocno przejawia się to w moim życiu, że wolałabym już trochę odpocząć – śmieje się.

Idea mitu życiowego wywodzi się od Junga, który badał świadomość i nieświadomość, indywidualną i zbiorową, i który wprowadził pojęcie archetypów – podstawowych energii, manifestujących się w snach, ale też w mitach. – Oprócz tego odkrył, że każda osoba ma swój mit osobisty – główną opowieść, która próbuje się w jego życiu zdarzyć – tłumaczy Agnieszka Kramm. – Zawiera ona odpowiedź na pytanie, po co tutaj jestem. Oczywiście jest to pytanie metafizyczne, transpersonalne, kierowane do naszej duszy. W kulturze Indian na przykład przyjmuje się, że wszystko pojawia się najpierw w świecie snu, a dopiero później w świecie realnym. Dusza w momencie narodzin zapomina, po co tu przyszła. W styczności ze światem fizycznym przeżywa szok, potrzebuje czasu, żeby przyzwyczaić się do tego wymiaru. Na szczęście

życie robi wszystko, żeby – między innymi poprzez sny – przypomnieć nam to, co najważniejsze.

Koncepcję Junga rozwinął twórca psychologii procesu, Arnold Mindell (wraz ze współpracownikami). Opracował metodologię pracy z pierwszym snem i symptomem. Uczynił z tego swoistą praktykę. – Mit życiowy – czyli ta centralna opowieść, konflikt, centralne figury, kluczowe rzeczy, nad którymi będziesz w tym życiu pracować – przejawia się na różne sposoby – podkreśla Agnieszka Kramm. – Również poprzez symptomy fizyczne, zwłaszcza długoterminowe. Albo takie przekazywane w rodzinie. Mindell zaobserwował, że te energie czy jakości, które pokazują się jako symbole w snach, na planie fizycznym przyjmują postać dolegliwości cielesnych.

Agnieszka Kramm podaje przykład mężczyzny z rzadką chorobą,

polegającą na tworzeniu się pod skórą grudek cholesterolu. – Jego pierwszy sen z dzieciństwa był bardzo znamieny: jest w przestrzeni kosmicznej, nagle widzi różne zapalające się punkty – to gwiazdy. Zbliżają się do siebie, łączą w konstelacje... Podczas warsztatów mógł wejść w ten sen, odegrać go. Wszyscy obecni brali udział w tej scenie. To było magiczne doświadczenie, ogromnie wzruszające. Ten mężczyzna biegał między nami i łączył nas w grupy po kilka osób. Powiedział, że to jest właśnie jego mit – łączenie tego, co rozdzielone – i że to najbardziej wiąże się z ludźmi, z tworzeniem społeczności.

Z własnej praktyki terapeutka zapamiętała kobietę, która chorowała na hirsutyzm (nadmiar owłosienia na ciele). Pierwszy sen z dzieciństwa tej klientki był znamieny: uciekała przed wilkami. – Jej praca polegała

na przyjęciu swojej dzikiej części, tej wilczej – mówi Agnieszka Kramm. – Była cichą, nieśmiałą, zalekioną osobą. Doświadczyła przemocy w domu, bała się wszelkich przejawów siły. Ale udało jej się sięgnąć po swoją siłę, zintegrować ją z wrażliwością. Swój mit realizuje, pracując jako adwokatka.

WOŁA COŚ WIĘKSZEGO

Mit pokazuje moce, często sprzeczne, które się w nas ścierają i szukają sobie miejsca. Kiedy więc wiemy już, jaka opowieść chce się zmanifestować w naszym życiu, nieuniknione będzie przyjrzenie się poszczególnym częściom. Wyłuskanie tych, które zostały odszczepione – uznane za gorsze, słabsze. I wreszcie – integracja.

Formy pracy są różne. – Wszystkie służą temu, by wejść jak najgłębiej w treści, które niesie sen, symptom.

Możemy posłużyć się rysunkiem, który w kilku klatkach opowiada nasz mit. Poczucie poszczególnych energii w ciele – tak, jakbyśmy chcieli stać się różnymi postaciami ze snu – tłumaczy Agnieszka Kramm. Pracuje z mitem indywidualnie (w formie terapii albo coachingu) i w grupie. – Podczas warsztatów przyglądamy się mitowi każdej z uczestniczek, jest możliwość, żeby go odegrać. Są ćwiczenia, które pomagają poczuć te jakości, zrozumieć. Przenieść je do różnych sfer życia. To praca z rozwijaniem świadomości, bo to ona jest czynnikiem transformującym. Im bardziej jestem świadoma i zintegrowana wewnętrznie, gotowa objąć swój mit, tym większe mam poczucie spójności.

Co dzieje się, kiedy ignorujemy nasz mit, odrzucamy go? Upomina się o swoje! Próbuje nami zawładnąć. – Jeśli nie chcemy współpracować z tą energią, będzie przebiła się do naszej świadomości na różne sposoby: może ujawnić się w różnych zawirowaniach zawodowych, w kłopotach relacyjnych, poprzez choroby, uzależnienia... To, co powszechnie nazywamy kryzysem, jest momentem, kiedy ta energia mocno dochodzi do głosu – twierdzi Agnieszka Kramm. Często obserwuje kobiety, które w okolicach czterdziestki tracą swój dotychczasowy napęd życiowy, zadają sobie pytanie „co dalej?”. – Załamuje się tożsamość. Ta, z której czerpało się dotychczas, przestaje satysfakcjonować. Woła nas coś większego. I nie chodzi o to, żeby rzucić wszystko – dotychczasową pracę, rodzinę – ale żeby wsłuchać się w to wołanie, zanurzyć się w czymś większym. Te części, które nie zostały uwzględnione w naszym dotychczasowym życiu, mogą przyjąć formę depresji, >



ODKRYWANIE MITU I ŻYCIE NIM WIĄŻE SIĘ ŚCIŚLE Z POCZUCIEM OSOBISTEJ MOCY. PRZY CZYM MOC OZNACZA RÓWNIŻ WRAŻLIWOŚĆ, DELIKATNOŚĆ. WKRA CZAMY NA ŚCIEŻKĘ SERCA, KTÓRA NIE ZAWSZE JEST PROSTA I ŁATWA, ALE TYLKO ONA DAJE SPEŁNIENIE. SPEŁNIENIE, POCZUCIE SZCZĘŚCIA PŁYNĄ Z PRZYJĘCIA NASZEJ OSOBISTEJ HISTORII

pogubienia, zmęczenia, wypalenia zawodowego, utraty sensu życia. Dlatego tak ważne jest, żeby się zastrzymać, posłuchać. Na dopełnienie mitu nigdy nie jest za późno – tą metodą pracuje się również z osobami ciężko chorymi. To moment, żeby zadać sobie pytanie, co jest naprawdę ważne.

Jedną z klientek Agnieszki Kramm w przełomowym momencie życia przypomniała sobie sen z dzieciństwa: idzie brzegiem morza, jest przepiękna pogoda, a ona znajduje różne skarby: muszle, kamienie, szkiełka, kwiaty. – Są tam cudowne kolory, zapachy, wszystko bardzo pięknie i zmysłowe. Ta kobieta została artystką. Maluje, ale też tworzy biżuterię z pięknych przedmiotów, zacerpniętych z natury – opowiada terapeutka.

I przywołuje jeszcze jeden przykład snu: – Dziewczynka widzi na polanie wielką niedźwiedzicę z niedźwiedziami. Niedźwiedzica leży z nimi na trawie, w promieniach słońca, ale gdy tylko ktoś się zbliża, podnosi się, podchodzi na skraj polany i głośno ryczy. Kiedy staje na dwóch łapach, jest ogromna. Dla kobiety, która wyśniła ten sen, niedźwiedzica była symbolem matki opiekuńczej, ale też groźnej, gdy trzeba. Sama miała bardzo trudną relację z mamą. Ważną częścią jej mitu było stanie się dla samej siebie taką matką-niedźwiedzicą: troskliwą, karmiącą, ale też w razie potrzeby ryczącą i drapiącą pazurami. To miało też znaczenie dla jej pracy zawodowej: jako psychoterapeutka musiała nauczyć się, jak wspierać innych, stawiając granice, pokazując swoją siłę – konkluduje Kramm. I zastrzega, że to bardzo proste historie, obrazujące, jak działa mit, jak wpływa na naszą działalność w świecie.

JUNG BADAŁ ŚWIADOMOŚĆ I NIEŚWIADOMOŚĆ. WPROWADZIŁ TEŻ POJĘCIE ARCHETYPÓW, PODSTAWOWYCH ENERGII, MANIFESTUJĄCYCH SIĘ W SNACH, ALE TEŻ W MITACH. ODKRYŁ, ŻE KAŻDA OSOBA MA SWÓJ MIT OSOBISTY - GŁÓWNĄ OPowieść, KTÓRA PRÓBUJE SIĘ W JEGO ŻYCIU ZDARZYĆ

– Oczywiście, temat jest znacznie głębszy, bardziej złożony, często trudny do uchwycenia. Zawsze bardzo indywidualny. W końcu mówimy o podświadomości – kończy.

NA ŚCIEŻCE SERCA

Mit chce być obecny nie tylko w naszym życiu zawodowym, ale też w relacjach; w rolach, w jakie wchodzimy. Mało tego – każda relacja ma swój mit! Tutaj kluczowe jest to, co działo się na początku relacji. – Istotne są okoliczności, które doprowadziły do spotkania dwóch osób, pierwsze słowa, zdarzenia, gesty. Pierwszy sen, jaki przyśnił się nam po wejściu w relację – tłumaczy Agnieszka Kramm. – Wszystko to pozwala odkryć, co jest ważne dla danej pary. Co sprawia, że ci ludzie są razem. Z mitem relacji dobrze jest pracować, kiedy zastanawiamy się nad rozstaniem albo chcemy pogłębić swój związek. Również grupa ma swój mit – organizacje, stowarzyszenia, firmy. Coś tych ludzi wiąże – wspólna wizja, sen.

A co, jeśli nie dokopujemy się do snu z dzieciństwa? – Zwykle coś nam się przypomina – zwłaszcza że te sny bywają mocne, przerażające – przekonuje terapeutka. – Jeśli jednak nie możemy się do nich odwołać, sięgamy do pierwszych wspomnień, do ulubionych książek i bohaterów z dzieciństwa, do snów powtarzających się w dorosłym życiu. Wreszcie do powtarzających się historii życiowych, wzorców – to też element mitu.

Zdaniem Agnieszki Kramm mit nie może się zmienić – nie zmienimy przecież pierwszego snu. Za to zmieniamy się my – nasze postrzeganie mitu, stosunek do niego. – Pewne treści pogłębiają się, poszerzają. Przychodzą nowe sny, nowe zrozumienie, dobudowują się kolejne znaczenia – mówi terapeutka. – Odkrywanie mitu i życie nim wiąże się ściśle z poczuciem osobistej mocy – dodaje. – Przy czym moc oznacza również wrażliwość, delikatność. Wkraczamy na ścieżkę serca, która nie zawsze jest prosta i łatwa, ale tylko ona daje spełnienie. Spełnienie, poczucie szczęścia płyną z przyjęcia naszej osobistej historii w całości. Niezwykle ważne jest też, żeby wnieść te jakości do świata – dopiero to daje poczucie sprawczości i pełni.

Niedawno podczas konferencji w Irlandii Arnold Mindell podkreślał, że świat potrzebuje nowych liderów. Twój mit pokazuje ci, czego świat od ciebie oczekuje i co ty możesz mu podarować. **Is**

NAJBLIŻSZE WARSZTATY AGNIEZKI KRAMM DLA KOBIET - „LETNIE PRZEBUDZENIE MOCY” - ODBĘDĄ SIĘ POD KONIEC SIERPNIA, WIĘCEJ INFORMACJI NA WWW.MIEJSCEKOBIET.PL



Agnieszka Kramm

psycholożka, psychoterapeutka, trenerka, coach. Pracuje w nurcie POP, szczególnie lubi pracować z mitem życiowym