

WEWNĘTRZNA PRZEMIANA KOBIETY



Katarzyna H. Kowalska

W EWNĘTRZNA
PRZEMIANA KOBIETY

Copyright © by Katarzyna Helena Kowalska, 2019

Projekt okładki: Katarzyna H. Kowalska, Tomasz Dziedzic

Skład: Grażyna Dobromilska

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejsza publikacja ani żadna jej część nie może być kopiowana ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody Autorki. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

ISBN 978-83-954161-0-1

Wydawca:

PEŁNIA ROZWOJU — KATARZYNA KOWALSKA

www.khkowalska.pl
www.sklep.khkowalska.pl
www.ustawieniakatowice.pl

Mojej Rodzinie



Spis treści

Słowo wstępu	13
Rozdział 1	17
Zmiana — wprowadzenie	17
Jak rozpoznać sygnały do zmian na lepsze?	17
Jak powstaje cierpienie?	20
Niczego nie zmieniaj pochopnie!	24
Przywiązanie do ideałów	26
Dlaczego tak trudno podejmować decyzje?	30
Siła wewnętrzna a różne życiowe katastrofy	34
Rozdział 2	39
Przemiana wewnętrzna	39
Konflikt — o co naprawdę chodzi?	39
Kłótnie wewnątrz nas samych	41
Jak rozpoznać konflikt wewnętrzny?	42
Wewnętrzny sabotażysta	49
O wyrażaniu prawdy słów kilka	53
Gniew nie bierze się znikąd	55
Porzucanie siebie	60
Życie w iluzji	64
Wychodzenie z iluzji	67
Czasem trzeba wejść w mrowisko	70
Trudna decyzja	74

Pożegnanie	76
Piękne odcienie szarości	78
Błogi spokój	80
Nie da się wcisnąć kury	82
Rozdział 3	85
Wczesne doświadczenia	85
Doświadczenie traumy i różne części siebie	85
Przerwana więź	89
Matka i córka — przykład z mojej praktyki	94
Matka i córka to nie przyjaciółki	98
Ograniczenia świadomości	100
Zabawa w „nie”	102
Wendy i jej wielki smok	106
Dzień Dziecka	109
Życiowy tor przeszkód i zwycięstw	112
Rozdział 4	117
Przemiana w relacjach	117
Jakość relacji	117
Jak różni ludzie zaspokajają swoje potrzeby relacyjne	120
Rozpoznawanie granic	122
Mądrość ciała	127
Rozwój w relacji	132
Kiedy nie warto się rozwodzić?	134
Groźne oblicza idealizacji	137

Singlowanie czy związek?	140
Kiedy udaje się miłość	144
Kogo można uwieść i zwieść na manowce?	147
O dawaniu i przyjmowaniu słów kilka	152
Jak sobie radzić w trudnych chwilach?	156
To, co widzisz w innych	159
Nie jesteśmy sami	164
Kobieta jest potrzebna kobiecie	166
Gdy się zmieniamy	170
Zmiana w bliskiej relacji	174
Zdrowa i bezpieczna bliskość	176
Siła podświadomości	181
Symetria w relacji partnerskiej	184
Koncepcje umysłu a sukces w biznesie	186
Jesteśmy całością	189
Bratnie dusze są największym skarbem	192
Miłość spełniona	196
Rozdział 5	199
Przemiana systemowa	199
Miejsce w swoim sercu	199
Utrata energii i tłumienie instynktów	201
Zmieniając siebie, zmieniamy ludzi i świat dookoła	205
Ustawienia systemowe	207
Na czym polegają ustawienia?	214

System rodzinny pamięta	217
Uwikłania w związkach partnerskich	219
Lepsza przyszłość wiecznie nie czeka	222
Nie mogę o nim zapomnieć	225
Żywe dziecko	227
Sukces i jego tajemnica	231
Siła więzi	234
Rozdział 6	239
Filmowe inspiracje	239
Czy to jestem ja? Czy to jesteś Ty?	239
Głodna miłości Isabelle	242
Wygląd, intelekt, sława, pieniądze a szczęście duszy	246
Być kobietą dojrzałą i szczęśliwą, niezależnie od okoliczności	250
Uciekający	254
Pierwszy mężczyzna	258
Lepiej późno niż nigdy	262
Trójkąt dramatyczny i wygrywający	266
Jesteś dla mnie za droga	271
Niełatwa miłość matki i córki	277
Prawdziwy artysta ma w sobie głębię	280
Potęga i doskonałość	286
Druga szansa	293
Możesz mieć wszystko to, co jest naprawdę Twoje	297

Rozdział 7	301
O stawaniu się sobą	301
Co jest w życiu naprawdę ważne	301
Jedność tak, ale najpierw z samą sobą	306
Miłość i szacunek do siebie	308
Dojrzewanie do życia w pełni	310
Ciało prawdę Ci powie	313
Pusty prestiż czy prawdziwe spełnienie?	316
Zdrowa tożsamość	320
Mury na piasku	323
Marzenia naprawdę się spełniają	326
Zawód z pasji i powołania	333
W drodze do wewnętrznej pełni	338
Najlepsze lekarstwo	341
Dzień dobry dla duszy	344
Poczucie głębokiego spełnienia	348
Dopełnienie	353



Słowo wstępu

Jestem w moim rodzinnym domu. Siedzę w pokoju z widokiem na ogród, tak jak wtedy, gdy pisałam swoją drugą książkę. I uśmiecham się w duchu, bo czuję się tak po prostu i zwyczajnie szczęśliwa. Życie idzie spokojnie swoim torem. Gdy siedem lat temu pisałam drugą książkę, nie czułam się tak, jak teraz. Dużo wtedy pracowałam, a pisanie mnie relaksowało. Może dlatego w tej książce jest tyle ćwiczeń dotyczących radzenia sobie ze stresem i powracania do wewnętrznej równowagi. Tak, wiele się od tamtego czasu zmieniło.

Kończę trzecią książkę, dzielę się swoją wiedzą i doświadczeniem, mając nadzieję, że to zainspiruje i zachęci osoby, które po nią sięgną, do głębszych przemyśleń i podjęcia działań przybliżających je do samych siebie i tworzenia życia, jakiego pragną w głębi duszy. Zanim zaczęłam pisać pierwszą książkę, przechodziłam przez poważny kryzys zawodowy, nie miałam pracy i martwiłam się o swoje jutro. Ale ta książka mnie zmieniła i bardzo mi pomogła. Dzięki niej uruchomiłam nieznaną mi dotąd zasoby i ruszyłam do przodu. Gdy pisałam drugą, miałam już pracy w nadmiarze, ale moje życie nie było zharmonizowane. Wiele jeszcze potrzebowałam zrobić w tej kwestii i szukałam skutecznych sposobów na to, by poradzić sobie z różnymi trudnościami. Wtedy nie było tak, jak jest teraz. Nie miałam w sobie takiego głębokiego poczucia spokoju

i wiary w to, że mogę być sobą, robić to, co kocham, i żyć tak, jak czuję w głębi siebie.

To książka o przemianie wewnętrznej, w relacjach i systemie rodzinnym. Są w niej ćwiczenia, przykłady z mojej praktyki terapeutyczno-rozwojowej i wiele różnych, także filmowych, inspiracji. A to wszystko po to, by zachęcić Czytelników do głębszego odkrywania, poznawania i rozumienia siebie oraz innych ludzi.

Nie jest to jednak książka naukowa czy metodyczna, opisująca krok po kroku działania, które należy podjąć, by dotrzeć do wewnętrznej pełni i zmienić swoje życie na lepsze. Nie, to nie jest taka książka, choć można znaleźć w niej także sporo konkretnych informacji z obszaru psychologii i psychoterapii. Droga każdego człowieka jest inna i nie istnieje uniwersalny przepis na rozwój i szczęście dla każdego.

To zbiór wielu moich doświadczeń, które wierzę, że mogą przydać się także innym ludziom. Tę książkę pisało mi się lekko i bez żadnych założeń. A wszystkie rozdziały i podrozdziały ułożyły się w pewną całość, której ani wcześniej nie przewidziałam, ani nie zaplanowałam. Książka jest skierowana głównie do kobiet, choć poruszyłam w niej kwestie, które dotyczą nas wszystkich.

Ta książka, podobnie jak te, które napisałam wcześniej, zaskoczyła mnie wielokrotnie. Musiało upłynąć siedem lat, by mogła się ukazać. I tak, zbliżam się powoli do jej zakończenia.

Domykam ważny proces swojego rozwoju osobistego, zawodowego oraz duchowego. I bardzo się cieszę, że robię to tutaj, w moim rodzinnym domu.

Katarzyna H. Kowalska, 15 czerwca 2019 roku



Rozdział 1

Zmiana — wprowadzenie

Jak rozpoznać sygnały do zmian na lepsze?

Nie chodzi o to, żeby w wyniku zmiany być non stop w euforii. To niemożliwe, a nawet męczące. Chodzi o to, by czuć, że żyje się w zgodzie z sobą, a nie, że marnuje się swój potencjał.

— Alan Bernstein

Życie w zgodzie z sobą i rzeczywistością, to nie lada wyzwanie. To zadanie, które wymaga refleksji i zaangażowania. To jest proces i badanie siebie — czy to, co robię, to jest to, co w tej chwili naprawdę mnie uszczęśliwia i prowadzi mnie tam, gdzie chcę dotrzeć? Czy tego potrzebuję? Czy tu, gdzie jestem teraz, czuję się dobrze? To na początek wystarczy. Gdy zadamy sobie te pytania, odpowiedzi od razu się pojawią. Ale... tuż za nimi pojawią się również takie myśli i emocje, które tamtym zaprzeczą albo w jakiś sposób spowodują, że te pierwsze staną się nieistotne.

Po czym poznać, że jesteśmy na właściwej drodze?

Jeśli jesteśmy na właściwej drodze, to czujemy przepływ, pojawiają się odpowiedni ludzie i okoliczności. Czujemy się

zdrowi i witalni, nie mamy kłopotów z zasypianiem, budzimy się i wstajemy z ochotą, zajmujemy się swoją pracą, pasją, a potem wracamy do domu z chęcią i radością. I nie chodzi o to żeby nie było problemów. Chodzi o to żeby podejmować wyzwania, szukać i wdrażać różne rozwiązania. To wszystko wymaga jednak energii, która jest największym kapitałem człowieka. Bez niej nie ma jasności umysłu ani siły do działania, przeprowadzania koniecznych zmian i rozwoju. Jeśli jesteśmy już w coś zaangażowani, to nasza energia jest tam ulokowana i nawet jeśli to, co byłoby dla nas lepsze, pojawi się tuż obok, to tego nie zauważymy, nie poczujemy, ani nie usłyszymy. A nawet, jeśli coś nas poruszy, to szybko to zbagatelizujemy i wrócimy na znane tory. Dlaczego? Bo, to jak żyjemy jest nam znane, oswojone, a często nawet lubiane. Ale to jest pułapka. To lubienie ma swój podstępny urok. A ten urok polega na tym, że ono nami rządzi. To ono ma wtedy nas, a nie my to mamy. Jesteśmy niewolnikami swojego pana i władcy, jakim jest stan, w którym tkwimy, bo się do niego przyzwyczailiśmy, ale on nas wyraźnie ogranicza, umacnia w patologii, niszczy coraz bardziej i unieszczęśliwia. Tak, nawet swoje nieszczęście można niestety polubić...

Po czym poznać, że warto coś zmienić?

Kiedy jesteśmy na niewłaściwej drodze albo w jakimś nieodpowiednim miejscu, to cierpimy, w mniejszy lub większy sposób. I nie chodzi tu tylko o cierpienie duszy, które dla wielu osób jest jakąś abstrakcją. Cierpienie można rozpoznać również inaczej. Można sprawdzić czy cierpi ciało, uczucia, dom,

praca, relacje... Można przyjrzeć się sobie i różnym sferom swojego życia i zobaczyć, gdzie jest OK, a gdzie jest jakiś ból, blokada, zastój, spadek czy jakaś inna trudność. Jeśli coś takiego istnieje, to warto przyjrzeć się temu bliżej. Bo, jeśli już zaczęły się jakieś niekorzystne procesy, to one same nie znikną. Warto zacząć zmiany wtedy, gdy jeszcze nie jest za późno, gdy jeszcze jest w nas energia, a to co dzieje się w naszym życiu nie przytłacza nas zbyt mocno.

Gdy jesteśmy na niewłaściwej drodze, to pojawiają się różne znaki. A to spotykamy kogoś, kto zwraca nam na coś uwagę. A to zauważamy lub słyszymy jakąś informację, która nas porusza. A to oglądamy film czytamy książkę czy znajdujemy się gdzieś przez „przypadek”. To są takie łagodne sygnały do zmiany. Kiedy się ich nie dostrzega, to pojawiają się inne, z czasem coraz bardziej dotkliwe. A cierpienie rośnie i pochłania coraz więcej energii witalnej.

Warto coś zmienić, gdy tęsknimy za, a raczej do czegoś lub kogoś. I nie chodzi tu o konkretną osobę czy miejsce. Chodzi o stan, jakość doświadczania życia, która, na przykład, pociąga nas u innych ludzi albo dotyczy czegoś, co już miało miejsce w naszym życiu. Warto to zbadać. Warto za tym pójść, sprawdzić, spróbować, ale ślepo nikogo nie naśladować. Warto poszukać w tym inspiracji dla siebie. Sprawdzić, jaka potrzeba za tym stoi. A potem zastanowić się nad tym, jak można byłoby ją zaspokoić.

Cierpienie zwykle dotyczy czegoś starego, czegoś, co trzyma nas jeszcze w przeszłości. To może być jakieś wcześniejsze

doświadczenie, przyzwyczajenie czy przekonanie. To może być jakiś stary program, który „odpala” w człowieku trudne myśli, emocje i zachowania, pochłaniając energię, która mogłaby być spożytkowana inaczej.

Tęsknota, o której teraz piszę ma inny kierunek. Ta tęsknota „patrzy” w przyszłość. Ona otwiera człowieka na nowe doświadczenia i jest jak drogowskaz, wskazujący kierunek, który warto zbadać. Ta tęsknota otwiera coś nowego, poszerza horyzonty, wskazuje pomysły i rozwiązania.

Warto zająć się i jednym i drugim, zarówno cierpieniem, jak i tęsknotą. Bo one zwykle idą ze sobą w parze i często zlewają się ze sobą. Jednak, gdy uda nam się je rozdzielić i popatrzeć na nie z dystansu, to już zrobimy dla siebie coś, co może przybliżyć nas do jakiejś zmiany na lepsze. A co potem?

Zatrzymaj się na chwilę, wsłuchaj się w siebie i rozejrzyj uważnie dookoła, a prędzej czy później znajdziesz odpowiedzi.

Jak powstaje cierpienie?

Zaniechanie fizyczne i psychiczne prędzej czy później się na nas zemści. Zdrowie psychiczne to nie jest jakaś magia.

Nie jest tak, że jedni je mają, a inni nie. Ono zależy od naszych codziennych wyborów, decyzji.

— Magdalena Kaczmarek

Cierpienie nie bierze się znikąd, każde ma gdzieś swój początek. Im szybciej wychytujemy pierwsze symptomy rodzącego się w nas cierpienia, tym lepiej. Ale, często dzieje się niestety

tak, że nie potrafimy w porę rozpoznać tych symptomów i robimy różne rzeczy nawet wtedy, gdy zdajemy sobie sprawę z tego, że nam szkodzą. Dlatego tak ważne jest przyjrzenie się sobie, swoim myślom, emocjom, przekonaniom i działaniom, jakie podejmujemy w codziennym życiu, poddanie tego wszystkiego refleksji i poszerzenie swojej świadomości.

Pierwsze sygnały cierpienia są zwykle łagodne. Pojawiają się jako irytacja, pretensja czy niezadowolenie z jakiejś sytuacji. Każde negatywne uczucie jest drogowskazem w kierunku coraz lepszego poznawania siebie. To ważne, by tego nie lekceważyć, lecz nauczyć się rozpoznawania i szanowania różnych uczuć w sobie. Dlatego, że za każdym uczuciem kryje się jakaś potrzeba lub pragnienie, które domaga się zaspokojenia i spełnienia. Kiedy nie szanujemy własnych uczuć, potrzeb i pragnień, to one nigdzie samoistnie nie znikają, lecz gromadzą się w nas, pochłaniają energię witalną i rosną, aż kiedyś skutecznie upomną się o naszą uwagę w postaci choroby czy jakiejś nieprzyjemności na polu zawodowym lub osobistym. Stłumione uczucia są często spychane do naszego wnętrza, które w pewnym momencie już tego nie wytrzyma i sprawia, że zaczynamy niszczyć samych siebie, zapadając na jakąś chorobę fizyczną lub psychiczną albo zachowujemy się agresywnie wobec innych ludzi, zwierząt, natury, przedmiotów, ideologii czy innych zjawisk.

Właśnie dlatego tak ważne jest, by poznawać siebie i przyglądać się temu, co myślimy, czujemy i przeżywamy w danej sytuacji. To ważne, by nie zamiatać niczego pod dywan. Bo

każde niezadowolenie, które nie zostanie przez nas zauważone i uszanowane, nieuchronnie zamieni się z czasem w coś większego i dużo bardziej dotkliwego. Właśnie w ten sposób pojawia się w nas cierpienie, najpierw mniejsze, a potem, jeśli się nim nie zajmiemy, coraz większe.

Poniżej przedstawiam propozycję dwóch ćwiczeń mających na celu pomóc w rozpoznaniu pierwszych symptomów cierpienia, które przejawia się w postaci jakiegoś niezadowolenia ze swojej obecnej sytuacji w życiu. Dzięki tym ćwiczeniom można przyjrzeć się także swoim tęsknotom i potrzebom, które domagają się naszej uwagi i zaspokojenia.

ĆWICZENIE — MOJE OBECNE ŻYCIE, CZĘŚĆ 1

Wypisz spontanicznie wszystko to, z czego obecnie jesteś niezadowolona i za czym tęsknisz w tej chwili.

Z czego jestem niezadowolona:

.....
.....
.....
.....
.....

Za czym tęsknię:

.....
.....
.....
.....

Moje potrzeby:

.....

.....

.....

.....

.....

PRZYKŁAD PIERWSZY**Z czego jestem niezadowolona:**

Z stanu swojego zdrowia.

Za czym tęsknię:

Chciałabym się lepiej czuć i mieć więcej siły do działania.

Moje potrzeby:

Czas dla siebie. Wypoczynek i regeneracja.

ĆWICZENIE — MOJE OBECNE ŻYCIE, CZĘŚĆ 2

A teraz wypełnij poniższą tabelkę w taki sposób żeby do jednego wiersza wpisać tylko jedno niezadowolenie, a obok tęsknotę, która się z nim wiąże. W trzeciej kolumnie wypisz potrzeby, które wyłaniają się z danej tęsknoty.

Moje niezadowolenie	Moja tęsknota	Moje potrzeby

PRZYKŁAD DRUGI

Moje niezadowolenie	Moja tęsknota	Moje potrzeby
Stan zdrowia	Lepsze samopoczucie i więcej siły do działania	Czas dla siebie. Wypoczynek i regeneracja.
...

Koniec przykładu.

Teraz być może stało się już dla Ciebie bardziej zrozumiałe to, co może kryć się za odczuwanym w danej chwili niezadowoleniem. Może warto byłoby się także zastanowić nad tym, co z tym dalej zrobić?

Niczego nie zmieniaj pochopnie!

Zmiana to proces, który wymaga wysiłku i czasu. Jest przeciwieństwem stereotypowego »rzucania« z trzaskaniem drzwiami. To się sprawdza w filmach, w życiu — nie.

— Alan Bernstein

Jeśli udało nam się już odkryć swoje aktualne cierpienia, tęsknoty i potrzeby, jakie za nimi stoją, to może warto byłoby zastanowić się nad tym, co dalej?

Pierwsza bardzo ważna wskazówka:

Niczego nie zmieniaj pochopnie!

Podejmowanie jakichkolwiek działań wymaga rozwagi, a nie szybkich, impulsywnych zachowań i decyzji, które zwykle

nie kończą się dobrze. Działanie pod wpływem chwili, emocji, nawet tych pozytywnych, nie jest mądre. Chwila, impuls, myśl, emocja — to nie są dobrzy doradcy. Gdy one opadają i znikają, to często pojawia się refleksja — co ja narobiłam! I niestety bywa wtedy tak, że na wycofanie się z już podjętych kroków, jest niestety za późno.

Zanim coś zmienisz — poczekaj, przyjrzyj się uważnie temu, co się dzieje, zastanów się, zbadaj... Z mojego doświadczenia wynika, że często nie chodzi o zmianę jakiejś konkretnej sytuacji, a raczej o zrozumienie tego, co ta sytuacja pokazuje i tego, co się za nią kryje.

Podam przykład.

Ktoś po wypełnieniu tabelki (ćwiczenie nr 2 z poprzedniego podrozdziału) odkrył np. że tęskni za szczęśliwym związkiem i potrzebuje więcej miłości w swojej relacji partnerskiej. Po takim odkryciu, działanie pod wpływem impulsu mogłoby wyglądać tak, że ta osoba natychmiast zrobiłaby dziką awanturę w domu albo postanowiłaby się z niego wyprowadzić lub od razu zerwać związek z partnerem. A przecież nie o to chodzi. Oczywiście, zdają sobie sprawę z tego, że po tym odkryciu, ta osoba mogłaby poczuć silny gniew na partnera, ale to nie znaczy, że to byłby powód do natychmiastowego rozładowania swoich emocji i zniszczenia relacji z partnerem. To nie byłoby dojrzałe postępowanie.

Dojrzałe byłoby natomiast przyjrzenie się swojemu aktualnemu związkowi bliżej. Zbadanie, co jest przyczyną problemów? Jak wyglądały poprzednie związki? Czy podobne kłopoty

pojawiły się już wcześniej? To wymaga głębszej analizy i refleksji. A po jej przeprowadzeniu często okazuje się, że pierwotna przyczyna kłopotów w aktualnym, jak i w poprzednich związkach, leży w relacji z którymś z rodziców czy opiekunów z dzieciństwa.

I wtedy jesteśmy w domu. I w przenośni, i dosłownie też. Jesteśmy z powrotem w domu rodzinnym, gdzie powstał problem ze spełnieniem potrzeb, które właśnie odkryliśmy. Co z tym dalej zrobimy? Sami możemy sobie z tym nie poradzić, ale z pomocą terapeuty można byłoby te zagadnienia zgłębić i przepracować oraz znaleźć nowe, bardziej dojrzałe i konstruktywne rozwiązania, które można byłoby wdrożyć w życie.

Przywiązanie do ideałów

*Ci szczególnie żyją w chmurach, w wyobrazeniach, zaś ci
zwyczajni stąpają twardo po ziemi. Śmieją się i płaczą,
doznają przyjemności i bólu, wiedzą co to smutek, a co radość.
Oni naprawdę żyją i są spełnieni.*

— Alexander Lowen

Wszyscy nosimy w sobie jakieś wyobrażenia, marzenia, ideały na temat tego, jak powinno wyglądać nasze życie. Gdy napisałam słowo „powinno”, to zawahałam się i zatrzymałam, bo przyznaję, że tego słowa nie lubię. Od lat staram się nie używać takich zwrotów, jak: „powinnam”, „muszę”, „trzeba”, „należy” czy „wypada”. I odkąd, prawie wcale ich już nie stosuję wobec siebie czy innych ludzi, to żyje mi się znacznie lżej i przyjemniej. A tu bach, napisałam „powinno”. Cóż, nie

jestem idealna, wciąż popełniam jakieś błędy i nie wszystko układa się w moim życiu tak, jakbym chciała. Ale prawda jest też taka, że zbieram już sporo owoców z tego, co wcześniej zrozumiałam i zmieniłam.

A wracając do: „powinno”, po tym jak napisałam to słowo, postanowiłam poszukać jakiegoś lepszego, bardziej „idealnego”, które byłoby może mniej nakazowe, wymagające, narzucające, wywołujące poczucie winy czy niechcianego obowiązku. Tak, zdaję sobie sprawę z tego, że może wydawać się dziwne to, że takie jedno, „niewinne” słowo, może tak demotywująco wpływać na naszą podświadomość. A może, sama wielokrotnie się o tym przekonałam, a i osoby, z którymi miałam okazję współpracować, również to potwierdziły. Mam! Właśnie wpadłam na słowo: „mogłoby”. To słowo jest dla mnie dużo lżejsze, otwierające, zawierające w sobie nadzieję, ale też zgodę na jakieś nieprzewidziane — przyjemne (mniej lub bardziej), jak i nieprzyjemne (mniej lub bardziej) okoliczności. Słowa mają moc, ciągle się o tym przekonuję...

Czyż nie takie jest właśnie prawdziwe życie? Czyż nie spotykają nas różne, często wcale niechciane oraz nieprzewidziane wydarzenia i okoliczności?

Moje życie wprost obfituje w takie sytuacje. Ale, im więcej mam w sobie przestrzeni i zgody na różnorodność i wielobarwność doświadczeń życiowych, tym łagodniej przez to „niechciane” czy „nieprzewidziane” przechodzę. Coraz częściej udaje mi się już wychwytywać różne sygnały płynące z obszaru podświadomego, podpowiadające mi, co robić lub

czego już więcej nie powtarzać. To efekt wielu lat nauki i praktyki. W procesie rozwoju osobistego, nasze „nieświadome” staje się coraz bardziej świadome. I w moim przypadku to działa. Im bliżej samej siebie jestem, tym więcej takich informacji odbieram. Im bardziej za nimi podążam, tym szybciej i łagodniej zmienia się moje życie na lepsze. Im mniej jestem przywiązana do swoich, a może też cudzych ideałów, tym łatwiej przez te zmiany przechodzę. Co ciekawe, gdy jestem coraz bliżej prawdziwej siebie i jestem gotowa na jakiś nowy ruch czy zmianę w życiu, to odbieram całą serię sygnałów w tej konkretnej sprawie. Śnią mi się sny, trafiam na różne informacje, obrazki, książki na ten temat w Internecie czy podczas rozmowy z jakimś człowiekiem. I jest tego tak dużo, że aż sama się dziwię. Ale to tylko potwierdza moją gotowość do przeprowadzenia tej zmiany.

Od lat staram się żyć coraz bardziej świadomie i nie podejmować żadnych decyzji pochopnie. Podobnie, jak większość ludzi, lubię wygodę i poczucie bezpieczeństwa więc nie przepadam za zmianami i wolałabym żeby w moim życiu było ich jak najmniej, żeby żyło mi się zawsze łatwo, lekko i przyjemnie. Ale niestety, jak dotąd spotkało mnie wiele niechcianych niespodzianek, z którymi radziłam sobie tak, jak umiałam najlepiej. Zanim jednak, dwanaście lat temu, zmieniłam swoje życie o 180 stopni, nie zawsze siebie słuchałam. Ba! Trwałam na posterunku swojego nieszczęśliwego życia niemal do granic swoich możliwości! I jakimś cudem, gdy już w końcu decydowałam się na zmiany, albo życie zmuszało mnie do nich poprzez jakąś chorobę czy inne nieprzyjemności, to udawało

mi się odbudować ze zgliszczy, wciąż wierząc w lepsze jutro i podążając za swoimi marzeniami.

Piszę te słowa dla Ciebie i dla siebie. Na pamiątkę tego, co było i z nadzieją na to, co będzie. A ta nadzieja, choć pozytywna, to wolna jest od przywiązania do ideałów. Ideały mogą być tylko jakimś drogowskazem, ale nie mogą być żadnym nakazem. Bo wtedy niszczą nas i nasze życie, niszczą też ludzi, z którymi się stykamy. Przywiązanie do ideałów zawsze powoduje cierpienie, będące wynikiem zachowań autoagresywnych — krytykowanie, oczernianie, sabotowanie siebie i swoich działań, albo — agresywnych, kierowanych wobec innych ludzi, zwierząt, przedmiotów, świata... To między innymi, właśnie stąd bierze się tak dużo nienawiści wokół, to widać wyraźnie, zwłaszcza w mediach i w Internecie. Każdy człowiek przepełniony nienawiścią wie przecież lepiej, co i jak powinno wyglądać, jakie być albo nie być. A ponieważ nie potrafi wyrazić swojego zdania w realnym świecie w zdrowy i dojrzały sposób, robi to za pośrednictwem komputera, w sposób raniący i niszczący dla innych, ale w miarę bezpieczny dla samego siebie.

Brak przywiązania do ideałów pozwala na luz, elastyczność, dystans do samego siebie, innych ludzi i świata. Pozwala na bycie sobą, takim jakim się jest, ze wszystkimi swoimi zaletami i słabościami. Pozwala na wyrażanie siebie, mając także na uwadze troskę o drugiego człowieka. Pozwala na stawanie po swojej stronie, gdy sytuacja tego wymaga. Pozwala na wycofanie, chronienie siebie wtedy, gdy jest krucho i trudno. Pozwala na przerwy, milczenie i zastanowienie. Pozwala na

życie w swoim rytmie, bez poganiania, ale też bez uciekania od tego, co wymaga zmiany od dawna. Pozwala na zaryzykowanie czegoś nowego i dodaje odwagi w mierzeniu się z wyzwaniem. Bo, nawet jeśli coś się nie uda, to co z tego? Ważne jest to, by próbować, testować, sprawdzać, korzystać z pomocy innych ludzi, ale też dać sobie czas i spokojnie poczekać. A prędzej czy później, pojawi się jakaś nowa szansa. Idę ku lepszemu, ale ze zgodą na to, co było, jest i jakie jest w tej chwili. Zmieniam to, co mogę zmienić, jednocześnie doceniając to, co dobrego już dla siebie i innych ludzi zrobiłam.

Moje życie płynie... swoim nieidealnym nurtem i prowadzi mnie coraz bliżej prawdziwej siebie, innych ludzi oraz głębokiej satysfakcji z miejsca, w którym teraz jestem.

Dlaczego tak trudno podejmować decyzje?

Dla każdego »tak«, musi też być jakieś »nie«. Decyzje kosztują, bo wymagają wyrzeczeń. Zjawisko to przez stulecia przyciągało uwagę wielkich umyśłów. Arystoteles opisał głodnego psa, który nie potrafił wybrać między równie smakowitymi kawałkami jadła, a średniowieczni scholastycy mieli swojego ośła Burridana, który zdechł z głodu między dwiema jednakowo słodko pachnącymi żłobami siana.

— Irvin D. Yalom

Życie składa się z różnych wyborów i decyzji, ludzie wciąż je podejmują, czy tego chcą czy nie, czy zdają sobie z tego sprawę czy nie. Jeśli tkwią w czymś, co im nie służy, nie uszczęśliwia ich i nie rozwija — to właśnie taka jest ich decyzja, świadoma

lub nieświadoma. Gdyby tak nie było, to byłiby teraz gdzieś indziej i robiliby coś innego. Podjęcie jakiejś decyzji nie oznacza, że życie natychmiast zmieni się na lepsze. Czasem, ta decyzja otworzy dopiero jakiś nowy etap, który przygotowuje kogoś do czegoś innego. Jednak, im lepiej ta osoba będzie siebie znała, tym bardziej decyzja, którą podejmie, będzie zgodna z jej prawdziwymi potrzebami, wartościami i pragnieniami.

Wierzę w to, że człowiek zawsze w głębi duszy wie, czy żyje w zgodzie z sobą czy nie. Dusza wysyła każdej osobie swoje sygnały poprzez uczucia. Gdy czuję radość, lekkość, spokój i siłę, to dla mnie znaczy, że jestem na właściwej drodze. Natomiast, gdy czuję niepokój, smutek, przygnębienie, zniechęcenie, osłabienie, rozdrażnienie, złość lub jakieś inne, negatywne emocje, to znaczy, że coś we mnie domaga się mojej uwagi i troski. Gdybym nie potrafiła w porę rozpoznać tych emocji albo zaprzeczałabym ich istnieniu lub byłabym od nich odcięta, wtedy rolę mojego przewodnika przejąłoby moje ciało. W jaki sposób? Robiłoby to poprzez różne, zazwyczaj nieprzyjemne symptomy i choroby. Napisałam już o tym sporo w swoich wcześniejszych książkach.

Świat zewnętrzny również pomaga ludziom w rozpoznawaniu tego czy podejmują właściwe decyzje. Robi to poprzez różne wydarzenia, niepowodzenia czy wypadki. Znana, amerykańska psycholog, dr Barbara De Angelis, nazwała je „sygnałami do przebudzenia i punktami zwrotnymi”. One na początku zwykle nie są groźne. Na przykład, ktoś jedzie samochodem i ma jakąś lekką stłuczkę. Albo biznes, który prowadzi, nie

rozwija się i od jakiegoś czasu przynosi straty. Podobnie może być w związku uczuciowym. Wtedy warto byłoby się zatrzymać i przyjrzeć uważnie tym sygnałom. One zawsze niosą z sobą jakąś ważną informację. Są znakiem, że czyjeś życie, biznes albo związek utknęły w jakimś martwym punkcie i dobrze byłoby się tym zająć. W takich chwilach warto zwrócić się po pomoc do specjalisty, który może skutecznie pomóc w znalezieniu przyczyny kłopotów na głębszym, nieświadomym w danej chwili poziomie.

Gdy ludzie idą przez życie świadomie, to nabierają coraz większej wprawy w rozpoznawaniu różnych, ważnych sygnałów. Właśnie tak rozwija się ich intuicja. Wtedy coraz szybciej orientują się w różnych sytuacjach, jeszcze zanim stanie się coś nieprzyjemnego. Jak to się dzieje? Na przykład, gdy jakiś sprzedawca czy konsultant dzwoni do kogoś z jakąś propozycją i podczas rozmowy z tą osobą stosuje różne techniki manipulacyjne, by skłonić ją do szybkiej decyzji zakupu towaru, który oferuje, wtedy ona potrafi to w porę zauważyć i podjąć właściwą decyzję. A żeby było ciekawiej, to rozwinięta intuicja może działać też w inny, bardziej nieświadomy sposób. Na przykład, ktoś jedzie samochodem i nagle, nie wiadomo dlaczego hamuje, albo skręca i zjeżdża w inną drogę. A dzięki temu unika wypadku, albo trafia gdzieś, gdzie spotyka go coś ciekawego. Istnieje wiele takich, niesamowitych przypadków i zbiegów okoliczności, gdy pewni ludzie, pod wpływem silnego przeczucia, nie wsiedli na pokład jakiegoś statku czy samolotu i dzięki temu uniknęli katastrofy albo znaleźli się w miejscu, które odmieniło ich życie na lepsze.

Mądrzy nauczyciele mawiają, że ludzie kierują się w swoim życiu lękiem albo miłością i odwagą. Żeby jednak zorientować się w swojej sytuacji, trzeba się zatrzymać, posłuchać swoich myśli, poczuć swoje ciało i serce. Dopiero wtedy można zobaczyć, czego tak naprawdę potrzebujemy w danej chwili oraz czym się kierujemy przy dokonywaniu wyborów. Wtedy może się okazać, że pewne rzeczy robione są pod wpływem przyzwyczajenia, impulsu albo cudzych rad i pomysłów. Może ktoś kręci się w kółko, tracąc bezużytecznie coraz więcej energii. A może, zachowuje się tak, jak ten głodny pies czy osioł, który nie potrafił wybrać i podjąć decyzji, która uratowałaby mu zdrowie i życie.

Wybieraj więc i podejmuj odważne decyzje, nawet wtedy, gdy nie masz stuprocentowej pewności, że postępujesz właściwie. Każda decyzja odkryje przed Tobą coś innego, wskaże Ci nowe możliwości. To nic, że czasem coś Ci nie wyjdzie. To nic, że nie raz pomylisz się albo sparzysz. Rób tyle, na ile czujesz się gotowa. Dwa kroki do przodu, jeden do tyłu, albo jeszcze inaczej. Słuchaj siebie, zatrzymuj się wtedy, kiedy tego potrzebujesz, proś o pomoc, ucz się, uzdrawiaj, zmieniaj, tyle razy, ile będzie trzeba. Co ma zostać — zostanie, a co ma odejść — odejdzie. Ważne, żeby to był świadomy proces, podczas którego będziesz miała poczucie, że odzyskujesz siły, rozwijasz się i idziesz do przodu. A Twoje życie coraz bardziej Cię cieszy i motywuje do podejmowania nowych wyborów, decyzji i twórczych wyzwań.

Gdy jesteś na właściwej drodze, to czujesz siłę, radość i lekkość. A cały świat Ci sprzyja. Podejmij decyzję, właśnie teraz i zmień coś na lepsze. Zostaw stare, pożegnaj je i pogódź się ze stratą. A potem ruszaj do przodu — na piechotę, samochodem, rowerem albo w jakiś inny sposób. Daj się ponieść ku nowym przestrzeniom. A kto wie — co lub kto, spotka Cię za następnym zakrętem.

Siła wewnętrzna a różne życiowe katastrofy

Jest jakaś siła, która sprawia, że wybieramy trudniejszą drogę i ewoluujemy na coraz wyższe poziomy kompetencji duchowej.

— M. Scott Peck

Patrzę na moje kwiaty na balkonie. Ileż one ostatnio przeszły? A to upały, a to silne wiatry, a to ulewy i burze... Bardzo je sponiewierały. To, co było w nich najslabsze i najbardziej wystawione na zewnętrzne działanie, z takimi żywiołami nie miało żadnych szans. Pozostały puste gałązki, które straciły swoje piękne, kolorowe kwiaty. Poodcinałam je i pożegnałam. Zrobiłam miejsce na nowe.

Jednak, nie wszystkie moje kwiaty w czasie burzy aż tak ucierpiały. Te, które były silne i zdrowe, dały sobie radę z trudnościami. One przetrwały. I, choć wyglądają jeszcze trochę marnie, to wierzę, że niedługo pozbiorają się, odżyją i znowu pięknie rozkwitną.

Ludzie przechodzą w życiu też przez niejedną burzę, ulewę czy zawieruchę. Każda z nich odziera ich z czegoś, co było dla nich cenne i ważne. Pozostawia po sobie jakieś straty i zgłiszcza. Ale, gdy udaje im się przez to przejść i przetrwać, to często stają się dzięki temu silniejsi, bardziej odporni i... pokorni. Bo, z wielkim żywiołem rzadko kto wygrywa. Czasem, nie pozostaje nic innego, jak pozwolić mu zrobić swoje. To, co ma odejść, niech odchodzi. To, co ma pozostać, niech zostanie. A to, co ma nadejść, niech nadchodzi.

Tak naprawdę, to w ostatnim czasie, moje kwiaty utraciły tylko trochę swoich kolorowych płatków. A cała reszta czyli ich korzenie, łodygi i liście, właściwie pozostały nietknięte. To, co było w ziemi i przy ziemi, przetrwało. Z tego też płynie bardzo ciekawy wniosek. Jeśli korzenie są silne, zdrowe i rozwijają się w odpowiedniej glebie, to praktycznie nic im nie grozi. Można to także odnieść do ludzi, im silniejsze są ich korzenie, tym trudniej jest ich złamać i zniszczyć na zewnątrz. Wtedy nawet, gdy podczas jakiegoś kataklizmu stracą wszystko to, co wystawało ponad ziemię, to z czasem podniosą się, odbudują i rozkwitną ponownie. Oczywiście, jeśli nałóżycie zadbać w tym czasie o siebie.

Gdy ludzie są w samym centrum jakiejś katastrofy (co bywa pojęciem bardzo subiektywnym), to ich myśli i emocje zwykle sięgają zenitu. Wpadają w panikę. Wydaje im się, że to już koniec. Wtedy, albo szarpia się, krzyczą i robią wszystko to, co jeszcze bardziej ich pogrąża, albo wręcz przeciwnie — dobrowolnie poddają się i przestają robić cokolwiek. Taka postawa

nie przynosi zwykle dobrych efektów. Natomiast, jeśli w trudnych okolicznościach człowiekowi udaje się zachować odpowiedni dystans emocjonalny, wtedy istnieje szansa, że w jego głowie pojawią się skuteczne rozwiązania. A gdy uda mu się już wyjść cało i otrząsnąć się z tego, co się wydarzyło, może okazać się, że to wcale nie było takie straszne.

W trudnych okolicznościach życiowych, to właśnie siła, odporność i mądrość wewnętrzna, dają ludziom najwięcej szans na przeżycie. Ten, kto dba tylko o to, co widać na zewnątrz, wtedy, gdy to wszystko straci, zwykle łatwo załamuje się i poddaje. Traci sens dalszego życia. A ten, kto zbuduje siłę i mocne oparcie w sobie, nie ulegnie tak łatwo zewnętrznym wpływom i z wieloma trudnościami sobie w życiu poradzi.

Nie ten w życiu wygrywa, kto się rozpycha, miota, krzyczy i walczy z tym, co jest od niego silniejsze. Ale ten, kto poznaje, uczy się kochać i szanować siebie, życie, świat oraz innych ludzi. Kto zna swoje miejsce, talenty, możliwości i słabości. Kto potrafi umiejętnie korzystać ze swoich zasobów, ale też godzi się na porażki. Kto wyciąga wnioski ze swoich doświadczeń, wstaje i rusza ponownie do przodu.

To ważne, aby uczyć się wychodzenia z różnych trudnych sytuacji wzmocnionym. I choć straty bywają bolesne, to one zawsze są „po coś”, uczą czegoś i coś pokazują. Robią też miejsce na coś nowego, pod warunkiem, że ktoś potrafi to przyjąć i się na to zgodzić.

Dziękuję moim kwiatom za tę cenną lekcję. Dzięki niej czuję się wzbogacona i umocniona. Czuję w sobie większy spokój i zgodę na życie takie, jakie jest w tej chwili. A jest pełne piękna, wystarczy tylko dobrze się dookoła rozejrzeć.

O, zza chmur znów wyrzało piękne słońce! Powietrze pachnie świeżością. Ptaki śpiewają. A nad moimi kwiatami fruwa śliczny, biały motyl...



Rozdział 2

Przemiana wewnętrzna

Konflikt — o co naprawdę chodzi?

*Problem służy przede wszystkim temu, kto go przeżywa.
Pomaga odnaleźć swoje prawdziwe »ja« poprzez konfrontację
z wewnętrznym konfliktem. Ułatwia świadome uczynienie
kroku ku sobie, zbliżenie się do swojego wnętrza.*

— Kurt Tepperwein

Ostatnio miałam do rozstrzygnięcia pewien konflikt wewnętrzny. Chodziło o podjęcie decyzji czy dalej kontynuować projekt, którego się wcześniej podjęłam czy się z niego wycofać. Od jakiegoś czasu miałam bardzo wyraziste sny, które wskazywały na to, że toczy się we mnie konflikt w tej kwestii. Zapragnęłam przyjrzeć się temu bliżej. Postanowiłam sprawdzić, co czuje ta część mnie, która chce kontynuować projekt, a co czuje ta, która chce się z niego wycofać. I co się okazało? Ku mojemu wielkiemu zaskoczeniu, obie te części mnie czuły dokładnie to samo! I jedna i druga czuła jakiś ciężar...

Zbadałam więc ten ciężar. Okazało się, że on nie dotyczył w ogóle tego projektu! Konflikt dotyczył czegoś, co kryło się znacznie głębiej. Jakaż była moja ulga, gdy to odkryłam.

A finał tej pracy był taki, że postanowiłam kontynuować projekt. Gdyby jednak, jej rezultat był inny, to też nie miałabym nic przeciwko temu. Wycofałabym się z niego spokojnie i zajęłabym się później czymś innym. Czasem warto się z czegoś wycofać, na to też jest we mnie zgoda.

Po co opisałam tu ten przypadek? Opisałam go po to, by pokazać, że w konfliktach (wewnętrznych i zewnętrznych) nie zawsze chodzi o to, o co spierają się strony, które w nich uczestniczą. Na przykład, mąż i żona kłócą się o niedoprawioną zupę, a tak naprawdę chodzi o coś zupełnie innego. Gdyby można było przyjrzeć się bliżej tej „zupie”, to mogłoby się okazać, że oni oboje cierpią z tego samego powodu, np. z braku porozumienia, czułości i bliskości. Gdyby udało im się wspólnie dojść do takiego wniosku, to może spróbowaliby komunikować się inaczej, może zdecydowałiby się na wspólną terapię, a może zapisaliby się na kurs komunikacji interpersonalnej albo inteligencji emocjonalnej. Kto wie. Gdyby udało im się wtedy zatrzymać i zbadać ten „ciężar”, to może doszłoby do konstruktywnych wniosków i rozwiązań, które zbliżyłyby ich do siebie, zamiast niszczyć siebie nawzajem w nieustannych konfliktach o „zupę”. Na szczęście, dużo się już mówi i pisze o podobnych sprawach, dlatego nie będę długo, nomen omen, rozwodzić się nad tym.

Kłótnie wewnątrz nas samych

Uczenie się fizycznego i psychicznego współbrzmienia z tym światem jest nieustannym procesem słuchania wewnętrznego dialogu i pozwalania mu na rozkwitanie w sercu, płatek po płatku.

— Marion Woodman

W moich rozważaniach o zmianach na lepsze, dotykam spraw, które wiążą się z relacjami międzyludzkimi, ale nie o te głównie mi teraz chodzi. W tej książce chcę skupić się przede wszystkim na trudnych kwestiach, które dotyczą nas samych i które przeszkadzają nam żyć w pełni szczęśliwie.

Prawda jest taka, że w każdym z nas rozgrywają się różne konflikty, które warto sobie uświadamiać i rozwiązywać krok po kroku. Wewnątrz nas, często kłócą się ze sobą różne „osoby” i trudno je ze sobą pogodzić. Na drodze coraz lepszego i głębszego poznawania siebie spotykamy się z tymi „ludźmi” czy inaczej pisząc — częściami siebie i uczymy się ich uważnie słuchać, rozumieć i brać pod uwagę w swoich decyzjach. I nie chodzi mi tutaj o jakieś omamy, paranoje i związane z nimi zaburzenia czy choroby psychiczne. Choć i one nie biorą się przecież znikąd...

Piszę o tym, co dzieje się w każdym, zdrowym psychicznie człowieku. Każdy z nas ma lub miał przecież mamę i tatę, dziadków, babcie, wujków, ciocie i wielu innych ludzi w swojej rodzinie. Niektórzy z nich wywarli na nas większy lub mniejszy wpływ w naszym dzieciństwie. I to procentuje później w życiu dorosłym. A nawet, jeśli nic bardzo strasznego nas nie

spotkało, to i tak wszyscy mamy w sobie rodziców oraz inne ważne postacie, które czasem wtrącają się w nasze życie, nawet wtedy, gdy nie jesteśmy tego świadomi.

I właśnie dlatego, by żyć coraz bardziej w zgodzie z sobą, innymi ludźmi i rzeczywistością, warto zgłębiać swój świat wewnętrzny i rozwijać się krok po kroku. Bo kiedy kłóci się ze sobą nasza nieświadomość ze świadomością, to niestety, nieświadomość zawsze wygrywa. Po prostu jest większa i silniejsza, dlatego nie warto jej lekceważyć ani od niej uciekać. Ona i tak, prędzej czy później znajdzie skuteczny sposób na to, by się ujawnić i zrobić odpowiedni porządek w naszym życiu. A kiedy będziemy z nią współpracować, poznawać ją, uzdrawiać i integrować ze sobą wszystko to, co się w nas pojawia, to powstanie duża szansa na stworzenie zdrowej i szczęśliwej relacji, najpierw z samym sobą, a później także z innymi ludźmi. A żadne konflikty nie będą już dla nas takie straszne.

Jak rozpoznać konflikt wewnętrzny?

Sobą nie jestem wcale wtedy, kiedy wyrażę swoje wewnętrzne dziecko, ale gdy wysłucham tego dziecka, potem porozmawiam ze swoim wewnętrznym rodzicem, a na końcu dorosła część mojej osobowości rozstrzygnie spór. I zrobię to, co uznam za odpowiednie, a nie to, co krzyczy dziecko albo co mi każe surowy rodzic.

— Bogdan de Barbaro

Pisząc o konfliktach wewnętrznych, chciałabym teraz wspomnieć o analizie transakcyjnej, której twórcą jest Eric Berne.

W celu zgłębienia tego tematu zachęcam do przeczytania książek tego autora. Można także znaleźć sporo informacji na ten temat w Internecie. Na potrzeby tej książki przybliżę tylko nieco tę koncepcję, bo wydaje mi się ona dość prosta i użyteczna w kontekście rozpoznawania i rozwiązywania różnych konfliktów wewnętrznych.

Analiza transakcyjna Erica Berne to psychologiczna koncepcja stosunków międzyludzkich, która opiera się na idei występowania w człowieku trzech odrębnych postaci — części, które wchodzą ze sobą w różne interakcje. Te części przybierają formę:

Ja-Rodzic,

Ja-Dorosły,

Ja-Dziecko.

Celowo wypisałam te części w takiej, a nie innej kolejności i „z góry na dół”, bo takie ich przedstawienie ułatwia zrozumienie tej koncepcji. W swojej pracy często z niej korzystam, a moi klienci też ją lubią, chętnie ją sobie przyswajają i korzystają z niej, by zrozumieć lepiej siebie i innych ludzi. Gdy ją przedstawiam posługuję się najczęściej metaforą bałwanka. Wtedy opowiadam o bałwanku, który składa się z trzech kul zrobionych ze śniegu, z których górna część bałwanka uosabia jego wewnętrzne „rodzica”, środkowa — „dorosłego”, a dolna część, to jego wewnętrzne „dziecko”. Potem przenoszę takiego „bałwanka” na obraz człowieka i przedstawiam wyżej wymienione części w analogiczny sposób. Łatwo to wtedy

zrozumieć. Zresztą, wiele różnych koncepcji dotyczących rozumienia człowieka, opiera się na bardzo zbliżonym podziale różnych sił działających w naszym wnętrzu.

Przyjrzyjmy się teraz, jak te siły mogą w nas funkcjonować. Otóż, może być tak, że mamy w sobie bardzo surowego, wymagającego „rodzica”, który bez przerwy czegoś od nas oczekuje, do czegoś nas zmusza i pogania. Jeśli tak jest, to w naszym życiu przejawia się to tak, że ciągle coś robimy, gdzieś się spieszymy, bierzemy na siebie mnóstwo obowiązków i mamy poczucie, że żyjemy wciąż pod jakąś presją, a to szefa, męża, rodziny, znajomych, dzieci, norm, zasad czy przepisów. Mamy wrażenie, że ciągle za mało się staramy, pracujemy i działamy. Taki „rodzic” bywa też bardzo krytyczny więc ciągle ma do nas jakieś pretensje czyni nam zarzuty i uwagi, na przykład: „Mogłabyś to zrobić lepiej i dokładniej”, lub bardziej ostro: „Źle to robisz! Trzeba to zrobić tak i tak.”, albo jeszcze gorzej: „Jesteś beznadziejna, nic z ciebie nie będzie, nie potrafisz niczego zrobić tak, jak należy!”.

Kiedy mamy do czynienia z takim „rodzicem” w sobie, to często możemy odczuwać smutek, zniechęcenie, żal, zmęczenie, wyczerpanie, a na głębszym poziomie gniew, a nawet wściekłość, właśnie na tego „rodzica”. I tu już dotykamy innej części w nas, która reaguje w ten sposób na działanie surowego „rodzica”. Ta część, to nasze wewnętrzne „dziecko”, które w odniesieniu do takiego „rodzica” odczuwa silny lęk przed krytyką i odrzuceniem. Takie „dziecko” ciągle się stara, pracuje, działa i coś osiąga, by zasłużyć na aprobatę, pochwałę, zadowolenie

i miłość swojego „rodzica”. Ale niestety, takiemu „rodzicowi” nie da się nigdy dogodzić i niczym go zaspokoić. A nawet, jeśli to się kiedyś uda, to tylko na chwilę. Bo poprzeczka znowu zostanie podniesiona wyżej i dopóki nie uda się tego wzorca wychwycić, zatrzymać go i skutecznie sobie z nim poradzić, to podobne działania będą powtarzały się w nieskończoność. Tak się dzieje, bo ten „rodzic” sam został kiedyś podobnie „wytresowany” i po prostu nie potrafi funkcjonować inaczej. Taka sytuacja może ciągnąć się od pokoleń. Gdzieś, kiedyś, to musiało się zacząć i toczy się aż do tej chwili.

I co z tym zrobić?

W takich sytuacjach do akcji wkracza trzecia część, o której wcześniej wspomniałam — nasz wewnętrzny „dorosły”. To najważniejsza część naszej psychiki, która niestety, u wielu osób zupełnie nie funkcjonuje. Tacy ludzie żyją ciągle w konflikcie pomiędzy swoim wewnętrznym „rodzicem” a „dzieckiem”. Każdy z nich, na swój niedojrzały sposób, walczy w nich o swoje prawa i każdy chce ciągle wygrywać. I niestety, oboje mają na to różne, sprytnie sposoby. Tacy ludzie ciągle są z czegoś niezadowoleni, wciąż im czegoś brakuje, a każdy pretekst jest dobry do tego żeby się o coś pokłócić i obrazić. Tak funkcjonują ludzie, którzy nigdy nie poznali, nie wypracowali i nie zintegrowali w sobie wewnętrznego „dorosłego”. Jak sama nazwa wskazuje, wewnętrzny „dorosły” — jest naprawdę dorosły! I nie chodzi mi tu o wiek metrykalny lecz o „dorosłość” w sensie dojrzałości psychicznej. To taka część w nas, którą warto w sobie odnaleźć i wypracować w trakcie

procesu terapeutycznego, bo niestety, w żadnej szkole nas tego nie uczą.

W jaki sposób funkcjonuje w nas wewnętrzny „dorosły”?

U zdrowej psychicznie, świadomej i zrównoważonej osoby, to właśnie wewnętrzny „dorosły” podejmuje wszystkie decyzje. To on przygląda się z dystansu temu, co dzieje się w naszym wnętrzu. To on słucha uważnie zarówno wewnętrznego „rodzica”, jak i „dziecka”. I nie daje się przy tym zwieść, uwieść czy w jakikolwiek inny sposób zmanipulować żadnemu z nich. Stara się być jak najbardziej obiektywny, neutralny, zdystansowany, ale też współpracujący i współodczuwający, po to, by podjąć jak najlepszą decyzję dla nas samych. Decyzję, która będzie służyła naszemu zdrowiu, dobremu samopoczuciu i osiągnięciu jak najlepszych rezultatów, przy wykorzystaniu naszych realnych zasobów i możliwości. Wewnętrzny „dorosły” służy naszemu najwyższemu dobru, dlatego uważnie rozważa i wybiera to, co jest najcenniejsze w tym, co podpowiada mu wewnętrzny „rodzic” i „dziecko”. Przyznaję, że to nie jest łatwe, wymaga sporej wiedzy i praktyki. Ale można się tego nauczyć i to w sobie wypracować, pod warunkiem że się tego bardzo chce i potrzebuje.

Oto propozycja ćwiczenia, które pomoże Ci lepiej zrozumieć istotę konfliktu wewnętrznego oraz rozpoznać i rozwiązać jakiś konkretny konflikt, z którym się właśnie zmagasz.

ĆWICZENIE — ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTU WEWNĘTRZNEGO

1. Pomyśl teraz przez chwilę o czymś, co chciałabyś zrobić, ale Ci się nie chce.

.....

2. Co mówi w tej chwili Twój wewnętrzny „rodzic”?

.....

3. Co mówi w tej chwili Twoje wewnętrzne „dziecko”?

.....

4. Co mówi w tej chwili Twój wewnętrzny „dorosły”?

- a) W odniesieniu do tego, co powiedział „rodzic”:

.....

- b) W odniesieniu do tego, co powiedziało „dziecko”:

.....

5. Decyzja:

.....

PRZYKŁAD

1. Pomyśl teraz przez chwilę o czymś, co chciałabyś zrobić, ale Ci się nie chce:

Chciałabym umyć okna, ale mi się nie chce.

2. Co mówi w tej chwili Twój wewnętrzny „rodzic”?

Mogłabyś umyć okna, są brudne.

3. Co mówi w tej chwili Twoje wewnętrzne „dziecko”?

Nie chce mi się, jest zimno na dworze, a poza tym wolę poczytać książkę.

4. Co mówi w tej chwili Twój wewnętrzny „dorosły”?**a) W odniesieniu do tego, co powiedział „rodzic”:**

Rzeczywiście widzę, że okna są brudne i przydałoby się je umyć.

b) W odniesieniu do tego, co powiedziało „dziecko”:

Rzeczywiście widzę, że dzisiaj jest zimno i sędzę, że nie ma potrzeby narażać się na przeziębiecie. A poza tym, nieprzyjemnie myje się okna, gdy jest zimno. Nic się nie stanie, jak umyję okna wtedy, kiedy będzie ciepło i przyjemnie na dworze. Można z tym spokojnie poczekać.

5. Decyzja:

Umyję okna wtedy, kiedy będzie ciepło i przyjemnie, a teraz poczytam sobie spokojnie książkę.

KOMENTARZ

Opisując ten przykład, przy okazji zrobiłam to ćwiczenie również dla siebie i tuż po jego wykonaniu poczułam przypływ pozytywnej energii. Pomyślałam, że gdybym miała podobny kłopot i zostałabym w ten sposób wysłuchana, uszanowana i rozumiana przez mojego wewnętrznego „dorosłego”, to zniknęłaby moja niechęć, a także prawdopodobne poczucie winy, wynikające z tego, że zamiast mycia okien, wolałabym

zając się czymś, co sprawi mi większą przyjemność. W tym przykładzie, zarówno wewnętrzny „rodzic”, jak i „dziecko”, zostali poważnie i życzliwie potraktowani przez wewnętrznego „dorosłego”. A decyzja została podjęta po przeanalizowaniu faktów i możliwości zaspokojenia potrzeb obu stron tego przykładowego konfliktu.

Dodam, że w powyższym przykładzie przedstawiłam bardzo łagodną i prostą wersję rozpoznawania i rozwiązywania konfliktu wewnętrznego. Prawda jest taka, że konflikty, których doświadczamy w życiu, bywają dużo bardziej skomplikowane i niszczące. Bardzo trudno jest je wtedy samodzielnie rozpoznać i rozwiązać. To wymaga sporo energii, doświadczenia, zrozumienia i zaangażowania.

Wewnętrzny sabotażysta

Samo rozpoznanie obecności demonicznej sily w nas i uznanie bezsilności ego w obliczu jej działania może prowadzić do sięgnięcia po pomoc, pomagając nam przejść z uwięzienia w kręgu władzy do doświadczenia kręgu miłości.

— Linda Leonard

Aby nieco rozwinąć temat, który pojawił się w ostatnim podrozdziale, chciałabym się teraz skupić na naszym wewnętrznym sabotażystcie. To jest niestety taka postać, która nie działa w naszym najlepszym interesie. Sabotaż wiąże się z czymś ukrytym, nieznanym, bliżej nieokreślonym, niezbadanym, słowem — nieuświadomionym dla jego ofiary. Trudno go przewidzieć i to właśnie dlatego jest niebezpieczny.

W naszym wnętrzu działa sabotażysta i u każdego przejawia się na swój własny sposób. Ale wszyscy możemy go w sobie odnaleźć. To część, która jest uwikłana w jakiś konflikt z naszym wewnętrznym „rodzicem” („rodzicami”) i „dzieckiem”, a bywa, że również z innymi przedstawicielami naszej rodziny. Ta część, na nieświadomym poziomie, ciągle z kimś o coś walczy, czemuś się sprzeciwia albo przed czymś ucieka. I to niestety wyraźnie wpływa na nasze samopoczucie, życie i efekty, jakie osiągamy. Wewnętrzny sabotażysta kieruje się lękiem, gniewem albo innymi negatywnymi emocjami, myślami i przekonaniem. On jednak nie zdaje sobie z sprawy z tego, że nam w jakiś sposób szkodzi.

Wierzę, że wszystko to, co w sobie mamy jest „po coś” i służy temu, abyśmy mogli się rozwijać i wzrastać. Nawet nasz wewnętrzny sabotażysta, też jest „po coś” i ma swoją rolę do spełnienia. Często jest tak, że on chce nas chronić przed kolejnym zranieniem, odrzuceniem czy inną sytuacją, która mogłaby nam przynieść ból fizyczny lub emocjonalny. To część, która zapamiętała jakieś przykre wydarzenia z przeszłości i robi wszystko, by nie powtórzyły się już nigdy więcej. Ale niestety, robi to w mechaniczny i niedojrzały sposób. Po prostu, pod wpływem pewnych bodźców, nawet tych, które nie mają związku z rzeczywistym zagrożeniem, uruchamia instynktowne działania typu „walka lub ucieczka” czyniąc mniejsze lub większe spustoszenia w naszym życiu. Efekty działań wewnętrznego sabotażysty, niestety nie sprawiają, że nasze życie, praca i relacje z innymi ludźmi rozwijają się harmonijnie, przynosząc nam upragnione szczęście i spełnienie.

Sabotażysta robi bowiem wszystko, abyśmy nie dotykali w sobie tego, co kiedyś było dla nas trudne, unikali zmierzenia się z tym i wyzdrowienia.

Jak on działa? Na przykład, ktoś boryka się z problemem nadwagi i chciałby skutecznie sobie z nim poradzić. W tym celu postanawia schudnąć, zacząć ćwiczyć i zmienić swoją dietę. I przez jakiś czas, nawet mu się to udaje. Ale, w pewnym momencie dzieje się coś takiego, co sprawia, że wraca do starych nawyków albo zaczyna jeść jeszcze więcej niż przedtem. Efekt „jojo”? Być może, a ja nie o tym piszę. Nie skupiam się także na przyczynach biologicznych, fizjologicznych czy genetycznych. Piszę o mechanizmach działania naszej psychiki i staram się je tutaj przybliżyć, po to, by pomóc innym ludziom lepiej poznać i zrozumieć siebie. A dzięki temu poradzić sobie również z problemem nadwagi. Bo ona, jak wszystko w nas i w naszym życiu, ma jakąś przyczynę i rolę do spełnienia.

A wracając do wewnętrznego sabotażysty oraz jego potencjalnych, ukrytych i podstępnych działań... To może się okazać, że osoba, która ma nadwagę, ma w swoim życiu kłopot z zaspokajaniem potrzeb emocjonalnych w zdrowy sposób. I, na przykład, wtedy gdy się irytuje, albo jest jej z jakiegoś powodu przykro, to zaczyna jeść i to przynosi jej ulgę. Ale, przynosi jej także poczucie winy i przygnębienie z tego powodu, że znowu przytyje i w ten sposób jej problem tylko się pogłębia. A najgorsze jest to, że jej potrzeba emocjonalna, nawet po zjedzeniu najsmaczniejszej potrawy, nigdzie nie znika i po jakimś czasie znowu się wyłania, dopominając się o należytą uwagę

i zaspokojenie. I tak można kręcić się w kółko przez całe życie. Tak właśnie funkcjonują w ludziach różne uzależnienia. I często dzieje się tak, że ktoś, kto przestał pić alkohol, wpada w inny nałóg, nie zdając sobie nawet z tego sprawy.

Co robi i jaką rolę spełnia w tym przykładzie wewnętrzny sabotażysta? On nie pozwala tej osobie schudnąć. Ale jednocześnie, ciągle przypomina jej o potrzebie, którą zaniedbuje. Może być tak, że w dzieciństwie okazywano jej troskę poprzez „góry” jedzenia, które często próbowano w nią wciskać. Może zamiast karmiących i ciepłych uczuć, ta osoba dostawała od rodziców niechęć, gniew, smutek i rozczarowanie, bo oni sami nie dostali kiedyś tego, czego potrzebowali. I ciągle starała się spełniać ich oczekiwania, by przetrwać i dostać choć trochę tego, czego potrzebowała. A później, w życiu dorosłym, powtarza te schematy działania, a jej podstawowe potrzeby nadal pozostają niezaspokojone. Gdyby zdała sobie sprawę z tego, że „zajada” swój stres, gniew, smutek czy jakieś inne emocje, to może wtedy zaczęłaby funkcjonować inaczej. Może zgłosiłaby się na terapię, nauczyła mówić „nie” i troszczyć się o swoje potrzeby w dojrzały sposób. Może starałaby się nie dopuszczać już więcej do pewnych sytuacji, które sprawiają jej przykrość. Może podjęłaby kilka ważnych decyzji w swoim życiu i otoczyła się innymi ludźmi. A wtedy, być może, wraz z jej powrotem do równowagi emocjonalnej, jej waga także by się unormowała. A jej wewnętrzny sabotażysta nie miałby już powodu do swojego tajemniczego działania. Kto wie...

O wyrażaniu prawdy słów kilka

Nieświadome sprzymierza się z terapeutą, walcząc o otwartość, uczciwość, prawdę i rzeczywistość — o powiedzenie, »jak to naprawdę jest«.

— M. Scott Peck

Niedawno pracowałam przez telefon z kobietą. W trakcie sesji dowiedziałam się o tym, że jej piesek jest bardzo chory i wrócił właśnie od weterynarza. Sesja rozwijała się swoim tokiem i w pewnym momencie zaproponowałam zrobienie ćwiczenia, które dotyczyło rozwiązania pewnego problemu w relacji, która jest dla tej kobiety ważna. Tuż po chwili, gdy zaczęła robić to ćwiczenie, spostrzegła, że jest jej jakoś trudno i nie ma motywacji żeby je wykonać. Wtedy zachęciłam ją, by zrobiła to ćwiczenie w intencji zdrowia swojego kochanego pieska. I ta propozycja bardzo jej się spodobała! Niemal natychmiast zmienił się ton jej głosu, poczuła w sobie siłę i zaczęła wyrażać to, co czuje w tej chwili. Nagle, ku naszemu obopólnemu zaskoczeniu, piesek zaczął głośno szczekać i robić dużo hałasu. Obie roześmiałyśmy się serdecznie i stwierdziłyśmy zgodnie, że piesek chyba zdrowieje i ma się coraz lepiej. To zachęciło ją do wypuszczenia z siebie jeszcze kilku słów gorzkiej prawdy i po jakimś czasie nasze spotkanie dobiegło końca.

Na drugi dzień po tej sesji, otrzymałam Sms-a, że piesek jest w szczytowej formie, weterynarz kazał go wyciszać, a on chodzi za domownikami, szczeka i zaczepia ich do zabawy. Bardzo mnie ta wiadomość ucieszyła i jednocześnie potwierdziła to, co obserwuję od dawna. Prawda, choćby najtrudniejsza, ale

wypuszczona na zewnątrz w zdrowy i bezpieczny sposób, nie jest groźna, ale ta, która jest zakopana głęboko i skrycie pielęgnowana, niszczy, nie tylko jej posiadacza, ale też inne, Bogu ducha winne stworzenia, które kochają swoich bliskich najbardziej na świecie i gotowe są za nich cierpieć i umierać, bo oni nie chcą, albo nie potrafią zmierzyć się z prawdą, która męczy i zatruwa ich od środka. Dlatego często chorują i cierpią ich dzieci oraz zwierzęta domowe. Dużo już tego widziałam i doświadczyłam w swoim życiu.

Piszę o tym teraz, bo wiem, że to nie jest łatwe. Uświadamianie sobie i zdrowe wyrażanie swoich myśli i uczuć bywa na początku trudne. Nad tym się pracuje. A gdy pokona się różne trudności, wtedy relacje stają się bardziej żywe i szczęśliwe. Oczywiście nie wszystkie, bo te, które nie są prawdziwe, takiej zmiany nie zniosą. I dobrze, to co ma odejść, niech odchodzi. A to, co ma przetrwać, wytrzyma, choćby najtrudniejsze chwile i zawirowania.

Piszę o tej sesji, bo chcę dać konkretny przykład i dowód na to, że warto być wobec siebie uczciwym i wyrażać prawdę, choćby była najgorsza. I niekoniecznie trzeba to robić z wielkim hukiem, niszcząc przy okazji relacje z innymi ludźmi. Ale można się tym zająć, na przykład w towarzystwie terapeuty, do którego mamy zaufanie i z którym łączy nas silne przymierze. W relacji terapeutycznej można wyrazić i przepracować to, co jest dla nas trudne w kontaktach osobistych czy zawodowych. A efekty, jak widać na przykładzie tej sesji, potrafią być naprawdę zadziwiające.

Gniew nie bierze się znikąd

Człowiek, który złości się pełnią siebie, potrafi także być w pełni szczęśliwy, potrafi całkowicie kochać; nie chodzi bowiem o to czy jesteś zagniewany, szczęśliwy czy zakochany. Dzięki tym doznaniom uczysz się, jak być w pełni sobą.

— Osho

Gniew nie bierze się znikąd, będzie nas męczyć, dręczyć, niszczyć i wciąż się pojawiać, dopóki nie dotrze się do jego źródła, nie zrozumie się go, nie przeżyje i nie zmieni swojego postępowania. Tłumienie swojego gniewu nie sprawia, że on znika i już nigdy się nie pojawia. Przeciwnie, niszczy nas wtedy od środka. Kluczowe jest zrozumienie swojego gniewu, bo on nigdy nie bierze się znikąd. Gniew przekazuje nam zawsze jakąś ważną informację na temat nas samych i dlatego nie opłaca nam się go lekceważyć. Warto wiedzieć, że on będzie na nas oddziaływał nawet wtedy, gdy skrzętnie go w sobie schowamy i będziemy udawać, że nic się nie dzieje. A dodatkowo, z tej wewnętrznej, nieświadomionej przestrzeni, będzie także oddziaływał na naszych bliskich oraz na innych ludzi, z którymi wchodzimy w różne interakcje.

Gniew pokazuje nam własne oraz cudze granice wtedy, gdy są naruszane albo przekraczane. Możemy wpadać w gniew, gdy za dużo pracujemy i nadmiernie wyczerpujemy swoją energię czy robimy coś wbrew swojej woli. Gdy ktoś nas do czegoś przymusza, albo nas krytykuje. Gdy ktoś naciska na nasze czułe punkty, które aktywują się wtedy z mniejszą, albo z większą mocą. Gdy przywiązujemy się do kogoś lub czegoś i w jakimś

momencie to tracimy. Gdy ktoś mówi jedno, a robi drugie, gdy czujemy się okłamywani, zdradzani, oszukiwani. Gdy nie czujemy się widziani, szanowani i kochani przez naszych bliskich. Może tak być także wtedy, gdy inni ludzie nie spełniają naszych oczekiwań, sprawy nie układają się po naszej myśli i z wielu innych powodów. A poza tym, bywamy mocno powiązani i uwikłani w losy różnych członków naszego systemu rodzinnego i często niesiemy w sobie gniew, który został u kogoś stłumiony. Więcej będzie można przeczytać na ten temat w dalszej części tej książki.

Irytacja, rozdrażnienie lub gniew może pojawiać się także wtedy, gdy czegoś nie mówimy lub nie wyrażamy w inny sposób. Gdy boimy się kogoś lub czegoś. Pod tym lękiem ukrywa się często gniew z bliższej lub dalszej przeszłości, który tylko czeka, by się ujawnić i uzdrowić coś w relacji, której dotyczy. Gniew może się pojawić wtedy, gdy nie potrafimy powiedzieć „stop” lub „nie”, albo po prostu „proszę” czy „przepraszam”. Gdy nie mamy odwagi na sprzeciw w jakiejś sprawie i wolimy coś przemilczeć, zamiast wyrazić swoje zdanie. Ale prawda jest taka, że te lęki i przemilczenia nie robią niczego dobrego nikomu, bo na podświadomym poziomie, ludzie i tak je odbierają i odsuwają się od tych, którzy je w sobie noszą. Albo ich atakują czy prowokują w różny sposób. Ludzie, którzy nie pozwalają sobie na gniew w jawny sposób, wyrażają go inaczej, to znaczy w autoagresywny albo biernoagresywny sposób. A jest na to wiele sposobów, o wiele bardziej niszczących niż te jawne, bo działających z ukrycia. Działania autoagresywne

sprawdzają się do różnych czynności i zachowań niszczących własne zdrowie i życie. A bierna agresja wobec kogoś przejawia się na przykład poprzez sugestywne milczenie, spóźnianie się, zapomnianie, robienie złośliwych uwag, przytyków, żartów czy uśmieszków.

Z racjonalnego punktu widzenia gniew bywa uzasadniony i bezzasadny. Ale niestety, gniew to emocja, której siła jest znacznie potężniejsza od naszego umysłu. I nawet, jeśli próbujemy sobie albo innym ludziom coś wytłumaczyć, a w tym samym czasie czujemy ogromny ból związany z krzywdą jaka nas spotkała, to żadne racjonalne argumenty tu nie pomogą. Jeśli zostaliśmy przez kogoś obrażeni, zdradzeni, porzuceni czy oszukani w jakiś sposób, to mamy prawo czuć się z tym źle, nawet bardzo źle. Im większe było nasze zaangażowanie emocjonalne w jakąś sprawę czy relację, tym silniejszy będzie ból po jej utracie.

Krzywdy i zranienia, których doświadczamy w dorosłym życiu mają często związek z naszymi przeżyciami z dzieciństwa. Jeśli doszło wtedy do poważnych deprivacji naszych potrzeb i przekraczania granic, to skutki tych wydarzeń niesiemy w sobie później przez długie lata. A te późniejsze wydarzenia aktywują je w nas i prowokują do zajęcia się nimi oraz do ich wyleczenia. Dopiero wtedy, gdy zadbamy o siebie w takiej chwili i przeżyjemy ból, który czujemy, do końca, najlepiej w kontakcie z terapeutą albo inną osobą, która jest nam życzliwa, wtedy gniew spełni swoje zadanie i na dobre zniknie.

Prawda jest taka, że ani my, ani inni ludzie, nie mamy obowiązku spełniać cudzych oczekiwań, z naszym życiem jest bardzo podobnie. Ono również toczy się często swoim, niezrozumiałym dla nas torem i zaskakuje nas wielokrotnie. Czy warto z tego powodu gniewać się i tracić cenną energię? Nie, nie warto, ale to nie jest wcale takie proste. Warto jednak zdawać sobie sprawę z tego, że niezależnie od tego, co w danej chwili przeżywamy, to my sami wpadamy w gniew i jesteśmy za to odpowiedzialni. To my sami lokujemy naszą cenną energię witalną w gniewie, a tak być nie musi i ta siła wcale nie musi działać w nas, i z nas destruktywnie. Można nauczyć się, tak zwanego kontenerowania różnych emocji w sobie, co pozwala na funkcjonowanie bez natychmiastowego odreagowywania napięcia w sytuacjach, które temu nie sprzyjają. Ludzie dojrzało emocjonalnie potrafią zawierać w sobie i wytrzymać różne uczucia, nie mają też potrzeby od razu ich z siebie wyrzucać. Dzięki temu powiększa się ich pojemność psychiczna i zdolność do przeżywania różnych sytuacji życiowych bez niepotrzebnej egzaltacji. A poza tym, można nauczyć się odreagowywania emocji w bezpieczny sposób i korzystać z ich energii w twórczy oraz konstruktywny sposób, na przykład wykonując ćwiczenia fizyczne, tańcząc, śpiewając, malując i robiąc różne inne, pozytywne rzeczy. Można też świadomie transformować tę energię w wyższe uczucia, powiększając tym samym swój potencjał duchowy.

Im lepiej będziemy znali i szanowali siebie, dbali o swoje potrzeby i granice, rozwijali się duchowo, wypoczywali i regenerowali swoje siły, tym trudniej będzie nas zdenerwować

i wyprowadzić z równowagi emocjonalnej. Gdy będziemy również szanowali granice innych ludzi, wtedy oni nie będą nas atakować. Bardzo ważne jest to, by rozpoznać tę agresywną część w sobie i ją zintegrować, a wtedy zewnętrzni agresorzy nie będą musieli się pojawiać. Oczywiście, wszyscy jesteście ludźmi, mamy swoje lepsze i gorsze dni, a poza tym wciąż pojawiają się w naszym życiu jakieś nowe sytuacje, z którymi nie zawsze potrafimy sobie poradzić bez emocji. I to jest zupełnie naturalne. Jednak, gdy pracuje się nad sobą regularnie, pozbywając się agresji i zwiększając zasoby miłości w swojej duszy, wtedy życie układa się coraz bardziej harmonijnie.

Dlatego warto siebie poznawać i odkrywać to, jak radzimy sobie z własnym i cudzym gniewem. Bo tu chodzi o naszą energię, zdrowie, szczęście i harmonię w relacjach z innymi ludźmi. Warto zająć się swoim gniewem i dotrzeć do jego źródeł, bo pod nim kryje się zwykle ból, który czeka na to, by go zrozumieć i wyleczyć dla własnego dobra. Gdy to zrobimy, wtedy on przestanie być dla nas i dla innych ludzi groźny. A jeśli będzie się pojawiał, to w coraz łagodniejszej formie, służąc nam i pomagając żyć coraz bardziej szczęśliwie.

Porzucanie siebie

Uległość wobec innych powoduje nieprzyjemny wstrząs, który musi zauważyć każda kobieta. Mianowicie uświadamiamy sobie, że kiedy jesteśmy po prostu sobą, inni często wyrzekają się nas, ale kiedy ulegamy innym, to my wyrzekamy się samych siebie.

To bolesne rozdarcie, lecz musi do niego dojść, a wybór powinien być jasny.

— Clarissa Pinkola Estés

Z gniewem związany jest kolejny wątek, który teraz chciałabym poruszyć i rozwinąć. Chodzi o kwestię porzucania siebie w różnych okolicznościach. O porzucaniu ludzi przez ich partnerów życiowych można już sporo przeczytać, choćby w Internecie. Ale, o porzucaniu samych siebie, jeszcze wciąż mało mówi się i pisze. A temat jest bardzo ważny, dlatego postanowiłam tu o tym napisać.

Przypomina mi się teraz sytuacja, która dotyczy relacji, która jest dla mnie ważna. I dla jej dobra (przynajmniej, tak mi się kiedyś wydawało), zdarzało mi się porzucać siebie i nie troszczyć się o swoje uczucia.

Mam koleżankę, z którą znamy się już długo. I ona, od kilku lat borykała się z pewnymi kłopotami osobistymi. Nie wtrącałam się w to, jednak czułam, że ona robi się coraz bardziej nerwowa. I nasze spotkania stawały się dla mnie coraz mniej przyjemne. Aż pewnego dnia delikatnie jej o tym powiedziałam. Ale niestety, koleżanka miała kłopot w tym, aby to przyjąć i przez jakiś czas nie miałyśmy ze sobą kontaktu.

Było mi z tego powodu przykro, ale z drugiej strony czułam, że postąpiłam właściwie. I nie myliłam się, ponieważ koleżanka znów zaproponowała spotkanie i była na nim już bardziej spokojna, troskliwa i uważna. Odtąd nasza relacja rozwija się i pogłębia. A ja cieszę się z tego, że w tym kryzysowym momencie, zadbałam o siebie, nawet za cenę potencjalnej utraty tej znajomości. I to okazało się dla nas obu leczące i wzmacniające.

Ludzie często nie zdają sobie sprawy z tego, że wtedy, gdy nie troszczą się o siebie, lekceważą swoje uczucia i potrzeby, to porzucają siebie. A to sprawia, że cierpią, w mniej lub bardziej dotkliwy sposób. Nagminne porzucanie siebie wywołuje napięcie i spustoszenie emocjonalne w naszej duszy, które z czasem pogłębia się i przyczynia do powstawania różnych patologii. Oto przykłady konkretnych sytuacji, podczas których ludzie porzucają siebie na rzecz kogoś lub czegoś innego.

Tak się dzieje wtedy, gdy człowiek:

- nie słucha siebie i nie wyraża tego, co czuje;
- nie ufa sobie i nie działa w zgodzie z sobą;
- krytykuje, osądza i poniża samego siebie;
- nie szanuje siebie i daje się wykorzystywać;
- nie wspiera i nie dba o siebie w trudnych chwilach;
- nie daje sobie prawa do błędu czy innej słabości;
- tkwi w pracy czy związku, który go niszczy;
- ciągle wymaga czegoś od siebie;

- pracuje do upadłego;
- wpada w różne nałogi;
- nie akceptuje siebie i czegoś w sobie;
- czuje się nieszczęśliwy i nic z tym nie robi;
- nie podejmuje własnych wyborów i decyzji;
- nie robi tego, co jest dla niego ważne;
- usprawiedliwia, tłumaczy kogoś w jakiś sposób kosztem siebie;
- boi się kogoś urazić;
- wstydzi się o czymś mówić czy o coś poprosić;
- okłamuje i oszukuje samego siebie;
- nie ceni siebie i swoich talentów;
- robi różne uniki, gdy robi mu się w jakiejś sytuacji niewygodnie;
- uśmiecha się i udaje, że wszystko jest w porządku, gdy wcale tak nie jest;
- milczy i robi obrażone miny;
- nie uznaje, że w kontakcie z drugą osobą jest również ważny;
- nie broni siebie i nie staje za sobą wtedy, gdy ktoś go poniża lub atakuje;
- nie pozwala sobie na spontaniczność i swobodną ekspresję.

Efekty porzucenia siebie są zwykle odczuwalne już po krótkiej chwili od kontaktu z osobą, przy której czuliśmy się w jakiś sposób skępowani i nie wyraziliśmy prawdy. Pierwszym symptomem jest zwykle przygaszenie, skurczenie się w sobie i wycofanie, albo irytacja, rozdrażnienie i obrona w formie ataku na tę osobę. W pierwszej sytuacji tłumimy i w rezultacie niszczymy siebie, a w drugiej — tamtą osobę. W trudnych sytuacjach ludzie często reagują agresją wobec siebie lub kogoś innego. Właśnie w ten sposób powstają różne patologie, których istną plagę obserwujemy we współczesnym świecie. Każda negatywna emocja jest bardzo ważną informacją o naszych granicach, które zostały przekroczone, albo przez nas samych, albo przez innych ludzi. Zwykle jedno z drugim, idzie niestety w parze. Dlatego tak ważne jest poznawanie siebie i budowanie swojej autonomii, po to, by więcej ani sobie, ani innym ludziom nie szkodzić.

Co więc robić, by więcej już siebie nie porzucać?

Przede wszystkim trzeba tego bardzo chcieć i postanowić, że od tej pory będzie się już lepiej dbać o siebie w kontaktach z innymi ludźmi. Warto zacząć od tego, co wymieniłam powyżej czyli mówić ludziom to, co się czuje w danej chwili, jednocześnie starając się zadbać również o nich. Jeśli jest z tym trudno i pomimo dobrych chęci, jakoś słabo to wychodzi, wtedy warto zgłosić się po pomoc do terapeuty. W relacji terapeutycznej, krok po kroku, będzie się wyłaniać wszystko to, co jest i było kiedykolwiek trudne w innych relacjach. Bardzo ważne jest, by od tego nie uciekać i nie powielać starych

schematów swoich zachowań, tylko w końcu się z tym zmierzyć, uzdrowić i nauczyć się troszczyć o siebie lepiej.

A chodzi tu przede wszystkim o to, by nauczyć się mówić prawdę w zdrowy sposób, nie niszcząc przy tym innych ludzi. Są na to skuteczne sposoby. Można być stanowczym i łagodnym jednocześnie. Na tym polega asertywność i warto się jej uczyć. Ale, podobnie jak z innymi umiejętnościami, one same się nie pojawią. To się ćwiczy, praktykuje w kontakcie z kompetentną osobą, najlepiej podczas regularnych spotkań, odbywających się w określonym czasie. Jednocześnie, przenosi się i sprawdza te umiejętności w relacjach z innymi ludźmi. Zapewniam, że to naprawdę działa. Sama przez to przeszłam i innym od lat w tym pomagam.

Życie w iluzji

*Wielu ludzi nie chce lub nie potrafi cierpieć bólu wyrzeczenia
się tego, z czego już wyrosli i co powinni porzucić.
Uparcie obstają więc — często do końca — przy starych
wzorcach myślenia, przez co nie udaje im się uporać z żadnym
kryzysem, nie rozwijają się i nie doświadczają radosnego
poczucia odrodzenia towarzyszącego przejściu na wyższy
poziom dojrzałości.*

— M. Scott Peck

Trudno jest przyznać się do tego, że żyje się lub żyło przez lata w iluzji. I bywa, że bardzo boli, gdy ktoś pomaga nam to sobie uzmysłwić. Dlatego często wpadamy w pułapkę różnych mechanizmów obronnych i za nic nie chcemy przyjąć do siebie gorzkiej prawdy.

Trudno jest przyjąć prawdę na temat nieszczęśliwego życia. Gdy wstajemy rano z mozołem i udajemy się do pracy, która nas nie cieszy i nie rozwija. Gdy godzimy się na brak szacunku i wyzyskiwanie. Gdy nie chcemy zakończyć związku i puścić wolno partnera, z którym od dawna już nam się nie układało. Trwanie w iluzji, że przecież nie jest tak źle, albo może to się jeszcze zmieni i poprawi, jest kuszące, ale niestety, jak się często okazuje, także — złudne i wyniszczające.

Pracowałam z wieloma kobietami, które cierpiały z powodu rozpadu ich związku. Sama również doświadczyłam wielu rozczarowań na tym polu. Te kobiety kochały swoich byłych partnerów, pomimo wielu krzywd, których doświadczyły. Ciągłe wybaczały wszystko i wracały do relacji, która wyniszczała je z czasem coraz bardziej. Gdy jednak odważały się na zmianę, zrzucenie różnych masek i zaprzeczeń, to wtedy, po wylaniu morza łez i trudnych wspomnień, zaczynało pojawiać się w nich nowe światło. Z czasem rozumiały coraz lepiej to, że za bardzo idealizowały swoich partnerów, a dewaluowały siebie. I nie słuchając podszeptów swojej intuicji, nie dostrzegały konkretnych zachowań i sygnałów, które sprawiały, że czuły się coraz gorzej. Przyznawały, że w swoim partnerze kochały swoje wyobrażenie na temat tego, jaki on jest, a nie to, jaki był naprawdę. To nie są proste rzeczy. Do takich wniosków dochodzi się często po wielu cierpieniach i długiej pracy nad zmianą siebie.

W życiu i w relacjach międzyludzkich, zwykle nic samo się nie zmienia i nie poprawia. Bez chęci, zaangażowania i wytrwałej

pracy, to rzadko się udaje. Dlatego życie w iluzji bywa bardziej kuszące niż w rzeczywistości. W życiu każdego człowieka zdarzają się bolesne chwile, ale z czasem, gdy nie uciekamy od tego co jest, a zajmujemy się sobą i swoim życiem troskliwie, to zaczynamy coraz więcej rozumieć i dostrzegać nowe rozwiązania. A to pozwala na zdrowe kończenie czegoś, co już przeminęło i rozpoczynanie nowego etapu w życiu.

Życie w iluzji, to życie w ciągłym lęku, wstydzie i skrępowaniu, które ogranicza ludzi, wtłaczając ich i trzymając w klatkach, które nawet jeśli są złote, to wciąż pozostają klatkami. Takie życie nikomu tak naprawdę nie służy. Bo tłumi tych, którzy mieliby ochotę na więcej oraz pozbawia szans na rozwój tych, którzy trwają w poczuciu bezradności i lęku. Trwanie w jakiejś pracy czy relacji z bezsilności, litości czy przyzwyczajenia, ogranicza wszystkich, którzy w tym tkwią i sprawia, że problemy tylko narastają i pogłębiają się.

Życie w iluzji daje złudzenie komfortu, bezpieczeństwa i spokoju, dlatego wydaje się bardziej znośne od życia, w dużo ciekawszej lecz nie zawsze przewidywalnej rzeczywistości. Takie życie pozbawione jest głębi uczuć i doznań. A przez to, wyzistych smaków, zapachów, dźwięków i kolorów. Pozbawione jest radości, którą czujemy, gdy oddychamy pełną piersią, głośno się śmiejemy, kochamy i żyjemy prawdziwie.

Przypomniały mi się właśnie słowa, które usłyszałam, oglądając jeden z moich ulubionych filmów: „Jedz, módl się, kochaj”, z Julią Roberts w roli głównej. To słowa, które wypowiedział Richard (Jenkins) do Liz (Roberts), gdy ta wciąż zamartwiała

się z powodu swojej nieszczęśliwej miłości. Richard spojrzał wtedy na nią i powiedział: „Gdybyś umiała oczyścić tę przestrzeń w mózgu, którą zajmuje obsesja facetem i małżeństwem, miałabyś próżnię z drzwiami. Wiesz, co wszechświat zrobiłby z tym? Wpadłby do środka, a z nim Bóg, wypełniłby cię miłością, o jakiej nawet nie śniłaś!”. A po chwili dodał jeszcze: „Kiedyś będziesz w stanie pokochać cały świat.” I właśnie te słowa, świetnie oddają istotę działania różnych iluzji w ludzkim umyśle. Pokazują też dobitnie, co się dzieje wtedy, gdy wreszcie udaje nam się z nimi uporać. A, jak widać, nagroda jest naprawdę zachęcająca.

Wychodzenie z iluzji

Doświadczamy straty, gdy opuszczamy kogoś lub gdy ktoś nas opuszcza, gdy zmieniamy się, gdy rezygnujemy z czegoś, gdy idziemy dalej, zostawiając coś za sobą. Nasze straty obejmują nie tylko rozłąkę i odejście od tych, których kochamy, lecz także świadomą i nieświadomą utratę romantycznych marzeń, niemożliwych do spełnienia oczekiwań, złudzeń dotyczących własnej wolności i władzy, iluzji bezpieczeństwa, a także utratę własnego, dawniejszego »ja«, które sądziło, że zawsze pozostanie bez choćby jednej zmarszczki, odporne na wszelkie ciosy i nieśmiertelne.

— Judith Viorst

Teraz chciałabym przybliżyć nieco proces wychodzenia z życia w iluzji i radzenia sobie z różnymi trudnościami, które zwykle pojawiają się na tej drodze.

Aby wyjść skutecznie z iluzji i zacząć żyć prawdziwie, trzeba zmierzyć się z procesem podobnym do żałoby po stracie kogoś bliskiego. Autorką modelu, który opisuje ten proces jest Elisabeth Kübler-Ross, która przez wiele lat towarzyszyła ludziom przy ich odchodzeniu z tego świata. W wyniku swoich doświadczeń odkryła kilka faz tego procesu, którymi są: zaprzeczanie, gniew, targowanie się, depresja i akceptacja. Właśnie przez takie etapy przechodzili ludzie, przy których była w ostatnich chwilach ich życia.

Podobnie dzieje się w każdym innym przypadku, gdy przychodzi nam zmierzyć się z jakimś trudnym wydarzeniem, które spotkało nas w życiu. To oczywiście jest tylko pewien model, każdy przypadek jest inny i te fazy nie zawsze przebiegają dokładnie w takiej kolejności, ale może on posłużyć do zrozumienia tego, co dzieje się w duszy, umyśle i ciele człowieka, postawionego w obliczu wszelkich trudnych, niechcianych zmian i strat, które się z nimi wiążą.

Człowiek, który pielęgnuje w swoim umyśle wyobrażenia na temat życia, siebie, swojego partnera czy pracy, często nie widzi rzeczy takimi, jakimi są naprawdę. Bywa, że taki człowiek widzi i rozumie świat po swojemu i nie dopuszcza do siebie jakichkolwiek odstępstw od swoich wyobrażeń czy opinii w danej kwestii. Gdy nie otwiera się na zdanie innych, nie poszerza swojego światopoglądu, to grzęźnie w swoich przekonaniach, myślach i emocjach coraz bardziej. I wtedy, gdy przydarza mu się coś nieoczekiwanego, reaguje zaprzeczaniem, bo tylko to jest w stanie wytrzymać. Ten człowiek chroni się w ten

sposób przed cierpieniem, ale ta ochrona jest powierzchowna, bo trudne emocje, które nie zostaną przeżyte i uzdrowione, zostają zepchnięte w podświadomość i działają stamtąd, siejąc coraz większe spustoszenie w naszym zdrowiu i życiu.

Być może i Ty czytając właśnie te słowa, poczułaś irytację, bo zdałaś sobie sprawę z tego, że i Tobie nie raz zdarzyło się czemuś zaprzeczyć. Jeśli tak jest, to lepiej zrozumiesz teraz kolejną fazę czyli gniew, który pojawia się wtedy, gdy już przestajemy zaprzeczać, a zaczynamy coraz bardziej uświadamiać sobie jakąś swoją trudność, porażkę czy stratę. Mnie też, podobnie jak innym ludziom, nie jest to wcale obce. Bo to jest po prostu ludzkie. Niepowodzenia i straty, których doświadczamy w życiu dotyczą nie tylko ludzi, z którymi się rozstajemy, ale też planów, przedsięwzięć oraz części nas samych, które w wyniku przechodzenia na nowe poziomy świadomości, umierają w nas i robią miejsce na nowe.

Gdy bardzo się w coś angażujemy i to nie przynosi efektów, jakich pragniemy, to cierpimy i w takich chwilach często chwytamy się wszystkiego, co sprawia, żeby nie czuć bólu rozczarowania czy porażki i straty, która jest powiązana z tym doświadczeniem. To naturalne, przecież nikt nie chce świadomie przeżywać w życiu cierpienia. A niestety, im silniejsze było nasze zaangażowanie w jakąś sprawę, ideę czy relację, tym silniejszy ból będzie towarzyszył procesowi rozstawania się z nią. Dlatego w takich momentach często zaprzeczamy i uciekamy od trudnych emocji, albo złościimy się, targujemy, próbując walczyć z tym, co się dzieje. To musi potrwać. Ale,

im szybciej dopuścimy do siebie prawdę, nie porzucimy samych siebie i pozwolimy sobie pomóc, wtedy owszem, przez jakiś czas będzie bolało, ale ten ból, z każdą wypłakaną łzą, przeżytym żalem i gniewem, będzie się zmniejszał, aż w końcu zniknie. Taka czasowa depresja, dopuszczona do siebie i przeżywana świadomie, jest zupełnie naturalnym objawem zdrowienia po stracie kogoś lub czegoś ważnego. I gdy uda nam się z nią uporać, nadejdzie akceptacja, ostatni etap tego procesu. A wraz z nią poczujemy wreszcie upragniony spokój w sercu i będziemy mogli zacząć coś nowego. I choć będzie już inaczej niż było przedtem, to my staniemy się dojrzałsi i bogatsi o nowe doświadczenie, z którym skutecznie sobie poradziliśmy.

Czasem trzeba wejść w mrowisko

Każda zmiana powinna się w pierwszej kolejności wiązać z uwolnieniem umysłu od wcześniejszego zaangażowania.

— Alan Bernstein

Przypomniały mi się teraz dwie kobiety, z którymi pracowałam, a które przeżyły bolesne rozstanie ze swoim partnerem w podobnym czasie. Obie były bardzo zaangażowane w swoje związki i miały nadzieję, że one będą trwałe i szczęśliwe. Ale niestety, życie potoczyło się inaczej. A po rozstaniu, obie były zdruzgotane. Jednak, dzięki terapii wychodziły powoli na prostą, zaczynały odzyskiwać siły i poczucie własnej wartości. Zaczynały także lepiej rozumieć siebie oraz mężczyzn, z którymi były związane. Uświadomiły sobie, że niestety nie widziały wielu rzeczy wyraźnie, idealizowały swoich partnerów,

uzależniły się od nich i żyły w iluzji udanego związku z nimi. A to niestety nie były zdrowe i dojrzałe związki. Zdały sobie sprawę z błędów, jakie popełniły i pracowały wytrwale nad tym, aby wyleczyć swoje rany i stać się bardziej uważną osobą w kwestii swoich przyszłych wyborów i decyzji.

Dochodzenie do siebie po bolesnym rozstaniu, to jest proces, który musi potrwać. A w tym czasie mogą wydarzyć się sytuacje, które będą go ułatwiać lub utrudniać. I po to, aby przez to przejść i wyłonić się, jako nowa, bardziej świadoma, zdrowa i dojrzała osoba, warto zatroszczyć się o fachową pomoc i wsparcie kogoś życzliwego. Jakie etapy temu procesowi towarzyszą, opisałam w poprzednim podrozdziale. Teraz chciałabym zwrócić uwagę na kilka istotnych szczegółów, które mogą nam go ułatwić lub utrudnić, sprawiając, że cierpienia będzie mniej lub więcej. I naprawdę wiele zależy tu od nas samych.

Podczas pewnej sesji terapeutycznej z jedną z kobiet, o których wspomniałam, usłyszałam dramatyczną historię o zdjęciach, jakie niedawno oglądała na profilu internetowym swojego byłego partnera. Z niemałym ożywieniem analizowała to, co mogły oznaczać i jakie były potencjalne motywy ich opublikowania. To wszystko wywoływało w niej silne emocje i wpędzało w jeszcze większe cierpienie po stracie ukochanego. Wtedy przyszła mi do głowy metafora z mrowiskiem. Opowiedziałam jej historię o tym, jak pewna dziewczyna przechadzała się kiedyś po lesie, rozmyślała o swoich kłopotach i nawet nie zauważyła, kiedy znalazła się w wielkim mrowisku. Dopiero, gdy niemal całe ciało zaczęło ją strasznie

swędzieć, wyskoczyła z mrowiska, jak z procy, zaczęła zrzucać z siebie ubranie i strącać wszystkie mrówki. A gdy udało jej się w końcu z nimi uporać, pobiegła do pobliskiego jeziora i czym prędzej się w nim zanurzyła. Niemal natychmiast poczuła ulgę i zapomniała o swoich wcześniejszych kłopotach...

Czasem trzeba niestety wejść w mrowisko, aby przestać rozmyślać o problemach, poczuć swoje ciało i życie, jakie jest w tej chwili. I choć to nie jest przyjemne doświadczenie, to jednak skutecznie przywraca człowieka do rzeczywistości i konfrontuje z tym, co jest tu, na ziemi, a nie w obłokach fantazji i trudnych wspomnień. Czasem muszą nas solidnie pogryźć jakieś „mrówki” żebyśmy mogli wrócić do siebie i skoncentrować się na tym, co dzieje się teraz, zamiast stale uciekać w to, co było lub mogłoby się wydarzyć w przyszłości. Nie da się skutecznie wyjść ze swoich iluzji, rozstać się na dobre z tym, co się skończyło i zacząć czegoś nowego, bez wycofania swojej energii ze starych spraw i zaangażowania jej w proces powrotu do rzeczywistości i równowagi emocjonalnej. Jeśli wciąż będziemy roztrząsać to, co już minęło i wchodzić w przysłowiowe mrowisko, dobrowolnie dając się gryźć przez rozdrażnione mrówki, to wciąż będziemy cierpieć i nie będziemy w stanie ruszyć do przodu. Trzeba z tym skończyć. Podjąć decyzję i zaprzestać działań, które rozdrapują rany i sprawiają nam przykrość. Trzeba dać sobie spokój z podglądaniem tego, co dzieje się na profilu i w życiu byłego partnera, nie dzwonić do niego, nie pisać i przez jakiś czas unikać miejsc, gdzie można byłoby go spotkać. To nie będzie łatwe. To będzie bolało, korciło, kusiło, mamiło i doskwierało na różne sposoby. Ale bez tego kroku,

nie uda się skutecznie uporać z bólem i zakończyć tego etapu w swoim życiu. Dopóki będzie jakiegokolwiek zaangażowanie i nadzieja na powrót do tego, co było, o pomyślnym rozstaniu i rozpoczęciu czegoś nowego, nie będzie mogło być mowy.

Jedna z moich klientek robiła szybkie postępy w terapii, wróciła do formy i rozpoczęła nowy etap w swoim życiu. Druga miała z tym większe kłopoty. Jedna z nich, już po naszej pierwszej sesji wycofała swoje zaangażowanie z poprzedniego związku i była w tym konsekwentna. A druga nie potrafiła tego zrobić. To było dla niej zbyt trudne. I ja to rozumiem. Każdy z nas jest inny i przechodzi przez różne procesy na swój własny sposób. A terapeuta mu w tym pomaga, respektując jego indywidualne predyspozycje, zasoby i możliwości. Nie piszę o tych kobietach po to, by je jakoś porównywać czy oceniać. Żadna z nich nie jest lepsza czy gorsza. One obie cierpiały, ale podjęły terapię, bo postanowiły się z tym zmierzyć i uporać. I ja je za to podziwiam. Piszę o tym po to, by pokazać, jak duże znaczenie ma to, jakie decyzje i działania podejmujemy oraz to, na ile potrafimy być odpowiedzialni i konsekwentni, by w nich wytrwać. Im lepiej nam to wychodzi, tym szybciej i łagodniej przechodzimy przez różne życiowe perturbacje. A dzięki temu stajemy się bardziej dojrzaלי, odporni i zdolni do nowych przedsięwzięć życiowych i zawodowych. Rozwijamy nowe kompetencje, a nasze szanse na sukces wzrastają.

Uważaj więc na różne „mrowiska”, myśli, uczucia i działania. Bo rozdrażnione „mrówki” będą Cię gryźć aż do skutku. Nic się samo nie robi i nie zmieni. I choć nie mamy wpływu na

wszystko, to naprawdę w każdej chwili możemy przestać robić to, co nam szkodzi i uprzykrza nam życie. I to na początek zupełnie wystarczy.

Trudna decyzja

Czy nam się to podoba czy nie, jedno z naszych zadań na tej ziemi polega na zmaganiu się z przeciwieństwami na różnych poziomach świadomości dotąd, aż ciało, dusza i duch zaczną ze sobą współgrać.

— Marion Woodman

Minęło już trochę czasu, odkąd napisałam o swoim wewnętrznym konflikcie i rozwiązaniu, które ujawniło się podczas pracy nad nim, w owym czasie. Jednak, praca nad sobą to jest proces, jak rzeka, która płynie, a po drodze napotyka na różne przeszkody i zakłócenia, aż w końcu dopływa do miejsca swojego przeznaczenia. I w moim przypadku, rzeka mojego życia dopłynęła do miejsca, w którym okazało się, że jednak czas zakończyć pewien, ważny etap i wycofać się z projektu, o którym wcześniej pisałam.

A jeszcze nie tak dawno myślałam, że będę go kontynuować i cieszyłam się, bo sądziłam, że znalazłam przyczynę i właściwe rozwiązanie dla konfliktu, który toczył się od jakiegoś czasu w moim wnętrzu. Ale dalsza analiza i praca nad sobą, przyniosły efekty, jakich się wtedy nie spodziewałam...

Prawda jest taka, że pozostanie w „starym” miejscu byłoby może dla mnie wygodne i bezpieczne. Ale to tylko pozory. Za długo jestem już na drodze rozwoju osobistego, by oszukiwać

samą siebie. Oczywiście, do wszystkiego trzeba dojrzeć. Każda zmiana, która jest podejmowana świadomie, jest poprzedzona czasem wnikliwej analizy, refleksji i przygotowania do zrobienia następnego kroku w kierunku życia, jakiego pragniemy. Zmiany rzadko dopadają ludzi znienacka. Zwykle poprzedzone są łagodnymi sygnałami do przebudzenia, ocknięcia się, zreflektowania, typu: „Zaraz, co ja robię?! Przecież nie czuję się z tym dobrze. Czemu się smucę, irytuję albo czuję się rozczarowana? Czemu cierpi moje ciało? Czemu chce mi się jeść, pić, robić zakupy czy gapić się w telewizor, podjadając chipsy?”. To tylko kilka z takich komunikatów, które mogą do nas trafiać, ale ich nie słyszymy, ani nie widzimy, bo to nie jest łatwe i przyjemne. Bo, zwyczajnie nam się nie chce, jesteśmy zmęczeni, zniechęceni, albo, po prostu nie mamy czasu, lepszego pomysłu albo boimy się wypróbować coś innego. Albo w siebie nie wierzymy i trudno nam zrobić coś inaczej niż dotychczas. Pozorna strefa komfortu, nawet najbardziej niewygodnego dla nas, bywa lepsza od tego, co mogłoby dać nam więcej korzyści w przyszłości, ale wymagałoby od nas podjęcia pewnego wysiłku i działania w zgodzie z tym, co podpowiadają nam informacje, o których wcześniej wspomniałam.

I tak, podjęłam ważną decyzję, by właśnie z takiej, „komfortowej” strefy wyjść. Podjęłam decyzję, która nie była dla mnie łatwa, bo wiązała się z wycofaniem swojej energii, czasu i pieniędzy z czegoś, co było dla mnie ważne i co wiązało się z pewnymi planami na przyszłość. Podjęłam tę decyzję, bo te plany straciły już dla mnie znaczenie, przestały być dla mnie atrakcyjne, już tego nie chciałam i nie potrzebowałam.

Zdałam sobie sprawę z tego, że potrzebuję więcej przestrzeni i zaangażowania swojej energii w inne działania, które teraz okazały się dla mnie priorytetowe.

Pozostanie w tym projekcje wiązałyby się z robieniem czegoś wbrew sobie, na siłę, bo tak trzeba lub wypada z jakiegoś, zewnętrznego względu. A ja, od dawna już tak nie funkcjonuję. Jeśli coś przestaje mnie cieszyć, inspirować, rozwijać i sprawiać, że chcę w tym być, angażować się i działać, to po prostu się wycofuję. Zanim to jednak robię, daję sobie czas i wnikliwie analizuję wszystkie za i przeciw. A potem podejmuję decyzję i ruszam dalej, wzbogacona o nową wiedzę i doświadczenie, które zdobyłam.

Coś ważnego dopełniło się i domknęło się we mnie ostatnio. Poczulałam, że już czas coś za sobą zostawić i otworzyć się na doświadczenia, które teraz mnie do siebie zapraszają.

Pożegnanie

Kiedy coś się skończyło, »nie jest to tylko otwarciem do czegoś nowego«, ale naprawdę stratą. Naszym ludzkim prawem jest być przez pewien czas smutnym, mieć trudności, by się w nowej sytuacji odnaleźć, czuć osamotnienie, pustkę i rozpacz. Żaloba nie jest chorobą, tylko właściwą reakcją na to, co realnie się dzieje.

— Paweł Drożdżiak

Kiedy coś nieuchronnie się skończyło, to trzeba pozwolić temu odejść. Nic nie trwa wiecznie. I tu nie chodzi tylko o ludzi czy zwierzęta, które kochaliśmy. To mogą być też inne

straty, dotyczące naszych marzeń, jakichś planów czy nadziei. To mogą być różne projekty, które się nie powiodły czy inne zdarzenia, które wpędziły nas w żal i smutek.

Każda strata boli, mniej lub bardziej. Bardzo ważne jest to żeby od tego bólu nie uciekać, ani mu nie zaprzeczać. Fakt jest faktem, coś się nie udało i mamy prawo nie czuć się z tym dobrze. Warto nie opuszczać siebie w takiej chwili, pobycć ze swoimi uczuciami i zaopiekować się nimi tak, jak troskliwa matka zajmuje się swoim dzieckiem. One wtedy bardzo nas potrzebują, bo są słabe, kruche i bezradne. Coś się skończyło i jest bardzo trudno.

Trzeba coś pożegnać, aby coś nowego mogło się pojawić. Wiem, że są straty tak wielkie i bolesne, że żyć się już dłużej nie chce. Tak, i to nie są wcale rzadkie przypadki. Ludzie, którzy stracili swoje dzieci cierpią chyba najbardziej. A wielu z małżonków, którzy żyli z sobą przez długie lata, nie wyobraża sobie życia bez siebie dłużej. I tak się dzieje nawet wtedy, gdy ich związek wcale nie był łatwy. I ja to rozumiem. Tak silna więź nie może zostać rozerwana w prosty sposób i też nie o to chodzi. Wierzę w to, że tak naprawdę nigdy nie rozstajemy się z bliskimi nam ludźmi, że nasze dusze są ze sobą połączone również po śmierci. Można w to nie wierzyć, ale mnie to pomaga i dzięki temu łatwiej godzę się z różnymi stratami. Żegnam się z tym, co było i pozostawiam to już za sobą. Życie płynie dalej, a ja wraz z nim, kieruję się ku nowym chwilom i doświadczeniom. Dziękuję za wczoraj. Dziękuję za dzisiaj.

Dziękuję także za jutro. Życie to wielki dar. Nie zapominajmy o tym, nawet w najtrudniejszych chwilach.

Piękne odcienie szarości

Nowe życie nie zaczyna się od zmiany otoczenia, tylko od zmiany perspektywy. Musisz nauczyć się uważnie obcować przede wszystkim z tym, co znasz. Bo za twoje znudzenie nie odpowiada rzeczywistość, tylko to, że nigdy się jej uważnie nie przyjrzałeś. Wrota twojej percepcji są przymknięte. Masz zaparowane okulary, pomazane błotem. I mówisz: »Wszystko, co widzę, jest takie samo«. A może po prostu wyczyść sobie okulary.

— Bartłomiej Dobroczyński

Dziś drugiego marca, zwykły, szary poniedziałek. Szary dosłownie, bo za oknem szary blok, szary deszcz i szare niebo. Wysłałam z domu i spotkałam „szarych” ludzi, w różnym wieku. Też byłam „szara”. W pewnym momencie minęłam się z młodą dziewczyną, której wzrok był wbity w ziemię. Wyglądała na smutną i przygnębioną. A potem zobaczyłam starszego, eleganckiego pana w kapeluszu. Szedł pewnym krokiem, wyglądał tak dostojnie... Ten pan nie patrzył, jak tamta dziewczyna, w ziemię, lecz jego oczy zwrócone były przed siebie. W pewnym momencie spotkały się z moimi i to było miłe. Dostrzegłam w nich lekką radość, ciekawość, młodość ducha. Wystarczył ułamek sekundy, a i mnie zrobiło się lepiej. Dwie osoby spotkane przypadkiem, a jakże różne wrażenia... I tak szłam sobie dalej i mijałam się z różnymi ludźmi.

Wstępowałam tam, gdzie miałam wstąpić i załatwiałam to, co miałam do załatwienia. Ot, zwykły, „szary” dzień i zwykłe, „szare” życie. Gdy wracałam do domu, spojrzałam nagle w górę i... zachwyciło mnie szare niebo. Było piękne, bardzo piękne, zupełnie inne niż zwykle. Dzisiejsze niebo miało różne odcienie szarości — jasnej, ciemnej, gołębiej i srebrzystej. Ach, oczu nie mogłam oderwać!

„Szary” dzień i „szare” życie też mogą być piękne, wystarczy tylko zmienić perspektywę i kąt swojego spojrzenia. Gdy patrzysz w ziemię, to prawie pewne, że znajdziesz tam smutek i depresję. Gdy spojrzysz przed siebie, to dasz sobie szansę, by poczuć się lepiej. A gdy zwrócisz swój wzrok ku niebu, zwiększysz tę szansę jeszcze bardziej, pod warunkiem, że nie będziesz wtedy myślami i uczuciami gdzieś indziej.

Siedzę w moim ciepłym, cichym domu i piszę te słowa. A szarość dzisiejszego dnia już mnie nie przygnębia. Dostrzegam jej piękne odcienie i czuję się z tym coraz lepiej. Patrzę na mój srebrny komputer i świeczkę w kryształowo-szarej oprawie. Myślę o szarej kamizelce, którą ostatnio kupiłam i o włóczce, z której kiedyś będzie sweter. Spoglądam na zdjęcie rodziców w srebrnej ramce, widzę ich uśmiechy i piękne, siwe włosy...

Tak, szarość też może być piękna i wiele tu od każdego zależy. Można iść przez życie, będąc pogrążonym w smutku i przygnębieniu lub spokoju, zaufaniu i pogodzie ducha. Można mieć w oczach radość bez powodu, ciekawość i otwartość na nowe. Ten starszy, elegancki pan pokazał mi to dzisiaj. On nie miał już tych lat, co tamta, młoda dziewczyna, a jednak

potrafił cieszyć się życiem i iść pewnie do przodu. Ty też tak możesz i ja tak mogę. Wystarczy tego chcieć i dostrzegać piękno w różnych odcieniach szarości...

A wtedy, również inne kolory życia będzie można zobaczyć oraz poczuć dużo wyraźniej i intensywniej.

Błogi spokój

Ludzie są jak witraże. Świecą i błyszczą, kiedy obecne jest słońce, ale kiedy zrobi się ciemno, ich prawdziwe piękno ujawnia się tylko wtedy, gdy światło pochodzi z ich wnętrza.

— Elisabeth Kübler-Ross

Podczas pisania tej książki przechodzę swoisty proces osobistej transformacji. Z każdym napisanym tekstem coś się we mnie przeobraża i zmienia. Ostatnio, pisząc o wyrażaniu prawdy, gniewie i porzucaniu siebie, przetoczyła się przeze mnie fala trudnych uczuć dotyczących przeszłości. Pojawiali się przed moimi oczami różni ludzie, którzy byli dla mnie kiedyś ważni, a wobec których nie wyraziłam w pełni swoich uczuć i dlatego te relacje, choć już zakończone, nie były dla mnie domknięte do końca. Przeszła przeze mnie fala gniewu, robiąc gruntowne porządki i oczyszczając mnie z różnych starych myśli i emocji, które zatrzymały mnie jeszcze od środka. Bardzo się z tego cieszę, bo dzisiaj odczuwam w sobie zupełnie nową jakość, czuję się lekko i błogo, ale też silna i prawdziwa, bardziej niż wcześniej.

Proces rozwoju osobistego, to nieustające fale transformacji, które pojawiają się czasem zniemacka. To ważne żeby od nich

nie uciekać, tylko pozwolić im robić swoje, we właściwym dla siebie miejscu i czasie. Zdaję sobie sprawę z tego, że i Ty czytając tę książkę doświadczasz różnych myśli i uczuć w sobie. To dobrze, bo i w Tobie pojawia się teraz to, co jest już gotowe do uzdrowienia. Gdy na to pozwolisz i zmierzysz się z tymi uczuciami, to zrobisz miejsce na coś nowego i pójdziesz dalej.

Dziś jest nowy dzień mojego życia, słońeczko pięknie świeci, a wiosna powoli się budzi. Kwiaty przebijają się już przez śniegi, a na drzewach pojawiają się zielone pąki. Jeszcze chwila, a robi się świeżo i zielono, a w sercu pojawi się wiosenna radość. Po długiej i szarej zimie nadchodzi nowa pora roku, jak w życiu, po trudnych chwilach, przychodzą nowe. Czy będą lepsze? Będą, gdy z tymi trudnymi zrobi się porządek i zajmie się nimi tak, jak można najlepiej. A wtedy, po fali gniewu, smutku albo innych uczuć, pojawi się błogi spokój, radość i wdzięczność dla cudu, jakim jest życie, takie, jakie jest, właśnie w tej chwili.

Tak właśnie czuję się teraz i tymi uczuciami chętnie się z Tobą dzielę. Niech udzielią się także Tobie i wniosą do Twojego życia jakąś nową jakość. Wierzę, że tak się dzieje, bo wszyscy jesteśmy z sobą połączeni. To nie jest przypadek, że fala mojego niedawnego gniewu zbiegła się z falą kobiecych protestów, które przeszły ostatnio przez Polskę. Oby cierpienia wszystkich istot żyjących na świecie, na dobre się już skończyły i z każdym nowym dniem łączyło nas jak najwięcej miłości, zrozumienia, błęgiego spokoju i radości. Właśnie tego nam wszystkim życzę.

Nie da się wcisnąć kury

Jeśli kobieta udaje, że chce wtłoczyć swe życie w małą, zgrabną paczuszkę, to osiąga tylko tyle, że w sferze cienia powstaje olbrzymie ciśnienie życiodajnej energii. Wciąż powtarza, że czuje się świetnie. Widzimy ją w odległym kącie pokoju lub w lustrze i wiemy, że wcale tak nie jest.

— Clarissa Pinkola Estés

Nie da się wcisnąć kury z powrotem do skorupki jajka. Gdy pomyślałam o pewnej bliskiej mi osobie, przypomniały mi się właśnie te słowa. Uśmiechnęłam się i wzruszyłam, bo to słowa, które pochodzą z mojej pierwszej książki, którą napisałam osiem lat temu. Szmat czasu, wiele się wydarzyło. Ale, moje książki są dla mnie wciąż aktualne i pracują we mnie na swój własny sposób.

I co z tą, przysłowiową kurą? No właśnie, ona chciałaby jeszcze schować się do swojej znanej i bezpiecznej kryjówki, a tu życie pokazuje, że nie ma już na to szans. Stała się już po prostu za duża i czas najwyższy, by wyjść ze starej „skorupki”, otrzepać się i ruszyć przed siebie, ku życiu, które tylko czeka, by ofiarować jej wszystko to, co ma dla niej w tej chwili.

Ludzie, którzy wkraczają na ścieżkę rozwoju osobistego albo stykają się w swoim, „normalnym” życiu z ludźmi, którzy rozwijają się i zmieniają, nieuchronnie też tym zmianom podlegają. I prędzej czy później dochodzą do dylematu kury, o której tu dzisiaj wspominam. I czy tego chcą czy nie chcą, zaczynają odczuwać jakiś dyskomfort, stare schematy funkcjonowania, pracowania czy bycia w relacjach, przestają im

już odpowiadać. Zaczynają zauważać, że nie pasują już do pewnych miejsc czy zachowań. Za to, coraz głośniej zaczyna w nich rozbrzmiewać tęsknota za zmianą, zrzuceniem starych łańców, wzorców, poglądów, zwyczajów i wyjściem ku nowemu, świeżemu, zdrowszemu, bardziej lekkiemu i radosnemu życiu, które na nich czeka i do siebie zaprasza. Może nawet, już od bardzo dawna...

Ach, jak często z uporem trwamy w swoim „starym” życiu i nie chcemy zostawić już naprawdę zbyt ciasnej i niewygodnej, ale tak bardzo znanej „skorupki”. A z prawami natury warto się zgadzać, za nimi podążać, rozwijać się i żegnać, gdy przychodzi na to właściwa pora. Tak, jak po zimie przychodzi wiosna, a po wiosnie lato, jesień i zima, tak i my podlegamy podobnym cyklom zmiany, czy nam się to podoba, czy nie. Tak i my wciąż na nowo rodzimy się i umieramy, zużywamy, tracimy stare i tworzymy nowe komórki, włosy, skórę, paznokcie i inne części w swoim organizmie. Podobnie zachodzą zmiany w naszej sferze emocjonalnej, psychicznej i duchowej. A to wszystko przekłada się też na zewnętrzne otoczenie człowieka. I ten, kto będzie zmieniał się wewnętrznie, ale też odważy się na adekwatne zmiany w zewnętrznym świecie, ten będzie posuwał się ciągle do przodu i czerpał coraz więcej satysfakcji ze swojego życia. I choć nie będzie mu czasem łatwo, to z każdą zmianą będzie nabywał coraz więcej nowych umiejętności i odporności na różne przeciwności losu. To wszystko będzie sprawiało, że będzie wzrastał, rozwijał swój potencjał i tworzył życie, o jakim zawsze marzył.

Jeśli czujesz, że nie pasujesz już do starej i zbyt ciasnej „skorupki”, albo życie samo, w jakiś sposób już Cię z niej wyrzuca, to wyjdź z niej i rozejrzyj się dookoła. Na tej „skorupce” świat się nie kończy, ona spełniła już swoją rolę. Pozwól jej pęknąć, rozsypać się i zniknąć. Wyjdź z niej i na dobre już się z nią pożegnaj. Podziękuj jej za to, że tak dobrze Cię chroniła i tak dobrze Ci służyła. A potem, wyprostuj się, weź głęboki oddech, uśmiechnij się i ruszaj ku nowym doświadczeniom. I nawet, jeśli się boisz i nie wiesz jeszcze dokąd zmierzasz, to pamiętaj, że jeśli udało Ci się już tak urosnąć, przebić się i wyjść ze swojej „skorupki”, to znaczy, że jesteś gotowa na zmianę. To znaczy, że zgromadziłaś już wystarczającą ilość różnych zasobów i umiejętności, które będziesz mogła spożytkować w swoim nowym życiu. A jeśli jest Ci trudno, to skorzystaj z pomocy i wsparcia, bycie „Zosią-Samosią” nie jest wcale oznaką siły, zwłaszcza wtedy, gdy życie nas nie rozpieszcza.

Jeśli czujesz, że coś wyraźnie przeszkadza Ci w uwolnieniu się od jakiejś „skorupki”, to może warto byłoby się temu bliżej przyjrzeć. Chęć pozostania w zbyt ciasnej, ale stosunkowo bezpiecznej przestrzeni, może świadczyć o potrzebie powrotu do wcześniejszych doświadczeń, o których będzie mowa w kolejnym rozdziale tej książki.

Rozdział 3

Wczesne doświadczenia

Doświadczenie traumy i różne części siebie

W tle objawu zawsze będzie trauma. Trauma oznacza, że doświadczyłaś czegoś w swoim życiu co było przyniatające, »za dużo«; nie mogłaś nic z tym zrobić, byłaś bezbronna; czym bardziej próbowałaś, tym bardziej sytuacja stawała się groźna.

— Franz Ruppert

W tym rozdziale chciałabym zwrócić uwagę na doświadczenia z wczesnego dzieciństwa i ich wpływ na nasze późniejsze życie. Chodzi mi tutaj o takie przeżycia, które odcisnęły swój ślad w najgłębszych pokładach naszej psychiki i przejawiają się w postaci różnych dolegliwości w ciele, które nie ustępują pod wpływem żadnych zabiegów leczniczych. To również przeżycia, które sprawiają, że pewne wydarzenia i okoliczności wciąż się powtarzają i nie pozwalają nam żyć szczęśliwie.

Jak pisze Peter A. Levine w swojej książce „Uleczyć traumę”: „Trauma jest najbardziej lekceważoną, pomijaną, negowaną, opacznie rozumianą i nieleczoną przyczyną ludzkiego cierpienia. Gdy używam słowa trauma, wtedy mówię o negatywnych

objawach, na które wielu ludzi cierpi w następstwie doświadczeń, które postrzegają jako zagrażające życiu lub przytłaczające. W ostatnich czasach trauma stała się modnym słowem określającym zwykły stres, jak na przykład w zdaniu »miałem dziś traumatyczny dzień w pracy«. Jednak takie użycie jest całkowicie mylące. Wprawdzie wszystkie zdarzenia traumatyczne są stresujące, to jednak nie wszystkie zdarzenia stresujące są traumatyczne.”¹ (...) „Trauma, mówiąc najkrócej, dotyczy utraty więzi – z samym sobą, z własnym ciałem, z rodziną, innymi i całym otaczającym światem. Ta utrata więzi jest czasami trudna do rozpoznania, ponieważ nie następuje od razu. Może postępować powoli, przez dłuższy czas, a my przyzwyczajamy się do tych subtelnych zmian, czasami nawet ich nie zauważając. Są to ukryte skutki traumy i większość z nas zachowuje je dla siebie. Możemy tylko uzmysławiać sobie, że nie czujemy się za dobrze, jednak nie rozumiemy, co się właściwie stało; stopniowo podważa to naszą samoocenę, zaufanie do siebie, zdolność do odczuwania szczęścia oraz więzi z życiem. Nasze wybory zawężają się, gdy unikamy pewnych uczuć, ludzi, sytuacji i miejsc. W rezultacie stopniowego ograniczania wolności tracimy witalność oraz potencjał do spełniania naszych snów i marzeń.”²

Trauma jest efektem trudnych przeżyć, które przytłoczyły nas kiedyś swoim ciężarem. Jeśli to miało miejsce w dzieciństwie, to jedynym sposobem, by przetrwać i przeżyć, było jakoś się

¹ Peter A. Levine, „Uleczyć traumę”, str. 19, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, 2015.

² Tamże, str. 21.

na te przeżycia znieczulić i oddzielić się od nich. W trakcie tego znieczulania i oddzielania, dochodzi do rozszczepienia osobowości na różne części, które zaczynają działać w podświadomości w zdeorganizowany sposób. To skutek traumy, która mogła mieć miejsce we wczesnym dzieciństwie, w łonie matki czy nawet jeszcze wcześniej. A to, co działo się w późniejszym życiu, było zwykle tego następstwem i kontynuacją.

Na naszym rynku można już znaleźć wiele publikacji dotyczących terapii traumy.

Poza serią książek Petera A. Levine'a, szczególnie polecam pozycję „Wczesna trauma. Rozpoznawanie i uwalnianie”, która opisuje zjawisko wczesnej traumy, jest efektem wieloletnich badań i praktyki klinicznej Franza Rupperta oraz innych terapeutów. Ruppert zyskał międzynarodowe uznanie dzięki własnemu rozwinięciu teorii i metody ustawień Berta Hellingera. Dzięki temu odkrył, że u osoby, która przeżyła kiedyś traumę, zamiast jednolitej, zdrowej i zintegrowanej osobowości, oddzielnie zaczynają funkcjonować części, które można ująć w trzech kategoriach. Pierwsza z nich reprezentuje część zdrową, dążącą do rozwoju i szczęśliwego życia. Druga to mechanizmy obronne, służące do tego, by pomóc nam przetrwać, i trzecia część — straumatyzowana, która została odszczepiona i wyparta. Zachęcam do przeczytania tej książki.

Nie chcę rozwijać tego tematu tutaj, zwracam tylko uwagę na zagadnienie rozszczepienia osobowości, powstałego wskutek przeżycia wczesnej traumy oraz na jego potężny wpływ na nasze życie osobiste i zawodowe. I choć ten temat jest bardzo

ważny, a nawet kluczowy, jeśli chodzi o skuteczne leczenie i wychodzenie z różnych trudności życiowych, to chciałabym podkreślić, że każdy człowiek, który przeżył, nawet najstraszniejsze okoliczności życiowe, wciąż ma w sobie zdrowe, rdzenne „ja”, które chce dla niego jak najlepiej. To rdzenne „ja” chce żyć, kochać i być szczęśliwe. I to jest bardzo ważna wiadomość dla wszystkich osób, które cierpią i nie widzą dla siebie w tej chwili ratunku. Jeśli żyją, to znaczy, że mają w sobie zasoby, które pomogły im przeżyć i chcą dalej im służyć, najlepiej jak tylko potrafią. Trzeba się tylko do nich przedostać oraz wydobyć je spod zgłuszczy różnych obwarowań i trudnych wspomnień. A to naprawdę jest możliwe, co potwierdzają między innymi słowa Petera A. Levine’a: „Pracując z traumą ponad trzydzieści lat, doszedłem do wniosku, że człowiek przychodzi na świat z wrodzoną zdolnością do przezwyciężenia traumy. Wierzę nie tylko, że trauma jest uleczalna, ale że proces leczenia może być katalizatorem głębokiego przebudzenia – bramą wiodącą do autentycznej transformacji emocjonalnej i duchowej. Nie mam wątpliwości, że jako jednostki, rodziny, społeczności, a nawet narody potrafimy nauczyć się, jak leczyć traumę i jak zapobiegać większości szkód przez nią wyrządzanych. Czyniąc tak, zwiększymy naszą zdolność do urzeczywistnienia zarówno naszych indywidualnych, jak też zbiorowych planów i marzeń.”³

W trakcie własnego procesu terapeutyczno-rozwojowego docieramy do różnych części siebie, powoli je poznajemy,

³ Tamże, str. 22.

pomagamy im się z sobą skomunikować, nauczyć je z sobą współpracować i tworzyć życie, jakiego pragniemy w głębi swojej duszy. Cała sztuka polega na tym, by wzmocnić w sobie zdrową część oraz uleczyć i przyłączyć do niej również część strauumatyzowaną. A wtedy, mechanizmy obronne, ulokowane w części służącej przetrwaniu, nie będą musiały już tak bardzo nas ochraniać, walczyć o nas i pozbawiać sił witalnych bez realnego powodu. Coraz więcej mówi się już o tym i pisze. Bardzo się z tego cieszę, bo to pomaga w docieraniu do pierwotnych źródeł ludzkiego cierpienia i jego skutecznego leczenia na przestrzeni wielu pokoleń.

Są różne metody pracy z traumą, jedną z nich są ustawienia systemowe Berta Hellingera. To jest metoda, którą zajmuję się już od kilkunastu lat i wciąż jestem pod ogromnym wrażeniem jej głębokiego, uzdrawiającego działania.

Przerwana więź

Podstawową potrzebą ludzką i najważniejszym bodźcem rozwojowym jest więź z drugim człowiekiem.

— Zofia Milska-Wrzosińska

Relacje międzyludzkie, to temat rzeka. Długo można byłoby o tym mówić i pisać. Ale obserwując to, co dzieje się na świecie, wyraźnie widać, że coraz więcej ludzi boryka się z problemami w tym obszarze, doświadczając wielu rozczarowań i cierpienia w bliskich związkach. Coraz więcej małżeństw rozpada się po kilku latach, a kolejne związki stają się coraz płytsze i nie dają satysfakcji ludziom, którzy się w nie angażują. Ale temat,

o którym teraz piszę dotyczy także sfery zawodowej oraz strat i porażek, jakich doświadczamy na tym polu. Dlaczego tak się dzieje? Główną przyczyną, którą udało mi się odkryć, jest jakość relacji i więzi z matką lub innym, głównym opiekunem w okresie wczesnego dzieciństwa.

Teraz skupię się właśnie na tym.

Pisząc o przerwanej więzi, nie można pominąć teorii przywiązania i więzi, którą badał przez wiele lat John Bowlby. Znalazłam w Internecie ciekawy artykuł na ten temat, autorstwa Katarzyny Mireckiej, psychologa i psychoterapeutki, specjalizującej się między innymi w kwestiach relacji rodzice-dzieci. Oto jego fragmenty:

„Badania Bowlby’ego, a później jego współpracownicy Mary Ainsworth, dały początek teorii opisującej w jaki sposób tworzy się więź między dzieckiem, a jego głównym opiekunem, zwykle matką, i jaki wpływ na rozwój dziecka ma zaburzenie tej więzi.”

„Ainsworth doszła do wniosku, że wśród dzieci można zaobserwować trzy typy przywiązania. Dziś znamy jeszcze czwarty, zdeorganizowany, na szczęście występujący bardzo rzadko i dotyczący dzieci z najbardziej zaburzonym poczuciem więzi.

1. Najbardziej powszechny i zdrowy typ przywiązania, tak zwany bezpieczny, obserwujemy u dzieci, które reagują pewnym stresem na separację od matki, cieszą się, kiedy matka wraca, traktują ją jako bezpieczną bazę do eksploracji przestrzeni zewnętrznej i generalnie preferują

jednego opiekuna (choć wiemy również, że niemowlęta są w stanie tworzyć głębokie więzi z więcej niż jedną osobą).

2. Dzieci przejawiające tak zwany styl nerwowo-ambiwalentny często reagują nadmiernym stresem na zniknięcie matki, a jednocześnie okazują złość i gniew, kiedy wraca. Często są załężnione, płaczące i niezdolne do samodzielnej eksploracji.
3. Trzeci styl przywiązania, tak zwany unikający, obserwujemy u dzieci, które mają silne poczucie odrzucenia przez matkę. W związku z tym nie szukają kontaktu z nią, nie ufają jej i uczą się radzić sobie z trudnościami samodzielnie.

Eksperymenty Ainsworth pokazały, że styl przywiązania można określić już u dzieci rocznych lub półtorarocznych.

Choć nie wszystkie dzieci przejawiające w bardzo wczesnym dzieciństwie inny niż bezpieczny styl przywiązania będą cierpiały w dorosłości z powodu różnorodnych psychopatologii czy problemów, badania pokazują jednak, że znajdują się one w grupie podwyższonego ryzyka.”⁴

Większość z nas, we wczesnym dzieciństwie doświadczyła przerwania więzi ze swoją mamą. To było nasze pierwsze doświadczenie straty i złamanego serca. Ale rzadko kto zdaje

⁴ Katarzyna Mirecka, „Jak tworzy się więź? 4 typy przywiązania”, [dziecisawazne.pl: https://dziecisawazne.pl/jak-tworzy-sie-wiez-4-typy-przywiazania/](https://dziecisawazne.pl/jak-tworzy-sie-wiez-4-typy-przywiazania/)

sobie z tego sprawę. Nawet, gdy nie przypominamy sobie jakichś, szczególnie traumatycznych okoliczności, które mogłyby być na to dowodem, to przecież mama każdego z nas, miała także swoje potrzeby, pragnienia oraz różne zalety i niedoskonałości. Wiele mam pracowało wtedy, gdy my byliśmy bardzo mali i nie zdawało sobie sprawy z tego, że wyrządzają nam jakąś krzywdę. Każdą mamę spotykały jakieś przykrości i przeżywała trudne uczucia, które my chłoniliśmy w dzieciństwie, jak gąbka. Tak po prostu było i działo się także w relacji naszej mamy z jej mamą i jeszcze wcześniej, a my nie mieliśmy na to wpływu.

Zanim zaczęłam pisać ten podrozdział wybrałam się na długi spacer. Pogoda była piękna. Gdy doszłam do centralnego miejsca w parku, usiadłam na ławce, odpoczywałam i delektowałam się widokiem kolorowych kwiatów. Nagle zauważyłam, że na sąsiedniej ławce, po mojej prawej stronie, usiadły dwie kobiety, były do siebie podobne więc pomyślałam, że to może być matka i córka. A po chwili, również po lewej stronie usiadły dwie kobiety i pomyślałam o nich to samo. A to ci dopiero ciekawy zbieg okoliczności... Uśmiechnęłam się w duchu i poczułam chęć, by zadzwonić do swojej mamy. Tak zrobiłam i porozmawiałam sobie z nią serdecznie.

A teraz zapraszam Cię do krótkiego ćwiczenia, które pomoże Ci przyjrzeć się bliżej swojej relacji i więzi z mamą.

ĆWICZENIE — MOJA RELACJA Z MAMĄ

Zatrzymaj się teraz na chwilę, spójrz na poniższe pytania i poszukaj w swoim sercu odpowiedzi:

Jaka jest moja relacja z mamą?

.....
.....
.....

Jak czuję się przy swojej mamie teraz? Blisko czy może daleko? A może — zbyt blisko lub zbyt daleko?

.....
.....
.....

Jak czułam się przy swojej mamie w dzieciństwie?

.....
.....
.....

Nawet, jeśli Twoja mama już nie żyje, to i tak warto zadać sobie te pytania, ponieważ mama zawsze żyje w naszym świecie wewnętrznym i przeżywamy relację z nią w różny sposób. Wcześniej pisałam o analizie transakcyjnej oraz o wewnętrznym „rodzicu”, „dorosłym” i „dziecku”, których możemy w sobie rozpoznać. To potwierdza, że mama jest w nas stale obecna, zresztą podobnie, jak ojciec i inni członkowie naszej rodziny. W trakcie wykonywania powyższego ćwiczenia mogły pojawić się różne uczucia, które żywymy do swojej mamy,

a które mogą być dla nas wskazówką do dalszej pracy nad sobą i swoją relacją z mamą. To oczywiście jest tylko propozycja, z której można skorzystać lub nie, wedle własnego uznania.

Matka i jej dziecko, to temat na całe życie. To pierwsza i najważniejsza relacja w naszym życiu. I to właśnie ona determinuje w głównej mierze to, jak będą wyglądały nasze późniejsze relacje z innymi ludźmi oraz rezultaty, jakie będziemy osiągać w różnych sferach swojego życia. Uzdrawianie i odbudowywanie swojej więzi z mamą, to proces, który może potrwać kilka lat, ale naprawdę warto się tego podjąć. Zwłaszcza wtedy, gdy różne sprawy w naszym życiu nie układają się tak, jak byśmy chcieli.

Matka i córka — przykład z mojej praktyki

*Matka stanowi dla córki główny punkt odniesienia i wzór jej
ról — kochanki, żony, przyjaciółki. Narcystyczna matka
postrzega córkę raczej jako przedłużenie samej siebie niż jako
odrębną osobę z unikalną tożsamością. Oczekuje od dziecka,
że będzie zachowywać się i reagować na świat tak jak ona.
Dziewczynka stara się sprostać temu wyzwaniu, tłumi własne
potrzeby. Szybko uczy się, że niewiele znaczy, niewiele może.
Skoro nie potrafi zadowolić mamy, coś z nią jest nie tak!
Wniosek? Nie jest godna miłości.*

— Karyl McBride

Relacja matki i córki może wyglądać bardzo różnie. Chciałabym teraz przybliżyć nieco temat dynamiki, jaka może istnieć

w tej relacji, utrudniając im obu życie. Aby to zobrazować, podzielę się teraz kilkoma refleksjami, wynikającymi z mojej współpracy z pewną kobietą.

Ta kobieta przyszła pewnego dnia do mnie nieco przygnębiona i opowiedziała o ważnych wydarzeniach z ostatniego czasu. Powiedziała, że właśnie przyjechała z zagranicy jej córka i ona bardzo chciała się z nią spotkać. To było jednak dość trudne, bo córka, jeszcze tego samego dnia miała zaplanowany wylot na wakacje za granicę. Moja klientka obmyśliła pewien plan, który pomimo wielu innych zajęć tego dnia, pozwalał na, choć krótkie spotkanie z córką. I ta, na początku bardzo chętnie odniosła się zarówno do pomysłu spotkania z mamą, jak i propozycji, co do jego przebiegu. Jednak, gdy jej mama zmieniła kilka opcji w tym planie, wpadła we wściekłość, kategorycznie odmówiła spotkania i w efekcie do niego nie doszło. Moja klientka, opowiadając mi o tym emanowała gniewem, którego nie była w pełni świadoma. Mówiła podniesionym głosem, a na jej ciele pokazały się liczne, czerwone plamy. Rozkręcała się coraz bardziej. Wtedy zapytałam ją, co teraz czuje. Zatrzymała się z lekką konsternacją i odpowiedziała, że chyba złość. Rozwinęliśmy nieco tę kwestię.

Później, wniosła jeszcze wątek dotyczący jej matki, która po tym, jak usłyszała, że nie doszło do wyżej wspomnianego spotkania, zbesztła ją okrutnie. Matka miała jej wyrażnie za złe, że nie była bardziej dyspozycyjna dla swojej córki i że zaniedbała okazję na to, by się z nią spotkać. Moja klientka była z tego powodu bardzo przygnębiona. Powiedziała mi, że

szarpie się ostatnio z sobą i czuje się zagubiona, bo straciła rozeznanie w tym, jak powinna się była zachować w tej sytuacji.

Bert Hellinger odkrył, że właściwy ruch w relacji matki i córki jest taki, że to „córka idzie do matki”, a nie odwrotnie. Mama jest „duża”, a córka „mała”. Kiedy obie znają i respektują swoje miejsce w systemie rodzinnym, wtedy ich stosunki układają się harmonijnie i zdrowo dla każdej z nich. Przypomniałam o tym mojej klientce i podzieliłam się z nią swoim spostrzeżeniem, że jej córka być może poczuła się przytłoczona jej wielką chęcią, dotyczącą zarówno samego spotkania z nią, jak i późniejszych zmian oraz nowych propozycji. Dlatego zareagowała wybuchem wściekłości. Dodałam, że w moim odczuciu, pod uczuciem gniewu, który czuła, opowiadając mi o ostatnich wydarzeniach, kryło się silne oczekiwanie wobec córki, aby ta podporządkowała się jej woli i zgodziła na pomysły dotyczące spotkania. Z kolei za uczuciem wściekłości córki kryła się bezradność małego dziecka, które nie potrafi przeciwstawić się swojej mamie, która próbuje mu coś narzucić.

Ławo zauważyć, że podobna dynamika wystąpiła także w interakcji pomiędzy moją klientką, a jej matką. Tu z kolei ona poczuła się stłamszona przez swoją matkę, wyrażającą swoją dezaprobatę dla jej postawy i zachowania mojej klientki wobec córki, a jej wnuczki.

I tak to się właśnie dzieje... z pokolenia na pokolenie. W tym przykładzie można dostrzec zjawisko symbiozy trzech kobiet — babci, matki i córki. Te kobiety są ze sobą bardzo mocno związane i to niestety utrudnia im życie. Nie bez powodu

mówi się przecież: „Jaka matka, taka córka”. Moja klientka nieświadomie powielala w swojej relacji z córką wzorce, które nabyła w relacji ze swoją matką. I nawet, jeśli już dużo przepracowała, bardzo się starała i nie powtarzała już wielu przykrych zachowań, to jednak pewne elementy starej dynamiki z relacji z matką, pojawiły się w przytoczonej sytuacji.

Ta kobieta przyjęła moje spostrzeżenia ze zrozumieniem i powiedziała, że chyba faktycznie jest tak, jak mówię, bo kiedy jej córka sama wychodzi z inicjatywą spotkania czy dzwoni do niej, wtedy to przebiega zupełnie inaczej. Wtedy rzeczywiście ona ma poczucie, że jest mamą, a jej córka — córką, i obie mają z tego dużo radości.

Gdy nasza sesja dobiegła końca, klientka opuściła mój gabinet ze spokojem w sercu. A ja, po raz „milionowy” poczułam wielką wdzięczność za dar towarzyszenia ludziom w tak pięknej podróży, jaką jest rozwój osobisty oraz odnajdywanie spokoju i satysfakcji w bliskich relacjach.

PS Kilka miesięcy po tej sesji, córka tej kobiety ponownie przyjechała do Polski i tym razem, moja klientka niczego już nie planowała ani nie wymuszała. To córka wyszła z inicjatywą spotkania i tym razem spędziły z sobą wspaniałe chwile. Również relacja mojej klientki z jej matką znacząco się poprawiła. Bardzo się cieszę z tych zmian i efektów, jakie przyniosła nasza wspólna praca.

Matka i córka to nie przyjaciółki

Jestem za tym, by mamy były przyjacielskimi mamami, a nie kumpelkami. Analogicznie: ja jestem przyjacielską terapeutką, ale to nie oznacza, że mam być przyjaciółką swoich pacjentów, bo zmienia się wtedy relacja. Zachodzą na siebie dwie różne role.

— Olga Kersten-Matwin

Wiele kobiet, które spotkałam w życiu, szczyliło się tym, że przyjaźnią się ze swoimi matkami. Z zachwytem opowiadały mi o tym, że mogą powiedzieć swojej mamie o wszystkim, a i ona nie ma przed nimi tajemnic. Dopiero po latach dowiedziałam się, że to wcale nie jest takie korzystne, zwłaszcza dla córki, która pozostaje w tak zażyłej relacji ze swoją matką.

Dlaczego?

Wracając do słów Berta Hellingera, to: „Mama jest duża, a córka mała” i nie chodzi tu o aspekt fizyczny, lecz o to, która z nich przyszła na świat wcześniej i stosownie do tego zajmuje odpowiednie miejsce w systemie rodzinnym. Relacja matki i córki zawsze będzie skośna, inaczej — nierówna. To zawsze będzie relacja pomiędzy rodzicem i jego dzieckiem, nawet wtedy, gdy to dziecko będzie już dorosłe. Jak mówi Bert Hellinger: „Rodzic daje, a dziecko bierze”. I chodzi tu przede wszystkim o wymiar duchowy, energetyczny dawania i brania. Jeśli rodzic sam jest słaby, zależny i nieszczęśliwy, wtedy role często się odwracają i dziecko zaczyna dawać i opiekować się swoim rodzicem zbyt wcześnie. A to jest ponad jego siły,

zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Takie zjawisko odwrócenia ról w rodzinie nazywa się parentyfikacją.

Matka, która zaprasza swoją córkę do relacji przyjacielskiej robi jej krzywdę, ponieważ taka forma relacji jest dla córki obciążająca i wikłająca, często w związek, który jest bardzo trudny do uzdrowienia i uwolnienia. Gdy matka zwierza się swojej córce z różnych sekretów, a zwłaszcza związanych z jej życiem małżeńskim, sprawia, że to dziecko w swojej duszy zaczyna się na nią irtować i powoli się od niej oddala. Za to, na poziomie nieświadomym, zbliża się do ojca, bo zaczyna wyczuwać, że przy nim będzie się czuła bezpieczniej. Gorzej, jeśli i ojciec wikła córkę w koalicję przeciw swojej partnerce, bo takie dziecko (synów to również dotyczy) traci wtedy zupełnie poczucie bezpieczeństwa w domu i po to, by w ogóle przetrwać, odcina się od swoich uczuć i ucieka w świat wewnętrzny, gdzie znajduje pozorne ukojenie i zrozumienie.

Gdy matka, często w sposób nieświadomy, stawia swoją córkę w roli swojej powierniczki, opiekunki czy terapeutki, pozbawia ją tego wszystkiego, co sama powinna jej dać, by mieć szczęśliwe, beztrudne dzieciństwo i odpowiedni czas oraz warunki do tego, by dorastać i dojrzewać w bezpiecznej atmosferze oraz w poczuciu bycia chcianą i kochaną przez swoich rodziców czy innych opiekunów. Jeśli dziewczynka nie dostanie tego, czego potrzebuje w dzieciństwie, to później szuka zaspokojenia swoich wczesnodziecięcych potrzeb u innych ludzi, zwłaszcza u swoich partnerów życiowych, przyjaciół, szefów, a także u swoich dzieci. Co jest dla nich oczywiście zbyt obciążające

i zniechęcające do pozostawania z nią w bliskiej relacji. Drugi wariant jest taki, że taka osoba ciągle przyjmuje w swoim dorosłym życiu rolę ratownika i opiekuna, co również na dłuższą metę nigdy się nie sprawdza. Tak powstają relacje zależne, w których zawsze ktoś prawie wyłącznie daje, a drugi chętnie bierze, nie dając nic albo niewiele w zamian. To głównie stąd bierze się tak wiele problemów we współczesnych związkach, rodzinach i wszelkich innych relacjach międzyludzkich.

Szkody wyrządzone w takich, odwróconych relacjach, są bardzo trudne do naprawienia. Często wymagają długich lat psychoterapii, uświadomienia sobie i uzdrowienia wielu trudnych uczuć wobec rodziców i uzupełnienia deficytów, które nie zostały zaspokojone w dzieciństwie.

Na szczęście, to wszystko jest możliwe i nigdy nie jest za późno, aby się tym zająć. Po co? Po to, by już nie szukać swojej mamy ani taty u innych ludzi i być zdolną do tworzenia zdrowych, dojrzałych i harmonijnych relacji, zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym.

Ograniczenia świadomości

*Upokorzenie dziecka, okazywanie swojej przewagi nad nim
nie są ani metodami pedagogicznymi, ani środkami
wychowania, a po prostu nieprawidłową koncentracją na sile,
umyśle i poczuciu własnej ważności.*

— Siergiej Łazariew

Niedawno byłam świadkiem, jak pewna kobieta zwracała publicznie uwagę dziewczynce, która robiła coś, co ta kobieta

uznała za nieprawidłowe. Oceniała ją zgodnie z tym, czego się nauczyła i co praktykuje w wykonywanym przez siebie zawodzie. I ja to rozumiem, ale... Przyjrzałam się reakcji tej dziewczynki na uwagę tamtej kobiety. Dziewczynka nic nie powiedziała, tylko skurczyła się w sobie i sprawiała wrażenie, jakby chciała się gdzieś głęboko schować. Jednak tamta kobieta nie ustępowała i po chwili powiedziała, że prześle jej kilka ćwiczeń, które pomogą jej uporać się ze wspomnianą wyżej „nieprawidłowością”.

W moim odczuciu, to doświadczenie niestety nie przyczyniło się do budowania zdrowego poczucia tożsamości i wartości u tej dziewczynki. Któż z nas nie miał kiedyś podobnych przeżyć? Kto się kiedyś przejmował dziećmi, które mają swoje uczucia i granice, które należy szanować? Kiedyś może było z tym trudniej, bo nie było tylu książek i wiedzy dostępnej na ten temat. Jednak dzisiaj sporo się już o tym pisze i mówi, a ciągle zdarzają się podobne przypadki. Nawet tym, którzy mają dużą wiedzę i świadomość pewnych rzeczy, ale zapominają o uważności na to, co się wydarza. Wiedza i świadomość mają swoje ograniczenia, a każda sytuacja w naszym życiu może być okazją, by je poszerzać. Ale, to nie jest możliwe bez energii miłości, która uwrażliwia nas na siebie oraz innych ludzi i wciąż odsłania przed nami nowe horyzonty i rozwiązania.

I nie chodzi mi o to, by nie dzielić się swoją wiedzą i nie konfrontować się z różnymi trudnościami w relacjach z ludźmi. Przeciwnie, uważam, że właśnie to jest najcenniejsze w psychoterapii i rozwoju osobistym. Dzięki temu mamy szansę

pogłębiać swoją świadomość i posuwać się w rozwoju coraz dalej. Jednak sama wiedza nie wystarczy, by pozytywnie wpłynąć na drugiego człowieka. Każdy człowiek, przede wszystkim chce się czuć widziany i przyjmowany, taki jaki jest w tej chwili. Dopiero w tej przestrzeni otwierają się nasze dusze i zmiana na lepsze staje się możliwa.

Zabawa w „nie”

Jeżeli kochasz swoje dziecko, powinieneś nauczyć je, jak przewyciężać ból i w tym celu stwarzać mu surowe warunki, bo w przeciwnym razie w przyszłości będzie bezwzględnie miało problemy. Tak więc naucz się być nie tylko łagodnym, ale także i surowym, a przy tym zachowaj miłość.

— Siergiej Łazariew

Pewnego dnia spotkałam się z koleżanką i jej małą córeczką. Nie widziałyśmy się już długo i byłam bardzo ciekawa, jak zmieniła się od tego czasu ta mała dziewczynka. Co było oczywiście, urosła, ale była zaskakująco duża, jak na dziewczynkę w jej wieku. Szybko okazało się, że nie tylko pod względem wzrostu była taka duża...

Gdy podchodziłyśmy do siebie, dziewczynka już z daleka machała do mnie przyjaźnie. Ale, gdy jej mama zapytała czy da mi „cześć”, ta stanowczo odmówiła. A po chwili, wyciągnęła swoją małą rączkę na przywitanie. No nieźle, pomyślałam...

I tak zaczęła się nasza zabawa w „nie”.

Postanowiłyśmy rozpocząć nasze spotkanie od kawy więc udałyśmy się do pobliskiej restauracji. Gdy weszłyśmy do

środka, od razu zaproszono nas do kącika zabaw dla dzieci. Ucieszyliśmy się, że takie miejsce istnieje i usiadliśmy przy najbliższym stoliku. Mała dziewczynka była zachwycona, bawiła się i co chwilę podchodziła do nas, a to z jakąś wymyśloną zupką, a to z pizzą czy jakimś plastikowym owocem. Kilka razy również wołała swoją mamę, by podeszła do niej, pobawiła się z nią czy odebrała swoje „danie”. Mnie też kilka razy wołała. I podobnie, jak koleżanka, podchodziłam do dziewczynki, chwilę się z nią bawiłam i wracałam do stolika.

W takich warunkach bardzo trudno było mi się z tą koleżanką prawdziwie spotkać i z nią porozmawiać. Ale, to było dla mnie zrozumiałe, przecież było z nami małe dziecko. Sama zaproponowałam, by koleżanka przyszła z córeczką, choć ona zastanawiała się nad tym, czy na czas naszego spotkania nie zorganizować opiekunki. I bardzo się cieszyłam, że jednak z nią przyszła. Ale momentami przeszkadzało mi to, że nie możemy, choć przez chwilę spokojnie porozmawiać. Dziewczynka ciągle nas czymś absorbowała i nie trudno było zauważyć, kto tu rządzi!

Apogeum tego „rządzenia” wydarzyło się w toalecie, gdzie pomimo próśb mamy, by dziewczynka wysiusiała się do klozetu, ta zrobiła to po swojemu i wysiusiała się do pampersa. Cóż było robić... Koleżanka wyjęła z torby nową pieluszkę i wróciła z córką do toalety. Z oddali słyszałam jej donośny, protestujący głos. Ale po chwili wyszły i znów zobaczyłam uśmiechniętą twarz małego dziecka. Za to koleżanka wyglądała na zmęczoną i przygaszoną.

Później poszliśmy na spacer do parku. Ale i tu wszystko było podporządkowane małej dziewczynce. A to zjeżdżalnia, a to pieski, kopce z liśćmi, kałuże... Koleżanka starała się ją zaciekawić różnymi rzeczami i miło było obserwować, jak jej córka się cieszy. Ja również miałam z tego frajdę. Gdy odkrywała dla siebie coś nowego i zabawnego, natychmiast zapraszała do tego mamę i mnie. A ja, czasami zgadzałam się na to, a czasami nie miałam ochoty i wtedy jej odmawiałam. Robiłam to zupełnie spontanicznie. Okazało się, że dziewczynka nie miała z tym żadnego kłopotu. Jeśli się zgadzałam i bawiłam z nią przez chwilę, to było dla niej OK. A kiedy mówiłam „nie”, to też było dla niej w porządku. Ba! Po chwili zauważyłam, że dziewczynka bardziej mnie szanuje i zachowuje się coraz grzeczniej. Im częściej mówiłam „nie”, tym bardziej widziałam, że jej to służy. Tym chętniej do mnie podchodziła, milej się do mnie odnosiła i robiła się bardziej „mała”. Podzieliłam się tym spostrzeżeniem z koleżanką. Była zaskoczona.

Dziecko musi usłyszeć „nie” od dorosłego i w ten sposób uczyć się granic w relacjach z innymi ludźmi oraz swojego miejsca w hierarchii rodzinnej i społecznej. To wszystko jest bardzo ważne i warto poświęcać temu uwagę jak najwcześniej. Gdy rodzice pobbłażają swojemu dziecku we wszystkim, starają się być dla niego tylko mili i ulegli, nigdy go nie upominają, nie protestują i za nic go nie karzą, to wychowują przyszłego despotę. Najpierw małego, a potem dużego. Dziecko testuje swoich rodziców i prowokuje w nieskończoność. I robi to po to żeby rodzic w końcu kiedyś powiedział „nie”. Wtedy ono wreszcie będzie mogło odetchnąć i poczuć się bezpiecznie.

Nie będzie już musiało być takie „duże”, za to będzie mogło być „małe” i to będzie mu dobrze służyć. Ba! To będzie też dobrze służyć jego rodzicom. Dziecko musi wiedzieć, co mu wolno, a czego nie wolno. Gdy rodzice nie stawiają mu granic ani żadnych wymagań, stanie się niezdolne i to będzie dla niego wielką krzywdą.

A wracając do mojego spotkania z koleżanką i jej córeczką. Im bardziej zbliżyliśmy się do jego końca, tym bardziej moja koleżanka rosła w siłę, a jej mała córeczka stawiała się naprawdę, rozkosznie małą. Na koniec, bez żadnego protestu zrobiła wszystko to, co zaproponowała jej mama. Podała mi rączkę, a nawet przytuliła się do mnie i z uśmiechem mi pomachała. I ja przez chwilę do niej machałam, po czym ruszyłam z uśmiechem w swoją stronę.

PS Na drugi dzień po napisaniu tego podrozdziału pojechałam w odwiedziny do innej koleżanki, która również ma małe dzieci. I tam stała się rzecz niezwykła... W pewnym momencie, jej kilkuletnia córeczka poszła do swojego pokoju i zaczęła się tam cichutko sama bawić, a półroczny chłopczyk zasnął w objęciach swojej mamy. Wtedy mogliśmy spokojnie porozmawiać. I to trwało około godziny! W tym czasie opowiedziałam koleżance historię z tego podrozdziału. Obie byłyśmy bardzo mile zaskoczone zachowaniem dzieci. To jednak nie był przypadek. Gdy udaje nam się dotrzeć do czegoś głęboko, to przynosi skuteczne i trwałe efekty nie tylko nam, ale też innym osobom. Ten przykład właśnie to pokazuje.

Wendy i jej wielki smok

Im więcej siły tkwi w kobiecie, tym słabsza jest jej wewnętrzna dziewczynka. Silne kobiety powinny zaryzykować konfrontację z tą postacią, albowiem tylko wtedy będą mogły okiełznać chaos swych uczuć.

— Maja Storch

Jakiś czas temu pracowałam z osobą, która przyszła do mnie na sesję i opowiedziała o bardzo trudnym doświadczeniu z ostatniego tygodnia. Przeżyła ostry napad lęku w pewnej sytuacji zawodowej. Wysłuchałam jej z uwagą, po czym zaproponowałam, aby spróbowała opowiedzieć mi bajkę o tym, co jej się przytrafiło. Spojrzała na mnie ze zdziwieniem, ale powiedziała, że może spróbować. Wtedy zapytałam, jakie imię mogłaby nosić główna bohaterka tej bajki. A ona, po krótkim zastanowieniu wybrała dla niej imię Wendy, pochodzące z książki, która właśnie jej się przypomniwała.

I tak, zaczęła się snuć opowieść o małej Wendy i... wielkim smoku, który nagle pojawił się w otwartym oknie jej pokoju i próbował się wdrzeć do środka. Widok smoka bardzo przeraził Wendy i chciała jak najszybciej zamknąć okno. Ale niestety, nie mogła tego zrobić. Słuchając tej bajki, od czasu do czasu zadawałam pytania i podsuwałam pewne pomysły. Gdy Wendy stała przerażona przed oknem, zapytałam czy mogłaby spojrzeć na smoka? Usłyszałam odpowiedź, że tak, ale strasznie się go boi. Dodałam jej więc trochę odwagi i ponowiłam swoją propozycję, by spojrzała na smoka, pomimo tego, że się go boi. Zgodziła się i trzęsąc się cała ze strachu

popatrzyła na tę wielką bestię. Wtedy zapytałam, jak się czuje i czy może mi opisać, jak wygląda ten smok. Odpowiedziała ze zdziwieniem, że strach powoli znika i zaczęła mówić o tym, ile głów ma smok i co właśnie robi w tej chwili. Smok miał kilka głów, zionął ogniem i wydawał z siebie głośne dźwięki. Wtedy zapytałam, czy smok robi coś, co może w jakiś sposób zagrażać Wendy? Czy rzeczywiście chce wejść do środka? Usłyszałam odpowiedź negatywną. Po chwili zapytałam, czy mogłoby być tak, że ten smok robi po prostu to, co robią także inne smoki, czyli kręci swoimi głowami, zionie ogniem i wydaje pewne dźwięki? Tym razem odpowiedź była twierdząca. A ja po chwili dodałam, że tak zapewne robiła mama i tato tego smoka, babcie, dziadkowie, wujkowie i cała pozostała smocza rodzina. Moja klientka spojrzała wtedy na mnie, uśmiechnęła się i przyznała, że tak rzeczywiście mogło być w tej bajce.

I to był punkt przelomowy naszej wspólnej, terapeutycznej zabawy i opowieści. Gdy w tej bajce pojawiła się cała „smocza rodzina”, moja klientka roześmiała się serdecznie i później myślała już o swoim „smoku” zupełnie inaczej. W efekcie, udało jej się nawet trochę zbliżyć do tego smoka i chwilę z nim porozmawiać. On opowiedział jej kilka słów o sobie, a i ona odwzajemniła mu się tym samym. Po jakimś czasie pożegnali się serdecznie, smok wrócił do swojego domu, a Wendy poszła spokojnie spać.

I tak to bywa z różnymi, naszymi wewnętrznymi „smokami”. W naszych wyobrażeniach bywają wielkie i przerażające, bo kiedyś, gdy byliśmy dziećmi i spotkało nas coś trudnego, tak

sobie o nich pomyśleliśmy i tak je zapamiętaliśmy. Ale wtedy byliśmy mali i nie znaliśmy sposobów na to, jak sobie z nimi poradzić. Natomiast teraz, gdy jesteśmy dorośli, możemy nauczyć się działać inaczej.

Specjaliści w zakresie psychoterapii twierdzą, że nie można w tym samym momencie bawić się i bać. To właśnie dlatego zaproponowałam mojej klientce bajkę, która pomogła jej zmierzyć się z czymś, co było dla niej trudne. Gdy w bezpiecznej atmosferze odważymy się na to, by mimo strachu spojrzeć swoim „smokom” w oczy i postaramy się poznać je trochę bliżej, to często okazuje się, że one wcale nie są takie groźne w rzeczywistości. Są po prostu sobą i robią to, co do nich należy, bo tak robili też wszyscy ich przodkowie i inni przedstawiciele „smoczej” rodziny. Tak, jak i my robimy to, co robili członkowie naszej rodziny i inni ludzie, z którymi zetknęliśmy się kiedykolwiek w życiu.

I tak kończy się moja opowieść o Wendy i jej wielkim smoku, który nie wydaje się jej już taki straszny. Wendy pojawia się na naszych sesjach, od czasu do czasu, tak jak i inne ciekawe postacie z życia mojej klientki, które są odkrywane, poznawane, uzdrawiane i integrowane podczas naszej wspólnej pracy, po to, by mogła żyć coraz bardziej spokojnie i szczęśliwie.

Dzień Dziecka

Mijają lata, a my ciągle opuszczamy nasze dziecko i zadowalamy innych: nauczycieli, profesorów, szefów, przyjaciół i partnerów, a nawet psychoanalityków. To dziecko, dusza, krzyczy spod gruzów naszego życia, często z jądra najgorszego kompleksu, prosząc nas, abysmy powiedzieli: »Nie jesteś samo. Kocham cię.«

— Marion Woodman

Dzisiaj Międzynarodowy Dzień Dziecka. To ważne żeby zatrzymać się choć na chwilę i skontaktować się ze swoim małym, wewnętrznym dzieckiem. To także jego święto.

Jak miewa się dzisiaj Twoje wewnętrzne dziecko? Czego potrzebuje? Czego pragnie? Jakie jest właśnie w tej chwili? Czego Cię o sobie uczy?

Moja mała dziewczynka obudziła się dzisiaj szczęśliwa, rano była radosna i trochę rozbrykana. Później nieco melancholijna i zamyślona. Uczucia swobodnie sobie płyną. A ja, pozwalam im na to i przyglądam się im z boku, jak kochająca mama, która z uwagą obserwuje i poznaje swoje dziecko. Moje uczucia są dla mnie ważne. One do mnie mówią. Każde z nich ma dla mnie jakąś wiadomość. One uczą mnie siebie i pokazują, jaka jestem, czego potrzebuję i pragnę w danej chwili.

Warto uczyć się siebie, bo im więcej o sobie wiemy, tym lepiej i skuteczniej możemy się o siebie zatroszczyć. Wtedy coraz częściej sami potrafimy dać sobie to, czego potrzebujemy i co możemy sobie dać w danej chwili. Nabywamy też coraz więcej odwagi do tego, by prosić innych ludzi o pomoc czy

wsparcie, mając w sobie również zgodę na to, że tego od nich nie otrzymamy. Ważne jest to, aby się otwierać i prosić. Już samo wyrażenie prośby bywa dużym sukcesem, zwłaszcza dla osób, które w dzieciństwie doświadczyły wielu przejawów odrzucenia i poniżenia. Na szczęście, są skuteczne sposoby na to, by te zranienia wyleczyć i stawać się dla siebie coraz lepszym i kochającym rodzicem, który jest ciekaw swojego dziecka, chce je poznawać i dawać mu w mądry sposób to, czego ono naprawdę potrzebuje.

Poprzez uważną obecność i ciepły kontakt z sobą lub z innym, życzliwym człowiekiem, wypełniamy swoje serce miłością. Gdy w ten sposób traktujemy swoje wewnętrzne dziecko, ono z czasem staje się coraz bardziej spokojne, radosne i harmonijne. Zamiast poczucia pustki i braku wewnątrz, zaczyna się czuć wypełnione i zaspokojone. Ono wreszcie przestaje się czuć głodne. To właśnie z poczucia głodu uwagi, troski i miłości ludzie zaczynają zachowywać się irracjonalnie i wpadają w różne nałogi. W ten sposób próbują ten głód złagodzić, zagłuszyć i zaspokoić. Ale to niestety nie działa. Te zachowania z czasem stają się coraz bardziej uciążliwe i prędzej czy później powadzą do jakiegoś kryzysu, choroby czy innej przykrości.

Nawet, jeśli ktoś nie zdaje sobie z tego sprawy, to małe dziecko ciągle w nim jest. Im bardziej ten ktoś go nie słucha i je lekceważy, ono tym głośniejsze zaczyna się w nim odzywać. Najpierw łagodnie, poprzez lekkie przygnębienie, zniechęcenie, wycofanie, irytację, gniew czy smutek. Później, te nierozpoznane, niewyrażone oraz niezrozumiane uczucia, stają się

coraz bardziej uciążliwe i pozbawiają tę osobę energii witalnej. Stąd już tylko krok do depresji, wyczerpania, wypalenia czy załamania.

Dlatego, naprawdę warto słuchać, poznawać swoje wewnętrzne dziecko i troszczyć się o nie z szacunkiem i miłością. Nikt tego za nikogo nie zrobi. Nawet najwspanialszy rodzice, partnerzy i przyjaciele nie będą w stanie tego dla nikogo zrobić. Oni też mają swoje wewnętrzne dzieci, mają swoje potrzeby, pragnienia i muszą się o siebie troszczyć. Niech dają tyle, ile chcą i mogą. A, i my mamy do tego prawo.

Zdrowa emocjonalnie i dojrzała osoba ma dobry kontakt ze swoim wewnętrznym dzieckiem. Taki człowiek nie będzie dla nikogo kłopotem, za to będzie wartościowym partnerem, przyjacielem, rodzicem czy współpracownikiem. Taki człowiek jest drogocennym skarbem przede wszystkim dla siebie oraz dla tych, którzy potrafią dostrzec i docenić jego wartość.

Bądź dla siebie najbardziej drogocennym skarbem. Właśnie tego życzę dziś sobie i wszystkim dzieciom, które pragną być kochane i szczęśliwe, takie jakie są w tej chwili.

Życiowy tor przeszkód i zwycięstw

Jeśli miłość można porównać do jeźdźca, to pragnienie jest podobne do konia. Jeździec powinien siedzieć na koniu i nim kierować. Jeśli koń spróbuje usiąść na jeźdźca lub popędzi, zagryzając wędzidła, to nic dobrego z tego nie wyjdzie.

— Siergiej Łazariew

W niedzielę były piąte urodziny mojej bratanicy Tosi. Było wielu gości, pojawiali się o różnych porach, a ona, ubrana w śliczną różową sukienkę, wybiegała na klatkę schodową po każdym dzwonku i witała wszystkich z radością. Przyjmowała uściski, życzenia i prezenty, a starsza siostra, jej chłopak i kuzynki, pomagali jej poskładać zabawki, które tego wymagały. Wśród nich była i moja, dżokejka Barbie, konik Pony oraz tor z przeszkodami.

Gdy później siedziałam przy Tosi i obserwowałam, jak się bawi, nie zdawałam sobie sprawy z tego, że ta zabawka ma dla mnie również głębszy przekaz. To dotarło do mnie po pewnym czasie. Kilka razy widziałam, jak mała laleczka pokonywała tor przeszkód na swoim koniku i zwyciężała. Tosia ustawiała ją na podium, wręczała jej puchar, a na konika zakładała wieniec. Nazwała tę laleczkę „mistrzynią”, a ja z radością jej w tym wtórowałam.

Gdy wróciłam do domu, otrzymałam od bratowej wiadomość, że Tosia okrzyknęła najlepszym prezentem ten, który dostała ode mnie. Byłam mile zaskoczona i poruszona uznaniem Tosi.

To zainspirowało mnie do kilku refleksji, którymi teraz chętnie się dzielę.

Gdy razem z Tosią patrzyłam, jak mała dżokejka pokonuje tor przeszkód na swoim koniku uświadomiłam sobie, że widzę w niej także siebie i to mnie poruszyło. Też byłam kiedyś sportowcem i uczestniczyłam w wielu różnych zawodach. Zobaczyłam siebie, tę małą i dużą, jak idę przez życie i pokonuję różne życiowe przeszkody. Wzruszyłam się. To niesamowite, jak ta zabawa z Tosią poruszyła moje serce. Cieszę się, że dzięki przyjemnej zabawie z moją bratanicą mogłam przypomnieć sobie o tym, co jest w życiu naprawdę istotne. A ważne jest nie to, co nas spotyka, ale to, jak sobie z tym radzimy. Ważne jest to, czy doceniamy to, kim jesteśmy i to, co mamy, czy załamujemy się i poddajemy przy okazji jakiegoś niepowodzenia. Czy w trudnych chwilach staramy się jednak podnieść, szukamy wsparcia, rozwiązań i odpowiedniej pomocy.

Życie każdego z nas usłane jest różnymi przeszkodami. Każdy z nas ma w sobie „dżokeja” i „dżokejkę” oraz „konia”, na którym się porusza. W mojej dzisiejszej historii „dżokeje” reprezentują wewnętrznych „rodziców”, w tym nasze myśli, poglądy i przekonania, a „koń” — wewnętrzne „dziecko”, czyli sferę naszego ciała oraz związanych z nim popędów, instynktów i emocji. Tak, jak pisałam w poprzednim rozdziale, często się zdarza, że te dwie wewnętrzne postaci pozostają w nieustannym konflikcie z sobą. Są ludzie, u których wyraźnie rządzi surowy „rodzic”, a ich „dziecko” jest stale zaniedbywane oraz nadużywane, fizyczne i emocjonalne. Jak łatwo się domyślić,

tacy ludzie, nawet niezwykle uzdolnieni intelektualnie, na takim „koniu” zbyt daleko w swoim życiu nie ujadą... Są też ludzie, którzy działają pod wpływem impulsów swojego wewnętrznego, rozbrykanego „dziecka”. Są nadpobudliwi, porywczy i nieokiełznani. Można ich porównać do dzikich koni, które nie dadzą się nikomu poprowadzić i zrzucają wszystkich ochotników ze swojego grzbietu. Jak wiemy, tacy ludzie też niezbyt dobrze radzą sobie w życiu.

Są wreszcie ludzie, którzy aktywnie poszukują sposobów na to, by ich „dżokej” i „koń” mogli się wzajemnie poznać, polubić i zrozumieć. Którzy uczą się tego, jak zbudować bliską i zdrową relację pomiędzy nimi, współpracować ze sobą w efektywny sposób i osiągać dobre rezultaty. To ludzie, którzy z czasem wykształcają w sobie silnego, zdrowego i mądrego „dorosłego”, który, ani nie ulega rozkazom surowego „rodzica”, ani impulsywnego „dziecka”, lecz podejmuje decyzje w dojrzały sposób. To ci, którzy potrafią być odpowiedzialni w życiu i w pracy. To ci, którzy potrafią wykonywać rzetelnie swoje obowiązki, ale też bawić się i cieszyć, odpoczywać i regenerować swoje siły. To ludzie, którzy troszczą się o swoje zdrowie i samopoczucie. To ci, którzy uczą się asertywności i inteligencji emocjonalnej. To ci, którzy uczą się szanować swoje uczucia i dbać o granice. To także ci, którzy idą przez życie w swoim rytmie, mądrze korzystając ze swoich zasobów i możliwości.

I jest jeszcze coś, o czym chciałabym teraz wspomnieć. Takie porozumienie, współpraca i rezultaty, nie byłyby możliwe bez najważniejszego ogniwa, które sprawia, że to staje się możliwe.

Tym ogniwem jest nasze serce. To właśnie ono ma ten wielki dar, by czuć wszystko to, co dzieje się w naszym wnętrzu i rozwiązywać wszelkie konflikty. To właśnie ono jest tym wspaniałym lekarzem i łącznikiem, który sprawia, że wszystko i wszyscy w nas czują się akceptowani, chciani i kochani. To właśnie dlatego ludzie z pięknym sercem zawsze zwyciężają, idąc przez swoje życie z odwagą i pokonując przeszkody, które się w nim pojawiają.

Mądrzy ludzie mawiają, że to, co dajemy innym, wraca do nas z wielokrotnioną siłą. I ja się z tym zgadzam. Jestem głęboko wdzięczna Tosi, mojej małej, kochanej mistrzyni... Tosia pomogła mi dostrzec, docenić i uhonorować różne zwycięstwa na torze, jakim jest moje własne życie. Ona je widziała i delikatnie mi o nich przypomniała.

Cóż, nie ma przypadków. Wszyscy i wszystko może nas inspirować do twórczego, wartościowego życia i zmian na lepsze. Wystarczy tego naprawdę chcieć i być uważnym na to, co się nam przydarza.



Rozdział 4

Przemiana w relacjach

Jakość relacji

Rozwój polega na tym, żeby przejść od dziecięcej zależności do dojrzałej wzajemności czyli stanu, gdy obie strony coś sobie dają i to coś jest dla obojga oczekiwane i cenne. Niekoniecznie dają to samo i tak samo, tu nie chodzi o pełnię symetrii. Jednak musi być wzajemne zainteresowanie uczuciami, przeżyciami, pragnieniami drugiej strony, jej planami na przyszłość, jej przeszłością. Jeśli ktoś tego nie umie, jego oferta miłosna jest bardzo słaba. Może obudzić zainteresowanie, ale prędzej czy później druga strona doświadczy pustki. Jakby się ciągle odbijała od ściany.

— Zofia Mińska-Wrzośńska

Zdolność budowania harmonijnych i bogatych relacji to naprawdę spora sztuka. Od lat przekonuję się o tym i wciąż odkrywam nowe informacje na ten temat. Żyjemy w czasach, gdy troska o dojrzałe, sycące i trwałe relacje nie jest zbyt popularna. A relacje międzyludzkie stają się coraz bardziej traktowane jak produkt, który można ładnie zaprezentować i wykorzystać do różnych, często płytkich celów. Ludzie są coraz bardziej traktowani, jak obiekty do zaspokajania określonych potrzeb i pragnień, takich jak na przykład wspólne wyjście do kina, na

trening czy na dyskotekę. I poza tymi określonymi wspólnymi działaniami nic więcej się w tych relacjach nie wydarza. Takie osoby spotykają się na przykład na treningu, chwilę ze sobą porozmawiają, albo i nie, a potem wracają do swoich domów.

Gdyby porównać relacje do produktów występujących na naszym rynku, to można byłoby pokusić się o ich, swego rodzaju klasyfikację. I tak, mamy produkty najtańsze, o najniższej jakości; mamy droższe, o lepszej jakości; mamy też towary drogie, bardzo drogie i ekskluzywne, o potencjalnie najwyższej jakości. To jest oczywiście spore uproszczenie, ponieważ nie zawsze cena ma się wprost proporcjonalnie do jakości określonego produktu czy usługi, ale powiedzmy, że dla celów tego, o czym teraz piszę, to wystarczy.

Myślę, że podobnie, jak z wyżej wymienionymi produktami, jest właśnie z relacjami międzyludzkimi. One też mają swoją cenę, jakość i dostępność na określonym rynku. I jak to z różnymi towarami bywa, jedni wybierają te najtańsze i najłabsze, inni droższe i lepsze, a jeszcze inni — najdroższe i najlepsze. I to nie zależy od tego, ile mają pieniędzy, ale od poziomu energii, jaką mają i chcą w te relacje zaangażować. Paradoksalnie, często dzieje się tak, że im więcej pieniędzy posiada dana osoba, tym większym staje się skąpcem i kupuje wyłącznie najtańsze produkty. A bywa i tak, że ludzie żyją ponad stan, pracują ponad swoje siły lub ciągle się zadłużają, by tylko mieć coś, czego bardzo pragną, nie zdając sobie sprawy z tego, że takie postępowanie rujnuje ich życie i zdrowie coraz szybciej.

A wracając do relacji, tu też istnieje pewna hierarchia dotycząca poziomu rozwoju, w tym zdolności do odbierania, odczuwania, rozumienia i przetwarzania różnych informacji, uczuć i doznań. I nie chodzi mi tutaj o to, by ludzi klasyfikować jako tych „lepszyc” czy „gorszych”. Chodzi mi o rozmiar zasobów wewnętrznych oraz stopień rozwoju intelektualnego, emocjonalnego i duchowego u różnych ludzi. A w związku z tym, również o potrzeby i pragnienia dotyczące relacji, które się z tym wiążą. Często to właśnie stąd biorą się przeróżne nieporozumienia i frustracje występujące pomiędzy ludźmi. Dla osoby, która nie dba specjalnie o własny rozwój i której nie zależy na relacjach wysokiej jakości, nie będzie zainteresowana inwestowaniem swojej energii i czasu w tym obszarze. Tej osobie zapewne wystarczą sporadyczne spotkania towarzyskie i będzie raczej unikała zaangażowania w bliskie relacje i związki. I może to wynikać z różnych przyczyn. Jeśli natomiast komuś zależy na relacjach z wyższej, a może raczej — głębszej „półki”, to będzie się rozwijał i poszukiwał ludzi, którzy myślą oraz czują podobnie. I to będzie dla niego czymś zupełnie oczywistym i naturalnym.

Jednak ludzie często nie znają siebie zbyt dobrze i wchodzą w różne relacje przez przypadek czy w skutek jakiegoś zrzędzenia losu. Wierzę w to, że w naszym życiu nic nie dzieje się przez przypadek, a ludzie, których spotykamy mają nas czegoś nauczyć. To są lekcje, które mamy wszyscy do odrobienia. I to od nas zależy, co z tym zrobimy. Wszyscy mamy określone zasoby wewnętrzne i zewnętrzne, które możemy spożytkować zgodnie z własną wolą. Wszyscy mamy również swoje

potrzeby i pragnienia, które możemy zaspokoić w mniej lub bardziej dojrzały, sycący i satysfakcjonujący sposób.

Jak różni ludzie zaspokajają swoje potrzeby relacyjne

Człowiek nie jest w stanie funkcjonować bez relacji. Nawet do buddyjskich mnichów na trzyletnich odosobnieniach raz na jakiś czas ktoś zagląda — a to z jedzeniem, a to po nauki. Relacja jest potrzebna, żeby człowiek się nie rozpadł.

— Paweł Drożdżiak

Każdy człowiek ma swoje potrzeby i pragnienia, których jest mniej lub bardziej świadomy i które próbuje zaspokajać w różny sposób. Wśród tych potrzeb są te, które wiążą się z relacjami międzyludzkimi. A należą do nich: potrzeba miłości, przyjaźni i bliskości. To są potrzeby, których niestety nie da się zaspokoić w płytkich i powierzchownych kontaktach z innymi ludźmi. To z reguły wystarcza w sporadycznych relacjach społecznych i biznesowych, ale po to, by zbudować poczucie więzi z drugim człowiekiem czy jakąś grupą ludzi, trzeba bardziej się w to zaangażować. A to bywa trudne, nawet bardzo, bo w takich relacjach nie zawsze jest miło i przyjemnie.

Niektórzy ludzie próbują zaspokoić potrzebę miłości, przyjaźni i bliskości w pracy. I różnie z tym bywa. Zdarza się, że ci bardziej szczęśliwi, znajdują w pracy przyjaciół czy nawet partnerów życiowych. Ale, zdarza się i tak, że miłość w pracy zamienia się z czasem w nienawiść i zwykle ktoś z tego

powodu cierpi. Są i tacy, którzy zatracają się w pracy lub innych zajęciach tak bardzo, że brakuje im już czasu i energii na zaangażowanie w bliskie związki. Wtedy próbują zaspokajać te potrzeby w przelotnych znajomościach i romansach, co prędzej czy później kończy się rozczarowaniem.

Mówi się, że aby poznać człowieka, to trzeba z nim beczkę soli zjeść. A jak to z solą bywa, odpowiednia jej ilość poprawia smak potraw, a nawet leczy, ale zbyt duża lub za mała ilość, potrafi zepsuć smak i nastrój, nawet najbardziej uroczej chwili. I tak sobie myślę, że wtedy, gdy pojawia się jakaś „przesolona” lub „niedosolona” sytuacja w życiu osób, które są ze sobą w bliskiej relacji, to robi się nieprzyjemnie. I co robią wtedy ludzie? Zwykle obrażają się na siebie albo kłócą. A, gdy nie potrafią znaleźć drogi do siebie po takim „przesoleniu” lub „niedosoleniu”, to oddalają się od siebie coraz bardziej, a ich relacja, prędzej czy później, rozpada się i kończy.

Gdy nie potrafimy zaspokoić swoich potrzeb i poradzić sobie z jakimś kłopotem występującym w relacji, która jest dla nas ważna, to on prędzej czy później wystąpi także w innej. I tak, można kręcić się w nieskończoność. W bliskich relacjach międzyludzkich bywa trudno, ludzie są różni więc zupełnie naturalne jest to, że co jakiś czas dochodzi pomiędzy nimi do różnych, mniej lub bardziej poważnych napięć czy sporów. To ważne żeby od tego nie uciekać, tylko o tym rozmawiać i wspólnie szukać konstruktywnych rozwiązań. Jednak, aby to było możliwe, trzeba być wystarczająco zdystansowanym emocjonalnie oraz uważnym na siebie i drugiego człowieka.

Trzeba być z nim w życzliwym kontakcie, by zachęcić go do wymiany ważnych myśli i uczuć.

To, o czym piszę nie jest łatwe. Bywa przecież i tak, że pomimo najszczerzych chęci, nie udaje się dojść do porozumienia w relacji, która jest dla kogoś ważna. I różne mogą być tego przyczyny. Dlatego, w takich sytuacjach nie warto podejmować pochopnych i niszczących decyzji. Natomiast warto poszukać skutecznej pomocy, przyjrzeć się potencjalnym przyczynom swoich kłopotów oraz zaangażować się w proces rozwoju i zmian na lepsze.

Rozpoznawanie granic

Sporadyczne sprzeczki, różnice zdań, a nawet słowne pojedynki są metodami ustanawiania swoich granic i uzgadniania różnic.

— Pat Mellody

Każdy człowiek jest odrębną istotą i ma swoje granice fizyczne, emocjonalne, intelektualne i duchowe. Ale niestety, często się zdarza, że świadomość swoich i cudzych granic jest bardzo słaba lub ograniczona. Granice bywają też poważnie zaburzone w skutek traumatycznych doświadczeń z wczesnego dzieciństwa, kiedy nie były respektowane lecz notorycznie naruszane czy przekraczane. Człowiek, który doświadczył takich przeżyć będzie miał trudności z poczuciem swojej autonomii oraz budowaniem zdrowych relacji i związków z innymi ludźmi. Ale, na szczęście można to zmienić i nad tym popracować.

Ludzie, którzy nie mieli szansy rozwinąć w dzieciństwie w pełni zróżnicowanego, autonomicznego „ja”, mają później kłopoty ze swoimi i cudzymi granicami. A wtedy, nieświadomie pozwalają, a czasem wręcz prowokują do tego, by inni ludzie je przekraczali i nad nimi dominowali. To łączy się często z jakimś nieświadomym lękiem oraz brakiem umiejętności wyrażania i zaspokajania swoich potrzeb w relacji. Może być na przykład tak, że żona będzie się przesadnie troszczyć o swojego męża i ciągle dopytywać go o to czy zupa, którą podała mu na obiad, jest odpowiednio doprawiona. Jeśli zrobi to raz, to raczej nie spowoduje problemu. Ale, gdy zada kilka takich pytań w krótkim odstępie czasu, to może się okazać, że jej mąż tego nie wytrzyma, zdenerwuje się, podniesie głos albo rękę, a może przeciwnie — zamknie się w sobie i wycofa się z tej relacji.

A gdyby ta żona czuła się zauważana i doceniana przez swojego męża, to być może nie musiałaby mu zadawać aż tak wielu pytań o tę nieszczęsną zupę? A gdyby ten mąż, w pytaniach żony potrafił rozpoznać jej nieświadome wołanie o bycie zauważoną i docenioną, to być może zareagowałby w łagodny sposób. A gdyby ta żona sama umiała się o siebie troszczyć, doceniać, wyrażać swoje potrzeby i prosić męża o ich zaspokojenie w bezpośredni i przyjazny sposób, to może on nie musiałby się denerwować i wycofywać z tej relacji? Niestety, rzadko kto potrafi w takich sytuacjach reagować w zdrowy, życzliwy, bezpieczny i rozwojowy sposób.

Ludzie będący ze sobą w bliskich relacjach często zachowują się w sposób, który komuś przeszkadza lub ewidentnie zaburza jego poczucie bezpieczeństwa i komfortu. Dlaczego to robią? Bo tak robiła mama albo tato. A wcześniej także babcia lub dziadek. I tak, pewne wzorce funkcjonowania w relacjach powtarzają się i utrwalają przez długie lata. Ludzie często dobierają się w pary, bo pociągają ich coś, co jest im już dobrze znane. Nawet wówczas, gdy tego czegoś nie znoszą i nie chcieliby doświadczać już nigdy więcej. To jest związane ze zjawiskiem koluzji, które polega na tym, że ludzie znajdują sobie partnerów pasujących do konfliktów, które rozgrywają się w ich wnętrzu. Niestety, w naszej podświadomości działają siły, które rządzą się swoimi prawami. I dopóki ich sobie nie uświadomimy i nie poznamy mechanizmów, które za nimi stoją, będziemy wciąż powtarzać i tworzyć sytuacje, w których one będą się przejawiać.

Gdy przekraczane są czyjeś granice, to nieuchronnie pojawia się cierpienie w postaci bólu fizycznego lub emocjonalnego. I, o ile ból fizyczny mija po jakimś czasie, a rany na ciele zblizniają się samoistnie, to ból emocjonalny, który nie jest w pełni wyrażony i przeżyty wtedy, kiedy się pojawia, zostaje zepchnięty do naszej podświadomości i jest później znacznie trudniejszy do wyleczenia. Nasze uczucia są językiem naszych granic wewnętrznych i zewnętrznych. To one pierwsze informują nas o zbliżającym się zagrożeniu. Gdy mają prawo do istnienia, mogą być odczuwane i są szanowane, to stają się wspaniałym przewodnikiem dla swojego właściciela. I wtedy, gdy u małego dziecka pojawia się gniew czy smutek, a rodzice

reagują na te uczucia z troską i zrozumieniem, wtedy ono uczy się w taki sam sposób traktować samego siebie i innych ludzi w przyszłości. Jeśli jednak, te lub inne uczucia będą odrzucające, krytykowane albo nawet karane przez jego rodziców, to ono będzie później w ten sam sposób odrzucało i karało siebie oraz innych ludzi w bliskich relacjach.

Temat przekraczania granic nie dotyczy wyłącznie relacji międzyludzkich, ale także nas samych. U osób, które nie potrafią rozpoznawać swoich granic i troszczyć się o nie w należyty sposób, dochodzi do różnych form wykorzystywania i nadużywania samego siebie, związanego z nieprawidłowym wydatkowaniem swojej energii witalnej. I tak, można bez opamiętania jeść, pić, palić, pracować, bawić się, uprawiać seks, grać, ćwiczyć czy nawet sprzątać. Można bezmyślnie wikłać się w związki z okrutnikami czy dawać się wykorzystywać innym ludziom w różny sposób. Można także nadużywać swoich bliskich, w tym własne dzieci, nie zdając sobie z tego sprawy. To bardzo ważny temat i dlatego gorąco zachęcam do rozwoju w tej kwestii. A żeby przybliżyć go nieco w praktyce, proponuję ćwiczenie, które opisuję poniżej.

ĆWICZENIE — ROZPOZNAWANIE GRANIC

Przypomnij sobie sytuację, kiedy czułaś się: zmęczona, zła, smutna albo przygnębiona i opisz ją poniżej.

.....
.....
.....

Jak się wtedy czułaś:

.....
.....
.....

Co mogłoby Ci w tamtej sytuacji pomóc:

.....
.....
.....

Jak się teraz czujesz i do jakich wniosków dochodzisz:

.....
.....
.....

PRZYKŁAD

Przypomnij sobie sytuację, kiedy czułaś się: zmęczona, zła, smutna albo przygnębiona i opisz ją poniżej.

Gdy byłam ostatnio u mamy i robiłam surówkę do obiadu, ona podeszła do mnie nagle i powiedziała podniesionym głosem, że za grubo kroję cebulę. Nic nie powiedziałam i starałam się kroić tę cebulę trochę drobniej.

Jak się wtedy czułaś:

Czułam się jakaś przygaszona i nie miałam ochoty z nikim rozmawiać. Następnie zjadłam obiad, a potem poszłam do salonu i włączyłam telewizor.

Co mogłoby Ci w tamtej sytuacji pomóc:

Odwaga żeby powiedzieć mamie, co myślę i czuję wtedy, gdy ona podchodzi do mnie zbyt szybko i zwraca mi uwagę podniesionym głosem. Mogłabym również wyrazić swój sprzeciw i powiedzieć, że ja właśnie tak kroję cebulę do surówki i nigdy nie było z tym żadnego problemu. Mogłabym ją też poprosić żeby następnym razem, tak mnie nie zaskakiwała, bo mogę sobie zrobić krzywdę. Mogłabym ją również poprosić o to żeby mówiła do mnie łagodniej.

Jak się teraz czujesz i do jakich wniosków dochodzisz:

Czuję się znacznie lepiej. Ale widzę, że mam jeszcze kłopot z lękiem i asertywnością w relacji z mamą. Warto byłoby nad tym popracować.

Koniec przykładu.

Mądrość ciała

Zwiększona waga przytępia uczucia czyli zmniejsza się możliwość obrażania się na siebie i innych. Podświadoma agresja jest związowana. Gdy pozbyła się pani wszystkich pretensji i zmniejszyła zależność od ludzkiego szczęścia, nadwaga stała się pani niepotrzebna.

— Siergiej Łazariew

Coraz częściej mówi się i pisze o tym, że problemy ze zdrowiem fizycznym mają podłoże duchowe i uczuciowe. Gdy cierpi dusza, to zwykle, po jakimś czasie zaczyna cierpieć także ciało. Jestem bardzo uważna na sygnały, jakie wysyła moje

ciało. Poprzez pracę na poziomie emocjonalnym i duchowym, udało mi się wyleczyć z wielu dolegliwości, na które nie pomagały żadne lekarstwa. Sporo o tym napisałam w moich poprzednich książkach. Ten temat wciąż bardzo mnie interesuje.

Dziś chciałabym podzielić się kilkoma refleksjami dotyczącymi problemów ciała, które wynikają, między innymi, z deficytów emocjonalnych oraz braku umiejętności rozpoznawania i stawiania granic. Chodzi o kłopoty z nadwagą i niedowagą. Oczywiście, przyczyny tych problemów mogą być również inne. Ale dzisiaj chciałabym się skupić tylko na kilku z tych, które są mi znane z osobistego i zawodowego doświadczenia.

Ludzie rzadko martwią się o siebie wtedy, gdy są bardzo szczupli. Wręcz przeciwnie, często się tym szczycą i chętnie mówią innym o tym, że to jest efekt ich doskonałej przemiany materii. Zdarza się również tak, że dojrzała kobieta wciąż wygląda jak dziewczynka, albo nastolatka. Wygląd i kondycja ciała naprawdę wiele o nas mówią. Pokazują to, czego nie widać pod maską pięknego makijażu, fryzury czy ubioru. Takie kobiety, nawet, jeśli świetnie opanowały tajniki autoprezentacji czy budowania profesjonalnego wizerunku, mają w sobie wiele emocjonalnych deficytów i często, po kryjomu, bardzo z tego powodu cierpią. Gdy taka kobieta zdecyduje się jednak nad tym popracować, wyleczy stare rany, pozna swoje granice oraz nauczy się zaspokajać własne potrzeby w zdrowy i dojrzały sposób, to jest wysoce prawdopodobne, że wówczas jej ciało rozkwitnie i nabierze bardziej kobiecych kształtów.

Oczywiście, to nie jest żadna reguła czy zasada, ale raczej wskazówka do autoanalizy i podjęcia skutecznych działań w kierunku poprawy swojego zdrowia i samopoczucia na głębszym poziomie.

Znacznie częściej spotykam i powszechnie nagłaśnianym problemem współczesnego społeczeństwa jest nadwaga. Dlaczego? Bo, to widać gołym okiem i stereotypowo — osoby otyłe oceniane są gorzej od innych. A poza tym, wszelkie statystyki podają, że ten problem rośnie, nomen omen, i to w dużym tempie. Główną przyczyną jest konsumpcyjne podejście do życia, jego szybkie tempo, brak równowagi „życie-praca” i związany z tym, wzrastający poziom stresu. I tak, ludzie coraz częściej objadają się różnymi smakołykami po to, aby się odstresować. To rzeczywiście jest szybki i łatwy sposób na to, by choć przez chwilę poczuć ulgę, przyjemność i nie myśleć o problemach. Ale niestety, problemy w ten sposób nie znikają, ani same się nie rozwiązują. One pozostają, a nawet się powiększają, ponieważ dochodzą do nich jeszcze te, które powstają wskutek nadmiernego objadania się.

Zdrowa dieta — czy to wystarczy?

Ludzie, którzy mają problemy z nadwagą, zwykle w pierwszej kolejności szukają pomocy u dietetyka. Nie trudno zauważyć, że gabinety i poradnie dietetyczne przeżywają obecnie istny boom na naszym rynku. Ci ludzie myślą, że wystarczy tylko dobry plan, motywacja i odpowiednia dieta, a ich problemy znikną. I owszem, dietetyk zrobi im wszelkie możliwe pomiary, analizy i sporządzi dla nich optymalną dietę. Ale, jeśli

przyczyna problemów z nadwagą znajduje się poza obszarem kompetencji dietetyka, to jego dieta, nawet najlepsza, niestety nie przyniesie trwałych efektów. A jeśli nawet, komuś takiemu uda się schudnąć, to po jakimś czasie znowu przytyje i popadnie w jeszcze większą frustrację niż przed rozpoczęciem kuracji odchudzającej. W takim przypadku, naprawdę warto zwrócić się po pomoc do terapeuty.

W tym miejscu chciałabym jeszcze wspomnieć o ortoreksji czyli groźnej chorobie wynikającej z przesadnej dbałości o dietę. Podobnie, jak w anoreksji i bulimii, przyczyny tej wieloetapowej choroby tkwią w psychice. Przesadna dbałość o dietę, tak jak uzależnienie od ćwiczeń fizycznych, może przerodzić się w niebezpieczną obsesję. A ta, podobnie, jak nieleczona bulimia i anoreksja, może doprowadzić nawet do śmierci, dlatego o tym wspominam i przed tym przestrzegam.

Innym kłopotem, który ukrywa się pod płaszczkiem obfitych kształtów u niektórych osób są granice w kontaktach z innymi ludźmi. Ci ludzie tyją, bo nie potrafią rozpoznawać tych granic w sobie, ani też stawiać ich w odpowiedni i skuteczny sposób. Tyją, by podświadomie uchronić się przed nadmierną bliskością. Paradoksalnie, bardzo tej bliskości pragną, ale jednocześnie, bardzo się jej boją. Ich obfite ciało tworzy coś w rodzaju kombinezonu ochronnego, który ma za zadanie skutecznie chronić jego właściciela przed cierpieniem.

Czy szkolenie z asertywności może takim ludziom pomóc?

Niestety, nie zawsze. Znam takich ludzi, którzy świetnie opanowali werbalną sztukę stawiania granic (można się tego

nauczyć z książek lub nawet na podstawowym kursie z asertywności), a nadal mają spore problemy w relacjach z innymi ludźmi. Dlaczego tak się dzieje? Dlatego, że ludzie reagują na to, co mamy wewnątrz, a nie na zewnątrz nas samych. Można nauczyć się mówić „nie”, jeśli jednak będziemy słabi energetycznie i nie będziemy mieli naprawdę silnego oparcia w sobie, to nikt tego „nie” nie usłyszy i nie uszanuje.

Przyczyny problemów związanych z ciałem i naszymi granicami, często są ulokowane we wczesnych doświadczeniach w relacjach z pierwszymi opiekunami w dzieciństwie. Tutaj chodzi o głębsze poznanie siebie, swojej wrażliwości i emocjonalności. Chodzi o przyjrzenie się temu, jak funkcjonujemy w relacjach z innymi ludźmi. Chodzi o poszerzenie świadomości o to, jak czuje się i zachowuje nasze ciało w kontakcie z różnymi ludźmi. W jakich okolicznościach czuje się komfortowo, a w jakich nie. Chodzi o rozpoznanie rzeczywistych i iluzorycznych zagrożeń, w tym także starych przekonań, zranień, nawyków, uwikłań, wzorców zachowań i połączonych z nimi emocji.

Właśnie tym, warto byłoby się zająć. Często obserwuję, jak w trakcie terapii ciało różnych kobiet zaczyna się zmieniać i wracać do równowagi. Z czasem znika wilczy apetyt, a te osoby przestają odczuwać pragnienie nadmiernego objadania się. Uczą się rozpoznawać sygnały, jakie wysyła ich ciało, potrafią lepiej dbać o siebie, a także wyrażać i zaspokajać swoje potrzeby w dojrzały sposób. Wtedy życie zaczyna im zupełnie inaczej smakować. Zaczynają bowiem dostrzegać i sięgać

po inne, nowe sposoby, które naprawdę zaspokajają ich głód emocjonalny i duchowy.

Szczęśliwy człowiek, to także zdrowy człowiek. Tak się czujemy, jak siebie traktujemy. Przekonuję się o tym już od wielu lat. Gdy człowiek czuje się szczęśliwy i kochany (przede wszystkim przez samego siebie), wtedy nie odczuwa potrzeby niczego zagłuszać czy zajaść. Wtedy żyje mu się o wiele spokojniej i lżej, zarówno w duszy, ciele, jak i umyśle.

Rozwój w relacji

Rozmawiając z drugą osobą, przedstawiając swoje myśli komuś innemu, docierasz do takich pokładów Siebie, które wykraczają poza twoje myśli i poza twój umysł. Sam akt nawiązania kontaktu wytrąca cię z wewnętrznego dialogu i inicjuje zewnętrzny.

— Neale Donald Walsch

To, co wydarza się w relacji z drugim człowiekiem może być doskonałym wskaźnikiem do rozwoju i zmian na lepsze. Cokolwiek jest w tej relacji trudne, może być okazją do poznawania siebie, w tym swoich myśli, emocji, przekonań czy nawykowych zachowań, które niekoniecznie nas uszczęśliwiają i przynoszą efekty, jakich pragniemy. Może być także okazją do lepszego poznania i zrozumienia innych osób.

Ludzie są jacy są i zachowują się różnie. Bywa, że w nieprzyjemny i bolesny dla nas sposób. Bardzo trudno jest zmieniać innych ludzi. Jednak, można wpływać na innych poprzez swoją postawę i zachowania. Gdy pozwala się komuś na to, by

traktował nas w określony sposób, utwierdza się i wzmacnia tę osobę w swoim postępowaniu. Natomiast, gdy potrafi się rozpoznawać, jasno komunikować i stawiać takiej osobie granice, daje się jej szansę na rozwój i zmianę. Czy z tego skorzysta, to już jej sprawa. Istotne jest, by w tej relacji dbać o siebie coraz lepiej i rozwijać się krok po kroku.

A co wtedy, gdy nie pozwala się komuś na brak szacunku, lekceważenie czy przemoc, mówi się o tym, co jest trudne i bolesne, stawia się granice, a osoba, na której nam zależy niczego nie przyjmuje i nie zmienia swojego postępowania?

To może oznaczać, że owszem, osoba, która cierpi w tej relacji mówi o problemach i stawia granice, ale robi to w sposób mało przekonujący i tego nie egzekwuje. Dzieci są doskonałymi nauczycielami w tej kwestii. One ciągle starają się przekraczać granice rodziców. Gdy rodzic mówi: „Nie rób tego, albo tamtego”, dziecko może go posłucha, ale za jakiś czas znowu spróbuje zrobić to samo. Gdy tym razem rodzic nie zareaguje w konsekwentny sposób, to może zapomnieć o tym, że dziecko będzie mu posłuszne. Dzieci potrzebują granic, bo wtedy czują się widziane, bezpieczne i kochane. Dorosli też ich potrzebują, ale czasem nie zdają sobie z tego sprawy, albo sobie z nimi nie radzą, podobnie jak ich rodzice, dziadkowie albo inni opiekunowie z dzieciństwa.

W relacji z drugim człowiekiem ważne jest nie tyle to, co jedna osoba robi, ale to, jak ta druga na to reaguje. Jeśli kogoś porusza cokolwiek w tej relacji i ma kłopot żeby sobie z tym poradzić, wtedy warto przyjrzeć się temu bliżej i nad tym

popracować. Ludzie zwykle reagują nie na to, co robimy, ale na to, co dzieje się w naszej podświadomości. Gdy nad tym pracujemy i zmieniamy się wewnątrz, wtedy zmieniają się również nasze relacje z ludźmi. A to, co wcześniej było powodem naszego przykrego samopoczucia, przestaje już na nas oddziaływać. Oczywiście, to nie dzieje się od razu. Rozwój w relacji to jest proces, który wymaga czasu, zaangażowania i wytrwałości. A efekty, prędzej czy później się pojawią.

Kiedy nie warto się rozwodzić?

Przeciwieństwa nie powinny się zrastać, ale również nie powinny się rozdzielać, niszcząc się wzajemnie. Kiedy w duszy brakuje miłości, małżonkowie nie mogą budować harmonijnych relacji. Albo zlepiają się, przywiązując się do siebie wzajemnie, albo najmniejszy nawet konflikt prowadzi natychmiast do walki na pięści z chęcią nie pogodzić się, tylko zwyciężyć za wszelką cenę.

— Siergiej Łazariew

Zwykle w trudnych, zaognionych sytuacjach konfliktowych biorą górę emocje. A one, niestety nie są mądrym i dojrzałym doradcą. W takich sytuacjach ludzie oddalają się od siebie albo wikłają w chory związek jeszcze bardziej. Niektórzy specjaliści twierdzą, że nic nie trzyma ludzi ze sobą bardziej niż nienawiść. To jest niestety smutna prawda, ale rzeczywiście, osoby, które są pełne wrogich uczuć wobec siebie nawzajem, mają z reguły duże trudności, aby się od siebie uwolnić. Te uczucia są klejem, który trzyma ich ze sobą bardzo mocno.

W takich relacjach często dochodzi do przemocy i przekraczania granic. Przemoc bywa też niestety cicha i bardzo podstępna. Ludzie często skrywają w sobie różne negatywne uczucia, a na zewnątrz udają, że wszystko jest w należyтым porządku. Można się nad kimś znęcać przez lata, nie mówiąc przy tym ani jednego przykrego słowa. Można to robić poprzez nieprzyjazne spojrzenia, uniki czy gesty. Można wycofywać się z relacji na różne sposoby. Można siebie porzucać i zdradzać, nawet bez wychodzenia z domu i to niekoniecznie, czatując z kimś w Internecie albo oglądając porno.

A konflikty nie muszą być niszczące i prowadzić ludzi do rozwodu. One przydarzają się w każdym, nawet najlepszym związku. Gdy łączą się ze sobą dwie osoby, to prędzej czy później dojdzie do jakiejś różnicy zdań czy poglądów. I ta różnica może niezwykle wzbogacić, urozmaicić i rozwinąć ten związek. Dlatego warto uczyć się tego, jak radzić sobie w sytuacjach konfliktowych, po to, by budować dojrzałe i harmonijne związki oraz relacje z innymi ludźmi.

Jak sobie poradzić wtedy, gdy pojawia się konflikt?

Gdy pojawia się konflikt i sytuacja wymyka się spod kontroli, wtedy warto się po prostu zatrzymać, oddalić się na jakiś czas od siebie i odpocząć. A później, gdy emocje już opadną, można przyjrzeć się sobie nawzajem ze spokojem i poszukać rozwiązań, które byłyby możliwe do zaakceptowania i wdrożenia przez wszystkie strony zaangażowane w konflikt. Jeśli jednak, po przerwie i wyciszeniu, nadal nie udaje się dojść do porozumienia, to wtedy warto skonsultować się w tej sprawie

z kimś kompetentnym. Przyczyny konfliktów i braku możliwości ich pomyślnego rozwiązania, mogą tkwić bardzo głęboko. Wewnątrz każdej z osób będących w konflikcie, toczy się zwykle jakaś osobista „wojna”, której na powierzchni może nie widać, ale można ją wyczuć, a to w postaci jakiegoś dziwnego napięcia, skurczu lub bólu w ciele, chęci odsunięcia się na dystans, poczucia nieufności czy jeszcze jakoś inaczej. My ludzie jesteśmy doskonałymi wykrywaczami kłamstw. Tak naprawdę, szybko możemy wychwycić, czy ktoś żywi wobec nas pozytywne, czy wrogie uczucia. I to może się dziać na poziomie nieświadomym. Im bardziej czysta jest nasza dusza, tym szybciej to działa i nas ochrania, a my możemy nawet nie zdawać sobie z tego sprawy. Ale, w skutek różnych osobistych kłopotów i uwikłań, a także spadku czujności i odporności psychicznej, nie potrafimy odczytywać pewnych sygnałów właściwie i wpadamy w kolejne problemy, jak przysłowiowa śliwka w kompot.

Często zdarza się tak, że pod wpływem emocji ludzie mówią sobie różne przykre rzeczy, które zapadają im głęboko w serce i sprawiają, że całkowity rozpad relacji pozostaje już tylko kwestią czasu. Ale, w takich sytuacjach, nie warto od razu się rozwodzić. Wtedy warto zwrócić się do terapeuty, który pomoże przyjrzeć się tej relacji z boku, znaleźć potencjalne przyczyny konfliktu i rozwiązania, które byłyby możliwe do przetestowania. To nie znaczy, że od razu wszystkie kłopoty znikną, a wypracowane rozwiązania okażą się w pełni skuteczne. Rozwój i zmiany na lepsze, to jest proces, który przebiega w określonym rytmie i czasie. To proces, którego każda osoba

doświadcza na swój własny, indywidualny sposób. A rozwiązania, które sprawdziły się kiedyś i u kogoś, nie zawsze okazują się równie skuteczne w przypadku innej osoby i okoliczności, w których się właśnie znalazła.

Nikt z nas nie jest samotną wyspą. Jesteśmy sobie potrzebni i taka jest prawda. Sami nie widzimy często różnych rzeczy jasno i klarownie. Dopiero ludzie, którzy przetarli już jakieś ważne ścieżki, mogą nam pomóc i odnaleźć siebie na nowo. Dlatego, jeśli czujesz, że konflikt czy sytuacja w jakiej teraz jesteś, przerasta Cię i przytłacza, to nie działaj pochopnie, ale poszukaj pomocy. Bardzo łatwo jest coś przekreślić i zniszczyć, ale skutki takich działań pozostawiają po sobie złamane serca i wiele innych przykrych konsekwencji, które mogą zrównoważyć życie różnych ludzi na długie lata.

Groźne oblicza idealizacji

Łatwo jest idealizować kogoś, kogo się prawie nie zna.

— Nicholas Sparks

Przywiązanie do ideałów, o którym pisałam w pierwszym rozdziale tej książki, ma także bardzo silny wpływ na jakość i trwałość relacji międzyludzkich. Gdy ktoś ma tendencje do idealizowania innych ludzi, to niestety, spotykają go ciągle rozczarowania... Dlaczego tak się dzieje? Tak się dzieje dlatego, że po drugiej stronie idealizacji znajduje się jej przeciwny biegun — dewaluacja. Tak, dla równowagi. Im bardziej kogoś idealizujemy, czyli myślimy o nim tylko pozytywnie i widzimy w nim wyłącznie „jasne” strony, to, gdy tylko dostrzegamy

w nim coś, co odbiega od naszych ideałów, wtedy natychmiast go odtrącamy i porzucamy. Im większa idealizacja, tym większa i bardziej brutalna jest także dewaluacja.

Najczęściej zdarza się niestety tak, że po silnej idealizacji, a potem dewaluacji z jakiegoś powodu, nie ma już szans na kontynuowanie znajomości i rozwijanie wzajemnej relacji. Człowiek, który ubóstwia, czyli idealizuje kogoś lub coś, nie dopuszcza do siebie tego, że ten ktoś lub coś, mógłby kiedykolwiek spaść z piedestału. W wyobrażeniach tego człowieka, ten ktoś lub coś, jest doskonałe, a jeśli kiedyś okaże się, że tak nie jest, to jego wcześniejsze idealizowanie zamienia się w coś zgoła przeciwnego. I tak, najczęściej miłość zamienia się w nienawiść, sympatia w antypatię itd. Bardzo trudno jest sobie z tym poradzić, dlatego zamiast się z tym skonfrontować, łatwiej się wycofać, zerwać relację oraz pozostać przy swoich nawykach i przekonaniach.

Osoby, które patrzą na życie tylko przez różowe okulary, dobrowolnie skazują się na rozczarowanie, ból i różne frustracje. Tak naprawdę, pomimo dorosłego wieku wciąż pozostają dziećmi. Dojrzewanie emocjonalne, to trudny proces i jest możliwy tylko w prawdziwej relacji. A ta potrzebuje czasu, uwagi i zaangażowania. Jednak nie każdy ma na to ochotę. Zwłaszcza, że możliwości łatwego i szybkiego zaspokajania różnych potrzeb, a może raczej zachcianek, są w naszych czasach coraz większe. Zachcianki są z reguły impulsywne, a ich szybkie zaspokojenie daje efekt chwilowy i powierzchowny. W ten sposób można poprawiać sobie kiepski nastrój

czy samopoczucie, ale zwykle, po pewnym czasie, ten „stary” i niezaspokojony głód emocjonalny lub duchowy znowu się odezwie, zażąda syjącego pokarmu i będzie ponawiał swoje żądania aż do skutku.

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że w szybki i powierzchowny sposób nie da się zaspokoić oraz prawdziwie nasycić potrzeby więzi, bliskości, intymności, zrozumienia czy współodczuwania. Te potrzeby można zaspokoić jedynie w głębszych relacjach, gdzie jest czas i przestrzeń na przebywanie ze sobą i rozwijanie intymności w atmosferze wzajemnego szacunku i zaufania. To staje się możliwe tylko wtedy, gdy możemy poczuć się przy drugim człowieku bezpiecznie, gdy możemy się przed nim odsłonić i pokazać także to, co nas boli i uwiera, w mniejszy, bądź bardziej dotkliwy sposób. W prawdziwej i trwałej relacji nic nie jest wyłącznie doskonałe, ani beznadziejne. Tu jest miejsce na radość, ale też na jakies trudne przeżycia i emocje. Tu można pozwolić sobie i drugiemu człowiekowi na to, aby być sobą, widzieć siebie nawzajem, szanować, rozumieć, dawać sobie nawzajem wsparcie, uwagę i wszystko to, co jest możliwe w danej chwili.

Nikt, ani nic nie jest tylko doskonałe, albo beznadziejne. Ludzie, zwierzęta, rzeczy, świat, są tacy, jacy są w tej chwili. A są różni. Mają swoje zalety, silne strony, ale mają też wady, słabości i wszystko to, co leży po środku, albo jeszcze gdzieś indziej. Mądrzy ludzie mawiają, że każdy z nas ma w sobie wszystko. Gdy ludzie biorą to pod uwagę, to mogą zobaczyć

siebie i to, co jest, takim, jakie jest w rzeczywistości, przyjąć to, być z tym i tworzyć prawdziwe relacje.

Żyje się lepiej, lżej i spokojniej, gdy nie wymaga się ideału ani od siebie, ani od nikogo czy niczego innego. To ważne żeby się rozwijać i dążyć do czegoś lepszego, ale nie za wszelką cenę. Złoty środek, odpowiednie tempo i zdrowy dystans do wszystkiego, bardzo w tym pomagają.

Singlowanie czy związek?

Jeżeli czerpiemy sens życia z tylko jednego obszaru, nawet bardzo ważnego, to kosztem naszych innych pragnień czy tęsknot, potencjalnie równie ważnych.

— Zofia Miłska-Wrzosińska

Jak to jest z tym singlowaniem? Czy nawet w pełni zadowolony i spełniony singiel, nie pragnie jednak w głębi serca, również szczęścia we dwoje? Czy nie chce kochać kogoś i doświadczać miłości ze strony ukochanej osoby? Może tak, a może nie. Nie ma na to jednoznacznej odpowiedzi. Może tyle już było smutku, bólu i rozczarowania, że to pragnienie zostało stłumione i zepchnięte gdzieś głęboko. A może jednak, tli się jeszcze w sercu i od czasu do czasu o sobie przypomina.

Przyglądam się różnym znanym i nieznanym, ale dość zaabsorbowanym i zajęтым singlom. I... No właśnie — są zajęci, ale czym? Bo, nie chodzi tu przecież o relację z drugą osobą. Ci single są zajęci swoją pracą, karierą, pasją, Internetem... I często wchodzą w związki z tymi zajęciami tak głęboko, że nie pozostaje im już czasu, przestrzeni i energii na budowanie

bliskości z drugim człowiekiem. Gdy patrzę w oczy tych ludzi, to często wydają mi się smutne i zapatrzone w dal, gdzieś bardzo głęboko. Jak gdyby szukały kogoś lub czegoś, ale nie były w stanie tego odnaleźć.

Gdy bliskie relacje są z jakichś powodów trudne, wtedy ludzie z nich uciekają, w mniej lub bardziej świadomy sposób. Najbardziej popularne ucieczki, to praca, pasja, Internet, zakupy, imprezy, przypadkowy seks, hazard czy używki. Te pierwsze są dużą pułapką, bo należą do zajęć uznawanych powszechnie za szlachetne, szanowane, a nawet podziwiane. I ja nie mam zamiaru ich tutaj deprecjonować. Chcę tylko zwrócić uwagę na kwestię równowagi i miejsca dla bliskich relacji w życiu aktywnego singla. Czy człowiek, który nie angażuje się w intymne związki, tylko ciągle z nich ucieka, tak naprawdę nie oszukuje i unieszczęśliwia samego siebie?

Prawda jest taka, że bliskie relacje wiążą się z niewygodą, bo prędzej czy później dochodzi w nich do różnicy pojmowania czy odczuwania w jakiejś sprawie. I co wtedy? Gdy każdy będzie upierał się przy swoim i trwał przy własnych ideałach, to nici z bliskości i szansy na rozwój w takiej relacji. Z każdym dniem będzie w niej coraz trudniej, być może tylko jednej stronie, która zgodzi się na podporządkowanie i ulegnie presji tej drugiej. A przecież nie o to chodzi żeby dominować czy ulegać i cierpieć w głębi duszy. Taka postawa nie służy nikomu, bo osobę uległą utwierdza w niskim poczuciu własnej wartości i pogrąża ją w nieszczęściu coraz bardziej, a tej drugiej niczego dobrego nie uczy. Właśnie tak ludzie stają się

egoistami, despotami i tyranami. Ale, tacy stają się ludzie, którym się na to pozwala.

Jeśli jednak, ktoś spotyka osobę, z którą czuje się naprawdę dobrze, dogaduje się z nią, ma wspólne cele, wartości i priorytety w życiu, to warto się przy takiej osobie zatrzymać i zaangażować się w tę relację. Wierzę w to, że jeśli ludzie wybierają miłość, odpowiedzialność i rozwój, a nie tylko siebie pragną i pożądamy, to taka relacja ma duże szanse na szczęście. Będzie ich do siebie ciągnąć, czy tego chcą czy nie chcą, czy zagłuszają to uczucie innymi sposobami, osobami i zajęciami. Gdy spotkali na swej drodze prawdziwą miłość, to ona będzie dawała o sobie znać i nie pozwoli im szybko o sobie zapomnieć. Jeśli jednak, nie zadbają o swoje uczucia, ich drogi rozejdą się po jakimś czasie, a oni wrócą do swoich utartych schematów. I być może, przez jakiś czas znowu poczują się zwycięzcami świata, zgodnie z tym, jak nauczyli się już wygrywać w biznesie czy na innym polu. Jednak, czy oni naprawdę wtedy zwyciężają? Odpowiedzi na to pytanie, zwykle pojawiają się w wolnych i trudnych chwilach życia, gdy jednak brakuje kogoś u boku, gdy nie ma się do kogo przytulić, pobyc blisko, bezpiecznie i czule. Gdy nie ma się z kim powyglupiać i pośmiać serdecznie, gdy nie ma komu powiedzieć o swoich marzeniach i troskach. Gdy niby wszystko jest, a jednak brakuje czegoś ważnego w najbliższym otoczeniu.

Siła miłości jest naprawdę potężna i potrafi działać cuda. Ale miłość nie jest tylko słodka i przyjemna, miłość pcha ludzi do wzrostu oraz stawania się lepszymi dla siebie, innych ludzi

i świata. Miłość bywa gorzkim lekarstwem, gdy wymaga jakiejś zmiany w sobie. Bywa trudna, gdy nie chce się jej posłuchać i zamiast niej wybiera się łatwe i przyjemne rozwiązania. Miłość wymaga dojrzałości i gotowości do prawdziwego kochania. A tę dojrzałość i gotowość się w sobie buduje, rozwija i wzmacnia krok po kroku. Ale tylko wtedy, gdy naprawdę się tego pragnie i potrzebuje w głębi swego serca. Kiedy tak jest, to czas, miejsce i sposób się na to znajdzie. I wtedy żadna, choćby najbardziej pasjonująca praca czy inne zajęcia z miłością nie wygrażą, bo ona jest największym szczęściem i paliwem do wszelkiego działania.

Kochaj więc i ucz się kochania, idź na szkolenie albo na terapię, wylecz stare rany i poznaj siebie lepiej. Umiejętności interpersonalne zdobywa się i rozwija, a miłość bardzo w tym pomaga. To sztuka, której można i warto się uczyć, jeśli nie z partnerem, to w kontakcie z innym człowiekiem. Można siebie poznawać i rozwijać w relacji, jeśli nie w miłosnej, przyjacielskiej, to w terapeutycznej. W bliskiej i trwałej relacji, ujawnia się wszystko to, co miłością jest i nie jest. Co ktoś z tym robi, to już jego sprawa. Można uciekać i próbować wciąż od nowa, ale... Te wszystkie próby bez refleksji i zrobienia porządku w sobie, nigdy się nie skończą. Przeciwnie, rozczarowań będzie coraz więcej, bo każda nowo poznana osoba, prędzej, a z czasem nawet coraz prędzej, będzie okazywała się daleka od wymarzonego ideału.

Singlowanie czy związek? Moja odpowiedź jest taka: najpierw jedno, potem drugie. Warto najpierw dobrze siebie

poznać, zrozumieć oraz zbudować wystarczająco dobry i silny związek z różnymi aspektami samego siebie, a dopiero później z drugim, wystarczająco autonomicznym i świadomym siebie człowiekiem. Jeśli jednak, ktoś jest już w ważnym związku, to może robić to równolegle. Może rozwijać się solo i w związku. To zapewne nie będzie łatwe, ale warto tego doświadczyć. Jeśli jednak, drogi dwojga osób rozejdą się z jakiejś przyczyny, to warto pozostać singlem przez jakiś czas i odpocząć, zrozumieć to, co się wydarzyło, pożegnać to i odnaleźć ponownie radość oraz sens życia w pojedynkę. Gdy człowiek potrafi żyć szczęśliwie sam i nie szuka nikogo na siłę, to jego szanse na dojrzałą miłość rosną. A gdy ją spotka, zaprosi do swojego życia, da jej swój czas i uwagę, otworzy się na rozwój i zmiany, to... z czasem zapomni, że kiedykolwiek zadawał sobie tamto pytanie.

Kiedy udaje się miłość

*Uzależnienie może się wydawać miłością, ponieważ sprawia,
że ludzie bardzo przywiązują się do innych.
Jednak w rzeczywistości nie jest miłością,
lecz formą antymiłości. Jest skutkiem zaznanego w
dzieciństwie braku miłości rodzicielskiej. Ludzie biernie
uzależnieni chcą dostawać, ale nie chcą dawać.
Ich uzależnienie utwierdza w infantyлизmie, zamiast sprzyjać
rozwojowi. Działa jak pułapka i narzuca ograniczenia,
zamiast wyzwalać. I dlatego niszczy związki, zamiast je
tworzyć, i zubaża ludzi, zamiast sprzyjać ich rozwojowi.*

— M. Scott Peck

Jakiś czas temu napisał do mnie pewien mężczyzna z zagranicy. Zaczęliśmy pisać ze sobą. Szybko okazało się, że ów

mężczyzna poszukuje nowej partnerki na życie, co mnie jakoś specjalnie nie zaskoczyło. Ale, gdy napisał, że poza jedynym synem, nie ma żadnej rodziny, bliskich znajomych i przyjaciół, to wydało mi się dziwne. Spróbowałam go o to dopytać, ale nie uzyskałam odpowiedzi. Dostrzegłam, że ma jakieś kłopoty, którymi nie chciał się ze mną podzielić. Rozumiałam to, ale nie zamierzałam wchodzić w rolę jego terapeutę. Nasza rozmowa przestała się rozwijać więc po chwili ją zakończyłam.

A jakiś czas później, napisał do mnie z kolei inny mężczyzna. Przynajmniej, tak mi się na początku wydawało... Jego historia była zadziwiająco podobna do tamtego. On także stracił żonę kilka lat temu. I podobnie jak tamten, został sam z synem. I również nie miał żadnej rodziny ani bliskich znajomych. Chciał mi wszystko wyjaśnić podczas rozmowy telefonicznej, ale napisałam mu, że tego nie chcę i nie potrzebuję. Dodałam jeszcze, że ostatnio poznałam mężczyznę z zadziwiająco podobną historią... Okazał zdziwienie i zapytał czy gniewam się na niego. Napisałam, że się nie gniewam, ale że mu nie ufam. Na co on odpisał: „Okay, bye”. I tak to się skończyło.

W jakim celu o tym piszę? Robię to po to, by pokazać, że jeśli ktoś ma problemy w kontaktach z rodziną czy innymi ludźmi, to znaczy, że prędzej czy później, te same problemy ujawnią się w każdej innej relacji. I tak stało się właśnie w tym przypadku. Ale takie rzeczy nie dzieją się tylko w Internecie. W realnym życiu też można spotkać osobę, która oczaruje nas miłym wyglądem, słowem czy zapachem. A gdy się do niej zbliżymy, to zaczną się kłopoty. Wtedy prawda wyjdzie na jaw. I może się

okazać, że pod przyjemną aparycją kryje się człowiek niedostępny emocjonalnie, pełen lęków i stłumionej agresji w sobie. Tego nie da się niestety ukrywać i kamuflować w nieskończoność. To będzie szukało dla siebie jakiegoś ujścia i wpływało w kontaktach z ludźmi, którzy wciąż będą pobudzali stare struny. Tak będzie się działo aż do momentu ich rozpoznania, zrozumienia i uzdrowienia.

Wiele osób cierpi z powodu różnych kłopotów w związkach, kolejnych zawodów miłosnych i rozstań. Nie wiedzą skąd to się bierze. Wiele osób wciąż kręci się w kółko, powtarzając stare błędy albo uciekając od bliskich kontaktów coraz bardziej. A szkoda, bo potrzeba miłości, więzi, przynależności, czułości i bliskości jest zupełnie naturalna i niezbędna dla zdrowia psychicznego każdego człowieka. Co więcej, dzięki licznym badaniom dowiedziono, że jest potrzebą pierwotną i najważniejszą, silniejszą nawet od potrzeby bezpieczeństwa. Warto więc zatroszczyć się o nią, a jeśli jest z tym trudno, to poszukać wsparcia i odpowiedniej pomocy.

Nie wystarczy zadbać o swoją sylwetkę, ładnie się ubrać, wyperfumować i wyruszyć na łowy. Nie wystarczy pięknie się uśmiechać i mówić czułe słówka. Nie tędy wiedzie droga do serca prawdziwej kobiety i prawdziwego mężczyzny. Prawdziwa kobieta pragnie mężczyzny mocno ugruntowanego w swojej męskości, silnego i czułego zarazem, stojącego mocno na swoich nogach i mającego świadomość swojej roli w związku partnerskim. Prawdziwy mężczyzna pragnie kobiety ugruntowanej w swojej kobiecości, silnej i łagodnej, stojącej

mocno na swoich nogach i mającej świadomość swojej roli w związku partnerskim.

Jak widać, wszyscy mamy podobnie, choć i różnie zarazem... Aby spotkać się ze sobą prawdziwie, to najpierw trzeba spotkać się z samym i samą sobą, zrobić porządek z przeszłością, uzupełnić różne deficyty i przygotować się na dojrzały związek z drugą osobą. Albo zrobić to samo będąc już w stałym związku, w którym jednak czegoś brakuje. A wtedy, pułapka zależności, kolejnego rozczarowania i cierpienia, nie będzie już dla takich ludzi groźna. A miłość będzie miała dużą szansę na to, by się naprawdę udać i już niczego więcej nie udawać...

Kogo można uwieść i zwieść na manowce?

*Kobieta w niewoli działa po omacku i chwytą się wszystkiego,
co przypomina skarb, który niegdyś posiadała,
nie bacząc na rzeczywistą tego wartość.*

*Kobieta umierająca z głodu autentycznego życia może być
na zewnątrz nienagannie umyta i uczesana, ale wewnątrz jest
pełna błagalnie wzniesionych rąk i nienasyconych pustych ust.*

— Clarissa Pinkola Estés

Kontynuując wątek z poprzedniego podrozdziału postanowiłam napisać kilka słów o mechanizmie uwodzenia, stosowanym w relacjach międzyludzkich, a także w marketingu i reklamie. Temat jest bardzo ważny, ponieważ wiele osób cierpi z powodu nadużyć, wynikających z nieetycznych zachowań różnych firm i ludzi, manipulujących i wykorzystujących innych, bez refleksji i żadnych skrupułów.

Niemal na każdej stronie w Internecie pojawiają się różne reklamy i uwodzą ludzi, jak tylko mogą. Kto daje się na nie skusić? Wszyscy w tym jesteśmy, mniej lub bardziej świadomie. Reklamy są robione z coraz większym wyrafinowaniem, a do ich tworzenia zapraszani są wybitni eksperci w dziedzinie psychologii i technik wywierania wpływu. Po co? Wiadomo, aby jak najwięcej sprzedać i zarobić.

Nie jestem przeciwnikiem reklam, sama czasem z nich korzystam. Nie jestem również przeciwnikiem kupowania różnych rzeczy, dbania o siebie i podkreślania swojej urody. Jednak, to ważne, aby zdawać sobie sprawę z tego, że gonitwa za coraz to nowszymi wynalazkami, ubraniami, zabiegami i gadżetami, szybko wyczerpuje naszą energię witalną. A w rezultacie zaczyna jej coraz bardziej brakować na zaspokojenie naszych prawdziwych potrzeb. Warto więc dowiedzieć się, jak nie tracić tej energii bezsensownie i nauczyć się mądrze nią gospodarować.

Warto wiedzieć, jak działa mechanizm uwodzenia w życiu i w reklamach, by ślepo mu nie ulegać. Bo on potrafi działać bardzo podstępnie, wdzierając się w naszą podświadomość, pochłaniając cenną energię i kierując naszymi wyborami. Jak to się odbywa? Wystarczy pomyśleć o dowolnej reklamie i zauważyć to, co się w niej dzieje. Najczęściej widzimy jakieś miłe sceny z życia rodzinnego lub towarzyskiego, roześmiane i rozkoszne dzieci albo zwierzęta, znane modelki i aktorów w luksusowych ubraniach, domach, samochodach i biżuterii, albo piękne krajobrazy z miejsc, które bardzo chcielibyśmy odwiedzić. O co tu chodzi? Chodzi o rozbudzenie w nas

pozytywnych uczuć i przyjemnych doznań, a stąd wiedzie już bardzo prosta droga do dokonania zakupu produktu, który został zareklamowany.

Reklamy uderzają w ludzkie instynkty, tęsknoty i marzenia, tworząc iluzję spełnienia rzeczywistych potrzeb i pragnień dzięki zakupowi produktu, którego sprzedaż jest ich głównym celem. Aby to osiągnąć, wykorzystywane są różne obrazy, dźwięki, zapachy i słowa, które działają na nasz umysł podprogowo i bardzo trudno jest się temu świadomie oprzeć. To właśnie dlatego, tak wielu ludzi daje się na to złapać i zamiast pomyśleć o tym, jak można byłoby zaspokoić, na przykład potrzebę bliskości z innymi ludźmi w bezpieczny i realny sposób, idą na zakupy i karmią się złudzeniami.

Właśnie dlatego tak ważny jest rozwój osobisty i duchowy, poznawanie swoich prawdziwych potrzeb, pragnień, wartości i celów oraz budowanie silnego oparcia w sobie. Ludzie zdrowi psychicznie rozwijają się i zmieniają, a ich cele, wartości, potrzeby i pragnienia ewoluują wraz z nimi i bywają inne na różnych etapach życia. Poza tym, przecież każdy człowiek przeżywa lepsze i gorsze chwile w swoim życiu. Dlatego warto na bieżąco weryfikować swoje wybory i mądrze gospodarować własną energią. Możemy mieć przecież jakiś trudniejszy okres, w którym jedyne czego naprawdę pragniemy, to święty spokój. Czy w takich chwilach nie warto byłoby zatroszczyć się o tę potrzebę w należyty sposób i być może, na jakiś czas zrezygnować z aktywności, które wiązały się ze zbyt dużym

stresem, nie pozwalały skupić się na sobie, uspokoić się i solidnie odpocząć?

Gdy poznajemy siebie i uczymy się zaspokajać swoje prawdziwe potrzeby coraz lepiej, to często okazuje się, że przestajemy robić rzeczy, które wcześniej kompensowały nam pewne braki, kompleksy czy słabości. I na przykład rezygnujemy z pracy, w której tkwiliśmy tylko dlatego, że zapewniała nam wysokie zarobki. A zaczynamy się zastanawiać i rozglądać za taką, która pozwoli nam zaspokoić inne potrzeby, które są dla nas ważne. Wycofujemy swoje zaangażowanie z niektórych relacji, a zaczynamy poświęcać więcej uwagi osobom, które są dla nas naprawdę cenne. Dajemy sobie spokój z zabiegami, które pochłaniają sporo czasu i pieniędzy, ale nie wpływają na wzrost poczucia własnej wartości i poprawę relacji, na których nam zależy. Za to inwestujemy swój czas i pieniądze w taki rodzaj aktywności, który wpłynie korzystnie na nas same i inne ważne sfery naszego życia.

Osoba, która staje się siebie świadoma, nie daje się łatwo niczym uwieść, zwieść i oszukać. Taki człowiek coraz szybciej rozpoznaje różne zagrożenia i próby ataku na jego portfel, czas, serce czy ciało. Taka osoba podchodzi z dystansem do różnych pokus tego świata i wybiera to, czego naprawdę potrzebuje i co jej odpowiada w danej chwili. Taka osoba potrafi też świadomie powstrzymać się przed zrobieniem czegoś, co w efekcie zrujnuje jej konto, zdrowie, małżeństwo, rodzinę, pracę, karierę czy przyjaźń.

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że uwodząc tylko dla własnego zysku, sami sobie szkodzą. W tym świecie nie ma nic za darmo. Jeśli ktoś weźmie coś od kogoś innego, to prędzej czy później za to zapłaci, bardziej lub mniej dotkliwie. Wszyscy jesteśmy stworzeni do wymiany i wtedy, gdy dajemy i bierzemy w równowadze, możliwy jest rozwój, dobre zdrowie i samopoczucie. Mądrzy ludzie mawiają, że warto być w życiu hojnym. Warto mieć również na uwadze, że podobno to, co dajemy, wraca do nas pomnożone wielokrotnie.

Nie daj się więc zwieść pozorom i różnych sprytnym sztuczkom. Zanim coś kupisz lub zainwestujesz swój czas, serce czy pieniądze, dobrze się zastanów. Bo straty poniesione na nietrafionej inwestycji mogą być naprawdę dotkliwe. A wychodzenie z długów energetycznych czy uczuciowych bywa trudniejsze od finansowych. Jeśli sprawisz sobie kolejną sukienkę, zrobisz nową fryzurę i makijaż, a w środku nadal będziesz czuła się nieważna, niekochana i nieatrakcyjna, to nie spotkasz mężczyzny, który będzie cię kochał i szanował. Prawdziwie atrakcyjna kobieta emanuje szczęściem i nie potrzebuje do tego różnych środków. Tego nie da się kupić za żadne pieniądze. Ale można to w sobie wypracować i ta inwestycja zawsze się opłaca.

Mądrzy ludzie mawiają, aby patrzeć nie okiem, ale sercem i rozumem. Dodałabym do tego jeszcze ciało, które wyczuwa wiele rzeczy naprawdę szybciej niż umysł. Gdy mamy dobry kontakt z różnymi częściami siebie, to one zawsze podsuną nam właściwe wskazówki i pomogą podjąć najlepszą decyzję

w danej chwili. A wtedy szczęścia, zdrowia i pomyślności, a nie porażek i cierpienia, będzie w naszym życiu więcej.

O dawaniu i przyjmowaniu słów kilka

*Jeśli dajemy drugiej osobie energię i troskę, to powinniśmy
wymagać od niej tego samego.*

— Siergiej Łazariew

Wiele się dziś mówi i pisze o dawaniu. Od dziecka, niemal wszyscy ludzie, a zwłaszcza kobiety, są uczeni, że trzeba dawać, być hojnym i dzielić się z innymi. I tak, idą później w świat i dają, choć często wcale nie mają na to ochoty. Ale, rzadko kto ma odwagę przyznać się do tego. Większość kobiet wychowuje się, aby były miłe, grzeczne i troskliwe dla innych, zapominając często o tym, aby nauczyć je także dbać o samą siebie. Wiele kobiet, które znam i z którymi pracuję, otrzymały właśnie taki przekaz w dzieciństwie. A potem dawały i dawały, nawet wtedy, gdy już prawie niczego nie miały. Niektóre nadal dają i choć często padają już ze zmęczenia, odpoczną chwilkę, albo nie, i dają dalej.

Jaki jest zwykle skutek takiego nieustannego i bezrefleksyjnego dawania?

Na poziomie uczuciowym, to najczęściej smutek, przygnębienie, rozżalenie... Często też rozdrażnienie, gniew, lęk, frustracja, zmienność nastroju, nadmierna płacliwość, pustka emocjonalna, depresja. A na fizycznym — zmęczenie,

wyczerpanie czy jakiś ból w ciele lub choroba. Nie byłoby tego problemu, gdyby w dzieciństwie nauczono te kobiety także odmawiania i przyjmowania. Dodam, zdrowego oraz adekwatnego dawania, przyjmowania, wymagania i odmawiania. Ale, jak miały się tego nauczyć skoro ich mamy, babcie czy ciocie też ciągle tylko dawały, nie zastanawiając się nad tym, czego oraz w jakiej ilości, ich bliscy tak naprawdę potrzebowali. I tak, dawały swoim dzieciom, na przykład jedzenie czy ładne ubranka i zabawki, a nie dawały wystarczającej uwagi i czułości. Nie dawały, bo nie umiały i same były tego spragnione. Ale, nauczyły się z tym jakoś żyć i robiły to, co uważały za konieczne, będąc często dla tych dzieci zbyt szorstkie, surowe, chłodne i niedostępne emocjonalnie. A później, gdy ich córki dorosły, to mogły pójść w odwrotną stronę (przeciwnależność) i wychowywać swoje dzieci w „bezsstresowy” sposób, pozwalając im na wszystko, nie stawiając żadnych wymagań i granic oraz zalewając je wręcz swoją nadmierną troską i opiekuńczością. I tak mogły funkcjonować całe pokolenia różnych kobiet w danej rodzinie.

Celowo przedstawiłam tu dwie potencjalne skrajności dotyczące dawania, które może być niszczące dla ludzi, którzy są obdarowywani w ten sposób. Popadanie w skrajności zwykle staje się przyczyną wielu problemów relacyjnych i zdrowotnych występujących u ludzi. Zanim więc obdarujemy czymś jakąś osobę, warto się zastanowić czy ona naprawdę tego potrzebuje. Warto to również sprawdzać i pytać ludzi, czego potrzebują i dawać im to, a powstrzymywać się od dawania wtedy, gdy czujemy, że to mogłoby im zaszkodzić.

Co mogłoby im zaszkodzić? Szkodzi i deprawuje to, co jest nadmiarowe, co jest spełnianiem tak zwanych zachcianek, a nie rzeczywistych potrzeb. Wtedy psuje się charakter ludzi, którzy stają się niezdolnymi, rozpieszczonymi „bachorami”, a w przyszłości bezwzględnymi despotami i tyranami.

Tak więc mądre dawanie nie jest wcale takie proste. To wymaga sporej wiedzy i doświadczenia. To łączy się również z umiejętnością przyjmowania tego, czego same potrzebujemy, by być zdrowe i szczęśliwe w życiu. Przyjmowanie pomocy, wsparcia czy czegoś innego dla kobiet, które nauczyły się dużo dawać bywa trudne. A nawet, jeśli powoli otwierają się na to, to zdarza się, że szybko zniechęcają do tego swoich partnerów, dzieci czy innych ludzi. Tak się dzieje wtedy, gdy to, co i jak oni im dają czy robią, dalece odbiega od ich ideału. A to zakupy nie są takie, jak trzeba, a to dom nie jest posprzątnany czy koszule nie są wyprasowane tak, jak ona by to sama zrobiła. Cóż, odpuszczanie sobie starych nawyków i pewnych standardów nie jest proste. Ale, coś za coś. Albo więcej odpoczynku oraz równowagi w dawaniu i przyjmowaniu, albo trwanie przy swoich starych i niszczących przyzwyczajeniach, pomimo ceny, którą się za to płaci.

Dawanie i przyjmowanie może być trudne także wtedy, gdy chcemy powiedzieć jakiejś osobie, że coś, co ona robi czy sposób, w jaki się zachowuje, jest dla nas przykry, irytujący, raniący czy odpychający. Trudne może być odmówienie komuś wykonania czegoś, o co ten ktoś prosi, czego od nas oczekuje lub wymaga. Nie mniej trudne może być usłyszenie i przyjęcie

odmowy spełnienia naszej prośby, oczekiwania, odmiennego zdania na jakiś temat albo krytyki naszego postępowania. Tak może być zwłaszcza wtedy, gdy tą osobą jest ktoś bliski, ważny, lubiany, kochany czy podziwiany.

Kiedy nie pozwalamy sobie na odczuwanie i wyrażanie tego, co nas gryzie, odmawiamy sobie szacunku i miłości do siebie. Jednocześnie, pozbawiamy drugą osobę ważnych informacji i możliwości rozwoju w ramach naszej relacji. To, co nie zostaje nazwane i wypowiedziane, nigdzie jednak nie znika. Pozostaje stłumione i zaczyna żyć swoim życiem, pozbawiając człowieka energii i oddalając go od innych ludzi coraz bardziej. I to niestety będzie się kumulowało. A prędzej czy później wybuchnie, czy to w postaci zewnętrznej — awantury, zdrady albo rękoczynów lub wewnętrznej — złego samopoczucia, jakiejś przykrej dolegliwości czy choroby. Warto to mieć na uwadze, zwłaszcza w przypadku ludzi, na których nam naprawdę zależy.

Jak się okazuje, zarówno dawanie, jak i przyjmowanie, może być miłe, a może być też nieprzyjemne. Ale nawet najtrudniejsze słowa czy emocje można wyrazić i przyjąć w bezpieczny sposób. Aby nauczyć się zdrowego funkcjonowania w relacjach potrzeba czasu, solidnego zaangażowania i wytrwałości. To jest proces i to nie łatwy, bo po drodze będą zdarzały się trudne chwile i nie raz pojawi się pokusa, by ten proces przerwać, wrócić do starych schematów albo uciec, gdzie pieprz rośnie. Nasze mechanizmy obronne niestety nie zawsze działają w naszym rzeczywistym interesie i czasem przybierają

bardzo niedojrzałą, a wręcz prześladowczo-destrukcyjną formę i zamiast do rozwoju oraz zmian na lepsze, prowokują nas do zachowań, które temu niestety nie sprzyjają.

Uzupełnienie wczesnodziecięcych deficytów emocjonalnych, wyleczenie starych ran oraz nauczenie się zdrowego funkcjonowania w relacjach wiele kosztuje, ale warto się tego podjąć. Naprawdę warto. Warto siebie naprawdę dobrze poznać i zrozumieć, odzyskać swoją wartość, poznać swoje czułe punkty i granice. Warto nauczyć się negocjacji oraz wyrażania swoich myśli i uczuć w odpowiedni sposób. Warto także nauczyć się tego, jak troszczyć się o siebie w należyty sposób i jak prosić o pomoc, wsparcie czy przysługę, nikogo przy tym do niczego nie przymuszając.

Jak sobie radzić w trudnych chwilach?

W związku chodzi o rozwój i podejmowanie ryzyka w nowych dziedzinach, o przekraczanie własnej strefy bezpieczeństwa.

— Chuck Spezzano

W każdej relacji, nawet tej najbardziej udanej i szczęśliwej, prędzej czy później, pojawiają się trudne chwile. Ludzie są różni i te różnice przejawiają się w ich wspólnym życiu. Bardzo ważne jest to, aby z tymi różnicami nie walczyć, ani ich nie unikać. One są po to, by nas rozwijać i wzbogacać, dając nam przy tym większe zrozumienie dla siebie, innych ludzi i świata. Kiedy zamiast wrogości, podchodzi się do tych różnic z ciekawością, daje się sobie szansę na większą autentyczność, a tym samym bliskość w relacji i intymność w związku. Nic

tak bardzo nie zbliża, jak życzliwa akceptacja i troska o siebie nawzajem. Problemy biorą się najczęściej z walki o władzę, kontrolę i dominację. Wtedy jedna osoba ciągle próbuje przeforsować swoje zdanie, bo jest przekonana, że jest lepsze, albo nawet najlepsze, a druga osoba myśli i robi dokładnie tak samo. Jaki jest tego efekt? Wieczna wojna i wynikające z niej napięcia, zgrzyty, frustracja, rosnące niezadowolenie aż po wzajemną niechęć czy nawet nienawiść.

Inny wariant funkcjonowania w relacji, może być taki, że jedna osoba rządzi, a druga podporządkowuje się jej niemal całkowicie. Często tak się dzieje w przypadku kompromisów, kiedy ta druga osoba, dla, tak zwanego świętego spokoju, woli ulegać tej pierwszej, aniżeli zadbać o siebie i nie godzić się na swoją krzywdę. Co się dzieje w takim przypadku? Osoba, która zwykle ulega drugiej w relacji, kumuluje negatywne emocje w swoim wnętrzu. Bo, nie jest tak, że jeśli ona będzie zawsze miła i spolegliwa na zewnątrz, to wewnątrz będzie odczuwała tylko święty spokój i szczęście. Przeciwnie, będzie coraz bardziej napięta, smutna i przygnębiona, a na jeszcze głębszym poziomie — rozgniewana, a nawet wściekła. Jaki jest efekt takiego postępowania w relacji? Ta osoba, która rządzi, tylko pozornie wygrywa. I choć wydaje się jej, że skoro druga strona zawsze się z nią zgadza i nigdy nie ma o nic pretensji, to wszystko powinno układać się wspaniale. A w rzeczywistości jest tak, że ci ludzie, choć na pozór zgodni i uprzejmi wobec siebie, coraz bardziej się od siebie oddalają, zanika pomiędzy nimi bliskość emocjonalna i czułość. A w to miejsce wkrada się samotność, która z każdym dniem pogłębia się coraz bardziej.

Co więc robić? Jakie postępowanie w relacjach jest najbardziej skuteczne?

Zdaniem psychologów i terapeutów, najbardziej rozwojowa i twórcza jest zdrowa konfrontacja. Taka konfrontacja polega na spotkaniu dwóch, życzliwie do siebie nastawionych, otwartych i równych sobie osób, z których każda ma takie samo prawo do swoich uczuć, potrzeb, wartości i pragnień. W takiej relacji nie zamiata się niczego pod dywan, za to regularnie i na bieżąco się ze sobą rozmawia. A te rozmowy nie polegają na monologach, lecz na wzajemnym, uważnym mówieniu i aktywnym słuchaniu, zadawaniu pytań, wyjaśnianiu i upewnianiu się czy jesteśmy rozumiani i czy dobrze rozumiemy to, o czym mówi druga osoba. Podczas takich spotkań bardzo ważna jest przestrzeń na wyrażanie wszystkiego tego, co jest w tej relacji bolesne i trudne. A najważniejsze jest poszukiwanie i znajdowanie konstruktywnych rozwiązań, na które obie strony zgadzają się, bez poczucia krzywdy czy przegranej. To są rozwiązania oparte na konsensusie, a nie na kompromisie. W konsensusie obie strony wygrywają, a w rezultacie wygrywa relacja czy związek, który w takiej atmosferze wciąż się rozwija i wzmacnia, dając obu stronom wiele satysfakcji. Takie rozwiązania uwzględniają to, co jest ważne dla partnerów w równym stopniu. W takiej relacji nikt nie czuje się pomijany, poniżany, mniej ważny czy wartościowy.

Jak widać, sporo elementów składa się na takie, zdrowe i satysfakcjonujące funkcjonowanie w relacji. Niestety, nie zawsze i nie z każdą osobą to się udaje. Ludzie mają różne poziomy

wrażliwości, rozwoju swojej świadomości i dojrzałości psychicznej. Czasem różnice pomiędzy nimi są tak duże, że nie warto się męczyć. Ale na pewno warto przyglądać się sobie w każdej relacji, czy to zawodowej czy życiowej. Każdy człowiek może być dla nas lustrem, w którym odbijane są jakieś przekonania, myśli, emocje czy wyobrażenia. Mądrzy ludzie mawiają, że w drugim człowieku zawsze możemy zobaczyć siebie, zarówno w pozytywnym, jak i negatywnym świetle. Warto to mieć na uwadze. Warto również mierzyć się z tym, co z naszej strony może wpływać negatywnie na jakość relacji. Wszyscy ludzie mają jakieś swoje świadome i nieświadome wzorce postępowania w różnych sytuacjach. Warto to zgłębiać, weryfikować, uzdrawiać i rozwijać, choćby dlatego, by nie popełniać tych samych błędów w przyszłości.

To, co widzisz w innych

Nieświadomość jest aktywna, pragnie mieć udział w naszym życiu. Jeśli nie podejmujemy prób poznania nieświadomości, wówczas ona sama zwraca na siebie uwagę w formie projekcji.

— Maja Storch

Przyszła dziś do mnie pewna Ewa i na początku naszego spotkania powiedziała, że dzisiaj są 93 urodziny jej babci. O, pomyślałam, będzie dziś ciekawa praca... Na początku naszego spotkania opowiedziała mi krótko o swoich perypetiach związanych z pieczeniem tortu dla babci. Cieszyła się, że upiekła biszkopt już wczoraj, bo dzisiaj w całym bloku nie było światła. A potem dodała, że miała taki pomysł, aby zmienić

formę naszego dzisiejszego spotkania i popracować ze mną na Skypie. Ale, nie była w stanie tego zrobić z powodu braku światła... Cóż, życie ciągle uczy nas na swój własny sposób, płatając przy tym różne figle.

Ewa przyjechała więc zgodnie z wcześniejszą umową i zaczęła się nasza praca. Temat, nad którym chciała popracować, wydawał się jej prosty i nie przypuszczała, że przeżyje dziś tyle emocji. W trakcie procesu, przez który przeszła, pojawiły się różne kobiety, które są dla niej ważne. Wśród nich była również babcia. Dużo się uwolniło i oczyściło. Popłynęła miłość. Ewa zrobiła dziś kawał dobrej roboty dla siebie i dla innych ważnych kobiet w swoim rodzie. Byłam poruszona.

Ale, to nie koniec mojej dzisiejszej opowieści o Ewie. Bo, jeszcze jedna Ewa przyszła do mnie dzisiaj. Wprawdzie, nie za dnia, ale w nocy. Śniła mi się dzisiaj Ewa Foley, moja nauczycielka i przewodniczka duchowa, która nauczyła mnie kiedyś wielu mądrych rzeczy. Jedną z nich była ta, która płynie ze zdania: „If you spot it, you’ve got it!” czyli: „Jeśli to widzisz, masz to w sobie!”. Pamiętam swoje zaskoczenie, gdy usłyszałam te słowa po raz pierwszy. Mówiłam wtedy komuś coś miłego i Ewa zareagowała na to, właśnie tymi słowami. Zrobiło mi się wtedy bardzo przyjemnie, bo w tamtej chwili uświadomiłam sobie, że jeśli widzę piękno w drugiej osobie, to znaczy, że mam je również w sobie. To były moje początki na drodze rozwoju osobistego więc takie słowa były dla mnie kompletną nowością i niespodzianką.

Dzisiaj postanowiłam o tym napisać, ponieważ to zdanie jest naprawdę ważne. Pokazuje mechanizm projekcji, którym wszyscy się posługujemy, z różnym skutkiem dla siebie i dla naszych relacji. Patrząc na innych ludzi możemy projektować na nich pozytywne aspekty nas samych, ale również te, które są w jakiś sposób trudne. Może być przecież i tak, że patrząc na kogoś widzimy w nim różne wady i słabości. I jeśli one w jakikolwiek sposób nas dotyczą, to możemy mieć pewność, że również nas dotyczą. Tak właśnie działa mechanizm projekcji. I dopiero wtedy, gdy przyjrzymy się temu bliżej, uznamy, że nie jest nam obcy i zintegrujemy go w sobie, wtedy projekcja zniknie, a odbiór tego aspektu w osobie, na którą go projektowaliśmy, będzie już dla nas neutralny. Gdy znika projekcja, zaczynamy widzieć siebie i drugiego człowieka realnie, takiego jakim jest naprawdę — jako człowieka, który ma w sobie wszystko i nic, co ludzkie, nie jest mu obce.

Dodam, że nie ma niczego złego w zauważaniu w innych ludziach takich rzeczy, które nam nie odpowiadają. Przeciwnie, człowiek, który jest zdrowy psychicznie dostrzega w sobie oraz w innych osobach, zarówno silne strony, jak i zupełnie przeciętne czy słabe. Jak pisałam wcześniej, idealizacja prowadzi bardzo szybko do dewaluacji. I myśląc w ten sposób nie da się budować zdrowych i trwałych relacji. Nikt nie jest wyłącznie doskonały, albo beznadziejny. To ważne żeby patrzeć na siebie i innych ludzi trzeźwym okiem oraz zachowywać się w sposób inteligentny emocjonalnie i adekwatny do sytuacji.

A teraz zapraszam Cię do ćwiczenia, które pomoże Ci przyrzyć się swoim aktualnym myślom i emocjom dotyczącym jakiejś konkretnej osoby. To ćwiczenie pomoże Ci poznać i zrozumieć siebie lepiej, a być może wpłynie także pozytywnie na relację z tą osobą.

ĆWICZENIE — CO WIDZĘ W TEJ OSOBIE

Pomyśl teraz o kimś, kto jest dla Ciebie ważny. I wypisz spontanicznie to, co w niej lub w nim widzisz:

To, co mi się w niej/nim podoba:

.....
.....
.....

To, co mi się w niej/nim nie podoba:

.....
.....
.....

Co mi to pokazuje na mój własny temat:

.....
.....
.....

Co mogę z tym zrobić:

.....
.....
.....

PRZYKŁAD

Pomyśl teraz o kimś, kto jest dla Ciebie ważny. I wypisz spontanicznie to, co w niej lub w nim widzisz.

To, co mi się w nim podoba:

Jest zaradny i przedsiębiorczy. Ma pozytywne nastawienie do życia. Lubi się śmiać i bawić.

To, co mi się w nim nie podoba:

Jest ciągle zajęty i nie ma dla mnie czasu.

Co mi to pokazuje na mój własny temat:

Może trochę mu tego zazdroszczę...

Co mogę z tym zrobić:

Mogę poszukać dla siebie jakiegoś ciekawego zajęcia.

Mogę też porozmawiać z nim o tym.

A jeśli to nie rozwiąże mojego kłopotu, to zastanowię się nad innymi pomysłami albo poszukam wsparcia i pomocy u innych ludzi.

Koniec przykładu.

Nie jesteśmy sami

Samotność nie jest związana z liczbą osób wokół nas, a z jakością naszych relacji. Jeśli w związku czujemy się kochani, ale nie dzielimy się już z partnerem najgłębszymi uczuciami, myślami i doświadczeniami, to pozostajemy w poczuciu odłączenia i samotności.

— Guy Winch

Kiedyś umówiła się ze mną na sesję pewna kobieta. Zadzwoniła w umówionym dniu, o umówionej porze. Na początku zaczęła mówić o tym, co ją do mnie sprowadza. Gdy skończyła, zadałam jej pytanie: „Jak się pani teraz czuje?”. A ona odpowiedziała: „Kiepsko.” I niemal natychmiast zaczęła płakać. Po chwili dorzuciła: „Tak strasznie mi smutno, jestem taka samotna!”. I jej płacz stał się jeszcze bardziej intensywny. Po jakimś czasie ucichła. A później zaczęła opowiadać o tym, co jej leżało na sercu. Mówiła o wszystkim, bez ogródek. Mówiła o tym, co złego spotkało ją w ostatnim czasie, o co i do kogo miała żal i pretensje. Mówiła o tym, co ją boli i czego ma już serdecznie dosyć. A ja uważnie ją słuchałam. Po jakimś czasie zamilkła. Powiedziała, że poczuła ulgę.

Po chwili zapytałam: „Czy spotkało panią w ostatnim czasie coś dobrego?”. Moja rozmówczyni wydała się tym pytaniem lekko zaskoczona. Ale, pomyślała chwilę i zaczęła opowiadać o kilku osobach, które spotkała w ostatnim czasie i które bardzo jej pomogły. Te osoby były jej kompletnie obce, a jednak, gdy była w potrzebie i poprosiła je o pomoc, to ją od nich dostała. Mówiła, jacy byli wspaniali i życzliwi dla niej, pomimo

tego, że przecież ich nie znała. I gdy tak, z coraz większym ożywieniem opowiadała mi o nich, czułam, że jej nastrój się zmienia, co ważne, że zmienia się zdecydowanie na lepsze.

Gdy owa kobieta skończyła swoją opowieść, zapytałam: „Czy czuje się pani teraz smutna i samotna?”. A ona odpowiedziała: „Nie, czuję się zadziwiająco dobrze. To niesamowite, jeszcze chwilę temu byłam smutna i załamana! I prawdę mówiąc, nawet nie zdawałam sobie sprawy z tego, jak wiele tych wszystkich żalów i pretensji we mnie siedziało... A teraz, to wszystko gdzieś zniknęło! Tego już naprawdę nie ma! Uff, jaka radość!”.

I tak, nasza rozmowa powoli dobiegła końca.

A mnie nasunęło się po niej kilka refleksji. Trudne myśli i emocje znikają dopiero wtedy, gdy je w sobie zauważymy i odważymy się o nich mówić. W relacji z drugą, życzliwie nastawioną osobą, powstaje specyficzna atmosfera, w której to, co było dla nas trudne i ukryte, pojawia się, uwalnia, a potem odchodzi. Myśli i emocje płyną, jak rzeka, ale tylko wtedy, gdy pozwalamy im na to. Gdy się na to nie zgadzamy i za wszelką cenę próbujemy je w sobie ukrywać, zajadać je, zapijać, zapracowywać i o nich zapominać, to one nie znikną. Nerozpoznane oraz niewyrażone emocje znajdują sobie wygodne miejsce w duszy oraz w ciele i tam zastygają, pozbawiając nas energii witalnej oraz chęci do życia i działania coraz bardziej. Gdy nie pozwalamy sobie na odczuwanie smutku, żalu czy gniewu, to pozbawiamy się także przestrzeni na odczuwanie spokoju, radości, szczęścia i miłości. Wszystko ma prawo być, takie jakie jest w danej chwili.

Trudne uczucia nie pojawiają się bez powodu. Pokazują nam naszą wrażliwość oraz informują nas o naszych potrzebach, pragnieniach i granicach naszej odporności psychicznej.

W psychoterapii mówi się o tym, że pod gniewem ukrywa się miłość, a pod smutkiem radość. Trzeba to tylko rozpoznać, poczuć w sobie i uwolnić. A wtedy, pięknych uczuć i doznań będzie w naszym życiu więcej.

Kobieta jest potrzebna kobiecie

Do zbudowania prawdziwej, solidnej przyjaźni, tak jak do zbudowania innych głębokich związków, potrzebna jest dojrzałość. Z obu stron.

— Ewa Chalimoniuk

Rozglądam się po swoim bliskim i dalszym otoczeniu. Widzę kobiety, które sięgają w życiu po więcej niż mogły kiedyś ich matki, babcie czy prababki. Stają się coraz bardziej wykształcone, atrakcyjne i niezależne finansowo. Pracują, podróżują, bawią się, spełniają marzenia i czują się szczęśliwe, nawet wtedy, gdy nie są w stałym związku. Tak, coraz więcej widzę i znam takich kobiet.

Jednak, wiele z tych kobiet nie docenia jeszcze tego, jak ważne w życiu każdej kobiety są relacje z innymi kobietami. I kiedy na horyzoncie pojawia się jakiś atrakcyjny mężczyzna, one zupełnie głupieją i zatracają się w nim całkowicie. A wtedy, dobra koleżanka czy przyjaciółka, przestaje się liczyć tak, jak dawniej. Rezygnują wtedy beztrąsko z umówionego z nią wcześniej spotkania, bo na przykład: trzeba zrobić obiad lub

kolację swojemu mężczyźnie, albo on nie życzy sobie tego, by wychodzić gdzieś bez niego lub ma jakieś inne kłopoty, albo ona sama twierdzi, że nie wypada jej już wychodzić z koleżanką bez niego.

I to naprawdę są przykłady z życia kobiet atrakcyjnych, wykształconych i niezależnych finansowo. Obserwuję, jak w takich chwilach, te kobiety porzucają nie tylko swoje koleżanki, ale przede wszystkim same siebie. I pod wpływem narkotycznego koktajlu emocjonalnego, którego dostawcą jest nowy mężczyzna w ich życiu, zaniedbują relacje, które może nie są tak bardzo ekscytujące i podniecające, ale jednak, sprawdzają się od lat, są bezpieczne, sycące i trwałe. I często robią to nieświadomie. Przebudzenie przychodzi najczęściej w jakiejś trudnej chwili, gdy pojawia się cierpienie w związku z mężczyzną albo jakieś inne kłopoty.

Wszyscy nosimy w sobie pewne wzorce i nic nie bierze się znikąd. Być może kiedyś czyjaś mama porzucała emocjonalnie swoją małą córeczkę dla partnera, który był chory albo uzależniony od czegoś lub kogoś. I kiedy on miał napady czułości lub agresji, to ona się przy nim miotła. A jej mała córeczka to wszystko widziała, słyszała i odczuwała głęboko. I po to, by przetrwać, starała się, jak tylko mogła, odciążyć swoją mamę i ulżyć jej w cierpieniu. I mama z tego korzystała, nieświadomie wikłając swoje dziecko w intymny związek, który był dla niego bardzo krzywdzący. Bo z czasem, ta córeczka uznała takie postępowanie swojej mamy za coś naturalnego i choć bardzo z tego powodu cierpiała, powieliała to później w swoim

dorośłym życiu. Wikłała się w chore związki, nie potrafiła zadbać o siebie i inne relacje z ludźmi. Tak, nie tylko ojcowie wykorzystują swoje córeczki do swoich potrzeb, ale również matki, o czym może rzadziej można przeczytać lub usłyszeć w różnych mediach.

To trudny temat, ale na tyle istotny, że o nim tutaj piszę. Ludzie porzucają siebie nie tylko ze względu na swoich partnerów, ale również dla pracy, pieniędzy, hobby, jakiegoś innego zajęcia czy nałogu. Aby wieść harmonijne i szczęśliwe życie warto troszczyć się o jego różne sfery. Związek z mężczyzną czy fascynująca praca to nie wszystko. Prędzej czy później pojawią się potrzeby i pragnienia, które nie będą możliwe do zaspokojenia w jedynym obszarze, jakim jest nawet najlepsza praca, pasja czy związek. Jesteśmy różni i mamy do tego prawo. Kobiety i mężczyźni różnią się pomiędzy sobą w wielu kwestiach i są takie sprawy, które zrozumie tylko kobieta albo mężczyzna. Dlatego warto pielęgnować swoje kobiece i męskie przyjaźnie oraz znajomości. Ale to pielęgnowanie musi być obustronne. Jeśli jakaś relacja nie jest równa i to od dłuższego czasu, to prędzej czy później dojdzie w niej do konfliktu i ważnego przełomu. A to nie zawsze skończy się pozytywnie. Jeśli dobrze sobie z tym poradzimy, to ta relacja rozwinie się i pogłębi. Jeśli nie, to trudno, trzeba będzie się z tym pogodzić i żyć dalej.

Każdy człowiek, dla swojego zdrowia psychicznego, potrzebuje równowagi w byciu sam z sobą i z innymi ludźmi. Potrzebuje przestrzeni dla samego siebie i spraw, które są

dla niego ważne. Tylko niedojrzałe osoby próbują w swoich związkach dominować, kontrolować, manipulować i wykorzystywać partnerów dla swoich potrzeb i różnych zachcianek. Dojrzały ludzie szanują siebie nawzajem, stawiają granice, potrafią rozwiązywać różne konflikty i znajdować rozwiązania, które odpowiadają każdej stronie. Takie osoby cieszą się z tego, że ich partnerzy mają swoje bogate życie także poza związkiem i sami zachęcają ich do rozwoju.

A poza tym, czyż nie jest przyjemnie wrócić do domu po spotkaniu ze swoją bliską koleżanką? Po takim spotkaniu, kobieta czuje się wygadana, wysłuchana, zrozumiana i nie ma potrzeby zwracać głowy swojemu mężczyźnie różnymi sprawami. W takich relacjach jest więcej oddechu i luźnej przestrzeni. Wzajemna atrakcyjność partnerów również w takich związkach wzrasta. A dzięki temu jest również więcej przyjemności i radości, zamiast wzajemnych pretensji oraz niespełnionych życzeń czy oczekiwań.

Wszyscy na tym korzystają, dlatego warto, naprawdę warto dbać o różne sfery swojego życia, w tym również o bliskie i przyjacielskie relacje kobiet z kobietami, a mężczyzn z mężczyznami. Wszyscy tego potrzebujemy.

Gdy się zmieniamy

*Burzenie utartego modelu świata dla wielu okazuje się sprawą
ponad ich siły, często o wiele łatwiej jest umrzeć.*

— Siergiej Łazariew

W trakcie naszej podróży życiowej i zmian wynikających z rozwoju osobistego bywa trudno, a czasem nawet bardzo trudno. Dlaczego? Bo zmiany w nas samych niekoniecznie podobają się naszym bliskim, zwłaszcza na początku. Ale może być także trudno dlatego, że zaczynamy coraz wyraźniej zauważać pewne zachowania naszych bliskich, które mogą być dla nas szkodliwe. Sporą trudnością bywa również nazywanie tego, co nam przeszkadza, jak się z tym czujemy i rozmawianie o tym z różnymi ludźmi. Dla wielu osób to jest naprawdę spore wyzwanie, dlatego wolą się tego nie podejmować.

Przypomina mi się teraz niedawna rozmowa z bliską mi osobą, której opowiadałam o swoich ostatnich odkryciach dietetycznych i o tym, jak zmieniły moje samopoczucie. Ta osoba wysłuchała mnie, ale bez entuzjazmu, po czym powiedziała, że ona nie ma na to siły. Wtedy powiedziałam, że mam tego świadomość i właśnie dlatego jej o tym opowiadam. Zmiany, o których jej mówiłam, paradoksalnie wymagają znacznie mniejszego nakładu pracy związanej z zakupami i przygotowaniem posiłków. Je się znacznie mniej, a energii witalnej przybywa i samopoczucie znacząco się poprawia. Dzięki temu można mieć więcej czasu i siły na różne zadania czy obowiązki.

Ale niestety, ta osoba nie była gotowa na takie zmiany, należy bowiem do ludzi, którzy mają tak silne nawyki żywieniowe, że na każdą propozycję zmiany, choćby była najłatwiejsza i najbardziej skuteczna, reagują negatywnie. Niestety, siła przyzwyczajenia potrafi być naprawdę trudna do pokonania. Nawet jeśli wiemy, że od dawna coś nas niszczy, pozbawia sił i chęci do życia, to i tak, dalej w to brniemy, wypierając ze swojej świadomości negatywne skutki. Taka jest siła każdego przyzwyczajenia i nałogu. To on ma władzę i robi z człowiekiem to, co chce.

Warto zdawać sobie sprawę z tego, że w naszej psychice działają różne siły, z którymi bardzo trudno jest sobie samemu poradzić. I często, pomimo tego, iż zdajemy sobie doskonale sprawę z tego, że jemy, pijemy, albo robimy coś, co nam szkodzi, niczego nie zmieniamy i pograżamy się w destrukcyjnych nawykach coraz bardziej. A nawet, jeśli co jakiś czas próbujemy coś zmienić, to bez wytrwałej pracy nad sobą, konsekwencji oraz głębokiego poczucia odpowiedzialności za siebie i swoje życie, te zmiany rzadko kiedy okazują się naprawdę skuteczne i trwałe. To nie jest łatwe, tak jak wszystko, co wiąże się z prawdziwym rozwojem i zmianami na lepsze.

A wracając do rozmowy z tą osobą, gdy moja rozmówczyni narzekała, że nie ma siły i nic jej się nie chce, powiedziałam, że dobrze ją rozumiem i wiem, że zmiany starych nawyków są bardzo trudne. I mnie te trudności nie omijają. Jednak biorę odpowiedzialność za siebie i od lat poszukuję skutecznych sposobów na uporanie się z różnymi kłopotami. Dodałam,

że to, co jej mówię, wynika z mojej troski o nią i obawy o to, że jej problemy będą narastać, a to wpłynie negatywnie również na naszą relację. I to zrobiło na niej wrażenie, a ja poczułam, że nastąpiła w niej wyraźna zmiana energetyczna.

Okazało się, że nazwanie swoich uczuć i pokazanie konsekwencji pewnych działań, zmieniło naszą relację. Podczas tej rozmowy odważyłam się wyrazić swoje myśli i uczucia, pomimo tego, że to nie było komfortowe. Ale tym sposobem zadbałam o siebie, nie dopuściłam do tego, by obarczyć się kłopotami tej osoby, a dzięki temu ona stała się też bardziej dorosła. Postawiłam wyraźnie granicę pomiędzy nami i dałam jej odczuć, że pomimo tego, iż jesteśmy sobie bliskie, to każda z nas ponosi odpowiedzialność za siebie. I ona to poczuła, dlatego jej energetyka się zmieniła, a wcześniejszy, nieuświadomiony wzorzec wchodzenia w energię potrzebującego i bezradnego dziecka, przestał już w naszej relacji funkcjonować.

Tak naprawdę, kwestia diety nie jest w tym przykładzie najistotniejsza. Ta rozmowa mogła dotyczyć czegoś zupełnie innego. Chcę tu pokazać pewną destrukcyjną dynamikę, która występuje często w relacjach międzyludzkich, gdzie jedna osoba jest zazwyczaj „dawcą” albo „ratownikiem” — otwartym i chętnym do pomocy, a druga „biorcą”, podświadomie wchodzącym w energię zależnego dziecka i korzystającym z tego, że nie musi sam się o siebie troszczyć (więcej o tym w kolejnych rozdziałach tej książki). To są stare mechanizmy, które najprawdopodobniej powstały jeszcze w dzieciństwie, gdy któryś z opiekunów, zamiast zajmować się dzieckiem

w należyty sposób, sam był potrzebujący i bezsilny, a to dziecko, aby w ogóle przeżyć, musiało zbyt wcześnie dorosnąć i samo się o siebie zatroszczyć. Jego potrzeby zostały wtedy najprawdopodobniej zdeprawowane i zepchnięte głęboko w podświadomość. A gdy dorosło, to małe i „głodne” dziecko wciąż w nim było i szukało różnych, często niedojrzałych sposobów na zaspokojenie swoich wczesnodziecięcych potrzeb.

Gdy się zmieniamy i dojrzewamy, wtedy pomagamy w tym także innym ludziom. Człowiek, który jest coraz bardziej świadomy i autonomiczny, staje się silny wewnątrz i ta siła udziela się również osobom, z którymi ma kontakt. Taki człowiek szybko wyczuwa różne próby manipulacji ze strony innych ludzi i poprzez swoje niezależne reakcje, daje im odczuć, że w ten sposób niczego z nim nie załatwią. Tylko osoba niezależna wewnątrz od innych ludzi nie będzie się bała mówić o swoich prawdziwych odczuciach i nie będzie pozwalała na próby nadużywania swojej energii.

Ale, to nie jest łatwe, wymaga sporo pracy włożonej w rozwój osobisty, a często także w terapię. Jednak, tylko w ten sposób można pokonać różne przeszkody i szkodliwe nawyki, które stoją nam na drodze do zdrowego i odpowiedzialnego życia.

Zmiana w bliskiej relacji

Każde życie jest procesem zmierzającym do pełnej psychologicznej oraz duchowej dojrzałości i autonomii. Każdy związek jest elementem tego procesu. Podejmujemy różne decyzje, popełniamy błędy, staramy się, praktykujemy cnoty i nie wiemy, co by było, gdybyśmy postąpili inaczej. Nikt nie uniknie błędów i cierpienia. Jeśli mamy poczucie, że zwolna i w znoju uczymy się kochać innych i świat, to jest wystarczająca wskazówka, że podążamy w dobrym kierunku.

— Wojciech Eichelberger

Dzisiaj ponownie rozmawiałam z bliską mi osobą, o której ostatnio pisałam. I byłam bardzo mile zaskoczona tym, że była w zupełnie innej formie niż ostatnio. W ogóle nie nawiązywała do naszej ostatniej rozmowy, ani na nic nie narzekała. Wyczułam w jej głosie, że jest silna i dobrze sobie radzi. Miałam wrażenie, że nasza relacja weszła na nowy poziom i zmieniała się na lepsze. To mnie ucieszyło, a nasza rozmowa sprawiła mi dużą przyjemność.

Gdy stajemy się sobą, dojrzewamy i wzrastamy, to innym ludziom także się to udziela. Osoba, o której piszę, jest mi bliska od wielu lat, znamy się już długo i niejedno już razem przeszliśmy. Dzięki temu, że potrafimy ze sobą szczerze rozmawiać i dajemy sobie także czas i przestrzeń na to, by różne rzeczy w sobie przetrwać i poukładać, nasza relacja ciągle się rozwija i daje nam coraz więcej satysfakcji. A niestety, nie z każdym człowiekiem udaje się taki rodzaj współpracy, porozumienia i rozwoju. Ludzie, którzy mają w sobie liczne deficyty miłości,

związane na przykład z niezaspokojoną potrzebą akceptacji, uwagi, troski czy uznania, niechętnie wdają się w trudne rozmowy i unikają wszelkich konfrontacji. A to wielka szkoda, bo właśnie różnice zdań i konflikty mają w sobie ogromny potencjał rozwojowy. I kiedy od nich nie uciekamy, tylko się z nimi mierzymy, wyrażamy swoje myśli oraz uczucia z uwagą i szacunkiem dla innych ludzi, słuchamy również tego, co oni chcą nam przekazać, dbając przy tym o swoje granice, wtedy możemy wspólnie się rozwijać i czerpać coraz więcej satysfakcji z wzajemnych kontaktów.

Gdy jednak, ludzie utknęli na jakimś etapie swojego rozwoju emocjonalnego w dzieciństwie, wtedy niemal każda myśl czy odczucie skierowane pod ich adresem, budzi w nich lęk albo dotyka ich w jakiś inny sposób. To, co mówimy, odbierane jest często jako zarzut lub atak na ich osobę. A to sprawia, że zaczynają się bronić i atakować albo obrażają się i wycofują z relacji. A przecież życie to zmiana i tylko wtedy, gdy przekraczamy swoje strefy komfortu, uczymy się czegoś nowego, poszerzamy swoją świadomość, zbliżamy się do drugiego człowieka i dojrzewamy.

Warto więc otwierać się na zdanie innych, nie zaś dąsać się i obrażać, gdy ktoś się z nami nie zgadza albo mówi nam o czymś, co nie jest dla nas wygodne. Warto także wyrażać swoje myśli i uczucia, nawet wtedy, gdy mogą być dla kogoś trudne i mieć w sobie zgodę na to, że ten ktoś może się z nami nie zgodzić. Warto nie brać wszystkiego do siebie, tylko spokojnie słuchać i wybierać to, co chcemy, a z reszty po prostu

rezygnować. Warto wybierać to, co służy nam z osobna i pomaga w rozwoju naszej wzajemnej relacji.

Czyż nie jest pięknie być sobą w relacji z człowiekiem, który też jest sobą? Wtedy jest po prostu luźno i lekko, niczego nie trzeba udawać czy ukrywać, za to można swobodnie ze sobą przebywać i cieszyć się swoim towarzystwem. Ale to nie jest łatwe, każdą relację się tworzy i buduje, dzień po dniu, miesiąc po miesiącu. To jest żywy proces, w którym pojawiają się różne chwile. Gdy robi się trudno, to warto się temu przyglądać, oczyszczać to, co tego wymaga i wspinać się krok po kroku na nowe poziomy wzajemnego zrozumienia, odczuwania i współdziałania. Można pomnażać wszystko to, co ta relacja wnosi w nasze życie i przekazywać to dalej, ku dobru wspólnemu nam wszystkim.

Zdrowa i bezpieczna bliskość

Bliskość w bliskim związku wymaga od każdej ze stron posiadania zdrowych granic, poczucia szacunku do siebie, świadomości tego, kim się jest i kiedy ujawnienie przed kimś prawdy o sobie jest właściwe, a kiedy nie jest. Jest również konieczne, aby ludzie, z którymi dzielimy się prawdą o sobie, byli godni zaufania.

— Pia Mellody

Poczucie bliskości w relacji z drugim człowiekiem jest pierwotną i bardzo ważną potrzebą każdego z nas, ale jest również jednym z największych życiowych wyzwań, ponieważ wiąże się z różnymi i często trudnymi doświadczeniami z wczesnego

dzieciństwa. Na głębszym poziomie wszyscy pragniemy miłości i troski, ale również bardzo się tego boimy. Oczywiście nie wszyscy tak samo, ale nie spotkałam jeszcze człowieka, który nie doświadczył nigdy złamanego serca i nie przeżył choć jeden raz jakiegoś zawodu, rozczarowania czy rozstania z kimś ważnym i bliskim.

Bliskość nie jest pojęciem oczywistym dla wszystkich. Wszyscy jej potrzebujemy, ale to nie znaczy, że w taki sam sposób jej doświadczamy, jesteśmy do niej zdolni i na nią gotowi. Są ludzie, którzy mają słaby kontakt z tą potrzebą lub nawet nie mają go wcale. Ale to nie znaczy, że ta potrzeba w nich nie istnieje, po prostu nauczyli się funkcjonować w określony sposób, który chroni ich przed zbyt silnym zaangażowaniem w relację z drugą osobą. Tak się dzieje często dlatego, że doświadczyli kiedyś bólu złamanego serca i on był tak silny, że zamknęli się na kolejne, podobne przeżycia. Ten ból może być związany z doświadczeniem przerwanej więzi z matką w bardzo wczesnym dzieciństwie albo nawet wcześniej, kiedy dziecko było jeszcze w jej łonie, a nawet w czasie jego poczęcia. Moje własne odkrycia, uzupełnione także rzetelną wiedzą z obszaru wczesnej traumy, to potwierdzają.

Ludzie dotknięci wczesną traumą, często z lęku przed ponownym zranieniem, opuszczeniem czy porzuceniem, chętnie angażują się w różne, powierzchowne aktywności zawodowe i społeczne oraz w pasje czy hobby rozwijane po godzinach pracy lub w weekendy. I są tak bardzo zajęci, że nie mają już ani sił ani czasu na zażyłość z drugim człowiekiem. Ale, to wszystko

ma też swoje zgubne konsekwencje. Są nimi uzależnienia, które dotyczą głównie, właśnie tych ludzi, ponieważ nie da się zaspokoić potrzeby bliskości z żywym człowiekiem, pseudo-bliżkością z firmą czy hobby. Pustka emocjonalna, prędzej czy później i tak ich dopada, a wtedy sięgają po używki lub inne środki czy aktywności, które dadzą im choć chwilową ulgę lub poczucie bycia dla kogoś czy czegoś ważnym, chcianym i kochanym. Są również osoby, które próbują realizować swoje deficyty w zakresie miłości i bliskości w relacjach ze swoimi dziećmi, a nawet z wnukami, tymi małymi, a często także wtedy, gdy one są już dorosłe. To są rodzice, najczęściej matki, które mają duży kłopot, z tak zwanym „odcięciem pępownicy”. Matki próbują emocjonalnie zatrzymać przy sobie dzieci i mieć nad nimi kontrolę, co jest dla ich dzieci niszczące i bardzo trudne, ale mają wielki kłopot, by się z tego wyzwolić.

Kłopoty związane z bliskością w związkach partnerskich przejawiają się najczęściej w taki sposób, że ludzie nie rozpoznają i nie wyczuwają swoich i cudzych granic. Wtedy, zazwyczaj jeden z partnerów zbliża się do drugiego za bardzo i za szybko, a ten drugi się na niego zamyka i od niego ucieka. I to dzieje się często na poziomie nieświadomym. Gdy takie sytuacje powtarzają się notorycznie, to napięcie pomiędzy tymi partnerami wzrasta aż w końcu wybucha w postaci jakiegoś poważnego konfliktu czy awantury. W takim związku jedna osoba czuje się często osaczana, wykorzystywana i oszukiwana przez partnera, który dąży do zaspokojenia swoich potrzeb za wszelką cenę. Dla partnera, który ma tendencje do przekraczania granic i działania w ten sposób, nie ma żadnego

problemu w tym, że nagle pojawia się w czyimś życiu i od razu, jak gdyby nigdy nic, chce się do tej osoby zbliżyć. A przecież zdrową zażyłość z drugą osobą się buduje. Ona nie pojawia się od razu. Trzeba człowieka dobrze poznać, побыć z nim przez jakiś czas i zbliżać się do niego krok po kroku. Trzeba dać sobie czas i przestrzeń na to, by dowiedzieć się ważnych rzeczy o sobie nawzajem, porozmawiać o wcześniejszych związkach, wyznawanych wartościach i poglądach na życie. To wszystko jest bardzo ważne, by podejmować decyzje o zaangażowaniu w daną relację lub wycofaniu się z niej, w jak najbardziej świadomy sposób. Gdy tego nie robimy i angażujemy się w bliskie relacje w impulsywny sposób, to narażamy siebie i innych ludzi na cierpienie. A tak być nie musi. Przeciwnie, może być zdecydowanie inaczej.

Ludzie często biorą natrętne zachowania innych osób za dobry znak, który jest związany z dowodem na chęć zaangażowania w trwałą i szczęśliwą relację. A to jest niestety przykra iluzja, bo ktoś, kto ma problemy z bliskością w jednym związku, będzie je także miał w kolejnych. One same nie znikną. Takie osoby często nie potrafią stanowczo odmawiać, odpowiednio wyrażać tego, co myślą i czują oraz dbać o zaspokojenie swoich potrzeb w dojrzały sposób. A to jest niestety podstawa w budowaniu zdrowej i bezpiecznej bliskości w relacjach z innymi ludźmi. Taka bliskość podlega wzajemnej regulacji, dzięki uświadamianiu sobie różnych odczuć płynących z ciała oraz uczuć, pojawiających się w odniesieniu do danej osoby czy sytuacji oraz ich komunikowaniu w odpowiedni sposób.

To, co jest dobre i przyjemne dla jednej osoby, niekoniecznie będzie takie, także dla kogoś innego. I trzeba o tym rozmawiać. Trzeba uczyć się siebie nawzajem i to dotyczy każdej znaczącej relacji w naszym życiu. Bliskość w relacji tworzy się przez całe życie, bo przecież ciągle się zmieniamy i podlegamy różnym, wewnętrznym oraz zewnętrznym wpływom.

Dla mnie, wspaniałą nauką i doświadczeniem bliskości, najpierw w relacji z samą sobą, było pisanie wcześniejszych książek oraz praca coachingowa z innymi ludźmi. Tak mi się to spodobało, że postanowiłam iść w tym kierunku dalej, a nawet głębiej. W ten sposób, w moim życiu pojawiła się psychoterapia, która znacząco wpłynęła i poszerzyła moją świadomość w zakresie rozpoznawania oraz szanowania swoich i cudzych granic, a także wyrażania i zaspokajania swoich potrzeb samodzielnie oraz w relacjach z innymi ludźmi. Póki co, nie znam lepszego sposobu, by nauczyć się zdrowej i bezpiecznej bliskości w związku z drugim człowiekiem, niż zaangażowanie w relację z osobą, która to potrafi.

Siła podświadomości

Własne głębokie zmiany nie są możliwe bez udziału podświadomości. To, co nazywamy instynktami, emocjami, charakterem, przyzwyczajeniami, jest podświadomością. Jeśli »zrozumieliście«, że trzeba się zmienić, szans na zmianę praktycznie nie macie. Jeśli natomiast »poczuliście«, że trzeba się zmienić — zmienicie się.

— Siergiej Łazariew

Wczoraj miałam sesję z pewną kobietą, która opowiedziała mi o swoich ostatnich perypetiach związanych z podróżą. To miała być dla niej ważna podróż, do której przygotowywała się już od dłuższego czasu. Miejscem, do którego chciała się udać był kraj, w którym mieszkała wiele lat, zanim przeniosła się do innego miejsca. W tej podróży miał jej także towarzyszyć nowy partner. I co się okazało?

Gdy nadszedł upragniony dzień odlotu, okazało się, że na lotnisku zaszły jakieś niewiarygodne pomyłki i perturbacje, które skutecznie uniemożliwiły im wylot. Spędzili wiele męczących godzin, próbując znaleźć rozwiązanie i wylecieć o innej porze, a gdy to się nie powiodło, wtedy ona stwierdziła, że ma dość i zrezygnowała z tej podróży.

Gdy spotkałyśmy się dwa tygodnie później, była radosna i wypoczęta. Okazało się, że spędzili z partnerem uroczy tydzień nad jeziorem i w sumie, była z tego bardzo zadowolona. Gdy wspomniała o swojej nieudanej podróży, to pierwszą refleksją, jaką się z nią podzieliłam były słowa: „Być może już nie miałaś tam wracać. To już przeszłość, a Ty jesteś już w zupełnie innym

miejscu swojego życia.” Uśmiechnęła się do mnie i powiedziała, że nie pomyślała o tym w ten sposób, ale coś w tym jest...

Z naszych wcześniejszych rozmów wiedziałam, że tylko jej tak bardzo zależało na tej podróży. Jej partner wyraźnie tego nie chciał i podkreślał, że robi to tylko dla niej. On wolał pojechać nad jezioro...

I jak tu nie wierzyć w siłę podświadomości?! Mówimy komuś coś, zgadzamy się z nim, a nawet wykonujemy pewne działania, które to potwierdzają. A jednocześnie, w głębi siebie przeciwstawiamy się temu, bo czujemy, że wcale nie mamy na to ochoty. Nasze uczucia jednak nigdzie nie znikają lecz zaczynają działać z ukrycia i robić nam różne psikusy. Albo, gdy dotyczą czegoś naprawdę ważnego, to zaczynają niszczyć nas samych, albo innych ludzi. To są działania bierno- lub auto-agresywne i należą do nich na przykład: bóle w ciele i różne choroby, spóźnienia, gubienie przedmiotów, a nawet wypadki drogowe. Jeśli, na poziomie nieświadomym istnieje opór wobec czegoś lub kogoś, to on przejawia się w takiej, jak wspomniałam, albo w innej formie. To dotyczy także nas samych. Gdy sprawa dotyczy jakiegoś konfliktu wewnętrznego, który się w nas toczy, to możemy sami zrobić sobie jakąś krzywdę lub przykrość, byle tylko nie dopuścić do realizacji czegoś, czego się podświadomie boimy albo nie chcemy. A bywa również i tak, że nawet jeśli czegoś bardzo pragniemy, ale nie jesteśmy na to gotowi i istnieje ryzyko poważnego niebezpieczeństwa dla nas, to nasza podświadomość nam w tym przeszkodzi.

Dla pozornego dobra relacji czy zachowania status quo, niestety często tłumimy siebie, swoje zdanie, potrzeby i pragnienia, bo boimy się stracić kogoś lub coś ważnego dla nas. A prawda i tak, prędzej czy później wypłynie na wierzch i da o sobie znać, w najmniej oczekiwanej chwili, często niszcząc zdrowie, samopoczucie, relacje albo... cenne dni i godziny urlopu.

Siła naszej podświadomości jest ogromna! Dlatego warto zgłębiać to, co dzieje się w naszym wnętrzu, aby to, co nieświadome, stawało się coraz bardziej świadome dla nas. Warto w ten sposób poznawać i rozumieć siebie coraz lepiej. A dzięki temu żyć w zgodzie ze swoją prawdą, nawet gdyby była nieakceptowana i odrzucana przez innych ludzi. Wtedy nie trzeba będzie niczego sabotować, za to będzie można podejmować działania spójne z prawdziwym sobą. Co, w efekcie, okaże się cenne nie tylko dla nas samych, ale także dla ludzi, którzy są nam bliscy.

Rozmowa z tą kobietą zakończyła się wnioskiem, że następną podróż zaplanują wspólnie z partnerem i wybiorą takie miejsce oraz formę spędzenia wolnego czasu, która będzie odpowiadała im obojgu. I będą tak długo o tym rozmawiać aż znajdą właśnie takie rozwiązanie.

PS Po kilku miesiącach od tej rozmowy, ta kobieta ponownie wybrała się w podróż do kraju, w którym wcześniej mieszkała. Jednak, tym razem poleciała sama i wszystko przebiegło bez żadnych komplikacji.

Symetria w relacji partnerskiej

Miłość nie wystarczy, bo może być obciążona nieumiejętnością komunikacji, naszą niedojrzałością, egocentryzmem, zależnością od rodziców. Mogłaby wystarczyć, gdyby była w pełni i absolutnie dojrzała, ale takie miłości są głównie w podręcznikach, a czasem w poezji. Dlatego przy miłości trzeba się trochę natrudzić.

— Bogdan de Barbaro

Można kogoś kochać, nawet bardzo i z wzajemnością, ale to jeszcze nie znaczy, że uda się zbudować z tą osobą zdrowy i szczęśliwy związek, już do końca życia. Dlaczego? Bo można różnie to „kochanie” odczuwać, rozumieć, interpretować i stosować. Może być na przykład tak, że ktoś mówi „kocham”, ale... tylko mówi, a robi takie rzeczy, które temu „kochaniu” jakoś przeczą. Albo mówi „kocham” żeby dostać coś od drugiego, a gdy tego nie dostaje, to się dąsa, obraża albo wycofuje. I nie chodzi tu o to żeby w związku zawsze było tylko pięknie i miło. Ale o to żeby było w nim miejsce na wszystko, na piękno i radość, ale też na smutek, gniew czy jakąś inną trudność. Cała sztuka polega na tym żeby spotykać się ze sobą i z tym co jest w danej chwili, nawet wtedy, gdy to wcale nie jest przyjemne. Chodzi o to żeby słuchać siebie nawzajem i brać pod uwagę w różnych decyzjach, poszukiwać rozwiązań, jednocześnie nie płaszcząc się przed sobą i sobie, ani drugiemu nie umniejszając. To sztuka bycia ze sobą z ciekawością i chęcią odkrywania, poznawania siebie nawzajem w atmosferze wzajemnego szacunku, zyczliwości oraz zgody na różne przejawy i wymiary człowieczeństwa.

Miłość w parze udaje się wtedy, gdy ludzie nie patrzą wyłącznie na siebie nawzajem, ale gdy oboje patrzą i zmiierzają w tym samym kierunku. Gdy są jak dwie silne, niezależne kolumny, stojące mocno na ziemi, obok siebie, zachowujące jednak zdrowy dystans do siebie, i podtrzymujące jeden, wspólny dach nad sobą.

To, co przed chwilą napisałam, bierze swój początek od ludzi, których bardzo cenię i od których się uczę. W tym przypadku, to Bert Hellinger i Khalil Gibran. Kto poznał Berta Hellingera i czytał albo słuchał „Proroka” ten wie, o czym piszę. Innych gorąco do tego zachęcam, ale nie namawiam, bo rozumiem, że nie każdemu jest z nimi po drodze. Dodam, że nigdy nie piszę, ani nie mówię o tym, czego nie sprawdzę, nie doświadczę na sobie i co nie zapadnie mi głęboko w serce. Tak było i tym razem więc do słów, które zapamiętałam, dodałam również coś od siebie.

No właśnie, i tu dotykam sedna tematu, o którym dzisiaj piszę. A piszę o symetrii w relacji partnerskiej, która jest bardzo ważna i potrzebna do tego, by ta relacja mogła swobodnie się rozwijać i rozkwitać. Dlatego tylko zachęcam do czegoś, a nie namawiam nikogo do tego, co jest dla mnie ważne, bo mam świadomość i szacunek do tego, że jesteśmy różni i każdy ma swoją drogę. A te drogi niekoniecznie przeplatają się ze sobą, krzyżują się czy łączą i już na zawsze pozostają blisko. Może spotkają się tylko gdzieś, na jakąś chwilę, ale zaraz potem rozłączą się, zmienią kierunek i odsuną się od siebie daleko. Różnie w życiu bywa i ja mam na to zgodę.

Każda relacja międzyludzka jest jak żywy organizm, który jest zdrowy albo chory, mniej lub bardziej, rozwija się lub gaśnie, w zależności od tego, co się w nim dzieje. Zdrowy związek jest dynamiczny, a nie statyczny. Jest w nim swoboda i lekkość w byciu sobą i ze sobą nawzajem. I to bycie sobą i ze sobą, obojgu podobnie odpowiada, nie jest tego ani za dużo ani za mało, a w sam raz. Jest w nim zdrowa równowaga, zaangażowanie i intymność, niezależnie od wieku. Jest miejsce na bycie razem, ale i osobno. A żeby tak było, potrzebna jest symetria w sposobie myślenia, rozumienia, odczuwania i działania. Potrzebna jest podobna głębia psychiczna, dojrzałość, umiejętność i gotowość do bycia ze sobą w relacji, uporządkowania starych spraw, uporania się ze swoimi lękami, deficytami i innymi trudnościami z przeszłości.

Im większa symetria na różnych poziomach, tym większe szanse na prawdziwe, swobodne, ale też dojrzałe kochanie i to nawet z wzajemnością.

Koncepcje umysłu a sukces w biznesie

Mamy bardzo rozbudowane mechanizmy obronne, żeby nie doświadczyć tej naszej niedoskonałości, którą w głębi przeczujemy, ale rzeczywistość i tak nas do tego zmusi.

— Zofia Miłska-Wrzosińska

Pracowałam ostatnio z mężczyzną, który zgłosił się do mnie na sesję. To człowiek, który obraca się w świecie biznesu od wielu lat i jest mocno wyćwiczony w rozmaitych narzędziach

podnoszenia efektywności działania. Słowem — człowiek elegancki, miły w kontakcie, pewny siebie i nastawiony na duży sukces. A jednak...

Zaczęliśmy rozmawiać i okazało się, że mężczyzna ma różne koncepcje na temat siebie i tego, w jaki sposób należy pomagać innym ludziom w osiągnięciu wysokich wyników w biznesie. Przy okazji usłyszałam o jego wielu sukcesach na tym polu. I ja tego nie kwestionuję ani nie podważam. Przeciwnie, cieszę się, gdy ludzie osiągają sukcesy i gorąco im tego życzę. Poza tym, lubię spotykać się i pracować z osobami pozytywnie nastawionymi do życia i pracy. Jednak, podczas naszej rozmowy wyczuwałam duże napięcie u mojego rozmówcy. A gdy mu o tym powiedziałam, przyznał, że je czuje, ale nie wie skąd ono się bierze. Wtedy zaproponowałam, abyśmy przyjrzeni się temu napięciu bliżej. Rozpoczęłam pracę, podczas której nie było koncepcji, ani żadnych założeń. Głowa odpoczywała. Potencjalne źródło napięcia ujawniło się i w efekcie naszej pracy znacząco się zmniejszyło. Droga do sukcesu mojego klienta stała się bardziej przejrzysta i otwarta. On sam był bardzo zaskoczony i przyznał, że ta praca nijak się miała do jego wcześniejszych koncepcji...

No właśnie, jak to jest z tymi różnymi koncepcjami i założeniami umysłu? Z mojego doświadczenia wynika, że one bywają efektywne tylko do pewnego stopnia. A istota problemu znajduje się zwykle głębiej niż to mogłoby się wydawać. Wygląd zewnętrzny, zasób wiedzy, sposób mówienia i zachowania, pomagają funkcjonować na określonym poziomie

w życiu i w pracy. Są jednak obszary, na których dzieją się rzeczy, które nie są widoczne dla każdego oka. To właśnie tam rozgrywają się różne konflikty wewnętrzne, które wyczerpują energię i wywołują napięcia w ciele oraz w relacjach z innymi ludźmi. A to oczywiście wpływa na jakość i efektywność pracy oraz życia danego człowieka.

Proponuję więc, by nie przywiązywać się do swoich koncepcji, lecz dbać o czystość i otwartość swojego serca i umysłu, zatrzymywać się od czasu do czasu i przyglądać się sobie uważnie. Można zadawać sobie wtedy następujące pytania: Co czuję właśnie w tej chwili? Co odpowiada mi moje serce i ciało? Co chce zrobić, albo czego już nie chce więcej?

Nie jesteśmy naszymi koncepcjami i założeniami. Jesteśmy kimś znacznie większym. I nie chodzi mi tutaj o taką pustą, narcystyczną omnipotencję, która napędza ludzi do działania za wszelką cenę i pryska, jak bańka mydlana, przy pierwszym lepszym potknięciu. Świat zachodni koncentruje się głównie na umyśle, a ten potrafi płatać różne figle. Bywa, że włącza mechanizmy obronne bez realnej potrzeby i tłumi informacje płynące do nas z innych źródeł. A szkoda, bo jesteśmy kimś znacznie większym. Warto to odkrywać, poznawać, uzdrowić i rozwijać krok po kroku. A wtedy zarówno w życiu prywatnym, jak i w biznesie, efekty będą znacznie lepsze.

Jesteśmy całością

»Psyche« ludzka jest dwupłciowa. Dokładnie tak samo jak w »psyche« kobiety znajdują się komponenty męskie, również »psyche« męska zawiera kobiece części składowe.

Dla rozwoju osobowości jest bardzo ważne, by przyjąć to do wiadomości i zintegrować ów »obcy« naszej płci element z codziennym życiem.

— Maja Storch

Nie ma męskiego bez żeńskiego i nie ma żeńskiego bez męskiego. Wszyscy jesteśmy całością. W każdym z nas jest zarówno pierwiastek męski, jak i żeński, niezależnie od płci. I to, że ktoś jest kobietą lub mężczyzną, nie świadczy jeszcze o tym, że kobiecość i męskość są w nim zintegrowane. Może być tak, że kobieta na zewnątrz wygląda na łagodną i ugodową, a wewnątrz jest surowa i nieprzejednana. Z mężczyzną może być podobnie. Na zewnątrz macho, a wewnątrz słaby i zależny chłopiec, który szuka mamy. Żyjemy w czasach transformacji. Kobiety nie zgadzają się już na stare role, dążą do zmian i rozwoju, chcą osiągać sukcesy i być niezależne. I to udaje się wielu z nich. A mężczyźni, często na siłę próbują utrzymać władzę i kontrolę, ale coraz słabiej im to wychodzi. Droga tylko w jedną stronę zaburza równowagę w sobie i w życiu, nieuchronnie prowadząc do niepowodzeń i cierpienia.

W takim razie, jak pogodzić jedno z drugim? Jak być kobietą i mężczyzną w pełni?

Od lat poszukuję odpowiedzi na te pytania. Wykonałam już sporo pracy w tej kwestii. A ponieważ, to jest książka

dotycząca przemiany wewnętrznej, ważne jest, aby przybliżyć w niej również nieco „kobiecość” i „męskość” w ujęciu archetypowym. Powołam się tu na cytat z książki Mai Storch, która jest doktorem psychologii i terapeutką według szkoły jungowskiej w Zurychu:

„Do atrybutów zasady żeńskiej należą w naturze ziemia i noc. W wielu językach księżyc jest rodzaju żeńskiego. Także woda traktowana jest zwykle jako jakość natury żeńskiej. Dotyczy to przede wszystkim źródeł i wód stojących, w mniejszej mierze rzek, albowiem z zasadą żeńską kojarzy się spokój i powolna przemiana, podczas gdy szybkie zmiany pasują raczej do tego, co męskie. Dlatego zachodzące rytmiczne procesy naturalne kojarzone są z kobiecością, przede wszystkim zaś to, co wiąże się ze zmianą pór roku, płodnością, wzrostem i żniwami. Kobiecość jest tym, co sprawia, że coś poczyna się i dzieje, jest tym, co umie czekać i przyjmować. W tym sensie jest zasadą bierności. Kobiecość jest miękka, podatna, ciepła i płynna, jak brzmienie tonacji molowej. Podobnie przedstawia się sprawa z uczuciami łączonymi z kobiecością — tonacja mol kojarzy się raczej z tęsknotą i melancholią. Mimo że wojownicza żądza ataku rzadko bywa wiązana z jakościami żeńskimi, pierwiastek kobiecy bywa również potężny i niebezpieczny. Występuje w postaci wiedźmy lub czarownicy, może wabić, czarować, wciągać w otchłań, wpędzać w obłąd. Podobnie przedstawia się sprawa z płodnością, która z jednej strony oznacza życie i wieczny powrót, z drugiej zaś śmierć i wieczny spokój.

Podczas gdy zasadzie żeńskiej odpowiadają ziemia i noc, zasadzie męskiej odpowiadają niebo i dzień. O ile z zasadą kobiecą kojarzona jest woda, to z zasadą męską kojarzy się góra; zamiast nocnego księżycy pojawia się słońce dnia, miękkim i ciemnym jakościom molowym przeciwstawiają się w świecie męskości twardość i jasność tonacji durowych. Dynamikę zasady męskiej określa linearny, zaplanowany i zrealizowany rozwój, w przeciwieństwie do rytmu natury i wieczystego cyklu przemian. Zasada męska nie lubi obrazów — faworyzuje pojęcia; nie pożąda upojenia, lecz trzeźwości. W świecie męskości ekstaza to stan podejrzany, za nią kryje się bowiem obłąd. Zasada męska dąży do urzeczywistnienia ładu, dlatego różnicuje, planuje, jest aktywna i agresywna. Z drugiej strony, dążąc do przemiany i sublimacji pierwiastka ziemskiego, może stracić grunt pod nogami. Ponieważ męskość łąknie duchowości, grozi jej, że zamiast dać się unosić naturze, stale będzie się pięła wzwyż. Jednostronnie męskie pojęcie »wyższej duchowości« nie tylko musi liczyć się z niebezpieczeństwem zadania gwałtu naturze, lecz również groźbą samounicestwienia, zniszczenia własnej podstawy czyli duchowości naturalnej. Jeśli jednostronnie męskiemu duchowi brakuje jego żeńskiego aspektu, może ulec degeneracji, stając się wyłącznie analitycznym narzędziem demonstrującym wprawdzie męską siłę, lecz czyniącym to za cenę utraty życia.”⁵

To ważne, aby niczego nie wartościować i nie doszukiwać się w tym opisie tego, co jest lepsze czy gorsze. Wszyscy mamy

⁵ Maja Storch, „Tęsknota silnej kobiety za silnym mężczyzną”, str. 20-22, Warszawa: Wydawnictwo Szafa, 2010.

w sobie wszystko, a więc zarówno to, co „kobiece”, jak i to, co „męskie”. Istotne jest, aby potraktować powyższy opis, jako inspirację i wskazówkę do własnego rozwoju, rozpoznawania swoich „jasnych”, ale także „ciemnych” stron oraz integrowania ich w spójną całość. A gdy to się uda, to i na poziomie zewnętrznym, nasze życie i relacje z innymi ludźmi będą układały się dużo bardziej harmonijnie.

Bratnie dusze są największym skarbem

Im większą mamy zdolność do zachowania miłości i wybaczenia ukochanej osobie, która obraziła nasze najczystsze i najszlachetniejsze uczucia, tym więcej będzie nam dane harmonijnych relacji, zdolności, intelektu i wszystkiego, co nazywamy ludzkim szczęściem.

— Siergiej Łazariew

W życiu spotykamy różnych ludzi, którzy mają dla nas jakąś wiadomość. Często na początku, gdy poznajemy jakąś „bratnią duszę”, czujemy się wspaniale, świetnie nam się ze sobą rozmawia albo po prostu — jest, bez słów i robienia czegokolwiek. Do takich ludzi lgniemy i takich szukamy na różnych etapach swojego życia i rozwoju. Przy takich ludziach zmieniamy się i wzrastamy, jeśli tylko skorzystamy z daru, który te osoby dla nas niosą.

Tak się czułam, gdy poznawałam swoich przyjaciół i partnerów życiowych. Tak się czuję, przy swoich bliskich i gdy przychodzą do mnie osoby, z którymi pracuję. Wierzę w to, że nie

ma przypadków i każda osoba, która pojawia się w moim życiu prywatnym czy zawodowym, wnosi ze sobą coś cennego. Dzięki temu wciąż się rozwijam, poznaję siebie, innych ludzi i życie coraz lepiej.

Spotkanie z „bratnią duszą” wiąże się z rozwojem, przekraczaniem strefy komfortu i poszerzaniem świadomości, o ile ktoś podejdzie do tego w ten sposób i z tego skorzysta. Jeśli ciągnie nas do kogoś, myślimy o tej osobie i lubimy z nią przebywać, to na pewno jest ktoś, z kim łączy nas szczególna więź, z której możemy nie zdawać sobie w pełni sprawy. Ta więź przejawia się poprzez uczucia i doznania, które zwykle na początku są bardzo przyjemne i sprawiają, że chcemy zbliżać się do tej osoby coraz bardziej.

„Bratnie dusze” pomagają nam dotrzeć do wszystkiego tego, co jest piękne, ale też trudne w nas samych. Gdy zbliżamy się do drugiego człowieka, to prędzej czy później, pojawi się coś przykrego, niewygodnego, a nawet bolesnego dla nas. I wtedy, zamiast się obrażać, wycofywać czy uciekać, warto przyjrzeć się temu bliżej (niekoniecznie z osobą, której to dotyczy, to może być zbyt trudne) i to w sobie przepracować. Właśnie na tym polega rozwój.

Nikt inny tak, jak osoba, którą bardzo polubimy czy pokochamy, nie doprowadzi nas lepiej do naszych sił i słabości. Jeśli z tej okazji nie zrezygnujemy lecz wytrwale będziemy się rozwijać, to rozkwitniemy, ale po drodze spotkamy się również z tym, co domaga się w nas uwagi, uzdrowienia i przekroczenia pewnych barier.

Kiedy spotykamy „bratnią duszę”, to powstaje szansa na serdeczną znajomość, przyjaźń czy związek. Ale nawet, jeśli to się nie uda, to zawsze możliwy jest rozwój osobisty i wzbogacenie własnej duszy o jakąś nową jakość, umiejętność i wiedzę o życiu. Co więcej, gdy odważymy się zaangażować w tę relację bardziej, wtedy nasza więź z tą osobą będzie się pogłębiać, a satysfakcji w przebywaniu ze sobą będzie również więcej.

To, o czym piszę nie jest łatwe. Bo do tego potrzeba zaangażowania i wytrwałości, by wspólnie się zmieniać i dojrzewać. A jak wiemy, we współczesnych czasach, gdy stawia się na ilość, łatwość i szybkość dostępu do wszystkiego, te pojęcia nie są w cenie. Coraz więcej ludzi nie przywiązuje większej wagi do rozwoju w bliskich relacjach, wybierając z pozoru łatwiejsze i przyjemniejsze rozwiązania. I wtedy, gdy robi im się trudno czy jakoś niewygodnie, porzucają swojego przyjaciela lub partnera i wyruszają na poszukiwanie nowych przygód. Bardzo łatwo jest się w tym zatracić i tak się do tego przyzwyczaić, jak do ulubionego trunku czy papierosa. A jak to się kończy? Zazwyczaj bardzo nieciekawie. Samotność, frustracja i pustka wewnętrzna tylko się pogłębiają, a doznania cielesne coraz bardziej zanikają. Dlaczego? Bo dusza i ciało tracą coraz więcej energii, napinają się, kostnieją i zamykają na wszelkie doznania. To właśnie dlatego osoby, które często zmieniają partnerów czy pogrążają się coraz bardziej w różnych uzależnieniach, z czasem potrzebują coraz mocniejszych dawek i bodźców żeby w ogóle coś poczuć. Tacy ludzie stają się coraz bardziej bezduszni i okrutni dla siebie albo wobec innych

ludzi. A to wynika z tego, że niosą w sobie dużo cierpienia, z którego często nie zdają sobie sprawy.

„Bratnie dusze” są dla nas największym skarbem i ten, kto to doceni, przeżyje w życiu wiele wspaniałych chwil, a dzięki tym, które będą trudne, poszerzy swoją świadomość i nauczy się bardziej kochać. To jest dostępne dla nas wszystkich, ale nie każdy ma na to chęć, siłę czy odwagę. Ta droga nie jest drogą instant, tu nic nie dzieje się szybko i łatwo. Tu jakość, a nie ilość ma znaczenie. Każda bliska i w jakiś sposób „trudna” dla nas osoba pomaga nam pójść w rozwoju dalej. Aż dojdziemy do takiego miejsca w swoim wnętrzu, gdzie będzie już tylko miłość, niezależna od zewnętrznych okoliczności.

Póki trwa życie, będą nas spotykały różne sytuacje. Może się zdarzyć, że ktoś nas dotkliwie zrani, zdradzi lub oszuka. Być może, poczujemy kiedyś zazdrość, zmienimy zdanie, obrażymy się na kogoś, będziemy się z kimś spierać i na coś się nie zgodzimy, a przez to ktoś się na nas obrazi czy zerwie z nami kontakt. Nasze najszlachetniejsze uczucia oraz dążenia będą mogły być niszczone i upokarzane wiele razy. To wszystko będzie dla nas nauką. I jeśli, nawet w takich sytuacjach, uda nam się zachować spokój, akceptację i miłość w sercu, to pójdziemy w rozwoju dalej.

To ważne, by żadnych uczuć nie tłumić w sobie, tylko je transformować, starać się je rozumieć i przekształcać w coś pożytecznego. Można rezygnować z relacji, ale zachowując jakkolwiek urazę w swoim wnętrzu, tak naprawdę będziemy w tej relacji nadal tkwili i nie będziemy mogli zrobić kroku do

przodu. To ważne, by nie trzymać w sobie urazy, obrazy czy pretensji, nie wyrzekać się miłości i znajdować w swoim sercu miejsce dla każdego, nawet najtrudniejszego dla nas człowieka. Tylko wtedy, możemy się skutecznie zmieniać oraz dojrzywać emocjonalnie i duchowo, dla dobra nas wszystkich.

Miłość spełniona

Najlepsza miłość to ta, która budzi duszę, pcha nas ku lepszemu, rozpala w sercach ogień, a w duszy sieje spokój.

— z filmu „Pamiętnik”

Przyszła dziś do mnie miłość spełniona. W jaki sposób? Po prostu, podeszła do mnie i uprzejmie zapytała czy może się przysiąść, obok mnie na ławce. To było szczególnie miłe, bo ta miłość wybrała właśnie to miejsce, choć wokół było kilka innych, wolnych ławek. Uśmiechnęłam się do niej serdecznie i przyjęłam ją z ciekawością.

I tak, siedzieliśmy sobie przez chwilę w błogim milczeniu i rozkoszowaliśmy się pięknem wiosennego dnia. Serce mi rosło, gdy przyglądałam się temu, jak mąż troszczy się o swoją żonę, a ona, z łagodnym uśmiechem mu odpowiada. Po chwili zaczęliśmy rozmawiać ze sobą i zrobiło się jeszcze przyjemniej.

To było małżeństwo z 57-letnim stażem. Byłam pod dużym wrażeniem tego, jacy byli dla siebie dobrzy. I choć oboje byli już po osiemdziesiątce, to radość wspólnego życia ich nie opuszczała. Opowiedzieli mi o swoich dzieciach, wnukach i prawnuczках, a uśmiech z ich twarzy nie znikał. Ja również

opowiedziałam im trochę o sobie. A gdy nasz wspólny czas dobiegł już do końca, małżonkowie wstali, chwycili się za ręce i życząc mi wszystkiego dobrego, powoli ruszyli w swoją stronę. Jeszcze parę razy odwrócili się do mnie i wymieniliśmy się kilkoma ciepłymi słowami. Byłam poruszona. Wiele dobrego od nich dostałam. A potem, przyglądałam się temu, jak odchodzą i powoli znikają za drzewami.

To byli Jan i Irena, mężczyzna i kobieta, ubrani na biało, jak dwa piękne anioły, których miłość mogła się spełnić i przysiąść się do mnie na ławce. Gdy odeszli, uroniłam kilka łez ze wzruszenia, bo to było dla mnie niezwykle spotkanie. Poruszył mnie widok dwojga starszych osób, które spacerują sobie razem w naturze, trzymając się za ręce i troszcząc się o siebie nawzajem. Ta miłość mogła się spełnić i przeżyć ze sobą długie lata. A jak wiemy, niestety, nie wszyscy mają to szczęście. Niektórzy wciąż przeżywają na tym polu porażki i nie wiedzą, dlaczego mają w swoich związkach kłopoty.

A przyczyny tych kłopotów mogą być bardzo różne i dotyczyć czegoś, co nie zostało rozpoznane i uszanowane w przeszłości. Może być tak, że w rodzinie były jakieś dotkliwe straty lub zdrady, wykluczenia, umierały dzieci albo ktoś stanął kiedyś na drodze wielkiej miłości i nie pozwolił jej się nigdy spełnić. Sporo już tego widziałam i doświadczyłam podczas własnej pracy oraz pomagając innym ludziom. Będzie można przeczytać o tym w następnym rozdziale tej książki.

Spotkanie Jana i Ireny było dla mnie miłym prezentem i nagrodą za to, co już w życiu zrobiłam. To był dowód na to,

że spełniona miłość istnieje i że można się sobą cieszyć przez długie lata. Biorę sobie do serca wszystko to, co dzisiaj widziałam oraz to, co od Jana i Ireny dostałam. Dziękuję. Czuję się zaszczycona i wzbogacona.

Rozdział 5

Przemiana systemowa

Miejsce w swoim sercu

*Miłość uniwersalna wyraża się w czymś zupełnie prostym:
patrzymy na wszystkich i dajemy im miejsce w naszym sercu.*

— Bert Hellinger

Kilka dni temu wybrałam się na spacer. Pogoda była wspaniała. Podjechałam na parking i kątem oka spostrzegłam dwóch mężczyzn, siedzących na ławce oraz trzeciego, który właśnie podjeżdżał do nich na rowerze. Otworzyłam drzwi, a wysiadając z samochodu zobaczyłam, że jeden z panów trzyma w ręce papierosa, uśmiecha się do mnie i coś mówi. Powiedziałam, że go nie słyszę, wtedy on powtórzył grzecznie, że zwrócił uwagę swojemu koledze, żeby nie mówił „takich” słów, bo pani podjechała... Uśmiechnęłam się do niego i odpowiedziałam: „Czy chodzi panu o to, że kolega przed chwilą przeklął?”. Po czym dodałam, że to nie jest mi obce i podziękowałam mu za to, że się o mnie zatroszczył. Pan uśmiechnął się do mnie jeszcze bardziej i westchnął: „Tak, nic co ludzkie nie jest nam obce...”. A potem, lekko rozbawiona, ruszyłam w swoją drogę.

Po chwili ukazała się przede mną kobieta ubrana w długą, fioletową spódnicę i różową bluzkę, z włosami do pasa, luźno spiętymi gumką. Prowadziła przed sobą wózek z dzieckiem. Wyglądała, jak jakaś prasłowiańska piękność, a przyroda i słońce, które nas otaczały, dodawały jej jeszcze więcej uroku. Zachwyciłam się. A gdy ją mijałam, zobaczyłam, że jest w zaawansowanej ciąży. Spojrzałam na chłopczyka w wózku i uśmiechnęłam się do niego serdecznie. Było w tym spotkaniu coś zaskakującego. Ta kobieta mnie poruszyła i wzbogaciła o przyjemne, ciepłe i miękkie doznanie, które towarzyszyło mi przez dłuższą chwilę.

Później spotkałam jeszcze kilka osób, spacerujących samotnie, z psami albo w towarzystwie innych ludzi. Była też para ćwicząca jogę na trawie, ludzie jeżdżący na rowerach oraz inni, siedzący spokojnie na ławkach. Ja też przez jakiś czas sobie posiedziałam i powygrzewałam się na słończku.

Jednak, te dwa wcześniejsze i bliższe spotkania jakoś szczególnie mnie poruszyły. Pokazały mi coś ważnego. Pokazały mi mężczyzn i kobietę, którzy niby nic specjalnego nie robią, a jednak czułam, że borykają się z jakimiś kłopotami osobistymi. Panowie siedzieli na ławce, palili papierosy i popijali piwo w ukryciu. A kobieta sprawiała wrażenie, jakby chciała się gdzieś schować i nie mieć kontaktu z ludźmi.

Mam dla nich miejsce w swoim sercu. Mam w sercu miejsce też dla innych ludzi, ale te dwa spotkania szczególnie mnie jakoś zaciekawiły. Poczułam się uszanowana przez panów

siedzących na ławce, a „prasłowiańska piękność” pomogła mi dotknąć czegoś istotnego w sobie.

Utrata energii i tłumienie instynktów

*To brak instynktu koniecznego, by rozpoznać pułapki,
by powiedzieć dość, by wyznaczyć granice broniące zdrowia
i pomysłności, by zrozumieć, że brak umiaru łamie najpierw
mniejsze psychiczne kości, potem większe, aż wreszcie rozpada
się kregostup i człowiek staje się stertą gruzu.*

— Clarissa Pinkola Estés

Po każdym podrozdziale pojawiają się we mnie nowe wglądy. Ostatnio poruszyło mnie spotkanie z mężczyznami i kobietą w parku. Dziś widzę w tym przeżyciu coś więcej. Widzę, że zarówno panowie siedzący na ławce, jak i kobieta w ciąży, na coś sobie nie pozwalali, coś w sobie tłumili i dlatego zachowywali się w określony sposób.

Zacznę od panów, bo oni tego dnia byli pierwsi. Siedzieli na ławce w środku dnia, palili papierosy i popijali piwo. Gdy wracałam ze spaceru, oni nadal robili to samo, tyle że na innej ławce, która stała w cieniu. Pomyślałam, że gdybym była żoną, któregoś z tych mężczyzn, to pewnie bardzo bym się na niego gniewała, a w głębi duszy tęskniła za mężem, który opuszcza mnie dla swojego nałogu coraz bardziej.

Ale, z przestrzeni wolnej od osądzania, wartościowania czy więzi emocjonalnej z tymi osobami, chcę poruszyć aspekt tłumienia instynktów, popadania w niszczące nałogi, utraty

energii w sobie oraz stawania się osobą niezdolną do zdrowej i satysfakcjonującej bliskości z innymi ludźmi.

Zacznę od palenia i picia. Jako pierwsze pojawiają mi się sytuacje dotyczące wpadania w nałogi we wczesnej młodości, bo wszyscy tak robili czy jakoś tak — samo wyszło. To, że „wszyscy tak robili”, jest doskonałym przykładem skutków działania systemu rodzinnego i społecznego, w którym żyjemy. I faktem jest, że picie alkoholu jest w naszym kraju normą, a nawet swego rodzaju rytuałem i obowiązkiem w wielu rodzinach, firmach czy grupach, do których przynależymy. Jeśli, niemal na każdej rodzinnej, towarzyskiej czy firmowej imprezie, spotkaniu, obiedzie czy kolacji pije się alkohol, to łatwo się do niego przyzwyczaić. A z czasem, może być coraz trudniej obejść się bez niego i funkcjonować w inny sposób. Nieco inaczej jest z papierosami, w tej kwestii wprowadzono już pewne restrykcje i w wielu miejscach palenie jest zabronione. Sporo mówi się także o bardzo groźnych chorobach, wynikających z palenia papierosów. A poza tym, ich ceny są wysokie i z tego względu wielu ludzi przestało je kupować. W tym przypadku, system społeczny wprowadza działania, które mają na celu zniechęcić ludzi do kultywowania tego nałogu.

Jednak, gdy przypomnimy sobie analizę transakcyjną, o której wcześniej pisałam, to takie, restrykcyjne działania pochodzą z przestrzeni „surowego rodzica”, który raczej straszy niż wychowuje i to jest zwykle mało skuteczne. Taki „rodzic” działa raczej poprzez nakazy, groźby i kary, aniżeli mądre wyjaśnianie oraz kontakt pełen prawdziwej troski. Tak się dzieje dlatego,

że jego prawdopodobnie też nikt nie traktował inaczej i on po prostu robi to, czego nauczyli go rodzice, inni krewni i różni ludzie ze środowiska, w którym wyrastał. To głęboki temat, w którym uwarunkowania rodzinne i społeczne odgrywają bardzo ważną rolę.

System społeczny i rynkowy, w którym żyjemy, sprzyja niestety generowaniu stresu i tym samym pogłębianiu problemów związanych z różnymi uzależnieniami. Współcześni ludzie łatwo ulegają presji osiągnięcia sukcesów i zarabiania coraz więcej, szybciej i łatwiej. A to niestety szybko wyczerpuje ich zasoby energetyczne i sprawia, że sięgają po sposoby, obiecujące natychmiastową przyjemność i rozluźnienie. Żyjemy w czasach instant i takie pokusy są bardzo nęcące. Ale czy są prawdziwie sycące? Niestety nie, jednak ktoś, kto jest mocno zaangażowany w taki szybki i bezrefleksyjny sposób funkcjonowania, nie zdaje sobie sprawy z tego, że sobie szkodzi. Taki człowiek ma słaby kontakt ze swoim ciałem i jego rzeczywistymi potrzebami. I pomimo tego, że wie, iż takie funkcjonowanie jest szkodliwe i niebezpieczne dla jego zdrowia, nadal to kontynuuje, sięgając po szybkie sposoby rozładowania stresu, zaspokojenia głodu emocjonalnego oraz zagłuszenia lub stłumienia czegoś w sobie. Chodzi tu o napięcie psychiczne, emocjonalne lub fizyczne, które jest wynikiem wyczerpania energii i zaburzenia równowagi w sobie. Ludzie często mówią, że palenie i picie ich relaksuje. To prawda, że pod wpływem alkoholu puszczają różne napięcia i blokady, ale warto zdawać sobie sprawę z tego, że używki nie są lekarstwem na stres, za to pobudzają i wyniszczają organizm jeszcze bardziej.

Kobieta, która zachwyciła mnie swoją delikatnością, sprawiała też wrażenie wycofanej i przygaszonej. Gdy ją mijałam, miałam poczucie, że ona bardzo się czegoś boi. Nie znam jej, bazuję w tej chwili tylko na swoich odczuciach i wrażeniach. Jednak, to krótkie spotkanie z nią poruszyło mnie i zainspirowało do tego, o czym teraz piszę. I nie chodzi tu o tę, konkretną osobę lecz o to, czego doświadcza wiele kobiet, które borykają się w swoim życiu z różnymi kłopotami. A to, może mieć swoje korzenie w bólu, którego kiedyś doznały, gdy ich potrzeby były zaniedbywane, a ich granice przekraczane. Takie kobiety próbują bronić się przed tym, tak jak mogą, korzystając z mechanizmów psychicznych, które pozwalają im na przeżycie. To są jednak prymitywne mechanizmy obronne, które uruchamiają się nawet wtedy, gdy nie ma żadnego realnego zagrożenia. Piszę tu o sytuacjach traumatycznych, które pozostawiają swój ślad na długie lata.

„Prasłowiańska piękność” zaprowadziła mnie w myślach daleko. Przypomniała mi o kobietach i mężczyznach, którzy przeszli już w swoim życiu niejedno. Myślę o swoich przodkach i ich zmaganiach na przestrzeni wieków. To wszystko odcisnęło swoje piętno także w naszych duszach i dopomina się o uwagę w różny sposób. Czasem poprzez jakąś dziedziczną chorobę, rozpad związku, długi czy niepowodzenie albo jeszcze inne cierpienie. Czasem nie rozumiemy, dlaczego coś podobnego wciąż nas spotyka. Nie wiemy, że za tym może się kryć jakaś, nawet bardzo stara, przyczyna. Właśnie tym zajmuję się w tym rozdziale.

Zmieniając siebie, zmieniamy ludzi i świat dookoła

Poprzez siebie, poprzez swoją podświadomość, poprzez swoje głębokie emocje uzyskujemy realną więź i współoddziaływanie z otaczającym światem. Zmieniając siebie, zmieniamy świat dookoła nas.

— Siergiej Łazariew

Wczoraj wybrałam się znowu na spacer tam, gdzie zazwyczaj chodzę. I tak, jak ostatnio, na ławce przy parkingu siedzieli moi „znajomi”. Jakież jednak było moje zdziwienie, gdy zobaczyłam mężczyznę, z którym niedawno zamieniłam kilka słów i uśmiechów. Był ładniej ubrany i wyglądał, jakby właśnie wrócił z pracy. Panowie siedzieli i palili papierosy, ale żadnego alkoholu już przy nich nie widziałam. Wysiadłam i ukłoniłam się im obu. Odpowiedzieli z uśmiechem, a ja ruszyłam w drogę. Gdy wróciłam, mężczyzna, który ze mną wcześniej rozmawiał, zapytał czy następnym razem mógłby pójść ze mną. Uśmiechnęłam się i odpowiedziałam, że się zastanowię. Usłyszałam życzenia miłego dnia, odwzajemniłam je, pożegnałam się i odjechałam.

Hm, wygląda na to, że powoli zaprzyjaźniam się z tymi panami... Ale to, co najbardziej mnie teraz zatrzymuje i zaskakuje, to przemiana, którą zaobserwowałam u mężczyzny, z którym wcześniej rozmawiałam. Pomyślałam, jak łatwo jest kogoś oceniać i wydawać na ludzi wyroki, na przykład: „Nic nie robi, siedzi na ławce, pali, pije...” i już lecą odpowiednie epitety. A tu, proszę, jaka zmiana. Mój drugi „znajomy” nie wyglądał

lepiej niż ostatnio, ale to też jest dla mnie zrozumiałe. Jedna osoba poczuje jakiś pozytywny impuls i zacznie się zmieniać, a inna, bez względu na wszystko, pozostanie w miejscu, w którym była. Bywa przecież i tak, że mąż alkoholik albo ofiara przemocy domowej nigdy nie zechcą się leczyć i pozostaną przy swoim cierpieniu. Ale nawet, jeśli „tylko” albo „aż” jedna osoba się zmienia, to warto ją za to docenić. Naprawdę wiele zależy od naszego sposobu myślenia. A jak widać, nawet prosta zamiana jednego słowa na drugie: „tylko” na „aż”, nabiera zupełnie innego znaczenia i oddziałuje na naszą psychikę w odmienny sposób.

Pracujmy więc nad sobą, zmieniajmy się i róbmy swoje, bo nawet nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak wiele dobrego możemy zrobić poprzez jeden nasz szczery uśmiech, słowo czy gest wobec kogoś, kto tego potrzebuje, ale nie spodziewa się, że to dostanie. Siejmy dobro, to nic nie kosztuje, a może zapalić w kimś iskrę do zmian na lepsze. Dobro działa, zmienia ludzi i świat dookoła. Czyż może być coś bardziej wartościowego w życiu? A przecież to jest takie proste, zwyczajne i ludzkie. Zmieniając siebie, zmieniamy ludzi i świat dookoła. Ja w to wierzę, a życie wciąż pokazuje mi na to dowody.

Ustawienia systemowe

*Jesteśmy uwikłani w niewiarygodnie wiele związków,
kierowani przez wiele sił. Nasze myślenie, decyzje są
uwarunkowane czymś, co było wcześniej. Z drugiej strony to
właśnie uwikłania stanowią o wyjątkowości każdego
człowieka i jego losu. Bez nich nie moglibyśmy rosnąć, tak jak
drzewo bez korzeni.*

— Bert Hellinger

Wiele przyczyn problemów, z którymi borykamy się w swoim życiu wiąże się z systemem rodzinnym, z którego pochodzimy. I to dotyczy każdego obszaru naszego życia. Istnieją różne metody do pracy terapeutycznej w tym zakresie. Jedną z nich są ustawienia systemowe Berta Hellingera. Postanowiłam napisać kilka słów o tej metodzie, ponieważ uważam ją za fenomen w zakresie skutecznego rozwiązywania problemów, zwłaszcza tych, których nie udało się rozwiązać przy pomocy innych sposobów. W moim przypadku tak się zdarzało wielokrotnie. Wiele dobrego zawdzięczam ustawieniom. Wiele dobrego uzyskały także osoby, z którymi pracowałam tą metodą.

Po raz pierwszy zetknęłam się z ustawieniami systemowymi, biorąc udział w warsztatach prowadzonych przez samego twórcę tej metody, Berta Hellingera. To było kilkanaście lat temu w Katowicach. Miałam wtedy okazję doświadczyć działania ustawień na sobie, gdyż Bert Hellinger wybrał mnie, jako reprezentantkę, do jednej z prowadzonych przez siebie prac. To było dla mnie silne przeżycie emocjonalne, po którym coś się we mnie zmieniło i poczułam się jakoś inaczej. Było mi lżej

i lepiej, choć szłam na ten warsztat z czystej ciekawości, nie mając sprecyzowanych potrzeb czy oczekiwań. Natomiast to, czego tam doświadczyłam, zapadło mi głęboko w serce i zmieniło moje życie już na zawsze.

Później uczestniczyłam w wielu takich warsztatach i ukończyłam Szkołę Ustawień Systemowych. Powoli wycofywałam się z prowadzenia coachingu i szkoleń biznesowych, bo czułam, że otwiera się przede mną już inna droga. Coraz częściej wykorzystywałam metodę ustawień podczas prowadzonych przeze mnie zajęć grupowych i indywidualnych. Sama również uczestniczyłam w ustawieniach i doskonaliłam swoje kompetencje w tym obszarze. Czułam, że podążam w kierunku coraz głębszej pracy z ludźmi, dlatego postanowiłam usystematyzować, pogłębić i rozwinąć swoje kompetencje, także w zakresie psychoterapii. I tak zrobiłam. Jednak, żadna z metod psychoterapii, które poznałam, nie okazała się dla mnie tak ważna i tak skuteczna, jak ustawienia Berta Hellingera. To dzięki nim udaje mi się docierać do coraz głębszych dynamik, które działają na poziomie nieświadomym, a które znacząco wpływają na jakość naszego życia.

Bert Hellinger zdobył rzetelną wiedzę i doświadczenie w zakresie różnych metod psychoterapii i stworzył własny, spójny model, który połączył w sobie to, co odkryli inni terapeuci, z tym, do czego on sam doszedł. Bert Hellinger odkrył, że w każdym systemie rodzinnym, zawodowym i społecznym działają pewne prawidłowości, które przekładają się na efekty, jakie ludzie osiągają w swoim życiu. Metoda Berta Hellingera

zakłada istnienie „pierwotnego porządku” w każdym systemie, do którego należą ludzie. A zaburzenie zasad tego porządku staje się źródłem problemów u osób, które do niego należą. I tak, przez całe życie możemy nie zdawać sobie sprawy z tego, że jesteśmy uwikłani w losy jakiegoś członka naszej rodziny, o którym nigdy nie słyszeliśmy i którego nigdy nie poznaliśmy.

Teraz chciałabym przybliżyć nieco główne reguły dotyczące porządku systemowego, które odkrył Bert Hellinger. Oto one.

Reguła przynależności

Ta reguła jest najistotniejsza. Według niej wszyscy członkowie danego systemu przynależą do niego w równym stopniu. I to niezależnie od tego, jacy byli i co kiedykolwiek zrobili. Ta reguła troszczy się o to, by nikogo z tego systemu nie wykluczać, nawet wtedy, gdy czyny jakiegoś krewnego były dla danej rodziny trudne do przyjęcia. Tu nie ma znaczenia kim był i co zrobił dany człowiek. W systemie rodzinnym każdy ma swoje miejsce i prawo do przynależności, a wykluczenie kogokolwiek z tego systemu obciąża kolejne pokolenia.

Jednym z przykładów wykluczenia, które oddziałuje w bardzo silny sposób na żyjących członków danego systemu rodzinnego są wcześniej zmarłe lub usunięte dzieci, które zostały zapomniane i o których nigdy się nie mówiło. Takie wydarzenia mogą znacząco wpływać na losy osób, które pojawiają się w tej rodzinie, nawet dziesiątki lat później. Wykluczonym może być także jakiś sprawca czyli ten, kto wyrządził komuś jakąś krzywdę. Ale wykluczoną może być również jakaś ofiara, która została przez kogoś skrzywdzona albo ktoś, kto był

w jakiś sposób niewygodny, chory czy niedostosowany do danej rodziny. Gdy odmówi się komuś prawa do przynależności, osoba z następnego pokolenia będzie się z nim identyfikować. Będzie doświadczać jego emocji i powielać wzorce jego postępowania, nie zdając sobie sprawy z tego, że jest z nim splątana w jakiś sposób.

Reguła hierarchii

To kolejna, bardzo ważna reguła porządku systemowego. Zgodnie z nią, każdy członek rodziny ma w niej swoje miejsce. To dotyczy również systemów zawodowych i społecznych. Według tej reguły ci, którzy pojawili się w danym systemie wcześniej stoją w nim wyżej od tych, którzy przyszli później. I tak, rodzice stoją wyżej niż ich dzieci, a dziadkowie wyżej niż ci rodzice. Ta reguła dotyczy także rodzeństwa i tu bardzo często dochodzi do zaburzeń tej reguły, ponieważ młodsze rodzeństwo zwykle rywalizuje ze starszym i chce być od niego lepsze. Często można również zaobserwować, jak dzieci próbują brać na siebie nierozwiązane sprawy, problemy czy choroby swoich rodziców, a nawet dziadków czy pradiadków. I to niestety dzieje się na poziomie nieświadomym. Dzieci robią to z miłości, ale ponieważ, mieszając się w ten sposób w nie swoje sprawy, wchodzą na miejsce w hierarchii rodzinnej, które do nich nie należy, cierpią, bo to jest po prostu dla nich za ciężkie i za duże. W ten sposób wykraczają przeciwko porządkowi systemowemu i karzą siebie za to różnymi chorobami lub niepowodzeniami w życiu osobistym i zawodowym. Tak działa system, który za wszelką cenę dąży

do uznania i uporządkowania wszelkich spraw nierozwiązanych w przeszłości.

Reguła wymiany

To trzecia z kluczowych reguł porządków systemowych, która dotyczy równowagi w dawaniu i braniu w relacjach oraz związkach międzyludzkich. Ale tylko tych, które są równe, partnerskie. To nie dotyczy relacji pomiędzy ludźmi, którzy zajmują różne miejsca w hierarchii rodzinnej, tj. rodziców i ich dzieci, dziadków i wnuków, itd. Dzieci po prostu nie są w stanie oddać swoim rodzicom tego wszystkiego, co od nich dostały (na poziomie energetycznym i duchowym). Przekazują więc to, co dostały, dalej — swoim dzieciom, innym ludziom czy światu, poprzez swoje działania, które im służą.

Ta reguła jest bardzo powiązana z zasadą wzajemności, która głęboko tkwi w naszej psychice. Zgodnie z nią, po otrzymaniu jakiegoś prezentu, przysługi, towaru, usługi, ale także uczuć, czasu i zaangażowania, od kogoś innego, w naturalny sposób, w człowieku pojawia się potrzeba odwdzięczenia się i odwzajemnienia za to, co otrzymał. Gdy zachowana jest równowaga w dawaniu i braniu w danej relacji, to osoby, które ją tworzą, czują się w niej dobrze i taka relacja może się rozwijać. Gdy tak nie jest, wtedy żadna z osób będących w relacji nie czuje się komfortowo. Jedna z nich — ta która daje więcej, zaczyna odczuwać różne negatywne uczucia wobec tej, która nie odwzajemnia jej starań. A z kolei ta osoba, która daje mniej, zaczyna się coraz bardziej wycofywać z tej relacji, bo nie chce, nie potrafi, albo po prostu nie jest w stanie przyjąć tego, co

dostaje i odwzajemnić się za to. I niestety, to się często dzieje na poziomie nieświadomym. Bez uświadomienia sobie tej dynamiki taka relacja nie ma szans na pomyślny rozwój i prędzej czy później się kończy. Dlatego tak ważne jest, by dawać drugiej osobie tyle, ile ta osoba jest w stanie przyjąć i brać od niej tyle, ile może dać. To pozwala na zachowanie godności i dobrego samopoczucia obu stronom danej relacji.

Aby relacje i związki mogły się rozwijać, a miłości było w nich coraz więcej, trzeba najpierw przyjąć do serca swoich rodziców oraz wszystko to, co jest z nimi związane. Wtedy pojawia się siła, by również dawać. A, gdy daje się partnerowi trochę więcej niż się od niego otrzymało i przyjęło (to wcale nie jest jednoznaczne), to wtedy, w naturalny sposób, w nim także powstaje chęć, by znowu coś dać i dzięki temu poczuć się bardziej szczęśliwym. Jednak, to dotyczy ludzi, którzy są wystarczająco dojrzały, zdolni do tego i na to gotowi. Bert Hellinger nazwał to „wymianą w dobrym”.

Istnieje jeszcze, tak zwana „wymiana w złym”. To ma zastosowanie wtedy, gdy partner wyrządzi nam jakąś krzywdę. Aby wyrównać powstałą w ten sposób szkodę, należy mu oddać (ukarać go, zażądać zadośćuczynienia), ale trochę mniej niż się dostało czyli zrobić coś, co będzie dla niego nieprzyjemne, ale w trochę mniejszym stopniu, w jakim było dla nas. Gdy nie nastąpi to wyrównanie, dany związek lub relacja utknie w martwym punkcie i ruch do przodu (także w nowej i bliskiej relacji) nie będzie możliwy. A wtedy, gdy będziemy chcieli oddać partnerowi tyle samo albo więcej „złego” niż od niego

otrzymaliśmy, relacja najprawdopodobniej nie przetrwa albo będzie stawała się coraz bardziej niszcząca.

Bert Hellinger odkrył wiele innych prawidłowości dotyczących porządku systemowego, które opisał w swoich książkach. Jednak, najbardziej można odczuć ich działanie, biorąc udział w ustawieniu indywidualnym albo grupowym. Podczas ustawienia ujawniają się różne nieprawidłowości, zakłócenia, uwikłania i nieświadome dynamiki, które za nimi stoją. Wówczas dochodzą do głosu porządki, dzięki którym każdy członek rodziny może odnaleźć swoje, właściwe miejsce w systemie, zaznać spokoju, uwolnić się od wielu swoich kłopotów i zacząć żyć bardziej szczęśliwie.

Na dzień dzisiejszy, nie znam bardziej wnikliwej metody, dzięki której można wyraźnie poczuć i zobaczyć to, z czym związane są aktualne problemy danej osoby i która prowadzi do ich skutecznego rozwiązania. Dziś również wiem, z własnego doświadczenia, że ustawienia nie są lekarstwem na wszystko i nie zawsze są najlepszą, najbardziej adekwatną metodą dla każdego i w danym momencie jego życia. Jestem na to uważna, dlatego rekomenduję także rozwój osobisty oraz psychoterapię indywidualną i grupową.

Na czym polegają ustawienia?

Moja terapia jest skuteczna, a siedem lat psychoanalizy — którą sam się zajmowałem — nie. Wiele zawdzięczam innym terapiom. Każda terapia coś daje, bo inaczej by się nie utrzymała. Bardziej niż w innej terapii wierzę w konkretnych terapeutów, którzy je prowadzą. Widzę też, że coraz częściej, pod wpływem nowych odkryć, wglądów, doświadczeń, odchodzą oni od tego, co robili wcześniej.

— Bert Hellinger

Na czym polegają ustawienia systemowe, jak wyglądają warsztaty i sesje indywidualne?

Podczas warsztatów ustawień systemowych siedzi się zazwyczaj w kręgu. Obok terapeuty stoi wolne krzesło, na którym siada osoba, nazwijmy ją klientem, która chce popracować nad swoją sprawą. Klient siada na krześle i przez chwilę siedzi obok terapeuty w ciszy. Po chwili proces sam się rozpoczyna. Pojawia się jakieś uczucie, doznanie w ciele albo ruch, który jest ważną wskazówką dla terapeuty. Terapeuta podąża za tymi wskazówkami i pyta klienta o to, jaka jest jego sprawa i co chciałby zmienić w wyniku ustawienia. Zbiera informacje, pomaga doprecyzować cel ustawienia, a później zaprasza klienta, aby wybrał jednego lub więcej reprezentantów i rozpoczyna ustawienie. Czasami terapeuta również sam wybiera reprezentantów do ustawienia.

W przypadku sesji indywidualnej pracujemy z wykorzystaniem krzeseł, figurek, kartek lub innych przedmiotów.

Kim są reprezentanci i co robią podczas ustawienia?

Na początku ustawienia reprezentanci nie muszą od razu wiedzieć, kim są dla klienta. Oni mogą reprezentować jakieś uczucie lub symptom w ciele, albo konkretną chorobę czy firmę lub na przykład pieniądze. Czasem, terapeuta celowo nie mówi klientowi, kogo lub co reprezentuje dana osoba, by nie dochodziło do zbyt szybkiej interpretacji i pozostawienia ustawienia wyłącznie na poziomie intelektualnym. Tu chodzi o głębszą pracę. Reprezentanci wstają ze swojego krzesła w kręgu i stają w dowolnym miejscu na sali. Po chwili zaczynają coś odczuwać i jakoś się poruszać, albo przeciwnie — stoją w miejscu i niczego nie czują. Terapeuta za tym podąża. Jeśli jest taka potrzeba, zaprasza do ustawienia kolejne osoby. Z czasem wyłania się coraz bardziej klarowny obraz ustawienia, reprezentanci czują się tak, jak prawdziwi członkowie rodziny klienta i dzięki temu dochodzi do znalezienia potencjalnej przyczyny problemu i jego rozwiązania na poziomie systemowym.

Co dzieje się po ustawieniu?

Ważnym zaleceniem jest to, aby po własnym ustawieniu pozostać w ciszy i pozwolić sobie na spokojną integrację tej pracy w sobie. Ważne jest również to, aby pozwolić na to samo także innym uczestnikom warsztatu. Bywa, że jedno ustawienie nie rozwiązuje całkowicie problemu klienta, ale wydobywa jego istotę, inicjuje proces terapeutyczno-rozwojowy i daje wskazówki do dalszej pracy nad sobą.

Czy ustawienia są psychoterapią?

Ustawienia systemowe nie są psychoterapią sensu stricto. Psychoterapia to jest proces rozłożony w czasie, a ustawienia są z reguły doświadczaniem jednorazowym. Jednak, jeśli ktoś zdecyduje się na udział w cyklu warsztatów z ustawień systemowych, które będą odbywały się regularnie, na przykład raz w miesiącu, w ciągu całego roku, to przejdzie swoisty proces terapeutyczno-rozwojowy. W psychoterapii kluczowe znaczenie ma relacja terapeutyczna, którą się tworzy, która z czasem zmienia się i ewoluuje. W ustawieniach systemowych koncentrujemy się na tym, co wyłania się w czasie trwania konkretnego ustawienia, relacja terapeutyczna ma tu mniej istotne znaczenie.

Ustawienia systemowe są jednak bardzo pomocne w psychoterapii. Zdarza się, że ludzie przez wiele lat chodzą na terapię indywidualną i mają wrażenie, że wciąż „kręcą się w kółko”. Ustawienie daje możliwość innego spojrzenia na sytuację klienta i wskazuje potencjalne, dalsze kroki, dla możliwie najbardziej skutecznego procesu terapeutyczno-rozwojowego.

Podsumowując, moim zdaniem nie ma jednego, uniwersalnego i najlepszego sposobu na poprawę swojego życia osobistego i zawodowego. Każdy człowiek jest inny i spotykają go różne problemy. Dla jednych, w danej chwili, najbardziej odpowiednie i skuteczne będzie jakieś konkretne szkolenie, dla kogoś innego coaching lub psychoterapia. A dla jeszcze kogoś innego ustawienia systemowe. Jeśli wybór jest dla kogoś

trudny, to warto skonsultować się w tej sprawie ze specjalistą z danej dziedziny.

A teraz, zapraszam do lektury kilku opowieści związanych z moimi refleksjami oraz doświadczeniami dotyczącymi przemiany systemowej i ustawień hellingerowskich.

System rodzinny pamięta

*Uwikłania w losy rodziny mogą powodować na przykład,
że dzieci, zastępując swoich rodziców lub rodzeństwo,
przejmują ich choroby albo chcą je z nimi dzielić.*

— Bert Hellinger

Majówka trwa, pogoda dopisuje, odpoczywam. Wczoraj byłam na basenie, wygrzewałam się w saunie, a potem relakso瓦łam się w jacuzzi. Obok mnie była starsza kobieta, która w pewnej chwili zapytała mnie o coś, po czym zaczęła opowiadać o swoich kłopotach. Mówiła o wysokim poziomie cukru we krwi i o rwie kulszowej, która ostatnio bardzo jej dokucza. Postanowiła jednak nie brać żadnych zastrzyków tylko „walczyć” z nią w inny sposób. Dlatego przyjeżdża na basen, ale czasami nie ma się z kim zabrać. Powiedziała, że ma prawo jazdy, ale od śmierci męża nie jeździła samochodem. A kiedy wsiadła za kierownicę po długiej przerwie, spotkało ją kilka niebezpiecznych sytuacji. Parę razy, o mało co, nie spowodowała wypadku i miała nieprzyjemne spotkanie z policjantem, który dał jej duży mandat i dziesięć punktów karnych. Opowiadając mi o tym wszystkim zaciskała mocno pięści i sama zauważyła, że była wobec tego policjanta bardzo harda. Wtedy zapytałam

ją: „Na jakiego faceta się pani gniewa?”. A ona zrobiła wielkie oczy i odpowiedziała, że na żadnego. Dopytałam, czy chodzi o męża, ojca, a może syna. Powiedziała, że mąż był w porządku, a ojca prawie nie znała. Dodała jeszcze, że ma dwóch synów, z których jeden radzi sobie w życiu świetnie, a drugi ma same nieprzyjemności i kłopoty.

I tak, kilka spraw stało się dla mnie jasnych... Ta kobieta nie była świadoma gniewu na swojego ojca, którego prawie nie znała. Po moich pytaniach tak się rozkręciła, że opowiedziała mi jeszcze o tym, że kilka lat temu wybrała się w podróż na Białoruś, skąd pochodził jej ojciec. Mówiła, że to od lat nie dawało jej spokoju i czuła, że po prostu musi to zrobić. Dlatego tam pojechała, spotkała się z krewnymi i wróciła, ale... gniew na ojca nadal w niej został. Ta kobieta miała w sobie gniew, który wyparła dawno temu, bo nie mogła wtedy zrobić inaczej. Strata, nieznanostwo i nieobecność rodzica w życiu dziecka, jest dla niego wielką traumą i ono, aby przetrwać, upycha swój ból głęboko w siebie, zamyka swoje serce i ciało, by go nie czuć i stara się żyć tak, jak potrafi najlepiej. Ale niestety, ten ból nigdzie nie znika i jeśli nie zostanie odkryty, przeżyty i uzdrowiony, będzie zatruwał duszę, ciało i życie człowieka, który go w sobie nosi. Co więcej, będzie niszczył także jego dzieci, wnuki i dalszych potomków, dopóki ktoś nie zajmie się nim i go nie wyleczy.

Powiedziałam tej kobiecie, że zajmuję się takimi sprawami i że warto byłoby nad tym popracować. A wtedy, być może, poziom cukru we krwi wróciłby do normy, a rwa kulszowa

przestałaby jej dokuczać. Poza tym, mogłaby wrócić za kierownicę i jeździć sobie spokojnie na basen. A ponadto, życie jej syna mogłoby się także zmienić i już żaden mężczyzna w jej rodzie nie musiałby cierpieć za grzechy jej ojca. Dodam, że miała dwóch synów, którzy również mieli synów... To nie jest przypadek, że w jej rodzinie rodzi się tylu mężczyzn.

Piszę o tym, bo wierzę, że ta historia może przydać się także komuś innemu. To nie był przypadek, że spotkałam tę kobietę na basenie. To nie był przypadek, że ona tak chętnie opowiedziała mi swoją historię. To nie był przypadek, że i ja powieździałam jej o tym czym się zajmuję i zaprosiłam ją do wspólnej pracy. Czy z tego skorzysta? Nie wiem, ale wierzę, że nawet ta krótka rozmowa w jacuzzi zmieniła już coś w niej samej, a także w systemie rodzinnym, do którego należy. Mnie również zmieniła i wzbogaciła.

A teraz, już to zostawiam i wracam do swojego życia. Odpoczywam, cieszę się piękną pogodą i dniami wolnymi od jakiegokolwiek pracy...

Uwikłania w związkach partnerskich

W trakcie ustawienia ujawnia się na przykład, że ojciec, zanim poznał matkę, bardzo kochał inną kobietę. Często się zdarza, że w takich sytuacjach matka patrzy na córkę i widzi w niej tamtą kobietę. To jest uwikłanie.

— Bert Hellinger

Podczas pewnej sesji z kobietą, z którą pracuję już od dłuższego czasu, usłyszałam historię dotyczącą jej znajomości

z mężczyzną, z którym miała kiedyś przelotny romans. Ostatnio on znowu do niej zadzwonił i bardzo chciał się z nią spotkać. Ba! Powiedziała, że on nie tylko chciał się z nią spotkać, ale chciałby, tak od razu, z nią być! Chciałby do niej przyjechać albo pójść z nią na dyskotekę czy spotkać się w innym miejscu. Dodała, że on jest od kilku lat, jak to określiła, w chorym związku z pewną kobietą. Oni co jakiś czas kłócą się ze sobą i zrywają. A wtedy on przypomina sobie o niej i dzwoni, zarzekając się, że tym razem to już na pewno koniec i on jest pewien, że chce być tylko z nią.

Pracujemy razem już od dłuższego czasu i ta kobieta jest świadoma wielu kwestii związanych ze swoimi bliskimi relacjami z mężczyznami. Wiele już zrozumiała i przepracowała. Wie o tym, że ten mężczyzna ma duże problemy emocjonalne i jest chwiejny, jak chorągiewka na wietrze. A ona, tak na zdrowy rozum, nie ma zamiaru, ani się z nim spotykać, a już na pewno nie chce się z nim wiązać. Ale te telefony jakoś ją poruszały i chciała przyrzeć się temu bliżej.

Gdy zapytałam ją, jak się czuła w trakcie rozmowy z tym mężczyzną, powiedziała, że po pierwszej rozmowie czuła się przygnębiona i ten stan utrzymywał się później przez kilka godzin. Po chwili zastanowienia dodała, iż była pewna, że on jest pod wpływem alkoholu, czemu na początku wyraźnie zaprzeczał, ale pod koniec rozmowy przyznał się, że coś tam sobie wcześniej wypił. Zapytałam, czy to późniejsze przygnębienie mogło wynikać z tego, że poczuła się oszukana, a może nawet wykorzystana przez tego mężczyznę? Spojrzała na mnie uważnie

i potwierdziła, że tak, to ma dla niej duży sens. Zauważyłam, że coś się w niej zmieniło, miałam wrażenie, jakby nagle, nomen omen, otrzeźwiała! Delikatnie się do niej uśmiechnęłam, a ona powiedziała, że czuje, jak wzbiera w niej gniew. I nagle wybuchła: „Jestem na niego wściekła!”. A po chwili dodała, że na siebie też i dorzuciła: „Jak mogłam być taka naiwna i ślepa?! Jak mogłam od razu tego nie zauważyć i posłać tego faceta do diabła?!”. Uff, zrobiło się wtedy gorąco... Ale, gdy wściekłość minęła, moja klientka poczuła się znacznie lepiej.

Praca nad tą historią zajęła nam kilka kolejnych sesji. To nie był przypadek, że właśnie ten mężczyzna pojawiał się w jej życiu i znikał. Ani to, że był taki chwiejny i miał skłonność do alkoholu. Ta historia zaprowadziła moją klientkę do silnego uwikłania w sprawę, która dotyczyła kogoś z jej bliskiej rodziny. Okazało się, że ten mężczyzna zachowywał się bardzo podobnie do jej dziadka, który zanim ożenił się z jej babcią, bardzo kochał inną kobietę. Ale ona nie chciała z nim być. Ciągle go odpychała, a on nie mógł o niej zapomnieć. Nasza wspólna praca terapeutyczna oraz ustawienie hellingerowskie, pomogły nam do tego dotrzeć i uwolnić moją klientkę od tego uwikłania. To było dla niej ważne i poruszające doświadczenie.

Mojej klientce pomogło ustawienie, ale też długa terapia, w której jej towarzyszyłam. To uwikłanie nie było jedynym powodem jej trudności w związkach partnerskich. Ale było znaczące. Ustawienia Berta Hellingera wydobywają na światło dzienne to, czego nie widać podczas pracy terapeutycznej. Dlatego tak bardzo je sobie cenię. W tym przypadku

ponownie okazały się bardzo skuteczne i pomogły rozwiązać problem mojej klientki na głębszym, systemowym poziomie. Cieszę się, że to było możliwe.

Lepsza przyszłość wiecznie nie czeka

*Winien ci jestem pełnego mężczyznę, dobry chłopiec
nie wystarczy.*

— Gerhard Walper

Gdy nie zakończymy tego co „stare”, wtedy „nowe”, tak naprawdę, nigdy się nie rozpocznie. Nawet jeśli może nam się wydawać inaczej. Gdy tkwimy wciąż w pracy, związku, życiu, które nas unieszczęśliwiają, a jednocześnie próbujemy stworzyć coś nowego, to się nie uda. Tak naprawdę stoimy wtedy, jak w rozkroku, z którego ruch do przodu (i do tyłu) jest bardzo trudny czy wręcz niemożliwy. Gdy czas mija, a proces podejmowania decyzji przeciąga się, ten rozkrok tylko się powiększa. Aż coś w końcu pęknie i źle się skończy, zarówno dla nas, jak i dla osób zaangażowanych w daną sprawę.

Znane przysłowie mówi, że „nie wchodzi się dwa razy do tej samej rzeki” i ja w to wierzę. Każda rzeka płynie i zmienia się w każdej chwili, tak jak my, nasi bliscy, współpracownicy czy klienci. Jeśli będziemy tych zmian ciekawi i pozwolimy sobie wraz z nimi popłynąć, wtedy damy sobie szansę na to, że nasz życiowy rejs będzie pasjonującą przygodą. Jednak, gdy zaczniemy stawiać opór temu, do czego zapraszają nas różne sytuacje, to prędzej czy później, rzeka życia i tak sobie z nim poradzi, zmuszając nas do konfrontacji z jakimś problemem.

Gdy coś się kończy, warto dać sobie i innym szansę na „nowe”. Przecież nic, poza Stwórcą tego świata, nie jest wieczne. Nie wierzę, że bez pracy nad sobą coś samo zmieni się na lepsze. Gdy zwalniamy nas z pracy, albo rozpada się ważny związek, nie warto udawać, oszukiwać siebie, innych i trzymać się tego na siłę. Prawda, prędzej czy później i tak się ujawni. A wtedy „nowe”, które mogło być dla nas szansą na lepsze, bardziej wartościowe i szczęśliwe życie, dawno już od nas odejdzie.

Podczas pewnego ustawienia, które prowadził Bert Hellinger, reprezentowałam przyszłość mężczyzny, który zwrócił się do prowadzącego z problemem. Nie wiedziałam kim jestem, a ten mężczyzna też nie miał o tym pojęcia. Stałam nieruchomo na scenie, naprzeciwko tego mężczyzny i czekałam na niego. Byłam przy tym pełna samych pozytywnych uczuć w stosunku do niego. Ale on się nie ruszył. Po chwili poczułam, jak coś pcha mnie do tyłu. Zaczęłam się wycofywać i oddalać od niego. A on stał dalej w miejscu i łkał cicho z bezsilności. Po chwili, gdy wycofałam się już na sam kraniec sceny, poczułam impuls, by się od niego odwrócić. Tak też zrobiłam. A Bert Hellinger zakończył ustawienie. Po chwili zwrócił się do tego mężczyzny: „To była twoja przyszłość. A ona wiecznie nie czeka.” Mężczyzna był poruszony.

Wniosek z tego doświadczenia płynie taki, że kiedy zbyt długo czekamy, стоимy w miejscu, nie podejmujemy żadnych działań i nie idziemy w kierunku swojej przyszłości, to ona, tak jak w tym ustawieniu, w końcu się wycofuje i odwraca się od nas. A wtedy, pozostaje nam tkwić w „starym” i pograżać się

w cierpieniu coraz bardziej. To nie jest łatwe. Często jest tak, że coś nas blokuje przed zrobieniem kroku naprzód. Gdy patrzyłam na tego mężczyznę, widziałam jego cierpienie. On stał w miejscu, patrzył na mnie i płakał, ale nie wykonał żadnego ruchu. To ustawienie mogło być dla niego wskazówką do dalszej pracy nad sobą i podjęcia psychoterapii w celu uporania się z tą blokadą. Jednak nie wiem tego, co zrobił później i jak potoczyło się jego dalsze życie.

Nic się samo nie zmieni i nie zrobi. Jeśli chcemy żyć i pracować inaczej, musimy podejmować decyzje i pomimo strachu iść do przodu, w kierunku swojej przyszłości. Lęk ją przed nami zamyka, a odwaga otwiera. Lepsza przyszłość wiecznie na nikogo nie czeka. Warto o tym wiedzieć, domykać stare sprawy i ruszać do przodu, pomimo strachu i braku pewności czy to, co zrobimy okaże się sukcesem czy porażką. I jedno, i drugie jest częścią naszego ludzkiego doświadczenia. Zarówno jedno, jak i drugie uczy nas czegoś ważnego oraz sprawia, że poznajemy siebie, dojrzewamy, bierzemy pełniejszą odpowiedzialność za swoje życie i dokonujemy coraz bardziej świadomych wyborów.

Życie płynie, jak rzeka. Dlatego tak ważny jest ruch i działania, które pomagają nam uporać się z różnymi blokadami czy przeciwnościami losu. Są na to skuteczne sposoby i warto z nich korzystać.

Nie mogę o nim zapomnieć

Uczucie jest pierwotne, a sytuacja — drugorzędna. Właśnie nasze głębokie emocje warunkują to, co nam się przydarzy w przyszłości. Zaczynając kierować swoimi głębokimi uczuciami, zaczynamy zmieniać siebie, otaczający świat i wydarzenia w nim zachodzące.

— Siergiej Łazariew

Zadzwoiła do mnie kiedyś kobieta z zapytaniem o ustawienie. Od siedmiu lat borykała się z poważnym problemem uczuciowym. Nie mogła zapomnieć o mężczyźnie, którego bardzo pokochała, ale z którym się nie związała z różnych powodów. W międzyczasie rozwiodła się z mężem i nie była w stanie zbliżyć się do żadnego mężczyzny. Wciąż pamiętała o tamtym i żywiła wobec niego silne uczucia.

Rozpoczęłam ustawienie od przyjrzenia się relacji tej kobiety z mężczyzną, o którym nie mogła zapomnieć. Na początku czuła duże zdenerwowanie, ale nie patrzyła na tego mężczyznę, lecz na kogoś innego. Dołączyłam do ustawienia tę osobę. I po chwili zapytałam, czy ktoś w jej rodzinie zmarł wcześniej lub w jakichś trudnych okolicznościach. Powiedziała, że siostra jej mamy zmarła bardzo wcześniej. Po tych słowach niemal natychmiast się uspokoiła. Później stanęłam na miejscu mężczyzny, którego kochała. Patrzyłam na nią życzliwie, czułam spokój i całkowitą akceptację dla zaistniałej sytuacji. Nagle ona powiedziała, że czuje się winna i zaczęła przeproszać, a potem zbliżać się do mnie krok po kroku. Poczulałam wyraźny ruch do tyłu i zaczęłam się wycofywać. To jej jednak nie

powstrzymało. Wtedy delikatnie ją zatrzymałam. A po chwili weszłam w rolę kogoś, o kim jej nie powiedziałam. I tu pojawiła się podobna dynamika, jak w relacji z tamtym mężczyzną. Kobieta zaczęła się do mnie zbliżać i nagle powiedziała: „Oddaj mi go.” Myślała, że jestem żoną tamtego mężczyzny i w ten sposób próbowała go odzyskać.

Jednak, to nie było zachowanie dorosłej i dojrzałej kobiety. To było postępowanie dziecka, które próbuje zmusić swojego rodzica do tego, by dał mu to, czego ono pragnie, właśnie w tym momencie. Gdy powiedziałam, że teraz reprezentuję jej mamę, była zaskoczona. A po chwili wspomniała, że jej tato wyjechał do innego kraju, gdy ona była mała i miała o to sporo pretensji do mamy. Gdy do ustawienia dołączył ojciec, ona natychmiast wpadła w jego ramiona. Rozpłakała się bardzo mocno i długo się w niego wtulała. A ja, w roli jej taty, trzymałam ją w objęciach i pozwalałam na to, by to dziecko w niej nasyciło się miłością ojca, którego wcześniej straciła.

To dlatego, w jej sercu był ogromny ból i głód, który próbowała zaspokoić w relacji z tamtym mężczyzną. Ale, to nie mogło się niestety udać. Bo żaden, nawet najwspanialszy partner, nie zastąpi nikomu rodziców i nie uzupełni deficytów miłości, które kiedyś powstały. Emocjonalny brak ojca w życiu dziecka często skutkuje także problemami dotyczącymi granic w relacjach międzyludzkich. I wtedy, ludzie miotają się pomiędzy sobą, zbliżając się do siebie zbyt blisko lub uciekając z byle powodu. Aż dochodzi do jakiejś tragedii lub rozstania, po którym pozostaje ból i złamane serca.

Ustawienie, które tu opisałam, pokazało, że ta kobieta nie mogła zapomnieć o mężczyźnie, którego pokochała, ponieważ utknęła w pretensjach do mamy oraz nieprzeżytej żalobie po ojcu i niosła w sobie ogromną rozpacz po jego utracie. To za nim tak bardzo tęskniła i to jego miłości tak bardzo pragnęła. W czasie naszej wspólnej pracy płakała głęboko. Aż poczuła ulgę, a na jej twarzy pojawił się delikatny uśmiech. To było dla mnie piękne doświadczenie.

Żywe dziecko

*To, co istotne, prowadzi nas do spokoju, dopełnia nas.
Im bardziej oddalamy się od tego, co istotne, tym głębiej
stajemy się niespokojni, pogubieni, pełni chaosu i pomieszania.*

— Bert Hellinger

Brałam kiedyś udział w ustawieniu mężczyzny, który borykał się z trudną relacją ze swoją matką. Jak mówił, jego mama była bardzo absorbująca, wciąż narzekała, użalała się nad sobą i to było dla niego bardzo męczące. Jego praca rozpoczęła się od wybrania reprezentantki mamy i ustawienia jej w pewnym miejscu na sali. Wybrana osoba, stała przez jakiś czas w miejscu i patrzyła gdzieś przed siebie. Stała bez ruchu i patrzyła w dal, można było jednak zaobserwować, że coś ją niepokoi. Gdy prowadząca ustawienie zapytała ją, jak się teraz czuje, odpowiedziała, że czuje się bardzo niepewnie, widzi przed sobą dwoje drzwi i nie wie, co ma zrobić.

Po chwili, do ustawienia została dołączona babcia tego mężczyzny, matka jego mamy. Stała naprzeciwko swojej córki.

Patrzyła na nią, a jej twarz wydawała się smutna. Po chwili zaczęła patrzeć na podłogę. A córka patrzyła na swoją mamę i miała łzy w oczach. Jednak wciąż nie ruszała się z miejsca, ani nie wydobywała z siebie żadnego głosu. Okazało się, że matka tego mężczyzny pochodziła z wielodzietnej rodziny i kilkoro z jej rodzeństwa wcześniej zmarło. Dlatego babcia patrzyła na podłogę. Szukała swoich zmarłych dzieci. To ją przyciągało i absorbowało jej uwagę. Gdy na podłodze położyli się reprezentanci zmarłych dzieci, ich matka poczuła ogromny smutek i zaczęła cicho płakać. A jej żyjąca córka patrzyła na nią, miała łzy w oczach, ale nadal nie ruszała się z miejsca. Dopiero, gdy matka usiadła przy swoich zmarłych dzieciach i złapała je za ręce, córka ruszyła się z miejsca i podeszła do niej. Usiadła i po chwili obie siedziały przy zmarłych dzieciach w ciszy.

W pewnym momencie poczułam lekkie drętwienie w swojej prawej ręce i za zgodą prowadzącej dołączyłam do tego ustawienia. Zaczęłam chodzić po sali i ruszać ręką, która dawała mi jakieś znaki. Poczułam gniew, który narastał we mnie z każdym wykonanym ruchem. Po chwili całe moje ciało wykonywało dynamiczne ruchy i wyrażało różne trudne emocje. Czułam się żywa i prawdziwa. Jednak, w tym momencie ustawienia, jako osoba, którą reprezentowałam, nie czułam się widziana i akceptowana przez kogokolwiek.

Po jakimś czasie, odezwała się matka mężczyzny robiącego to ustawienie, coś zaczęło ją przyciągać do osoby, którą reprezentowałam. Spojrzała na mnie i powiedziała: „Widzę cię.”. Wtedy i ja na nią spojrzałam. Patrzyłyśmy na siebie z uwagą,

a ja z każdą chwilą czułam się lepiej. Potem stanęłyśmy naprzeciwko siebie, a prowadząca powiedziała do matki mężczyzny: „To jest twoje życie.” Po tych słowach, obie uśmiechnęłyśmy się do siebie szeroko. Mama poczuła chęć, aby się do mnie zbliżyć, ale jeszcze trochę się tego obawiała. Patrzyłam na nią życzliwie, zapraszałam ją do siebie w ciszy i spokojnie czekałam. Powoli zaczęła się do mnie zbliżać, aż doszła i wtedy wpadłyśmy sobie w objęcia. To było bardzo radosne spotkanie. Poczulałam się przez nią przyjęta. A ona zaczęła odczuwać coraz więcej siły i wreszcie dorastać... Odnalazła swoją siłę życiową po wielu latach i odtąd będzie mogła zająć się sobą i być silną matką dla swojego syna. To było dla mnie ważne i poruszające doświadczenie.

Gdy w dzieciństwie nie mogliśmy być żywymi, energicznymi dziećmi, których wszystkie uczucia są szanowane i akceptowane, to później, w dorosłym życiu stajemy się cierpiętnikami i uprzykrzamy życie wszystkim dookoła. Nasze stłumione niegdyś uczucia i potrzeby, przejawiają się właśnie w ten sposób, bo nasi rodzice utknęli kiedyś w jakichś traumach i oczekiwali od swoich dzieci, by te były tylko ciche, grzeczne i spokojne. Babcia tego mężczyzny utknęła w cierpieniu po stracie swoich dzieci, nie przeżyła po nich żałoby i dlatego nie mogła być dostępna emocjonalnie dla swojej żyjącej córki. A córka, by być blisko mamy, siedziała przy niej cichutko i z miłości oraz dziecięcej lojalności wobec niej, nie pozwalała sobie na odczuwanie i ekspresję swoich uczuć. Ona nie mogła być żywym i energicznym dzieckiem, musiała zachowywać się jak lalka, która jest bezproblemowa, ale też nie ma w sobie

życia. A to wszystko po to, by dostać od swojej mamy choć odrobinę tego, czego potrzebowała.

Opisałam najistotniejsze fragmenty tego ustawienia, ponieważ żyjemy w czasach, gdy ludzie coraz częściej odcinają się od swoich uczuć oraz potrzeb i zachowują się tak, jak lalki czy maszyny, które mają tylko wykonywać jakieś zadania i osiągać sukcesy. Co prawda, we współczesnym, coraz bardziej narcystycznym świecie, jest zgoda na uczucia, które są pozytywne i przyjemne, ale nie ma w nim miejsca dla tych, które takie nie są. A niestety, gdy nie szanujemy wszystkich swoich uczuć i się od nich odcinamy, to one zaczynają pochłaniać naszą energię witalną, sięjąc coraz większe spustoszenie w naszej psychice. Tacy ludzie stają się coraz bardziej głodni emocjonalnie i duchowo, a pustka w ich sercu rośnie. I to niestety odczuwają ich dzieci, które reagują na taki stan swoich rodziców coraz większym niepokojem. Takie dzieci zaczynają zachowywać się w sposób niespokojny i nadpobudliwy, by zwrócić na siebie uwagę i dostać od rodziców choć trochę uczucia i prawdziwego zainteresowania.

Daj więc sobie i innym prawo do uczuć oraz do życia w całej jego pełni i różnorodności. Kiedy czujesz żal, gniew albo smutek, to bądź dla siebie życzliwa. Każde uczucie pragnie dla nas jak najlepiej i chce, abyśmy byli żywi i szczęśliwi oraz dokonywali wyborów, które temu sprzyjają. Wszystkie odrzucane uczucia są jak niechciane i niekochane dzieci, które chowają się i cierpią w ukryciu. Powiedz im „tak” i pozwól im na ekspresję. A ta nie musi być przecież destrukcyjna. Gniew

i smutek można wyrazić oraz przeżyć w bezpieczny sposób, nie krzywdząc przy tym nikogo. Można opowiedzieć o swoich uczuciach komuś zaufanemu i wypłakać przy nim swój żal i smutek. Można pójść na spacer albo sobie pobiegać, potańczyć czy pojeździć na rowerze. Można pisać, malować i zrobić ze swoimi emocjami wiele innych, twórczych rzeczy, dając sobie przy okazji szansę na to, by poczuć więcej życia w swoim ciele i radości w duszy. Bo, właśnie tak to się dzieje... Im więcej życia mamy w swoim ciele, tym więcej radości i szczęścia również się pojawia. Jedno bez drugiego nie istnieje. W ciele, które jest zamrożone emocjonalnie i duch będzie martwy. Nie daj się więc oszukać i zamrozić pod wpływem różnych zakazów, nacisków czy wymagań. A jeśli masz kłopot ze swoimi uczuciami, to zacznij poruszać swoim ciałem i choć raz, zamiast tego, co musisz, zrób to, co lubisz. One zaczną się w tobie budzić, coraz bardziej ożywać i rozkwitać, dając ci coraz więcej satysfakcji i radości z życia.

Sukces i jego tajemnica

Sukces ma twarz matki.

— Bert Hellinger

Brałam kiedyś udział w ustawieniu osoby, która bardzo chciała założyć swój własny biznes i osiągnąć w nim sukces. Miała na to konkretny pomysł, ale też sporo obaw z tym związanych. Gdy siedziała na krześle obok prowadzącej ustawienie, sprawiała wrażenie bardzo zdenerwowanej. Po krótkiej rozmowie, prowadząca powiedziała żeby wybrała reprezentantów

dla swojego sukcesu i porażki. Reprezentanci zostali wybrani i weszli do ustawienia. Potem miała wybrać osobę, która będzie reprezentować jej matkę. Podeszła do mnie, zaprosiła mnie do tej roli, a ja przyjąłem jej zaproszenie. Gdy tylko znalazłam się w polu tego ustawienia poczułam ogromne przyciąganie do „porażki” i niemal natychmiast poczułam się kompletnie bezsilna. Po krótkiej chwili opadłam z sił niemal całkowicie i obsunęłam się na podłogę. Ustawienie toczyło się dalej. Jednak nie ujawnię tu więcej szczegółów, bo wierzę, że warto samemu doświadczyć skutecznego działania tej metody. Napiszę jeszcze tylko o tym, że w tym ustawieniu „porażka” spotkała się z „sukcesem”, a matka osoby robiącej to ustawienie przyjęła obie te jakości do swojego serca. To było dla mnie bardzo miłe i cenne przeżycie. Czułam ogromną radość w sercu, gdy tuliłam je obie do siebie. Czułam się jak mama, która trzyma w objęciach swoje dwie córeczki, która kocha je równie mocno i czuje się z nimi bardzo szczęśliwa.

Nie ma sukcesu bez porażki, tak jak nie ma dnia bez nocy. Są jak dwie strony tego samego medalu. Wszystko ze sobą współistnieje i potrzebuje miłości. Gdy patrzymy tylko w jedną stronę, to ta druga nie pozwoli nam o sobie zapomnieć. Każdy talent, zasób, możliwość, którą mamy jest zarówno darem, jak i odpowiedzialnością. Dostajemy to w konkretnym celu, aby zrobić z tym coś dobrego, spożytkować dla dobra swojego, innych ludzi i świata. Gdy tego nie robimy, nie korzystamy i nie rozwijamy swoich zasobów oraz talentów, wtedy one, coraz bardziej niechciane i zapominane, zostają spychane w otchłań podświadomości i zaczynają nas niszczyć, pochłaniając

coraz więcej energii witalnej. Jak to robią? Poprzez koszmary senne, różne dolegliwości w ciele albo porażki w pracy czy związkach, w których tkwimy, bo boimy się zmiany albo nie wierzymy w to, że może być lepiej. Tak się zwykle dzieje, ponieważ podlegamy wpływom swojej rodziny, znajomych czy społeczeństwa i liczymy się z tymi podmiotami bardziej niż z własnym sercem.

Niestety, gdy nie słuchamy siebie, nie podążamy za podszepkami swojej intuicji i tego, co przychodzi nam lekko, rozwija nas, daje radość i poczucie spełnienia, wtedy cierpimy. A z czasem to cierpienie staje się coraz bardziej dotkliwe i wyniszczające. W kilku ustawieniach, w których uczestniczyłam, reprezentowałam życie osoby, której dotyczyło ustawienie albo całego systemu rodzinnego, do którego należała. Miałam także okazję reprezentować sukces, sławę, pieniądze i inne jakości, które są tak bardzo cenione we współczesnym świecie. I za każdy razem patrzyłam bardzo przychylnie na osobę, której dotyczyło dane ustawienie. I za każdym razem, także ta osoba patrzyła na mnie życzliwie. I często widziałam, jak bardzo zмага się ze sobą i chce się zbliżyć do pozytywnej jakości, którą reprezentowałam. Bywało, że wyciągała ręce w moją stronę, prosiła, błagała... Ale to nie przynosiło efektów. Im bardziej napierała, tym większy opór w sobie czułam i spoglądałam na to, z czym ta osoba nie chciała się skonfrontować. Dopóki nie zwrócimy się w kierunku tego, czego nie chcemy zobaczyć, poczuć w sobie, uzdrowić i zintegrować, dopóty nasz wymarzony sukces nie będzie dla nas możliwy do

osiągnięcia. Bo, on ciągle będzie nas prowadził do takiego miejsca w naszym wnętrzu, które domaga się życzliwej uwagi, przyjęcia i uzdrowienia. A wtedy, gdy odważymy się na to, uznamy porażki oraz straty, których doświadczyliśmy, poczujemy ulgę i uwolnimy się od tego, co nas blokowało, nie pozwalając nam żyć szczęśliwie. Właśnie w ten sposób, energia, która była uwięziona w starych i niedomkniętych sprawach, będzie mogła swobodnie popłynąć w kierunku sukcesu, którego pragniemy w głębi serca. Ot, i tajemnica, która ujawniła się przede mną podczas opisanego ustawienia oraz wielu innych przeżyć, których doświadczyłam w życiu.

Siła więzi

*Wszystko, co nas spotyka jest skierowane na nasze dobro,
na rozwój i w ostatecznym rozrachunku na uratowanie
naszej duszy.*

— Siergiej Łazariew

Spotykam się od czasu do czasu z pewną koleżanką po fachu i robimy sobie nawzajem ustawienia. Łączy nas silna więź, która z każdym rokiem pogłębia się coraz bardziej. To jedna z moich „bratnich dusz”, którą miałam kiedyś szczęście spotkać. Nasza znajomość przyniosła nam już wiele wspaniałych owoców, choć bywały też trudne chwile.

Od naszego ostatniego spotkania, upłynęło tym razem sporo czasu. A każda z nas była zajęta swoimi sprawami. W międzyczasie zmieniałam adres swojego e-maila i z tego powodu nie dotarło do mnie zaproszenie na spotkanie, które wysłała do

mnie koleżanka. Ale, w przeddzień planowanego spotkania, zadzwoniła do mnie, a ja bardzo się ucieszyłam, gdy ją usłyszałam. Tym większa była moja radość, gdy dowiedziałam się, że na spotkaniu będą jeszcze dwie koleżanki, z którymi również dawno się już nie widziałam.

I tak, następnego dnia rano wybrałam się w drogę na spotkanie z koleżankami. Na trasie zastała mnie potężna ulewa, jeszcze chyba nigdy wcześniej nie jechałam w takich strugach deszczu. Ale w sercu czułam radość i pomimo trudnych warunków, powoli zmierzałam na nasze spotkanie.

Jakież było moje zdziwienie, gdy na miejscu okazało się, że będziemy tylko we dwójkę, bo obu koleżankom nagle wypadło coś ważnego. Uśmiechnęłyśmy się do siebie serdecznie i powiedziałyśmy niemal jednocześnie: „Widocznie tak miało być.” Wtedy poczułam, że choć nasza znajomość zatoczyła pewne koło, to jednak przetrwała, a my wciąż jesteśmy sobie bliskie. Gdy zaczęłyśmy sobie opowiadać, co wydarzyło się od czasu, gdy widziałyśmy się ostatnim razem, to czułam, że jesteśmy już w innym miejscu. W międzyczasie obie przeszłyśmy przez ważne doświadczenia i zrozumiałyśmy wiele rzeczy. Cieszyłam się, że doszło do tego spotkania i mogłyśmy pójść w naszej relacji dalej.

Gdy już opowiedziałyśmy sobie wszystko to, co było ważne, rozpoczęła się nasza wspólna praca. Najpierw było moje ustalenie. Usiadłyśmy obok siebie i niemal natychmiast obie utkwiliśmy wzrok w tym samym punkcie. Po chwili poczułam pewien objaw w ciele i podzieliłam się tym z koleżanką.

Reprezentacja objawu pojawiła się w polu ustawienia. Po chwili przypomniałam sobie o osobie z mojej rodziny, która ma właśnie taki objaw. Jak tylko to powiedziałam, poczułam, że objaw znika z mojego ciała, a koleżanka prowadziła ustawienie dalej. Aż do chwili, gdy doszło do uzdrowienia przerwanej więzi pomiędzy osobami, które kiedyś spotkała trauma. Dzięki temu, pewna relacja, która jest dla mnie ważna, wzmocniła się i pogłębiła. A inna, okazała się wciąż żywa w moim wnętrzu i prowadziła mnie do miejsca, w którym coś ważnego mogło się ujawnić i szczęśliwie domknąć.

Po raz kolejny byłam bardzo poruszona niesamowitymi efektami naszej współpracy i skuteczności metody Berta Hellingera. Pomimo tego, że pewne sprawy już od dawna uważałam za przepracowane i zakończone, to ustawienie ponownie mnie zaskoczyło. To ustawienie pokazało mi znowu dobitnie, że możemy już od dawna nie mieć z kimś kontaktu, ale jeśli łączy nas z tą osobą silna więź uczuciowa i duchowa, to relacja z tym człowiekiem będzie nas prowadzić do rozwoju poprzez docieranie do miejsc, gdzie coś będzie mogło się uzdrowić i zakończyć, a coś innego rozpocząć i wznieść się na nowy poziom świadomości. Nawet, jeśli nie w tej samej relacji, to w innej. Jednak, dopóki do tego nie dojdzie, ta relacja będzie domagała się uwagi, pochłaniała naszą energię witalną i utrudniała tworzenie nowych związków na poziomie nieświadomym.

Odkąd pamiętam byłam sceptyczna wobec, tak zwanego odcinania się od różnych ludzi czy sytuacji. Za to, było mi blisko do tych osób, które mówiły o miłości, łączeniu przeciwieństw

i dążeniu do pojednania. I choć w bezpośrednich kontaktach bywa z tym trudno, to są sposoby, by sobie z tym poradzić.

Dzięki naszej wspólnej pracy mogłam dotrzeć do czegoś, co poprzez objaw, który odczuwałam w ciele, domagało się uzdrowienia traumy, która miała miejsce w mojej rodzinie przed laty. Ten symptom zaprowadził mnie do osoby, która była połączona z wydarzeniem, które sprawiło, że została przerwana więź pomiędzy ludźmi, którzy byli sobie bliscy. Siła więzi jest naprawdę wielka i gdy ona zostaje przerwana, to będzie dopominała się o swoje uzdrowienie i przywrócenie, aż do skutku.

Po napisaniu podrozdziału o „bratnich duszach” (rozdział: Przemiana w relacjach), kilka razy zastanawiałam się nad tym, czy zostawić go w tej książce czy może jednak nie. A tu proszę... Dzisiaj jestem pewna, że to nie było przypadkowe. Spotkanie z koleżanką, pokazało mi po raz kolejny, jak ważne są dla mnie osoby, z którymi nie łączą mnie więzy krwi, ale podobne zainteresowania oraz odczuwanie i rozumienie różnych przejawów życia. Co więcej, w mojej rodzinie nie ma żadnego psychologa, ani terapeuty i nikt nie podziela moich pasji. I kiedyś było mi z tym trudno. Ale, odkąd zaczęłam poznawać ludzi, którzy czują i myślą podobnie, moje życie stało się bardziej ciekawe i radosne. Tak naprawdę, to wszyscy jesteśmy jedną wielką rodziną, tylko wielu ludzi nie zdaje sobie jeszcze z tego sprawy.

Bardzo się cieszę, że pomimo perturbacji technicznych i pogodowych, udało nam się z koleżanką spotkać, przywrócić i wzmocnić pomiędzy nami więź, która dała nam już tak wiele. Bardzo się cieszę także z tego, że zbliżyłam się bardziej do kogoś w rodzinie i odważyłam się powiedzieć tej osobie o tym doświadczeniu. I choć zdaję sobie sprawę z tego, że to mogło być dla niej abstrakcyjne, to jednak wysłuchała mnie życzliwie, a nawet podziękowała mi za pracę w naszej wspólnej sprawie. I tak, kolejna przemiana wewnętrzna i systemowa zakończyła się szczęśliwie. A życie toczy się dalej.

Rozdział 6

Filmowe inspiracje

Czy to jestem ja? Czy to jesteś Ty?

Klasyczna psychologia jungowska podkreśla, że utrata duszy grozi najczęściej w połowie życia, około trzydziestu pięciu lat. Ale współczesnej kobiecie takie zagubienie zagraża co dnia, czy ma lat osiemnaście czy osiemdziesiąt, czy jest zamężna czy nie, niezależnie od pochodzenia, wykształcenia, sytuacji finansowej.

— Clarissa Pinkola Estés

Życie, to dla mnie nieustanny rozwój i zmiana. To jest proces, który rządzi się swoimi prawami. Są sprawy, na które mamy wpływ, ale są też takie, które pojawiają się niezależnie od naszej woli. Życie wciąż uczy mnie czegoś nowego i jest okazją do stałego pogłębiania wiedzy i doświadczenia. A ludzi, których spotykam, bardzo mi w tym pomagają. Dzięki nim poznaję siebie lepiej, uświadamiam sobie, z czym jest mi po drodze, a co mi nie pasuje. To trochę tak, jak na przykład z ubraniami, przecież nie każda bluzka czy sukienka podoba się każdej kobiecie i dobrze na niej leży. Ważne żeby zdawać sobie z tego sprawę i dawać sobie też do tego prawo.

Każdy człowiek jest dla mnie nauczycielem i poprzez wspólne doświadczenia pozwala mi sprawdzić i „poprzymierzać” w życiu różne rzeczy. Właśnie sobie przypominałam świetną scenę z filmu „Wielki Mike”, z Sandrą Bullock i Quintonem Aaronem w rolach głównych. To scena w sklepie z ubraniami, podczas której Leigh Anne (Bullock), pomaga Michaelowi (Aaron) dokonać właściwego zakupu. Mówi mu, że wtedy, gdy ona szuka dla siebie czegoś odpowiedniego, bierze jakąś rzecz i zadaje sobie pytanie: „Czy to jestem ja?”. I na tej podstawie wybiera. Michael posłuchał tej rady i podjął decyzję, co ważne — swoją decyzję, nie zważając na lekko zdziwioną minę Leigh Anne. Właśnie takie rzeczy, w tamtej chwili, najbardziej mu się podobały i nie miało znaczenia, czy to jest hit sezonu czy marka taka lub siaka. On wybrał to, co chciał, a Leigh Anne to zaakceptowała.

Ludzie potrzebują innych ludzi i wielu różnych doświadczeń w życiu, by móc poznawać siebie lepiej i przekonywać się za każdym razem: „Czy to jestem ja?”. I nie jest ważne, co powiedzą inni, oni mogą tylko coś pokazać, podpowiedzieć czy zaproponować, ale nie mogą za nikogo decydować, bo wtedy robią innym ludziom krzywdę. Wtedy pozbawiają ich siebie, ich własnego, osobistego „ja”, które należy tylko do tej, a nie innej, konkretnej osoby. Niestety, nie zawsze można spotkać na swojej drodze kogoś tak wrażliwego i mądrego, jak Leigh Anne. Ale, tacy ludzie naprawdę istnieją i pojawiają się wtedy, gdy zaistnieje taka potrzeba. Sama przekonałam się o tym już wiele razy. Jak ich rozpoznać? Dla mnie, oni są, jak anioły, które znajdują się tuż obok, ale niczego nie zrobią bez naszej

prośby i zgody na ich pomoc. To ważne, aby w porę ich dostrzec, zwrócić się do nich i pozwolić sobie pomóc, właśnie wtedy, gdy zaistnieje taka potrzeba.

W filmie „Wielki Mike”, Michael nosił swoje kolorowe bluzki w paski przez jakiś czas, a każda z nich była niemal identyczna, różniły się tylko kolorami pasków. W moim odczuciu, to było dla niego wtedy bardzo ważne, bo dawało mu poczucie bezpieczeństwa, pozwalało na spokojną adaptację do nowych warunków życia. Później, gdy poczuł się już na tyle dobrze i swobodnie w swojej nowej rodzinie, zaczął się ubierać inaczej. Był po prostu gotowy na większą różnorodność, nowe rzeczy i doświadczenia.

Na kolejnych etapach mojego życia, mnie również podobały się różne rzeczy (i nie chodzi tu tylko o ubrania). Niektórych już od dawna nie ma. Ale były wśród nich i takie, które zawsze mi się podobały i nadal nic nie zmieniło się w tej kwestii. Dziś wiem, że to wszystko było po to, by poznać siebie, rozwijać się i żyć coraz bardziej w zgodzie z sobą.

Czy to jestem ja? Czy to jesteś Ty?

Czy te rzeczy, które nosisz, którymi się zajmujesz i otaczasz, to jesteś Ty? Czy to jesteś prawdziwa i szczęśliwa Ty?

Warto zadawać sobie podobne pytania regularnie i przyglądać się sobie z uwagą w różnych okolicznościach życiowych i zawodowych. Bo, tylko w ten sposób można zbliżyć się do siebie coraz bardziej. A dzięki temu, wzrastają również szanse

na życie w coraz większej harmonii z sobą, właśnie w tej chwili, właśnie tu, gdzie teraz jesteśmy oraz z tymi, którzy są obecni.

Głodna miłości Isabelle

Osoba, która myśli o sobie, że nie jest nic warta, często znajduje partnera, który będzie to potwierdzał. I nawet jeśli w terapii odkryje, jakie mechanizmy nią kierują, to potem wraca do swojego realnego życia, w którym jej sojusznik w patologii pokazuje jej dobitnie, że absolutnie nie zasługuje na miłość.

— Zofia Milska-Wrzosińska

Wczoraj byłam w kinie na filmie „Isabelle i mężczyźni”, z Juliette Binoche w roli głównej. Lubię kino, to jedna z moich pasji i dużych przyjemności. Wczorajszy seans nie był może jedną z największych uczt duchowych, jakich doświadczyłam w życiu. Ale był okazją do kilku cennych przemyśleń i refleksji, którymi teraz się dzielę.

W tym filmie Isabelle (Binoche) jest kobietą, która próbuje znaleźć miłość i ułożyć sobie życie z mężczyzną. Ale, to jej niestety nie wychodzi... Film zaczyna się od sceny w łóżku, podczas której Isabelle doświadcza przykrego zranienia. Sprawcą tego zdarzenia jest mężczyzna, z którym Isabelle ma romans. Ona jest w nim zakochana i cierpi, kiedy on nie wywiązuje się ze swoich obietnic. Ona pragnie pełnego związku, a on chce tylko romansu i niezobowiązującego seksu. W pewnej chwili oznajmia jej w okrutny sposób, że nigdy nie zostawi dla niej swojej żony. Po czym dodaje, z uśmiechem na ustach, że jego

żona jest wspaniała. Isabelle jest zdruzgotana, ale na tyle silna, by z nim w tamtej chwili zerwać.

On próbuje jeszcze kilka razy ją odzyskać, ale ona wytrwale obstaje przy swoim i nie ulega jego manipulacjom. Wkrótce poznaje innego mężczyznę, który również jest żonaty i dodatkowo jest dość poważnie uzależniony od alkoholu. Ale, nie biorąc tego pod uwagę, ulega jego czarowi i zaprasza go do siebie. Łądują w łóżku. Isabelle jest w siódmym niebie. Ale niestety, bardzo krótko...

I tak, po kolejnym rozczarowaniu i cierpieniu, Isabelle pakuje się w kolejne nieudane relacje z mężczyznami. Aż wreszcie, zdesperowana, udaje się po radę do jasnovidza i tam dowiaduje się kilku ważnych rzeczy o sobie i o swoich związkach. Jasnowiedz ostrzega ją przed pasożytami uczuciowymi i uczuła na jej wyraźną skłonność do wikłania się w związki z nimi. Daje jej wskazówkę, by zajęła się sobą troskliwie i uważała na mężczyzn próbujących ją wykorzystywać. Mówi do niej: „Musisz znaleźć piękne słońce w swoim wnętrzu”, dając jej do zrozumienia, że powinna zająć się samą sobą, odnaleźć w sobie piękno i miłość.

Ta wskazówka jasnovidza jest bardzo trafna i ja się z nią zgadzam. Bez wnikliwego przyjrzenia się sobie, swoim potrzebom, wzorcom relacyjnym i granicom, wyleczenia starych ran i upokorzeń, uzupełnienia deficytów miłości oraz nauczenia się troski o siebie i zbudowania silnego oparcia w sobie, ta kobieta będzie prawdopodobnie wciąż szukać akceptacji, uznania, szacunku, miłości i szczęścia na zewnątrz. Co

nieuchronnie będzie ją prowadzić do rozczarowania i cierpienia, wynikającego z utraty swojej cennej energii na rzecz kogoś uwikłanego w różne problemy czy nałogi.

Pierwszy partner Isabelle, to bezduszny bankier, który poniża ludzi przy różnych okazjach i nic sobie z tego nie robi. Tak się dzieje, bo on nie ma kontaktu z wyższymi uczuciami, takimi jak empatia czy współczucie i traktuje ludzi przedmiotowo, wykorzystując ich do zaspokajania swoich potrzeb. To człowiek nie mający wyrzutów sumienia i refleksji nad tym, że jego działania mogą wyrządzać komuś krzywdę. Isabelle budzi się z tego koszmaru, ale trochę późno, bo już niestety zaangażowała się uczuciowo i wychodząc z tego układu, bardzo cierpi. Co jest zupełnie zrozumiałe. Tacy ludzie, jak ten mężczyzna, potrafią uwodzić i roztaczać wokół siebie czar, któremu trudno się oprzeć. Dlatego, wiele osób daje się na to złapać, a potem cierpią, bo kochają, ale bez wzajemności. Tacy ludzie, jak ten bankier, nauczyli się tylko brać i zdobywać. Warto zdawać sobie z tego sprawę i być ostrożnym w wyborze osoby, z którą chce się dzielić życie.

Drugi partner Isabelle też zachowuje się wobec niej w sposób bezwzględny, mówiąc jej po wspólnie spędzonej nocy, że to był tylko seks, a nie miłość i żałuje, iż do tego doszło. Isabelle znowu cierpi...

Trzeci mężczyzna okazuje się bardzo tajemniczy, zazdrosny i wybuchowy. Z nim niestety również nie udaje się jej stworzyć dobrego związku.

Pomiędzy spotkaniami z różnymi mężczyznami, przewija się także watek byłego męża Isabelle, z którym także sypia, pomimo tego, że już od dawna ze sobą nie są.

Isabelle to atrakcyjna, wrażliwa kobieta po czterdziestce, znana artystka, która dobrze sobie radzi zawodowo, ale jej życie uczuciowe, to katastrofa. Jest kobietą zależną emocjonalnie, która bardzo szybko angażuje się w relacje romantyczno-seksualne i nie reaguje na wyraźne sygnały ostrzegawcze, świadczące o tym, że mężczyzna, z którym się spotyka, ma spore problemy i grozi jej z tego powodu cierpienie. Ale, ona tak bardzo pragnie miłości i bliskości, że godzi się na jej marną namiastkę w postaci sporadycznych romantycznych uniesień i zbliżeń seksualnych, nawet wtedy, gdy nie czerpie z nich satysfakcji. Poświęca swój czas, uwagę, ciało i uczucia, by choć przez chwilę mieć iluzję bycia dla kogoś ważną, chcianą i kochaną. To przykre... Ale niestety, coraz częściej spotykane we współczesnej rzeczywistości.

Spotkanie z jasnowidzem, którego gra Gerard Depardieu, daje nadzieję na pomyślny zwrot w życiu Isabelle. Jednak, bez solidnej terapii i wyleczenia swojego uzależnienia od chorej miłości, to może być bardzo trudne.

Wygląd, intelekt, sława, pieniądze a szczęście duszy

U osoby narcystycznej cała energia idzie w budowanie własnego wizerunku i w wykorzystywanie ludzi do tego, żeby ten wizerunek podtrzymywali. (...) Wciąż buduje wizerunek kosztem więzi, więc jest analfabetą emocjonalnym, jeśli chodzi o głębsze relacje i przede wszystkim, jeśli chodzi o kontakt z samym sobą. Jest też kompletnie bezbronny wobec prawdziwych wyzwań życiowych jak śmierć bliskich, starzenie się, klęski, choroby. Ale na czerwonym dywanie i na Pudelku wypada rewelacyjnie i może budzić zazdrość.

— Danuta Golec

Ostatnio widziałam kolejny film o dojrzałej (pod względem wieku) kobiecie i jej perypetiach damsko-męskich. To najnowszy film Sharon Stone, tym razem w roli producentki i głównej bohaterki. Film nosi tytuł: „All I Wish”, co znaczy: „Wszystko, czego sobie życzę”, ale nadano mu polski tytuł: „Czego życzy sobie kobieta”. Byłam ciekawa Sharon, dawno już w niczym nie grała. Byłam ciekawa tego, jak zmieniła się w ostatnich latach.

Obserwowałam tę aktorkę i kobietę, zmagającą się z upływem czasu na swój własny sposób. Jeśli chodzi o wygląd, to ten był bez zarzutu. W tym filmie kasowała swoją urodą niejedną młodą kobietę. Umawiała się z młodszymi mężczyznami, ale z żadnym nie chciała się związać na dłużej. Aż poznała Adama, prawnika w podobnym wieku, w którym naprawdę się zakochała. I to z wzajemnością...

W miarę rozwijania się akcji filmu, nie trudno było przewidzieć, jak się skończy. Ale dla mnie, ciekawa była główna bohaterka i to ona przykuwała moją uwagę. A dokładnie, obserwowałam, co przeżywa, jak się zachowuje, pracuje i układa sobie relacje z innymi ludźmi.

Na początku filmu Senna (Stone), mając 46 lat, umawia się na randki z bardzo młodymi mężczyznami i prowadzi życie w stylu „hippie”. Żyje dniem dzisiejszym, ma luźne podejście do siebie, innych ludzi, pracy i świata. Aż pewnego dnia traci pracę i z pomocą przyjaciółki decyduje się na założenie własnej firmy. Okazuje się, że nie przewidziała jednak kosztów związanych z założeniem biznesu i już na starcie zabrakło jej sporej sumy. Ale, i tym razem z pomocą przychodzi jej przyjaciółka. Senna ma szczęście, bo jej przyjaciółka jest osobą dojrzałą i w trudnych chwilach trochę jej matkuje. Jest jej oddana, ale dba też o własne życie i nieźle sobie radzi. Pracuje, pielęgnuje swoje przyjaźnie, poznaje odpowiedniego mężczyznę, wychodzi za mąż i rodzi dziecko. To dzięki niej, Senna poznaje Adama, który ratuje ją z opresji finansowych na początku prowadzenia własnej firmy.

Cały film przedstawia, jak gdyby proces dojrzewania emocjonalnego Senny. To ciekawy obraz współczesnej kobiety, która coraz dłużej jest w stanie zachować młody wygląd i w wieku pięćdziesięciu, a nawet sześćdziesięciu lat, być wciąż bardzo sexy. Ale, to niestety nie zawsze wiąże się z adekwatnym rozwojem emocjonalnym i umiejętnością budowania trwałych oraz harmonijnych związków partnerskich.

W tym filmie, kluczowa jest dla mnie relacja Senny ze swoją matką. Ojca nie widać w tym filmie wcale. Za to jej matka wydaje się być osobą dominującą, zasadniczą i surową, ale jednocześnie załęczoną i zagubioną. A Senna — córką uległą i podporządkowaną. Matka w pewnej scenie mówi o tym, że jej córka była dla niej tak wielkim szczęściem, że całkowicie ją wypełniła. I tu pozwolę sobie na pewną, terapeutyczną refleksję. Każda matka, w trosce o swoje zdrowie psychiczne, powinna zadbać o własne życie, jeśli jest inaczej, zwłaszcza wtedy, gdy wychowuje swoje dziecko w pojedynkę, to może wyrządzić mu wielką krzywdę, tłamsząc je i podporządkowując sobie niemal całkowicie. W ten sposób może uwikłać swoje dziecko w symbiotyczny związek ze sobą oraz pozbawić je zdolności do budowania bliskich, zdrowych i harmonijnych relacji w przyszłości.

W moim odczuciu, Senna była właśnie w takiej, symbiotycznej relacji ze swoją matką. I to, może w znacznym stopniu wyjaśniać jej niedojrzałe zachowania i podejście do życia. To w głównej mierze wynik jej niezaspokojonych, wczesnodziecięcych potrzeb, a także pasywnego buntu przeciwko zasadniczej i dominującej postawie matki. Senna, z jednej strony bardzo łąnie do matki, a z drugiej, za nic nie chce być taka, jak ona. Miota się pomiędzy zależnością i przeciwwależnością od matki. I tu, jak dla mnie, rozgrywa się główny konflikt wewnętrzny tej bohaterki.

Jej znajomość z Adamem powoli się rozwija, ale pojawiają się również pewne komplikacje. To pierwszy mężczyzna, który

przeszedł już niejedno w życiu, wie czego chce, wykazuje się odwagą i odpowiedzialnością, choć z kobietami raczej mu się nie układa. Mijają kolejne lata, a oni ciągle spotykają się przy tej samej okazji i za każdym razem spędzają ze sobą coraz więcej czasu. W końcu zakochują się w sobie i zaręczają, ale do ślubu jednak nie dochodzi. Film kończy się happy endem. Jednak, zanim do tego dochodzi, ich relacja przechodzi różne wzloty i upadki. Spotykają się i rozstają. Pragną siebie i jednocześnie odpychają. Oboje mierzą się z podobnymi lękami i potrzebami. Pragną bliskości i boją się odrzucenia więc na zmianę, prowokują takie sytuacje, które doprowadzają do naprzemiennego zbliżania się do siebie i rozstawania.

Nie wydaje mi się, aby można było poradzić sobie z taką dynamiką w związku, bez skutecznej terapii. Ale, być może, takie cuda się zdarzają. Przynajmniej na filmach... Życie pisze zwykle inne scenariusze i bez solidnej pracy nad sobą, szczęśliwe uzdrowienia rzadko się zdarzają.

Ten film jest bogaty w około-terapeutyczne wątki, można byłoby długo w to wnikać. Napiszę tylko na koniec, że Sharon wydała mi się w tym filmie jakaś przygaszona i smutna. Widać, że sporo już w życiu przeszła... Świetnie wygląda, ale mam wątpliwości, czy równie świetnie się czuje i czy jej życie uczuciowe ma się także dobrze. Widać, że stawia na wygląd i sukces zewnętrzny, zajmuje się w filmie modą, ani słowa nie wspominając o swoim wnętrzu. Gra kobietę znacznie młodszą od tej, którą jest w rzeczywistości. Nie mogę oprzeć się wrażeniu, jakby chciała tym filmem, sobie oraz innym ludziom, coś

pokazać i udowodnić. Może to, że wciąż daje radę, wygrywając z upływem czasu, sławy i życia... Ech, syndrom zachodniego świata... Czy, aby na pewno, jej oraz kobietom, które są do niej podobne, to dobrze służy?

Po wzrastającej ilości rozwodów i nieudanych związków, nie sądzę, aby tak było w rzeczywistości. I pozostanę przy swoim wewnętrznym odczuciu i wniosku, że nie wygląd, intelekt, sława i pieniądze są ważne w życiu, a rozwój i szczęście duszy, którego w oczach pięknej i ponadprzeciętnie inteligentnej Sharon jednak mi zabrakło. A szkoda, bo wydawałoby się: Kto, jak nie ona? Cóż, każdy ma swoją drogę... W każdym razie, jestem jej wdzięczna za cenne inspiracje i chętnie obejrzę jej kolejne filmy.

Być kobietą dojrzałą i szczęśliwą, niezależnie od okoliczności

Zgłodniała dusza kobiety zadowolony się każdą dostępną namiastką, łącznie z tymi, które, jak placebo, absolutnie w niczym jej nie pomagają, a wręcz niszczą i prowadzą do zguby, marnotrawienia czasu i talentu lub narażają na fizyczne niebezpieczeństwo.

— Clarissa Pinkola Estés

Kontynuując serię moich opowieści i refleksji dotyczących filmów o przemianie wewnętrznej, nie może zabraknąć podrozdziału, który powstał kilka lat temu i dojrzał spokojnie do tego, by go tu zamieścić.

„Miłość ma dwie twarze”, to tytuł jednego z moich ulubionych filmów. Główne role zagrali w nim Barbra Streisand i Jeff Bridges. Aż trudno uwierzyć, że ten film ma już ponad 20 lat! To film o miłości, związkach, ale też o stawianiu się kobietą — dojrzałą i szczęśliwą, niezależnie od okoliczności.

Na początku filmu poznajemy Gregory’ego Larkina (Bridges), mężczyznę w średnim wieku, który jest wykładowcą matematyki na Uniwersytecie Columbia w Nowym Jorku. Gregory ciągle wikła się w związki z atrakcyjnymi kobietami, które go opuszczają. Po serii nieudanych związków, opartych głównie na pożądaniu seksualnym, postanawia poszukać miłości platońskiej. W tym celu daje ogłoszenie do gazety, a w jego treści wyraźnie zaznacza, że wygląd kobiety, którą pragnie poznać, jest bez znaczenia. I tak poznaje Rose Morgan (Streisand), wykładowcę literatury romantycznej, kobietę, która, jak mu się początkowo wydaje, spełni jego wszystkie oczekiwania. Gregory i Rose zaprzyjaźniają się i spędzają z sobą coraz więcej czasu. Na tym etapie ich znajomości Gregory wprost rozkwita, a w towarzystwie Rose czuje się, jak nigdy dotąd!

A Rose... W kontakcie z Gregorym wygląda i zachowuje się, jak szara myszka, w pełni się podporządkowuje, chętnie słucha, pomaga, dogadza i rozpieszcza go, jak tylko może. Na początku, to ją bardzo uszczęśliwia, zakochuje się w Gregorym i choć ten, nie odwzajemnia jej swoich uczuć, to sam fakt, że taki przystojny i inteligentny mężczyzna, chce się z nią spotykać, w zupełności jej wystarcza. Po jakimś czasie Gregory oświadcza się Rose, a ona jest z tego powodu wniebowzięta

i choć ma uzasadnione wątpliwości, zgadza się wyjść za niego za mąż i z nim zamieszkać. I tak, pobierają się, a potem żyją pod jednym dachem, jak para przyjaciół, do czasu, gdy w ich związek zaczyna wkradać się namiętność i pożądanie. Gregory nie jest z tego powodu zadowolony, Rose przeciwnie. Niestety, po próbie zbliżenia się do swojego męża, zostaje przez niego upokorzona i odrzucona. Wraca do matki i rozpoczyna proces swojej transformacji. A, po pewnym czasie, staje się kobietą — dojrzałą i szczęśliwą, niezależnie od okoliczności.

Proces stawania się kobietą dojrzałą i szczęśliwą nie jest jednak prosty. Nawet, jeśli podczas oglądania tego filmu, może nam się wydawać inaczej. Rose rzeczywiście rozkwita, jak róża, ale do takiej przemiany nie prowadzi tylko zdrowa dieta, ćwiczenia czy odpowiednia stylizacja. Aby stać się prawdziwie piękną, dojrzałą i szczęśliwą kobietą, trzeba rozwinąć siebie wewnątrz. A to często wiąże się z tym, że trzeba zbudować siebie niemal na nowo. To wymaga czasu i zaangażowania.

Kim jest dojrzała kobieta? Po czym poznać, że taka jest?

Dojrzała kobieta zna i ceni siebie, rozpoznaje i zaspokaja swoje potrzeby, pragnienia i nie zadowala się namiastką mężczyzny, związku czy czegokolwiek innego w życiu. Ona chce być w pełni kobietą, a nie matką czy córką w związku. Ona nie boi się zdrowej konfrontacji i rozmowy o problemach. Ona nie działa pod wpływem emocji, dojrzewa do swoich decyzji, a gdy jest gotowa, ma odwagę powiedzieć: „Teraz mogłabym być idealną żoną dla ciebie, ale to mnie już nie interesuje.” Ona

umie się przyznać przed sobą i partnerem, że pragnie pełnego, dojrzałego związku, a gdy nie widzi szans na zmianę — odchodzi, bez pretensji i rozpamiętywania. Ona nie ma potrzeby mścić się, czegokolwiek udowodniać czy na kimkolwiek się odgrywać. Ona wybiera, zamiast czekać aż będzie wybrana. Ona jest i czuje się atrakcyjna w każdym wieku. Ona potrafi o siebie zadbać w trudnych chwilach i cieszyć się życiem, niezależnie od okoliczności.

W tym filmie jest scena, która świetnie przedstawia kwintesencję tego, o czym tu napisałam. Gregory wraca z trzy miesięcznej podróży po Europie i zastaje w domu „nową” Rose. Gdy ją widzi, to najpierw, opada mu szczęka z wrażenia, a potem robi jej awanturę o to, że zastał w domu obcą kobietę. Rose nie daje się jednak zastraszyć i, tym razem, jak równa z równym, staje do konfrontacji z mężem. Potem wychodzi, a Gregory pyta, czy może do niej jutro zadzwonić. Na co Rose odpowiada tak, jak jego poprzednia partnerka: „Po co?”. Następnie z uśmiechem zamyka za sobą drzwi.

Czasem, nie ma niestety innego rozwiązania, jak wyjść i zamknąć za sobą drzwi. I to może być najlepsza i najdojrzalsza decyzja w naszym życiu. Trzeba po prostu dać sobie i innym szansę na nowe i szczęśliwe życie. Trzeba też mieć świadomość tego, że nie wszyscy ludzie są i kiedykolwiek będą na to gotowi. Bo to wymaga odwagi, dojrzałych decyzji oraz zaangażowania w rozwój i niezbędne zmiany. Nikt tego za nikogo nie zrobi, tak jak nikt za nikogo nie przeżyje życia.

Ten film kończy się bajkowym happy endem. Gregory uświadamia sobie swoją miłość do Rose, jedzie do niej i... tak rozpoczyna się ich nowe, wspólne życie.

Choć w realnym życiu nie zawsze i nie wszystko dzieje się tak, jak w romantycznym filmie, to wierzę, że naprawdę dojrzała kobieta będzie umiała żyć szczęśliwie, niezależnie od jakichkolwiek okoliczności...

Uciekający

Jeśli ktoś wchodzi w różne związki, przeżywa je, następnie je kończy, przeżywa rozstanie — wychodzi z pewnym zranieniem, ale też z doświadczeniem, że jest odrębną osobą i koniec relacji nie oznacza końca »ja«.

— Paweł Drożdżiak

Gdy skończyłam pisać poprzedni podrozdział, w moich myślach pojawił się film: „Uciekająca panna młoda”. Dawno już go nie widziałam, ale przypomniałam sobie o nim i nabrałam ochoty, aby go ponownie obejrzeć. Pomyślałam, że to ciekawe, iż ten film przypomniał mi się właśnie teraz...

Jednak, zanim zaczęłam go oglądać, już wiedziałam, w jakim celu sobie o nim przypomniałam. Ten film opowiada bowiem historię, która wiąże się z tym, o czym piszę w tej książce. Piszę o wewnętrznej przemianie kobiety, jej dojrzewaniu emocjonalnym i stawaniu się coraz bardziej autentyczną osobą. A ten film, świetnie to obrazuje. Ma jeszcze dodatkową wartość w tym, iż pokazuje, jak można poznawać siebie i wzrastać w relacji z kimś, kto nam w tym pomaga.

W tytule filmu jest „uciekanie” i to na tym słowie, w głównej mierze, opiera się jego akcja. Ale, oglądając go nieco bardziej wnikliwie, można dostrzec w nim wiele ciekawych niuansów natury emocjonalnej i społecznej. Można zobaczyć, jak pewne, pozornie błahe zachowania innych ludzi, wpływają na naszą psychikę, budowanie tożsamości i kompetencji relacyjnych.

Prawda jest taka, że zwykle nikt nie ucieka od nikogo, ani od niczego, bez powodu. Za uciezkami Maggie, którą zagrała Julia Roberts, krył się potężny, a wręcz paniczny lęk przed małżeństwem i zaangażowaniem w relację: „Póki śmierć nas nie rozłączy”. Dlaczego? Bo przede wszystkim, jej, jako odrębnej istoty ludzkiej, tak naprawdę nie było, ani w relacjach z innymi ludźmi, ani dla samej siebie. Pozornie, radziła sobie w życiu świetnie. Była atrakcyjną kobietą, prowadziła sklep ojca, miała rodzinę i przyjaciół. Ale... nie żyła w pełni swoim życiem, tylko takim, jakie jej się akurat przydarzyło.

Gdy pojawił się Ike (Richard Gere), Maggie doznała wybuchu narcystycznej wściekłości i wylała na niego emocje, które w sobie dotąd tłumiała. Ike otworzył w niej ranę, która od dawna się w niej jątrzyła, ale nie przeszkadzała jej funkcjonować tak, jak się kiedyś nauczyła i do czego już się przyzwyczała. A tak naprawdę, w głębi duszy, Maggie była bardzo smutna, samotna i strasznie zagubiona. Bo bardzo wcześnie nauczyła się być silna i odpowiedzialna. Straciła matkę i musiała troszczyć się o ojca uzależnionego od alkoholu oraz o babcię, z którą również mieszkała. Zrezygnowała ze swoich studiów

i prowadziła sklep ojca, bo myślała, że tak trzeba i że na tym polega jej właściwe życie.

Maggie nauczyła się żyć dla innych. W którymś momencie swojego życia przekonała się, że aby dostać od innych ludzi miłość, uwagę i troskę, musi sama coś dać od siebie. I nie byłoby w tym nic złego, gdyby to nie stało się w jej życiu zbyt wcześnie czyli wtedy, gdy jej pierwotne potrzeby powinny zostać, choć w wystarczającym stopniu, zaspokojone. Nie znam pełnej historii Maggie więc mogę się tylko domyślać. Ale jej zachowania wskazują na spore deficyty i problemy, które miały swój początek we wczesnym dzieciństwie.

Maggie nie wiedziała kim jest i jaka jest naprawdę. Dlatego tak łatwo zlewała się ze swoimi, kolejnymi narzeczonymi, w pełni dopasowywała się do ich stylu życia i niemal wszystkich upodobań. Jadła to, co oni, ubierała się tak, jak oni oraz ulegała ich pomysłom całkowicie, myśląc, że to najlepsze, co mogło jej się w życiu przytrafić. Maggie ciągle porzucała i zaniebdywała siebie. Była gotowa pojechać w podróż poślubną, nosić na sobie ogromny plecak i wspinać się po wysokich szczytach ze swoim ukochanym, bo on tego pragnął, a ona nie widziała w tym nic niepokojącego.

Ale, gdy nadchodził dzień ślubu, Maggie doznawała swoistego olśnienia i przebudzenia ze snu, który śniła, z coraz to nowym partnerem. Ogarniała ją wtedy taka panika, że nie potrafiła sobie poradzić inaczej, jak tylko uciekając spod kolejnego ołtarza. Może, gdyby miała w swoim otoczeniu choć jedną osobę, która by ją naprawdę widziała, znała i rozumiała, wtedy nie

musiałaby radzić sobie ze swoimi lękami w tak ekstremalny i spektakularny sposób.

Dopiero Ike pomógł jej odkryć i zrozumieć prawdziwą siebie. To było możliwe, dlatego że on był jej naprawdę ciekaw, a poznając ją coraz lepiej, dostrzegał coraz bardziej jej wrażliwe serce oraz to, jak było jej trudno w pewnych sytuacjach. To mężczyzna, który sporo już wiedział o życiu i miał ten rodzaj głębi i wrażliwości w sobie, który jest niezbędny do tego, by zobaczyć i poczuć drugiego człowieka naprawdę, takiego jaki jest w tej chwili, bez żadnych masek i pozorów, ze wszystkim tym, co się pojawia. On to potrafił, ale okazało się, że Maggie też to w sobie miała. Ona również była jego ciekawa i w miarę tego, jak poznawali się coraz lepiej, budziło się w niej uczucie, którego wcześniej nie знаła.

Ike także nie spodziewał się tego, że jego początkowe czysto zawodowe wyzwanie, okaże się dla niego tak przełomowe. On też się zmienił. Zmieniło go małe miasteczko, gdzie ludzie żyją zupełnie inaczej niż w wielkim mieście, do czego przywykł, nie zdając sobie sprawy z tego, że nie jest szczęśliwy. Ike powoli odkrywał także samego siebie i to, przed czym od wielu lat chronił się i uciekał. Ike zmienił się także dzięki Maggie. To ona pomogła mu obudzić i rozwinąć w sobie wrażliwość i zbliżyć się do innych ludzi. Dzięki niej, Ike zbliżył się też do swojej byłej żony i dowiedział się, dlaczego rozpadło się ich małżeństwo. Odbyli ze sobą szczerą rozmowę oraz domknęli to, co było jeszcze pomiędzy nimi niedokończone i dzięki temu mogli się naprawdę rozstać.

Bardzo podoba mi się w tym filmie proces, zarówno indywidualnego, jak i wzajemnego dojrzewania Maggie i Ike'a. Oni oboje bardzo sobie nawzajem pomogli. Tak właśnie widzę sens bycia w zdrowym związku. To wspaniała przestrzeń do tego, by poznawać siebie coraz lepiej z osobna i nawzajem. Rozwijać się i wzrastać, budując przy okazji silną więź i dzieląc się sobą tak, jak tylko można. Taki związek, to coś więcej niż seria romantycznych i seksualnych uniesień, które choć są bardzo przyjemne, to są też ulotne i nie są jedyną wartością, dla której warto się ze sobą wiązać.

W tym filmie, jest miejsce zarówno na uczucia, rozwój, jak i romantyzm, a wszystko kończy się happy endem. Ciekawe, co mogłoby się wydarzyć później... Jeśli Ike i Maggie nadal byliby sobie ciekawi, dbali o własny rozwój i wspólną przestrzeń, to wierzę, że w tym przypadku, słowa: „Póki śmierć nas nie rozłączy”, miałyby dużą szansę na to, by się szczęśliwie ziścić.

Pierwszy mężczyzna

Inicjacja wielu kobiet urodzonych i wychowanych w patriarchalnej kulturze w dojrzałą kobiecość dokonuje się poprzez opuszczenie — rzeczywiste lub psychologiczne. To doświadczenie nadające im tożsamość, które wyzwala je spod władzy ojca. (...) Uwolniona od ojca córka może wtedy prawdziwie wezwać się do procesu kształtowania własnej duszy.

— Marion Woodman

Wczoraj obejrzałam film: „Ratując pana Banksa”, z Emmą Thompson i Tomem Hanksem w rolach głównych. Oglądałam

go i doświadczałam różnych uczuć, które się we mnie pojawiały. Ten film, to wspaniałe studium psychologiczne i terapeutyczne, dotyczące relacji ojca i córki, która nie była łatwa i wywarła swoje piętno na całe życie głównej bohaterki.

We wcześniejszych rozdziałach pisałam o relacji matki i córki oraz o jej wielkim wpływie na nasze kontakty z ludźmi. Relacja córki z jej ojcem jest nie mniej znacząca i, jak widać w tym filmie, potrafi zrujnować psychikę dorastającej dziewczynki oraz związać ją z negatywnymi doświadczeniami na dobre. Emma Thompson zagrała swoją rolę wyśmienicie. Jej ciało, mimika twarzy, słowa i gesty pokazywały całą gamę trudności emocjonalnych z jakimi zmagala się kobieta, którą grała. Pani Travers (Thompson), pomimo dojrzałego wieku, sztywnego przestrzegania swoich zasad i konwenansów, skrywała w sobie małą, smutną i rozżaloną dziewczynkę, która idealizowała oraz ubóstwiała swojego ojca. A po jego stracie obwiniała się za to, że go zawiodła. Co oczywiście nie było prawdą, ale tak myślą dzieci, które bardzo wcześnie musiały dorosnąć i robiły to, co tylko mogły, by wybawić swoich rodziców od cierpienia.

Tom Hanks wcielił się w rolę Włta Disneya i był w niej znakomity. Ten bohater miał również trudne doświadczenia w relacji ze swoim ojcem. Gdy był ośmioletnim chłopcem, musiał ciężko pracować i roznosić gazety, które kolportował jego ojciec. Opowiadał pani Travers o tym, jak okrutnie cierpiał, brnąc w zaspach, które często były większe od niego, w starym, dziurawym odzieniu i często przemoczonych butach. Twarz pękała mu z zimna i nierzadko zdarzało mu się

obudzić w zaspie z powodu omdlenia. Ale potrafił przekuć te doświadczenia w coś dobrego. Potrafił zamienić swoje trudności w siłę i stworzył imperium dziecięcej zabawy i radości, uszczęśliwiając tym samym miliony ludzi na całym świecie.

A pani Travers, bardzo długo nie udawało się prawdziwie dorosnąć. Owszem, osiągnęła duży sukces zawodowy, pisząc poczytne książki dla dzieci. Ale, jej życie prywatne nie było szczęśliwe. Była przeraźliwie samotną i zgorzkniałą kobietą. Swoim zachowaniem odpychała od siebie ludzi i niszczyła wszelkie przejawy ciepła i serdeczności. Bo, w głębi duszy bardzo się bała ponownego rozczarowania i odrzucenia przez swojego ojca. Wolała więc traktować ludzi w taki sposób, który tylko utwierdzał ją w starych przekonaniach. To przykre, ale warte obejrzenia, przyjrzenia się własnym wzorcom funkcjonowania w relacjach z ludźmi i wyciągnięcia konstruktywnych wniosków.

Co prawda, nie każda dziewczynka miała ojca alkoholika, który ją uwodził, wykorzystywał, zawodził i porzucał dla swojego nałogu. Aż wreszcie opuścił swoją rodzinę na dobre, umierając zbyt wcześnie. Jednak, wiele z nas doświadczyło także różnych trudności w relacji ze swoim pierwszym i najważniejszym mężczyzną w życiu. Dla małej dziewczynki, jej ojciec jest Bogiem, a wszystko to, co mówi i robi, jest dla niej święte, nawet wtedy, gdy jest dalekie od ideału. To ojciec, poprzez swoje słowa, emocje, gesty i zachowania wpływa na samoocenę swojej córki oraz na to, jak ona będzie postrzegała siebie, jako kobietę i partnerkę w bliskim związku z mężczyzną.

To on, poprzez to, jak traktuje swoją żonę, pokazuje córce, jak ona sama powinna być traktowana przez swojego męża w przyszłości. To wszystko zapada w duszę dziecka głęboko. A potem, jak zdarta płyta, odtwarza się w różnych relacjach, budząc wciąż te same trudności.

W tym filmie dochodzi do ważnego spotkania i konfrontacji ojca z córką. Nie dosłownie, ale w wymiarze transcendentnym. Zanim to się jednak stanie, pani Travers zaprzyjaźnia się z poczciwym i dobrodusznym kierowcą limuzyny. To też istotna postać w tym filmie. Być może, to jest pierwszy mężczyzna w życiu pani Travers, który nie zraza się do niej po pierwszym, mało przyjemnym kontakcie. Towarzyszy jej każdego dnia, wożąc ją do wytwórni Disneya, powoli zbliża się do niej, a i ona nabiera do niego coraz więcej sympatii. To być może również pierwszy mężczyzna w jej życiu, który jej nie zawodzi i na którego może liczyć w trudnej chwili. Ta znajomość zmienia panią Travers i przygotowuje ją do kluczowego momentu w tym filmie. To się dzieje wtedy, gdy ostatecznie rezygnuje ze współpracy z Disneyem i wraca do swojego pustego domu w Londynie. Dopięła swego, porzuciła „ojca”, zanim on zrobił jej to ponownie i wygrała. Przynajmniej, tak mogło jej się wtedy wydawać. Ale, Disneyowi udaje się jednak rozwikłać i zrozumieć tajemnicę pani Travers. Wyrusza w podróż do Londynu najbliższym samolotem i wkrótce puka do drzwi jej domu. Pani Travers wpuszcza go do siebie i częstuje herbatą z odrobiną whisky. Disney demaskuje ją w delikatny sposób i opowiada jej swoją historię. W efekcie tej zaskakującej i poruszającej wizyty, pani Travers w końcu odpuszcza

i godzi się podpisać umowę z wytwórnią. I choć, niemal do końca filmu próbuje trzymać się pewnych utartych schematów, to jednak, coraz częściej się uśmiecha, pisze nowe książki, dostrzega piękno otaczającego ją świata i ludzi, śpiewa, tańczy i rezygnuje z wcześniejszych wymagań. Pani Travers przechodzi w tym filmie ważną życiową przemianę i zmienia się zdecydowanie na lepsze.

To ważny film, oparty na faktach. Gorąco go polecam, zwłaszcza tym, którzy pragną zrozumieć siebie i różne osoby lepiej oraz doświadczać więcej ciepła, serdeczności i radości w relacjach z ludźmi.

Lepiej późno niż nigdy

*Jeśli kobieta pragnie nawiązać dojrzały związek z mężczyzną,
a nie pozostawać w stadium zakochania, musi —
po wycofaniu projekcji — odkryć w sobie te cechy, które
przedtem przenosiła na mężczyznę.*

— Maja Storch

Przyszedł mi teraz na myśl film „Lepiej późno niż później” z Diane Keaton i Jackiem Nicholsonem w rolach głównych. W tym filmie, już nieco bardziej realistycznie przedstawiony został proces wewnętrznej przemiany kobiety, która doświadczyła złamanego serca, gdy zakochała się w mężczyźnie narcystycznym, uroczym, lecz niestety niezdolnym do głębszych uczuć i trwałych związków z kobietami. Tu można zobaczyć cierpienie, z jakim zmaga się główna bohaterka i to, jak sobie z nim radzi, nie uciekając od niego w kolejne związki i nie

zagłuszając niczym tego, co naprawdę przeżywa. Ona pozwala sobie na głębokie odczuwanie swoich uczuć, daje sobie czas i przestrzeń na to, by dojść do siebie. Dużo płacze, a z każdą wylaną łzą i bólem, który przeżywa, odzyskuje siły, odnajduje w sobie nowe pokłady weny twórczej i pisze swoją kolejną, przebojową sztukę.

W tym filmie wspaniale pokazano przede wszystkim to, że warto zanurzyć się w trudne doświadczenie, dać sobie czas i przestrzeń na to, by przeżyć, przetransformować je do końca i wynurzyć się z niego, jako zupełnie inna, bardziej świadoma i dojrzała osoba, która jest zdolna do głębszej miłości. Takiej, jakiej wcześniej nie знаła. I stworzyć dzieło, które jest efektem wewnętrznej przemiany, poznawania, odczuwania siebie na nowym poziomie i odkrywania nowych zasobów oraz możliwości. A dzięki temu odnosi kolejny, wielki sukces na nowojorskim Broadwayu.

Tym, co zasługuje w tym filmie na szczególną uwagę jest to, że Erica (Keaton) nie biega za Harrym (Nicholson), nie upokarza się i nie błaga go o to, by z nią był za wszelką cenę. On wyraźnie daje jej do zrozumienia, że nie jest gotowy na stały związek. I choć reaguje na jej wyznania bezradnie, to jednak, na swój sposób, również uczciwie. Gdy Erica mówi mu, że go kocha, Harry poci się i miota, ale stara się jej przekazać, że to się dzieje dla niego zbyt szybko. Mówi szczerze, że to jest dla niego zupełnie nowa sytuacja i że nie potrafi być facetem na stałe. Stara się znaleźć jakieś rozwiązanie i dostosować się do zaistniałej sytuacji. Ale Erica ma pęknięte serce i w owej chwili

nie jest w stanie racjonalnie myśleć oraz przyjąć w pełni tego, o czym mówi Harry.

Gdy ogląda się ten film uważnie, to można dostrzec wiele ciekawych niuansów dotyczących trudności uczuciowych, z jakimi borykają się jego bohaterowie. Nie oceniając nikogo zbyt pochopnie i nie projektując własnych cieni, można dowiedzieć się sporo wartościowych rzeczy o sposobach przeżywania różnych stanów emocjonalnych przez głównych bohaterów tego filmu. Można przyjrzeć się także procesowi ich rozwoju wewnętrznego i dojrzewania do głębokiej, miłosnej relacji. Bo w tym filmie, nie tylko Erica się zmienia, ale również Harry. Okazuje się bowiem, że i on nie potrafi o niej zapomnieć. A wtedy, gdy wydaje mu się, że jego życie znowu wróciło na stare i dobrze znane tory, Erica wraca do Nowego Jorku ze swoją sztuką i na nowo budzi w nim silne uczucia.

Harry wykazuje się jednak odwagą i postanawia zmierzyć się ze swoimi miłosnymi kłopotami. Wybiera się w podróż do swojej przeszłości, by spotkać się z byłymi partnerkami. I choć na początku, to nie jest dla niego przyjemne, nie ustaje w swoim postanowieniu i później jest już coraz łatwiej. Jego byłe kobiety otwierają przed nim na nowo swoje serca, a on słucha uważnie tego, co mają mu do powiedzenia. Te spotkania go zmieniają. Harry pokonuje swoje lęki i wraca z sobą do ładu. Zaczyna także lepiej rozumieć kobiety, a dzięki temu, że nie ucieka od trudnych uczuć, dojrzewa emocjonalnie i staje się osobą zdolną do miłości. Harry przekonuje się również

o tym, że jest zakochany w Erice, dlatego postanawia ją odnaleźć i jej to wyznać.

A Erica, w czasie kiedy Harry podróżuje i odwiedza swoje byłe partnerki, także nie próżnuje i po tym, jak jej serce już się uspokoiło, wiąże się z młodym i atrakcyjnym lekarzem. Ich romans rozkwita. Julian (Keanu Reeves) podziwia jej twórczość i sprawia, że Erica czuje się znowu szczęśliwa. Ale, gdy na horyzoncie pojawia się Harry, odżywają w niej wcześniejsze uczucia i wraca do niego, a wtedy i on wyznaje jej, że jest w niej zakochany.

Film kończy się szczęśliwie, ale pokazuje długą drogę do siebie, jaką przeszli główni bohaterowie. Po romantycznym weekendzie i silnym zauroczeniu, które ich połączyło, oddzielili się od siebie i przeszli proces swojej osobistej transformacji. A to, pozwoliło im poznać siebie lepiej i utwierdzić się w swoich uczuciach. Tu nikt nikogo do niczego nie zmuszał. Czas, wolna przestrzeń, dążenie do miłości i rozwoju, zrobiły swoje. A dzięki temu, udało im się przekuć silne zauroczenie w coś trwałego i wartościowego. Stworzyli związek, którego oboje pragnęli w głębi duszy.

W tym filmie można było prześledzić niemal pełny proces przemiany wewnętrznej głównych bohaterów — od fazy zakochania i wzajemnych projekcji, poprzez wycofanie tych projekcji, zintegrowanie cieni (na początku filmu wyraźnie widać, jak Erica potępia Harrego za to, że umawia się z kobietami dużo młodszymi od siebie, a później sama związuje się

z równie młodszym od siebie Julianem), ujrzenie i pokochanie siebie takimi, jakimi byli naprawdę.

I choć prawdziwe życie bywa zwykle dużo bardziej złożone i takie przemiany mogą okazać się zbyt trudne do przeprowadzenia w pojedynkę, to jednak, takie filmy mogą w tym pomagać i do tego inspirować.

Trójkąt dramatyczny i wygrywający

*Naturalny prześladowca w psychice (a także w kulturze)
potrafi zmieniać postać, ukrywać się pod sprytnym
przebraniem, tak jak zamaskowane są pułapki, klatki
i zatrute przynęty, które mają przywabić nieświadomą ofiarę.*

— Clarissa Pinkola Estés

Niedawno obejrzałam film pt. „Blue Valentine” z Ryanem Goslingiem i Michelle Williams w rolach głównych. To historia pary, która zмага się z problemami w swoim związku. Dean (Gosling) i Cindy (Williams) są małżeństwem, mają córkę i mieszkają na amerykańskim przedmieściu. Już na początku filmu można się zorientować, że mają poważne kłopoty. Dean, choć sprawia wrażenie troskliwego ojca i męża, ma problemy z alkoholem. A Cindy ucieka w pracoholizm. Oboje szarpią się ze sobą, jednocześnie próbując być dla siebie miłymi i opiekuńczymi. Słabo im to jednak wychodzi, ponieważ nie są świadomi tego, że wplątali się w grę psychologiczną, która niszczy ich samych, związek i rodzinę, jaką tworzą.

To gra, która opiera się na teorii trójkąta dramatycznego, której twórcą jest Stephen Karpman. Istotą tego trójkąta jest

automatyczne wchodzenie w trzy określone role: wybawca, ofiara i prześladowca. I ta kolejność nie jest przypadkowa, ponieważ trójkąt dramatyczny zaczyna najczęściej funkcjonować, gdy jeden z partnerów w związku przyjmuje rolę „wybawcy” wobec drugiego, który boryka się z jakimiś problemami. Ta rola jest przyjmowana przez ludzi, którzy bardzo wcześnie nauczyli się przejmować odpowiedzialność za inne osoby i wykonywać za nie czynności, których te osoby nie realizowały. Takie działania bardzo często mają miejsce w związkach, gdzie któryś z partnerów cierpi na chorobę alkoholową lub jakieś inne uzależnienie.

Dean i Cindy są w relacji, która świetnie to pokazuje. Dean wszedł w rolę „wybawcy” Cindy, gdy ta zaszła w nieplanowaną ciążę i nie była pewna tego, kto jest ojcem jej dziecka. Wtedy postanowił wziąć odpowiedzialność za to na siebie i zaproponował jej małżeństwo. A Cindy przyjęła jego propozycję z entuzjazmem. Oboje wyglądali na bardzo uszczęśliwionych z takiego obrotu spraw. A jednak... ich wspólne życie okazało się dalekie od ideału. Wspomnienie o ideale nie jest tutaj przypadkowe, bo ludzie, którzy wchodzą w trójkąt dramatyczny mają w sobie nierealistyczne pragnienie stworzenia idealnego związku i rodziny, której nie było im dane doświadczyć w dzieciństwie. Dean wszedł w rolę „wybawcy” Cindy i doskonałego taty dla córki, bo pragnął dać im obu to, czego sam nie dostał. Gdy miał 10 lat, jego matka zostawiła go z jego ojcem i związała się z innym mężczyzną. Nigdy już jej nie zobaczył. Dla dziecka to potężna trauma. W takich sytuacjach ono bierze całą winę na siebie, posądzając i karząc siebie za to,

że nie było wystarczająco dobrym dzieckiem i to właśnie dlatego jego matka lub ojciec (albo oboje) go opuścił. A później, już w dorosłym życiu, takie osoby robią wszystko, co tylko mogą, by stać się „idealnym” partnerem, rodzicem, szefem czy pracownikiem, by zasłużyć na miłość i uznanie ze strony innych ludzi. A to niestety nie może się udać dopóki nie dotrze się do bólu tego opuszczonego dziecka, nie wyleczy jego złamanego serca i nie zaspokoi potężnego braku miłości i troski, jakie w sobie nosi. Nie da się dać komuś czegoś, czego samemu się w sobie nie ma. Bo prędzej czy później własne niezrealizowane potrzeby i deficyty upomną się o swoje zaspokojenie.

Cindy też nie miała lekko w dzieciństwie i również bardzo szybko nauczyła się wchodzić w rolę „ofiary” i „wybawcy” dla swoich bliskich. Uciekała od strachu przed swoim impulsywnym ojcem i próbowała zaspokajać potrzebę miłości i bliskości w kompulsywnym seksie z przypadkowymi partnerami, nauce i później — w zawodzie lekarza. I to niestety również nie przynosiło jej upragnionego zadowolenia i spełnienia w życiu. Ojciec ją tyranizował, chłopak porzucił, mąż ciągle irytował, a pracodawca uwodził. Takie relacje z mężczyznami wzmacniały w niej syndrom „ofiary”, a to nie mogło sprawić, by kiedykolwiek poczuła się w pełni bezpiecznie, przy jakimkolwiek mężczyźnie, którego spotkała.

Dean, wchodząc w rolę „wybawcy”, jednocześnie stał się „ofiara”, bo poświęcił się całkowicie dla rodziny, zaniedbywał siebie, nie realizował swoich talentów i pasji. Miał w sobie ogromną pustkę emocjonalną, którą próbował wypełniać

i koić alkoholem, papierosami oraz zabieganiem o miłość, bliskość i czułość w relacji z żoną. Przechodził przy tym bardzo szybko z roli „wybawcy” do „prześladowcy”, próbującego zbyt nachalnie skłonić swoją żonę do seksu i czułości. I nie ma się co dziwić, że Cindy czuła się tym przytłoczona i zmęczona. Próbowwała z nim rozmawiać, przepraszała za swoje zachowanie, próbowała być czuła, nakłaniała go do tego, by o siebie zadbał i zaczął realizować swoje talenty. Ale on wchodził wtedy w rolę „ofiary”, reagował na wszystko negatywnie i dalej pograżał się w swojej patologii. I tak można kręcić się w kółko przez całe życie, wchodząc po kolei w role, które prowadzą do nieuchronnej katastrofy. Można wciąż zmieniać pracę i partnerów na życie, ale dopóki nie uświadomi się swoich patologicznych zachowań w relacjach z innymi ludźmi, nie będzie szansy na trwały sukces.

Jednak, są metody na poprawę i wyjście, niemal z każdej, trudnej sytuacji. Poza trójkątem dramatycznym, istnieje także pojęcie trójkąta wygrywającego (tłumaczony też jako trójkąt zwycięzcy), które w 1990 roku wprowadziła Acey Choy. Deficyty nieodłącznie związane z każdą z ról w trójkącie dramatycznym zostały w nim zastąpione zasobami, które mogłyby zostać wykorzystane do budowania zdrowych i dojrzałych relacji. A poprzez rozwój określonych kompetencji, głównie w obszarze inteligencji emocjonalnej i asertywności, osoby zaangażowane w relację, mogłyby troszczyć się o swoje potrzeby w bardziej konstruktywny sposób.

W trójkącie wygrywającym występują role, które brzmią zdecydowanie bardziej pozytywnie niż te, które występują w trójkącie dramatycznym. Są to: „troskliwy”, „asertywny” i „wrażliwy”. I tutaj, partner będący w danej chwili w roli „troskliwego”, dostrzega cierpienie i potrzeby „wrażliwego”, ale go w niczym nie wyręcza, lecz pomaga mu w mądry sposób, wzmacniając jego poczucie własnej wartości, sprawstwa i odpowiedzialności za swoje życie, dając mu przysłowiową wędkę, a nie rybę oraz zachęcając go do rozwoju. A gdy „wrażliwy” próbuje go wykorzystywać i nim manipulować, wtedy przechodzi płynnie na pozycję „asertywnego”, wyraża to, co myśli i czuje w odpowiedni sposób oraz stawia mu jasno granice. A gdy sam znajdzie się na miejscu „wrażliwego”, wtedy troszczy się o siebie, prosi o pomoc i wsparcie, nie wymuszając tego jednak na nikim. W takim trójkącie wszyscy wygrywają i rozwijają się nieustannie. Można poznawać siebie coraz lepiej, dawać i brać w równowadze, szanując przy tym swoje możliwości i granice. To nie jest łatwe, wymaga sporo czasu, zaangażowania i wytrwałości, ale naprawdę warto się tego uczyć i nad tym pracować.

W tym filmie poruszyło mnie piękno i wrażliwość serca, zarówno u Deana, jak i Cindy. Oni mieli w sobie naprawdę duży potencjał na stworzenie zdrowego, harmonijnego związku oraz rodziny. Oboje umieli sporo z siebie dawać, ale nie nauczyli się jeszcze troszczyć o samych siebie. Gdyby zdecydowali się na terapię i rozwój umiejętności, o których wspomniałam, to ich szansa na udane, wspólne życie mogłaby znacznie wzrosnąć. Oni mieli o co się postarać. Mieli siebie,

wspaniałe dziecko, dom, pracę, różne zasoby i możliwości, które mogliby spożytkować w lepszy sposób.

Być może, ktoś kiedyś dostrzeże potencjał, który drzemał w związku Deana i Cindy, wpadnie na pomysł nakręcenia ich dalszych losów, a cała historia zakończy się happy endem.

Jesteś dla mnie za droga

*Bogатым staje się ten, kto jest do tego przygotowany,
utalentowanym staje się ten, kogo talent nie zabije.
Samorealizacja to ogromne szczęście, ale póki człowiek
nie doprowadził swojej duszy do porządku, nie wolno mu
posiadać tego szczęścia.*

— Siergiej Łazariew

Kiedyś, podczas rozmowy z pewnym mężczyzną usłyszałam słowa: „Jesteś dla mnie za droga” i wtedy, niemal natychmiast pomyślałam o filmie, który niedawno obejrzałam w kinie. Uśmiecham się teraz w duchu, bo wybrałam się na ten seans zupełnie spontanicznie. Zobaczyłam zwiastun i choć tytuł tego filmu: „Bajecznie bogaci Azjaci”, jakoś nie bardzo mnie zachęcał, to ze względu na miłe wspomnienia z podróży do kilku krajów azjatyckich, postanowiłam go obejrzeć. I dobrze zrobiłam, bo oglądając go, podziwiałam piękne zdjęcia, dźwięki i kolory. A moje miłe wspomnienia ożyły. Poza tym, było w nim także kilka scen, które okazały się dla mnie inspirujące i pouczające.

Jedną z bohaterek tego filmu była młoda i atrakcyjna kobieta, która pochodziła z bardzo zamożnej rodziny. Miała męża,

który nie był tak bogaty, jak ona i z miłości do niego, ukrywała przed nim stan swojego majątku i różne drogie rzeczy, które sobie kupowała. Nie chciała, aby on źle się czuł z tego powodu. Była lojalną i wierną żoną. Dopasowała się do niego i żyła na takim poziomie, który mu odpowiadał. Ztracała w ten sposób siebie, ale ludziła się, że to będzie recepta na szczęśliwe małżeństwo. Ale niestety, pewnego dnia dowiedziała się, że mąż ją zdradza i była tym faktem wstrząśnięta. A gdy odważyła się powiedzieć mu o tym, on bardzo się zdenerwował i wyskoczył z samochodu, którym jechali, jak oparzony. Bardzo ją to dotknęło, ale pojechała dalej...

Po jakimś czasie, pojawiła się w tym filmie scena, która rozgrywała się w luksusowym apartamencie, który należał do pary, o której teraz piszę. Do apartamentu weszła żona i zbliżyła się do męża pewnym krokiem, podczas gdy on pakował swoje rzeczy w sypialni. Gdy to zobaczyła, nie zaczęła go przeproszać ani błagać o to, by z nią został. Przeciwnie, zwróciła się do niego stanowczym tonem i powiedziała, że przez lata ukrywała przed nim swoje bogactwo i bardzo źle się z tym czuła. Ale robiła tak dlatego, że go kochała i nie chciała go ranić. A on, zamiast walczyć o ich związek i rodzinę, zachował się po prostu, jak tchórz i wybrał łatwiejsze rozwiązanie. Po czym, odwróciła się i wyszła, ale zanim opuściła apartament (który zostawiła mu zresztą w prezencie), weszła do łazienki i wyjęła z ukrycia drogocenne kolczyki, które kiedyś sobie kupiła. Założyła je na uszy i uśmiechnęła się do siebie w lustrze. Po czym wyszła, a jej mąż został w sypialni bez słowa.

Gdy nie cenimy, lecz tłumimy siebie i sobie umniejszamy, by za wszelką cenę dopasować się do innych ludzi, poczuć się przez nich zaakceptowani, lubiani czy kochani, to zwykle nie wynika z tego nic dobrego i trwałego. Prawda i tak, prędzej czy później się ujawni, a efekty życia w kłamstwie przyniosą więcej szkody niż pożytku. Dojrzały ludzie doceniają to, czym zostali obdarowani, oraz to, co sami wypracowali, czego się nauczyli i co udało im się osiągnąć w życiu. Potrafią to także dostrzegać i doceniać u innych ludzi. Jeśli tego nie robimy, to w głębi siebie cierpimy i tęsknimy za tymi częściami siebie, które kiedyś odtrąciliśmy z jakiegoś powodu. Ileż to żon czy mężów męczy się w swoich związkach, a pracowników w różnych firmach, bo czują się nie kochani, nie rozumiani i nie doceniani, mają zupełnie inne wartości, cele i poglądy na życie. Iluż z nich mogłoby być naprawdę szczęśliwych, żyjąc albo współpracując z osobami, które czują i myślą podobnie oraz chcą się rozwijać i zmieniać w różnych kwestiach.

A wracając do mojego rozmówcy, to być może stało się tak, że podczas naszej krótkiej rozmowy, on uświadomił sobie coś ważnego, ale też przestraszył się tego i zareagował obronnie. W „niewinnym” zdaniu, które do mnie skierował, wyczułam emocje, których ten mężczyzna, najprawdopodobniej nie był świadomy. Gdy ludzie zdają sobie sprawę z czegoś, co nie jest dla nich przyjemne, to zwykle próbują się przed tym bronić. Dlatego, że w danej chwili, trudno jest im to po prostu przyjąć. Kiedy jednak zaczynamy się tego uczyć, na przykład w trakcie terapii, to z czasem, coraz łatwiej przyjmujemy informacje zwrotne na swój temat i rozwijamy się krok po

kroku. Dodam jeszcze, że bez tego nie ma szans na prawdziwy rozwój. To właśnie takie informacje są dla nas najcenniejszym skarbem, bo dzięki nim możemy dowiedzieć się czegoś, czego nie powie nam nikt bliski, a co może znacząco wpłynąć na poprawę jakości naszego życia osobistego i zawodowego.

Ludzie niestety często nie potrafią ze sobą szczerze rozmawiać i nie ranić się przy tej okazji. To dlatego grają ze sobą w różne gry psychologiczne, które prowadzą do uzyskania dominacji w relacji albo do rozładowania napięcia zgromadzonego w sobie. Tematem takich gier zajmował się między innymi Eric Berne, twórca analizy transakcyjnej, o której pisałam już wcześniej w tej książce.

Słowa i emocje wyrażone przez mojego znajomego (nawet nieświadomie), mogłyby być początkiem jednej z takich gier. W zdaniu: „Jesteś dla mnie za droga” kryje się bowiem głębszy przekaz: „Jesteś dla mnie nie OK.” albo „Ja nie jestem dla ciebie OK.”. Biorąc pod uwagę to, że piszę tutaj o relacji dwóch dorosłych osób, to zgodnie z teorią analizy transakcyjnej, zarówno pierwszy, jak i drugi komunikat jest skośny, pierwszy: kierowany z pozycji „rodzica” do „dziecka”, a drugi: z „dziecka” do „rodzica”. W pierwszej sytuacji, osoba nadająca komunikat próbuje idealizować albo dewaluować partnera, a w drugiej siebie. Jeśli wyrastaliśmy w domu, gdzie rodzice często nas krytykowali i modelowali wedle swojego obrazu świata, to prawdopodobnie będziemy w ten sposób postępowali także w dorosłym życiu wobec naszych partnerów, dzieci, znajomych, współpracowników i innych ludzi. I w ten sposób będziemy

powtarzać grę: „Ja jestem OK., a ty nie jesteś OK.” albo „Ja nie jestem OK., a ty jesteś OK.”, co oczywiście będzie prowadziło do różnych przykrości, konfliktów i nieporozumień. To są jedne z najbardziej typowych gier psychologicznych, w które grają ze sobą ludzie.

Jednak, gdy podobny komunikat trafia do osoby, która ma w sobie zdrowego i zintegrowanego „dorosłego”, wtedy ta gra nie będzie się rozwijać. Dlatego, że „dorosły” nie da się w nią po prostu wkręcić. „Dorosły” nie uzna słów „rodzica”, jako wyroczeni, nie pozwoli też skrzywdzić wewnętrznego „dziecka”, ale zastanowi się nad nimi spokojnie i zareaguje w dojrzały sposób. Tylko ludzie, którzy nie mają silnego osadzenia i oparcia w sobie, dają się złapać na różne zaczepki i wchodzą z innymi ludźmi w podobne gry. A w efekcie, często się ze sobą kłócą albo któreś z nich w końcu ulega, daje za wygraną i godzi się na dominację drugiej strony. Co oczywiście nie prowadzi do tego, że ta relacja będzie się rozwijać w harmonijny sposób. Przeciwnie, tacy partnerzy, z każdym dniem będą oddalali się od siebie emocjonalnie coraz bardziej.

A wracając jeszcze na chwilę do filmu o Azjatach, to myślę, że romans męża tak naprawdę uruchomił konflikt i grę, która toczyła się pomiędzy tymi osobami już od dawna. Myślę, że oni oboje się w nim męczyli. Ona tłumiała siebie, a przez to generowała w sobie coraz więcej gniewu na swojego męża. To rozgrywało się na poziomie nieświadomym i być może dlatego jej mąż w końcu tego nie wytrzymał i wdał się w romans z inną kobietą. Oczywiście, mógł wybrać bardziej dojrzałe

rozwiązanie i zamiast zdradzać po kryjomu swoją żonę, mógł z nią porozmawiać o swoich frustracjach. Gdyby od początku oboje byli wobec siebie uczciwi, potrafili rozmawiać o swoich potrzebach, uczuciach i kłopotach, wtedy ich małżeństwo miałoby szansę na rozwój, a może doszliby wspólnie do wniosku, że jednak pragną czegoś innego w życiu i lepiej będzie, jak się rozstaną. To jednak nie jest łatwe, bo mówienie prawdy bywa raniące, a nawet bezlitosne, gdy robi się to w niewłaściwy sposób. To wymaga sporej samoświadomości, empatii, motywacji do zmian i rozwoju, a także wiedzy i umiejętności w zakresie kompetencji interpersonalnych.

Mając coraz głębszą świadomość siebie, swoich mocnych, przeciętnych i słabych stron, jesteśmy w stanie również bardziej świadomie wchodzić w różne relacje i interakcje z ludźmi. Stajemy się coraz bardziej autonomiczni, a takimi osobami bardzo trudno jest manipulować. A tylko z takiej przestrzeni możemy budować zdrowe i dojrzałe związki oraz być wiarygodni, efektywni i autentycznie pomocni dla innych ludzi w pracy. Gdy znamy, akceptujemy, szanujemy, lubimy i ceniemy siebie, to nie musimy się przed innymi ludźmi ani wywyższać, ani upokarzać. Jako istoty ludzkie wszyscy jesteśmy równi, jesteśmy w wielu kwestiach podobni, ale mamy też różne talenty, zasoby i możliwości. I nie ma nic złego w tym, że z pewnymi osobami rozumiemy i czujemy się lepiej niż z innymi. Wszyscy mamy prawo wybierać i decydować o tym, z kim chcielibyśmy być bliżej, a z kim dalej. I to jest w porządku.

Zachęcam wszystkich do komunikacji i budowania relacji z pozycji wewnętrznego „dorosłego” i związanej z nim postawy: „Ja jestem OK. i ty jesteś OK.” Bo w tej przestrzeni nikt nie jest lepszy czy gorszy, a wszyscy mają równe szanse na to, by być sobą, nie skrywać przed innymi ważnych rzeczy, nie udawać i nie oszukiwać lecz wspólnie się rozwijać, prowadzić rozmowy i rozwiązywać różne problemy w dojrzały i konstruktywny sposób. Oczywiście najpierw trzeba zbudować tego „dorosłego” w samym sobie i nauczyć się o sobie troszczyć z tego poziomu. Dodam jeszcze, że jak długo pozostajemy „rodzicami” albo „dziećmi” w odniesieniu do siebie oraz innych ludzi, to nasze relacje nie będą się rozwijać lecz generować coraz więcej przykrości i różnych kłopotów. Gdy uda nam się to jednak przełamać i zaczniemy się ze sobą spotykać, jako prawdziwie „dorosli” ludzie, wtedy wszyscy na tym skorzystają, będą mieli szansę, by się rozwijać, wzrastać i stawać coraz bardziej bogatymi osobami i partnerami, także pod względem finansowym.

Niełatwa miłość matki i córki

Jak mnie pani pyta, ile zajmie budowanie relacji z matką albo relacji z córką, to — całe życie. A ile zajmie to, żebyście panie były w takiej relacji, żeby to nie bolało, żeby pani nie musiała płakać, a pani nie musiała mieć »guli«, to znacznie krócej.

— Bogdan de Barbaro

Jakiś czas temu miałam sesję dotyczącą relacji jednej z moich klientek z jej matką. To mądra, wykształcona, atrakcyjna

i wrażliwa kobieta, która pracuje w prestiżowym zawodzie. Ta kobieta, z każdym rokiem i narastającą w niej frustracją, odkrywa, że to, czego się po tym zawodzie spodziewała, ma się coraz bardziej nijak do rzeczywistości. Ta kobieta uświadamia sobie też coraz bardziej, różne przejawy swojej zależności i przeciw-zależności z matką, które utrudniają jej życie.

Przypomniał mi się właśnie świetny film Pawła Łozińskiego: „Nawet nie wiesz, jak bardzo cię Kocham”. To film dokumentalny, przedstawiający terapię relacji matki i córki, prowadzoną przez profesora Bogdana de Barbaro. Zaskakujące jest to, że ten film był kręcony bez scenariusza i spotkały się w nim zupełnie obce sobie kobiety, a wszystko ułożyło się w bardzo spójną całość. Oglądając ten film w kinie, ani przez chwilę nie pomyślałam, że mam przed sobą osoby, które się nie znają. Wszystkie sceny były przesycone rzeczywistymi przeżyciami matki i córki, które były sobie obce, a zarazem niesłychanie bliskie. Cóż, nie ma przypadków...

Postanowiłam napisać o tym filmie, bo uważam, że jest genialny i bardzo ważny dla każdej kobiety, która pragnie lepiej zrozumieć siebie, swoją matkę i córkę (jeśli ją ma). I choć historie różnych kobiet są inne, to każda osoba może znaleźć w tym filmie coś uniwersalnego oraz cennego dla siebie. Można w nim także zobaczyć, na czym polega psychoterapia i jakie efekty można dzięki niej uzyskać.

W filmie spotyka się Ewa i Hania, matka i córka, a każda z nich pokazuje i rozumie miłość na swój sposób, który niestety nie

sprzyja rozwojowi ich wzajemnej relacji. Profesor de Barbaro wspaniale to demaskuje. Ewa ciągle płacze i czuje się winna, a Hania ma „gulę” w gardle i czuje się skrzywdzona. Nie potrafią się porozumieć. Każda z nich utknęła w swoim cierpieniu i nie może zrobić kroku dalej. Ewa próbuje poradzić sobie z samotnością, zatrzymując się przy córce i ograniczając jej wolność. A Hania nie domknęła pewnych kwestii i nie wyfrunęła na dobre ze swojego „gniazda”.

Jeśli utknie się na jakimś etapie rozwoju emocjonalnego, to niestety nie pozwoli o sobie zapomnieć i będzie skutecznie utrudniać nam dorosłe życie. W tym filmie wyraźnie widać, że Hania ma kłopot ze swoimi uczuciami. Trudno jest jej o nich mówić i je rozpoznawać. Irytuje się, gdy profesor de Barbaro próbuje ją do nich zbliżyć. Za to, z pełnym przekonaniem mówi o tym, że jest szczęśliwa i nie potrzebuje już do niczego swojej matki. Wydaje się jej, że nic do niej nie czuje i że już nic nie jest w stanie odbudować miłości w ich wzajemnej relacji. A Ewa przeciwnie, mówi, że jej miłość do córki jest tak wielka, że trudno to wyrazić. A przy tym, łzy wylewają się z jej oczu strumieniami. Ona nie ma kłopotu z ekspresją swoich uczuć, ale one nie są adekwatne do sytuacji występujących w filmie. Ta kobieta niesie w sobie ogromny ból, który dotyczy przeżyć, które miały miejsce w jej przeszłości.

Transformacja tych dwóch kobiet jest w tym filmie niezwykła. Z każdą kolejną sceną i zarazem sesją terapeutyczną, zmienia się ich zachowanie i wygląd zewnętrzny. A w ostatniej scenie, obie wyglądają kwitnąco. To bardzo budujące i utwierdzające

w sile oraz fenomenie terapii, która może zdziałać tak wiele dobrego dla osób, które rzetelnie się w nią zaangażują.

Moja klientka także miała trudne sytuacje w relacji ze swoją matką. Niektóre powtarzają się do dzisiaj. Za to ojciec zawsze był dla niej wielkim autorytetem. Tak więc poszła w ślady ojca, ukończyła prestiżowe studia i zaczęła robić karierę. A to, jaka była i jak żyła jej matka, wcześniej wcale jej nie imponowało. Ba! Za nic w świecie nie chciała żyć tak, jak ona. Jednak teraz, potrafi podchodzić już do tego z dystansem i widzieć coraz więcej pozytywów w tym, co robiła jej mama. Co więcej, zaczyna coraz bardziej wcielać w życie te aspekty kobiecości, które kiedyś kompletnie w sobie wypierała. A ja z przyjemnością jej w tym towarzyszę.

Prawdziwy artysta ma w sobie głębię

Niczym droga w głąb lasu, która staje się coraz mniej widoczna, aż w końcu się zaciiera i znika z oczu, tradycyjna teoria psychologiczna zbyt prędko się wyczerpuje, jeśli chodzi o twórcze, utalentowane, głębokie kobiety.

— Clarissa Pinkola Estés

Gdy wkraczamy na drogę rozwoju osobistego, poznajemy siebie coraz lepiej i w pewnym momencie zaczyna budzić się w nas wewnętrzny artysta, który pragnie wyrażać swoją prawdę, tworzyć swoje dzieła i dzielić się nimi z innymi ludźmi.

Kilka razy słyszałam i czytałam o tym, że psychoterapia jest bliżej sztuki niż nauki, a proces terapeutyczny jest aktem

twórczym, który za każdym razem jest nieprzewidywalny i wyjątkowy. Co więcej, w psychoterapii też często wchodzimy w różne role i odczuwamy emocje postaci, w które się wcielamy. I to działanie ma charakter niezwykle transformujący, uzdrawiający i rozwijający.

Każdy wybitny artysta potrafi wzbudzać w ludziach głębokie uczucia, poruszać ich i doprowadzać do swego rodzaju katharsis. To dlatego wzruszamy się, płaczemy albo śmiejemy się podczas oglądania różnych artystów. Gdy spotykamy takiego człowieka doznajemy wlotu swojej duszy. Dzięki temu możemy wzrastać emocjonalnie i duchowo, stawać się ludźmi bardziej wrażliwymi na piękno życia i ludzkiego współistnienia. Nasza dusza oczyszcza się, wypełnia miłością, a życie staje się bardziej twórcze i bogate.

W tym rozdziale piszę o różnych filmach i artystach, którzy w nich występują. Piszę o filmach, które mnie poruszają i inspirują do rozwoju. Wczoraj byłam w kinie i obejrzałam film pod tytułem „Żona”. To film, który porusza ważny temat, a kreacje aktorów są naprawdę świetne. Glenn Close, kolejny raz potwierdziła w nim swoją mistrzowską klasę. To artystka, która z całą pewnością ma w sobie głębię i potrafi wyrazić całe spektrum ludzkich przeżyć i różnych emocji.

Glenn Close zagrała w tym filmie Joan, żonę wybitnego pisarza Joe Castlemana (Jonathan Pryce), którego dorobek został uhonorowany literacką Nagrodą Nobla. Zagrała „idealną” żonę swojego „trudnego”, choć również fascynującego męża, który przed wielu laty był jej (żonatym) nauczycielem. Bardzo

szybko okazało się jednak, że jego dzieła literackie są słabe, a bez twórczego zaangażowania i wkładu pracy Joan, byłyby niewiele warte.

To ciekawa historia pary, która żyje ze sobą w związku komplementarnym i wydawać by się mogło — idealnym. Ale niestety, w istocie wcale tak nie jest. Joan zachowuje się w tej relacji bardziej, jak matka swojego niedojrzałego męża-chłopca, którym opiekuje się troskliwie, zarówno w domu, jak i w pracy. To ona, jak mówi jej mąż, ma w swych rękach „złote pióro”, lecz tego daru nie ujawnia, godząc się na rolę sekretnej korektorki dokonań swego męża. Być może była na to zbyt nieśmiała. Być może żyła w czasach, gdy kobietom-literatkom było zbyt trudno. Być może... Jednak, gdyby odważyła się wyjść ze swego cienia i zaczęła pisać swoje dzieła, to być może wtedy, gdy uhonorowano Noblem jej męża, nie zalałaby jej fala trudnych emocji, które tłumiała w sobie przez lata.

W tym filmie pojawił się również ciekawy wątek dotyczący systemu rodzinnego Castelmanów. Małżonkowie przez lata ukrywali swoją sekretną współpracę przy tworzeniu dzieł literackich, ale ich syn David (Max Irons) wyczuwał prawdę i ona nie dawała mu spokoju. On również pisał, ale było wyraźnie widać, że w towarzystwie rodziców nie czuł się dobrze. Sprawiał wrażenie zagubionego i nieszczęśliwego. Czuł się niedoceniany i niesprawiedliwie oceniany przez swojego ojca, który upokarzał go publicznie, dając upust swoim własnym kompleksom i frustracjom.

Ważną postacią w tym filmie jest także Nathaniel Bone (Christian Slater), dziennikarz pracujący nad biografią Castlemana. To właśnie on wkłada przysłowiowy kij w mrowisko rodziny Castelmanów i porusza w jej członkach czułe, lecz skrząśnie ukrywane dotąd struny. David, po spotkaniu z nim, utwierdza się w swoich przeczuciach, po czym staje do konfrontacji z rodzicami i wyrzuca z siebie napięcie, które gromadził w sobie przez lata. Tak właśnie dzieje się w systemach rodzinnych, w których ludzie coś ukrywają, żyją w zakłamaniu i narastającej frustracji. Takie rodziny cierpią i dopóki nic z tym nie zrobią, to ich potomkowie będą cierpieć jeszcze bardziej.

Dzięki dociekliwemu dziennikarzowi, w rodzinie Castelmanów wybucha bomba emocjonalna i prawda zostaje ujawniona. Od tej pory przestaje ich już niszczyć z ukrycia. Bo fakty są takie, że nikt nie czuł się w tym układzie dobrze. Ojciec popadał w coraz większą frustrację z powodu kompleksów wobec swojej wybitnie uzdolnionej żony, notorycznie ją zdradzał, nie panując nad swoimi kompulsjami. Syn odurzał się narkotykami, a matka realizowała swój talent w ukryciu. W filmie pojawia się również córka Castelmanów, ale nie widać, by problemy jej rodziców jakoś ją zajmowały. Ale to również potwierdza moje doświadczenia z terapią rodzinną i systemową, gdzie, zwykle wyraźnie widać, jak jedno dziecko wikła się rolę „kozła ofiarnego” i bierze na siebie ciężar kłopotów rodzinnych. Po co to robi? Robi to zwykle po to, by system rodzinny w ogóle przetrwał. Generuje różne problemy i niejako zmusza rodziców do tego, by się nim zajmowali. A to

sprawia, że jeśli nawet nic już ich ze sobą nie łączy, to muszą trzymać się razem i radzić sobie z kłopotami dotyczącymi ich dziecka. Tak działa system rodzinny, robiąc wszystko to, co jest możliwe, by istnieć i wciąż się rozwijać. A gdy zachoruje, to będzie generował trudności, dopóki nie zdarzy się w końcu coś, co go uzdrowi. To może trwać przez długie lata, a cierpienia przodków mogą być przekazywane z pokolenia na pokolenie. I to wszystko dzieje się na poziomie nieświadomym.

Dlatego tak ważne jest, by znać historię swojej rodziny, szanować wszystkich jej członków i wiedzieć, jakie jest własne miejsce w tym systemie. Bo, to często wcale nie jest takie oczywiste... Na poziomie nieświadomym możemy wchodzić w różne role i miejsca, które do nas nie należą, nie mając pojęcia, że to rujnuje nasze własne życie. Gdy uda nam się zbudować siebie, jako zróżnicowaną, autonomiczną istotę, która jest głęboko osadzona na swoim miejscu w rodzinie, będziemy mogli żyć i realizować swoje talenty, korzystając z zasobów, zgromadzonych i przekazywanych przez lata. Stojąc mocno na swoim miejscu w systemie rodzinnym i szanując wszystkich, którzy byli przed nami, mamy pełny dostęp do swojego źródła energii oraz wsparcia ze strony naszych przodków.

Warto być sobą, żyć oraz tworzyć z własnej, głębokiej przestrzeni i wewnętrznego źródła. To właśnie stąd bierze się talent i siła każdego artysty. A to, co tworzy, wypełnia go energią i radością. Dla takiego człowieka, różne zewnętrzne sukcesy, sława i nagrody, są tylko miłym dodatkiem, a nie celem samym w sobie i sensem jego istnienia. Gdy ktoś robi coś, co nie jest

tak naprawdę „jego”, inni ludzie to wyczuwają i nie będą go za to szanować. A poza tym, to będzie go strasznie męczyć i frustrować, sprawiać wrażenie, że wciąż wspina się pod jakąś górkę. A tak się niestety dzieje, gdy nasza życiowa i zawodowa drabina przystawiona jest do niewłaściwej ściany. Tam nie ma energii. I ta wspinaczka prędzej czy później skończy się wypaleniem i rozczarowaniem. Nie da się żyć w kłamstwie bez ponoszenia za to żadnej ceny. A ten film świetnie to obrazuje.

Jednak, nie trzeba być sławną aktorką, aby być prawdziwym artystą. Można spełniać się wspaniale niemal w każdej roli życiowej czy zawodowej. Można czuć się szczęśliwą żoną, mamą czy babcią, gotować pyszne obiady, piec wyśmienite ciasta, uprawiać rośliny, śpiewać, tańczyć, malować, komponować i kreować różne rzeczy. Prawdziwy artysta porusza serca innych ludzi. Oczywiście, skala talentu, siła oddziaływania i osiągania efektów, może być u różnych ludzi inna. To zależy od poziomu ich rozwoju i głębi psychicznej, jaką w sobie mają. Prawdziwy artysta potrafi kochać i tworzy, czerpiąc inspirację ze swojego źródła. A tego nie da się kupić za żadne pieniądze, nie da się tego podrobić czy skopiować. Taki człowiek czuje się spełniony w tym, kim jest i co robi. A tak dzieje się nawet wtedy, gdy nikt go nie podziwia i na niego nie patrzy.

Potęga i doskonałość

*Nieświadomość jest aktywna. Treści składowane w »psyche«
nieświadomej, mimo że odrzucone, pragną mieć swój udział
w naszych działaniach. Nieświadomość domaga się,
by dopuścić ją do uczestniczenia w życiu, pragnie je wzbogacić.
Nie znosi żadnej skrajnej formy świadomej postawy człowieka.
To, co nielubiane i niepożądane, żąda dla siebie miejsca
w naszym życiu, należy bowiem do niego, stanowi część
naszej pierwotnej natury.*

— Maja Storch

Wczoraj był najdłuższy dzień w roku. Kulminacja jasnej i słonecznej energii na niebie. A jak wiadomo od dawna, to co dzieje się w przestrzeni kosmicznej, oddziałuje na ziemię i wszystkie istoty, które ją zamieszkują. To wpływa również na naszą psychikę, która odkrywa przed nami swoje tajemnice. Im jest jaśniej, tym „ciemniejsze” aspekty naszej nieświadomości mogą się wyłaniać. Ale też, można je wtedy łatwiej dostrzec i szybciej dojść z sobą do ładu, pod warunkiem, że nie będziemy od tego uciekać czy zamiatać czegokolwiek pod dywan. Mój wczorajszy, najdłuższy dzień (a nawet cały tydzień) w roku, obfitował w ciekawe wglądy na ten temat.

Bardzo wyraźnie wyłonił się temat „potęgi i doskonałości”. Nie raz już z tym pracowałam, dlatego tym razem, w miarę szybko potrafiłam wychwycić, o co chodzi. Niemal każda sesja, którą prowadziłam w tym tygodniu dotyczyła właśnie tego tematu. A moje klientki przyglądały się sobie z uwagą, rozpuszczały trudne emocje i szkodliwe wzorce w tym aspekcie.

Mnie również nie ominęły ciekawe przygody z tym związane. W trakcie pisania tego podrozdziału, lekko przypaliłam swoje śniadanie, a później dostrzegłam, że kupiłam coś przez przypadek i rozsypałam na siebie trochę przyprawy, którą prze-sypywałam do słoiczka. Trzy dni temu, gdy byłam w saunie, został mi w rękach kurek do odkręcania wody w prysznicu, a później, w trakcie suszenia włosów, odpadł wąż od suszarki. A wczoraj obtarłam sobie lekko stopy, spacerując w swoich nowych, „doskonale” wygodnych butach. No tak, pomyślałam z uśmiechem, „potęga i doskonałość” transformują się we mnie i na zewnątrz, w interesujący sposób.

Kulminacja tej przemiany nastąpiła dwa dni później, gdy ponownie pojechałam na basen i tam nie było światła. Podeszłam do kobiety przy recepcji i zapytałam, co się stało. Powiedziała, że jest jakaś awaria prądu, która ma być usunięta dopiero za godzinę. Nie działały sauny, jacuzzi, bicze wodne i szafki w szatniach. Jedynie pływalnia była do dyspozycji. Pomyślałam: „Hm, co tu robić? Skoro już tu jednak jestem, to może, chociaż sobie popływam.” Ale, coś nie dawało mi wewnątrz spokoju... Odeszłam na bok i nagle doznałam olśnienia! Podeszłam ponownie do recepcji i powiedziałam, że właściwie, to w tej sytuacji powinnam wejść dzisiaj na basen za pół ceny. Tym bardziej, że wielokrotnie próbowałam się tutaj dodzwonić i zapytać czy sauna jest dostępna. Dodałam, że jestem stałą klientką i przyjeżdżam tu z sąsiedniego miasta. Pani recepcjonistka lekko się na te słowa zjeżyła i spuściła głowę. Wtedy powiedziałam, że nie mam do niej żadnych pretensji i nie chodzi mi o te parę złotych za bilet, po prostu

staram się w tej sytuacji zadbać też o siebie. Pani przyznała mi rację i po chwili pozwoliła wejść na basen bez biletu. To mnie przyjemnie zaskoczyło. Poczulałam się uszanowana i po raz kolejny przekonałam się o tym, że warto być uważnym na uczucia, wyrażać swoje zdanie i przekraczać strefy swojego, a także cudzego komfortu. Dzięki temu, dajemy sobie i innym szansę na to, by się rozwijać. I nawet, jeśli tylko my z niej skorzystamy, warto się na to odważyć. Jednak to, konkretne wydarzenie, może być dowodem na to, że „potęga i doskonałość” w zdrowej i zrównoważonej formie, przynosi dobre efekty nam wszystkim.

Potęga i doskonałość, w swoim pozytywnym, „jasnym” aspekcie, ujawnia się jako wybitne i wszechstronne zdolności, talenty oraz siła zmysłowa, duchowa i uczuciowa. To geniusz, który stwarza, buduje, znajduje rozwiązania i świetnie sobie radzi z różnymi wyzwaniami. A w swych „ciemnych”, skrajnych i patologicznych przejawach, staje się despotyczna, okrutna, bezwzględna, kategoryczna, nieustępliwa i fanatyczna. Wielu ludzi bardzo celebrytuje, zarówno potęgę, jak i doskonałość, oraz do nich dąży. Wielu ludzi jest zahipnotyzowanych żądzą sukcesu za wszelką cenę. Dążą do tego mężczyźni i kobiety, a skutki, obsesyjnych tego przejawów, bywają opłakane, a nawet tragiczne, zarówno dla nich samych, ich dzieci, innych ludzi i planety, na której żyjemy.

Przypomina mi się teraz film: „Faworyta” z Oliwią Colman w roli głównej, za którą otrzymała Oscara. Co ciekawe, w nazwisku Colman jest przedrostek „man” czyli po angielsku

„mężczyzna”. A gdyby pozwolić sobie na więcej skojarzeń, to od słowa „col” jest bardzo blisko do „cold”, co znaczy „zimny”. Wtedy mielibyśmy „cold man” czyli „zimnego mężczyznę” w kobiecej psychice, co byłoby bardzo spójne z tym, o czym teraz piszę. Jestem jednak daleka od tego, by w jakikolwiek sposób uwłaczać osobie, która nosi to nazwisko, nie piszę tu o niej. Po prostu zauważyłam pewną interesującą zbieżność słów i tym się dzielę. A swoją drogą, może Oliwia Colman, wcielając się w rolę Królowej Anny, przy okazji, integrowała w sobie również pewne aspekty własnego, wewnętrznego mężczyzny. Kto wie... W każdym razie, zagrała swoją rolę po mistrzowsku i została za to nagrodzona Oskarem, Złotym Globem i innymi najbardziej prestiżowymi trofeami w świecie kina. I tu, potęga i doskonałość, w swej „światlistej” odsłonie, przyniosła jej wielki sukces.

Film „Faworyta”, to przerażający obraz destrukcyjnego działania potężnych sił, które zadomowiły się w kobiecej psychice. Królowa Anna (Colman), to postać, która z jednej strony ma władzę i pieniądze, a z drugiej, jest bardzo schorowana i nieszczęśliwa do szpiku kości. Straciła siedemnaścioro dzieci, cierpi na podagrę, porusza się na wózkach, jest chorobliwie zazdrosna, zaborcza, irytuje się, wścieka, obraża i płacze, jak małe dziecko. A jednocześnie jest niezwykle apodyktyczna oraz przesycona żądzą władzy i posiadania. To tak, jakby dwie (a może więcej), wyraźnie skrajne postacie, współistniały w jej wnętrzu i zamiast ze sobą współpracować, służąc jej dobru, sprawiały jej wielki ból fizyczny i psychiczny. Można wyraźnie zauważyć, że jedną z nich była bezbronna, straszliwie

zaniedbana i opuszczona dziewczynka, a drugą — bezwzględny tyran, który nią rządził i niszczył ją w okrutny sposób. Nawiązując do psychoanalizy jungowskiej, to drastyczny obraz silnej kobiety, która nie rozpoznała oraz nie zintegrowała swojego wewnętrznego animusa i kobiecego „cienia”.

W tym filmie występują jeszcze dwie kobiety, które, podobnie jak królowa, są uwikłane w sojusz ze swoim wewnętrznym „prześladowcą”. To kobiety „potężne i doskonałe” — urodziwe, wykształcone, bystre i przebiegłe, które walczą ze sobą zaciekle o względy królowej. Są gotowe niszczyć i zabijać bez żadnych skrupułów, aby tylko osiągnąć swój upragniony cel, jakim jest wysoka pozycja społeczna, władza i majątek. I co prawda, jedna z nich wygrywa tę walkę, ale w ostatecznym rozrachunku, obie ponoszą druzgocącą klęskę. W tym filmie, tak naprawdę, każda z głównych postaci przegrywa i pogrąża się w swojej patologii coraz bardziej. To, o czym teraz piszę, jest jednak dużo bardziej złożone, a przyczyny kłopotów bohaterek tego filmu mogły być również inne. Jestem daleka od diagnozowania ich w tak uproszczony sposób. Dzielę się tu jedynie pewnymi refleksjami i hipotezami, które mogą być inspirujące dla innych osób.

Potęga i doskonałość, w swojej „mrocznej” odsłonie, potrafią siać w naszej psychice spustoszenie, działając w bardzo podstępny i zwodniczy sposób. Potrafią sabotować i niszczyć różne przejawy ludzkiego życia i kreatywności. Potrafią pchać nas do destrukcyjnych zachowań i szeptać nam do ucha przykre słowa, takie jak na przykład: „Daj sobie spokój, przecież to

jest beznadziejne” albo: „Za mało się starasz! Musisz... więcej, lepiej, bardziej, szybciej!” itd. Czyje to są słowa? Możemy nawet nie zdawać sobie z tego sprawy. A to są zwykle podszepty różnych, podstępnych części nas samych, które próbując nas chronić przed bólem, jakiegoś starego lub hipotetycznego zranienia, jednocześnie hamują naszą ekspresję życiową i zdrowy rozwój. A ponieważ działają z ukrycia, to ich siła potrafi być naprawdę wielka. Moje dotychczasowe doświadczenie życiowe i zawodowe, a także film „Faworyta”, niestety to potwierdzają. Myślę, że „Faworyta” otrzymała tak wiele nagród, ponieważ porusza kwestie, które są niezwykle istotne we współczesnym świecie i może być przestrogą dla wielu osób, które dążą do sukcesu za wszelką cenę.

Mądrzy ludzie mawiają: „Im więcej światła, tym i cień jest większy”. Im więcej różnych zdolności, talentów i innych przymiotów posiada dany człowiek, tym trudniejsze doświadczenia spotykają go zwykle w życiu. A to wszystko po to, by rozwinąć i zintegrować w sobie zarówno to, co „jasne” i wspaniałe, jak i przeciętne oraz „ciemne” i trudne. To ważne, by nie obrażać się na swoje uczucia czy talenty i nie tłumić ich w sobie, bo będą zachowywały się, jak niechciane i niekochane dzieci, mszcząc się na nas i dokuczając nam w różny sposób. To właśnie takie „dzieci” mogą przeobrazić się z czasem w bezduszne i wyrachowane bestie, które można dostrzec w postaciach z filmu „Faworyta”. Dlatego warto być dla nich kochającym i mądrym rodzicem, opiekować się nimi, ale też trzymać je na wodzy, pomagać im wzrastać i dojrzewać. Warto doceniać, realizować i doskonalić swój potencjał, mierząc jednak swoje

siły na zamiary i zachowując równowagę w życiu. Bo, w swoich uczuciach, pasjach i talentach, można się także zatracić i wypalić. Mamy na to sporo tragicznych przykładów ze świata muzyki, literatury czy filmu. Każda skrajność może doprowadzić do jakiejś patologii. Za to, droga zrównoważonego rozwoju i „złotego środka”, zwykle najlepiej sprawdza się w życiu.

Jak pisze w jednej ze swoich książek Siergiej Łazariew: „Idealny świat jest martwy, gdyż przestaje się rozwijać. Rozwija się świat kochający. A miłość bez brudu i doskonałości nie istnieje.”⁶ I ja się z tym zgadzam. Ani świat, ani ludzie nie są tylko doskonali czy beznadziejni. Wszyscy mamy w sobie wszystko i jesteśmy ze sobą połączeni na głębokim poziomie. To ważne żeby zdawać sobie z tego sprawę. Wszystko chce być widziane i kochane. A czy będziemy umieli to robić, zależy od tego, jak wykorzystamy dar, którym jest nasze życie.

PS Trzy dni później znowu pojechałam na basen i tym razem wszystko działało już bez zarzutu. Było wręcz, *nomen omen*, doskonale! Nawet moje ulubione miejsca w saunie i jacuzzi były wolne. Tak więc, oświadczam z uśmiechem, że kolejny proces przemiany, którą opisałam w tej książce, zakończył się dla mnie sukcesem.

⁶ Siergiej Łazariew, „Diagnostyka karmy”, część 5, str. 159, Wiślica: Wydawnictwo Satja Juga, 2014.

Druga szansa

Pragnienie ślubu może się pojawić, kiedy szukamy więzi, która ma nam dostarczyć czegoś istotniejszego niż atrakcja czy przyjemność. Szukamy niezwykłego stanu, jakim jest możliwość miłosego życia z drugą osobą i szczęścia odczuwania, że się jest przez nią kochanym.

— Maria de Barbaro

Już o jednej filmowej Isabelle w tym rozdziale pisałam. Teraz napiszę o innej, której przemiana wewnętrzna i droga do szczęścia we dwoje kończy się pięknym sukcesem.

Owa Isabelle (Diane Kruger), to główna bohaterka francuskiej komedii, której nadano w Polsce tytuł: „Wysłałam za mąż, zaraz wracam”. Na początku filmu, można byłoby ulec złudzeniu, że to kobieta, która pozornie ma wszystko, a jej życie układa się wprost idealne. Jednak, w pewnym momencie, jej poczucie szczęścia zaczyna się chwiać wskutek pewnych schematów i przesądów kulturowanych w rodzinie, zarówno swojej, jak i partnera. Gdy zaczyna odczuwać coraz silniejsze pragnienie, by urodzić dziecko, partner mówi jej, że w jego rodzinie wyznaje się zasadę: „Najpierw ślub, a potem dziecko”. Natomiast w rodzinie Isabelle pielęgnowane jest przekonanie o tym, że pierwsze małżeństwo nigdy nie kończy się dobrze, a dopiero drugie gwarantuje pełnię szczęścia.

Siła przekazów międzypokoleniowych potrafi być naprawdę wielka. Może skłaniać ludzi do irracjonalnych czynów i to za wszelką cenę. Właśnie dlatego Isabelle, postanawia jak najszybciej wyjść po raz pierwszy za mąż i wziąć rozwód, by

później być już bezpieczna i szczęśliwa ze swoim ukochanym. I tak, rozpoczynają się zawile perypetie głównej bohaterki związane z realizacją jej planu, bez względu na wszystko. Isabelle udaje się w podróż do Danii, gdzie istnieje możliwość, by wziąć szybki ślub i rozwód, za odpowiednią gratyfikacją. W samolocie spotyka Jean-Yves'a (Dany Boon), człowieka, który odmieni jej życie już na zawsze.

Na początku ich znajomości, Isabelle daje się poznać, jako osoba skoncentrowana tylko na sobie i na celu, który pragnie zrealizować. Z kolei Jean-Yves, zaprawiony już w wielu podróżach po świecie, nie przejawia się fobiami i humorami swojej towarzyszkii. Zachowuje się adekwatnie do sytuacji, dba o siebie, ale jest również uprzejmy wobec innych osób. Sprawia wrażenie człowieka szczerego i dobrodusznego, który zdążył już dobrze siebie poznać i cieszy się tym, co przynosi mu życie. On niczego nie udaje, jest sobą w każdej chwili. Potrafi się dobrze bawić i żartować, nie przejmując się tym, co myślą o nim inni. Jednak i on nie jest wolny od rodzinnych przekazów i wyznaje Isabelle, że podobnie jak jego ojciec, gdy pozna tę jedną jedyną, to poślubi ją bez zastanowienia.

I na ten „haczyk” daje się złapać Isabelle, kiedy jej duński kandydat na męża nie pojawia się na lotnisku. Wtedy wpada na pomysł, by uwieść Jean-Yves'a. W tym celu kupuje bilet do Nairobi i robi wszystko, by jak najszybciej rozkochać go w sobie i wyjść za niego za mąż.

Jednak, to staje się dla niej dużo trudniejsze niż mogłoby się wydawać. Próbuje całkowicie się do niego dostosować

i oczarować go na wszelkie możliwe sposoby. Ale, on nie daje się łatwo uwieść i zwieść jej sztuczkom. Po prostu robi swoje, ale też nie odrzuca jej towarzystwa.

I tak, Isabelle przeżywa z Jean-Yves'em przygodę za przygodą i poznaje go coraz lepiej. A i on, coraz bardziej się do niej zbliża. Aż w końcu jej ulega i bierze z nią ślub w pewnej masajskiej wiosce. Isabelle wreszcie dopięła swego. Jednak, nie doceniła inteligencji swojego męża, który sprawił, że ich ślub nabrał mocy prawnej także we Francji.

I tu, wściekłość Isabelle sięgnęła zenitu. Postanawia więc uczynić z życia swego męża istne piekło. Po to, by jak najszybciej uzyskać od niego zgodę na rozwód. W tym celu udaje się do Moskwy i wytacza wobec Jean-Yves'a najcięższą artylerię, próbując niszczyć go i łamać psychicznie na wszelkie możliwe sposoby. Ale, jej mąż przechodzi przez te wszystkie próby ognia, a jego miłość do niej ciągle wzrasta. I tak jest do czasu, gdy odkrywa intrygę Isabelle, wręcza jej podpisaną umowę rozwodową i zostawia ją bez pożegnania. Wtedy dociera do Isabelle to, co zrobiła. Wybiega za Jean-Yves'em, mówi mu prawdę i go przeprosza. A potem proponuje mu, by spędzili jej ostatni dzień w Moskwie razem.

I ten dzień zmienia w niej wszystko. W końcu zrzuca z siebie bezduszną gardę i spędza z Jean-Yves'em wspaniały dzień i wieczór. Wreszcie jest w pełni sobą, rozluźnia się i bawi na całego, a jej serce otwiera się na prawdziwą miłość.

Gdy wraca do Paryża jest już zupełnie innym człowiekiem. Zaczyna widzieć wyraźnie to, na co wcześniej przymykała oko

albo nie dopuszczała do siebie ze strachu i przyzwyczajenia. Aż w końcu rozstaje się ze swoim narzeczonym, a po ważnej rozmowie z ojczymem, postanawia odszukać i odzyskać tego, którego pokochała naprawdę.

W tym filmie Isabelle przechodzi przez proces ważnej, osobistej transformacji. Dzięki relacji z Jean-Yves'em, mogła dotrzeć do takich aspektów siebie, o których istnienie nigdy by siebie nie posądzała. Dzięki grze, którą z nim prowadziła, podświadomie go testowała i mierzyła się z własnymi lękami i frustracjami. Wcześniej wiodła życie bezpieczne, spokojne i przewidywalne u boku mężczyzny, którego uważała za swój ideał. Pierre był od niej starszy, przystojny i zasobny, ale też pełen lęków, a przez to nadmiernie kontrolujący i trzymający się ściśle określonych zasad. I to negatywnie na nią wpływało, ale nie dopuszczała tych faktów do swojej świadomości. Isabelle wcześniej straciła ojca i to mogło mieć znaczący wpływ na wybór swojego partnera życiowego. Jednak, gdy przeżyła kilka nieprzewidywalnych sytuacji i przygód u boku Jean Yves'a, przebudziła się, odżyła oraz poczuła się naprawdę wolna i szczęśliwa.

Idea drugiego małżeństwa ma w tym, z pozoru lekkim i zabawnym filmie, także głębszy przekaz psychologiczny i duchowy. Dzięki różnym perturbacjom, wzlotom i upadkom, schodzeniu się i rozstawaniu, główni bohaterowie poznają siebie lepiej, zmieniają się i dojrzewają do związku opartego na prawdziwej miłości i wolności, a nie na mrzonkach, lękach, przekazach rodzinnych czy społecznych. Oboje wzrastają

i wyrastają ponad swoje złudzenia i zależności od tego, co kulturowano w ich domach. A dzięki temu stwarzają sobie dużą i realną szansę na zbudowanie silnego i trwałego związku, którego pragną w głębi duszy. I wnioskując z pomyślnego zakończenia tego filmu, to im się udaje.

Możesz mieć wszystko to, co jest naprawdę Twoje

Spełnienie bierze się z istoty bycia sobą, z bycia autentycznym wobec siebie, a nie z pogoni za sławą.

— Cameron Diaz

Obejrzałam ostatnio krótki filmik z Cameron Diaz. Aktorka wyraziła w nim kilka niezwykle mądrych słów. Powiedziała o tym, że: „Szczególnie w Ameryce, istnieje taka idea: „Jeśli jesteś sławny, to jesteś człowiekiem sukcesu. Jesteś szczęśliwy”. Potem dodała: „Jeśli szukasz sławy po to, by cię określiła, to nigdy nie będziesz szczęśliwy, będziesz zawsze szukać szczęścia i nigdy nie znajdziesz go w sławie”. A na koniec stwierdziła: „Spełnienie bierze się z istoty bycia sobą, z bycia autentycznym wobec siebie, a nie z pogoni za sławą”.

To bardzo ważne słowa. Trafiły do mnie, ponieważ wierzę ludziom, którzy mówią o tym, co bierze się z ich osobistego doświadczenia. Tych słów nie powiedziała osoba, której nikt nie zna, która niczego nie osiągnęła w swoim życiu, a która tylko o czymś, gdzieś, usłyszała, przeczytała, albo, która sobie coś na dany temat wyobraża. Nie, Cameron Diaz, może nie jest ikoną kina, ale jest znana na całym świecie i ma na swoim koncie

wiele sukcesów. Dlatego dla mnie, w kontekście tego, co mówi o sławie i spełnieniu, jest wiarygodna.

Jeśli żyjemy w zgodzie z sobą i robimy to, w czym się spełniamy, to czujemy się szczęśliwe, niezależnie od tego czy jesteśmy piękne, młode, sławne i bogate. Tego nikt nam nie odbierze. W życiu będą nas spotykały różne sytuacje. Będziemy coś zyskiwać i tracić. Będziemy odnosić sukcesy i porażki. A sprawy nie zawsze będą układały się po naszej myśli. Ale, to wszystko nie będzie nas określało, nie będzie definiowało naszej istoty i wartości. Bo, każdy z nas jest już w pełni wartościowy, taki jaki jest, właśnie w tej chwili. Wystarczy tylko sobie o tym przypomnieć i mocno w to wierzyć.

Jedną z największych zmór, jakie męczą, niszczą i powstrzymują ludzi przed działaniem, jest lęk przed oceną. Dlatego, tak ważne jest zbudowanie silnego poczucia własnej wartości, a także oparcia i poczucia sprawczej siły w sobie. Wtedy przestajemy być zależni od opinii innych ludzi. To ważne, by poznać swoje granice i wyleczyć stare rany, po to, by słowa i czyny innych ludzi nas nie niszczyły. To ważne, by nauczyć się samemu wybierać i decydować o tym, co ma dla nas znaczenie i służy naszemu rozwojowi. To ważne, by odróżniać ziarno od plew i przyjmować od innych ludzi tylko to, co uznajemy za wartościowe, a od reszty się dystansować i po prostu z tego rezygnować. To, co ma zostać, zostanie, a to co ma odpaść, niech odpada. Chyba, że będziemy się tego kurczowo trzymać i męczyć się z tym w nieskończoność.

Bierz więc od życia to, co jest naprawdę Twoje, ciesz się tym i twórz z tego coś dobrego. Zostaw to, co cudze. Żyj swoim życiem, najlepiej jak potrafisz. A wtedy sława, uroda czy pieniądze, nie będą dla Ciebie groźne. Będziesz je miała, to dobrze, ale kiedy ich nie będzie, wtedy też dasz sobie radę. Skuteczne rozwiązania oraz możliwości są zwykle w zasięgu naszej ręki, ale nie dostrzegamy ich i nie sięgamy po nie, bo jesteśmy zajęte innymi sprawami. Dopóki siłujemy się z tym, co do nas nie należy, męczymy się i wciąż wpadamy we frustrację. To, co naprawdę należy do nas, znajduje się tuż pod nosem. To przychodzi nam zwykle łatwo i lekko, dodając energii, a nie, coraz bardziej jej nas pozbawiając.

Możesz mieć wszystko to, co jest naprawdę Twoje. Żyj i ciesz się swoim własnym życiem. A z resztą, lepiej już się pożegnaj i daj sobie spokój. Już czas. Bo, jak nie teraz, to kiedy?



Rozdział 7

O stawaniu się sobą

Co jest w życiu naprawdę ważne

Życiowe priorytety człowieka wpływają nie tylko na jego zdrowie i los, lecz także na jego dzieci. Genotyp pola jest związany z genotypem fizycznym. Oznacza to, że jesteśmy tym, do czego dążymy.

— Siergiej Łazariew

Wzięłam kiedyś udział w pewnym, ważnym dla mnie, a wręcz przełomowym eksperymencie. To była ciekawa prezentacja i opowieść o pustym, szklanym dzbanie...

Na początku zajęć, w których wtedy uczestniczyłam, wykładowca postawił na biurku pusty, szklany dzban. Następnie, wyjął spod biurka kilka dużych kamieni i zaczął je do niego wkładać. Gdy wypełnił dzban już po brzegi, zwrócił się do nas z pytaniem: „Czy ten dzban jest pełen?”. Na sali panowała cisza, ale kilka osób odezwało się i odpowiedziało, że tak, ten dzban jest pełen. Wtedy wykładowca spojrzął na nas i bez słowa komentارza wyjął spod biurka woreczek z mniejszymi kamieniami i włożył je do dzbana. Potem, ku naszemu narastającemu zaciekawieniu, wziął to naczynie w obie ręce

i energicznie nim potrząsał. W trakcie potrząsania kilka mniejszych kamieni wpadło głębiej i wypełniło przestrzeń pomiędzy dużymi kamieniami. Potem, dosypał jeszcze kilka mniejszych kamieni, ale tylko tyle, ile udało mu się w nim umieścić. Po czym, ponownie zadał nam pytanie: „Czy teraz ten dzban jest pełen?”. Na sali zapanowała jeszcze większa cisza, a śmiazków gotowych do udzielenia odpowiedzi, było znacznie mniej niż przedtem. Ci, którzy jednak odważyli się zabrać głos, odpowiedzieli niepewnie, że chyba tak...

I tym razem, bez słowa komentarza, wykładowca sięgnął po coś pod biurko i wyjął woreczek wypełniony żwirem. Wsypał żwir do dzbana, wypełnionego już po brzegi, kamieniami dużymi i małymi, a później, kilka razy nim potrząsał. W ten sposób kamienie i żwir mieszały się ze sobą i wypełniały przestrzeń dzbana tak dokładnie, jak tylko to było możliwe. Robił tak do czasu, aż nie dało się już wsypać więcej żwiru do dzbana. Potem, znowu zadał nam pytanie: „Czy teraz dzban jest pełen?”. Tym razem, większość z nas domyśliła się, że to jeszcze nie jest koniec tego doświadczenia i odpowiedzieliśmy, że nie, nie jest jeszcze całkowicie wypełniony.

Wykładowca przyznał nam rację z uśmiechem, po czym wyjął spod biurka woreczek z piaskiem i wsypał go do dzbana. Potem, podobnie, jak wcześniej, kilka razy potrząsał dzbanem i wsypał do niego tyle piasku, ile tylko się dało. Po zakończeniu tej czynności zapytał nas: „A jak jest teraz?”. Odpowiedzieliśmy, że dzban jeszcze nie jest całkowicie wypełniony. I on, tak jak wcześniej, zgodził się z nami. Potem,

zrobił coś jeszcze, postawił na biurku butelkę z wodą i wylał jej zawartość do dzbana, wypełniając go po same brzegi.

Pamiętam, że po zakończeniu tej prezentacji, większość z nas miała wypieki na twarzy. Byliśmy bardzo poruszeni. Potem rozgorzała pomiędzy nami ciekawa dyskusja, podczas której wymienialiśmy się swoimi wrażeniami, spostrzeżeniami i wnioskami, które wyciągnęliśmy z tego doświadczenia.

Jak Ci się wydaje? Czy, gdyby nasz wykładowca odwrócił kolejność i zaczął wypełniać dzban, najpierw wodą, to później udałoby mu się włożyć do niego jeszcze te wszystkie kamienie, żwir i piasek? Odpowiedź jest bardzo prosta. Oczywiście, że to nie byłoby możliwe.

Jaki wniosek płynie więc z tego doświadczenia?

Warto najpierw wkładać do „dzbana” swojego życia największe „kamienie”, potem mniejsze, później jeszcze mniejsze, następnie wsypywać do niego „żwir”, „piasek”, a na końcu nalewać do niego „wodę”. Jeśli zaczniemy od wody, to na nic innego, bardziej solidnego i trwałego, nie będzie już miejsca. Naprawdę warto wziąć to sobie do serca i podjąć trud ustalenia swoich wartości oraz związanych z nimi priorytetów życiowych. Pomoże Ci w tym ćwiczenie, które proponuję poniżej.

ĆWICZENIE — WARTOŚCI I PRIORYTETY W ŻYCIU

Znajdź chwilę tylko dla siebie, zadaj sobie następujące pytanie i zapisz odpowiedzi:

1. Co jest dla mnie ważne w życiu?

.....
.....
.....
.....

Aby jeszcze bardziej pogłębić i zweryfikować swoje wcześniejsze odpowiedzi, proponuję zadaj sobie jeszcze następujące pytanie:

2. Co jest dla mnie naprawdę ważne?

.....
.....
.....
.....

3. Co mogę zrobić, aby żyć w większej harmonii i zgodzie ze swoimi wartościami?

.....
.....
.....
.....

Aby nieco przybliżyć ideę tego ćwiczenia, podam prosty przykład dotyczący jednego, wybranego obszaru w życiu.

PRZYKŁAD

1. Co jest dla mnie ważne w życiu?

Moja rodzina.

2. Co jest dla mnie naprawdę ważne?

Mile spędzony czas z najbliższymi.

3. Co mogę zrobić, aby żyć w większej harmonii i zgodzie ze swoimi wartościami?

Mogę już teraz zarezerwować czas i zapisać pomysły na mile spędzony czas z rodziną.

Koniec przykładu.

Warto zadawać sobie podobne pytania, gdy planujemy różne działania i zaczynać od tych, które są dla nas najważniejsze. Regularne planowanie czasu zgodnie ze swoimi priorytetami pozwala na czerpanie energii i radości z robienia tego, co nas buduje, wzmacnia i uszczęśliwia. A wtedy, będzie też więcej energii i zapału do innych, może mniej lubianych, ale niezbędnych czynności. Tym samym, będą zwiększały się również szanse na sukcesywne stawanie się coraz lepiej zorganizowaną, efektywną i szczęśliwą osobą. Poza tym, dzięki temu, że coraz bardziej upewniamy się w tym, co jest dla nas naprawdę ważne, możemy bardziej świadomie mówić: „Tak” i „Nie”, nie obawiając się zerwania relacji czy innych możliwych i nieprzyjemnych reakcji. Tym samym, możemy coraz lepiej zarządzać swoim życiem i cieszyć się jego pełnią.

Rozpoznając swoje prawdziwe wartości, wyznaczając priorytety, a także konsekwentnie żyjąc i pracując w zgodzie z nimi, budujemy i wzmacniamy swoje kompetencje. A dzięki temu uczymy się, jak postępować, by żyć szczęśliwie. Jednak, by to stało się możliwe, trzeba dobrze poznać i zrozumieć siebie. Bez tego, istnieje duże ryzyko, że będziemy się miotać i przystawiać drabinę swojego życia wciąż do niewłaściwej ściany.

Jedność tak, ale najpierw z samą sobą

*Psyche w naturalny sposób zmierza ku całości i chociaż można
usiłować ignorować naturę, ciało próbuje pozostać z nią
w harmonii w celu uformowania jedności.*

— Marion Woodman

Uczestniczyłam już w wielu różnych warsztatach rozwoju osobistego i duchowego. Jednak, w pewnym momencie zatrzymałam się i skierowałam w kierunku psychoterapii. Jeszcze wtedy, tak naprawdę nie wiedziałam, po co tam idę. Sądziłam, że będzie to naturalna kontynuacja mojego rozwoju i pogłębiania kompetencji zawodowych. Wtedy nie wiedziałam jeszcze, że przy okazji przejdę bardzo ważny i trudny proces terapeutyczno-rozwojowy, który odmieni mnie już na zawsze.

Pisząc tę książkę zbieram i łączę w spójną całość różne części siebie, które z różnych przyczyn, gdzieś zagubiłam. A dzięki psychoterapii, ustawieniom hellingerowskim, książkom Siergieja Łazariewa i wielu innych autorów, poznawałam i integrowałam siebie w ostatnich latach głęboko. W tym czasie

przyglądałam się różnym uczuciom i objawom cielesnym, które się pojawiały. Zrozumiałam wiele przyczyn kłopotów, z którymi się borykałam. Zbudowałam silne granice i stworzyłam większą jedność z samą sobą. Ten czas pozwolił mi na bycie bardziej przy sobie, badanie oraz wyrażanie różnych myśli i odczuć w warunkach, które temu sprzyjały. Przeszłam ważny proces, a to było możliwe, bo trwało kilka lat, a nie tylko jeden dzień, weekend czy tydzień.

Aby jakaś zmiana stała się trwała, potrzebujemy czasu i zaangażowania w proces rozwoju. Możemy to robić samodzielnie. A możemy także skorzystać z profesjonalnej pomocy kogoś, kto ma w tym już doświadczenie. Samemu trudno jest dostrzec pewne rzeczy, a bez wsparcia, wzmocnienia i regularnego kontaktu z kimś, kto nam sprzyja, można się zagubić, a nawet zatracić. Psychoterapia pomaga poznać siebie w relacji z drugim człowiekiem. A terapeuta jest lustrem, które pokazuje nam różne schematy, wzorce i nawyki, które nam oraz zdrowym relacjom sprzyjają, jak i te, które im szkodzą. Pozwala na zburzenie różnych masek i fasad, a później na zbudowanie siebie, niemalże od nowa. Ale już takiego, którym jesteśmy naprawdę w odróżnieniu do tego, jakim stworzyli nas kiedyś rodzice, nauczyciele czy społeczeństwo.

Rozwój, tak jak samo życie, to jest proces, cykl różnych zdarzeń, wyborów i okoliczności. W jeden dzień, weekend czy tydzień, trudno jest o trwałe rezultaty. I nie podważam tu sensu takich spotkań. Przeciwnie, bardzo dobrze je wspominam i je sobie cenię. Bez nich, nie byłabym tu, gdzie teraz jestem. Moja

droga to nieustanny rozwój i podążanie do swojej osobistej pełni. Tak więc wszystko, gdzie byłam i czego dotąd doświadczyłam było mi do czegoś potrzebne. Wszędzie tam odzyskiwałam jakąś część siebie i wzbogacona o to mogłam iść przez życie dalej.

Nie ma jedności ze światem i ludźmi bez jedności z samą sobą. Im dłużej żyję i kroczę ścieżką rozwoju osobistego i duchowego, tym wyraźniej to widzę i czuję. I rozumiem coraz lepiej słowa wielkich nauczycieli, którzy byli przede mną. Poznać siebie w pełni, to najważniejsze zadanie dla każdego człowieka. Tu tkwi największy sekret istnienia i ludzkiego spełnienia. Tak to widzę i czuję całą sobą. A droga, którą idę, choć bywa trudna, to jednak najbardziej mnie ciekawi i cieszy.

Miłość i szacunek do siebie

*Na dnie studni w psychice wielu kobiet tkwi charyzmatyczna
twórczyni, miłośniczka prawdy, dalekowzroczna istota,
która potrafi mówić o sobie bez fałszywej skromności,
która potrafi spojrzeć na siebie, nie kuląc się tchórzliwie,
która wciąż doskonali swe dzieło.*

— Clarissa Pinkola Estés

Dzisiaj środa. Na pewnych warsztatach, w których kiedyś uczestniczyłam, pracowaliśmy zwykle w środy z trzecią czakrą. Czakry, to nasze duchowe centra energetyczne. A ta czakra nazywana jest czakrą splotu słonecznego i wiąże się z energią naszego ziemskiego istnienia, poczucia własnej wartości, pewności siebie i wewnętrznej mocy. Pamiętam, że to

był często najtrudniejszy dzień na całych warsztatach, nie tylko dla mnie. Być może dlatego, że dla nas, pokolenia osób dorastających w erze PRL-u, wciąż żywe były wspomnienia wszechobecnego braku, bycia niewystarczająco dobrym i właściwym, żeby żyć godnie, pracować uczciwie i dobrze zarabiać. Aby móc sobie kupić to, co się chce i czego się potrzebuje czy wyjechać za granicę bez problemu. I wreszcie, wyrażać siebie w pełni, bez strachu, że za rogiem stoi policja czy jakieś inne groźne służby. Wielu z nas pamięta rodziców, którzy musieli sobie wtedy jakoś radzić. Wielu z nas wciąż nosi w sobie te stare wspomnienia, które zostały zakopane gdzieś głęboko. A które wciąż dają o sobie znać, w mniej lub bardziej świadomy i dotkliwy sposób.

Obecnie żyjemy w czasach nadmiaru i „Możesz wszystko!”. Hm, myślę, że też nie tędy droga... Prawda jest taka, że wszyscy mamy jakieś silne, ale też całkiem przeciętne czy słabe strony i nikt z nas nie zna się na wszystkim. Nie jesteśmy wszechmocni i doskonali. Wszyscy mamy jakieś zasoby i możliwości, ale też ograniczenia. I dobrze, bo dzięki temu, każdy z nas jest zarówno zwyczajny, całkiem przeciętny, jak i wyjątkowy w pewnych kwestiach. Dla zdrowia psychicznego ważne jest, by mieć adekwatne poczucie własnej mocy i niemocy, możliwości i ich braku, tego co jestem w stanie i czego nie jestem w stanie zrobić w danej chwili, bez dotkliwego uszczerbku na swoim lub cudzym zdrowiu i samopoczuciu. Do takiej harmonii dążę od wielu lat i pomagam w tym także innym ludziom. I rzeczywiście, doświadczam jej coraz więcej i częściej w swoim życiu. Coraz odważniej staję też w swojej prawdzie

i wyrażam to, co mam do powiedzenia w jakiejś ważnej dla mnie sprawie. Robię to, bo choć bywa mi z tym czasem niewygodnie, to wierzę, że warto. Jeśli udało mi się już coś zrozumieć, przeżyć i uzdrowić, to czuję, że warto podzielić się tym również z innymi ludźmi. A gdy komuś to pomaga, to i ja bardzo się tym cieszę.

Szacunek do siebie i do drugiego człowieka, to dla mnie fundamentalna sprawa w każdej relacji międzyludzkiej. Gdy go nie ma, to dla mnie nie ma też prawdziwej i zdrowej relacji. W takiej sytuacji możliwy byłby może jakiś, mniej lub bardziej formalny układ, który z czasem stawałby się coraz bardziej męczący. Już tego doświadczyłam i na więcej nie mam ochoty. Wolę dzielić swoje życie z tymi ludźmi, przez których czuję się szanowana, nawet wtedy, gdy dochodzi do różnicy zdań czy poglądów. Takie osoby są w moim życiu i jestem im za to wdzięczna. Ale nawet, gdyby ich nie było, to i tak robiłabym swoje, choćby z miłości i szacunku do samej siebie oraz tego, czym zostałam obdarowana.

Dojrzewanie do życia w pełni

Jeśli mam dość miłości w sobie, to się też mogę nią łatwo dzielić. Jeśli widzimy kogoś, kto kocha, akceptuje siebie, jest przez to pełen życia, to aż chce się z kimś takim przebywać.

— Mateusz Ostrowski

Gdy stajemy się sobą i dojrzewamy, to niejako uczymy się życia na nowo. Wtedy zaczynamy organizować sobie czas w taki

sposób, jaki nam najbardziej odpowiada. A to na początku nie jest wcale takie proste. Bo często okazuje się, że wymaga od nas odwagi do zmierzenia się z własnymi oraz cudzymi słabościami i ograniczeniami.

Na drodze stawania się sobą dzieje się tak, że coraz lepiej uświadamiamy sobie własne potrzeby i pragnienia, które niestety nie zawsze spotykają z zainteresowaniem i przychylnością innych ludzi. I wtedy, wcale nie rzadko zdarza się tak, że mamy ochotę zrobić coś, co naszym bliskim nie odpowiada albo w czym oni nie chcą nam po prostu towarzyszyć. Nawet w najlepszych związkach ludzie miewają zainteresowania, których nie dzielają ze swoim partnerem. I co wtedy? Mamy się męczyć, nie zaspokajać potrzeb i nie realizować swoich pasji samodzielnie lub w towarzystwie innych osób? Nie, w zdrowym związku, to jest jak najbardziej możliwe. A co więcej, to może wносить do relacji nowe jakości i sprawiać, że partnerzy będą stawali się dla siebie znacznie bardziej interesujący. Oczywiście nie piszę tu o zachowaniach niedojrzałych i krzywdzących, które wykraczałyby poza wartości i zasady, na które umawiamy się w danej relacji.

Gdy stajemy się sobą, nasi bliscy i znajomi nie zawsze będą nam w tym towarzyszyć. Niektórzy będą wręcz temu przeciwni, a z innymi też nie zawsze i wszędzie będzie nam po drodze. Ale, świat jest pełen ludzi, którzy lubią spędzać czas w podobny sposób. Jeśli coś nas uszczęśliwia, to warto się o to zatroszczyć. I zrobić to, co trzeba, by zbudować w sobie siłę do zaspokajania swoich potrzeb w zdrowy i dostępny sposób

oraz sięgać po swoje marzenia, nawet wtedy, gdy inni nam w tym nie pomagają.

W psychologii mówi się o tym, że umiejętność samodzielnego radzenia sobie w życiu i zaspokajania własnych potrzeb, świadczy o dojrzałości człowieka. Taka, prawdziwie autonomiczna osoba, nie będzie się na nikim uwieszać i zmuszać kogokolwiek do troszczenia się o siebie. Wtedy innym ludziom będzie z nią lżej i łatwiej. A to sprawi, że jej relacje będą dużo bardziej harmonijne. Im człowiek czuje się bardziej zintegrowany i spełniony wewnątrz, tym bardziej jego stan udziela się także innym ludziom. Ale, w bliskim kontakcie z taką osobą szybko uruchamiają się także projekcje, które budzą mniej lubiane i akceptowane uczucia. To może sprawiać dyskomfort i skłaniać do wycofania się z relacji, która mogłaby być lecząca i rozwijająca, choć też czasami trudna. To dlatego niektórym osobom trudno jest wytrwać w terapii z jednym terapeutą i gdy dochodzi do konfrontacji z czymś trudnym, przerywają ją albo z niej rezygnują. A po jakimś czasie zaczynają szukać innego i sytuacja znowu się powtarza.

A szkoda, bo takie uciekanie i chowanie się przed tym, co jest trudne w kontakcie z drugim człowiekiem, nie służy niczemu dobremu. Za to pogłębia stare rany i przyzwyczajenia, pozbawiając ludzi szansy na prawdziwy rozwój, przyjaźń, miłość i szczęście z kimś, kto również tego pragnie i do tego dąży, pokonując różne ograniczenia i nieprzyjemności, które spotykają go w życiu.

Ciało prawdę Ci powie

*Ciało umożliwia nam zobaczenie tego, co niewidzialne —
po to, byśmy to poznali i mogli podjąć właściwe kroki zaradcze.
Jeśli nie dostrzeżemy lub zignorujemy pierwsze symptomy,
wówczas ciało wysyła inny sygnał ostrzegawczy — ból,
który ma za zadanie zwrócić naszą uwagę na istotne dla nas
przesłanie.*

— Kurt Tepperwein

Wczoraj obejrzałam filmik nagrany przez jedną z moich znajomych. Opowiadała w nim o swoich ostatnich zmaganiach z bólem w ciele i o tym, jak trudno było jej przyjąć pomoc od kogoś innego. Ach, pomyślałam, jakie to jest mi bliskie... Od lat sama przecież innym pomagam, a o sobie, jeszcze niestety czasem zapominam. Obejrzałam ten film ze spokojem, a pod koniec poczułam ogromną chęć, by umówić się na masaż. Złapałam za telefon i już po kilku godzinach rozpływałam się pod wpływem przyjemnego dotyku rąk masażystki.

Gdy siebie zaniedbujemy, to ciało prędzej czy później upomni się o swoje potrzeby. Jeśli nie zauważamy sygnałów dotyczących zmęczenia, spadku nastroju czy jakiegokolwiek innego obciążenia, to ono nie da nam spokoju. A w miarę lekceważenia tych sygnałów coraz bardziej, będzie dopominało się o uwagę na różne sposoby. Zacznie się gubić i zapominać pewne rzeczy albo potykać czy uderzać w różne miejsca. Nie pozwoli nam spokojnie zasnąć i przespać całej nocy. Będzie nas boleć i nie da się zagłuszyć żadnymi środkami.

Ciało ma swoją wielką mądrość i jest nośnikiem wielu ważnych informacji. Nawet jeśli będziemy już wspinać się o siebie troszczyć, to ciało i tak, co jakiś czas będzie się odzywać tu i ówdzie. Ciało niesie w sobie wiele trudnych wspomnień i traum, dotyczących nie tylko nas samych, ale też naszych przodków. Moje ciało wiele mi już pokazało i wciąż pokazuje. Pomaga także dostrzegać wiele ważnych rzeczy osobom, z którymi pracuję. Ciało jest wspinałym instrumentem, poprzez który przejawia się nasze życie, pozwalając nam na doświadczanie wielu pięknych, ale też trudnych doznań. Teraz jest szczególny czas, wiosna, wszystko budzi się po zimie i rozkwita. Nasze ciała też chcą się obudzić, uwolnić i zrobić miejsce dla nowego życia.

Ale, zanim rozpocznie się nowe życie, trzeba pożegnać stare i przeżyć po nim żalobę. Inaczej się niestety nie da. Gdy jakiś ważny etap naszego życia kończy się bezpowrotnie, to musimy uporać się z jego utratą, a to czasem boli tak, jak śmierć kogoś bliskiego. W procesie rozwoju osobistego i duchowego, co jakiś czas przeżywamy swoisty kryzys i dochodzimy do miejsca, które coraz bardziej nas uwiera, przeszkadza nam czy nas przygnębia. Gdy nie potraktujemy tych sygnałów poważnie, to ból psychiczny zamieni się w fizyczny i będzie nam doskwierał coraz bardziej. W ten sposób nasza dusza i ciało dopominają się o zmiany, których pragniemy w głębi siebie już od jakiegoś czasu. Ale im zaprzeczamy, bo życie w starym stylu jest dla nas pozornie bardziej bezpieczne i komfortowe.

Niestety, zmiany są nieodłączną częścią naszego życia. I tak, jak wąż zrzuca co jakiś czas swoją skórę, tak i my umieramy i odradzamy się, co jakiś czas na nowo. Podobno ludzie zmieniają się co siedem lat. W tym czasie dochodzi do całkowitej wymiany krwi i wszystkich komórek w ludzkim organizmie. Nasze życie psychiczne, emocjonalne i duchowe również ewoluuje w podobnym trybie. Oczywiście tylko wtedy, gdy mierzymy się z różnymi wyzwaniami, podążamy za zmianami i rozwijamy się krok po kroku. Jeśli uparcie będziemy stawiać tym zmianom opór, wtedy nasze życie zmusi nas do działania na swój własny sposób.

Och, jak bardzo potrzebowałam tego masażu. Być może i Ty tego potrzebujesz? Dzisiaj czuję się jak nowo narodzona i bardzo się cieszę, że dałam sobie wczoraj taki piękny prezent. Poprzez moje ciało uwalniała się kolejna warstwa bólu związana z domykaniami starych spraw i uwalnianiem pewnego wzorca rodowego, który w sobie niosłam. To nadal we mnie pracuje. Wszyscy coś w sobie niesiemy. Rozwój osobisty to jest proces, który trwa przez całe życie i ciągle będą pojawiać się jakieś nowe rzeczy. Ale, gdy nie będziemy od tego uciekać, tylko wytrwale nad tym pracować, to każdy ból będzie się rozpuszczać i znikać. A w jego miejsce chętnie wpłynie nowa porcja energii witalnej, miłości, radości, szczęścia, zdrowia, twórczości i pomysłowości.

Róbmy więc swoje, żyjmy i pracujmy, ale pozwólmy sobie również na odpoczynek, refleksję i pożegnanie tego, co już chce od nas odejść. Bo, jeśli tego nie zrobimy, to nasze życie

i tak się o to upomni. Warto troszczyć się o siebie regularnie, podążać za różnymi zmianami, domykać i zostawiać za sobą to, co już się skończyło. A wtedy różnych przykrości i dolegliwości będzie mniej, a życie będzie lżejsze i zdecydowanie bardziej przyjemne.

Pusty prestiż czy prawdziwe spełnienie?

Robiłem doktorat na wydziale literatury na jednej z prestiżowych amerykańskich uczelni. Pracowałem już jako wykładowca, do końca został mi rok. Miałem trzydzieści lat, żonę i dziecko. Ale w pewnym momencie zrozumiałem, że to nie jest zawód, w którym zrealizuję swoją najważniejszą potrzebę.

— Alan Bernstein

Coś mnie dzisiaj tknęło i zaczęłam robić porządek w zbiorze swoich wizytówek. Gdy tak, jedna po drugiej, brałam je do ręki i przeglądałam, to miałam wrażenie, jakby pochodziły z innego świata... Świata, z którym od dawna nie mam już nic wspólnego. Nie rozpoznawałam wielu osób z tych wizytówek, większość z nich otrzymałam zapewne przy okazji jakichś spotkań biznesowych czy szkoleń, w których kiedyś uczestniczyłam. Ale później, jakoś nie udało mi się nigdy więcej z tymi osobami spotkać czy porozmawiać. Widocznie tak miało być. W moim życiu wiele się od tego czasu zmieniło.

Świat ekonomii, finansów, korporacji... To już dla mnie przeszłość. Zastanawiam się, jak to się stało, że się w tym świecie znalazłam? Jako młoda dziewczyna marzyłam o tym, by mieć

kiedyś dobrą pracę, gdzie będę miała możliwość rozwijać się, godnie zarabiać, podróżować i poznawać ciekawych ludzi. Wtedy ekonomia wydawała mi się najlepszym wyborem, aby te marzenia mogły się spełnić. Tak wybrałam i zdałam egzaminy na studia, które w gruncie rzeczy, strasznie mnie nudziły i męczyły. Poza zajęciami językowymi i kilkoma innymi, które naprawdę mi się podobały, podchodziłam do tych studiów tak, jak większość studentów, którzy stosują zasadę „trzech z” czyli: „Zakuć, zdać, zapomnieć!”. Wtedy jeszcze nie wiedziałam, że moja pasja życiowa i zawodowa, będzie związana z zupełnie inną dziedziną. Ale, tak miało być i wierzę w to, że nic nie dzieje się przez przypadek...

Niektórzy ludzie mają to szczęście, że od razu trafiają na właściwe studia i znajdują pracę swoich marzeń bez żadnych kłopotów. Moje życie zawodowe odkrywało przede mną swoje sekrety, krok po kroku. A każda kolejna praca uświadamiała mi to, co mi się podoba i czego chcę robić więcej oraz to, czym nie chciałabym się już zajmować w przyszłości. To był długi proces, czasem niełatwy, ale też niezwykle bogaty w różne sytuacje i doświadczenia, które uczyły mnie życia w coraz większej zgodzie z sobą.

Jakież było moje zdziwienie, gdy w trakcie wczorajszego masażu, dowiedziałam się, że moja masażystka jest z wykształcenia lekarzem! Pomyślałam wtedy: „Ale mam szczęście!”. Nie mogłam się oprzeć i zapytałam ją: „Jak to się stało, że zajęła się pani masażem?!”. A ona bardzo chętnie opowiedziała mi swoją historię. Okazało się, że przez siedem lat pracowała

w szpitalu, ale stres związany z tą pracą strasznie ją męczył i wtedy postanowiła zająć się masażem. Powiedziałam, że doskonale ją rozumiem. Dodałam, że zrobiłam podobnie i też kiedyś zmieniłam zawód na zdecydowanie mniej stresujący. Przynajmniej dla mnie. Roześmiałyśmy się wtedy serdecznie. A po chwili powiedziałam jej, że jest wspaniałą masażystką i bardzo się cieszę, że ją znalazłam.

Przyznam, że ta historia zrobiła na mnie wrażenie. To jednak rzadkość w naszych czasach, by lekarz stał się masażystą! Zawód lekarza należy przecież do najbardziej prestiżowych i cieszy się dużym uznaniem społecznym. A masażystka... Cóż, myślę, że niestety z tym zawodem jest inaczej. A przecież wielu masażystów wykonuje wspaniałą pracę, lecząc ludzi z przeróżnych dolegliwości, ratując im zdrowie, a nawet życie! Z terapeutami jest bardzo podobnie. Ale... niewiele osób tak o tym myśli. Może dlatego, wielu lekarzy, prawników, finansistów czy menedżerów, którzy po latach pracy w swoim zawodzie, zapadają na depresję czy inne choroby, nie decyduje się na zmiany, których podjęła się lekarka, o której teraz piszę. Ona się na to odważyła i ja ją za to podziwiam. Woli robić to, co ją uszczęśliwia, niż to, co przynosiło jej duży stres i kłopoty w rodzinie.

Odkąd, dwanaście lat temu, zmieniłam swoje życie o 180 stopni, miałam okazję współpracować z wieloma menedżerami, finansistami, prawnikami, psychologami, lekarzami i innymi specjalistami, reprezentującymi różne, prestiżowe zawody i stanowiska. Ale niewiele z tych osób odważyło się na

taką zmianę, jak ta lekarka. Rodzina, a także otoczenie bliższe i dalsze, często wygrywali z pragnieniami ich duszy. Spotkałam ludzi, którzy rezygnowali z wielkiej miłości i szczęścia, które ich spotkało, bo tak bardzo bali się dokonać zmian, by ta miłość mogła się rozwinąć. Cena utraty status quo, nawet wtedy, gdy wszystko i tak wali się już od dawna, jest dla niektórych osób zbyt wysoka, by zgodziły się ją ponieść z własnej i nieprzymuszonej woli.

Cóż, wszyscy mamy swoje życie do przeżycia i to, co z nim zrobimy zależy w głównej mierze od nas samych. W każdej chwili podejmujemy przecież jakieś wybory i decyzje. Jeśli praca, którą wykonujemy, przestaje nas cieszyć, a my, mimo to, nadal ją kontynuujemy, wtedy nieuchronnie narażamy się na narastającą frustrację, wypalenie, choroby i inne problemy. Właściwa praca sprawia, że rozkwitamy, a nie gaśniemy w oczach. Kiedy dzieje się inaczej, to naprawdę warto przyjrzeć się temu bliżej i podjąć niezbędne działania, tak szybko, jak to tylko możliwe. Bo, im później, tym trudniej... Każda zmiana wymaga odwagi i podjęcia różnych, często niełatwych kroków. Ale, gdy zmieniamy w naszym życiu coś na lepsze, wtedy zawsze pojawia się nowa energia, wsparcie i pomoc. Mogę to potwierdzić z własnego doświadczenia.

Na szczęście, są też inni ludzie, którzy mogą to potwierdzić swoim przykładem. Ogromnie się cieszę, że spotykam ich na swojej drodze. Jestem im za to wdzięczna. A swoją drogą, to bardzo ciekawe... To już druga pani doktor w ostatnim czasie, która leczy ludzi na swój własny sposób. Jedna dietą, a druga

masażem. Zastanawiam się, czy one cokolwiek po tych zmianach straciły? Poza pustym prestiżem, nie sądzę, bo na brak pacjentów i klientów nie narzekają, a zarobki mają nie gorsze od innych kolegów po fachu. Jak widać, świat się zmienia na lepsze i ja bardzo się z tego cieszę.

Zdrowa tożsamość

*Im wyższy jest poziom rozwoju człowieka, tym wyżej wchodzi
po szczeblach zrozumienia swojego prawdziwego Ja.*

— Siergiej Łazariew

Miałam kiedyś sesję terapeutyczną z kobietą, która przyznała, że odkąd pamięta, jej największym kompleksem była jej waga. Mówiła, że bardzo wczesnie zaczęła dojrzewać i w wieku dwunastu lat czuła się z tego powodu szykanowana przez rówieśników. Ale dzięki pomocy rodziny i dietetyków z zagranicy, udało jej się dojść do wymarzonej wagi i wtedy poczuła się bardzo szczęśliwa. Jednak, gdy kilka lat temu związała się z mężczyzną, który ciągle jej dokuczał (nie tylko z powodu wagi), podupadła mocno na zdrowiu i wskutek ciągłych stresów oraz leków, jakie brała, jej waga wzrosła i ona była z tego powodu bardzo niezadowolona. I pomimo tego, że regularnie ćwiczyła i starała się zdrowo odżywiać, nie mogła wrócić do wagi, w której czuła się kiedyś najlepiej.

W podrozdziale „Mądrość ciała” (rozdział: Przemiana w relacjach), pisałam o tym, że waga ciała może dostarczyć wielu cennych informacji o psychofizycznym stanie człowieka, a kłopoty, które się z nią wiążą, mogą wykraczać poza kompetencje

dietetyka, trenera personalnego, a nawet lekarza medycyny. Istnieje wiele różnych, potencjalnych przyczyn, które mogą powodować nadmierny wzrost lub spadek naszej wagi. Ja wciąż odkrywam coś nowego w tej kwestii.

Teraz chciałabym zwrócić uwagę na jeszcze jeden ważny aspekt związany z tym tematem. Chodzi o poczucie własnej tożsamości. Jeśli naszemu „ja” nadamy jakiś określony obraz i za wszelką cenę będziemy starali się do tego obrazu dążyć i go podtrzymywać, to jest bardzo prawdopodobne, że nasze życie zamieni się w nieustającą walkę i psychiczną torturę. Tak się stanie zwłaszcza wtedy, gdy ten obraz, pomimo ciągłych starań, będzie wciąż odbiegał od wymarzonego ideału. Cokolwiek, co „przyklejamy” do poczucia swojej tożsamości, będzie nami rządzić i decydować o tym, jak o sobie myślimy i jak się czujemy. I to niestety będzie odbijało się na poczuciu własnej wartości (tożsamość osobista) i komforcie psychicznym w relacjach z innymi ludźmi (tożsamość społeczna). Jeśli „przykleję” do poczucia swojej tożsamości, jakąś określoną ilość kilogramów, zawód jaki wykonuję, tytuł naukowy, stanowisko, stan cywilny, rodzinny, majątkowy, itp., to będę od tego zależna. I wtedy, gdy coś się w moim życiu zmieni i stracę, którąś z tych „przyklejonych” części siebie, to będę cierpieć. Im większe będzie moje przywiązanie do określonego wizerunku, statusu, poglądu czy człowieka, tym większe będzie także cierpienie związane z jego zmianą czy utratą.

Nasze „ja” w swoim rdzeniu jest wolne i niezależne od tego, jak wyglądamy i co posiadamy. Nie jesteśmy swoją sylwetką,

wiekim, ubiorem, fryzurą, wykształceniem, zawodem, funkcją pełnioną w domu i w pracy czy majątkiem, który posiadamy. Im bardziej wolni wewnętrznie od tego wszystkiego się czujemy, tym trudniej jest nas zranić, skrzywdzić, obrazić, załamać czy unieszczęśliwić w jakiś sposób. Im mniej zależni jesteśmy od jakiegoś zewnętrznego obrazu, wizerunku, stanu posiadania i opinii innych ludzi na nasz temat, tym łatwiej nam się żyje. Im większy dystans mamy do siebie i do tego, co mamy (lub nie mamy) i co myślą o nas inni, tym więcej mamy w sobie siły i zdolności do tego, by poradzić sobie z różnymi wyzwaniem życiowymi.

Nasze prawdziwe i zdrowe „ja” jest autonomiczne, ale też głęboko połączone ze wszystkim i z wszystkimi. Jednak, gdy ono zrasta się z kimkolwiek i czymkolwiek zbyt mocno, to wtedy traci energię i choruje. Dlatego trzeba się dystansować i „odklejać” od siebie wszystko to, do czego się przywiązujemy i od czego uzależniamy swoje istnienie oraz samopoczucie. A to wymaga poważnej i długotrwałej pracy nad sobą. Jednak, im głębiej to poczujemy i w każdej sytuacji będziemy widzieli okazję do zmian i rozwoju, tym bardziej będziemy wolni i szczęśliwi, niezależnie od jakichkolwiek okoliczności.

Mury na piasku

Ten, kto buduje mury na piasku, szybko osiągnie poczucie szczęścia, ale potem właśnie to szczęście go pogrzebie.

— Siergiej Łazariew

Pewnego dnia miałam sesję z młodą kobietą, która była na pierwszym roku swoich wymarzonych studiów. Studiowała medycynę. Odkąd pamięta, to był jedyny zawód, w którym siebie widziała. Jej mama i dziadek też byli lekarzami więc kontynuacja rodzinnej tradycji wydawała się dla niej oczywista. Jej mama od dawna już nie pracowała w swoim wyuczonym zawodzie lecz z każdym rokiem odbiegała od niego coraz bardziej i zajmowała się zupełnie innymi dziedzinami. Jednak to nie przeszkadzało mojej klientce wierzyć w to, że medycyna jest jej jedynym przeznaczeniem.

I tak, wyjechała z rodzinnego miasta, zdała egzaminy, wynajęła mieszkanie i rozpoczęła nowy etap w swoim życiu. Tak się złożyło, że ktoś polecił jej moje usługi i zaczęła do mnie przyjeżdżać. Na początku była pełna optymizmu, w nowym życiu wszystko jej się podobało. Nowe miejsce, studia, znajomi... Szybko zakochała się w pewnym chłopaku, ale ta znajomość niestety nie przetrwała zbyt długo. Na szczęście, dzięki terapii poradziła sobie z tym tematem bardzo sprawnie. Bo, to jest naprawdę bardzo mądra, utalentowana, wrażliwa i atrakcyjna kobieta, która chce się rozwijać i nie boi się stawiać czoła życiowym wyzwaniom. Za to ją podziwiam i z przyjemnością się z nią spotykam.

W pewnym momencie zaczęły pojawiać się problemy z nauką. Nie chciało jej się uczyć i wstawać na poranne zajęcia. I pomimo tego, że nauka przychodziła jej zawsze z łatwością, było jej bardzo trudno zmotywować się do pracy nad pewnymi przedmiotami. Pracowałyśmy wspólnie nad tym i to przynosiło pewne efekty. Jednak, gdy przyszła pierwsza sesja egzaminacyjna, jej problemy nasiliły się. Z jednego przedmiotu groził jej egzamin warunkowy i być może, powtarzanie roku. Była tym podłamana, ale długo nie okazywała tego przy mnie. Niemal przez całą sesję starała się trzymać fason, ładnie się uśmiechała i próbowała przekonywać mnie o tym, że tylko medycyna od zawsze ją interesowała i nadal nic w tej kwestii się nie zmieniło. Słuchałam jej z ciekawością i łagodnie konfrontowałam ją z faktami, które nijak miały się do tego, o czym mi opowiadała.

W pewnej chwili pękła. Łzy zaczęły płynąć jej po policzkach i jej prawdziwa „ja” zaczęła się wyłaniać. Powoli zaczęło do niej docierać w jaką pułapkę wpadła i jaką straszną presję na siebie wywierała, by tylko zrealizować plan, który wydawał się jej najlepszy. Okazało się, że to była jedyna koncepcja na siebie, którą ta młoda kobieta miała. I była jej tak pewna, że gotowa była o nią walczyć, bez względu na wszystko.

Co ciekawe, tego samego dnia pracowałam również z inną kobietą, która też kiedyś studiowała coś, co wydawało się jej ciekawe. Później robiła błyskotliwą karierę w korporacji, z której zwolniono ją kilka lat temu. Bardzo trudno było jej się z tego otrząsnąć. Była kompletnie załamana i zdruzgotana. Jej świat

runął, a ona, bez swojej dotychczasowej pracy i stanowiska, nie potrafiła zaznać spokoju i zapadała się w bezdenną otchłań coraz bardziej.

Dzisiaj, po kilku latach intensywnej pracy nad sobą, w której jej towarzyszyłam, ta kobieta jest już zupełnie innym człowiekiem. Jest coraz bardziej prawdziwą „sobą”, choć od czasu do czasu targają nią jeszcze trudne wspomnienia z przeszłości i lęki o swoją przyszłość. Ta kobieta przez wiele lat żyła, jak zahipnotyzowana. Nie dostrzegała sygnałów, które z różnych stron nawoływały ją do przebudzenia i dokonania zmian, do których inspirowało ją życie. Dopiero całkowity krach zawodowy i życiowy spowodował, że powoli zaczęła odkrywać siebie i budować swoje życie na nowo.

Dwie kobiety, a jakże podobne historie... Trudny początek i smutny koniec kariery, która była iluzją opartą na tym, co „trzeba”, „wypada” czy „należy”. Kariery, która wyczerpała moją klientkę do granic możliwości i rozsypała się jednego dnia, jak zamek z piasku. Odbudowanie siebie po takiej katastrofie zajęło jej wiele lat ciężkiej pracy nad sobą.

Jednak wierzę, że nic nie dzieje się przez przypadek. Każdy ma swoją drogę i prędzej czy później ją odnajdzie. Niech te dwa przykłady będą inspiracją i przestrożą dla innych, którzy dopiero zaczynają swoje poszukiwania, jak i tych, którzy czują, że utknęli w czymś, co od dawna ich już męczy.

Nie czekaj na to, aż życie zmusi Cię do zmian na lepsze. Poszerzaj świadomość siebie każdego dnia i pozwalaj sobie na to, by codziennie zaryzykować coś nowego. Niech to będą

drobne zmiany, które sukcesywnie będą poprawiać jakość Twojego życia. Podążaj drogą ewolucji zamiast rewolucji. Właśnie do tego, zachęcam Cię z całego serca.

Marzenia naprawdę się spełniają

Dusza potrzebuje czasu.

— Bert Hellinger

W mojej pamięci pojawiają się teraz wspomnienia oraz droga, jaką przeszłam, by znaleźć się w obecnym miejscu swojego życia. Tak, marzenia naprawdę się spełniają, choć nie zawsze tak, jak byśmy sobie tego życzyli. Dziś wiem i czuję to bardziej niż kiedykolwiek. Oto opowieść o kilku marzeniach, które wcześniej czy później, udało mi się spełnić.

A ta, konkretna historia rozpoczęła się, gdy byłam na czwartym roku studiów. Miałam wtedy wielkie marzenie. Mogłoby się wydawać, że miałam wtedy też wszelkie możliwości, by je spełnić. Marzyłam o tym, by zrobić sobie przerwę w studiowaniu i wyjechać na rok do Stanów Zjednoczonych, a konkretnie do Nowego Jorku. Nic nie stało mi wtedy na przeszkodzie, rodzice w pełni mnie popierali. Miałam nawet przyjaciółkę w Nowym Jorku, która wysłała mi stosowne zaproszenie. Ale niestety, poległam w krakowskim Konsulacie USA i nie dostałam wizy. Moja rozpacz sięgała wtedy zenitu. Ale, cóż było robić, pogodziłam się z tą sytuacją, skończyłam studia w terminie, wyszłam za mąż i rozpoczęłam pracę. Jednak, marzenie wyjazdu do Nowego Jorku ciągle tliło się we mnie, choć na co dzień, już wcale o nim nie myślałam. I to trwało

do czasu, gdy moja przyjaciółka ponownie mnie zaprosiła i wysłała zaproszenie na swój ślub. Tym razem postanowiłam spróbować szczęścia w Warszawie. I... tym razem mi się udało! Ba! Za jednym zamachem załatwiłam wizę dla siebie i męża, a na początku czerwca 2000 roku wyjechaliśmy na miesiąc do Nowego Jorku. Tym razem, to moje szczęście sięgało zenitu. Po siedmiu latach, moje marzenie się spełniło, pojechałam do Nowego Jorku i przeżyłam ślub, jak z amerykańskich filmów. Jednak, trzeba było na to poczekać... Trzeba było dać swojej duszy czas i spełnić swoje marzenie wtedy, gdy byłam już na to przygotowana.

Na spełnienie swojego marzenia o wyjeździe do Nowego Jorku musiałam poczekać siedem lat. Ale, nie wszystkie moje marzenia spełniały się w takim tempie.

Oto przykład takiego, które spełniło się dużo szybciej.

Po pięciu latach pracy w jednej firmie, zaczęłam się intensywnie zastanawiać nad tym, co dalej. Przeanalizowałam dokładnie to, co lubię i chcę dalej robić, a także to, z czym chcę się już na dobre rozstać. I tak, wpadłam na pomysł, by zostawić już za sobą finanse i pójść w kierunku spraw personalnych. Jak pomyślałam, tak też zrobiłam i rozpoczęłam działania w tym kierunku. Niemal natychmiast znalazłam studia podyplomowe z Zarządzania Personalem w Internecie. A ich program bardzo mi się spodobał. Wydrukowałam go sobie, a po powrocie z pracy zadzwoniłam do mamy. Podzieliłam się z nią swoim nowym pomysłem i skonsultowałam swoje dalsze plany. Wszystko to, o czym mówiłam, bardzo podobało się mojej

mamie i poparła mnie w moich planach całkowicie. To dodało mi wiatru w skrzydła i postanowiłam pójść na ważną rozmowę z prezesem już następnego dnia. Wcześniej przygotowałam się do tego spotkania solidnie i wszystko przebiegło doskonale. Szef zgodził się na moje nowe propozycje, co więcej, byłam wtedy pierwszą osobą w firmie, dla której wyraził zgodę na sfinansowanie studiów podyplomowych!

I tak oto rozpoczął się zupełnie nowy etap w mojej pracy. W styczniu 2000 roku rozpoczęłam nowe studia, choć w całym Koncernie, w którym wtedy pracowałam, nie było HR-u (działu personalnego) i nic nie wskazywało na to, że kiedykolwiek będzie. Aż tu, w maju tego samego roku dowiedziałam się, że właśnie zatrudniono dyrektora HR na Europę i ta osoba wkrótce nas odwiedzi. Bardzo się z tego ucieszyłam. Miałam już kilka miesięcy studiów za sobą, byłam jedyną osobą w firmie, która interesowała się tymi sprawami i znała angielski. Istniało duże prawdopodobieństwo, że spotkam się z nowym szefem europejskiego HR-u więc i tym razem dobrze się przygotowałam. I tak się stało! Spotkanie przebiegło wspaniale, a Robert (bo tak miał na imię) zaangażował mnie do projektu tworzenia i wdrażania polityki personalnej dla całego Koncernu! Byłam w siódmym niebie.

I tak, co miesiąc latałam po Europie, spotykałam się z wybitnymi ekspertami w dziedzinie HR-u i wiele się od nich uczyłam. A oni również chętnie mnie słuchali, zwłaszcza, że byłam jedyną osobą, z tzw. bloku wschodniego i to, co im wtedy opowiadałam, bardzo często wprawiało ich w osłupienie. To

była piękna przygoda. Na koniec tej opowieści dodam jeszcze, że wtedy, gdy rozmawiałam z mamą, podzieliłam się z nią jeszcze pewnym, wielkim marzeniem. A było to marzenie związane z awansem i objęciem stanowiska dyrektora personalnego, kiedyś, gdzieś, w dalekim czasie... I choć, jeszcze wtedy, to marzenie wydawało mi się bardzo odległe, to jednak je wyraziłam i mocno je w sobie poczułam.

To marzenie bardzo szybko się spełniło. Już za rok byłam kierownikiem personalnym, a za dwa lata otrzymałam propozycję pracy w firmie, którą dobrze znałam i w której bardzo chciałam pracować. Przeszłam pomyślnie rekrutację i drugiego stycznia 2003 roku rozpoczęłam w niej pracę, obejmując stanowisko dyrektora personalnego i członka zarządu.

Tak, marzenia naprawdę się spełniają, choć nie zawsze wtedy i tak, jakbyśmy tego chcieli. Musimy dać sobie i swojej duszy czas oraz stać się na swoje marzenia gotowi. Na niektóre z nich jesteśmy gotowi szybciej, a na niektóre potrzebujemy więcej czasu. Dziś wiem, że do wszystkiego trzeba w życiu dojrzeć.

Gdy teraz, z perspektywy kilkunastu lat od tamtej chwili, patrzę na swoje doświadczenie pracy na stanowisku dyrektora personalnego, to widzę, że zgodziłam się wtedy na zbyt wiele. Poza ścisłym HR-em, miałam pod swoją pieczęć wiele spraw, które bardzo chętnie oddałabym innym. Jednak, nie miałam wtedy odwagi, by to zrobić. Nie miałam też świadomości tego, jak bardzo mnie to obciążało i sprawiało, że z każdym dniem traciłam zbyt dużo siły. A przez to, nie mogłam poświęcić tyle czasu i energii na kontakty z ludźmi oraz to, czym tak naprawdę

chciałam się zajmować. Dziś umiałabym już znacznie lepiej o siebie zadbać i nie zgodziłabym się na różne rzeczy. Ale, musiałam do tego dojrzeć i zrozumieć to w późniejszych latach.

Dziś wiem, że warto dać sobie czas, dobrze wszystko przemyśleć i zadbać o różne czynniki, które są niezbędne do realizacji swoich marzeń. A gdy stajemy się gotowi, to okazja zwykle sama się pojawia. Tak jest i to jest możliwe, niejednokrotnie się o tym przekonałam. Trzeba wytrwale pracować nad sobą i działać cierpliwie. Czymże byłyby marzenia bez tego wszystkiego? Podejrzewam, że nie cieszyłyby nas tak bardzo, jak właśnie wtedy, gdy zostały poprzedzone konsekwentną i wytrwałą pracą, a także odwagą do wdrażania zmian i podążania w wymarzonym przez siebie kierunku.

Co ciekawe, w 2004 roku spotkały się moje dwa marzenia, które tu opisałam. We wrześniu tego roku byłam u przyjaciół w Nowym Jorku, a potem w Kansas City, gdzie spotkali się dyrektorzy personalni z całego świata. A wśród nich, byłam i ja, trzydziestokilkuletnia wówczas kobieta ze Śląska, która ośmieliła się kiedyś marzyć i sięgać po swoje marzenia.

Wiele różnych marzeń, prędzej czy później, udało mi się już w życiu spełnić. Ta książka też jest tego przykładem. I podobnie, jak wyjazd do Nowego Jorku, ona również potrzebowała siedmiu lat na to, by mogła się pojawić. Kiedyś zupełnie nie myślałam o tym, że kiedykolwiek będę pisać i wydawać swoje książki, a jednak życie dało mi ku temu okazję.

Warto pamiętać i doceniać to, co udało nam się już w życiu przeżyć i osiągnąć. To wszystko nas czegoś uczy i pomaga nam

ić do przodu dalej. Ciebie również do tego zachęcam. Oto propozycja ćwiczenia, które może Ci w tym pomóc:

ĆWICZENIE — MOJE SPEŁNIONE MARZENIA

Przypomnij sobie, jakie marzenia udało Ci się już spełnić w życiu, i wypisz je poniżej:

.....
.....
.....
.....

Jak się wtedy czułaś:

.....
.....
.....
.....

Czego się nauczyłaś:

.....
.....
.....
.....

Jak możesz to spożytkować w swoim obecnym życiu:

.....
.....
.....
.....

PRZYKŁAD

Przypomnij sobie, jakie marzenia udało Ci się już spełnić w życiu, i wypisz je poniżej:

Wyjazd do Nowego Jorku.

Jak się wtedy czułaś:

Wspaniale!

Czego się wtedy nauczyłaś:

Nauczyłam się wtedy, że warto być w życiu cierpliwym i wierzyć w to, że jeśli pragnę czegoś w głębi duszy i to jest dla mnie właściwe, to prędzej czy później się spełni.

Nauczyłam się również tego, że porażki też są ważną częścią mojego życia i pomagają mi stawać się bardziej dojrzałą osobą.

Jak możesz to spożytkować w swoim obecnym życiu:

Mogę realizować swoje kolejne marzenia krok po kroku, a w chwilach zwątpienia czy porażki, przypominać sobie o tej historii.

Mogę też lepiej gospodarować swoją energią oraz radzić sobie z różnymi niepowodzeniami i stratami w życiu.

Koniec przykładu.

Zawód z pasji i powołania

Zdolności terapeuty mają bardzo mało wspólnego z jego dyplomami. Miłości, odwagi i mądrości nie można potwierdzić stopniami naukowymi.

— M. Scott Peck

Moja droga do zawodu, w którym czuję się najlepiej, zajęła mi trochę czasu. Krok po kroku odsłaniały się przede mną obszary, które mnie ciekawiły oraz takie, które mnie nudziły. Gdy zdawałam egzaminy na studia ekonomiczne, kierowałam się swoimi ówczesnymi marzeniami o tym, by później mieć ciekawą pracę, dobrze zarabiać i podróżować po świecie. Takie były moje cele zawodowe na samym początku. Przy wyborze studiów kierowałam się również przedmiotami, które lubiłam w szkole najbardziej.

Tak się złożyło, że skończyłam studia w czasie, gdy absolwenci ekonomii mogli znaleźć atrakcyjną pracę bez większych kłopotów. A znajomość języków obcych znacznie to ułatwiała. I ze mną było podobnie. W pierwszym roku po studiach zmieniłam pracę trzy razy, by w końcu znaleźć taką firmę, o której wtedy marzyłam. Gdy spotkałam się z dyrektorem generalnym na rozmowie kwalifikacyjnej, on od razu powiedział, że widzi mnie gdzie indziej niż wtedy aplikowałam. Obiecał mi nawet, że za pół roku przeniesie mnie do działu, w którym będę mogła bardziej rozwinąć swoje skrzydła. I tej obietnicy dotrzymał. Byłam mu za to bardzo wdzięczna.

To był dział, w którym miałam kontakt z osobami pracującymi w innych krajach koncernu, do którego należała nasza firma.

Mogłam więc doskonalić swój angielski i uczyć się nowych rzeczy w obszarze raportowania i controllingu finansowego. Jednak po kilku latach, ta praca strasznie mnie znużyła, ale na szczęście pojawiła się możliwość zmiany, z której skorzystałam. Wtedy zaczęłam się poważnie zastanawiać nad tym, co dalej. A co z tego wyniknęło, opisałam już we wcześniejszym podrozdziale. Jednak, na tym moja historia rozwoju zawodowego się nie skończyła.

Po kilku latach pracy w dziale HR zauważyłam, że to, co interesuje mnie najbardziej, jest wykonywane przez innych ludzi. Fascynowały mnie wtedy szkolenia miękkie i z każdym dniem coraz bardziej ciągnęło mnie do tego, by je prowadzić. I taka szansa się pojawiła, co po raz kolejny utwierdziło mnie w tym, że jeśli czegoś bardzo pragnę i to jest dla mnie właściwe, to prędzej czy później się spełni. I choć rozstanie z korporacją oraz posadą dyrektora personalnego było dla mnie bolesne, to z czasem przyniosło mi wiele radości i satysfakcji z prowadzenia szkoleń biznesowych i coachingu. W tym czasie byłam już zdecydowanie bliżej siebie i tego, co daje mi największą satysfakcję w pracy. Wtedy napisałam również dwie książki i nawet nie podejrzewałam, że moja droga zawodowa potoczy się już wkrótce inaczej.

Z czasem, zaczęłam tracić zapał do prowadzenia szkoleń biznesowych i coachingu. Za to, coraz bardziej pociągała mnie głębsza praca z ludźmi. A życie mi w tym pomagało, ponieważ zgłaszały się do mnie osoby z coraz ciekawszymi historiami. Wtedy zaczęłam coraz bardziej korzystać ze swojej wiedzy

i doświadczenia uzyskanego w obszarze pomocy psychologicznej, psychoterapii, ustawień hellingerowskich oraz na wielu warsztatach rozwoju osobistego i duchowego, w których uczestniczyłam. Od lat robiłam to dla siebie prywatnie, nie sądząc, że pójdę tą drogą coraz bardziej.

I tak, z każdym rokiem, coraz bardziej wycofywałam się z aktywności, które przestawały mnie cieszyć i angażowałam się w pogłębianie wiedzy oraz doświadczenia w obszarze psychoterapii, ustawień systemowych, psychologii głębi, rozwoju osobistego i duchowego. Dzięki temu, coraz bardziej odkrywałam i rozwijałam siebie, a moja praca stawała się coraz bardziej spójna z tym, kim naprawdę jestem.

Jeśli ktoś idzie drogą swojej pasji i powołania, to coraz trudniej jest go z kimś porównywać czy mierzyć jakąś wspólną miarą. Taki człowiek odnajduje najwyższy autorytet w sobie, a nie w kimś, kto jest na zewnątrz. I choć są ludzie, którzy mogą inspirować go przez wiele lat, to jednak, jego życie będzie układało się na swój niepowtarzalny sposób. Ale, warto czerpać inspirację i uczyć się od innych ludzi, ponieważ każdy z nich, poprzez swoje, często niełatwe doświadczenia życiowe i zawodowe, przetarł już pewne ważne szlaki. A dzięki temu, możemy przejść przez różne etapy swojego rozwoju szybciej i łatwiej, co nie znaczy, że bez żadnego bólu i trudu. Nie, swoje trzeba przejść i przepracować. Nikt tego za nikogo nie robi.

Gdy pracowałam na stanowisku dyrektora personalnego, decydowałam o zatrudnieniu wielu osób. I przy wyborze najlepszego kandydata, nigdy nie kierowałam się ilością jego

certyfikatów czy dyplomów. Za to, uważnie przyglądałam się temu, jakim jest człowiekiem i jak radzi sobie w relacjach z ludźmi. I nawet, jeśli ktoś był od kogoś słabszy pod względem merytorycznym, ale w kwestiach społecznych radził sobie lepiej, chciał się uczyć i miał wysoką motywację do danej pracy, to wybierałam właśnie jego. Bo, taki człowiek zwykle szybko adaptuje się do nowego środowiska i uczy się tego, co jest potrzebne. Już nie raz przekonałam się o tym, że jeśli ktoś stawia w życiu na wiedzę i technikę lecz nie rozwija swoich kompetencji osobistych i społecznych, to prędzej czy później spotkają go różne kłopoty.

To nie stopień naukowy, dyplom, ani żadna szkoła, świadczą o kompetencjach i skuteczności danego specjalisty, ale to, kim on jest naprawdę, jakie osiąga efekty i jaką drogę udało mu się już w życiu pokonać. To nie certyfikat pomaga ludziom w danej kwestii, ale czujące serce, otwarty umysł i zaangażowanie osób, które służą innym. A to, nie zawsze jest możliwe do zrozumienia i potwierdzenia jakimkolwiek, nawet najbardziej prestiżowym certyfikatem.

Jeśli więc Twoja praca Cię uszczęśliwia, dobrze służy światu i innym ludziom, jest także spójna z tym, co robiłabyś nawet wtedy, gdyby nikt Ci za to nie płacił, to znaczy, że idziesz drogą swojej pasji i powołania. Jeśli jednak pracujesz głównie dla pieniędzy, a to czym się zajmujesz, niszczy Cię i Twoje życie, z każdym dniem coraz bardziej, to warto się zastanowić nad zmianą. Uprzedzam, że to nie jest łatwe. Przeciwnie, jest wysoce prawdopodobne, że im większy potencjał ma dany

człowiek, tym więcej przeszkód i trudnych doświadczeń spotka go w życiu. Wszystko ma swoją cenę i drogę, jaką trzeba pokonać. Wszystko jest „po coś” i może być okazją do rozwoju.

To ważne, by zdawać sobie sprawę z tego, czy sami jesteśmy dla siebie szefem i to my decydujemy o swoim życiu czy pozwalamy na to, by robili to za nas inni ludzie. To ważne, aby mieć świadomość tego, że żadna praca nie może być celem samym w sobie lecz środkiem do własnego rozwoju i zdobywania coraz większego doświadczenia w życiu. To droga, która się zmienia i dlatego nie warto trzymać się czegokolwiek na siłę. Za to warto za tymi zmianami podążać i z nimi współpracować, bo tylko wtedy, nasze życie i praca, będą mogły naprawdę nas cieszyć i rozwijać.

Tak właśnie rozumiem drogę prawdziwej pasji i powołania oraz stawania się sobą krok po kroku.

W drodze do wewnętrznej pełni

Trzy rzeczy różnią życie wypływające z duszy od życia zdominowanego przez ego. Są to: zdolność wyczuwania i uczenia się nowych rzeczy; wytrwałość w podróżach po wyboistych drogach; cierpliwe uczenie się głębokiej miłości.

Ego ma tendencję i talent do unikania nauki. Cierpliwość nie jest jego mocną stroną. Wierność w związku również nie.

To nie ego, ta chorągiewka na wietrze, jest źródłem miłości, a raczej nieoswojona dusza.

— Clarissa Pinkola Estés

Miałam kiedyś przeróżne marzenia i wiele z nich udało mi się spełnić. Chciałam się zakochać, wyjść za mąż, mieszkać w ładnym domu, mieć świetną pracę, rozwijać się i dobrze zarabiać. Chciałam podróżować, bawić się i mieć fajnych przyjaciół. Chciałam być atrakcyjna, szczęśliwa, tryskać zdrowiem i optymizmem. I to mi się nawet udawało. Ale...

Wiele z tego, co z niemałym trudem osiągałam, z czasem też niestety traciłam. Do mojej świetnej pracy, przestałam w pewnej chwili wyjeżdżać z radością. A spore zarobki, prestiżowe stanowisko, eleganckie ubrania i samochód, zagraniczne wyjazdy i wygodny dom w ładnej okolicy, nie były w stanie zrekompensować mi narastającego w moim wnętrzu smutku i zniechęcenia. Nie czułam się też szczęśliwa w swoim małżeństwie i w innych relacjach. To prawda, zostałam hojnie obdarowana wieloma zasobami i możliwościami. Ale...

Wszystko to, co było dla mnie ważne i wiązało się z czymś na zewnątrz mnie samej, tej prawdziwej, do której docierałam

przez ostatnie lata, nie przynosiło mi upragnionego, głębokiego i trwałego poczucia szczęścia. To wszystko z czasem przemijało i odchodziło z mojego życia, jak sen, który mi się kiedyś przyśnił. Wiele z tego, co kiedyś uważałam za ważne i cenne, nie przetrwało i nie spowodowało, że stałam się dzięki temu bardziej spełniona, kochana i szczęśliwa. Ale...

Na szczęście, zostałam też obdarowana wrażliwym i odważnym sercem, które nie raz w życiu cierpiało, ale też prowadziło mnie krok po kroku, ku coraz wyższym wartościom i uczuciom, nadającym głębszy sens mojemu życiu. Na szczęście, było mi dane obudzić się ze swojego snu i dotrzeć do tego, co najbardziej liczy się dla mnie w życiu. Na szczęście, było mi dane wiele osiągnąć, doświadczyć różnych niepowodzeń i trudnych przeżyć, ale też podnieść się po nich i stać bardziej sobą. Na szczęście, udało mi się dotrzeć do przyczyn wielu swoich kłopotów, oczyścić, uzdrowić swoje rany i złamane serce, wypełnić siebie miłością, nauczyć się lepiej wybierać, dbać o siebie, rozumieć ludzi, budować zdrowe i harmonijne relacje oraz żyć w większej zgodzie z sobą i rzeczywistością, która mnie otacza.

Dziś wiem, że wiązanie swojej tożsamości, poczucia szczęścia i bezpieczeństwa z czymś, co znajduje się na zewnątrz, jest złudne i niebezpieczne. Im bardziej przywiązujemy się do jakiejś roli czy idei, narażamy się na cierpienie. Jeśli kobieta postrzega samą siebie, w głównej mierze, jako matkę, to wtedy, gdy jej dzieci wyfruwają z gniazda, może zapaść na ciężką depresję, bo nie zadbała wcześniej o siebie i inne sfery swojego życia.

Podobnie dzieje się w przypadku rozwodu, choroby czy utraty pracy. Nadmierne przywiązywanie się do kogokolwiek i czegoś, nie służy dobrze nikomu lecz jest prostą drogą do uzależnienia, które niszczy ludzi i relacje, jakie tworzą. Warto więc zbudować silne poczucie tożsamości i oparcia w sobie, które będzie niezależne od jakichkolwiek okoliczności, ludzi, funkcji, miejsc czy przedmiotów. A wtedy, różne zawirowania życiowe i zmiany, będą dużo łatwiejsze do przeżycia.

Zdrowie, uroda, praca, kariera, prestiż, pieniądze, związki, relacje... To wszystko przemija i kiedyś się kończy. Oczywiście warto angażować się w to, co jest dla nas ważne, warto o to wszystko dbać i cieszyć się tym, ale bez przywiązywania się do tego w chorobliwy sposób. A wtedy, nawet jeśli kogokolwiek czy cokolwiek stracimy, to nie zrujnuje nas i sensu naszego życia. Mnie takie podejście pomaga. Dziś stawiam w swoim życiu na inne wartości niż te, które liczyły się dla mnie kiedyś. Dziś wiem, że to, co mam w sobie i to, co daję innym ludziom, jest dla mnie największym skarbem. A cała reszta dzieje się przy okazji i jest tego efektem ubocznym.

Idę swoją drogą i choć bywa trudna, to jest najpiękniejszą, jaką udało mi się w życiu poznać. Jest drogą serca, które uczy się coraz bardziej kochać i doświadczać życia w całej jego różnorodności. To jest moja droga do wewnętrznej pełni, do odkrywania i przyjmowania do serca wszystkiego, co w swoim życiu spotykam i z czym jestem połączona. A to nie są tylko te jasne, przyjemne czy szlachetne strony, ale również ciemne i szare odcienie człowieczeństwa. To wszystko uczę się w sobie,

a także w innych ludziach, poznawać, przyjmować i integrować, nawet wtedy, gdy to nie jest dla mnie proste.

I choć udało mi się już dotrzeć do takiego miejsca w sobie, gdzie czuję się szczęśliwa i spełniona, niezależnie od okoliczności, to przecież ciągle jest coś dalej... I wciąż mogę doświadczać życia jeszcze pełniej. Czyż to nie jest wspaniałe?

Najlepsze lekarstwo

Zdrowie duszy to wcześniej czy później zdrowie ciała.

Zdrowe ciało to nie zawsze zdrowa dusza.

*Oznacza to, że aby pokonać chorobę,
trzeba przede wszystkim pomóc duszy człowieka,
a potem jego ciało.*

— Siergiej Łazariew

Od jakiegoś czasu dokuczał mi ból w pewnym miejscu i nie mogłam sobie z nim poradzić. Chodziłam na różne terapie, zabiegi, byłam na diecie, ćwiczyłam i pracowałam nad sobą. Ale ból nadal nie ustępował... Na szczęście, pojawiał się tylko przy określonych ruchach ciała i właściwie nie przeszkadzał mi w codziennym funkcjonowaniu. Ale czułam niepokój o siebie i nadal szukałam sposobów, aby się z nim uporać.

I tak, w trakcie poszukiwań skutecznego lekarstwa dla siebie, poznałam wielu różnych specjalistów wykonujących swoją pracę z prawdziwą pasją i zaangażowaniem. Każda z tych osób, zrobiła dla mnie coś ważnego i nauczyła mnie czegoś nowego. Nie żałuję ani jednego spotkania i próby wyleczenia

bólu, jakiej się podjęłam. Dzięki temu zbliżyłam się bardziej do swojego ciała, nawiązałam z nim lepszy kontakt i nauczyłam się lepiej dbać o jego potrzeby.

Każda inicjatywa podjęta w sprawie poprawy swojego samopoczucia jest warta zachodu. Bardzo rzadko dzieje się zaś tak, że od razu trafiamy na to, co jest dla nas właściwe. Trzeba szukać, próbować i doświadczać, nikogo to nie omija, nawet największych mędrców i uzdrowicieli. Każdy zdobywa swoją wiedzę w trudach codziennego życia i zmagania się z różnymi wyzwaniami. Jedni podejmują się tego z odwagą, a inni wolą narzekać i czekać na mannę z nieba. Naprawdę warto szukać i nie ustawać w swoich poszukiwaniach, aż do skutku.

W miarę tego, jak coraz lepiej troszczyłam się o siebie, wpływały też coraz głębsze pokłady nieświadomych przeżyć i emocji, z którymi połączone było moje ciało. Niemal po każdym zabiegu, któremu się poddawałam, moje ciało uwalniało ból, który krył się w mojej duszy. Podążałam za tym, co się pojawiało i robiłam kolejne kroki w kierunku swojego uzdrowienia. Pracowałam nad sobą sama i z pomocą terapeuty, uczestniczyłam też w ustawieniach hellingerowskich, dzięki czemu rozpoznawałam, uwalniałam i integrowałam w sobie to, co było powodem mojego cierpienia na coraz głębszym poziomie uczuciowym i systemowym. A mój ból fizyczny stawał się coraz bardziej łagodny i mniej dokuczliwy.

Uczestnictwo w ustawieniach jest dla mnie zawsze ważnym wydarzeniem. Na dzień dzisiejszy nie znam bardziej ciekawej i skutecznej metody w dochodzeniu do głębokiej prawdy

emocjonalnej i uzdrowienia. Ustawienia są bezkompromisowe, ujawniają to, co wydarzyło się nawet bardzo dawno, a co dopomina się o uwagę, należny szacunek i miejsce w naszym sercu. Jestem szczęśliwa, że mogę tego doświadczać. Za każdym razem uczę się czegoś nowego i przekonuję się o tym, że wszyscy jesteśmy do siebie podobni i borykamy się w życiu z cierpieniem. A to pozwala na to, by czuć coraz większą jedność i bliskość z innymi ludźmi, jednocześnie wzmacniając swoją odrębność i autonomię.

Ale nie tylko ustawienia są dla mnie dzisiaj metodą, z której korzystam w życiu i praktyce zawodowej. Prawdziwy rozwój jest procesem, który wymaga czasu, zaangażowania i wytrwałości. Zawsze to podkreślam. Gdy pracuję z kimś indywidualnie, biorę udział w jakichś warsztatach, albo wtedy, gdy sama je prowadzę, zadziwia mnie synchroniczność zdarzeń. Za każdym razem pojawiają się osoby i sytuacje, które są mi w jakiś sposób bliskie. Za każdym razem sama wnoszę też historię i doświadczenie, w których odnajdują się również inne osoby. To jest dla mnie bezcenne i tylko potwierdza coraz bardziej, że podążam właściwą drogą.

Po wielu różnych doświadczeniach z leczeniem ciała, umysłu i duszy, dochodzę do wniosku, że najistotniejsze jest dla mnie zdrowie duszy. Im lepiej się o nią troszczę, tym lepsze efekty osiągam w różnych obszarach swojego życia. A dla duszy nie ma lepszego lekarstwa niż miłość, która niczego nie wyklucza lecz wszystko obejmuje i uwalnia. Która tworzy i burzy, łącząc w sobie różne przeciwieństwa. Która zawiera w sobie wszystko

takim, jakie jest w tej chwili. Która prowadzi nas coraz dalej, by żyć jak najpełniej i szczęśliwiej.

Dzień dobry dla duszy

Pełny człowiek to taki, który zarówno przechadza się z Bogiem, jak i zmagą z diabłem.

— Carl Gustav Jung

Obudziłam się dzisiaj i wstałam wcześniej rano. Ostatnio, coraz częściej mi się to zdarza. A kiedyś, miałam z tym kłopoty i cierpiałam wtedy, gdy musiałam wcześniej wstawać. Teraz już dobrze wiem, dlaczego nie chciało mi się wtedy wstawać. Robiłam to, bo musiałam, a gdy robi się coś z przymusu, to dusza się temu sprzeciwia. Jednak, od dłuższego czasu zmieniam swoje życie na lepsze i konsekwentnie redukuję w nim wszystko to, czego już nie chcę i nie potrzebuję. A kiedy coś jest dla mnie naprawdę ważne, to budzę się i wstaję bez żadnych kłopotów.

A propos, jakiś czas temu, koleżanka zapytała mnie czy chciałabym razem z nią i jeszcze jedną koleżanką, wybrać się na wycieczkę w góry. I wtedy, z jednej strony ucieszyłam się z tej propozycji, a z drugiej pomyślałam: „Przecież ja nie lubię chodzić po górach. Owszem, po równinach mogę chodzić godzinami, ale po górach nie.” I to była prawda. Ale, ponieważ poczułam radość na myśl o wspólnym wyjeździe, to postanowiłam, że pomimo oporu, jaki w sobie czułam, jednak pojadę.

Gdy nadszedł dzień wyjazdu, wstałam wcześniej rano bez kłopotu. Pogoda była wspaniała. I tak, zgodnie z planem wyruszyliśmy w drogę. Podróż upłynęła nam bardzo przyjemnie. Aż dotarliśmy na miejsce i rozpoczęła się nasza wspinaczka. Koleżanki wiedziały, że chodzenie po górach nie należy do moich ulubionych zajęć i były przygotowane na to, że będą szła w swoim tempie.

Na początku wspaniało nam się razem całkiem nieźle. Ale, gdy wzniesienia stawały się coraz dłuższe, mój opór coraz bardziej dawał mi się we znaki. I to nie była nawet kwestia siły, bo czułam jej w sobie sporo, ale brakowało mi wprawy w chodzeniu po górach. Jednak, pomyślałam, że ta wspinaczka może być dla mnie świetną okazją do tego, by popracować nad czymś, co jest dla mnie ważne. I rzeczywiście, to mnie bardzo motywowało podczas drogi. W trudniejszych momentach dbałam o siebie, ale też o koleżanki. A one rewanżowały mi się swoim wsparciem i zrozumieniem. I tak było do czasu, aż udało nam się wejść na górę. Miałyśmy z tego powodu dużo radości i cieszyliśmy się naszym wspólnym sukcesem.

Później uzgodniłyśmy, że koleżanki jeszcze sobie trochę pochodzą po okolicy, a ja zrelaksuję się na szczycie góry, podziwiając wspaniałe widoki. Dzięki temu, miałam czas dla siebie, a moje współtowarzyszki też były w swoim żywiole. A potem, dzięki uprzejmości pewnego pana, zjechałam na dół eleganckim samochodem i czekałam na koleżanki w sympatycznym zajezdzie nad wodą. Było naprawdę pięknie.

Życie w harmonii z sobą, innymi ludźmi i światem, na początku nie jest łatwe. To wymaga dużej odwagi do tego, by zmierzyć się ze swoimi słabościami. A to jest proces rozłożony w czasie i o trwałe efekty trzeba się naprawdę postarać. Jednak, w dzisiejszych czasach, wielu ludzi nie interesuje się tym specjalnie lecz dąży do szybkich wyników, przyjemności, konsumpcji i sukcesu za wszelką cenę. Ludzie są w stanie wiele zrobić i poświęcić, by zdobywać coraz więcej. Ale, po co i jakim kosztem? Wielu z nich nie zadaje sobie takich pytań, dopóki nie wydarzy się coś, co upomni się o ich uwagę i troskę.

Moja droga, to droga duszy. Dlatego, nie obchodzi mnie, ile ludzie mają pieniędzy, ubrań, domów czy samochodów. Nie interesuje mnie też, czym się zajmują, ile mają firm, tytułów, osiągnięć czy pracowników. Nie ciekawi mnie, ilu mają znajomych, a nawet to, czy mają rodzinę i dzieci.

Zajmuje mnie to, co ludzie czują w swoim wnętrzu, relacjach, związku, rodzinie czy pracy. Ciekawi mnie to, kim są bez tego wszystkiego, co jest na zewnątrz. Interesuje mnie to, jak czują się sami z sobą właśnie w tej chwili. Jak mają się wtedy, gdy nie muszą robić, wyglądać czy udowodniać komuś cegokolwiek. O czym marzą? Czego pragną? Czego potrzebują? Co ich cieszy i uszczęśliwia w życiu? Za co są wdzięczni? Czego się boją? O co się martwią? Czego mają już serdecznie dosyć i nie chcą więcej? Co przeżywają wtedy, gdy są sami, a na dworze pada deszcz, jest szaro, zimno i nie ma nikogo, kto powiedziałby im coś miłego, przytulił ich czy zrobił herbatę? Albo wtedy, gdy

nie są sami, ale czują się bardzo samotni... Jak mają się właśnie w takich momentach swojego życia?

To są pytania, które chciałabym im zadać i chętnie posłuchałabym odpowiedzi. To mnie ciekawi i to wzbogaca moją duszę.

Właśnie zaczyna się nowy dzień, jest sobota. Dla wielu osób, to jest dzień wolny, upragniony, wyczekiwany przez pięć dni intensywnej pracy. Jak go spędzą? Czy wykorzystają go na to, by zrobić coś dobrego dla swojej duszy? A może, to właśnie dzisiaj zainicjują jakieś ważne zmiany, które zbliżą ich bardziej do siebie i życia w większej zgodzie z sobą, innymi ludźmi i światem. Kto wie...

To, co mamy wewnątrz siebie przejawia się również na zewnątrz. Historia, którą tu opisałam jest tego przykładem. Im więcej ciepłych uczuć i harmonii odczuwamy w sobie, tym lepiej układają się nasze relacje z ludźmi i radzimy sobie z różnymi sytuacjami w życiu.

Może warto zatrzymać się przy tym właśnie dzisiaj?

Niech to będzie dobry, nowy dzień dla Twojej duszy.

Poczucie głębokiego spełnienia

Tylko to, co naprawdę jest sobą, posiada moc uzdrawiania.

— Carl Gustav Jung

Gdy sięgam pamięcią wstecz, to przypominają mi się osoby, które kiedyś znalazły się w bardzo trudnym momencie swojego życia i zgłosiły do mnie po pomoc. To był mężczyzna i kobieta, który/a:

- został zwolniony z pewnej firmy w nieprzyjemny sposób, od pół roku bezskutecznie poszukiwał nowej pracy, a gdy tracił już wszelkie nadzieje (i pieniądze) natknął się na moje ogłoszenie;
- właśnie wyszła ze szpitala psychiatrycznego, gdzie leczyła się z silnej depresji i załamania;
- straciła matkę i nie mogła sobie z tą stratą poradzić;
- zadzwoniła do mnie w sylwestra i była w strasznej rozpacz, bo właśnie rozpadł się jej związek;
- prowadziła duży biznes i pomimo wielu starań nie mogła wyjść z poważnych kłopotów;
- miała raka, była po operacji i strasznie bała się jego remisji;
- przeżywała bardzo silne emocje w określonych sytuacjach i nie wiedziała, dlaczego tak się dzieje;
- miała napady płaczu i rozpacz z błahego powodu;
- cierpiała na depresję i miała wiele lęków;

- nie mogła mieć dzieci;
- czuła się kompletnie wypalona, miała poważne problemy zdrowotne i nie potrafiła sobie poradzić ze swoim perfekcjonizmem, natrętnymi myślami oraz kompulsywnymi zachowaniami;
- doświadczyła mobbingu i molestowania seksualnego;
- straciła nagle pracę i nie wiedziała, co dalej;
- ciągle wikłała się w związki z mężczyznami, którzy byli niedostępni emocjonalnie i uzależnieni od różnych nałogów;
- dowiedziała się o tym, że mąż od wielu lat ją zdradzał;
- została porzucona przez swojego partnera w okrutny sposób i przeszła ciężkie załamanie nerwowe;
- miała problemy z nadwagą;
- której dzieci nie chciały się uczyć i chodzić do szkoły;
- której syn brał narkotyki;
- miała trudności z nauką na wymarzonych studiach;
- miała silne tendencje autodestrukcyjne, okaleczała siebie i chciała popełnić samobójstwo;
- doświadczył wielu strat i miał nieustanne kłopoty finansowe;
- miał problemy w relacji z żoną.

Ci wszyscy ludzie stanęli kiedyś na mojej drodze. Było ich znacznie więcej. Wielu z nich udało się skutecznie pomóc. A to, że mogłam, a niektórym nadal mogę towarzyszyć, jest dla mnie wielkim darem. Każda z tych osób dostarczyła mi wielu wzruszeń i nauczyła mnie czegoś ważnego. Każda z tych osób uświadamiała mi bardziej to, co jest naprawdę istotne w życiu.

I znowu przypominają mi się słowa Barbary De Angelis: „To nie rzeczy, których pragniemy, lecz ich nie dostajemy, stanowią dla nas największą próbę, ale te, które nas spotkały, choć ich nie chcieliśmy, ani się ich nie spodziewaliśmy”⁷. To właśnie takie sytuacje pozwalają nam poczuć swoją siłę oraz poznać swoje zasoby i możliwości. Głęboko wierzę w to, że każdy człowiek jest w stanie poradzić sobie ze swoimi problemami, tylko czasem brakuje mu na to siły, zrozumienia, wiary i odwagi.

Terapeuta jest współtowarzyszem człowieka w trudnych momentach jego życia, jest katalizatorem zmian, kimś, kto pomaga ludziom dostrzec, rozwinąć ich własny potencjał i uzdrowić to, co domaga się w danej chwili należytej troski i uwagi. Mówi się o tym, że nauczyciel pojawia się wtedy, gdy uczeń jest gotów.

Bardzo ciekawie interpretuje i rozwija te słowa Clarissa Pinkola Estés, pisząc w swojej bestsellerowej książce „Biegająca z wilkami” o tym, że: „Wewnętrzny mentor, przewodnik,

⁷ Barbara De Angelis, „Na życiowym zakręcie”, str. 27, Katowice: Wydawnictwo Książnica, 2007.

uzewnętrznia się, gdy gotowa jest dusza, nie ego. Nauczyciel przychodzi na każde wezwanie duszy, co jest dobre, ponieważ ego nigdy nie jest w pełni przygotowane. Gdyby przybycie nauczyciela miało zależeć tylko od gotowości ego, musielibyśmy się bez niego obejść przez całe życie. Na szczęście dusza nie przestaje go wzywać, niezależnie od kaprysów ego”⁸.

Niedawno minęło dwadzieścia pięć lat od rozpoczęcia mojej pierwszej pracy zawodowej i ta książka jest dla mnie takim, osobistym prezentem jubileuszowym. Przeszłam długą drogę: od sportowca, ekonomisty, controllera finansowego, dyrektora personalnego, trenera, coacha do terapeutki i inspiratorki rozwoju osobistego oraz duchowego. Doświadczyłam na własnej skórze, co to znaczy być u szczytu kariery zawodowej, zajmować prestiżowe stanowisko, mieć pracę, która daje pozorne poczucie bezpieczeństwa i stałe dochody, ale nie pozwala na realizację najważniejszej wartości, którą dla mnie jest inspirowanie ludzi do rozwoju oraz trwałych i skutecznych zmian na lepsze. Moja obecna praca pozwala mi na to, rozwija mnie, daje radość i poczucie głębokiego spełnienia. Przekonałam się wielokrotnie, że warto słuchać głosu swojego serca i podążać za jego wskazówkami. I nawet, jeśli czasem bywa trudno, to warto podejmować ryzyko przekraczania swojej strefy komfortu, zostawiać za sobą to, co już nam nie służy i ruszać w kierunku tego, co zaprasza nas do siebie z uśmiechem.

⁸ Clarissa Pinkola Estés, „Biegająca z wilkami”, str. 159, Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo s.c., 2001.

Cóż, może właśnie dlatego jestem teraz tu, gdzie jestem.

Może dlatego jestem.

Dopełnienie

Życie jest trudne i bogate — oto, czego dowiaduje się człowiek autentycznie dojrzały; widać to i wewnątrz, i na zewnątrz u tych, którzy do dojrzałości dążą. Wiemy, że jest wielka różnica między życiem głębokim a fantasmagorycznymi urojeniami. W podróży do »prawdziwego domu«, choć czasem patrzymy za siebie, by spojrzeć tam, skąd przyszliśmy, nigdy nie odwracamy się, by zawrócić.

— Clarissa Pinkola Estés

I tak, dzięki ważnym decyzjom, które podjęłam na początku 2018 roku, powstała właśnie ta książka. Z niemałą trudnością, ale jednak wycofałam się z pewnych spraw osobistych i zawodowych, a dzięki temu uwolniłam energię, którą mogłam swobodnie zaangażować, między innymi, w ten projekt. Lato w pełni, a ja dokonuję już ostatnich szlifów w nowej książce i mam nadzieję, że ona wkrótce się ukaze.

Musi upłynąć jakiś czas zanim na dobre pożegnamy coś, co się skończyło i zaczniemy nowy etap w swoim życiu. To nie jest łatwe. O ileż prościej byłoby nie przeżywać tych wszystkich przykrych i trudnych stanów, a odczuwać tylko radość i przyjemność. Ale, jesteśmy ludźmi i przychodzimy na ten świat po to, by czegoś nowego się nauczyć.

Gdyby moje życie było tylko cudowne i fascynujące, to pewnie nie pracowałabym nad sobą, nie pisałabym swoich książek i nie pomagałabym innym ludziom radzić sobie z różnymi kłopotami oraz zmieniać swoje życie na lepsze. A jednak, paradoksalnie, to właśnie trudne chwile uczą mnie, jak pełniej żyć i kochać. Im dłużej żyję, tym większy widzę sens w różnych doświadczeniach, tym więcej czuję, rozumiem i tym łatwiej radzę sobie z różnymi sytuacjami.

Gdy, tak sobie teraz siedzę i piszę, to zastanawiam się, ile to już razy, na nowo zaczynałam swoje życie... Właściwie, to każdego dnia, ale chodzi mi teraz o te, bardziej znaczące i często trudne momenty, gdy podejmowałam jakąś ważną decyzję lub coś samo kończyło się i zmieniało w jakiś sposób. Ileż było różnych niepowodzeń, strat i przeciwności losu. Tak, było ich całkiem sporo. Ale, przeżyłam też wiele pięknych chwil, a z każdym dniem czuję w sobie więcej głębokiego spokoju, zadowolenia i twórczego spełnienia.

Życie budzi się każdego dnia i daje nam szansę na rozwój i szczęście. Każdego dnia rodzi się coś nowego i gotowego na to, by to poznawać i się tym cieszyć. Warto doceniać, troszczyć się o siebie i swoje życie, mierzyć się z różnymi wyzwaniem, a dzięki temu wzrastać i posuwać się do przodu krok po kroku. Bo, cytując Gail Sheehy: „Jeśli się nie zmieniamy, nie wzrastamy. Jeśli nie wzrastamy, nie żyjemy naprawdę.”

Moje ostatnie, ważne decyzje przyniosły mi nową książkę, która nieraz zaskoczyła mnie swoją formą i treścią. Ta książka mnie zmieniła i uzdrowiła. Zmieniła też moje życie. Pomogła mi poradzić sobie z utratą bliskich osób oraz w domykaniu ważnych spraw z przeszłości. Pomogła mi także rozwinąć, pogłębić i wzmocnić swoje kompetencje oraz poradzić sobie z różnymi wyzwaniami.

Jestem bardzo wdzięczna za to, że było mi dane ją napisać.

Życzę Ci mądrych wyborów i decyzji. Niech prowadzą Cię do coraz bardziej zdrowego, szczęśliwego życia i efektów, które będą, jak dojrzały owoc, który spada z drzewa sam i nikt nie musi mu w tym pomagać. Kochaj i rób swoje, ucz się cierpliwie i rozwijaj, a efekty, prędzej czy później się pojawią.

Z ciepłymi pozdrowieniami i życzeniami sukcesów na drodze przemiany wewnętrznej,

Katarzyna H. Kowalska, 15 sierpnia 2019 roku

