

# ZBURZĘ

TEJ

# MURU!

ZACZNIJ OSIĄGAĆ  
**WIĘCEJ,**  
ROZLICZAJĄC SIĘ  
Z PRZESZŁOŚCIĄ

ŚŁAWOMIR LUTER

ZŁOTE  
MYŚLI

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Zburzę ten mur!](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez  
[ZłoteMyśli.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Sławomir Luter, rok 2011

Autor: Sławomir Luter  
Tytuł: Zburzę ten mur!

Data: 08.08.2012

Złote Myśli Sp. z o.o.  
ul. Toszecka 102  
44-117 Gliwice  
[www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)  
email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.  
All rights reserved.

# Spis treści

Wstęp .....	5
Uświadomienie zmian .....	7
Uświadomienie reguł życiowych.....	33
Co nas kształtowało? .....	43
Uświadomienie siły kształtującej zachowanie.....	67
Jak patrzysz na świat .....	79
Uświadomienie rozwoju osobowości .....	85
Ja — cały mój świat .....	105
Uświadomienie ego .....	109
Podsumowanie .....	116
Ćwiczenie .....	117
Dualizm osobowości.....	119
Ja a inni .....	124
Podsumowanie .....	125
Uświadomienie tożsamości.....	127
Uświadomienie umysłu .....	135
Ćwiczenie .....	140
Podsumowanie .....	143
Uświadomienie emocji.....	145
Uświadomienie myśli .....	175
Metoda RTZ (Racjonalnej Terapii Zachowań).....	177
Podsumowanie .....	182
Uświadomienie konta emocjonalnego.....	183
Uświadomienie komunikacji .....	193
Uświadomienie motywacji .....	205
Uświadomienie postawy.....	211
Podsumowanie .....	228
Uświadomienie nabytej bezradności .....	229
Wartości — poznaj siebie .....	235
Uświadomienie wyborów życiowych .....	241
Uświadomienie szczęścia.....	245
Prawdziwe szczęście jest bezwarunkowe! .....	246

Podsumowanie .....	248
Uświadomienie przeszłości .....	249
Uświadomienie stresu .....	253
Życ w TU i TERAZ — up time .....	255
Mówienie o swoich uczuciach .....	257
Złe przekonania .....	258
Relaks .....	259
Ćwiczenie na obrazach, dźwiękach i odczuciach .....	259
Pogódź się ze stanem faktycznym .....	260
Toksyczni ludzie .....	261
Nie jestem zainteresowany Twoją opinią na mój temat... ..	263
Uświadomienie przystosowania .....	267
Uświadomienie ewolucji doboru .....	271
Uświadomienie partnerstwa .....	277
Uświadomienie rodziny .....	293
Podsumowanie .....	305
Uświadomienie seksu w partnerstwie .....	307
Podsumowanie .....	317
Uświadomienie seryjnej monogamii .....	319
Podsumowanie .....	323
Uświadomienie w erotyce .....	325
Podsumowanie .....	331
Uświadomienie sympatii .....	333
Kilka ostatnich słów .....	341

# Uświadomienie tożsamości

Ludzie są istotami naczelnymi, rodzą się jako skrajni ego-centrycy — całe dzieciństwo jest podporządkowane nam. Cały czas dają znać otoczeniu, że coś chcą — płaczą, śmieją się. To nasze podstawowe zachowania, służące do zwrócenia na siebie uwagi. Z upływem lat nabywają także umiejętności zwracania uwagi na innych. Rozwój osobowy ukierunkowuje się od jednostki w stronę drugiego człowieka. Osoba tak się rozwinię, jak rozwinięte jest jej środowisko i otoczenie. Nasz rozwój bardzo często zależy od poziomu naszego otoczenia. Wrodzona umiejętność miłości, pewności siebie czy kultury zależy pierwotnie od poziomu mojej rodziny.

Na szczęście możemy sami przekraczać te progi rozwoju i angażować się świadomie w samorozwój. Nie ma granic, jedyne bariery są nasza wyobraźnia, zaangażowanie oraz chęci.

Pamiętajmy, że koniec rozwoju biologicznego nie musi oznaczać końca rozwoju osobowego. Nic nie może człowieka ograniczać, nawet rodzina, otoczenie czy status społeczny, tragedie życiowe. Na świecie są już tysiące biografii osób, które osiągnęły to, czego Ty pragniesz, a były w o wiele trudniejszej sytuacji. Dlatego jeśli czujesz, że Twoja historia nie jest pozytywna do teraz, to nie musi się ona powtarzać, gdyż nasz los i nasze relacje z ludźmi są wyłącznie w naszych rękach.

Jesteśmy dziedzicami tysięcy pokoleń naszych przodków, od bardzo prymitywnych do współczesnych *homo sapiens*,

a przejście od noworodka do dorosłości to nic innego, jak przejście przez te wszystkie fazy rozwoju i ewolucji ludzkości. Dlatego potrafimy zachowywać się czasem jak jaskiniowcy, a nieraz wznosimy się na wyżyny. Droga, którą idziemy, jest wyznaczana najpierw przez nasze otoczenie, ale później przez nas samych, dlatego im szybciej uświadomisz sobie swoją indywidualność, tym szybciej przejdiesz te szczeble rozwoju. Warto pamiętać, że jest masa ludzi, którzy nigdy nie przekroczą tego progu bycia współczesnym człowiekiem — zostaną gdzieś tam między prymitywnym egocentrykiem a samolubnym *homo sapiens* z przebłyskami dobroci. Owszem, rodzimy się z miłością, ale otoczenie sprawia, że o niej zapominamy. Instaluje nam też ono swoje kompleksy, wartości i mapy, które w dorosłym życiu traktujemy jako własne. A nie do końca tak jest. Przejście od prymitywizmu do pełnego bycia sobą to ściągnięcie wszystkich latek, które nam przyczepiono, masek, które nam nałożono. Prawda, którą jesteś i odkrywasz teraz, powoduje, że nie będziesz musiał się dostosowywać do rzeczywistości, tylko będziesz kroczył własną ścieżką i na własnych zasadach.

Celem człowieka jest w dziedzinie religijnej osiągnięcie zbawienia, a w dziedzinie rozwoju — przejście progów i zgłębienie całej ludzkiej natury, dojście do granic dzisiejszych możliwości, a nawet ich przekroczenie. Tylko garstka ludzi tak naprawdę osiąga próg możliwości i przekracza go, chociaż każdy ma takie same szanse. Jezus, Budda, Mahomet czy Mateusz Grzesiak to zrobili, przekroczyli granice, odnaleźli swoje prawdziwe ja. Dzięki nim możemy zaobserwować postęp naszego gatunku.

Nie rozwiniemy się we wszystkich aspektach — to jasne, ale sensem istnienia każdego z nas niech się stanie znalezienie malutkiej cząstki jakiejś dziedziny, jakiejś cechy charakteru

i osiągnięcie jej krańca, a nawet dorzucenie czegoś poza obecne obszary. Tysiące umysłów świata, a ułamek procentu ludzi potrafi coś wnieść w rozwój i postęp. Ciekawe, jaki procent populacji nawet nie zbliży się do granic ludzkich możliwości? A ilu nawet nie wie, że istnieje prawdziwe ja? Że mogą być tym, kim zawsze pragnęli być?

Podsumowując, przekroczenie prymitywizmu to przyjęcie paradygmatu myślenia, że nie inni są dla mnie, lecz ja jestem dla innych; to nie praca jest dla mnie, tylko ja jestem dla pracy, bo inni ludzie korzystają z jej owoców; nie państwo jest dla mnie, tylko ja dla państwa, bo to dzięki mnie i takim jak ja państwo jest mocne lub słabe. Może to dziwne rozumowanie, ale czy nie prawdziwe? Czy to nie my tworzymy świat, w którym żyjemy? Czy to nie my tworzymy otoczenie dla naszych dzieci? Do jakiego poziomu dojdą dzięki nam? Jak bardzo nasza osobowość na nie wpływa? Czy prawnikami lub lekarzami mogą zostawać tylko dzieci lekarzy i prawników? Absolutnie nie. Mamy szansę, że każdy z nas może być tym, kim chce.

Zatrzymaj się teraz na 2 minuty i zdaj sobie sprawę z możliwości, jakie niesie ze sobą samorozwój. Zatrać się we własnym rozwoju! Uświadom sobie swą tożsamość do maksimum, a nawet przekrocz granice ludzkich możliwości i miej wkład w pchnięcie ludzkości do przodu. Nabierz wiary we własne siły i zacznij walkę o swój lepszy byt na tej Ziemi. Masz odwagę przekroczyć granice? Zaznać spokoju duszy? Poznać swoje prawdziwe ja? Przemyśl to, może już czas rozkruszyć kajdany ograniczających myśli i podjąć decyzję o lepszym życiu od teraz na zawsze?

Twoja tożsamość to Ty prawdziwy, bez masek, bez ego i łałek od otoczenia. Ty, który cieszysz się życiem, pracą, bliskimi czy przyrodą.

Rozwój naszego prawdziwego ja to życie w tu i teraz, przejście z przeszłości i przyszłości do teraźniejszości. Bycie świadomym, obecnym obserwatorem życia w każdej przeżywanej sekundzie.

Może nachodzi Cię to pytanie: „Czy warto?”.

Cena rozwoju osobowości jest podobna do ceny, jaką płaci sportowiec za swój sukces. Zawsze postęp rodzi się z niezadowolonia z siebie, prawda? Inni chodzą do dyskotek, a sportowiec na treningi, lecz cena nie gra roli, gdy chodzi o cel, jaki mamy do zrealizowania. Kiedy trzyma się w ręku puchar świata lub złoty medal olimpijski, to nie pamięta się o zmęczeniu i włożonym wysiłku. Jeśli udało się pokonać poważną chorobę, która zwiastowała już śmierć, to nie będzie się pamiętać doznanego bólu i cierpienia. Jezus osiągnął wszystko — czy gdy został ukrzyżowany, żałował, że poświęcił się dla nas? O nie, na pewno nie... Tylko jest mała różnica między sportem a rozwojem osobowym — w tym drugim nikt nie bije braw, nie ma medali, nie ma pucharów. Jest tylko osobista satysfakcja. Ale za to tego uczucia, które zwiastuje, że kroczymy dobrą drogą, nie zastąpi nam nikt. Zapracowani, umartwieni i biegnący za nie wiadomo czym przeciętni ludzie nie znają tego uczucia. To są właśnie rzesze osób z wewnętrzną pustką, bez poczucia sensu istnienia. Biegną właśnie za tym, o czym teraz piszę. Poszukują własnej drogi życiowej, satysfakcji z tego, co robią. Paradoksem jest, że są święcie przekonani, iż droga, którą kroczą, jest jedynie słuszna: zarabianie pieniędzy, zdobywanie kochanków, awanse zawodowe, kupowanie coraz lepszych aut.

To nie rozwój osobowości, tylko zamydlanie oczu przez ego, które chce, abyś stał się kimś wielkim, zawsze dążył do czegoś ponadprzeciętnego. Lecz to błędna droga, która nie da poczucia szczęścia. Możemy tylko mieć złudzenie, że lepsze



auto czy nowy dom to jest to, czego tak naprawdę pragniemy. Nie ma nic złego w realizowaniu celów, którymi są dobra materialne — one też nadają szlachetność naszemu rozwojowi, jednak praca z miłością, płynąca z serca różni się od pracy kierowanej przez ego, napędzanej poczuciem bycia lepszym od innych, zdobywaniem wyższych stanowisk i coraz lepszych fur tylko dlatego, że Twoje ego chce się czuć lepsze od innych ludzi.

Jeżeli uda się już nakierować na działanie, które rozwija naszą tożsamość, okazuje się, że zadowolenie nie trwa długo, ponieważ ta droga nie ma końca — to ciągły proces. Rozwój to nieskończona gra — jednak odnalezienie w sobie prawdy, szczęścia i miłości bezwarunkowej jest fantastyczne.

Cóż, ceną za rozwój jest więc świadomość, że nigdy nie wygramy tak do końca, że tę walkę będziemy toczyć cały czas, bo jeśli przestaniemy, to wpadniemy w rutynę, a to powoduje regresję i zgubienie sensu życia. Nasza droga to poszukiwanie prawdy o sobie, to rozbijanie ego, to życie w tu i teraz i dostrzeganie cudu egzystencji w każdej sekundzie i w każdym oddechu.

Na co się narażamy, wychodząc poza przeciętność? Na pewno na lepsze rozumienie świata i ludzi. Może być to jednak także przyczyną kłopotów, ponieważ umiejętność wczucia się w otoczenie naraża na cierpienie — niestety wokół jest sporo bólu. Nie jest dobrze umieć rozumieć innych, bo często żyjemy ich życiem, lecz nie rozumieć innych ludzi to jest jak bycie kamieniem — po prostu się nie żyje. Choć i tu są różne poglądy — nawet kamień ma swoją energię i kto wie, co w nim naprawdę siedzi.

Wkraczając na drogę rozwoju, możemy wejść na ścieżkę miłości, gdyż rozwinięta osobowość potrafi szczerze kochać, a to

także może powodować cierpienia i być bardzo bolesne, bo czasem ta nasza miłość nie potrafi nam tego odwzajemnić. Samobójstwa — czymże są, jak nie bezsilnością wobec życia, bardzo często wobec nieodwzajemnionej miłości? A alkoholizm? Czy to nie pustka życiowa, brak poczucia sensu istnienia? Bezsilność wobec niemożności zmiany punktu widzenia innych osób, wyjścia z problemów?

Te osoby, które kiedyś miały myśli samobójcze lub głęboką depresję, najprawdopodobniej skłaniały się do samozniszczenia poprzez brak sensu istnienia lub niemożność dostrzeżenia celów w przyszłości.

Więc czy warto spędzić kilka chwil, aby się zastanowić nad sobą? Hm, pomyśl sam, jaki rachunek jest wyższy — za dojrzałość i dążenie do niej czy rachunek za brak trudu uświadomienia i za przeciętność? Za co przyjdzie nam zapłacić wyższą cenę: za bycie świadomym i odpowiedzialnym czy za życie bez poczucia sensu istnienia? Bardzo wielu ludzi, leżąc już na łożu śmierci, żałuje, że spędziło swój żywot właśnie w taki sposób — mierny, mało odważny i z wiecznymi ograniczeniami. Śmiertelnik żyje, ale nie zastanawia się nad tym, „jak” żyje, a najgorsze jest to, że docenia daną rzecz, kiedy ją straci. Czemu nie potrafimy cieszyć się każdą chwilą życia? Czemu nie potrafimy doceniać ludzi, z którymi żyjemy? Czemu tylu z nas traci energię na bzdurnym spędzaniu czasu na oskarżaniu i poniżaniu czy narzekaniu? Nasze serca kiedyś przestaną bić — czy nie będziemy żałować tego, jak żyliśmy? Kim jesteś? Gdzie jesteś? Żyj teraz, bo nie ma innej chwili niż ta obecna. Idź przytul matkę czy ojca, małżonka czy dziecko. Poczuj tę chwilę teraz, bo ona zaraz odpłynie i już nie wróci. Doceń ją.

Przerwij czytanie... Jak byś ocenił swoje życie — warte jest przeżycia? Co byś dodał do niego? Więcej barw? Dźwięków?

Więcej uczuć płynących z serca? Zrób to, wyobraź sobie w głowie film, a w nim siebie w roli głównej. Zobacz, jak się poruszasz, jak uśmiechasz, jak kochasz i patrzysz, czujesz. Wejdź w ten stan, podkreśl kolory i dźwięki, odczuj spokój i radość oraz wszechobecną miłość. Zapamiętaj ten stan. Powtarzaj go wiele razy w ciągu dnia przez 21 dni.

Teraz zrobimy coś dziwnego: wyobraź sobie, że leżysz na łożu śmierci i wspominasz swoje życie jako całość. Jakie myśli Ci przechodzą przez głowę? Jak byś je podsumował? Z czego byłbyś dumny? A co zrobiłbyś inaczej? Z kim byś się pogodził? Czego żałował? Na co byś był zły, że tego nie zrobiłeś? Jakbyś miał zacząć je jeszcze raz, czy wyglądałoby tak samo?

Przemyśl, to może okazać się interesujące.

Jakie wysnuwasz wnioski? Czy właśnie tak wyobrażasz sobie życie? Czy powinieneś coś zmienić od dzisiaj?

A teraz, powiedzmy, że już nie żyjesz, jest pogrzeb, jest słonecznie i ciepło, znajomi przyszli Ci oddać ostatnią posługę. Lecz jest kilka osób, które chciałyby powiedzieć coś o Tobie. Wybierz 5 znajomych, którzy wypowiedzą kilka zdań o tym, jakim byłeś człowiekiem. Weź dziecko, małżonka, rodzica, wroga, pracodawcę. Kogo chcesz. Co każdy z nich by o Tobie powiedział? Jak by się wyrażał? Za co by Cię chwalili? Za co ganili? Za co zapamiętali?

Przerwij czytanie...

Bądź sobą, odnajdź siebie, idź od teraz własną drogą...



# Uświadomienie umysłu

**K**ażdy umysł jest uzależniony od jakiegoś sposobu myślenia. Myślenie podzielę na 2 najprostsze kategorie: negatywne i pozytywne.

Negatywne to takie, które Cię osłabia, wywołuje kompleksy i poczucie niższości lub wyższości. Czarne myśli to te, które Cię nie rozwijają, a powodują regres, czyli uwstecznianie, ograniczają osiągnięcie celów i spełnienie marzeń. To one powodują wszelkie choroby lub zagrożenie nimi. Po nich czujemy się źle, odczuwamy stres, strach, mamy poczucie winy, krzywdy i wstydu. Czarne myśli przerzucają nas do przeszłości lub przyszłości — to powoduje albo strach, albo wyrzuty sumienia.

Pozytywne myśli — nazwę je białymi, to odwrotność czarnych. Wzmacniają nasz organizm i poczucie własnej wartości, powodują, że się rozwijamy. Omijają nas choroby, dają szczęście, radość i bezwarunkową miłość. Kierujemy się sercem, wyznaczamy sobie misję życiową i w szczęściu ją realizujemy. Białe myśli powodują, że żyjesz w tu i teraz, bo tylko świadomie przeżywając życie, żyjesz prawdziwie i... w prawdzie.

Umysł jest kierowany przez ego, czyli przez naszego „przewodnika”, którym patrzymy na świat i możemy go interpretować. Jednak ego to nie rzeczywistość ani prawda. To cały system powiązań wszelkich doświadczeń, przekonań, reguł, interpretacji i wpływu otoczenia, który nie ma nic wspólnego z rzeczywistością. To, co widzisz dookoła, to, co czujesz, co odbierasz

od innych ludzi, to Twoja własna interpretacja świata, którą uznajesz za prawdziwą — ale to prawdą nie jest. Twój umysł uznaje to za prawdę, a mój umysł uznaje moją prawdę, choć każdy z nas jest zupełnie inaczej uwarunkowany.

Jeśli umysł czegoś nie uznaje za prawdę (osłabia ego), to używa takiego narzędzia jak *z a p r z e c z e n i e*. Alkoholik zaprzecza, że ma problem z piciem; narkoman, że jest narkomanem, zakupoholik nie będzie świadomy, ile wydaje na zakupy. Umysł uzależniony jest skierowany na zewnątrz, szuka szczęścia poza sobą, ponieważ nie wierzy, że człowiek jest pełnią. Nasze ego wyznacza kolejne cele do zdobycia, szuka prestiżu, aprobaty na zewnątrz, abyś nie skupił się na sobie i nie zobaczył, że masz już wszystko, co jest Ci potrzebne. Twoje następne sztuczne cele — schudnięcie, ładniejszy dom, lepszy telefon czy inny facet — to walka ego o przetrwanie, aby zająć Cię tym, co „ważne” dla Ciebie. To świetna sztuczka ego. Potrzebujesz lepszego samochodu? Na pewno? Powiesz: „Bo będę bezpieczniejszy”. Czy tak jest naprawdę? To samochód daje Ci bezpieczeństwo czy Twoje umiejętności jazdy i świadomość? Odpowiedzialność zawsze jest po Twojej stronie. Przerzucając na samochód odpowiedzialność za życie, przestajesz mieć kontrolę.

Umysł ciągle kierowany przez ego zawsze daje Ci przekonanie, że jesteś niepełny i potrzebujesz rozmaitych rzeczy z zewnątrz, aby się uszczęśliwić. Bzdura. Jedyne, czego potrzebujesz, to jedzenie i ubranie, pieniądze na to wszystko. Reszta to robota ego, które wiecznie się porównuje z innymi i chce więcej i więcej, podsuwając Ci nowe, niby Twoje cele. Skieruj się do wewnątrz, a zrozumiesz, że to, co masz, to wspaniały potencjał do osiągnięcia wszystkiego, czego potrzebujesz — miłości i szczęścia.

Ego podpowiada Ci: „Zaprzecz, a problemy znikną”. Zgadzasz się? Ile jest rzeczy niezalatwionych, zepchniętych w niepa-

mieć? Udajesz, że wszystko w porządku. Kłótnia z mamą? Ego mówi Ci, że nie jesteś winny — zaprzecz — i wszystko gra, żyjesz dalej, lecz czy masz spokój duszy? Straciłeś kasę na rachunki, bo kupiłeś za drogie buty. Ego zaprzeczy, że nie postąpiłeś dobrze, aby nie mieć wyrzutów sumienia. Bo Ty, jako istota ludzka, nie potrzebujesz lepszych butów, to ego chce czuć się lepszym od innych. Ono zazdrości i karmi się tym, jak ktoś jemu zazdrości. Zaprzeczenie pojawia się wtedy, gdy ego „zakopuje” poczucie winy, myśląc przy tym, że uwolnimy się od problemu. To jest masowy sposób radzenia sobie z rzeczywistością — przenoszenie ze świadomości manipulacji ego. Tylko popatrz, co się z Tobą dzieje — chodzisz nerwowo, wybuchasz, rządzi Tobą strach, a Ty nie wiesz, skąd to się u Ciebie wzięło. Ego rządzi Tobą. Może czas, abyś Ty sobą zarządzał w miłości i pokoju? Wyznaczaj cele, ale sercem, a nie ego. Cele wyznaczone przez ego sprawiają, że ich osiągnięcie nie daje niczego — po zrealizowaniu ich czujesz pustkę i brak satysfakcji. Pamiętasz, może kiedyś czuleś coś takiego, że w środku bardzo pragnąłeś mieć jakąś rzecz, jakiś przedmiot, a kiedy go już sobie sprawiłeś, było Ci jakoś dziwnie. Ego zaprzeczy, że ten cel nie zaspokoił Twojego serca i nie był Twój. Gdy zaprzeczasz, że popełniłeś błędy — tłumisz je, a one, wyparte, powodują powolną stęchliznę Twojego serca.

Inną metodą umysłu i ego używaną do tego, aby zatuszować swoje manipulacje Tobą, jest projekcja.

Projekcja to po pierwsze zrzucanie winy na innych. Ponieważ ego nie przyjmuje do siebie wiadomości, że postępuje źle i niesłusznie, próbując zawsze wytłumaczyć Ci, że wszystko, co robisz, jest OK. Zrzucenie odpowiedzialności to jedna z jego sztuczek, aby nie wpędzić się w wyrzuty sumienia. Każdy konflikt, w którym byłeś lub który wywołałeś, był stworzo-

ny przez ego. A jakiegokolwiek tłumaczenie się, że to nie Twoja wina, to projekcja umysłu, abyś się dobrze czuł. Proces ten powoduje, że nie szukasz prawdy w sobie, tylko na zewnątrz.

Projekcją także jest postrzeganie rzeczywistości przez Twój umysł. Nie widzisz prawdy, tylko widzisz obraz życia przez swoje zmysły, a one są manipulowane przez ego. Niestety nie mamy dostępu do rzeczywistości, bo zawsze wszelkie bodźce, zdarzenia i emocje są filtrowane przez nasz umysł. Każdy z nas jest inaczej ukształtowany.

Każdy człowiek ma inną projekcję na temat świata. Jedno zdarzenie, a każdemu z nas wyświetla się co innego w umyśle.

Wyobraź sobie, że odtwarzacz DVD to Twój umysł, a oczy to obraz na ekranie telewizora. Co telewizor wyświetli, zależy tylko i wyłącznie od tego, jaka płyta jest w odtwarzaczu. Nasz umysł działa identycznie: to, co mamy zainstalowane w mózgu, będzie wyświetlane w naszym życiu. Tak jak w telewizorze — wrzucisz horror, to wyświetli się horror, wrzucisz komedię, to będzie się wyświetlać komedia. Twoje życie, przyjacielu, to projekcja Twojego umysłu. Zatem zadaję Ci pytanie, na które teraz odpowiesz: czy podoba Ci się Twój film? Czy jesteś zadowolony z życia pod każdym względem?

Większość osób robi tak, jak im podpowiada ego. Jak im się nie podoba film, źle się czują, oglądając go, to gmerają przy telewizorze. Regulują, przestawiają anteny, coś manipulują, ale zostawiają przyczynę złego samopoczucia. Nie zmieniają zainstalowanego programu. Wszystko, co dziś odczuwasz, czego doświadczasz, czy cierpisz i czujesz się samotny, jesteś zrozpaczony i smutny, boisz się lub radujesz — jest Twoim programem, filmem, który jest w Tobie zainstalowany.



Chcesz zmian? Przeinstaluj program, zmień płytę, a zmieni Ci się projekcja.

Umysł, wyrzucając wady ego, przerzuca je na świat zewnętrzny. Czyli wady, niedoskonałości i cechy charakteru, które nas drażnią w innych ludziach — to nic innego jak nasze, wyparte przez świadomość, cechy charakteru, które ukrywają ego przed naszym prawdziwym ja. Wszystko, co robimy wobec innych — krzywdząc ich, bluźniąc, wyzywając, krzycząc i wypominając im cokolwiek, to nasze wady, które wyparł umysł. Wszelkie negatywne cechy w innych to brak pogodzenia się naszego ego z prawdą o nas. Jest to nic innego jak sztuczka umysłu — ucieczka przed pogodzeniem się z samym sobą oraz zamknięcie drogi do prawdziwej miłości, która jest kluczem do szczęścia oraz wyparcia ego na zawsze z naszego życia.

Nie jesteś w stanie poznać nikogo innego od siebie, ponieważ nie masz dostępu do innego człowieka. To, co myślisz o innych, to tylko Twoja interpretacja tego człowieka i jego charakteru. Ego dba o to, aby nie czuło się zagrożone innym człowiekiem, ponieważ wiecznie się ocenia i porównuje z innymi. Jeśli ktoś jest „za dobry” i ego czuje zagrożenie, to zaczyna obronę w postaci ataku na tę osobę. Widzisz wady, a nie pozytywne cechy, wytykasz potknięcia i wyszukujesz wszystko, co tylko potwierdza Twoją rację. Jeśli zbudujesz sobie przekonanie, że ktoś jest głupi i cham, to dostaniesz na to dowody. Bo zawsze widzisz to, co chcesz zobaczyć, a już ego wyłapie, co potrzeba w zachowaniu innej osoby, aby Ci udowodnić, że ma rację. Kierowanie się w życiu zasadą, że inny człowiek jest podobny do mnie i to nieprawda, że jest zły, wymaga pozbycia się ego i patrzenia na świat i ludzi sercem, a nie umysłem.

Nie zdajesz sobie sprawy, ile projekcji tworzysz codziennie. Każdy osąd, każda uwaga wypowiedziana w stronę innej du-

szy to projekcja. Pozytywne nastawienie i kierowanie się białymi przekonaniami, które widzą w ludziach dobro i miłość, powoduje, że roztaczasz światło wokół siebie i na innych. Czarne przekonania, negatywne, wywołują negatywne projekcje o innych ludziach i zdarzeniach. Krytyka, oczernianie, poniżanie to nic innego, jak tylko Twoja projekcja na dany temat, która nie ma nic wspólnego z prawdą i rzeczywistością, bo Twoja rzeczywistość nie jest moją rzeczywistością. Twoja rzeczywistość jest lustrem Ciebie. Powtórzę raz jeszcze, bo to najważniejsza kwestia uświadomienia: Twoje życie jest takie, jaki Ty jesteś w środku. Proste: człowiek, który kocha, widzi miłość i radość zawsze; człowiek, który ma jakieś nieprzebaczone żale, jakieś niewyjaśnione pretensje, widzi w ludziach jad i wredotę. Co w tej chwili czujesz? Przemyśl to teraz.

## Ćwiczenie

*Kiedy następnym razem zaistnieje jakaś różnica zdań i będzie to kłótnia lub awantura, to zamiast walczyć, zaprzeczać – przyznaj rację drugiej stronie i zaobserwuj, co się stanie. Co poczujesz, ulgę czy stres? Poczujesz miłość i spokój na duszy czy nerwy i nienawiść? Przecież już wiesz, że druga strona broni swojej prawdy, która i tak nie jest prawdą, ale ona o tym nie wie. Zatem możemy odpuścić i współczuć? Możemy. Tylko czy Twoje ego się zgodzi? Ha, ha, na pewno będzie walczyć i Ty tę walkę musisz dokończyć. Uśmiechnąć się do ego i powiedzieć sobie: „Nie tym razem, misiu, nie pozbawisz mnie prawdy, aby napęłnić siebie dumą. Ten człowiek jest taki sam jak ja i walczy o swoją rację, więc niech ją ma, a ja jestem szczęśliwy, że daję mu radość”.*

Gwarantuję Ci, że poczujesz się 100 razy lepiej, niż gdybyś miał walczyć, do końca broniąc swoich racji. Znasz to uczu-

cie, kiedy kłócisz się z kimś o jakąś głupotę i ktoś Ci odpuszcza, a Ty nie czujesz się tak naprawdę szczęśliwy? Na pewno znasz, bo widzisz, że ktoś na Ciebie machnął ręką i Ci odpuszczył, a Ciebie trafił w tym momencie szlag!

Projekcja, czyli historia stworzona przez Twój umysł, to źródło prawie samych problemów i zmartwień. Każde Twoje negatywne przekonanie to jest historia, którą zawsze można przeinstalować lub spowodować, że zniknie. Każda opinia to Twoja historia, każdy „problem” to Twoja historia, Ty w te historie wierzysz i uznajesz za prawdziwe. Powiesz mi: „Jestem gruby”, „Piotrek to debil”, „Mój szef to sknera”, „Moja mama mnie nie rozumie”, „Bogaci to złodzieje” czy cokolwiek innego – to tylko projekcje Twojego umysłu na dany temat, to historie, które nie są prawdą. Powiesz mi: „Ale ja jestem gruby!”. Taaaa? A co to znaczy „gruby”? Bo wszystko zależy od punktu odniesienia. Powiesz mi: „Jestem gruby, bo ważę 100 kg, a przy moim wzroście to powinno się ważyć 78”. Powinno? Kto powinien, według kogo? Naukowców? Jakich? Czy natura robi coś, co nie jest potrzebne? To nie człowiek jest gruby, tylko jego ego czuje się grubo, bo się porównuje do modeli, którzy zarabiają na życie ciałem, i ego zabiera Ci dobre samopoczucie, czuje się źle ze sobą, zatem to ego będzie Cię męczyć, abys nie jadł, poszedł na siłownię itp. Ale czy ta historia jest prawdziwa? Czy jesteś gruby? Nie, bo zawsze jest ktoś grubszy od Ciebie. To Twój umysł czuje się grubo, Twoje ego czuje się grubo, a nie ciało jest grube. Inna historia to taka, czy Piotrek to debil. Oczywiście, zrobił coś, co pozwoliło Ci stwierdzić, że on jest debilem, ale czy to jest zgodne z prawdą? Nie, bo on jest Twoim lustrem, to co widzisz, to Twoja interpretacja jego zachowania, która w Twojej ocenie jest debilna, co nie znaczy, że on jest debilem. On coś zrobił, kropka. To tylko Twoja rzeczywistość i Twoja ocena,

a nie jego świat. Tworzysz historie zupełnie niepotrzebnie, bo i tak to nie jest zgodne z prawdą, ponieważ nie masz dostępu do prawdy, tylko do Twojej interpretacji danego zdarzenia. A historie, jakie sobie „wkręcasz”, wywołują emocje, i to nie zawsze pozytywne.

Dajmy na to, że idziesz z psem na spacer, a tu widzisz nagle, jak chłopak wyrywa torebkę jakiejś kobiecie i ucieka. Co myślisz (ta myśl to właśnie tworzenie historii)? Naturalnie, że złodziej kradnie torebkę, zatem decydujesz, co robić: dzwonisz na policję, gonisz chłopaka, czy może odwracasz głowę, udając, że nic się nie dzieje. Twoja historia ma kluczowe znaczenie dla tego, co zrobisz. Jeśli wywoła silne emocje i wrzucisz ją do zbioru złodziej–ofiara, to pobiegiesz za złodziejem, dogonisz go, spróbujesz powalić i zabrać torebkę, i oddasz ją kobiecie, a chłopakowi albo przylejesz, albo poczekaś na policję. Przypuśćmy, że tak zrobiłeś, zabrałeś torebkę złodziejowi i oddałeś właścicielce, i już masz zamiar przyłożyć młodemu chłopakowi, kiedy on przerażony krzyczy: „Niech pan mnie nie bije! To moja mama, ma w torebce tabletki nasenne i chce się otruć, bo ojciec ma kochankę, a ona tego nie może znieść! Załamała się i od dłuższego czasu ją obserwuję, wiedziałem, że kupiła tabletki, bo je znalazłem w szafce. Tłumaczyła mi, że to na sen, bo spać nie może, ale przypadkiem zobaczyłem, że je schowała do torebki, pobiegłem za nią i chcę je wyrzucić!”.

Może być taka historia? Ależ oczywiście. Czy różni się od pierwszej? Różni. Na tym polega tworzenie historii w głowie. Prawd może być nieskończona liczba. A fakt jest zawsze tylko jeden. Zresztą, co to jest prawda, jak nie Twoja interpretacja faktu?

Warto nauczyć się kwestionować swój umysł. Pamiętać, że to, co widzisz i czujesz, jest umowne i dla Ciebie prawdziwe. Aby pozbyć się uczucia nienawiści, strachu czy wstydu, a nawet

agresji, po prostu otwórz się na drugą osobę, nie oceniaj jej pobieżnie, nie krytykuj. Jest to po prostu człowiek. Kropka. Człowiek — i żadnych innych historii.

## Podsumowanie

Każdy umysł jest uzależniony nie tylko od używek, ale i od myślenia — zaprogramuj się zatem na pozytywne myślenie i białe przekonania.

Jesteś miłością od zawsze — nie musisz szukać jej na zewnątrz — wszystko jest w Tobie.

Ego kieruje Cię na zewnątrz, każe Ci zdobywać cele, szukać szczęścia w ludziach i przedmiotach. Twoje prawdziwe ja wszystko ma. Szczęście jest w Twoim sercu.

Wyznaczaj cele sercem, a nie ego.

Twoje obrazy z życia to nie rzeczywistość, tylko interpretacja widziana Twoimi zmysłami.

Projekcja i zaprzeczenie — to narzędzia Twojego ego, aby skierować odpowiedzialność na zewnątrz Ciebie oraz wyprzeć prawdę o sobie.

To, co widzisz w innych ludziach, jest odzwierciedleniem cech, które z siebie wyparłeś.

Zaakceptuj siebie prawdziwego, a strach minie i nie będziesz musiał niczego wypierać. Zmień przekonania na białe, a skończy się wypieranie, bo nie będzie czego ukrywać przed samym sobą. Ego zniknie, bo nie będzie już potrzebne, gdy pogodzisz się z samym sobą i nauczysz się interpretować rzeczywistość — że ona jest tylko Twoja. Inna osoba ma prawo widzieć świat inaczej i na pewno inaczej go widzi.



# Uświadomienie emocji

Z e słowem „emocja” spotkał się każdy i wiemy, że jest w nas „coś” takiego. Wszystko, co dzieje się wokół, co nas otacza, wpływa na emocje. One regulują nasze zachowanie i nastawienie, a te czynniki wpływają na relacje z osobami. To emocje właśnie wywołują w nas uczucia, takie jak radość czy smutek. Są naszymi sterownikami. Dzięki nim poznajemy swoje wnętrze, a u innych umiemy „wyczuć” to, co nierozpoznawalne gołym okiem. Któż z nas zastanawia się nad swoimi emocjami? Reagujemy przeważnie nieświadomie i bardzo spontanicznie na to, co się nam przydarza. Zatem zaprogramuj się pozytywnie, aby Twój autopilot budził radosne i przyjemne emocje. Są przecież wokół nas ludzie, którzy mają taką łatwość cieszenia się życiem, dniem powszednim, partnerem czy dzieckiem, lubimy takie dusze, bo one lubią nas i zawsze w ich towarzystwie dobrze się czujemy. Najpiękniejsze jest to, że oni tak naturalnie i ślicznie potrafią się uśmiechać, a co najważniejsze — szczerze. Dzielą się swym promiennym uśmiechem, swą dobrą emocją, a przez to zarażają innych tym samym. Hm... Lecz czemu jest ich tak niewiele? Gdy patrzę na twarze, które mijają mnie w supermarkecie czy w mojej pracy, to często widzę smutne, przygnębione oblicza i zgaszone oczy. Zapomnieliśmy o dziecięcej radości, o cieszeniu się jak kotek, który skacze na kwiatki z radości lub biega za swym ogonem, wywijając koźły. Śmiech jest darem danym tylko ludziom, a jednak zapominamy korzystać z tego cudu. Emocja, taka jak radość, to najlepsze, co może nas w życiu spotkać.

Uczmy się śmiać ze świata, z siebie, ze wszystkiego. Nie skupiajmy się tylko na ciężarze życia, na rachunkach, na pustej lodówce, na braku awansu lub nieudanych interesach. Może warto się koncentrować na tym, co się udaje? Lub po prostu na zwykłych, codziennych sprawach, takich jak wdzięczność za kolejny dzień? Wiem, że to niełatwe, przecież jestem takim samym gościem jak Ty. Nie jestem mistrzem dobrego humoru czy radości, ale doceniam ludzi umiejących śmiać się z siebie, a nawet tęsknię za ich towarzystwem. Ba! Nawet zazdroszczę! Człowiek może sobą nic nie reprezentować, ale jeśli umie rozbawiać innych, zawsze jest mile widziany i chętnie zapraszany. Życie nas przygnębia, bo nie spełniamy naszych marzeń, nie mamy takiego stylu życia, jaki chcielibyśmy mieć, nie zarabiamy tyle, ile pragniemy — zawsze jest i będzie milion powodów, aby być przygnębionym. Milioner też ma powody, aby nie mieć dobrego samopoczucia, bo w tym tygodniu zarobił tylko 1 a nie 1,5 mln zł. A może, choć ma miliony, często nie ma tego, co przeciętny człowiek — radości z samego istnienia, radości z kota, radości z posiłku. Z tą umiejętnością nikt się nie rodzi, w tym także powinniśmy się ćwiczyć.

Zastanawiałeś się kiedyś, jakie przeważają w Tobie emocje? Co odczuwasz w ciągu zwykłego szarego dnia? Jakiego typu są to emocje? Umiesz je rozpoznać?

Jeśli stwierdzisz, że nie umiesz cieszyć się życiem i nie doceniasz tego, co obecnie posiadasz, to może warto zastanowić się, czy dobrze definiujesz „wartości” życia? Może masz zbyt ambitne marzenia, a za mało odwagi, by po nie sięgnąć lub ulegasz pędowi po dobrobyt, standard życia i wierzysz, że to Twoja definicja szczęścia? Może uwierzyłeś tym wszystkim, którzy wpajają nam, że tylko forsa daje szczęście, bo dzięki niej możesz zaspokoić wszystkie zachcianki? I jeśli jej nie masz w stopniu pozwalającym posiadać wszystko to, co jest



modne, tracisz poczucie szczęścia? Przystajesz kochać ten kraj, bo ciężko harujesz, a nic nie masz, przy czym to „nic” oznacza zagraniczne wczasy, drugi samochód lub ten z wyższej półki, modne ciuchy z metką lub najlepsze wyposażenie mieszkania. Może przestajesz kochać ten kraj, patrząc, kto nim rządzi, a sam nic nie robisz?

Zastanów się, co dla Ciebie znaczy „nic” oraz przeanalizuj, co daje Ci poczucie radości.

Zdefiniuj 5 rzeczy, które wywołują uśmiech na Twojej twarzy. 5 spraw, które sprawiają Ci radość i wprawiają Cię w pozytywny nastrój.

Są rodziny, którym naprawdę ciężko związać koniec z końcem i jest im trudno egzystować oraz zaspokajać potrzeby podstawowe, lecz wielu z nas przesadza i nie umie cieszyć się już samym zdrowiem, jestestwem czy otaczającymi ich ludźmi. Nasze obecne przykre emocje są często wywoływane przez brak świadomości celu istnienia, brak poczucia sensu bytu na Ziemi, brak nadziei czy niemożność posiadania wielu modnych dóbr materialnych. Co by się musiało stać, abyś zaczął się uśmiechać? Szóstka w totka? Znalezienie drugiej połówki? Zmartwychwstanie Jezusa? Co musi się stać, abyś jak najczęściej czuł pozytywne emocje?

Odlóż książkę. Zrób sobie przerwę. Pomyśl o tej emocji, dzięki której szczerze się radujesz.

- ◆ Co przeszkadza Ci cieszyć się życiem?
- ◆ Co powoduje przygnębienie na Twojej twarzy? Co?!
- ◆ Czy masz na to wpływ, czy możesz to zmienić?
- ◆ Jaką atmosferę stworzysz w domu, nie będąc radosnym?
- ◆ A jaką w pracy?
- ◆ Jaką reakcję emocjonalną przekazujesz swoją mimiką twarzy?

Odlóż już książkę. Nie czytaj, teraz pracują Twoje szare komórki...

Emocje, które wykształciły się w nas w ciągu tysięcy lat, pozwoliły nam przeżyć po dziś dzień i rozwinęły nasz gatunek do obecnego stopnia. Dawniej ludzkie emocje były racjonalne, tak jak emocje zwierząt. Kiedyś emocje pomagały ludziom przeżyć. Uczucie strachu czy agresji włączało się w momencie niebezpieczeństwa. Dziś jesteśmy na takim etapie rozwoju, że nasze emocje są irracjonalne, często bezsensowne. Przekształcają się one w namiętności lub obsesje, które potrafią być bardzo destrukcyjne. Jeśli człowiek się zakocha i nie zapamiętuje nad emocjami, miłość przerodzi się w obsesję, która zamiast łączyć, będzie niszczyć. Obsesja miłości to przekleństwo i destruktor związków. Kochaj siebie, a zrozumiesz, jak kochać drugą osobę.

Zdrowymi emocjami mogą się cieszyć już tylko dzikie zwierzęta, bo im emocje służą do tego, by funkcjonować. Ich emocje zamieniły się przez lata ewolucji w instynkty i tak np. gdy polują, to włącza im się agresja, ale tylko po to, aby się najeść i samemu przeżyć. Włącza im się popęd płciowy, ale po to, by zachować gatunek. U ludzi tak nie jest. Nam nie włącza się agresja tylko po to, by „przeżyć”, jesteśmy bardziej skomplikowani. Nam agresja włącza się nawet wtedy, gdy ktoś nam zwróci uwagę lub zatrąbi na nas na ulicy. Kiedyś emocje ratowały nam życie, włączał się mechanizm „uciekaj albo walcz”, a dziś? Agresja daje nam dobre samopoczucie, im więcej ludzi poniżymy, tym lepsze nasze samopoczucie. Dziś na ulicy można np. zostać pobitym za nic, po prostu dla zabawy innych ludzi.

Tak, emocje są dobre, bo nam pomagają, lecz także zniekształcają naszą rzeczywistość. Tak, zniekształcają nam prawdę o świecie. Musimy koniecznie ćwiczyć się w odpowiednim

odbieraniu emocji, bo niestety nie zważamy na to, że często przesadzamy i reagujemy nieodpowiednio, czyniąc wiele zła, prawda? Zdarza Ci się być emocjonalnie pobudzonym? Zdarza Ci się wyolbrzymiać lub panikować?

Zastanawiałeś się kiedyś, co to są emocje? Mówiąc wprost, jest to reakcja na „coś” lub na „kogoś”. Wściekłość to reakcja na pijanego męża; radość — na zwycięstwo reprezentacji Polski. Cały czas reagujemy na wszystkie zdarzenia i otaczające nas przedmioty, ale robimy to zgodnie z uczuciami, jakimi obdarzamy dane podmioty, gdyż z emocjami nierozdzielnie związane są „uczucia”. Od tego, co czuję, zależy, jakie są we mnie emocje. Miłość to uczucie, ale bierze się z emocji pozytywnych, czyli takich, które dają mi przyjemne doznania. Myślę, że miłość rodzi się z sympatii i pożądania. Nienawiść to uczucie, które bierze się z emocji negatywnych, z przykrych doświadczeń lub z błędnie interpretowanych bodźców.

Wiesz, że w Twoim życiu wszystkim przedmiotom, ludziom i sytuacjom podporządkowane są uczucia? Sprawdź sam, ja podam Ci nazwę, a Ty pomyśl, jakie ona wywołuje w Tobie uczucie. Próbujeśmy:

1. Polska —
2. Papież —
3. Ciepło —
4. Łóżko —
5. Dziecko —

Do każdego przykładowego wyrazu przyporządkujesz odpowiednie uczucie. U każdego z nas dany wyraz będzie kojarzył się z innym uczuciem. Jednemu wyraz „mama” kojarzy się z przykrością lub zawodem, a to samo słowo w innej osobie wywoła uczucie ciepła, miłości i serdeczności. Nieważne, ile

różnych przedmiotów i osób przeanalizujesz; ważne, jakie uczucia w Tobie przeważają. W zdrowej osobowości przeważać będą uczucia dobre i pozytywne. Szczególnie gdy wchodzi w grę rodzina, partner życiowy, dzieci czy ojczyzna. Niestety nie zawsze tak jest, dlatego koniecznie zdiagnozuj się i postanów, że od dzisiaj wybierzesz 10 najważniejszych dla Ciebie osób i otoczysz je pozytywnymi uczuciami. Przyjaźń, miłość, serdeczność, życzliwość — te uczucia muszą towarzyszyć Ci w Twoim życiu. Myślę, że to jest recepta na szczęście. Pomyśl:

- ◆ Które uczucia przeważają w Tobie?
- ◆ Jak Ci się żyje, kiedy przeważają negatywne odczucia?
- ◆ Co się dzieje wokół Ciebie i w Tobie, jeśli nie potrafisz oddarzyć dobrymi uczuciami najważniejszych osób w Twoim życiu?

Teraz przerwiesz czytanie i oderwiesz się od książki. Poznasz siebie i uczysz się dobrych zasad.

Od dziś postanów, że będą w Tobie przeważać uczucia pozytywne i dające uśmiech innym ludziom, a emocje niech rozjaśniają ludzkie twarze. Już od teraz obiecaj, że ograniczysz sytuacje, które będą Cię denerwować i wyprowadzać z równowagi. Nie pozwolisz, aby w Twoim życiu rządziły emocje, które niszczą i Ciebie, i innych. Koniec z negatywnymi uczuciami, koniec z wrogością i nienawiścią.

Warte zapamiętania jest to, że nasze postawy czy nastawienia biorą się z uczuć. Jeśli więc teraz przeanalizujemy swoją postawę wobec jakiejś osoby, np. małżonka, i stwierdzimy, że jest ona negatywna, powie to dużo o naszych emocjach i uczuciach. W pracy miałem kiedyś kolegę tak toksycznego, że mnie bardzo irytował. Skoro moje odczucia wobec niego były takie, nietrudno się domyślić mojej postawy wobec nie-

go i tego, z jakim nastawieniem przychodziłem do pracy, gdy miałem z nim zmianę.

Pamiętaj także, że okazywania uczuć oraz ich rozpoznawania też musimy się uczyć, bo nikt nie rodzi się z umiejętnością obdarowywania dobrymi uczuciami. Jeśli nam zależy na zdrowych relacjach międzyludzkich, to nauka nie będzie stanowić dla nas żadnego problemu. Wystarczy tylko pamiętać, że są ludzie na tym świecie, na których powinno nam zależeć.

- ◆ Odpowiedz na pytanie, jakie uczucia wywołuje w Tobie najbliższa Ci osoba?
- ◆ Czy są to dobre uczucia? Czy reagujesz prawidłowo?
- ◆ Co przyniesie Ci taka reakcja na przyszłość?
- ◆ Jakie perspektywy masz, reagując na tego człowieka w ten sposób?

Jeśli teraz zdajesz sobie sprawę z tego, że nie są takie, jakie powinny być, pomyśl, jak możesz to zmienić. Może wystarczy pamiętać o tym, by pilnować w sobie dobrych uczuć? Przeanalizuj emocje, które towarzyszą Ci każdego dnia. Niszczą więzi czy budują? Wzmacniasz swoją rodzinę czy ją osłabiasz? To ważne, bo żyjemy w takim pędzie, że nawet nie zastanawiamy się, jakie emocje w nas tkwią. Każdy rozsądny człowiek stara się mieć w sobie dobre, ciepłe uczucia, dzięki którym możliwa jest normalna, życzliwa postawa wobec innych ludzi. Jeśli są w nas dobre uczucia, będą w nas także dobre emocje, a to, co jest w nas, będzie przelewało się na innych. Zatem zacznij od siebie. Nie szukaj w innych ludziach dobrych emocji, szukaj ich w sobie, a inni dostarczą Ci tego samego. W życiu następuje reakcja zwrotna — to, co daję, otrzymuję. Odłóż książkę.

Mamy w sobie wiele emocji i nie będę teraz pisał o każdej, ale są to strach, lęk, obawa, złość, agresja czy radość, szczę-

ście, zaskoczenie. Każda emocja żyje w „nas” i ukształtowała się oddzielnie oraz służy innym celom. Jedne emocje ratują nam życie, ostrzegają nas, pocieszają, uspokajają, inne pobudzają nas do działania lub w nim hamują. Wszystko jest dobrze, jeśli one nam służą, pomagają w osiąganiu celów czy w budowaniu pozytywnej atmosfery, lecz nie zawsze tak jest. Mamy w sobie filtry w postaci naszych przekonań, wiedzy czy stereotypów, przez nie przetwarzamy informacje, które do nas dochodzą. Te filtry nie zawsze są prawidłowe i przez to odczytujemy świat nieracjonalnie. Między faktami a emocjami zawsze stają nasze przekonania i nastawienia. Między odebraniem bodźca a reakcją jest nasz „filtr” i jeśli jest prawidłowy, racjonalny, to zawsze przywoła zdrowe i „bezpieczne” emocje. Lecz znaczna część naszych przekonań jest nieracjonalna — wówczas emocje działają przeciwko nam. Ilu z nas ma zaburzenia emocjonalne? Któż to wie... Każdy z nas tkwił w innym środowisku, a więc dostał inne „mapy” na życie, czyli filtry, przez które odbierane są nasze emocje. Jak bardzo je zniekształcamy, wie tylko Bóg. Przecież każdy z nas reaguje inaczej na ten sam bodziec. Jedną osobę denerwuje płacz dziecka, a inna reaguje współczuciem i zrozumieniem. Podejrzewam, że ilu ludzi, tyle filtrów emocjonalnych. Ta książka ma pomóc uświadomić, że drzemią w nas wielkie pokłady emocji, które możemy wykorzystać dla dobra swojego i bliskich lub też mogą one działać destrukcyjnie. Jest to naprawdę olbrzymia odpowiedzialność. Złość może być pozytywna, bo może pobudzać do działania, albo destrukcyjna, bo może przerodzić się w agresję, doprowadzić do niekontrolowanego użycia przemocy. Są osoby owładnięte złością i reagujące na wszystko bardzo silnie. Najczęściej powodem tego jest zbyt dużo emocji negatywnych, brak umiejętności cieszenia się życiem i chwilą. Człowiek naładowany ujemnie jest jak bomba, która może w każdej chwili wybuchnąć. Jest bardzo

ciężko z taką osobą mieszkać, pracować, prowadzić dialog czy współistnieć.

A jaki Ty masz ładunek emocji w sobie? Jaki przeważa? Jak byś zdefiniował swoje życie emocjonalne? Przemyśl... Jaki jesteś naprawdę?

Czy zdajemy sobie sprawę, że emocje, które trwają długo, wywołują w nas różne nastroje? Umiemy rozpoznać w sobie stany emocjonalne, które nas nawiedzają? A kontrolować? Wiemy, że pozostawanie długo w negatywnym stanie spowoduje nawyk i będzie nam ciężko z nim zerwać?

Nie zastanawiamy się nad naszymi emocjami, traktujemy je jako coś oczywistego, na co nie mamy wpływu. Niestety. Teraz uświadamiam Cię, że możemy kontrolować swoje życie emocjonalne. Tylko około 4–5% reakcji emocjonalnych jest „odruchowych”, czyli nie mamy nad nimi władzy. Ale cała reszta, czyli 95%, w tym złość, wściekłość, agresja, życzliwość, cierpliwość, związana jest z reakcjami, które możemy kontrolować. Tak! Możesz kontrolować, kogo obdarujesz uśmiechem, kogo zmieszasz z błotem. Kiedy się zdenerwujesz, a kiedy będziesz wyrozumiały. Ty sam ustalasz sobie zasady, co będzie Cię złościć, a co rozśmieszać. Co podniecać, a co brzydzić. Tak, możemy obdarzać ludzi uśmiechem, tylko nie chcemy, nie umiemy lub nie zależy nam na tym.

Kontrola emocji negatywnych nie jest łatwa, ale jest niezbędna do wytworzenia silnych, pozytywnych więzi. Uświadommy sobie, kto najczęściej cierpi przez nasze ułomności. Z reguły są to osoby ukochane, niewinne. Rozpatrując ataki silnych emocji, nie możemy nie powiedzieć o przeniesieniu, czyli mówiąc potocznie – ktoś inny lub coś innego nas zdenerwuje, a wyładowujemy się na zupełnie kimś innym. Przykładem może być praca, w której ogarnia nas negatywny nastrój, a „wyżywamy”

się na domownikach. Znasz to z własnego doświadczenia? Uwielbiałem patrzeć, kiedy rano w firmie jeden z pracowników chodził jak pogryziony przez osy, bo w domu pokłócił się z partnerką. Wyżywał się na wszystkich i był bardzo niemiły, dopóki nie wytłumaczyłem mu zasady, że nie przenosimy emocji z pracy do domu i z domu do pracy. Wszystkie troski zostawiamy za drzwiami przed domem lub przed pracą. Sztuką jest odgrodzić życie prywatne od zawodowego. Wiadomo, że nie każdy potrafi tak żyć, lecz trzeba się uczyć.

Pisząc o naszych wewnętrznych sterownikach — emocjach — warto pamiętać szczególnie o złości, bo to ona jest główną przyczyną zła i przeradza się w konflikty międzyludzkie. Złość jest jednak emocją wtórną. Przykrywa się nią prawdziwe odczucia, takie jak ból, wstyd, cierpienie czy słabość. Tak np. na zdradę, czyli ból serca, reagujemy wściekłością i potężnym gniewem. Na swoją słabość z kolei reagujemy atakiem na innych. Złość to nasza „przykrywka” przed obnażeniem swojej słabości i niedoskonałości. Chcemy w ten sposób zachować dobre samopoczucie. Dlatego od dzisiaj nie oceniam ludzi powierzchownie, bo może w tym, że ktoś ma zły dzień i Ci się oberwało, nie było Twojej winy? Nastąpiło tylko przeniesienie emocji?

Innym powodem, dla którego atakujemy ludzi, jest brak umiejętności rozpoznania swojej emocji, co powoduje naszą gwałtowną reakcję służącą do tego, abyśmy mogli skontaktować się z otoczeniem. Dajemy sygnał innym, że czegoś nie rozumiemy, ale nie jesteśmy tego świadomi. Każdy z nas, gdy czegoś nie potrafi zrozumieć, wpada w szal, bo czuje się bezradny. Nieraz nie umiałem nazwać przyczyn swojego rozdrażnienia, byłem zdenerwowany, a nie wiedziałem dlaczego. To moja podświadomość próbowała mi coś przekazać, tylko ja nie byłem uświadomiony i nie obejmowałem tego przekazu świadomością.



Może te rozważania są zagmatwane, ale warto zrozumieć, że czasem jesteśmy zbyt tchórzliwi, aby świadomie okazać swoją słabość, wstyd czy lęk, więc robimy „przykrywkę” w postaci złości.

Uczmy się rozumieć siebie i wyrażać złość delikatnie i spokojnie, aby objąć swoje życie pełną świadomością; abyśmy nie byli zaskakiwani przez samych siebie. Zawsze też miejmy w świadomości, że nasze bodźce nie idą w kosmos, a my nie mieszkamy na Księżycu. Kształtujemy dzieci naszym zachowaniem — dawajmy im dobry przykład. To nie jest łatwe, mało kto umie to zrobić — aby spokojnie i z życzliwością powiedzieć drugiej osobie, że jest teraz zły i rozdrażniony. Do tego potrzeba umiejętności miłości.

Nieinwazyjne przekazywanie swoich negatywnych emocji wymaga także umiejętności ich rozpoznania. A to przymusza do bezwzględnego uświadomienia. Nie chcemy zastanawiać się i analizować własnych stanów emocjonalnych, bo nie chcemy już wkładać wysiłku w nasze życie. Czy wiesz, skąd wzięły się nasze formy okazywania emocji? Tak jak wszystko inne, poprzez wychowanie i wzorce społeczne. To środowisko nauczyło Cię wyrażać złość, lęk, agresję, a nawet miłość. No właśnie, tu jest klucz do naszego obecnego zachowania. Teraz zrozumiałem, dlaczego jedni ludzie potrafią tak pięknie wyrażać swoje uczucia, a inni są „zimni”. To wzorce z dzieciństwa i otoczenia, wzorce wyrażania podstawowych pozytywnych uczuć, takich jak miłość, życzliwość, a także negatywnych — takich jak złość czy lęk. Jeśli w domu nie zaznawiałem miłości, to jak mam ją przekazać innym w dorosłym życiu?

Czy pamiętasz, jak w Twoim otoczeniu wyrażano złość? Jak robili to rodzice czy opiekunowie? Czy ta metoda jest Twoim zdaniem poprawna? Warto ją kopiować, czy też lepiej jej unikać? Zastanów się i nie czytaj przez chwilkę...

Namawiam w tej książce do ciągłego, głębokiego rozumienia siebie i własnych przeżyć, bo daje to szansę zakomunikowania otoczeniu głębszej prawdy o sobie bez wyrażania złości. Walczmy z automatycznym reagowaniem i okazywaniem irytacji, gdyż staniemy się jak radar, który będzie umiał odbierać tylko negatywne fale, pomijając pozytywne.

To jest straszne, co się dzieje z ludźmi, nawet z tymi, którzy jeszcze niedawno się kochali. Teraz jak sępy tylko czekają na potknięcia swoich partnerów i bliskich, aby mieć pretekst do zaatakowania ich, by odebrane bodźce obrony przerobić na złość i jak tylko to możliwe, „wyżyć” się maksymalnie i poniżyć, aby dowieść swojej wyższości i tego, że jest się lepszym.

Teraz ścisz głos, uspokój myśli i włącz analizatory. Czy potrafisz w spokoju, bez przesadnych emocji, wyrazić, co Cię boli, co Cię zdenerwowało? Umiesz znaleźć w sobie te emocje i wyczuć, kiedy Cię ogarniają? Potrafisz wsłuchać się w swoje ciało i całe wnętrze? Gdy ktoś Cię zrani, powiedz mu w spokoju: „To, co mówisz, rani mnie, ale wiem, że nie chciałeś, bo jesteś zdenerwowany...”. Potrafisz?

Pomyśl, warto poświęcić teraz trochę czasu na chwilę refleksji, bo emocje to klucz do udanego życia, do serca swego i serca innego.

Teraz jest czas, aby spojrzeć na swoje postępowanie oraz nastawienie. Przyznajmy w milczeniu, że nie zawsze rozumiemy intencje innych, często bardzo niesprawiedliwie je oceniamy... Potrafisz się przyznać?

Są tacy ludzie, którzy produkują tyle negatywnej energii, że mogliby zasilać wielkie miasta. Ile Ty jej produkujesz? Kiedy najczęściej? Jak możesz to zmienić? Czy chcesz to zrobić? Poznaj siebie... Zamknij książkę.

Obiecuj, że to zmienisz.

Prawidłowe rozpoznanie naszych emocji da ci szansę na lepsze życie, a co najważniejsze — zrodzi mniej niepotrzebnych konfliktów. Biorą się one często właśnie z emocji — tych negatywnych, oczywiście. Część konfliktów jest potrzebna, bo jeśli ktoś krzywdzi moje dziecko lub przyjaciela, ciężko nie reagować. Konflikt czasem jest pożądany, bo broni moich poglądów, moich wartości lub osób, które kocham. Warto zatem wykorzystywać swoje emocje typu złość czy agresja dla słusznych i sprawiedliwych celów, a nie dla poprawienia sobie samopoczucia. Lecz mowa — mową, a życie — życiem. Zawsze znajdą się wśród nas jednostki, które nie będą panować nad emocjami lub będą miały poważne zaburzenia w tym względzie. Tylko jak to sprawdzić? Jak sprawdzić, czy jestem zdrowy emocjonalnie, skoro nie ma żadnych profilaktycznych badań, a wizyta u terapeuty czy psychologa jest w naszym kraju traktowana jako coś wstydliviego? Mały procent ludzi ma wiedzę pozwalającą określić, czy może ma „odchyły” od normy, a tym samym — chorobę psychiczną i potrzebuje pomocy.

„Mamusia zawsze mi mówiła, że jestem dobrym dzieckiem, tylko świat jest zły” — w wielu rodzinach panuje takie przekonanie. Ludzie, patrząc na innych i obserwując, oceniają tzw. charakter. Mówi się, że ktoś jest impulsywny lub agresywny, bojaźliwy lub przygaszony. Lecz to nie tak. Emocje u zdrowego człowieka, wszelkie odstępstwa od normy są, ale trwają krótko. To przecież normalne, że „łapię doła”, wpadam we wściekłość lub mam „śmiechawkę”. Ale nasz organizm, przynajmniej u zdrowego człowieka, szybko to wyrównuje. Według mnie jednak przyszły czas, że coraz częściej te stany trwają o wiele dłużej niż normalnie i są sygnałami zaburzeń emocjonalnych. To normalne, że odczuwamy lęk.

Boimy się utraty pracy lub jej braku, boimy się o własne zdrowie czy pomyślność dzieci, ale lęk na dłuższą metę prowadzi do przygnębienia, a to obniża nastrój. Zmiana nastroju zrodzonego z lęku czy przerażenia sprawia, że organizm pogrąża się w smutku, tracimy zainteresowania oraz zdolność do odczuwania przyjemności. A to już depresja, stan, który niszczy wszelką radość istnienia. Niszczy wszystkie siły życiowe człowieka. Nic nie cieszy, nic nie sprawia przyjemności.

To jest choroba naszych czasów — są ludzie, którzy nie wiedzą, że są jej ofiarami. Często w depresji żyją latami, nawet o niej nie wiedząc. Zupełna nieświadomość. Najciekawsze jest to, że boli ich brzuch, boli w klatce piersiowej czy boli serce. Chodzą do kardiologa, do różnych lekarzy, a to są objawy depresji. „Leci” psychika — „leci” też ciało. To ze stresów biorą się zaburzenia pracy płuc, serca, żołądka czy ciśnienia. Żadne leki nie pomogą, dopóki nie będzie uświadomienia, że przyczyną zaburzeń może być psychika, a według ostatnich badań RTZ (Racjonalnej Terapii Zachowań) ponad 98% chorb ma właśnie takie podłoże! Czas myśleć zdrowo, czas używać odpowiednich słów, które „instalują” nam także emocje.

- ◆ Przeanalizuj teraz, czy masz wysokie poczucie własnej wartości (często myślisz: nie potrafię, nie nadaję się, nie dam rady?).
- ◆ Czy masz poczucie winy (obwiniasz się o wszystko)?
- ◆ Czujesz niepokój (zahamowania lub wycofywanie się z relacji, rezygnacja z obszarów przyjemności)?
- ◆ Nachodzą Cię czasem myśli destrukcyjne lub samobójcze, masz zaburzenia snu albo obniżenie popędu płciowego (brak zainteresowania seksem)?

Przemyśl to na spokojnie. Jeśli Ty lub ktoś z Twojego otoczenia ma takie objawy, może to być oznaka zaburzeń emo-

cjonalnych czy choroby. Nie zawsze jest tak, że ktoś ma „taki charakter”, czasem jesteśmy po prostu chorzy. Tylko że tu się nie ma kataru czy kaszlu. A my, laicy, nie potrafimy poznać, że mamy kłopoty ze swoimi emocjami, tylko myślimy, że jesteśmy „nerwowi”. Proponuję uświadomić sobie powagę sytuacji i zasięgnąć porady specjalisty, bo szkoda życia i zdrowia.

Emocje wpływają na całe nasze życie i jeśli nie poradzimy sobie z ich uporządkowaniem, zmarnujemy czas dany nam na tej planecie. Nietrudno się domyślić, co powoduje brak stabilizacji psychicznej — obniżenie „napędu” życiowego, brak motywacji i wiary, ale najgorsza jest ta pustka emocjonalna. Człowiek nie widzi sensu istnienia. Nie ma nadziei. Nie podejmuje żadnych decyzji i nie angażuje się w poprawienie swojego losu. Najgorszy jest ten brak uświadomienia, co jest tego przyczyną, a najczęściej obwinia życie, państwo albo małżonka. Jest bezradny i niezdolny do tworzenia trwałych związków partnerskich. Nie dopuszcza też do dialogu, w którym poruszane byłyby jego problemy, bo twierdzi, że ich nie ma. Próba uświadomienia mu, że nie jest dobrze, kończy się awanturą, a przekazanie informacji, że może warto spróbować zamiast do „normalnego” lekarza, pójść właśnie do profesjonalisty od zaburzeń emocjonalnych, grozi napadem agresji.

Niestety, tak jest w wielu przypadkach. Nie chcemy wierzyć, że ponad 98% objawów naszych chorób to właśnie objawy stresu i lęku, czyli niezdrowego myślenia, a leczymy to u zwykłych lekarzy.

Poznaj swoje lęki. Czego tak naprawdę się boisz? Co spędza Ci sen z powiek? Czy to jest naprawdę takie ważne, czy może przesadzasz? Może inni mają gorzej? Nie pozwól, aby życie Ci się wymykało, aby się rozpląnęło, aby się toczyło bez jakiegokolwiek wiedzy o sobie samym. Znajdź swoje lęki teraz! I zmierz się z nimi. Co może spowodować to, czego się bo-

isz? Utratę komfortu życia? Utratę zdrowia? Lepiej pomyśl, co spowoduje Twoje zamknięcie się w sobie, Twoje niskie poczucie własnej wartości czy brak zainteresowania życiem. Oj, uwierz staremu przyjacielowi. Brak świadomości i panowania nad swymi emocjami wyrządzi Ci dużo więcej krzywdy niż życie z analizowaniem własnych zachowań i emocji. Zamknij teraz oczy... Znajdź to, czego najbardziej się boisz... A następnie pomyśl, jak możesz ten strach pokonać. Pomyśl, poznaj siebie.

Każda jednostka ludzka tworzy wokół siebie środowisko, w którym czułaby się bezpiecznie – to naturalna tendencja człowieka. Otaczamy się ludźmi, szukamy miejsc czy obszarów, gdzie czujemy się najpewniej. Małżeństwo jest zbudowane także na tej podstawie, bo występują tam takie czynniki, jak opiekuńczość czy troskliwość. Przynajmniej w zdrowym małżeństwie. Poszukujemy w naszym życiu emocji, które nas budują, działamy w taki sposób, aby środowisko nas nie odrzuciło, zachowujemy się tak, by znaleźć w życiu potwierdzenie własnej wartości – poprzez wykształcenie, stanowisko w pracy, pozycję społeczną czy nawet ubiór. Ma to na celu unikanie lęku, wywołanego przez odrzucenie. Zdrowa osobowość stara się, aby swym zachowaniem odbierać emocje, które wzmacniają nasz obraz, utwierdzają w przekonaniu, że jesteśmy wartościowi. Poczucie bezpieczeństwa to jedna z najsilniejszych potrzeb ludzkich, która musi być zaspokojona, jeśli chcemy sprawnie funkcjonować. Człowiek, narażony ciągle na takie stany, jak lęki czy stresy, będzie borykał się z wieloma problemami natury psychologicznej i emocjonalnej.

- ◆ Czy czujesz się w swoim życiu i otoczeniu bezpiecznie?
- ◆ Co takiego robisz, aby wzmacniać swoje poczucie wartości?
- ◆ Jakie emocje towarzyszą Ci podczas codziennych zajęć?

- ◆ Co wywołuje przeciętny dzień — radość czy strach? Jak myślisz, dlaczego?

Nie czytaj teraz, czas oderwać oczy od literek. Zajrzyj głęboko w swoje myśli. Zamknij się w pokoju lub idź na spacer i pomyśl o swoich emocjach, one są częścią nas i nie da się bez nich żyć. Warto mieć świadomość tego, co czujemy. Warto umieć nazywać te emocje, które żyją w nas, gdyż nie ma normalnego życia, kiedy przeważają tylko te złe.

Od dzisiaj spróbuj organizować sobie dzień tak, aby działać i być w kręgu takich zdarzeń, które wywołują pozytywne emocje. Mam nadzieję, że rozumiesz, jakie to ma znaczenie, aby przejść przez życie, doznając maksymalnie dużo pozytywnych emocji. Nie udreka, zmartwienie, strach czy lęk, tylko uśmiech, żart, dystans, spokój i życzliwość goszczą u Ciebie na co dzień.

Najbardziej szkodliwą dla nas wszystkich emocją jest agresja i chciałbym teraz zamienić z Tobą kilka słów na ten temat.

Występuje ona równie często co depresja. Wszyscy czasem reagujemy agresywnie, lecz zdrowa osobowość zaraz wraca do równowagi. Zaburzenia polegają głównie na zbyt częstym wpadaniu w niekontrolowaną złość oraz zbyt łatwym poddaniu się tej destrukcyjnej często sile. Są osoby, które prawie w ogóle nie mają progu powstrzymania agresji. Wszystko je denerwuje i wyprowadza z równowagi. Łatwo atakują nie tylko fizycznie i słownie, ale co najgorsze — psychicznie. Cudownie byłoby, abyśmy wprowadzali się w stan agresji tylko w obronie, czyli tak jak chciała tego natura, lecz życie to nie bajka. Coraz częściej przejawy agresji mają miejsce nawet w stosunku do dzieci.

Dlaczego jesteśmy agresywni? Często chcemy po prostu dominować lub przestraszyć oponenta na odległość — wzbudzić

w innych lęki. Tak działają różni członkowie gangów i subkultur, używając specyficznego „twardego” języka czy ubiorów, służących do zastraszania. Ja natomiast bardziej przyjrzałem się strukturze agresji i wiem, że ta emocja ma silne powiązanie z lękiem. Oznacza to, że nie jesteśmy agresywni, aby wzbudzać lęk u innych, tylko jesteśmy agresywni, aby uniknąć lęku. Psychologia mówi, że aby stłumić lęk, wystarczy wzbudzić agresję. Przykładem mogą być przemówienia przed bitwami, gdy wielu przywódcy głoszą mowy zagrzewające do walki. Chodzi tu głównie o zamianę przed bitwą lęku na agresję wobec wroga, by żołnierze przestali się bać i zaczęli walczyć. Tak więc agresja jest mechanizmem obronnym. Teraz łatwiej nam zrozumieć tych waśniaków na ulicy, którzy zaczepiają wszystkich — to zwykli tchórze. Teraz łatwiej nam zrozumieć tych domowych gestapowców, którzy budzą lęk u domowników.

Analizując — zamiast bać się „krzykaczy” w pracy, kierowników, szefów, małżonków czy teściowej — współczujemy, bo to są ludzie bardzo zagubieni i załęknieni. Mają problem, czegoś się boją, tylko nie potrafią tego w sobie znaleźć i uświadomić sobie, co to jest.

Płcią bardziej agresywną fizycznie są oczywiście mężczyźni, bo mają testosteron, który reguluje zarówno poziom agresji, jak i zachowania seksualne (87% zabójstw jest popełnianych przez mężczyzn). Jednak co do terroru psychicznego, to już się wyrównuje. Przeczytałem kiedyś w czasopiśmie „Psychologia”, że coraz więcej kobiet terroryzuje psychicznie partnerów. Są kobiety tak toksyczne, że domownik musi przechodzić terapię, aby normalnie funkcjonować. Na potwierdzenie tej opinii słyszę codziennie na osiedlu, jak jakaś kobieta wydziera się na domowników, a w szczególności na dziecko.



Agresja włącza się też nam, gdy bronimy honoru, czyli próbujemy „zachować twarz”. Człowiek, który został poniżony publicznie lub ośmieszony, tylko w wyjątkowych przypadkach nie wybuchnie agresją, bo nic tak nas nie denerwuje, jak atak na nasze „ego”. Niech ktoś publicznie Cię poniży — raczej trudno będzie nad sobą zapanować.

Żyjemy w dość agresywnym otoczeniu, począwszy od nastawienia ludzi do siebie, po reklamy czy środowisko. Na każdym kroku jesteśmy psychicznie atakowani, czy to przez klientów, czy niedojrzałych partnerów, rodziców, nie mówiąc już o kierowcach na ulicy. Zawsze znajdzie się ktoś, kto uważa się za mądrzejszego od innych, silniejszego lub bardziej inteligentnego, zawsze ktoś narzuca swoją wolę innym — czyli stosuje atak psychiczny. To wampiry, które szukają słabych punktów innych ludzi, szukają ofiar o niskim poczuciu wartości. Szukają ofiar, na które można zgonić wszelkie niepowodzenia życiowe. To tchórze, którzy zabierają nam energię i manipulują naszym nastrojem, aby uzupełnić swoje braki. Dlatego każdy powinien mieć swój czas relaksu, odpoczynku, aby zregenerować siły po codziennych atakach. Warto uczyć się sztuki pozytywnego myślenia, wyciszenia czy relaksu, która pomaga nam budować wiarę w siebie. Powinniśmy nauczyć się dobrać odpowiednich kolegów, takich, którzy nie będą nam zabierać energii życiowej, a uzupełniać ją, podbudowywać nas na duchu i uspokajać. Zadaj sobie pytanie, czy potrafisz się zrelaksować? Co Ciebie relaksuje?

Trzeba uświadomić sobie, że agresja jest w każdym z nas i bierze się z różnych źródeł. Ważne jest, by emocje te służyły nam do obrony i byśmy umieli regulować te obszary naszego organizmu.

Znając psychikę ludzką, wiem, że to, czy zareagujemy agresywnie, jest uzależnione od poczucia bezpieczeństwa i samo-

oceny. Im większe poczucie bezpieczeństwa — tym mniejsze prawdopodobieństwo ataku. Świadczy to zatem o tym, że poczucie własnej wartości i przynależności do otoczenia mają wpływ na naszą postawę agresywną. Im większy kompleks niższości, tym będzie większy problem z nerwowością. Nie ma ludzi bardziej nerwowych od tych, którzy w siebie nie wierzą oraz nie znają własnych progów emocjonalnych.

- ◆ Czy zadawałeś sobie kiedyś pytanie, czy jesteś osobą impulsywną?
- ◆ Czy łatwo jest Cię wyprowadzić z równowagi?
- ◆ Pomyśl, jak okazujesz agresję. Czy słusznie atakujesz ludzi?
- ◆ Czy może czegoś się boisz, jesteś zagubiony i zalękniony?
- ◆ Atakujesz psychicznie inne osoby?
- ◆ Powiedz, jeśli Ci się to zdarza, dlaczego tak robisz?
- ◆ Jakie towarzyszą Ci uczucia, kiedy kogoś krzywdzisz, przyjemne czy negatywne?

Zajrzyj w swe serce teraz i odnajdź swoje prawdziwe oblicze, nie ukrywaj przed sobą tego, kim naprawdę jesteś... Nie bój się siebie, poznaj, co jest w Tobie prawdziwe, czas już przestać się siebie bać. Czas już, abyś uzmysłowił sobie, że jedyną słuszną postawą człowieka wobec bliźniego jest życzliwość. A agresja, jeśli już musi być, to niech służy tylko i wyłącznie obronie.

Teraz zamkniesz książkę i będziesz przez 2 minuty kojarzył agresję psychiczną jako coś bardzo złego i niepożądanego. Na samą myśl o wyżyciu się na kimś psychicznie, będzie Ci źle. Nie czytaj już.

Nie ma dnia bez emocji, zawsze jakieś są. Często śmiech miesza się ze łzami, strach z odwagą, a poczucie krzywdy z sa-

tysfakcją. Żyjemy w społeczeństwie i oddziałujemy w relacjach na innych, a także bombarduje nas tysiące bodźców, które organizm rozpoznaje na swój sposób, uzależniony od indywidualnych cech i predyspozycji. Postarajmy się zrozumieć świat, a w nim siebie i ludzi, jak najbardziej prawidłowo i prawdziwie, aby ta nasza rzeczywistość była zniekształcona jak najmniej. Unikajmy polegania tylko na naszej wiedzy, ponieważ ona jest subiektywna, czyli dopasowana do nas. My zniekształcamy obraz świata, aby go dopasować do naszych poglądów i ideologii, ponieważ wierzymy, że to my w tych sporach mamy rację. Dlatego rozwijajmy samoświadomość, analizujmy i poznawajmy siebie i innych, aby przeżyć to nasze krótkie życie w jak największej satysfakcji, pogodzie ducha i w otoczeniu kochających ludzi.

Możemy kontrolować swoje emocje i nie dopuścić do wybuchu agresji. Możemy się tego nauczyć. Najprostszy sposób na kontrolę negatywnych emocji to przyznanie, że one są (tak, jestem wściekły, tak, boję się, tak, gniewam się). Zaakceptujmy fakt odczuwania silnych emocji – to momentalnie przyniesie ulgę. Jeśli mam pełną świadomość, że boję się rozmowy kwalifikacyjnej, to się uspokajam i uporządkowuję swe myśli. Jeśli mam świadomość, że boję się egzaminu, będzie mi dużo łatwiej. Ja nawet gdy klientom mówię, aby na mnie nie krzyczeli, bo się stresuję – to zaraz się uspokajam. Kiedyś pewna pani kupiła u mnie telefon i coś jej nie działało. Oczywiście był na gwarancji, ale tak krzyczała, tak się wręcz darła, że w końcu powiedziałem jej: „Jeśli pani nie przestanie, to na pewno nie pomogę, a poza tym tak mnie pani zestresowała, że teraz nie wypiszę przyjęcia tego telefonu do serwisu, bo mi się ręce trzęsą i nie utrzymam długopisu...”. Od razu ucihła, a mnie się zrobiło lepiej. Fakt, że w tych czasach panuje moda na „twardziela” – nieczulego, ostrego faceta, który

jest mocny nie tylko w barach, ale i w gębie, a przyznanie się do własnych emocji to oznaka słabości. To jest złe podejście, a Ty zrobisz, jak zechcesz, Twoje życie. Choć jest to prawdą, nie potrafimy już nie tylko innym powiedzieć, co czujemy, ale i nie potrafimy poznać tych emocji w sobie.

Myślę, że czasem musimy ze sobą porozmawiać, sam na sam, wtedy poznamy siebie. Tłumaczymy sobie wiele trudnych zagadnień życiowych, gdyż nauczymy się wtedy uświadamiać sobie swój proces myślowy, poznając własne zasady oraz reguły życiowe.

Warto pamiętać, że emocja jest wynikiem tylko i wyłącznie własnej interpretacji bodźca, a nie samego bodźca. To jest naprawdę bardzo ważna wiadomość: nasze emocje są tylko i wyłącznie osobistymi odczuciami. Jeśli więc kogoś nie lubię, to nie znaczy, że wszyscy czują to samo i że ta osoba faktycznie taka jest. To uczucie braku sympatii jest tylko i wyłącznie moje i nie mogę wymagać od innych, aby podzielali moje zdanie. Jeśli mnie denerwuje, gdy ktoś pali papierosy w samochodzie, to nie znaczy, że denerwuje to wszystkich. Czyli emocja jest tylko moją interpretacją bodźca, który otrzymałem i muszę o tym pamiętać. Życie pokazuje jednak, że nie lubimy ludzi, którzy myślą inaczej niż my. Czy złapałeś się kiedyś na tym, że irytowało Cię, gdy ktoś nie podzielał Twego zdania? Myślę, że każdy z nas miał w swoim życiu taką sytuację, że obrażał się na kogoś, kto stanął nie po jego stronie. Budzi się wtedy żal, zdziwienie i wielkie rozdrażnienie (kto nie z nami, ten przeciwko nam). Od dzisiaj będziesz rozumiał, że każdy człowiek ma prawo inaczej czuć, inaczej reagować. Postanowisz, że nie będziesz miał żalu do osób, które nie podzielają Twoich poglądów. U każdego z nas ten sam bodziec może wywoływać różne emocje.

Od nas zależy umiejętność kontroli nad destrukcyjnymi emocjami, jeśli nauczymy się je poprawnie rozpoznawać i przyznawać się do ich odczuwania — zredukujemy napięcia nimi wywołane.

Innymi czynnikami pomagającymi kontrolować złe emocje są: poczucie humoru, zachowanie odpowiedniego dystansu, wykonywanie innego zajęcia lub jakakolwiek aktywność w zdławieniu problemu — atakujemy problem, a nie zamykamy się.

Pomyśl, jak zamierzasz opanować i kontrolować swoje negatywne emocje?

Znajdź teraz kilka sposobów, które od tej pory będą Twoim lekiem na stres i rozdrażnienie. Kiedy tylko zdarzy się sytuacja, która sprawi, że przestaniesz kontrolować własne emocje, to zaraz wprowadzisz je w życie. Niech to będzie spacer, głębokie oddechy, słuchanie muzyki czy cokolwiek innego, co tylko potrafi Cię uspokoić.

Wymień najgorszy dla Ciebie stan emocjonalny. Czy potrafisz się do niego przyznać, sam przed sobą?

Warto wspomnieć jeszcze raz o poczuciu humoru. To jest także coś, co nas chroni przed depresjami. Poczucie humoru, umiejętność śmiania się z siebie, pewien dystans chroni nas przed negatywnym stanem i obniżeniem nastroju, ale przede wszystkim redukuje napięcie. Śmieję się z siebie i ze świata. Nie bądź „sztywniakiem”. Doceniaj radość chwili, która przecież się nigdy nie powtórzy. Życie jest niepowtarzalne i trwa o wiele za krótko, zatem niech uśmiech towarzyszy nam każdego dnia. Nie możemy spędzić życia tylko na narzekaniu i mieć wiecznie pochmurną twarz. Niech przyjaciele zobaczą Cię wreszcie wesołego! Nieważne, że są kłopoty, bo one i tak będą, a zła mina nie rozwiąże ich, nie odda zdrowia, nie po-

mnoży pieniędzy. Wielu lekarzy dowodzi, że dobry nastrój przyspiesza leczenie, a „śmiej się, a zdrowie”. Zresztą, czy radość i dobry nastrój nie są najbardziej pożądanymi emocjami człowieka?

Zamyśl się i odpowiedz:

- ◆ Czy masz poczucie humoru i potrafisz się z siebie śmiać?
- ◆ Czy należysz do grona ludzi, którzy potrafią rozśmieszać?
- ◆ Co powoduje u Ciebie dobry humor?

Nie czytaj teraz. Pomyśl, jak możesz poprawić sobie nastrój w powszedni dzień. Masz ulubiony kabaret nagrany na płycie lub kasecie? Masz przyjaciela, którego obecność zawsze podnosi Cię na duchu? Czy planujesz sobie cykliczne wyjscia do teatru, kina czy na występ kabaretu? Koniecznie postanów, że od dzisiaj będziesz miał świadomość tego, co poprawia Ci humor i zadbasz, aby w Twym życiu było więcej sytuacji wpływających na lepszy nastrój. Życie jest za krótkie, aby było smutne.

Najlepsza jest moja koleżanka — gdy ma „doła”, po prostu sprząta! I bardzo dobrze, to się nazywa aktywność własna, która znakomicie rozładowuje napięcie związane ze stresem. Nieważne są metody radzenia sobie ze szkodliwymi bodźcami, ważne, aby sobie uświadomić, że nie można się im tylko przyglądać. Nie możemy wiecznie działać instynktownie, stereotypowo. Potrzebujemy zmiany. Tak wielu ludzi działa „sztywno”, zawsze tak samo reaguje na sytuację, a przecież zdrowa osobowość jest elastyczna. Zesztywnienie postaw, zesztywnienie reagowania na emocje — to choroba naszych czasów.

Są w każdym z nas zaprogramowane działania, na które reagujemy emocjami. Jeśli od męża czuć alkohol — to zaraz jest furia; jeśli żona spóźnia się z pracy — zaraz jest gniew. Każdy

ma jakieś zaprogramowane stany, bo nasz umysł zapamiętuje przykre zdarzenia i pamięta doskonale, jakie działania i bodźce te stany wywołały, aby nas ostrzegać przed powtórzeniem — to jest reakcja obronna. Mówimy wtedy, że jesteśmy na to „uczuleni” i nie chodzi o alergię. Jeśli raz żona się spóźniła, wracając z pracy, i nie powiadomiła mnie, że będzie później, a ja martwiłem się i bałem, że mogło się coś jej stać, to dostała ode mnie ostrzeżenie, aby zawsze przed taką sytuacją mnie powiadamiała. Jeśli natomiast znów to się powtórzy, to wpadnąm w szal, bo nie dosyć, że boję się o nią, to jeszcze czuję, że jest to oznaka lekceważenia wobec mnie. Na każde jej spóźnienie będę już „uczulony” i będę reagował w ten sposób, bo są łamane zasady i reguły partnerskie.

Powiedz mi teraz, czy Ty masz jakieś sztywne sposoby reagowania negatywnymi emocjami na jakieś zdarzenia? Jesteś na coś „uczulony”? Jak myślisz, co jest tego powodem? Czy Twoja reakcja jest słuszna, a jeśli tak, to czy druga strona wie, jakie emocje przeżywasz?

Odlóż książkę i włącz analizator. Jak możesz to zmienić? Masz odwagę rozwiązać problem „uczulenia” i zmienić reakcję na dane zachowania?

Kończąc pomału rozważania o emocjach, warto zastanowić się, dlaczego mówi się „siła spokoju” lub „najwięksi ludzie to ci, którzy umieją zachować spokój”. Ja znam jeszcze: „Klasę człowieka można zmierzyć tym, co go wyprowadza z równowagi”<sup>1</sup>. Czy nie sądzisz, że jest w tych powiedzeniach trochę racji? Myślę, że jest. Spokojny człowiek, czyli taki, który nie daje się łatwo wyprowadzać z równowagi, jest bardziej cennym partnerem czy pracownikiem. W relacjach międzyludzkich nieoceniona jest umiejętność „trzeźwego” patrzenia na

---

<sup>1</sup> Alexander Pope (1688–1744) — angielski poeta.

świat i oceniania sytuacji bez emocji. Wiemy już, że emocje przysłaniają rzeczywistość.

Zawsze naszemu życiu będzie towarzyszyć prawo bodziec-reakcja i zawsze pomiędzy tym bodźcem a reakcją będzie kora mózgowa, gdyż tam są nasze filtry odbierania impulsów. Ćwiczmy się cały czas w kontrolowaniu zachowań, zanim ktoś uderzymy, zwymyślamy. Pomyślmy o emocjach, które nami kierują, bo to one są sprawcami zła, które innym i sobie czynimy.

Uświadommy sobie własną wartość, bo częste napady agresji z naszej strony są sygnałem świadczącym o niskim poczuciu własnej wartości, a więc jest to sygnał obronny organizmu przed zabraniami dobrego samopoczucia. Czujemy się gorsi, więc atakujemy.

Osoby o niskim poczuciu własnej wartości bardzo często reagują silnymi napięciami. Mają mniejszy próg odporności na stres i agresję, a zatem będą częściej uszczypliwe i agresywne, gdyż jest to reakcja obronna podświadomości. Mechanizmy obronne są sterowane przez nasze emocje, którymi kieruje nasz mózg – mistrz nad mistrzami. Tak więc, jeśli spotkasz jakąś osobę, która wiecznie się czepia, ma pretensje, łatwo się irytuje i denerwuje, jest to znak, że spotkałeś człowieka o niższym poczuciu własnej wartości, a jednostka ta poszukuje „ofiar”, aby „napełnić” swój brak wiary w siebie kosztem innych.

Ile razy żona krzyczy, ma pretensje o wszystko? Pogłaszcz ją po główce, bo ma deficyt poczucia własnej wartości. Szef wiecznie się czepia? Hm, to znak, że czuje się zagrożony, może traci autorytet? Mąż ciska talerzami? Może coś mu nie idzie w pracy i boi się o przyszłość?



Różnica między człowiekiem z wysokim poczuciem wartości a z niskim polega na tym, co te osoby wyprowadza z równowagi. Różnica jest w progu emocjonalnym. Łatwiej i szybciej złością się ludzie z kompleksami niż dowartościowani, i pokazuje to samo życie. Osoby o niskim stopniu rozwoju nie próbują Cię zrozumieć, tylko zaraz atakują. Będąc w zwykłej, taniej pijalni, wystarczy źle na kogoś spojrzeć i już możesz spodziewać się napuszonego gościa, który z zaciśniętymi pięściami zapyta: „Coś ci, koleś, nie pasuje?”.

Lepiej się poznając, będziesz mocniej kontrolować swoje stany emocjonalne. I od dzisiaj postanów, do której grupy chcesz należeć.

Emocje są w każdym z nas, i bardzo dobrze, dzięki nim komunikujemy się ze światem. Ale trzeba umieć je nazywać, umieć je w sobie rozpoznać. To wymaga uświadomienia, poznania samego siebie.

Wszyscy żyjemy w otoczeniu ludzi. Mamy słabsze dni, czasem jesteś zmęczony czy rozdrażniony. Spotykają nas sytuacje niezależne od nas. Musimy naprawdę być czujni i odporni na bodźce, które wywołują w nas agresję.

Najwięcej czasu spędzamy w rodzinie, wobec tego to ona jest najbardziej narażona na nasze odreagowywanie stresów i negatywnych emocji. Kiedy mamy „ciśnienie” spowodowane pracą, problemami osobistymi, bardzo często cierpią niewinni. Pierwsza rzecz — to uświadomienie sobie, że każdy potrzebuje odreagowania. Jedni się nie odzywają przez jakiś czas, inni zaczynają sprzątać i po godzinie im przechodzi. Nieważne, jaki jest sposób na „spuszczenie pary”, ale trzeba go mieć. Najlepiej powiedzieć wprost domownikom, że „jestem wściekły i macie nie odzywać się do mnie przez pół godziny, bo

oberwie się wam za friko”. Rozpoznać sygnał napięcia i szybko, bezkonfliktowo przekazać go otoczeniu.

Ileż ludzi tak nie potrafi. Niedojrzałe jednostki traktują swoje rodziny jako obiekt do wyżycia się. Często małżonek i dzieci padają ofiarą ataku psychicznego i fizycznego. Wiele osób traktuje partnerów jako worek treningowy do odreagowywania swych emocji, co jest niedopuszczalne.

Rozpoznanie emocji to jest priorytet naszego uświadomienia, a następnie trzeba umiejętnie zakomunikować otoczeniu swój nastrój. Oczywiście bezkonfliktowo, nieinwazyjnie.

Druga rzecz, bardzo ważna przy złych emocjach — to odizolowanie się. Nieważne, co robię, aby odreagować stres, ale muszę powiadomić o tym otoczenie i przeczekać.

Ja słucham muzyki w słuchawkach, ktoś inny sprząta samochód czy idzie na spacer, znajoma porządkuje dom. A Ty, jaki masz sposób na odreagowywanie złych emocji? Jak informujesz o tym otoczenie? Zastanów się teraz.

Do czego prowadzi wyżywanie się na rodzinie? Do zguby, Twojej i wszystkich dookoła, a zatem nie atakujmy niewinnych ludzi, czy to w pracy, czy w domu, bo to zrywa to więzi i obniża saldo emocjonalne. Ta kropla goryczy, przelana nieraz nieświadomie, wystarczy, aby zepsuć tak cenne relacje międzyludzkie.

Teraz się zastanowisz — co Ciebie wyprowadza łatwo z równowagi? Odpowiedz w tej chwili.

Zadaj sobie jeszcze jedno pytanie:

*Co szybko Cię stresuje? Szybko stresuje mnie... O czym to świadczy? Jak możesz to poprawić? Czy wiedzą o tym inni?*

Pomyśl i włącz swój analizator...

Sprawienie, byś mógł dowiedzieć się, kim jesteś i stał się samym sobą pełnym miłości — to cel tej książki. Cel też to poznać siebie na wylot i odkryć prawdę, gdyż to pozwoli nam pozbyć się ego, zrozumieć ludzi i obdarzyć ich miłością.

Nie podchodź do tych pytań obojętnie, ktoś musi wstrząsnąć nami, naszym sposobem myślenia. Za dużo ludzi boi się siebie, za dużo cierpi z powodu nieznamośności podstaw. Jak można zmienić własne życie, jeśli się nie zna siebie samego? Nie mów, że jesteś już stary, bo starzy są ci, którzy przestali się już interesować i rozwijać samoświadomość. Za starzy nie żyją. Nie mów, że nie masz czasu na głupoty, a siebie nie musisz zmieniać, bo Ty jesteś w porządku i czujesz się w każdej sekundzie szczęśliwy i spełniony. Zawsze możesz być szczęśliwszy i zarażać tym innych.

Czy na pewno nie masz sobie nic do zarzucenia? Panujesz nad swoimi emocjami? Umiesz kochać i okazywać to? Umiesz nie krytykować? Nie obrażać? Słuchać? Rozumieć? Nie patrz na innych, inni Cię nie interesują, patrz na siebie, znajdź w sobie motywację, aby spróbować. Trzeba tylko chcieć, chcieć stać się panem samego siebie. Bądź sobą prawdziwym na zawsze, od teraz...

Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Pełną wersję książki zamówisz na stronie  
wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6692/zburze-ten-mur-slawomir-luter.html>