

Chuck Spezzano

Kochać
całym sercem

JAK UWOLNIĆ SIĘ OD CIERPIENIA



CHUCK SPEZZANO

Kochać całym sercem
Jak uwolnić się od cierpienia

Przełożyła
Anna Boniszewska

G+J

Tytuł oryginału: *Wholeheartedness. Healing Our Heartbreaks*

Copyright © 2000 by Chuck Spezzano. All rights reserved.

First published in Great Britain in 2000 by Hodder and Stoughton,
a division of Hodder Headline PLC

Copyright to the Polish Edition © 2007 by G+J Gruner+Jahr Polska
Sp. z o.o. & Co. Spółka Komandytowa
02-677 Warszawa, ul. Wynalazek 4

Dział handlowy: tel. 022 640 07 25, 022 607 02 56 (57, 59) w. 221, 380
faks 022 607 02 61

Sprzedaż wysyłkowa

Dział obsługi klienta: tel. 022 607 02 62

Redakcja: Joanna Ziolo

Korekta: Jadwiga Piller

Projekt okładki: M.S.E.

Redakcja techniczna: Mariusz Teler

Redaktor prowadząca serię: Agnieszka Koszałka

Skład i łamanie: IT WORKS, Warszawa

Druk: ABEDIK SA, Poznań

ISBN: 978-83-60376-32-4

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kopiowanie
w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie
oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych – również częściowe
– tylko za wyjątkowym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

*Mojej ukochanej siostrze Carol
i mojemu szwagrowi Irwinowi.
Aby wasze życie wypełniała miłość i śmiech!*

SPIS TREŚCI

Przedmowa	10
Wstęp	13
O książce	16
Jak korzystać z tej książki	19
Początek podróży	21
Zrozumieć związki	23
Uzdrowianie przewlekłego cierpienia – nieświadome wzorce	
1. Cierpienie i nadrzędne programy ego	45
2. Cierpienie jako opowieść	49
3. Cierpienie jako osobisty mit lub opowieść cienia	55
4. Cierpienie i podstawowe negatywne przekonania na własny temat	62
5. Spiski	66
6. Spisek złamanego serca	68
7. Spisek „nikt mnie nie chce”	72
8. Spisek „zrujnowałem im życie”	76
9. Spisek zazdrości	79
10. Cierpienie jako wzorzec pokoleniowy	82
11. Cierpienie i przeszłe wcielenia	87
12. Cierpienie i próba szamańska	92
13. Cierpienie i bożki	95
14. Bożek cierpienia	100
Przepis na klęskę – co prowadzi do cierpienia	
15. Złamana zasada, złamane serce	105

16. Manipulacja – droga do cierpienia	109
17. Dawanie po to, by dostać	112
18. Kontrola – „jeśli mnie kochasz, zrobisz, co każę”	115
19. Szantaż emocjonalny	118
20. Postawa wygrana–przegrana	121
21. Zdrada	124
22. Rywalizacja	127
23. Poczucie wyjątkowości	130
24. Wściekłość	133
25. Przemoc i groźby	135
26. Akty zemsty i postawy z nią związane	140
27. Niesłuchanie	143
28. „Mam cię”	147
29. Zaborczość i zazdrość	150
30. Uzdrawianie piekła złamanego serca	153
31. Atakowanie siebie	157
32. Mieć rację	160

Czego uczy nas cierpienie

33. Elementy cierpienia	164
34. Związki i miłość	167
35. Związki, rozwój i duchowość	170
36. Związek jako pułapka	175
37. Uzdrawianie piekła cierpienia	180
38. Cierpienie i konflikt	183
39. Uzdrawianie i cierpienie	187
40. Emocje i cierpienie	189
41. Cierpienie i lęk	192
42. Rozwój cierpienia	196
43. Cierpienie i świadomość	199
44. Rany i ludzki umysł	202
45. Cierpienie i wyparcie	204
46. Wyparcie, dysocjacja i zaburzenia charakteru	209
47. Ofiara cierpienia	213

48. Wzorce ofiary	217
49. Odpowiedzialność jako źródło siły	219
50. Odpowiedzialność i cierpienie	222
51. Cierpienie i ból z przeszłości	227
52. Niewinność i cierpienie	231
53. Tylko ty możesz złamać sobie serce	234
54. Cierpienie jako wybór	237
55. Akceptacja i odrzucenie	240
56. Cierpienie i przejmowanie bólu	243
57. Każde odrzucenie to oddzielenie się	246
58. Cierpienie jako sposób porozumiewania się	249
59. Cierpienie i walka o władzę	254
60. Kiedy jesteśmy wzburzeni	258
61. Cierpienie tu i teraz	262
62. Cierpienie i zranione dziecko	264
63. Cierpienie i potrzeby	267
64. Miłość nie rani	271
65. Cierpienie i marzenia w gruzach	273
66. Cierpienie i zachowanie niezgodne ze scenariuszem	276
67. Cierpienie i zachowanie zgodne ze scenariuszem	278
68. Cierpienie i nadwrażliwość	281
69. Cierpienie – złośliwe kobiety i agresywni mężczyźni	284
70. Cierpienie i cień	290
71. Cierpienie i gniew	294
72. Cierpienie i nienawiść	298
73. Cierpienie i seks	300
74. Cierpienie, role i mechanizmy obronne	303
75. Dwie podstawowe przyczyny cierpienia w okresie dzieciństwa	305
76. Cierpienie i kompleks Edypa	309
77. Model rzeczywistości jako związku	314
78. Cierpienie i role w rodzinie	319
79. Cierpienie i wzorce rodzinne	324
80. Zasada lustra	327
81. Lęk i niezależność	332

82. Cierpienie i introjeksja	335
83. Cierpienie, pobbłażanie sobie i zdrady	339
84. Bolesne uwalnianie się od poświęcenia	342
85. Cierpienie i oczekiwania	345
86. Cierpienie i depresja	348
87. Cierpienie i autodestrukcja	350
88. Utrata równowagi wewnętrznej i autodestrukcja	353
89. Aborcja, narodziny martwego dziecka i poronienie	356
90. Playboye oraz kobiety rozwiązłe	360

Narzędzia uzdrawiania

91. Porozumienie	367
92. Mężczyźni i porozumiewanie się	369
93. Odpowiedzialność mężczyzn i kobiet	373
94. Komunikacja przemiany	378
95. Fazy komunikacji przemiany	382
96. Przepraszam	385
97. Bliskość i współdziałanie	388
98. Akceptowanie zmian i chęć uczenia się	392
99. Cel związków	395
100. Uzdrawianie projekcji	398
101. Uzdrawianie snu	404
102. Uzdrawianie trójkąta	409
103. Uzdrawianie utraconego ja i opowieść wojenna	413
104. Od interpretacji do zrozumienia	416
105. Zmiana celu	419
106. Wybaczenie	422
107. Rezygnacja z kontroli	425
108. Zaangażowanie	429
109. Dary	431
110. Moc wyboru	435
111. Prośba o cud	439
Ostatnia lekcja	441
Podziękowania	445

PRZEDMOWA

WOŁANIE O SERCE

Twoje serce łączy cię ze światem. Bez niego wegetowałbyś w stanie, który przypomina wieczną zimę, zestarzałbyś się i umarł. Z sercem wkraczasz w nieuniknioną wiosnę bez względu na to, ile masz lat.

Pisząc o sercu, nie mam na myśli organu fizycznego w klatce piersiowej, tak samo jak pisząc o umyśle, mam na myśli coś więcej niż tylko mózg. Kiedy mówię o sercu, mówię o umiejętności kochania, odczuwania, radowania się i wykraczającej poza naukowe dowody pewności, że twoje życie ma sens. Twoje serce to źródło twojej odwagi; twój umysł to owoc twojej duszy. Wspólnie tworzą one istotną jakość, która jest czymś więcej niż sumą faktów.

Ważne, abyś się przyjrzał, co łączy cię z twoim sercem. Czy jesteś ciepły, otwarty, ludzki, współczujący, czy potrafisz się wczuć w emocje innej osoby i dzielić z nią? Czy umiesz przyjmować? Z drugiej zaś strony jak często przyjmujesz postawę obronną, izolujesz się, poświęcasz, boisz, jesteś cyniczny, zgorzkniały lub naiwny? Jak bardzo wyłączyłeś się z życia? A może po prostu chcesz pokazać, na co cię stać? Czy straciłeś już umiejętność życia i dzielenia się z innymi z pasją? Czy straciłeś zapał i animusz? Czy jesteś zmęczony, wypalony i wyniszczony?

Wszystko to są znaki, że straciłeś serce – częściowo lub w całości. Jeśli tak się stało, najwyższy czas na odpoczynek, refleksję i podjęcie działań służących odzyskaniu serca, ponieważ jest ono podstawą integralności emocjonalnej. Dzięki odwadze prawdy serce zapewnia ci kwintesencję integralności. Jeśli czegoś w nim brak, nie możesz ani

w pełni przyjmować, ani dawać. Gdy tracisz serce, pojawia się tendencja do racjonalizowania, upraszczania i zabierania przemocą tego, czego pragniesz, a czego nie możesz dostać. Czy chcesz życia, które nie byłoby pełne? Czy chcesz określać siebie poprzez role, czy wolisz być tym, kim jesteś w głębi duszy? Niezbędne jest uzdrowienie. Należy także oduczyć się pewnych rzeczy. Konieczna jest prawdziwa nauka. Nie jest za późno. To twoje życie, ty wybierasz: życie z całego serca czy życie na pół gwizdka?

Spójrz prawdzie w oczy! Potrzebujesz swojego serca. Bez niego możesz żyć tylko częściowo, „półżyciem”, ponieważ nie masz możliwości, by cieszyć się nim. Nie umiesz kochać. Nie umiesz przyjmować. Nie umiesz czuć. Bez serca masz ograniczony wybór albo do roli drapieżnika, albo ofiary, która żyje jak szara myszka. Gdy brak ci serca, ty sam stanowisz część problemów – pośrednio lub bezpośrednio – które przyczyniają się do twojego cierpienia. Bez serca nie możesz reagować na wołanie o pomoc w chwili, gdy ktoś jej potrzebuje, a teraz właśnie nadeszła ta chwila – jesteśmy na rozstaju dróg, w momencie gdy coś się rodzi. Bez serca, które jest pełne, nie będziesz mógł podzielić się tym, czym obiecałeś. Być może przyrzekłeś komuś, że będziesz go kochać, że wychowasz dziecko i będziesz przy nim lub że ocalisz świat. By dotrzymać tych obietnic, twoje serce musi stać się całością i musisz zawsze dawać z jego głębi.

Dzięki sercu poznasz błogosławioną, leczniczą moc łez, w tym także łez radości. Dzięki sercu poznasz radość prawdziwego dawania i będziesz mógł się rozwijać, gdy wokół ciebie pojawi się wielu potrzebujących. Usłyszysz wołanie o pomoc i wezwanie własnej duszy, by oddać się życiu oraz osobom, które cię otaczają. Dzięki sercu odkryjesz swój cel, kreatywność i własną wizję. Dzięki sercu poznasz wdzięczność, prawdę, otworzysz się i zaczniesz przyjmować to, co dają ci inni. Dzięki sercu staniesz się aktywnym uczestnikiem życia na Ziemi i życia otaczających cię osób.

Jeśli straciłeś serce, twoją odpowiedzialnością wobec siebie, życia i tych, których kochasz lub których pokochasz, jest odzyskać je. Chęć, by to uczynić, sprawiła, że sięgnąłeś po tę książkę. Pozwól teraz, by jej

treść pomogła ci w tym. Podczas czytania moje serce będzie się starało dotrzeć do twojego serca. Jeśli znajdujesz się na ringu, będę twoim trenerem, który stoi w rogu i wspiera cię w dążeniu do odzyskania pełnego serca. Dzięki sercu poznasz miłość i łaskę, które są miłością Boga do ciebie.

Chuck Spezzano, Hawaje, październik 1999

WSTĘP

Witam cię, czytelniku książki *Kochać całym sercem*, i składam ci serdeczne gratulacje! Niniejszy poradnik odzwierciedla twoje głębokie pragnienie, by ponownie stać się całością. O wiele za mało mówi się o sercu, choć to ono jest kluczem do miłości, spełnienia i radości. Dzięki niemu łączysz się z innymi, ono także daje ci odwagę (*courage* – angielskie słowo oznaczające odwagę pochodzi od francuskiego słowa oznaczającego serce, *le cœur*), by cieszyć się pełnią życia.

Dzisiejsza szkoła nie uczy niczego o związkach i rodzinie, mimo że to właśnie te relacje stanowią fundament naszego życia. Nadają mu kierunek, znaczenie i sprawiają, że jest pełne. Związki są treścią życia. Jeśli nie smakują jak eliksir, to prawdopodobnie są trucizną. Związki zmiernają albo ku życiu, albo ku śmierci, nie ma nic pośredniego, choć niekiedy pojawia się w nich zastój lub nuda.

Każdy problem dotyczy związku. Wzorce związków determinują nasze wzorce dotyczące zdrowia, szczęścia, pieniędzy, sukcesu, miłości, seksu, a nawet sztuki. Każdy poeta potrzebuje muzy, kreatywność zaś to stan wynikający z miłości. Mimo to niewiele wiemy o związkach i o tym, jak bardzo mogą one pomagać w dokonywaniu zmian. Musisz dowiedzieć się, jak zmienić związek, jeśli bowiem pojawia się w nim impas, to pojawia się on również w życiu. Niezwykle ważne jest, żeby nauczać o związkach już od przedszkola aż po studia doktoranckie. Niniejsza książka stanowi pomoc naukową, a przede wszystkim pomaga oduczyć się złych nawyków. Kiedy zrozumiemy swoje błędy i przestaniemy je popełniać, odnajdziemy miłość.

Jeśli związki są główną siłą, która powoduje zmiany, a także czynnikiem kluczowym do osiągnięcia zdrowia, szczęścia, sukcesu i rozwoju, to najwyższy czas zacząć je poznawać. Moim najgorętszym życzeniem dla moich dzieci jest to, aby były wspaniałe w związkach i aby głęboko kochały. Wszystko inne, co jest ważne, przyjdzie samo.

Niniejsza książka mówi nie tylko o ranach emocjonalnych, ale również o związkach w kontekście tych ran. Mówi o naszym związku z samym sobą i o naszym związku z Bogiem lub duchem, ponieważ wszystkie związki są odzwierciedleniem naszego związku ze sobą, z duszą albo z Bogiem, a także z otaczającym nas światem.

Jestem terapeutą, doradcą i konsultantem od dwudziestu ośmiu lat. Zajmuję się terapią od strony praktycznej i nie interesuje mnie finezja teorii. Teoria niewiele znaczy, gdy tulisz kogoś, kto wyplakuje najgłębszy ból i tragedię swojego życia. Moje podejście jest praktyczne. Jeśli coś nie przynosi efektów, jest nieprzydatne, choćby teoria była nie wiem jak piękna. Zbyt długo pracowałem z ludźmi, by sądzić, że idee, zwłaszcza moje idee, są ważniejsze niż położenie kresu cierpieniu. Ale wiem, że idee przedstawione tutaj są skuteczne. Te metody i techniki okazały się przydatne w moim przypadku oraz w wielu innych. Możesz z nich skorzystać także ty, jeśli tylko będziesz chciał. Jako dziecko byłem bezradny wobec cierpienia tych, których kochałem najbardziej. Poprzysiągłem sobie, że nauczę się tego, co konieczne, by uwolnić ich od cierpienia, a także by pomóc innym. Teraz już wiem, jak to zrobić. Są oczywiście inne sposoby. Ja proponuję to, czego się nauczyłem, ponieważ jestem przekonany, że może to odmienić twoje życie.

Jeśli choćby jeden czytelnik uwolni się z piekła, wówczas niniejsza książka spełni swoje zadanie. Bez względu na to, jak tragiczna wydaje się sytuacja, zawsze jest jakieś wyjście. Jeśli ani ty, ani otaczające cię osoby nie potraficie go dostrzec, poproście o cud. Poproście nadświadomość o pomoc. Ona czeka na znak, że jesteście gotowi. Może wówczas zainspirować was i pokazać wam, w jaki sposób otworzyć się na łaskę. Jesteś zbyt cenny, by cię stracić. Rozwiązanie istnieje. Twoje serce jest zbyt cenne, by je stracić. Rozwiązanie istnieje. Gdyby zabrakło choć jednej osoby, ciemność pogłębiłaby się. Każde cierpienie to pomyłka. Rozwiązanie istnieje. Możesz

odnaleźć drogę do domu. Jest sposób na to, byś znowu uwierzył w siebie – w to, że twój cel jest ważny, w siłę swojego umysłu i w swoje uzdrowione serce, które może uzdrawiać innych.

Wybaczcie mi, moi profesorowie, jeśli nie przekazuję dokładnie tego, czego mnie uczyliście. Stałem się w równym stopniu szamanem, artystą i kapłanem co naukowcem. Wybacz mi, religio moich narodzin, czuję się zarówno buddystą, jak i chrześcijaninem, żydem czy hindusem, a moje serce cały czas tańczy w rytmie tańca sufich, jestem śpiewającym Rumim*. Nie ma znaczenia, w co lub kogo się wierzy, gdy serce jest pełne. Kiedy twoje serce jest kompletne, masz w sobie spokój i łaskę, co pomaga tobie i otaczającemu cię światu.

Utraciłem swoje serce i odzyskałem je na nowo. Tysiące razy od dzieciństwa aż do chwili obecnej skazywałem się na piekło i przeklinałem na śmierć. Tysiące razy wychodziłem z piekła i wybierałem życie. W moich słowach pobrzmiwa pewność siebie, ponieważ ja również popełniałem błędy i naprawiałem je. Zacząłem od wzorców cierpienia, a teraz doświadczam prawdziwej miłości. Miałem złamane serce wiele razy i nie jestem ani cyniczny, ani przewrażliwiony. Moje marzenia legły w gruzach, a jednak żyję prawdziwie. Jestem uzdrawiany i uzdrawiam. Jak każdy człowiek idę swoją ścieżką ku pełnemu sercu.

* Rumi (1207–1273) – mistyk perski, teolog islamu, najwybitniejszy poeta suficki.

O KSIĄŻCE

Każdy z nas miał kiedyś złamane serce i cierpiał z tego powodu, a większość z nas bezskutecznie szukała wyjścia z sytuacji. Książka *Kochać całym sercem* to interaktywna podróż z mnóstwem znaków drogowych i map wskazujących drogę wyjścia z cierpienia. Jest ona towarzyszem na całe życie i jednocześnie podręcznikiem. Za każdym razem, gdy po nią sięgasz, opisuje to, czemu właśnie stawiasz czoło.

Cztery części: *Uzdrowianie przewlekłego cierpienia – nieświadome wzorce*, *Przepis na klęskę – co prowadzi do cierpienia*, *Czego uczy nas cierpienie* oraz *Narzędzia uzdrawiania* to jednocześnie zbiór podstawowych zasad, które mają za zadanie przygotować cię do otwarcia świadomości i pomóc ci zrozumieć, czym naprawdę jest cierpienie. Wynikająca z tego wiedza może przynieść nowe decyzje i postawy oraz rozwiązania, które pozwolą ci osiągnąć sukces w związkach.

Zaczynamy od omówienia etapów związku i opisujących ich fundamentalnych zasad. Zrozumiesz, w jaki sposób działają związki, jak i dlaczego się psują oraz jak wpływają na nasz osobisty rozwój. Przeczytaj uważnie te opisy, ponieważ w książce wielokrotnie odnoszę się do tych podstawowych teorii, na których opiera się nasze życie, nasze związki i nasza zdolność do rozwijania się.

W części *Uzdrowianie przewlekłego cierpienia – nieświadome wzorce* przedstawione są pułapki i wzorce pierwotnej nieświadomości. To najsilniejsze aspekty naszego ego, jego najbardziej ukryte mechanizmy obronne, których używa ono, by umocnić siebie poprzez poczucie izolacji, lęk i poczucie winy oraz osłabienie miłości. Kiedy

wnosisz światło świadomości w obszary umysłu, które długo pozostawały w ukryciu, odganasz blaskiem ciemność. Część ta zawiera również fragmenty zatytułowane „mechanizm cierpienia”, „mechanizm uzdrowienia”, „uzdrawiające zalecenia”, „uzdrawiająca decyzja” i bardzo skuteczne „uzdrawiające ćwiczenie”, które mają na celu pomóc ci zmienić głęboko zakorzenione błędne wzorce, o których wspomniałem wyżej.

W rozdziale *Przepis na klęskę – co prowadzi do cierpienia* podane są pomocne informacje dotyczące najczęstszych pułapek, które powodują cierpienie. Tu także opisane są mechanizmy, podane sugestie, decyzje i ćwiczenia, dzięki czemu ta część podróży przypomina raczej zwiedzanie z przewodnikiem niż kemping.

Osobista część podróży zaczyna się od rozdziału *Czego uczy nas cierpienie*, który jest zachętą do tego, by przyglądać się własnym ranom: temu, jaki mają wpływ na ciebie, twoje życie i otoczenie. W tej części opisane są niezwykle ważne pojęcia, dzięki którym masz sposobność odkryć, jak mechanizm działania danej rany emocjonalnej przekłada się na twoje życie. Koncepcje te są podsumowane w części „mechanizm cierpienia” oraz „mechanizm uzdrowienia”. Zamiast kierować się sztywnymi zasadami, możemy nauczyć się wybierać w życiu pomiędzy cierpieniem a uzdrowieniem. Aby jeszcze bardziej zachęcić cię do zmiany punktu widzenia i do wprowadzania zmian w życiu, w książce podane są „uzdrawiające zalecenia” i „uzdrawiające decyzje”, które mają ułatwić ci rozwój. Są także „uzdrawiające ćwiczenia”. Jeśli nie poprzestaniesz na przeczytaniu ich i wykonasz je, możesz z łatwością i lekkością zmienić szkodliwe i bolesne fałszywe przekonania o sobie i odmienić swoje życie, nawet dzięki doświadczeniom zakrawającym na cud, co pozwoli ci powrócić do życia pełnego miłości i radości.

Rozdział *Narzędzia uzdrawiania* opisuje główne metody uzdrawiania, dzięki którym możemy się uwolnić od cierpienia i bólu. On także zawiera fragmenty zatytułowane „mechanizm cierpienia”, „mechanizm uzdrowienia”, „uzdrawiające zalecenia”, „uzdrawiająca decyzja” i „uzdrawiające ćwiczenie”.

Książkę niniejszą radzę przeczytać od początku do końca, aby lepiej i pełniej zrozumieć istotę cierpienia i jego mechanizm. W związku z tym rozdział, o którym mowa, jest również przyjaznym dla czytelnika materiałem źródłowym. Jeśli po przeczytaniu tej książki staniesz się świadomy pokusy, by popaść w cierpienie, intuicyjnie wybierz pomiędzy 1 a 111, czyli jeden z numerów przyporządkowanych kolejnym wskazówkom zamieszczonym w poszczególnych rozdziałach. Podpowiedzą ci one, jaki jest najlepszy sposób uzdrowienia sytuacji. Już samo ich przeczytanie może wystarczyć, by oprzeć się pokusie i szybko poradzić sobie z cierpieniem. Bez względu na to, jaka metoda będzie dobra dla ciebie, szybko i z łatwością pomoże ci ona znowu otworzyć się na zaangażowanie z całego serca.

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Każdy może oczywiście sam wybrać sposób, w jaki będzie korzystać z książki, ale poniżej podaję kilka sugestii: jeśli tylko na to pozwolisz, dzięki niej może zmienić się twoje życie. Czym ma ona być dla ciebie? Jak myślisz, co możesz dzięki niej zyskać? Książka ta ma na celu zarówno dostarczyć informacji, jak i posłużyć jako narzędzie zmian. Wskaże ci, jak pokochać całym sercem, a decyzje i ćwiczenia zmierzające do uzdrowienia pomogą ci odzyskać swoje serce. Jeśli wolisz przemyśleć to, co przeczytałeś, zanim przejdziesz do kolejnych rozdziałów, sugeruję, abys starannie wykonał każde ćwiczenie przed dalszą lekturą. Jeśli czytasz pobieżnie, a potem wracasz i czytasz jeszcze raz, proponuję, abys zapoznał się z ćwiczeniami dopiero wtedy, gdy będziesz gotów je wykonać.

Niektórzy wolą nagrać pytania zawarte w ćwiczeniach na taśmę, a następnie je odsłuchać. Dzięki temu uzyskana odpowiedź jest bardziej intuicyjna, a w konsekwencji zarówno pytania, jak i odpowiedzi mogą odnieść o wiele większy skutek. Inny sposób to wspólne czytanie książki z przyjacielem lub partnerem. Ćwiczenia można wykonywać razem, angażując się wspólnie w projekt uzdrowienia.

W książce często proszę, aby odpowiadać na pytania, korzystając z intuicji. Uznajemy wówczas za odpowiedź to, co przyjdzie nam na myśl jako pierwsze; nie ma znaczenia, czy nasza świadomość uzna to za prawdę, czy nie. Pytania w ćwiczeniach są poprzedzone słowami: „Gdybym mógł powiedzieć...”. Takie podejście pozwala przełamać bariery tkwiące w świadomości i przekonać się, jak naprawdę postrzegaliśmy dane wydarzenie bądź w co wierzyliśmy. Dzięki niemu omijamy pamięć, która może być zawodna i zafalszowana przez ego, które

chroniąc siebie, pragnie zachować wszystko w niezmienionym stanie; w kolejnym rozdziale omówione jest to dokładniej. Słowa te ponadto sprawiają, że nie możemy odpowiedzieć „nie wiem”. Nasze odpowiedzi mogą nie być zgodne z tym, jak rzeczywiście było, ale będą prawdziwe dla nas w tym sensie, że odzwierciedlają naszą percepcję danego zdarzenia, to, co głęboko w środku myśleliśmy lub w co wierzyliśmy. Możemy mieć wrażenie, że raczej zgadujemy, niż udzielamy odpowiedzi zgodnej ze stanem faktycznym, ale to, co jako pierwsze przychodzi nam do głowy, jest dla nas prawdziwe. Dzięki temu ujawniają się nasze przekonania, nawet jeśli nie jesteśmy ich świadomi.

W innych rozdziałach niniejszej książki sugeruję, aby prosić o pomoc swoją nadświadomość. To po prostu kreatywna część naszego umysłu – ta, która zna wszystkie odpowiedzi. Każdy z nas jest istotą duchową; najgłębszą część nas stanowi pierwiastek duchowy będący odzwierciedleniem tej części umysłu, w której kierunku zmierza rozwój nas wszystkich. Nasza nadświadomość to, mówiąc krótko, nasz duch i kiedy zwracamy się o pomoc do niego, możemy otrzymać łaskę Boga i łaskę tego ducha. Dostaniemy odpowiedź i będziemy wiedzieli, co robić. Ważne, by zrozumieć, że wszyscy mamy w sobie duchową leczniczą moc i że zawsze ją mieliśmy. Kiedy ewoluujemy, kiedy się rozwijamy, zbliżamy się do ponownego odkrycia tej siły. Zawsze mamy do niej dostęp, by pomagała nam, kiedy jej potrzebujemy.

Zapoznając się z treścią niniejszej książki i wykonując zawarte w niej ćwiczenia, zdecyduj, co chciałbyś osiągnąć. Jak powinno zmienić się twoje życie? Wybierz to. Zobacz to. Poczuj to. Usłysz to. Wyobraź sobie dokładnie, jak chciałbyś się czuć, kiedy skończysz czytać tę książkę. Zapisz swój cel po to, byś po lekturze mógł się przekonać, jak wielki sukces osiągnąłeś.

POCZĄTEK PODRÓŻY

Niewiele rzeczy może powstrzymać nasz rozwój tak skutecznie jak cierpienie. Pracowałem z tysiącami osób, które doświadczyły takich trudności. W wypadku niektórych osób zasadniczym czynnikiem wpływającym negatywnie na stan ich zdrowia w wieku lat osiemdziesięciu okazały się traumatyczne wydarzenia między dwudziestym a trzydziestym rokiem życia. Inni, którzy doświadczyli trudności w dzieciństwie, powrócili do siebie w pełni dopiero, gdy stało się coś, co ich uzdrowiło. Wtedy ponownie mogli doświadczać życia we wszystkich jego barwach i odcieniach.

Niniejsza książka ma na celu pomóc ci zrozumieć, co dzieje się wokół ciebie, kiedy pojawia się cierpienie. Kiedy już zrozumiesz, czym ono jest, jaką rolę spełnia w twoim życiu – do czego ci służy i jaką ma dla ciebie wartość – zaczniesz rozumieć cel swojego życia. Niestety zbyt wielu z nas zagłębia się w tę sferę, nie mając podstawowej wiedzy, i właśnie dlatego wciąż cierpimy. Bez zrozumienia rany nie będą się goić, gdy tymczasem my będziemy się starać chronić nasze złamane serce i powetować sobie cierpienie. Niezwykle pomocne jest uświadomienie sobie wszystkich tych elementów, które współtowarzyszą cierpieniu – tych części, które schowaliśmy głęboko i do których boimy się przyznać. Aby uwolnić się od cierpienia, trzeba dostrzec rolę, jaką ty sam odegrałeś w jego powstaniu; dzięki temu możesz zacząć podejmować korzystniejsze decyzje, w tym także te dotyczące związków. Wówczas w pełni się odrodzisz i powrócisz do życia.

Niniejsza książka poświęcona jest bliskości – głębokiej więzi uczuciowej, dzięki której miłość i sukces przychodzą z łatwością. Bliskość oznacza pełne i komfortowe życie zarówno duchowe, jak i emocjonalne. Jego alternatywą jest życie na pół lub też nawet na ćwierć gwizdka, życie, którego

nie doświadczamy w pełni. Ten, kto jest nieszczęśliwy, albo się odcina, albo uzależnia, albo się izoluje i boi, staje się chciwy, agresywny i zrzedliwy. Jest to życie polegające na poświęcaniu się, a następnie na rekompensowaniu sobie tego bez żadnych nagród, które pojawiają się w sposób naturalny.

Cierpienie i rozpacz mogą sprawić, że stracisz serce, a wtedy w żaden sposób nie będziesz w stanie osiągnąć swoich celów. Aby żyć pełnią życia i oddać mu się, potrzebujesz swojego serca. Potrzebujesz go także, by doświadczać miłości oraz aby wnieść swój niezwykle ważny wkład w całość. Uzdrawiając swoje zranione serce, powracasz do życia i otwierasz się, by ponownie doświadczyć piękna i bogactwa, które życie ma dla nas. Otwierasz się na miłość – na dawanie miłości i przyjmowanie jej od innych oraz od swojego Boga lub ducha.

Kiedy przestaniesz inwestować siebie samego w cierpienie i znowu z pełnym przekonaniem oddasz się życiu, stanie się ono lepsze i prawdziwsze dla wszystkich. Dlatego ważne jest, by porzucić iluzje, przez które cierpimy. Ile cierpienia porzucisz, tyle wolności może zyskać cały świat, tak więc leczysz nie tylko własne cierpienie. Możesz pomóc uleczyć wszystkie inne rany – wszystko, co oddziela nas wzajemnie od siebie i nie pozwala osiągnąć spokoju.

Wybierz się więc w tę podróż. Co masz do stracenia oprócz bólu, cierpienia, wymówek i usprawiedliwiania się, że miłość jest dla ciebie nieosiągalna? Kiedy już wyruszysz w nią ponownie, nie będziesz w stanie przewidzieć, gdzie się skończy. Przekonasz się, że ogranicza cię jedynie twój lęk – twoje poglądy na świat i to, co myślisz o sobie. Świadomość dodaje ci siłę, ponieważ pozwala ci dokonywać lepszych wyborów popartych wiedzą i doświadczeniem. Jeśli rozumiesz, co i dlaczego się nie udało, możesz się uczyć na błędach i naprawiać je.

Tym, którzy właśnie doświadczają trudnych chwil, niniejsza książka może pomóc odrodzić się na nowo; stanowi ona odpowiedź na pragnienie, by zrozumieć, jak znowu żyć i kochać. Ta książka sprawi, że znowu będziesz miał moc dokonywania wyborów, a wraz z nią pewność, że możesz mieć prawdziwego partnera życiowego, z którym połączy cię bliskość. Niech książka ta da ci błogosławieństwo zrozumienia, odwagę akceptacji, mądrość wybaczenia, prawdę rezygnacji z kontroli oraz decyzję, by znowu pokochać.

ZROZUMIEĆ ZWIĄZKI

Każdy związek jest wyjątkowy, każdy ma swoją gwiazdę przewodnią, zagrożenia i pułapki. Z drugiej jednak strony każdy związek przechodzi przez te same fazy i etapy i jeśli je zrozumiemy, będziemy lepiej do nich przygotowani. Ponadto na każdym etapie i w każdej fazie pojawia się konkretny problem, który należy uzdrowić, i kiedy już odrobimy to zadanie domowe i pójdziemy dalej, możemy rozwijać się nie tylko indywidualnie, ale i jako para.

Opis pewnych cech wspólnych wszystkim związkom znajduje się poniżej. Będziemy mogli wykorzystać go jako narzędzie do rozwiązywania problemów. Zrozumienie, jak i dlaczego nasz związek osiągnął pewien etap, ma kluczowe znaczenie dla wyboru narzędzi uzdrowienia. Bogatsi o tę wiedzę możemy rozpoznać, co w naszym związku jest problemem, uświadomić sobie, jakie trudności są charakterystyczne dla danego etapu, zrozumieć, jak i dlaczego się pojawiły, oraz zastosować rozwiązania odpowiednie dla danego etapu, by osiągnąć prawdziwy cel swojego życia.

Fazy i etapy związku

ETAP ROMANTYCZNY

Etap romantyczny związku pojawia się na samym jego początku, daje nam przedsmak wszystkiego, czym związek może być. Doświadczamy wówczas piękna, beztronski i czystej radości, a kiedy coś idzie nie tak, możemy wracać myślami do tego okresu z nostalgią. Etap romantyczny może posłużyć za wzór ideału, ukazując nam potencjał i obietnice tkwiące w związku, które możemy zrealizować, gdy go odmienimy.

Kiedy wchodzimy w związek, wybieramy osobę, która będzie nas traktować wyjątkowo. Wszyscy mamy potrzebę, by wierzyć, że jesteśmy niepowtarzalni, a etap romantyczny pozwala ją zaspokoić. Na początku traktujemy się nawzajem dobrze, ponieważ wszystko jest nowe, ponieważ wierzymy, że znaleźliśmy naszą idealną drugą połówkę, a także z powodu wszechogarniającej nas namiętności i zadurzenia. Odczucia te podszyte są lękiem, pożądaniem, a nawet natarczywością, gdy szukamy utraconej części siebie w nowym partnerze. Wraz z nowym związkiem pojawia się obietnica, że staniemy się kompletni, i sednem romantyzmu jest dokładnie ta iluzja, że nasz partner da nam poczucie spełnienia i sprawi, że staniemy się całością. Często właśnie dlatego decydujemy się na związek – oczywiście jest to powód niewłaściwy, ale na początku przyciąga nas do siebie jak magnes i sprawia, że jesteśmy razem. Jeśli związek nie jest udany, boimy się, że w nim „utkniemy”. Jeśli jednak decydujemy się pozostać w tym związku, w końcu osiągniemy sukces, ponieważ decydujemy się na to z właściwego powodu. A tym właściwym powodem jest miłość i szczęście jako główny cel, a ponadto uzdrowienie poprzez bliskość, wybaczenie i rezygnację z kontroli po to, byśmy mogli odkryć spokój, miłość i szczęście, które są i zawsze były w nas.

Tam gdzie jest romantyzm i iluzje, tam też musi się pojawić frustracja i rozczarowanie, chyba że będziemy potrafili wyznaczyć sobie nowy cel – doprowadzenie do tego, by nasz związek był pełnią. Wymaga to dojrzałego zaangażowania w uzdrawianie oraz oddania partnerowi.

Ciesz się każdym aspektem etapu romantycznego, ale nie bądź zdziwiony lub rozczarowany, kiedy nadejdzie kolejny etap. Koniec etapu romantycznego nie oznacza końca związku ani też tego, że miłość przeminęła. Romantyzm to nie to samo co miłość; jest wyidealizowaną wizją związku, który niesie ze sobą potężne, namiętne uczucia. Właśnie te doznania często mylnie bierzemy za miłość, ale mogą one nam dać siłę, by przejść przez kolejne trudniejsze etapy.

ETAP WALKI O WŁADZĘ

Etap ten następuje po etapie romantycznym, choć kłótnie mogą pojawiać się w związku zawsze. Oczywistym sygnałem, że już weszliśmy

w niego, są lęki, różnice i potrzeby, które zaczynają ujawniać się poprzez rysy na naszym „idealnym” związku. Często właśnie to, co pociągało nas w drugiej osobie – to, co odróżnia ją od nas – staje się punktem spornym. Zaczynamy dostrzegać, że być może nasze potrzeby nie są zaspokajane w taki sposób, jak oczekiwaliśmy. Być może odkrywamy też, że poglądów naszego partnera nie da się pogodzić z naszymi. To prowadzi do konfliktów. Gdy każde z nas walczy o zaspokojenie własnych potrzeb i o to, by robić wszystko tak, jak uważa za słuszne, dochodzimy do sytuacji, w której żadna strona nie może wygrać.

Wyzwaniem na tym etapie jest uświadomienie sobie, a następnie uzdrowienie poczucia oddzielenia. Jeśli coraz więcej rzeczy nie podoba nam się u partnera, to dzieje się tak, ponieważ przejawia on w ten sposób te aspekty naszej osobowości, które odrzuciliśmy lub wyparliśmy ze świadomości. Brzmi to skomplikowanie, ale jest proste. Wchodzimy w związek z osobą uosabiającą te nasze cechy, których podświadomie potrzebujemy lub które stłumiliśmy. Odzwierciedla ona naszą brakującą część. Problem tkwi w tym, że wyrzekliśmy się tej brakującej części nie bez powodu. Być może w dzieciństwie ktoś nas zranił, kiedy ją przejawiliśmy, i poprzysięgliśmy sobie, że ją ukryjemy, lub odseparowaliśmy się od niej ze względu na ból lub traumę, jakich doświadczyliśmy w jakimś momencie swojego życia. Bez względu na przyczynę tego wyparcia nowy związek sprawi, że ponownie staniemy twarzą w twarz z tą częścią i będziemy musieli zdobyć się na odwagę konfrontacji z lękiem i bólem, by pokochać partnera i stworzyć satysfakcjonujący związek.

Kiedy łączymy się z partnerem, odzyskujemy utraconą część nas samych, co prowadzi do integracji energii naszej i partnera. Lecz ten krok trudno zrobić, a przeszkody, które mnożymy, stanowią podstawę walki o władzę.

Na tym etapie walczymy o to, co postrzegamy jako własne lęki i potrzeby, czym wywołujemy jeszcze większe konflikty. Ale za każdym razem, kiedy przestajemy upierać się przy swoim, wybaczymy i zbliżamy się do siebie, budujemy nowy most, po którym związek zmierza ku zrozumieniu, bliskości i zaufaniu.

Uzdrowianie na tym etapie nie oznacza szukania kompromisów, jako że te prowadzą jedynie do frustracji i poczucia przegranej u obu stron. Kiedy idziemy na kompromis, poświęcamy coś, w co wierzymy, po to, by znaleźć rozwiązanie, które będzie do przyjęcia dla obu stron. Jednak prawdziwe porozumienie może obywać się bez kompromisu. Musimy nauczyć się dojrzałości i przyjaźni, musimy dawać z serca, bez oczekiwania rewanżu. Musimy zrezygnować z postaw obronnych i z tego, do czego jesteśmy przywiązani. Musimy zaufać partnerowi i związkowi. Tylko w ten sposób możemy nawiązać rzeczywisty kontakt, a dzięki niemu odnaleźć miłość i zaangażować się całym sercem. Za każdym razem, kiedy łączymy się z partnerem, uzdrawiamy wspólnie lub dokonujemy przełomu, doświadczamy jeszcze raz tego samego co na etapie romantycznym. Będziemy cieszyć się tym do chwili, aż wkroczymy na kolejny poziom walki o władzę i stagnacji. Niniejsza książka wyjaśnia, jak to osiągnąć.

Faza cienia

Faza cienia jest pierwszą fazą etapu walki o władzę i zaczyna się pod koniec etapu romantycznego. Stanowi ona punkt, w którym wiele związków i małżeństw się rozpada. Niektórzy przechodzą przez nią z łatwością, a dla innych mogą to być najtrudniejsze chwile. Nagle dostrzegamy, że nasz związek, w którym miało być jak w raju, bardziej przypomina piekło na ziemi. A skoro żyjemy w piekle, to nasz partner musi być diabłem. Choć może brzmieć to melodramatycznie, etap ten może wywołać przemożne uczucie wściekłości i niechęci, a powody tego mogą być trudne do zrozumienia. Kiedy wchodzimy w związek, przypisujemy naszemu partnerowi cechy, które według nas powinien mieć ideał. Innymi słowy widzimy w nim to, co sprawiłoby, że sami stalibyśmy się całością, i czujemy, że nasza potrzeba wyjątkowości jest zaspokajana. Jednakże w fazie cienia pojawia się jeszcze coś, i często jest to scenariusz najgorszy z możliwych. Na przykład jeśli nasza matka miała zaburzenia emocjonalne, to zaczynamy dostrzegać, że tak samo zachowuje się nasza żona. Jeśli nasz ojciec był alkoholikiem ze skłonnością do hazardu, to może się okazać, że nasz mąż większość wolnego czasu spędza na wyścigach, popijając alkohol. Bez względu na to, czy sami aktywnie szukaliśmy takiego

partnera, który podtrzymywałby nasze negatywne wzorce z dzieciństwa, czy też siłą swojego umysłu sprawiliśmy, że nasz partner stał się naszym najgorszym koszmarem, tkwimy w trudnej do zniesienia sytuacji z niechętnym (lub wręcz odpychającym) człowiekiem.

Często właśnie wówczas odkrywamy swój cień – te części nas, których się wyparliśmy, ponieważ były tak nikczemne, niesympatyczne, złe lub kłopotliwe, że nie mogliśmy ich już u siebie znieść. Cień ten ma najbardziej przez nas znienawidzone cechy naszej osobowości, które zaczynamy dostrzegać u partnera. Już sam fakt, że jesteśmy tacy rozwścieczeni, poirytowani i oburzeni zachowaniem partnera, dowodzi istnienia cienia, który stłumiliśmy, a następnie przypisaliśmy bliskiej osobie.

Można całkowicie odmienić tę sytuację na dwa sposoby. Po pierwsze uzdrawiając cień, co oznacza zintegrowanie się z nim poprzez wybaczenie i zaakceptowanie go. Po drugie wybacząc sobie, partnerowi lub sytuacji albo ludziom, którzy przyczynili się do powstania cienia. Musimy ponownie zaangażować się w związek z partnerem, podejmując decyzję, że nasze oddanie dla niego będzie całkowite. To pozwala przejść zarówno nam, jak i jemu do kolejnej fazy. Może wydawać się mało prawdopodobne, że uda się nam pomóc partnerowi alkoholikowi lub hazardziście odzyskać szczęście i zacząć znowu odnosić sukcesy. Zostało jednak wielokrotnie udowodnione, że mamy w sobie moc, by zacząć inaczej postrzegać zarówno własnego życie, jak i życie otaczających nas osób. Niezależnie od tego, czy uzdrowimy je dzięki naszemu zaangażowaniu i sile umysłu, czy też zmienimy się tak bardzo, że przestaniemy projektować na innych swój cień, bez wątplenia możemy zmienić i uzdrowić sytuację oraz uczestniczące w niej osoby. Musimy zintegrować te części siebie, których nienawidzimy, i użyć nowo odkrytego spokoju, by ofiarować dar miłości, akceptacji lub tego, co niezbędne, do dokonywania zmian życiowych.

Faza niezależności–zależności

W związek zazwyczaj wchodzić dwie niezależne, samowystarczalne osoby. Obie mogą walczyć o uprzywilejowaną pozycję osoby niezależnej. Wówczas walka o władzę przenosi się na inny poziom.

Związki równoważą wewnętrzne konflikty partnerów; aby je rozwiązać, każdy partner przyjmuje określoną rolę w związku. W zależności od tego, kto lepiej nadaje się do danej roli, albo odgrywamy rolę osoby niezależnej, albo stajemy się zależni. W czasie trwania związku można zamieniać się rolami, tak więc rzadko jesteśmy obsadzani tylko w jednej z nich, chyba że naprawdę nam na tym zależy. W tym kontekście najważniejsze jest, by zrozumieć, że niezależny partner zawsze przejawia w swoim zachowaniu poczucie oddzielenia, wyobcowania i obojętność obu stron, a partner zależny zawsze przejawia potrzeby i niezaspokojenie obu osób. Kiedy zamieniamy się rolami, nadal wyrażamy nasze wspólne oraz indywidualne potrzeby.

Oczywiście każdy chce mieć kontrolę, co na początku związku prowadzi do walki o niezależną pozycję. Niezależność daje nam możliwość kontrolowania drugiej strony i podporządkowania jej sobie; jeśli nam się nie uda, odmawiamy udziału w tej grze. Potrzeby drugiej strony budzą w nas obawy i często zniechęca nas właśnie jej zależność. Nie pogodziliśmy się z jeszcze własnym cierpieniem, lękiem i potrzebami, które ukryte są pod naszym poczuciem oddzielenia. Jeśli chcemy przejść przez ten etap związku, partner musi być dla nas ważniejszy niż to, czy postawimy na swoim. W czasie trwania związku faza ta powtarza się wielokrotnie. Aby osiągnąć sukces, należy ponownie zacząć funkcjonować na równych prawach, kiedy zaspokojone są potrzeby obu stron i oboje partnerzy mają przestrzeń, wolność oraz poczucie bezpieczeństwa wynikające ze współzależności.

Partner zależny lub przejawiający potrzeby powinien przestać upierać się przy ich zaspokojeniu oraz przy tym, do czego jest przywiązany. Partner niezależny musi nauczyć się cenić, wspierać, szanować, podnosić na duchu partnera zależnego i wychodzić mu naprzeciw z miłością. Im więcej czasu i energii poświęcimy partnerowi zależnemu, bez względu na to, jak zazdrosny, nieatrakcyjny lub histeryczny będzie się wydawał, tym bardziej będzie on skłonny pozbyć się tych nieprzyjemnych cech i ponownie stanie się równy wobec nas.

Partnerzy zależni powinni z miłością przyłączyć się do partnerów niezależnych, zamiast postrzegać ich jako źródło zaspokojenia własnych

potrzeb. Wówczas związek zaczyna się rozwijać. Aby to osiągnąć, musimy zaufać, przestać stawiać na swoim i zacząć rozmawiać, aż w końcu zbudujemy pomost ponad konfliktami. Nasz partner i nasz związek muszą być dla nas ważniejsi niż nasze potrzeby, a za każdym razem, gdy nam się to uda, w naszym związku będzie tak jak podczas miesiąca miodowego do chwili, aż ujawni się kolejna warstwa konfliktów.

Partnerzy niezależni muszą zrozumieć, że partnerzy zależni pracują nad potrzebami za obie strony, a najprostszym sposobem, by poradzić sobie z tymi potrzebami, jest współdziałanie i wspieranie się. Kiedy pomagamy zależnemu partnerowi uzdrowić jego poczucie niezaspokojenia i ból, sami także jesteśmy uzdrawiani. Gdy uświadomimy sobie, dlaczego ludzie w związku stają się zależni i ciągle czegoś im brak, łatwiej nam będzie okazać zrozumienie i współczucie, a tym samym być lepszym partnerem. Jeśli jako niezależni partnerzy jesteśmy dobrzy, to gdy role się odwrócą, sami zostaniemy dobrze potraktowani. Z kryzysem, który zwykle pojawia się przy zamianie ról w związku, można poradzić sobie dzięki partnerstwu.

Faza pozytywno-negatywna

Faza ta pojawia się, gdy uświadamiamy sobie, że różnimy się sposobem patrzenia na świat. Jedna osoba w związku jest „pozytywna”, a druga „negatywna”. Przede wszystkim trzeba zrozumieć, że żadna z tych postaw nie jest zła. Po prostu mamy inne podejście i punkt widzenia. A oto jak to działa. Partner pozytywny jest idealistą i optymistą, jego energia i entuzjazm są niewyczerpane. Zawsze zaniża ilość czasu, pieniędzy i energii potrzebnych do wykonania danego zadania. Negatywny partner jest o wiele bardziej pedantyczny – zawsze wie dokładnie, ile czego potrzeba, ale prawdopodobnie nie wierzy, że wystarczy środków na realizację projektu. Partner pozytywny patrzy całościowo i skupia się na głównym celu, podczas gdy partner negatywny zwraca uwagę na szczegóły i stara się uniknąć błędów i pomyłek.

Obie te postawy są ważne i skuteczne, a w połączeniu tworzą owocny i szczęśliwy związek partnerski. Faza ta uczy, że musimy doceniać wkład obojga partnerów i współdziałać, dzięki czemu stworzymy energię

niezbędną do osiągnięcia każdego celu, który jest w naszych sercach i marzeniach. Partnerzy negatywni doskonale potrafią określać, na czym polega problem, a partnerzy pozytywni potrafią ten problem rozwiązać. Obie te postawy nie tylko uzupełniają się pod względem zawodowym, ale mogą też dać wspaniałe rezultaty w związku. Sekret tkwi w tym, aby nie klócić się o to, kto ma rację, kto jest lepszy, kto ambitniejszy, inteligentniejszy lub lepiej sobie radzi. Szanuj i doceniaj to, co was różni. Skup się na energii, jaką tworzy para pozytywno-negatywna, oraz na wynikającym z niej holistycznym spojrzeniu na daną kwestię.

Podobnie jak w akumulatorze potrzebny jest zarówno biegun ujemny, jak i dodatni, by popłynął prąd, tak samo w związku dwa przeciwieństwa mogą połączyć się w jedno i stać się potężną siłą. Siła ta – a także uznanie dla partnera i zaangażowanie – pcha nas do kolejnego etapu związku, który zaczyna się od miesiąca miodowego.

ETAP MARTWEJ STREFY

Etapu tego doświadczyła w związku większość z nas. Charakteryzuje go znudzenie, poczucie, że tkwimy w pułapce, oraz silne przekonanie, że gdzieś indziej byłoby nam lepiej. Ważne jednak, by pamiętać, że choć na etapie tym możemy mieć wrażenie, że dusimy się w związku oraz że jest to jego koniec, w rzeczywistości właśnie wtedy uzdrowienie może być najgłębsze.

Dojście do etapu martwej strefy jest wynikiem działania wielu czynników, ale wszystkie one mają związek z wycofaniem się i lękiem. Czasami wycofujemy się, aby uniknąć porażki w walce o władzę i w rywalizacji. Niekiedy ma to związek z tymi chwilami, kiedy uciekamy od życia z powodu cierpienia, porażki lub poczucia winy. Często rekompensujemy sobie te uczucia, odgrywając role pozytywne, i robimy wtedy właściwe rzeczy z niewłaściwego powodu – dajemy, ale nie przyjmujemy, poświęcamy się, zмирzając wprost do wypalenia. Zawsze kiedy z powodu lęku, poczucia izolacji lub cierpienia poczucie więzi słabnie, pojawia się nadmierna bliskość. Oznacza to, że granica emocjonalna pomiędzy partnerami zaciera się. Nadmierną bliskość, jakiej doświadczyliśmy w relacji z rodzicami, przenosimy do naszego związku

z dorosłym partnerem. Właśnie na tym etapie musimy stawić czoło bolesnym iluzjom dotyczącym poczucia winy i porażki, które są częścią każdej roli i pojawiają się w każdej rodzinie, a następnie uzdrowić je. Uświadomienie sobie poczucia winy oraz poczucia przegranej jest bolesne, lecz związek z natury jest takim forum, na którym można przyrzec się tym uczuciom i uzdrowić je. Aby jednak to uczynić, musimy pominąć ego, a to znaczy, że musimy uświadomić sobie, jakie pułapki zastawia ono na nas.

„Nadmierna bliskość” to określenie, które często pojawiać się będzie w niniejszej książce. To najważniejsze spośród tych zachowań w związku, które prowadzą do jego upadku. Nadmierna bliskość to fałszywe poczucie więzi, które tworzy ego, by nie dopuścić do powstania faktycznego poczucia bliskości. Nadmierną, fałszywą bliskość można z łatwością odróżnić od prawdziwej – kiedy naprawdę jesteśmy z kimś związani, nasz związek jest prawdziwy, żywy i jest w nim poczucie wolności. Odczuwamy wewnętrzną równowagę i łączy nas taki rodzaj miłości, która sprawia, że odnosimy sukces w każdej sferze życia. Gdy granice są zatarte, jesteśmy niezadowoleni, że się poświęcamy, a związek jest dla nas ciężarem. Nie umiemy przyjmować, bo jesteśmy zamknięci w sobie. Związek nie może się wówczas rozwijać, ponieważ pojawia się współuzależnienie od partnera służące ukryciu naszego lęku i nie umiemy przyjąć miłości, która pozwoliłaby nam pokonać przeszkody stawiane nam przez ego. W efekcie poświęcamy się jeszcze bardziej i tracimy poczucie równowagi, co często przejawia się przepracowaniem, a niekiedy także lenistwem.

Możemy jednak doświadczyć prawdziwej bliskości i poradzić sobie z poczuciem straty lub niezaspokojenia, których doświadczyliśmy w dzieciństwie, dzięki temu, że podejmiemy stanowczą decyzję, by przejść przez ten etap, i pozwolimy sobie doświadczyć prawdziwych emocji i uczuć, choćby wydawały się nam przerażające. Angażując się w związek z partnerem i w życie, możemy uciec przed nadmierną bliskością, a tym, co daje nam siłę do ucieczki, jest miłość do naszego partnera.

Kolejną pułapką, którą ego zastawia na nas nieustannie, a w szczególności na tym etapie, jest kompensacja. Kiedy kompensujemy sobie

coś, w rzeczywistości ukrywamy nasze prawdziwe uczucia, przekonania i obawy. Jeśli na przykład mamy niską samoocenę i wierzymy, że jesteśmy leniwi, to, aby nie przyznawać się do tego przed sobą, możemy się przepracowywać. Na tej samej zasadzie, jeśli jesteśmy do rany przyłoż, to być może ukrywamy głęboko zakorzenione przekonanie, że jesteśmy źli. Podobnie jak nadmierna bliskość kompensacja jest sposobem na uniknięcie i stłumienie prawdziwych uczuć, które wymagają uzdrowienia. Nigdy nie pozwoli ona na stworzenie udanego związku, ponieważ blokuje to, co mamy do zaoferowania, i nie pozwala nam przyjmować. Dopóki gramy rolę lub zachowujemy się tak, jak nam się wydaje, że powinniśmy, dopóty nie osiągniemy stanu prawdziwej bliskości, dzięki której związek może całkowicie się zmienić.

Jeśli mamy świadomość tego, że ego zastawia na nas wyżej opisane pułapki, możemy na nie uważać i omijać je, odnajdując spokój i miłość w związku.

Faza ról, zasad i obowiązków

Zasady i role, omówione dokładniej w dalszej części książki, stanowią poważne przeszkody na drodze do nieprzemijającego szczęścia w życiu osobistym. Faza ta, która zwykle pojawia się na etapie martwej strefy, również jest pod kontrolą ego. Polega na tym, że odgrywamy rolę i ustalamy zasady po to, abyśmy nie musieli faktycznie dawać czegoś z siebie innym. Robimy wszystko to, „co należy” – na przykład zachowujemy się poprawnie, robimy coś dla innych i ciężko pracujemy – lecz robimy to z niewłaściwych pobudek. Podejmujemy się ról w związku i poświęcamy po to, by kompensować sobie poczucie winy i przegranej. Ustalamy zasady, które określają, jak powinno być, ponieważ chcemy ukryć i chronić swoje rany z przeszłości. Zasady mają na celu osłonić nas przed bólem z przeszłości, ale tworzymy je po to, by je złamać. Wobec tego podobnie jak inne mechanizmy obronne w rzeczywistości przywołują to, przed czym mają chronić. Jeśli dajemy coś z siebie poprzez odgrywanie roli, osoby nam bliskie mogą nie dostrzec różnicy, ale nie dajemy wówczas szczerze. Dzieje się tak, ponieważ nie dajemy siebie, a właśnie to stanowi podstawę

sukcesu w związku. Kiedy dajemy siebie, ego podpowiada nam, że narażamy się na zranienie, i uruchamia mechanizmy obronne, aby do tego nie dopuścić. Oczywiście w tej sytuacji trudno zbliżyć się do siebie nawzajem. Ostatecznie jednak nasza kompensacja jeszcze bardziej tłumi poczucie winy, porażki i niską samoocenę, co ma wpływ nie tylko na nasz obecny związek, ale i na związki, w które będziemy wchodzić w przyszłości.

Wiele naszych ról to efekt wzorców wyniesionych z rodziny – zostaliśmy wychowani w przeświadczeniu, że nie ma z nas pożytku, że nie jesteśmy ani ważni, ani wyjątkowi, więc chowamy głęboko w sobie niskie poczucie własnej wartości i kompensujemy je sobie, udając przed innymi, że jesteśmy wyjątkowi, niezastąpieni i ważni. Problem polega na tym, że uczucia i przekonania te są stłumione i dopóki ich nie odkryjemy, nie zaakceptujemy i nie uzdrowimy, nie będziemy umieli przyjmować tego, co dają nam inni, aż w końcu wypalimy się wewnątrz, wpadniemy w depresję i ostatecznie utkwimy w impasie, co znajdzie odzwierciedlenie w naszym związku. Rozwiązaniem jest uzdrowienie. Poprzez zbliżenie się do partnera i zaangażowanie w związek, przy wykorzystaniu metod opisanych w dalszej części książki, możemy uzdrowić siebie, swoje relacje i wzorce rodzinne, które doprowadziły do impasu i zubożenia. Musimy żyć, kierując się własnymi decyzjami, a nie rolami; prawdą, a nie zasadami; żyć z pasją, która niesie ze sobą ożywczą wolność. Dawanie siebie poprzez zaangażowanie i pasję może pomóc nam uzdrowić problemy napotymane podczas całego etapu, dzięki czemu nie musimy robić setek małych kroczków zwykle niezbędnych do tego, by przebrnąć przez każdy etap.

Faza edypalna

Faza ta stanowi część etapu martwej strefy, ale zamiast poczucia, że popadliśmy w rutynę lub jesteśmy bliscy wypalenia, co jest charakterystyczne dla fazy ról, zasad i obowiązków, doświadczamy ukrytego głębiej poczucia martwoty, aż docieramy do punktu, w którym czujemy wstręt, a nawet obrzydzenie wobec partnera. Uczucia te mogą nas

wprawić w konsternację tym większą, że pochodzą z naszej podświadomości. Działa tu mechanizm nazywany przeniesieniem. Jeśli mamy jakiś nierozwiązany problem, w szczególności dotyczący sfery seksualnej, związanych z rodzeństwem lub rodzicami, to przenosimy go na naszego partnera. Ten nierozwiązany problem może dotyczyć stłumionych uczuć, w tym pociągu seksualnego do rodziców lub rodzeństwa, bądź wywołującego poczucie winy przeświadczenia, że jedno z rodziców kochało nas bardziej niż drugiego rodzica. Brzmi to jak cytaty z książek Freuda, lecz tak właśnie jest. To jedna z najskuteczniejszych pułapek zastawianych przez ego w celu zdławienia seksualności, stłamszenia związku i udaremnienia sukcesu. W każdym z nas czyhają takie pułapki, zwykle głęboko ukryte.

Przeniesienie jest sposobem, w jaki radzimy sobie z nierozwiązanymi problemami po to, by je w końcu uzdrowić i pozwolić im odejść na zawsze. Jednocześnie zabija ono romantyczne i seksualne odczucia wobec partnera, ponieważ obdarzamy go uczuciami takimi jak rodziców i rodzeństwo. Jest to trudna faza, której przejście wymaga zaangażowania i współdziałania. Pomaga nam ona uświadomić sobie, co stłumiliśmy, wydobyć to na światło dzienne, a następnie uwolnić się od tego. Świadomość i zaangażowanie, na które być może najmniej mamy ochotę, paradoksalnie ułatwiają nam szybkie przejście przez tę fazę.

Faza rywalizacji

W tej fazie rywalizacja stanowi element taktyki odwleknięcia chroniącej przed lękiem. Rywalizacja jest wynikiem zerwania lub zbyt słabych więzi rodzinnych. W dorosłym związku prowadzi do walki o władzę, a następnie, gdy się wycofujemy, aby uniknąć klęski, do stagnacji. Rywalizacja to kolejny ukryty problem pojawiający się na etapie martwej strefy. Usiłujemy udowodnić, że jesteśmy najlepsi, że racja jest po naszej stronie i że jesteśmy ważni. Musimy dać sobie z tym spokój. W tej fazie uświadomiamy sobie, że interesy nasze i partnera są identyczne, że żadne z nas nie musi się poświęcać ani niczego tracić w związku. Musimy przestać myśleć w kategoriach rywalizacji i zacząć

działać wspólnie z partnerem, co sprzyja zbudowaniu związku, w którym jest szczerść i równowaga, w którym obie strony rozkwitają.

Faza lęku przed kolejnym krokiem

Fazę tę charakteryzuje lęk przed zrobieniem kolejnego kroku. Zanim pójdziemy dalej, chcemy zobaczyć, co nas czeka, a usiłując się tego dowiedzieć, nieustannie zwlekamy. Możemy bać się utraty kontroli, tego, że będziemy musieli ze zbyt wielu rzeczy zrezygnować, lub tego, że podejmiemy ryzyko, a i tak nam się coś nie uda. Często też boimy się intymności i bliskości, ponieważ obawiamy się tego, co by się stało, gdybyśmy dali całych siebie w związku. Jeśli wiemy, na czym stoimy, przynosi nam to pewnego rodzaju ulgę, pomimo że być może nie jesteśmy w danej sytuacji szczególnie szczęśliwi. Zrobienie kolejnego kroku wymaga wielkiej odwagi, zaufania i wiary w siebie, ale kiedy zjednoczymy się z partnerem, nagrodą będzie kolejny krótki etap romantyczny i przyływ pewności siebie. Na każdym etapie związku możemy rozwijać się poprzez połączenie sił z partnerem, dzięki temu bliskość się pogłębia. Wówczas uświadamiamy sobie, że lęk przed zrobieniem kolejnego kroku jest podstawową przeszkodą w wypadku wszystkich faz etapu walki o władzę i martwej strefy. Ostatecznie nasza odwaga i gotowość zostają nagrodzone i zaczynamy odnosić sukcesy także w innych sferach życia, w których zyskujemy jeszcze większą pewność siebie.

Faza skały i bagna

Pozornie faza ta przypomina fazę niezależności–zależności z etapu walki o władzę, lecz istnieje między nimi kilka zasadniczych różnic. Tu również odgrywamy role, ale opierają się one na uczuciach innego rodzaju. W fazie tej czujemy raczej zobojętnienie niż ból i nie chodzi o kwestię zrównoważenia potrzeb obydwu stron poprzez odgrywanie przeciwstawnych ról. Tutaj każdy z partnerów czuje, że jest lepszy oraz że jego potrzeby i poglądy są ważniejsze, pojawia się także pewnego rodzaju obłuda.

Zdefiniujmy teraz role. Skały to typy heroiczne, które zwykle w dzieciństwie miały poczucie, że muszą zrezygnować ze swojego

życia, by poświęcić się dla rodziny, i to samo czują do obecnego partnera. W związku są oni tymi, którzy dają, i zwykle są romantyczni, hojni i wspaniałomyślni. Skała na ogół umniejsza i tłumi swoje uczucia i potrzeby, chroni się przed wszystkim, co mogłoby ją zranić.

Bagna mają niezwykle duże potrzeby. Najczęściej w dzieciństwie czuły się niekochane i uczucie to przeniosły w dorosłość. Potrzebują bliskości i ciągłych zapewnień, że są wyjątkowe i ważne. Bagna muszą czuć się kochane nieustannie i intensywnie i pomimo wszelkich wysiłków skał zwykle są niezadowolone z tego, co dostają. Z drugiej jednak strony bagna mają o wiele lepszy kontakt ze swoimi uczuciami i mogą nauczyć skały czegoś o emocjach, jeśli tylko same nie będą zbyt ulegać namiętnościom.

Scenariusz wygląda następująco: skała wnosi do związku wszystko, co ma, ale okazuje się, że to za mało. Bagno zaczyna reagować coraz histeryczniej, a wtedy skała odsuwa się i zaczyna reagować stoickim spokojem. Czuje się ona przytłoczona potrzebami bagna i odnosi wrażenie, że jeśli wkroczy na jego terytorium, zostanie dosłownie pożarta żywcem. Bagna zachowują się w ten sposób, aby ukryć swoje rozliczne potrzeby. Postawa skał z kolei wynika z poczucia winy, ale równoważą one swoje uczucia poprzez nadkompensację – stają się zapamiętałymi dawcami, którzy w końcu, nie będąc w stanie zaspokoić cudzych potrzeb, po prostu się poddają.

W wypadku skał rozwiązaniem jest zaangażowanie się w związek całym sercem. Kiedy skała przeprosza za to, jak bagno się czuje, wyraża tym samym, że jest ono kochane i szanowane. Bagno ma poczucie, że zostało wysłuchane, a ten, kto daje, robi tak nie z przyzwyczajenia lub przymusu, ale dlatego że naprawdę mu zależy. Z kolei bagno powinno dawać, zamiast tylko brać, żądać i narzekać. Prezent, przygotowanie uroczystego obiadu, robienie – dla odmiany – różnych rzeczy po myśli skał to tylko niektóre ze sposobów, w jakie można to osiągnąć. Skały nie oczekują niczego w zamian za to, co dają, więc kiedy coś dostaną, są zawsze bardzo wzruszone. Zrozumienie i bliskość pogłębiają się, a gdy dodamy do tego poczucie humoru, współdziałanie,

integrację i zaangażowanie, możemy uzdrowić problemy, które kryją się za naszym zachowaniem, oraz wykorzystać tę fazę, by wspólnie z partnerem iść dalej.

Faza choroby i autoagresji

Jest to ostatnia faza etapu martwej strefy, lecz charakterystyczne dla niej symptomy mogą się pojawiać już od samego początku związku. W tym scenariuszu oboje partnerzy proszą, a nawet rywalizują o miłość w zupełnie odmienne sposoby.

Chory partner może chorować z przerwami od początku związku, a jego dolegliwości są prośbą o miłość, uwagę i troskę. Chorowanie staje się częścią jego tożsamości, wobec czego boi się wyjść z tej fazy, ponieważ lęka się rezygnacji z tak znaczącej części siebie. Możliwe, że przez większość swojego życia skupiał na sobie uwagę, na której tak mu zależy, właśnie dzięki złemu samopoczuciu. Zazwyczaj nie jest on chętny podjąć ryzyko, że będzie kochany i otoczony troską, jakiej pragnie, nawet wtedy, gdy będzie postrzegany jako zdrowy.

Osoba ze skłonnościami autodestrukcyjnymi nie dba o siebie, lecz pod jej lekceważącą postawą kryje się nadzieja, że ktoś się nią zaopiekuje lub sprawi, iż zadba o siebie. Osoby zachowujące się autodestrukcyjnie są zwykle bardzo zajęte, ciężko pracują, objadają się, piją za dużo, bawią się bez umiaru i często ulegają wypadkom. Decydują się nie dbać o siebie, bo traktują to jako rodzaj testu, czy uda im się znaleźć kogoś, komu będzie zależało na nich bardziej niż im samym. Jeśli ktoś kocha ich wystarczająco mocno, by się nie zniechęcić, to, choć mogą się opierać, zaczną siebie szanować, cenić i troszczyć się o siebie.

Za obydwoma tymi zachowaniami kryje się lęk, potrzeba akceptacji ze strony innych oraz nienawiść wobec siebie. A jeszcze głębiej – przekonanie, że zasługujemy na karę lub też pragniemy zemścić się na kimś, kto nie obdarzył nas miłością i troską, na które zasługujemy. Wybierając chorobę lub zaharowując się na śmierć, wysyłamy następujący komunikat: „Kiedy zobaczysz, w jakim jestem stanie, będzie ci głupio”. Oba te zachowania są próbą działania zgodnie z błędną strategią mającą na celu pozyskanie miłości i uwagi. Są nieskuteczne i nigdy nie przynoszą szczęścia.

Uzdrowienie może nastąpić dzięki integracji tych przeciwstawnych strategii postępowania. Poprzez współdziałanie, porozumienie, wybaczenie, zrozumienie siebie i zaangażowanie możemy poradzić sobie z bólem i lękiem, aby odnaleźć w naszym związku wszystko, o czym marzymy.

ETAP PARTNERSTWA

Jest to etap odpoczynku, spokoju, nagród. Kiedy go osiągniemy, najprawdopodobniej poczujemy ulgę, głębokie ukojenie i poczucie bezpieczeństwa w związku. Tu współdziałamy z partnerem i dzielimy się z nim, a partnerstwo staje się sposobem życia. W związku zawsze są jakieś kwestie sporne i na tym etapie także będą się pojawiać, ale teraz postrzegamy siebie jako zespół, a każda ze stron odzyskała już swoje serce na tyle, by połączyć je w jedno wspólne serce.

Romantyczne doznania są naturalną częścią tego etapu i możemy czuć się niemal tak jak na samym początku związku. Pojawiają się jednak dwa wyzwania. Pierwszym jest odparcie myśli lub nawet pokusy, że oto nadszedł czas na kolejny związek, bo w tym wypełniliśmy już swoją misję.

Drugi, bardziej prawdopodobny sprawdzian polega na tym, że gdy upajamy się sukcesem, ujawnić się mogą rany (głęboko schowane w nas i stłumione uczucia oraz problemy, od których się odcięliśmy). Ważne, by pamiętać, że wszystko to jest częścią procesu uzdrawiania, który doprowadzi nas do kolejnego etapu w związku. To zaś, co wydaje się przeszkodą, daje w rzeczywistości szansę na pełniejsze uzdrowienie. Kiedy napotykamy problemy, posuwamy się do przodu, są one bowiem zdrowym objawem, że związek się rozwija.

Nie bądźmy zaskoczeni, kiedy na tym etapie dojdzie do walki o władzę lub pojawią się problemy z etapu martwej strefy. Po każdym udanym przejściu do kolejnego etapu zawsze powtarzamy fazy niższego poziomu, aby spojrzeć z szerszej perspektywy na to, czego już się nauczyliśmy.

Na tym etapie musimy wierzyć w nasz związek, ponieważ aby iść dalej, trzeba uzdrowić o wiele więcej i więcej dać z siebie. Kiedy ujawniają się bardzo bolesne, a nawet pierwotne rany, uzdrowienie może

być tak potężne, że nasze życie i związki zmieniają się radykalnie. Oboje partnerzy mogą przejść do kolejnego etapu, a łącząca ich więź jest mocniejsza.

ETAP PRZYWÓDZTWA

Na etapie przywództwa przechodzimy od partnerstwa do wzajemnego zachęcania się do bycia przywódcą – liderem. Codzienne potyczki zostały wyeliminowane, czujemy o wiele głębszy spokój i wierzymy mocniej nie tylko w siebie, ale i w związek. Cieszymy się życiem, które toczy się wartko, współtworzymy – jest to pójście o krok dalej poza partnerstwo, ku chwilom pełnym zmian, inspiracji i intymności. Możemy przekroczyć granice związku, by pomagać innym i szerzyć pozytywną energię w otaczającym nas świecie. Nie powinno nas dziwić jednak, że wraz z takim wszechogarniającym szczęściem pojawiają się także głęboko ukryte rany. Dopiero kiedy dotrzemy właśnie tak głęboko, na tym etapie związku mogą się one ujawnić po to, by można je było uleczyć.

Rany te to rany duszy, które przypominają nam o najtrudniejszych wzorcach z dzieciństwa, ponieważ właśnie przez te wzorce przejawiają się najbardziej przewlekłe problemy duszy, które dostaliśmy do opracowania w tym życiu. Bez względu na to, czy wierzymy w karmę lub przejście duszy do innego świata, czy też nie, przekonamy się, że te ukryte problemy związane z wydarzeniami z przeszłości oraz wydarzeniami, których nie jesteśmy świadomi, przejawiają się właśnie na tym etapie.

Aby te wzorce uzdrowić, potrzebne nam jest zaangażowanie i łaska. Odkryliśmy już w sobie pewien duchowy spokój i teraz stał się on fundamentalną częścią naszej relacji nie tylko z innymi, ale i z samym sobą. Duchowość ta, czy nazwiemy ją Bogiem, niebem, czy też nadamy jej jakąkolwiek inną nazwę, jest równorzędnym partnerem w naszym związku i możemy prosić tę duchową część o łaskę, by pomogła nam przejść przez niniejszy etap i zaangażować się całym sercem.

Na etapie przywództwa jesteśmy bardziej otwarci na korzystanie z intuicji i łaski oraz mamy zaufanie, wiarę w siebie, świadomość i pewność siebie niezbędne, by poradzić sobie z najtrudniejszym i najgłębszym problemem, jaki się pojawi. Kiedy coś nas zatrzyma lub doświadczymy

sytuacji i uczuć, które wydadzą się nie do przezwyciężenia, dysponujemy lepszymi narzędziami do tego, by sobie z nimi poradzić, a dodatkowo mamy tę przewagę, że możemy zwrócić się do duchowej części nas, naszego Boga lub tego, w co wierzymy, i poprosić o cud.

O cudach jest mowa w dalszej części książki i choć na tym etapie mogą się one wydawać nierealne, nie ma wątpliwości, że możemy doświadczyć boskiej interwencji, jeśli tylko o nią poprosimy. Ze względu na nowo odkryty spokój wewnętrzny, na tym etapie jesteśmy skupieni bardziej na tym, co na zewnątrz, wspieramy innych i pomagamy im w takim stopniu, w jakim dajemy przyzwolenie, by wspierał nas i pomagał nam Bóg lub nasz spokój duchowy. Jeśli pozwolimy sobie rozwiązać problemy, które pojawiają się na tym etapie, możemy wspólnie z partnerem przejść do kolejnego etapu i stać się wizjonerem – gwiazdą, geniuszem lub prawdziwym artystą. Odnajdziemy wówczas całkowity spokój wewnętrzny, który będzie emanował poprzez nasz związek i poruszy wszystkich wokół nas.

Dalsze etapy związku wykraczają poza tematykę tej książki. Obejmują one kolejno etapy wizji i mistrzostwa oraz kolejne fazy mistrzostwa, tantry i jedności.

Zaangażowanie całym sercem i cierpienie

Czym jest zaangażowanie całym sercem? Jest to pełne oddanie, nieukrywanie niczego. Niniejsza książka pokazuje nam, jak doprowadzić do uzdrowienia po to, by móc zaangażować się całkowicie. Opiera się to na wielu zasadach opisujących odgrywane przez nas role, pułapki, w które wpadamy, etapy życia i miłości, na których się znajdujemy, reguły uzdrawiania oraz poziomy prawdziwego szczęścia. Kiedy przekraczamy własne granice, łączymy się z innymi, by dawać bez wysiłku i ze szczerego serca, zmieniamy się, stajemy pełniejsi i odnajdujemy w sobie prawdziwe szczęście. To właśnie jest zaangażowanie całym sercem. Dzielenie się całym sobą to jeden z najłatwiejszych sposobów pokonania przeszkód życiowych i osiągnięcia sukcesu. Jeśli oddajemy się czemuś lub komuś z całego serca, otwieramy się na kreatywność

i wizję, a dzięki temu docieramy do takich miejsc, w których poziom świadomości i zrozumienia pozwala pokonać wszelki ból i prowadzi do prawdziwego sukcesu w każdej dziedzinie życia. Nie ogranicza nas ból, poczucie winy i porażki, które obecnie często towarzyszą naszemu życiu. Jesteśmy w stanie wyjść poza nie i odnaleźć w sobie spokój, który pozwala nam się realizować, wspierać innych i dzielić się swoim spokojem oraz pomagać innym w uzdrawianiu siebie. Większość naszych problemów zniknie, ponieważ służyły nam one jedynie jako przeszkody w realizacji własnych celów. Te, które nie znikną, mają kluczowe znaczenie dla procesu odkrywania celu naszego życia. Zasady te opierają się na głębokim przekonaniu, że jesteśmy istotami duchowymi. Niezależnie od tego, czy wierzymy w Boga, czy nie, wszyscy dysponujemy energią duchową, która jest naszą siłą życiową. To niezniszczalna energia, która mieszka w nas i nas ożywia. W miarę jak się rozwijamy, jest w nas coraz więcej kreatywności, miłości, szczęścia i duchowości.

Jądrem tej energii jest nasz talent, duchowy spokój i łaska, których brakuje w naszym zabieganym, pełnym napięcia życiu. Cierpienie i codzienne problemy nawarstwiają się wokół tego jądra, coraz bardziej utrudniając dostęp do niego. A dodatkowo chroni je ego, które buduje wokół niego fortyfikacje.

Ego składa się z różnych naszych wyobrażeń o sobie, które określają nas i oddzielają od innych. Ego jest konfliktowe i lubi krytykować, a jego strategie i sposoby na osiągnięcie sukcesu nie obejmują ani miłości, ani sukcesu, lecz jedynie zdobycie kogoś, choćby i dzięki temu, że jest się w czymś najgorszym. Ego to nasze utożsamianie się z rzeczami zewnętrznymi, takimi jak: pozycja, majątek lub przekonania, a gdy pojawia się prawdopodobieństwo ich utraty lub zniszczenia, doświadczamy lęku i niepokoju. Zależy mu na błyskotkach i blichtrze, ale nigdy na tym, co jest prawdziwą lub trwałą wartością. Pod wieloma względami ego jest przeciwieństwem duchowości, zwalcza więc nasze próby dotarcia do swej duchowej istoty, ponieważ określa się ono poprzez to, co zewnętrzne, a właśnie to odrzucamy, kiedy osiągamy duchowy spokój. Pułapki zastawiane przez ego nie są jedynymi przeszkodami na drodze do spokoju, ale całkowite zaangażowanie daje nam świadomość i inne

narzędzia, którymi możemy określić się na nowo oraz odnaleźć siebie i odkryć swoją najgłębszą duchową część.

Miarą sukcesu może być to, ile z siebie dajemy. Kiedy jesteśmy zaangażowani, dzielimy się, ponieważ dając siebie, jesteśmy szczęśliwi. Zaangażowanie całym sercem to szczerość, serdeczność i otwartość. Otrzymujemy więc bogactwo, które życie i związki nam ofiarują, i cieszymy się nim. Kiedy dajemy siebie bez reszty, dostajemy też bez ograniczeń i otwieramy wrota do wieczności. I jest to właśnie ten etap, który możemy osiągnąć, kiedy doznajemy oświecenia. Świat nie może nas już zranić, a i my nie możemy zranić innych. Miłość i partnerstwo odgrywają w nim kluczową rolę, ponieważ to one torują nam drogę naprzód. Zaangażowanie znaczy to samo co miłość, która jest esencją ducha. Kiedy uczymy się, jak kochać, jak prawdziwie kochać, dochodzimy do punktu, w którym w naszym życiu, naszym związku partnerskim oraz życiu otaczających nas osób dokonuje się przemiana. Dzięki całkowitemu zaangażowaniu możemy wznieść się ponad ból, cierpienie w związku, a także codzienne błahostki, osiągnąć spokój, dojść do punktu, w którym możemy zająć się realizowaniem swojego celu życiowego.

Każdy z nas jest tu z jakiegoś powodu. Wielu uświadamia sobie, jaki jest ich cel, i realizuje go, ale równie wielu osobom się to nie udaje. Poczucie spełnienia to sprawdzian, do jakiego stopnia żyjemy w zgodzie ze swoim celem. Naszym prawdziwym przeznaczeniem jest dzielić się miłością i szerzyć ją w świecie. To daje nam szczęście. Kiedy nie jesteśmy szczęśliwi, naszym celem jest uzdrowienie siebie. Kiedy już osiągniemy swój cel, możemy zacząć dzielić się tym, co mamy światu do zaoferowania. Każdy z nas ma swój dar, którym może się podzielić. Istnieje też cel, który jest wspólny nam wszystkim, i właśnie w ten sposób możemy dawać siebie poprzez miłość.

Kiedy przepelnia nas optymizm, udziela się on innym i rozprzestrzenia. Można to opisać tak: pomyśl, co czujesz, kiedy uśmiecha się do ciebie ktoś nieznajomy. Być może jesteś zaskoczony, ale robi ci się ciepło na sercu i jest ci przyjemnie. To właśnie serdeczność i ciepło naszego duchowego pierwiastka. Kiedy ogrzewa nas i ożywia,

przekazujemy go dalej i tak sobie wędruje. Otrzymujemy dar. Miłość działa dokładnie tak samo, tylko o wiele głębiej, pozwala podnieść się z cierpienia, bólu, poczucia winy, rozpacz i każdej negatywnej emocji lub sytuacji.

Właśnie o tym jest niniejsza książka. Opowiada o podróży od zmartwień i cierpienia do miłości oraz, jeśli będziemy wytrwale uzdrawiać siebie, do oświecenia. Każdy z nas odbywa podróż przez życie i ma w sobie dary, którymi może dzielić się z innymi, aby ulżyć im w cierpieniu podczas tej podróży. Możemy też przyjmować dary, które będą się w nas rozwijały. Dzielimy się z partnerem, a on dzieli się z nami i możemy się połączyć i współdziałać w sposób, który obudzi w nas autentyczną duchowość. To przyniesie nam szczęście i sukces, ponieważ mamy nieograniczone możliwości, by je osiągnąć. Odkrywamy miłość i trzymamy się jej, ponieważ wiemy, jak to zrobić, i ponieważ taka postawa stała się naturalna. Właśnie takiego życia wszyscy szukamy, a poprzez zaangażowanie całym sercem możemy to osiągnąć.

**Uzdrowianie przewlekłego
cierpienia
- nieświadome wzorce**

1.

CIERPIENIE I NADRZĘDNE PROGRAMY EGO

Nadrzędne programy ego to główne problemy, które określają wzorce naszego życia. Wzorce te pochodzą z najgłębszych, najbardziej niedostępnych pokładów naszego umysłu, choć to jedynie ich umiejętność ukrywania się powoduje, iż wydaje się, że nie można ich zmienić. Czasem są one tak głęboko zakorzenione, że sprawiają wrażenie niezniszczalnych, ale mimo to nie są odporne na działanie łaski. Przekonałem się, że każdy problem można uzdrowić, potrzeba na to tylko odpowiedniej ilości czasu, oddania, praktycznej wiedzy, chęci i łaski.

Nadrzędne programy ego obejmują: mroczne historie, osobiste mity i opowieści cienia, podstawowe negatywne przekonania na własny temat, spiski, wzorce pokoleniowe, przeszłe wcielenia, próby szamańskie oraz bożki. Są to najgłębiej ukryte i najbardziej podstępne pułapki, jakich używa ego, by nas kontrolować. Cechą wspólną wszystkich tych programów jest to, że każdy ma jakąś strategię. Nasza strategia zaś to zadawanie pytań dotyczących odpowiedzialności, które pomogą nam uświadomić sobie i zrozumieć, jaki jest mechanizm działania danego programu lub co kryje się za daną sytuacją.

Mroczne historie to negatywne i bolesne historie, które stanowią główny scenariusz naszego życia. Osobiste mity i opowieści cienia to również pewnego rodzaju scenariusze związane z archetypami. Mają one kompensować nam cierpienie, porażki, poczucie winy oraz, na głębszym poziomie, ukryć naszą prawdziwą dobroć. Podstawowe negatywne przekonania na własny temat to główne sfery, w których atakujemy i nienawidzimy siebie. Spiski – pułapki, które wydają się bez wyjścia. Wzorce pokoleniowe – problemy, które przechodzą z pokolenia na pokolenie. Przeszłe wcielenia to metafory i opowieści z najgłębszego poziomu

umysłu. Próby szamańskie są próbami, którym poddaje nas nasza dusza, mającymi służyć wejściu na wyższy poziom świadomości. Bożki to fałszywi bogowie, których czcimy, tacy jak: narkotyki, pieniądze, pożądanie, władza, romantyczność, cierpienie, choroba i umartwianie się. Wierzmy, że dadzą nam szczęście lub poczucie spełnienia.

Każdy z tych programów ma jakiś cel, do którego realizacji usiłuje doprowadzić. Czasem im się to udaje, lecz zwykle nie. Nigdy nie dają nam one szczęścia, które jest podstawowym kryterium sukcesu. Kiedy już odkryjemy nasze błędne strategie, możemy zdecydować się na coś innego.

Wszystkie nadrzędne programy ego do pewnego stopnia służą unikaniu własnego celu i doświadczania odwiecznego lęku przed śmiercią, miłością, zagubieniem siebie, spełnieniem wszystkich pragnień i Bogiem. Wszyscy chcemy kochać i być kochani, lecz lęki – pułapki zastawiane przez ego – nie pozwalają nam tego osiągnąć. Innymi słowy, ego chroni nas przed daniem czegoś innym, ponieważ boimy się, że na naszej drodze czyhają niebezpieczeństwa. Wpajając nam fałszywe przekonanie, że szczęście można osiągnąć w inny sposób i innymi środkami, nasze ego przekonuje nas, że miłość, bliskość i współpraca nie są warte wysiłku oraz że prowadzą do cierpienia. Oczywiście ból się pojawia, kiedy nie umiemy kochać lub dawać z całego serca. To właśnie nasza gotowość rozpoznania tych wzorców i tego, jak nam służą, pozwala nam poradzić sobie z nimi i uzdrowić je. Gdy to uczynimy, rozwijamy się. Ten nieustanny rozwój jest naszym wyrazem miłości.

MECHANIZM CIERPIENIA

Nasze nadrzędne programy ego, najgłębsze wzorce naszego umysłu, są zbiorem strategii służących nam do ochrony, do zdobycia tego, czego pragniemy, i do uszczęśliwienia nas. Stają się pułapkami, które prowadzą do cierpienia.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Uświadomienie sobie nadrzędnych programów ego oraz tego, jak nam służą, to pierwszy krok do dokonania lepszego wyboru. Programy te bowiem nigdy nie dadzą nam szczęścia.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Uświadom sobie, jakie są twoje nadrzędne programy ego oraz jak wpływają na twoje życie. Ego nie znosi świadomości i niektóre z tych programów przestaną działać, gdy tylko staniesz się ich świadomy. Wszystkie te programy to nasze decyzje, które wstrzymują strumień łaski. Oznaczają, że wolimy podążać za tym, co podpowiada nam umysł, zamiast dać się zainspirować i prowadzić.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do tego, że uświadomię sobie swoje nadrzędne programy ego po to, bym mógł się rozwijać i wyrażać miłość.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Aby uwolnić się od traumatycznych wydarzeń ze swojego życia lub od nadrzędnych programów ego, przyjrzyj się dokładnie swoim strategiom. Odkryjesz je, uzupełniając następujące zdania zgodnie z tym, co podpowiada ci intuicja:

Gdybym miał powiedzieć, do czego służył mi ten program, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jak moim zdaniem miało mnie to uszczęśliwić, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, kogo usiłowałem pokonać, prawdopodobnie był(a)by to _____

Gdybym miał powiedzieć, co usiłowałem udowodnić, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, przed jakim lękiem usiłowałem się uchronić, prawdopodobnie byłby to lęk przed _____

Gdybym miał powiedzieć, jaką wymówkę dzięki temu zyskałem, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, co w sobie próbowałem kontrolować, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, w jakiej kwestii chciałem mieć rację, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, kogo chciałem kontrolować i w jakiej kwestii, prawdopodobnie był(a)by to _____

Gdybym miał powiedzieć, jaką winę usiłowałem odkupić, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, na kim usiłowałem się zemścić, prawdopodobnie był(a)by to _____

Gdybym miał powiedzieć, co ostatecznie dzięki temu mogłem zrobić, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, czego ostatecznie dzięki temu nie musiałem robić, prawdopodobnie byłoby to _____

Jeśli nie jesteś zadowolony z efektów, jeszcze raz podejmij decyzję, że uwolnisz się od programu i związanej z nim strategii, która ma uchronić cię przed odczuwaniem lęku i zapewnić ci kontrolę. Następnie usiądź w ciszy na kilka chwil, abys mógł dostrzec i poczuć, co pojawia się w zamian. Kiedy już uświadomisz sobie, że ten program i strategia były pomyłką i nie dały ci szczęścia, to znaczy, że nadszedł czas, by uwolnić się od niego i znaleźć prawdziwe rozwiązanie sytuacji. Możesz problem zmienić tak, aby poprowadził cię do zaangażowania całym sercem.

2.

CIERPIENIE JAKO OPOWIEŚĆ

Jesteśmy stworzeniami, które lubią snuć opowieści, tworzyć mity i legendy, a nasze życie to wspaniała opowieść. Tworzymy swoim życiem własną historię. Jesteśmy jej gwiazdami, reżyserami i producentami. To my odpowiadamy za to, co stworzymy. Wszystkie historie dzielą się na dwie główne kategorie: opowieść uzdrawiającą, której celem jest wykorzystanie wszystkiego w imię radości i transformacji, oraz opowieść śmierci, w której odwracamy się od życia. Inne często pojawiające się typy historii to: opowieść bohatera, opowieść o sukcesie, opowieść ofiary, opowieść o zemście, opowieść o zbawieniu lub opowieść o przebudzeniu, które jest oświeceniem, przebudzeniem się z naszej opowieści.

Opowieści biorą się z najgłębszej części naszego umysłu i na ogół jesteśmy ich nieświadomi. Nie znaczy to jednak, że mają one na nas wówczas mniejszy wpływ. Opowieści to jedne z kluczowych nieświadomych wzorców, którymi się kierujemy w życiu. Możemy jednak wybrać, w jakiej opowieści będziemy występować, zamiast po prostu kierować się scenariuszem, jaki przypadł nam w udziale.

Mamy również moc, by zmienić scenariusz w trakcie projekcji. Pomyśl o swojej toczącej się opowieści jak o filmie: gdybyś chciał zmienić obraz, który oglądasz na ekranie, nie podszedłbyś do ekranu, lecz do kabiny projekcyjnej. Ale kolejna taśma zmieniałaby jedynie wyświetlany obraz, a nie film sam w sobie. O wiele skuteczniejsze byłoby udanie się tam, gdzie film został nakręcony – na przykład do Hollywood. Nie idź dalej! Nasz umysł to zarówno kabina projekcyjna, jak i Hollywood.

Pierwszym krokiem do pozbycia się pułapek jest świadomość. Jeśli uświadomimy sobie, w jaki sposób dana opowieść nam służy, możemy ją zmienić. Ostatnim etapem jest rezygnacja z opowieści negatywnej

na rzecz takiej, jakiej pragnęlibyśmy w naszym życiu. Wszyscy opowiadamy jednocześnie historie pozytywne i negatywne. Jeśli nie jesteśmy świadomi tego, że opowiadamy historię negatywną, może się zdarzyć, że uzdrowimy jakieś aspekty siebie tylko po to, aby później napisać kolejny rozdział naszej opowieści negatywnej.

Kiedyś w moich warsztatach wzięła udział Japonka, która uświadomiła sobie, że snuje opowieść o cierpieniu. Zapytałem ją, czy była to historia negatywna, a ona odpowiedziała: „Nie jest negatywna. Jest dobra. To łzawy melodramat”. Kiedy zapytałem dalej, w jakim celu snuje taką opowieść, odparła: „Dzięki niej czuję, że żyję, inaczej moje życie byłoby nudne”. Aby zdecydowała się zrezygnować z tej historii, musiałem pokazać jej, że podekscytowanie i przygoda są także częścią opowieści uzdrawiającej lub opowieści o miłości. Nie potrzebowała już cierpienia do życia. Rzeczywiście, gdy tylko zaczęła się uzdrawiać i lepiej siebie poznawać, odkryła, jak ekscytujące jest obserwowanie rozwoju nowej opowieści.

MECHANIZM CIERPIENIA

Opowieść o cierpieniu może toczyć się w naszym życiu rozdział po rozdziale, rok po roku, ponieważ nie zdajemy sobie sprawy z tego, że nasze życie to suma naszych opowieści. Musimy zrozumieć, że opowiadamy historię oraz że mamy w tym jakiś cel.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Istotne jest uświadomienie sobie, jakie historie opowiadamy, i zmiana tych, które nam nie służą. Jeśli nasze opowieści dają nam poczucie szczęścia i prowadzą ku zaangażowaniu całym sercem, są to opowieści uzdrawiające.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Jaki jest film twojego życia? Czy to komedia, czy tragedia? A może to film o miłości albo lęku lub cierpieniu? Czy jest to duchowa odyseja, czy opera mydlana? Czy to horror, czy kryminał? Podoba ci się opowieść o twoim życiu? Czy byłby z niej dobry film? Czy to opowieść ciekawa, czy tak nudna, że zasnąłbyś w połowie seansu? A może film jest tak nieciekawym, że

wyszędłbyś z kina? Do którego gatunku zaliczyłbyś film twojego życia? Jaki byłby jego tytuł? Jakie elementy się w nim znajdują? Czy to film interesujący dla ciebie i innych? Co byś w nim zmienił? Przyjrzyj się swojemu życiu, by określić, jakie negatywne opowieści mają na ciebie wpływ, i zrezygnuj z tych, które ci się nie podobają.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do tego, że odkryję wszystkie swoje opowieści o śmierci i zrezygnuję z nich, gdyż odciągają mnie od życia, oraz że zmienię swoje życie w arcydzieło.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Ćwiczenie to najlepiej wykonać z przyjacielem lub, jeśli wolisz, przy użyciu magnetofonu. Gdy je skończysz, będziesz mógł posłuchać nagrania. Najskuteczniejsze jest jednak, gdy robimy to ćwiczenie z przyjacielem. Możecie na zmianę opowiadać sobie swoje historie przez telefon. Postaraj się opowiedzieć jedną lub więcej historii dziennie. Aby skorzystać w pełni z ćwiczenia, zrób je do końca. Im szybciej przejdiesz przez mroczne opowieści, tym lepiej się poczujesz. Ważne, byś uświadomił sobie wszystkie historie, jakie opowiadasz, i zrozumiał, że one najsilniej programują życie. Nasze opowieści pokazują, w jaki sposób postrzegamy nasze życie. Jeśli spojrzymy na nie inaczej, zobaczymy je z innej perspektywy, a w efekcie napiszemy je na nowo.

Przedstaw swoją opowieść dramatycznie. Poświęć każdej historii dwadzieścia minut. Jeśli nagrywasz ją, odsluchaj potem taśmę. Zastanów się, jak dany program wpływa na twoje życie. Następnie przez dwadzieścia minut opowiadaj o swoim życiu w konwencji opowieści ofiary. Jeśli robisz ćwiczenie z przyjacielem, niech on przedstawi swoje życie jako opowieść ofiary. Zmieniajcie się rolami. Następnie zaprezentuj swoje życie jako opowieść o cierpieniu. Potem wybierz pięć opowieści z poniższej listy i każdej poświęć dwadzieścia minut:

- horror
- dramat lub opera mydlana

- *opowieść o zemście*
- *opowieść o męczenniku lub poświęcaniu się*
- *opowieść o lęku*
- *opowieść wojenna*
- *opowieść o niedostatku*
- *opowieść tragiczna*
- *opowieść o wściekłości*
- *opowieść o śmierci*
- *opowieść, w której sam zaplanowałeś wszystko, co przytrafiło ci się w życiu*
- *opowieść uzdrawiająca*

Wybierz pięć opowieści z poniższej listy i przedstaw je, poświęcając każdej dziesięć do piętnastu minut:

- *komedia*
- *opowieść bohaterska*
- *opowieść przygodowa*
- *opowieść o sukcesie*
- *opowieść o podróży duchowej*
- *opowieść o wybawieniu (w której ratujesz innych, zamiast ich oszczędzać, a oni ratują ciebie)*
- *opowieść szczęśliwa*
- *opowieść o obfitości*
- *seria opowieści o przebudzeniu*
- *arcydzieło*
- *opowieść o pięknym życiu*
- *opowieść o miłości*

Pod koniec opowiadania będziesz na pewno bardzo zmęczony swoimi historiami, lecz będziesz również ich świadomy, a ponadto będziesz prawdopodobnie mógł zmienić opowieść na taką, której pragniesz. Jeśli naprawdę zależy ci na uzdrowieniu, wróć do tego ćwiczenia i przedstaw każdą z wymienionych wyżej opowieści. Zwróć uwagę na to, którą z nich znasz na

*pamięć przez to, że bardzo często opowiadałeś ją wszystkim wokół. Nad-
szedł czas, by zacząć opowiadać takie historie, jakie sam wybierzesz. Odkryj,
jaka jest twoja strategia w opowiadaniu danej historii, uzupełniając poniż-
sze zdania:*

Czy okazało się to skuteczne? Czy dzięki temu byłem szczęśliwy?

*Gdybym miał powiedzieć, co pragnę zyskać dzięki mojej historii, prawdopo-
dobnie byłoby to _____*

*Gdybym miał powiedzieć, przed jakim lękiem się bronię, prawdopodobnie
byłby to _____*

*Gdybym miał powiedzieć, jaką winę usiłuję odkupić, prawdopodobnie
byłoby to _____*

*Gdybym miał powiedzieć, w jakiej kwestii chciałem mieć rację, prawdopo-
dobnie byłoby to _____*

*Gdybym miał powiedzieć, kogo usiłowałem pokonać, prawdopodobnie
był(a)by to _____*

*Gdybym miał powiedzieć, jaką wymówkę dzięki temu zyskałem, prawdopo-
dobnie byłoby to _____*

*Gdybym miał powiedzieć, co chciałem udowodnić, opowiadając tę historię,
prawdopodobnie byłoby to _____*

Dlaczego? _____

*(Jeśli starasz się coś udowodnić, to znaczy, że nie całkiem w to wierzysz, bo
inaczej nie zależałoby ci na tym, aby to udowodniać).*

*Gdybym miał powiedzieć, na kim się mścę, prawdopodobnie był(a)by
to _____*

Gdybym miał powiedzieć, w jaki sposób pomogło mi to wymigać się od realizowania mojego celu, prawdopodobnie byłoby to _____

Kiedy już uświadomisz sobie, że twoja opowieść nie dała ci tego, czego naprawdę pragnąłeś – szczęścia – możesz uwolnić się od niej. Wszystkie historie tworzymy sami i możemy zmienić je, nawet te z przeszłości, decydując się na nowy sposób postrzegania ich lub opowiadania o nich. Możemy zmienić nasze obecne i przyszłe opowieści, kierując nimi i opowiadając je tak, że będą pozytywne i będą mieć swój cel. Jeśli odkryjemy opowieści negatywne i pozbędziemy się ich oraz wybierzemy opowieści pozytywne, zbliżymy się do zaangażowania pełnym sercem.

3.

CIERPIENIE JAKO OSOBISTY MIT LUB OPOWIEŚĆ CIENIA

Kluczowe wzorce kierujące naszą podświadomością to osobiste mity i opowieści cienia. Doświadczamy osobistych mitów, kiedy odgrywamy scenariusz naszego życia, jakby był mitem, legendą lub bajką. Taki scenariusz może w dużym stopniu rządzić naszym życiem, ale jest on również kompensacją – innymi słowy, wynagradzamy sobie to, co uważamy za złe lub niemożliwe do zaakceptowania w nas samych. Bez względu na to, jak bardzo się staramy i jak dobre robimy wrażenie, nie dostaniemy za to nagrody.

Osobisty mit pozostaje zwykle ukryty, zasadniczą zatem sprawą jest uświadomienie sobie, że istnieje, a następnie dokonanie nowych wyborów, które posłużą uzdrowieniu ran powodowanych przez ten mit. Osobiste mity mają początek w traumatycznych przeżyciach. Były to doświadczenia tak bolesne, porażki tak dotkliwe, że zdawało się nam, iż sobie z nimi nie poradzimy, ale bohater lub postać z naszego mitu owszem. W ramach kompensacji zaczęliśmy żyć według scenariusza, jaki stworzyliśmy dla tej postaci, by stłumić traumę.

Na przykład kobieta zostaje bardzo zraniona, jej małżeństwo się rozpadło, została sama z dwójką dzieci. Uwierzyła, że jej stare ja nie dałoby sobie z tym rady, więc z popiołów powstała superkobieta. Jest ona w stanie poradzić sobie ze wszystkim i wydaje się, że właśnie tak się dzieje. Ale jest to rola, która nie pozwala przyjmować.

Budujemy bariery wokół siebie i wokół pozytywnych elementów, jakie stworzyliśmy, by odegrać rolę. W głębi duszy jednak uważamy siebie za nieudaczników. Wierzmy, że nie zasługujemy na to, by coś dostać, ponieważ nasze życie jest kłamstwem – gramy role, które skrywają nasz słaby lub zły charakter.

Także opowieść cienia pozostaje dobrze ukryta i może mieć jeszcze bardziej destrukcyjny wpływ. Historie te to jedne z podstawowych negatywnych przekonań na własny temat; kierują naszymi najważniejszymi opowieściami i ustalają wzorzec całego życia. O cieniu była mowa na stronie 26, tutaj działają te same zasady. Opowieści cienia zawierają w sobie aspekt karania siebie, taki jak: cierpienie, porażka, choroba, klęska. W opowieści cienia odcinamy się od złej, mrocznej części siebie i na nią zrzucamy winę za sytuację, zamiast wziąć odpowiedzialność na siebie. Opowieści cienia kontrolują nas, mimo że zwykle nie jesteśmy ich świadomi, nie pozwalają nam w pełni doświadczać życia i miłości. Jest to scenariusz o charakterze zwykle mitycznym, mający źródło w legendach, bajkach lub postaciach historycznych, a wzorce i metafory są w nim postrzegane dosłownie. W efekcie opowieści cienia to historie o nas samych, wierzymy w nie. Być może jako dziecko przeczytaliśmy bajkę i potajemnie utożsamiliśmy się ze złym lub czarnym charakterem. Chowamy tę bajkę z powodu poczucia winy lub lęku wywołanego tymi emocjami, ale opowieść pozostaje w nas i staje się metaforą naszego życia. Zachowujemy się zgodnie z tym scenariuszem, ponieważ podświadomie wierzymy, że odnosi się do nas i naszego życia.

Na najgłębszym poziomie opowieść cienia kryje w sobie również prawdziwe dobro, moc, mistrzostwo i naszą tożsamość jako osoby, która w pełni zasługuje na miłość. Ego wykorzystuje opowieści cienia, by zatrzymać nas w miejscu oraz byśmy sami się ukarali. Uświadomienie sobie opowieści ukrytych w naszym umyśle daje nam możliwość dokonania innego wyboru.

MECHANIZM CIERPIENIA

Mamy osobiste mity oraz opowieści cienia i żyjemy zgodnie z ich scenariuszami. Mogą one być bolesne lub tragiczne. Nie rozumiemy, dlaczego ciągle nam się przydarzają pewne rzeczy, ale mogą one wynikać z naszych mitów i opowieści. Obsadzamy się w wybranej roli, a następnie nie potrafimy się od niej uwolnić. Choć niektóre z naszych ról mogą być wspaniałe, nie dostajemy za nie żadnej nagrody poza chwilową przyjemnością. Dotyczy to nawet mitów pozytywnych.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Uświadomienie sobie osobistych mitów, opowieści cienia oraz nieświadomych scenariuszy daje nam moc wyboru prawdy.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Odkryj, jaki jest twój osobisty mit, zadając sobie pytanie: „Gdybym był postacią legendarną, bajkową lub historyczną, jaka byłaby to postać?”. Aby odkryć swój cień, zapytaj siebie: „Jaką postacią legendarną, bajkową lub historyczną najbardziej nie chciałbym być?”. Zapisz swoje odpowiedzi dokładnie w takiej kolejności, w jakiej przychodzą ci do głowy. Czasem na każde z pytań pojawią się dwie lub trzy odpowiedzi. Osoby, które starają się zawsze być optymistyczne i dobre, niekiedy zaprzeczają odpowiedziom i ukrywają je. Jeśli tak uczynisz, nie będziesz mógł zmienić wzorców, które cię blokują. Nieumiejętność stawienia czoła temu, co się pojawi, jest przykładem na to, jak bardzo staramy się dobrze wypaść – nawet przed samym sobą. Być może robisz to automatycznie i nawet nie dostrzegasz, że cenzurujesz i redagujesz wszystko tak, aby przystawało do twojego wyobrażenia o sobie.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do tego, że odkryję swoje osobiste mity, bym mógł uzdrowić kryjący się za nimi ból, z którym, jak mi się wydawało, nie poradzę sobie, oraz że zbiorę nagrody za dobre uczynki. Zobowiązuję się do tego, że odkryję swoje opowieści cienia i zintegruję swój cień, abym mógł okazywać w życiu swoją prawdziwą dobroć, siłę i mistrzostwo.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Również to ćwiczenie najlepiej robić z przyjacielem lub używając magnetofonu. Przedstaw opowieść postaci, która reprezentuje twój osobisty mit. Jeśli nie znasz dokładnej historii tego konkretnego bohatera (na przykład Joanny d'Arc lub Robin Hooda), zdaj się na intuicję. Zaobserwuj, w jaki sposób twój osobisty mit przejawia się jako kluczowy scenariusz w twoim życiu. Sprawdź, jak i gdzie naśladowałeś zachowanie twojej mitycznej postaci. Czy zachęcałeś swoją rodzinę lub osoby ze swojego otoczenia, by odgrywały role innych postaci z twojego mitu? Uświadom sobie, że wszyscy jesteście

postaciami z twojego osobistego mitu. Opowiedz historię swojego życia z punktu widzenia każdej postaci, w tym także postaci odgrywających role cienia (takich jak monarchia francuska lub szeryf Nottingham), jeśli takie występują w twoim micie. Cień zwykle jest najbardziej ukryty, lecz również najpotężniejszy. Być może wyda się to dziwne, ale odkryłem, że uświadomienie sobie osobistych mitów – zarówno tych dobrych, jak i złych – pozwala nam z łatwością i lekkością wydobyć się z najgłębszych nawet pułapek. Teraz dokończ następujące zdania:

Gdybym miał powiedzieć, ile miałem lat, gdy narodził się mój osobisty mit, prawdopodobnie byłoby to w wieku _____

Gdybym miał powiedzieć, kto mi wówczas towarzyszył, prawdopodobnie był(a)by to _____

Gdybym miał powiedzieć, co takiego się stało, że podjąłem decyzję, iż nie mogę być sobą, lecz muszę stać się postacią z mojego osobistego mitu, byłoby to _____

Następnie skorzystaj z metody odkrywania swojej strategii, by dowiedzieć się, czemu chciałeś, by to się zdarzyło. W tym celu dokończ następujące zdania:

Czy okazało się to skuteczne? Czy dzięki temu byłem szczęśliwy?

Gdybym miał powiedzieć, co pragnę zyskać dzięki mojej historii, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, przed jakim lękiem się bronię, prawdopodobnie byłby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jaką winę usiłuję odkupić, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, w jakiej kwestii chciałem mieć rację, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, kogo usiłowałem pokonać, prawdopodobnie był(a)by to _____

Gdybym miał powiedzieć, jaką wymówkę dzięki temu zyskałem, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, co chciałem udowodnić, opowiadając tę historię, prawdopodobnie byłoby to _____

Dlaczego? _____

(Jeśli starasz się coś udowodnić, to znaczy, że nie całkiem w to wierzysz, bo inaczej nie zależałoby ci na tym, aby to udowodniać).

Gdybym miał powiedzieć, na kim się mszczę, prawdopodobnie był(a)by to _____

Gdybym miał powiedzieć, jak pomogło mi to wymigać się od realizowania mojego celu, prawdopodobnie byłoby to _____

Kiedy już uświadomisz sobie, że ten mit nie dał ci tego, czego naprawdę pragnąłeś – szczęścia – możesz uwolnić się od niego. Wybierz prawdę i zobacz, co stałoby się, gdybyś zrezygnował z osobistego mitu i związanej z nim strategii. Jaką decyzję dotyczącą siebie podjąłbyś teraz? Poproś swoją nadświadomość, aby wszystkie osoby biorące udział w sytuacji, w której ten mit powstał, odzyskały wewnętrzną równowagę. Niech światło w tobie połączy się ze światłem w nich. Idąc za głosem twojej intuicji, daj im taki dar, który uzdrowi sytuację. Może będzie to miłość. A może wybaczenie lub zrozumienie? Wyobraź sobie, że łączysz się ze wszystkimi postaciami swojego osobistego mitu i stapiasz z nimi w jedno.

Dzięki temu, że akceptujesz je jako część siebie i swojej opowieści, tracą one nad tobą kontrolę. Możesz odzyskać tę część siebie, którą utraciłeś, kiedy stworzyłeś osobisty mit.

Następnie przedstaw opowieść swojego cienia. Przyjrzyj się, w jaki sposób opowieść cienia stała się głównym scenariuszem w twoim życiu oraz jak i kiedy zachowywałeś się jak swój mityczny cień. Opowiedz o swoim życiu z punktu widzenia postaci cienia, lecz zwróć uwagę na to, w jaki sposób prawdopodobnie odgrywałeś role różnych postaci w tej opowieści. Następnie dokończ następujące zdania odnoszące się do twojej opowieści cienia:

Gdybym miał powiedzieć, ile miałem lat, gdy narodziła się opowieść cienia, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, kto mi wówczas towarzyszył, prawdopodobnie był(a)by to _____

Gdybym miał powiedzieć, co takiego się stało, że podjąłem decyzję, iż to nie moja sprawa, lecz mojego cienia, prawdopodobnie byłoby to _____

Aby dowiedzieć się, jakie pobudki wynikające z błędnego rozumowania kierowały tobą, dokończ następujące zdania:

Gdybym miał powiedzieć, co pragnę zyskać dzięki mojej opowieści cienia, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, przed jakim lękiem się bronię, prawdopodobnie byłby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jaką winę usiłuję odkupić, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, w jakiej kwestii chciałem mieć rację, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, kogo usiłowałem pokonać, prawdopodobnie był(a)by to _____

Gdybym miał powiedzieć, jaką wymówkę dzięki temu zyskałem, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, co chciałem udowodnić, opowiadając tę historię, prawdopodobnie byłoby to _____

Dlaczego? _____

(Jeśli starasz się coś udowodnić, to znaczy, że nie całkiem w to wierzysz, bo inaczej nie zależałoby ci na tym, aby to udowodniać).

Gdybym miał powiedzieć, na kim się mścę, prawdopodobnie był(a)by to _____

Gdybym miał powiedzieć, jak pomogło mi to wymigać się od realizowania mojego celu, prawdopodobnie byłoby to _____

Kiedy już uświadomisz sobie, że ta opowieść nie dała ci tego, czego naprawdę pragnąłeś – szczęścia – możesz uwolnić się od niej. Wybierz opowieść pozytywną i poproś o przewodnictwo duchowe, które pomoże ci w uwalnianiu się, abyś mógł potem zebrać tego owoce. Jaką decyzję dotyczącą siebie chcesz teraz podjąć? Poproś swoją nadświadomość, aby wszystkie osoby biorące udział w sytuacji, w której powstała twoja opowieść cienia, powróciły do miejsca wewnętrznej równowagi. Niech światło w tobie połączy się ze światłem w nich. Daj im taki dar, który uzdrowi sytuację. Ponownie poproś swoją nadświadomość o pomoc i wyobraź sobie, że łączysz się ze wszystkimi postaciami swojej opowieści cienia i stapiasz z nimi w jedno.

4.

CIERPIENIE I PODSTAWOWE NEGATYWNE PRZEKONANIA NA WŁASNY TEMAT

Podstawowe negatywne przekonania na własny temat to sfery, w których odczuwamy nienawiść do siebie. Używamy ich do atakowania i blokowania siebie, a nawet się za nimi ukrywamy. Wykorzystujemy te bolesne wyobrażenia o sobie jako wymówki, by nie reagować na czyjeś wołanie o pomoc. Dzięki nim jesteśmy zbyt zajęci i zbyt zaangażowani oskarżaniem i potępianiem siebie; służą nam one do usprawiedliwiania tego, że nie rozwijamy się w życiu i w związku. Pozwalają nam też uchronić się przed odczuwaniem lęku, abyśmy nie musieli ryzykować bliskości lub tego, że zaczniemy realizować swoje cele.

Kiedy źle o sobie myślimy, zwykle jakoś to sobie kompensujemy, byśmy nie musieli świadomie cierpieć z tego powodu. Na ogół wynagradzamy to sobie, zachowując się dokładnie odwrotnie do naszych wyobrażeń – np. jesteśmy dobrzy, ciężko pracujemy lub stajemy się perfekcjonistami. Odgrywamy role po to, aby ukryć ciemne strony swojej osobowości. Zdają się one znikać pod maską ról, które są w rzeczywistości formą poświęcania się. Poświęcamy nasze prawdziwe ja i prawdziwe uczucia. Możemy odkryć, gdzie schowane są te negatywne przekonania, jeśli przyjrzymy się tym sferom swojego życia, w których wiele dajemy z siebie, ale nie pozwalamy sobie przyjmować. Nasze role są formą kompensacji i służą ukryciu naszej prawdziwej dobroci, niewinności i osobowości kogoś, kto zasługuje na wszystko, co najlepsze.

Rola osoby dobrej, miłej, uroczej – apatia – niepozwalanie sobie na otrzymywanie

Kryje się za nią _____

Rola osoby złej, niedobrej, niemiłej – atakowanie siebie
– otrzymywanie kary

Kryje się za nią _____

Prawdziwa dobroć, spokój – duchowa miłość
– otrzymywanie łaski

Ukrywamy mroczne lub negatywne strony naszej osobowości, abyśmy mogli kierować się tym, co nam podpowiada ego, i uciec przed duchowym światłem i spokojem, czyli naszym prawdziwym stanem.

Te negatywne aspekty jaźni to przekonania, które sprawiają, że brakuje nam poczucia własnej wartości. Nie pozwalają nam one odczuwać miłości, odnosić sukcesów, a ostatecznie prowadzą do tragedii. Nasze cierpienie to rany, przez które myślimy o sobie jeszcze gorzej, a to z kolei daje nam poczucie kontroli. W efekcie tych ataków skierowanych przeciwko sobie nie musimy się dzielić sobą z nikim i możemy robić, co nam się podoba, tak długo, aż czujemy się wystarczająco winni i karzemy siebie. Podstawowe negatywne przekonania na własny temat są elementem nadrzędnych programów ego, które w największym stopniu prowadzą do cierpienia, a z kolei głównie cierpienie przyczynia się do powstania negatywnego obrazu siebie, czyli tkwimy w błędnym kole bólu i atakowania siebie.

MECHANIZM CIERPIENIA

Nasze podstawowe negatywne przekonania na własny temat nie pozwalają nam doświadczać miłości i obfitości oraz prowadzą do cierpienia po to, abyśmy mogli zachować kontrolę, skupić na sobie uwagę negatywną i jeszcze gorzej myśleć o sobie, co wpędza nas w błędne koło.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Gdy już uświadomimy sobie, do czego służą negatywne przekonania na własny temat, zrozumiemy, że nigdy nie dadzą nam one poczucia spełnienia. To nasze słabości, za które płacimy zabójczą cenę. Możemy wybrać miłość i sukces, które dąby nam prawdziwe szczęście.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Ciężka praca i przemęczenie związane z poświęcaniem się przy odgrywaniu ról zwykle ukrywają podstawowe negatywne przekonania na własny temat i wyczerpują nas. Jest to wyraźny znak, że wolimy raczej bez końca gonić za szczęściem, niż odnaleźć prawdziwą miłość w związku lub duchowy spokój i miłość w sobie. Możemy podjąć decyzję, że przerwiemy błędne koło, które nie pozwala nam osiągnąć spokoju oraz doświadczyć miłości i duchowej jedności.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do tego, że zrezygnuję z oszustwa, jakim są negatywne przekonania na własny temat, które służą mi jako wymówka, by atakować siebie i ukrywać swoją prawdziwą tożsamość – tożsamość „dziecka Boga”.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Prześledź błędne koło pobłażania sobie, atakowania siebie, poświęcania się i cierpienia, które nieustannie kręci się w twoim życiu. Zaczynj od kompensacji swojego poświęcenia – ciężkiej pracy i zbyt wielu obowiązków, które nie dają spodziewanych efektów. Ewentualnie przyjrzyj się, w jaki sposób atakujesz siebie i źle myślisz o sobie. Możesz także obserwować swoje słabości – „zabawki”, o których myślisz, że cię uszczęśliwią. Kiedy już uświadomisz sobie, jak wszystkie te sfery wzajemnie się napędzają i nie dają ci satysfakcji, możesz zdecydować się na coś innego.

Kiedy zdemaskujesz jeden element błędnego koła w swoim życiu, odkryjesz także inne. Ich korzenie są wspólne. Być może dostrzeżesz dowody na to, że zbyt wiele sobie pobłażasz, że źle o sobie myślisz lub że atakujesz siebie. A może zauważysz, jak ciężko pracujesz, jak dobry jesteś, a mimo to niewiele dostajesz w zamian. Najczęściej jakiś aspekt twojej osobowości dominuje i kryje inne. Oto przykłady:

Rozpoznanie: <i>Negatywne przekonania na własny temat</i> Jestem zły	rezultat: <i>Pobłażanie sobie</i> Kontrola, lenistwo, jedzenie i picie	rezultat: <i>Role</i> Wyczerpująca praca, brak równowagi	rezultat: <i>Cierpienie</i> Cierpienie
Rozpoznanie: <i>Role i kompensacja</i> Pomocnik	rezultat: <i>Pobłażanie sobie</i> Zawsze zajęty, usiłuje zająć się problemami innych, jedzenie, picie, praca	rezultat: <i>Negatywne przekonania na własny temat</i> Porażka, to wszystko moja wina	rezultat: <i>Cierpienie</i> Cierpienie

Zacznij od któregoś z aspektów, a zaczniesz znajdować to, co ukryłeś przed sobą. Jeśli masz partnera, to najprawdopodobniej w twoim zachowaniu przejawia się jeden aspekt, a w jego zachowaniu przeciwny. Na przykład: ty możesz mieć tendencję do poświęcania się, podczas gdy on będzie przejawiał swój negatywny obraz siebie. Oboje będziecie czuć się winni, a następnie stłumicie swoje słabe strony jeszcze bardziej. Będziesz tkwić w błędnym kole, dopóki nie uświadomisz sobie, jak wysoką cenę płacisz za coś, co nie daje ci szczęścia. Możesz zdecydować się na coś innego.

5.

SPISKI

Spiski to pułapki, które zastawia na nas ego. Są tak przekonujące, że wydaje się, iż nigdy się z nich nie uwolnimy. Wykorzystujemy je, by ukryć cel naszego życia, ponieważ boimy się, że nie damy rady spełnić naszych najgłębszych obietnic. Skrywają również nasz lęk przed naszymi talentami i darami, w których zawiera się wielki potencjał zarówno dla nas, jak i dla innych.

Spiski to wymówki, aby nie być sobą. Są sposobami ukrywania się, umniejszania siebie i uciekania od naszego potencjału, niekiedy z lęku, że gdybyśmy chcieli pomóc, zrobilibyśmy więcej szkody niż pożytku. A jednak każdy spisek to pomyłka, to triumf ego w jego wysiłkach, by nam przeszkodzić, by odwrócić naszą uwagę. Ego sprawia, że albo się wywyższamy, albo popadamy w przesadną skromność. Spiski żądają od nas, byśmy czuli się gorsi, a każdemu z nas się zdaje, że ma ku temu przekonujący powód. Żyjemy w świecie wymówek. Przeciwnieństwem umniejszenia nie jest blask sławy, lecz autentyczna prawda naszej wielkości, także prawda o tym, kim możemy się stać. Ponieważ pracowałem z wieloma tysiącami osób, wiem, że wszyscy mamy w sobie wielkość oraz potencjał, by być geniuszami, lecz z powodu lęku tworzymy tysiące problemów i knujemy z nich spiski, starając się uciec od swojego celu.

Przykładowe spiski związane z cierpieniem to: spisek złamanego serca, spisek ofiary, spisek zemsty, spisek zazdrości, spisek niezależności–zależności, spisek seksualny, spisek „nikt mnie nie chce” i spisek edypalny. Ego knuje spiski tak misternie po to, abyśmy nie mogli ich rozszyfrować, a więc tym, co przede wszystkim pomaga i uzdrawia, jest świadomość. Kiedy już uświadomimy sobie, że się ukrywamy, możemy podjąć bardziej świadome i rozsądne decyzje. Bez względu na to, w jaki

sposób staramy się coś osiągnąć lub ochronić siebie za pomocą spisku, musimy uświadomić sobie, że to pomyłka, która przyniesie nam jedynie więcej cierpienia i nieświadomości.

MECHANIZM CIERPIENIA

Nasze spiski to pułapki tak wielkie, że zwykle nie umiemy się z nich uwolnić. Służą temu, by ukryć nasz cel oraz to, jak wiele darów mamy do zaofiarowania, a ponadto powodują cierpienie.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Każdy spisek można uzdrowić, gdy tylko uświadomimy sobie jego istnienie oraz cel. Kiedy zrozumiemy, że jest on pomyłką, możemy uwolnić się od niego i wybrać coś innego.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Przyjrzyj się, czy są w twoim życiu problemy, które wydają się tak poważne, że aż nie do przewyciężenia. Podejmij decyzję, że je uzdrowisz, i poproś o to, aby odbyło się to z łatwością i z udziałem łaski.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do tego, że odkryję i uzdrowię każdy spisek, w jakim uczestniczę. Poproszę o cud w tej kwestii.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Zastanów się głęboko nad swoim celem i rozważ, jak wielki musi on być, skoro twoje ego tak bardzo się stara, by go ukryć. Zdecyduj się na jego realizację i zrezygnuj ze wszystkich spisków, jakich jesteś świadomy. Zbadaj dokładnie każdy spisek. Jaki ważny dar lub potencjał kryje się za nim? Na przykład jeśli jesteś uwikłany w spisek zemsty, to w sytuacji długotrwałej walki o sprawiedliwość w sądzie twoim najważniejszym darem może być wybaczenie. Jeśli chodzi o spisek zazdrości, najważniejszym darem może być ofiarowanie miłości zamiast zaborczości. Kiedy odkryjesz już, co to jest (nieustannie szukaj wskazówek), zaakceptuj to. Zaangażuj się w swój cel, a spisek oddaj w ręce Boga. Wybierz swoje przeznaczenie!

6.

SPISEK ZŁAMANEGO SERCA

Spisek złamanego serca to takie cierpienie, lub jego wzorzec, które ma w zamierzeniu trwać całe życie. Jest to jedna ze strategii ego służąca odwróceniu naszej uwagi oraz powstrzymaniu naszego rozwoju. To sposób, w jaki nasze ego stara się nas uchronić przed jeszcze większym bólem, lecz rzadko jest on skuteczny i nigdy nie daje nam szczęścia. Spisek złamanego serca to destrukcyjny mechanizm obronny ego, który oddziela nas od życia, od kontaktu z innymi i od miłości. Bez tego połączenia iluzja oddzielenia staje się jeszcze silniejsza, podobnie jak samo ego. Gdy pojawia się poczucie więzi, wrażenie oddzielenia znika, zmniejsza się wpływ ego, a tym samym przychodzi miłość i sukces. Lekkość i skuteczność to cechy charakterystyczne inspiracji, prawdy i łaski, które są przeciwieństwem ego. Każdy obszar naszego życia, w którym doświadczamy trudności, to sfera mocno broniącego się ego.

Trudności, jakie napotyamy, gdy chcemy osiągnąć lub dokończyć coś w chwili, kiedy jesteśmy oddaleni od życia, można wyjaśnić następującym porównaniem. Kiedy ktoś prosi nas, abyśmy podnieśli coś ciężkiego, powinniśmy mieć przy tym proste plecy i ugięte kolana, aby nie przeciążyć kręgosłupa. Gdyby ten ciężki przedmiot zamiast tuż przed nami stał jakieś pół metra dalej, można sobie wyobrazić, jak bardzo napięte byłyby nasze plecy, gdybyśmy się przechylili w przód, by go podnieść. A gdyby stał metr dalej, musielibyśmy uklęknąć, by go unieść, i napięcie byłoby jeszcze większe. Przy odległości powyżej półtora metra musielibyśmy się wyciągnąć na całą długość, a przy trzech metrach w ogóle nie moglibyśmy podnieść ciężaru. Podobnie jest ze spiskiem złamanego serca. Oddalamy się od życia tak bardzo, że zadanie, które polega na uczeniu się miłości i bycia w związku, wydaje się ponad nasze siły.

Jeśli chodzi o emocje, to nawet najmądrzejsi i najzdrowsi z nas wycofują się z życia z powodu trudnych doświadczeń osobistych oraz doświadczeń, które dziedziczymy. W rezultacie żyjemy w poczuciu alienacji – bez kontaktu z innymi, niezależni, uprzedmiotowiając wszystko, zimni i niezwiązani z niczym. Jeśli nie nastąpi uzdrowienie, rany przekazywane są z pokolenia na pokolenie na poziomie reakcji, emocji oraz obrazu samego siebie. Można zaobserwować, jak to działa, kiedy traumatyczne przeżycia emocjonalne zamieniają się w choroby, a objawy lub podatność na pewne schorzenia są dziedziczone.

Spisek złamanego serca może się powtarzać, podobnie jak opowieść o cierpieniu. Różnica polega na tym, że spisek pojawia się zwykle wtedy, gdy mamy zrobić wielki krok naprzód. Staje się on wymówką, by się nie zmieniać. Spisek złamanego serca osłabia i niszczy nagły przypływ dynamicznej, entuzjastycznej energii, którą wyzwala zakochanie się, cierpienie zaś pojawia się od czasu do czasu dlatego, że stało się sposobem na życie.

MECHANIZM CIERPIENIA

Spisek złamanego serca to cierpienie wielkie lub skomplikowane. Wydaje się nam, że nigdy od niego nie uciekniemy.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Spisek złamanego serca można stosunkowo łatwo uświadomić sobie i uzdrowić, jeśli jest w nas odwaga, by kochać i pozwolić sobie na intymność, oraz jeśli wykorzystamy swój potencjał, by doświadczać łaski.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Poproś Boga, by pomógł ci uzdrowić siebie i odzyskać swoje serce. Poproś o cud, który uzdrowi spisek złamanego serca. Cud to akt miłości i wiary, który traktuje problem jako iluzję.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do tego, że uzdrowię spisek złamanego serca, odzyskam swoje serce oraz osiągnę swój cel w życiu i w związkach.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Użyj tej samej metody odkrywania strategii co w poprzednich ćwiczeniach, by odkryć motywy kryjące się za spiskiem złamanego serca. W tym celu uzupełnij następujące zdania:

Czy to okazało się skuteczne? Czy dzięki temu byłem szczęśliwy?

Gdybym miał powiedzieć, co pragnę uzyskać dzięki mojej historii, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, przed jakim lękiem się bronię, prawdopodobnie byłby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jaką winę usiłuję odkupić, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, w jakiej kwestii chciałem mieć rację, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, kogo usiłowałem pokonać, prawdopodobnie był(a)by to _____

Gdybym miał powiedzieć, jaką wymówkę dzięki temu zyskałem, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, co chciałem udowodnić, opowiadając tę historię, prawdopodobnie byłoby to _____

Dlaczego? _____

Gdybym miał powiedzieć, na kim się mściłem, prawdopodobnie był(a)by to _____

Gdybym miał powiedzieć, jak pomogło mi to wymigać się od realizowania mojego celu, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jaki sposób zablokowało to moje związki, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jakie ważne dary i talenty kryją się za tym, prawdopodobnie byłyby to _____

Kiedy ujawnisz motywy, jakie kryją się za twoją strategią, dostrzeżesz, w jaki sposób uwięziły cię one w pułapce cierpienia. Możesz teraz zdecydować się na coś innego, otworzyć drzwi do swego serca i drzwi dla miłości.

7.

SPISEK „NIKT MNIE NIE CHCE”

Poczucie bycia niechcianym to taki rodzaj cierpienia, które często zmienia się w spiszek „nikt mnie nie chce”. Zawija się on już na początku naszego życia i jest zwiastunem wielu destrukcyjnych wzorców w związku. Pracowałem z osobami, które – przy użyciu hipnozy lub intuicji – opisywały traumatyczne zdarzenia jeszcze z okresu życia płodowego lub chwili poczęcia. Jeśli doświadczamy traumy w okresie życia płodowego, zawsze towarzyszy temu tendencja do autodestrukcji.

Zgłosił się do mnie, do ośrodka rehabilitacyjnego, John, marynarz, który miał bardzo szkodliwy wzorzec cierpienia–odrzućcia. Poprzez regresję i uzdrawianie odkryliśmy, że wzorzec ten powstał w chwili poczęcia. W owym czasie jego ojciec sam czuł się odrzućiony i zachowywał się agresywnie i gwałtownie. W efekcie jego matka także poczuła się odrzućcona, a John zaczął czuć się niechciały. Tak jak i matka mylnie interpretował postępowanie swojego ojca jako odrzućcie. Emocje te tkwiły w nim, kiedy rozwijał się w macicy, a zostały spotęgowane w trakcie bolesnego porodu, gdy do jego wydobycia na świat użyto siły. Nasiliły się w dzieciństwie za sprawą serii ważnych, ale niewłaściwie interpretowanych bolesnych wydarzeń. Cierpienie przywiodło go do ośrodka odwykowego. Kiedy pracowaliśmy nad uzdrowieniem pierwotnego odrzućcia podczas poczęcia, John zobaczył, że jego ojciec czuł się odrzućiony, i wreszcie zrozumiał jego zachowanie, jako że też miał ten sam lęk przed odrzućciem. Dostrzegł wówczas, że to on odrzućcił ojca, a nie na odwrót. Mógł więc uwolnić się od tego całego nieporozumienia i po raz pierwszy w życiu poczuł, że rodzice go kochają i akceptują. To był klucz do jego uzdrowienia.

Podobnie jak wszystkie negatywne emocje poczucie bycia niechciałym ma zawsze niszczycielski wpływ. Odczuwane w dzieciństwie,

prowadzi do cierpienia w dorosłym życiu. Jest fałszywym przekonaniem, które nieomal zawsze zamienia się w spisek.

Przejawia się szczególnie wyraźnie u kobiet, które czują się niechciane lub niedoceniane ze względu na swoją płęć. Leczyłem setki takich kobiet. Jest to widoczne zwłaszcza w kulturze chińskiej, gdzie kobiety niegdyś uważano za mniej wartościowe od mężczyzn. Nic dziwnego, że te wspaniałe Chinki stały się tak skuteczne, przedsiębiorcze i spragnione sukcesu, chcą bowiem udowodnić, że są użyteczne. W rodzinie część tych kobiet zwykle wybiera rolę bohatera – odnosząc sukcesy w imieniu wszystkich – lub niewidzialnego dziecka, które staje się niemal przezroczyste, aby nie zajmować zbyt wiele miejsca. Inne decydują się poświęcić dla rodziny, zawsze dbają o innych, ponieważ czują się winne, że w ogóle istnieją lub że cokolwiek dostają. Bardzo często poczucie, że są niechciane, popycha je do rywalizacji, szczególnie z braćmi.

Niezdrowa rywalizacja zawsze świadczy o zerwanych więziach oraz potrzebie, by czegoś dokonać na dowód, że jest się wartościowym człowiekiem. Wiele razy miałem do czynienia z ambitnymi kobietami, które odniosły wielki sukces na najwyższych stanowiskach kierowniczych, lecz ich życie uczuciowe nigdy nie było udane, ponieważ mężczyźni zawsze je zawodzili. Ich pęd do rywalizacji skłaniał je do przekonania, że były lepsze od mężczyzn, ale za rywalizacją kryło się złamane serce i poczucie bycia niechcianą.

Kiedy pracowałem z kobietami, które działały według tego wzorca, byliśmy w stanie cofnąć się do momentu, kiedy po raz pierwszy poczuły się niechciane. Zwykle były to narodziny lub okres tuż po narodzinach, a niekiedy nawet okres życia płodowego. Cały cykl zaczyna się od poczucia, że nie chce nas matka lub ojciec, albo oboje rodzice. Jeśli poczucie odrzucenia związane jest z matką, na ogół powodem było to, że matka chciała udowodnić swoją wartość, rodząc syna, aby zaskarbić sobie szacunek męża lub rodziny. Jeśli dotyczyło ono ojca, to zwykle chciał on udowodnić swoją siłę lub wartość, płodząc syna, by skompensować sobie własne poczucie odrzucenia bądź niskie poczucie własnej wartości. Często prosiłem klientów, by przeprowadzili eksperyment i w wyobraźni zaspokoili potrzeby całej rodziny, takie jak:

pożywienie, pieniądze, poczucie własnej wartości, zaufanie, przedsiębiorczość. Następnie pytałem klientów, jak rodzice odnosili się do nich, gdy potrzeby rodziny zostały zaspokojone. Wszyscy czuli, że rodzina przyjęła ich z radością.

Jako małe dzieci często odbieramy strach lub zmartwienia rodziców jako poczucie, że nas nie chcą. Jest to jeszcze silniejsze, kiedy rodzice też czują się odrzuceni. Kiedy jednak nieporozumienie to zostanie wyjaśnione, staje się oczywiste, że dar, jaki kobiety wniosły do rodziny, robiąc karierę, był dokładnie tym, co zdaniem rodziny dałby im chłopiec – innymi słowy: bogactwo, obfitość i sukces. Gdy kobiety te zrozumiały cały mechanizm i uwolniły się od cierpienia, zaczęły dzielić się darem, który wniosły do rodziny. Stały się pewniejsze siebie, nabrały poczucia wartości, emanowały sukcesem, bogactwem i nieodpartym wdziękiem. Kiedy problemy z wczesnego okresu ich życia zostały uzdrowione, kobiety te zwykle nadal odnosiły sukcesy tak jak wcześniej. Umiały już jednak przyjmować, cieszyć się życiem i osiągnięciami, świętować i czuć się godne miłości oraz chciane, ponieważ nie musiały potwierdzać swojej wartości. Potrafiły zebrać owoce swoich starań i cieszyć się nimi. Kluczem jest dobre samopoczucie – dzięki niemu umiemy rozpoznać prawdę. Kompensowanie sobie czegoś, jak widać, w późniejszym etapie i tak zostanie ujawnione – jest to robienie właściwych rzeczy z niewłaściwego powodu.

Jeśli czujemy, że rodzice nas nie chcieli, to najczęściej będziemy mieć poczucie, że nikt nas nie chce, i w ten sposób wzorzec „nikt mnie nie chce” zmienia się w spisek „nikt mnie nie chce”. Może to prowadzić do pojawiania się bolesnych doświadczeń w całym naszym życiu. Zawsze gdy na warsztatach pytam, ile osób czuje, że rodzice ich nie chcieli, rękę podnosi około jedna trzecia uczestników. Spisek „nikt mnie nie chce” jest potęgowany przez spisek niezależności, ale kiedy uświadomimy sobie jego istnienie i uzdrowimy go, nagrody są spektakularne. Zwykle są to: nieodparty urok, niewyczerpany optymizm i energia oraz prawdziwa miłość.

MECHANIZM CIERPIENIA

Poczucie bycia niechcianym bierze się z fałszywych założeń, a kończy jako spisek służący do sabotowania naszych związków.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Nasze przekonanie, że nikt nas nie chce, nie jest prawdą. To wynik fałszywej interpretacji zachowania naszych rodziców – tego, jak postępowali pod wpływem własnego cierpienia i braku więzi. Jeśli w wyobraźni zaspokoimy te potrzeby, które były źródłem cierpienia rodziców, ich zachowanie stanie się serdeczne i przyjazne.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Dawaj to, czego innym potrzeba, bez oczekiwania czegokolwiek w zamian, a nie poczujesz się odrzucony. Jeśli odrzucisz kogoś, bo zachował się niewłaściwie, ty również poczujesz się odrzucony.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do tego, że uzdrowię poczucie odrzucenia oraz odnajdę w sobie dar nieodpartego uroku, niewyczerpanego optymizmu i energii oraz prawdziwej miłości.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

W każdej sytuacji, w której ktoś zachowuje się nieprzyjaźnie lub wrogo, zadaj sobie pytanie, z jakiego powodu cierpi i czego mu brakuje. Wyobraź sobie, że zaspokajasz te potrzeby, a energia twoich darów wypełnia tę osobę. Zwróć uwagę, jak zmienia się jej zachowanie, kiedy cierpienie znika, a potrzeby zostają zaspokojone. W każdej sytuacji, w której czujesz lęk, zauważ, że wszyscy wokół ciebie czują ten sam lęk. W każdej sytuacji, w której czujesz się niechciany, zauważ, że inni również czują się odrzuceni. Czego potrzebują, aby uzdrowić te bolesne uczucia? Wyobraź sobie, że dajesz im to.

8.

SPISEK „ZRUJNOWAŁEM IM ŻYCIE”

Spisek ten najczęściej występuje równocześnie z innymi spiskami. Może towarzyszyć mu wzorzec lub spisek porażki, poświęcania się lub braku poczucia własnej wartości. Pracowałem kiedyś z młodym człowiekiem, u którego występował spisek „zrujnowałem im życie” wraz ze spiskiem złamanego serca i spiskiem „nikt mnie nie chce”. Jako chłopiec słyszał kłótnię rodziców o niego, a następnie rozmowę o rozwodzie. Kłótnia dotyczyła tego, że matka chciała wrócić do pracy. Była fachowcem w swojej dziedzinie i aspekty życia zawodowego były dla niej ważne. Kiedy urodziła dziecko, czuła się, jakby utraciła wolność. Młody człowiek dorastał w przekonaniu, że był dla swojej matki ciężarem. Wierzył, że miał dług wobec kobiet, że musi poświęcić dla nich swoje życie oraz że nie zasługuje na szczęśliwy związek, bo zniszczył swoją rodzinę. Ponadto był przekonany, że żadna kobieta go nie kocha, nie chce ani nie szanuje.

Kiedy ten młody człowiek rozumiał, że jego matka czuła się bezwartościowa i niekochana – dokładnie tak jak on, kiedy zwrócił się do mnie – i że praca miała zrekompensować jej te uczucia, był w stanie jej wybaczyć. Wyobraził sobie, że matka czuje się kochana, szanowana i wolna oraz, po raz pierwszy od dzieciństwa, poczuł pewność, że naprawdę go chciała i kochała. Uświadomił sobie, że słowa matki, które odebrał jako odrzucenie, wynikały z jej cierpienia, poczucia braku wartości i z jej potrzeb i nie miały związku z nim. Odkrył, że jednym z jego celów było uchronienie matki przed tą pułapką oraz wsparcie jej, by poczuła się wolna i kochana. Wyobraził sobie, że ofiaruje jej te dary ze szczerego serca, i czuł jednocześnie, jak matka daje mu miłość. Zamiast przeświadczenia, że zrujnował matce życie i zniszczył swoją rodzinę, zaczął się czuć i zachowywać tak, jakby nie można było mu się oprzeć.

MECHANIZM CIERPIENIA

Spisek „zrujnowałem im życie” prowadzi do powstania wzorca emocjonalnego, według którego uważamy, że nie zasługujemy na dostatek, sukces i szczęście w związku oraz że musimy poświęcić swoje życie i spłacić dług wdzięczności.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Zrozumienie jest kluczem do uwolnienia się od cierpienia i spisku. Spisek to strategia, która służy do unikania lęku, lub wyraz poczucia winy, które pojawia się, gdy unikamy swojego celu życiowego.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

W każdej trudnej sytuacji, aby zrozumieć, dlaczego ktoś zachowuje się tak a nie inaczej, zadaj sobie pytanie, co ty lub ktoś inny musiałby czuć, aby się zachowywać w ten sposób. Jeśli kiedykolwiek czuleś się podobnie, wiesz, jak bardzo to boli. Czy nadal będziesz miał mu to za złe, czy też poczujesz współczucie, wyjdiesz mu naprzeciw i wybaczysz mu?

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do tego, że będę żyć swoim życiem i poddam się swojemu przeznaczeniu. Zobowiązuję się do wyjaśnienia wszelkich nieporozumień, uświadamiając sobie, że jestem w stu procentach odpowiedzialny za to, co się stało w przeszłości, ale jestem jednocześnie w stu procentach niewinny.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Uświadom sobie, że spisek „zrujnowałem im życie” pojawia się jako kompensacja jakiegoś ważnego daru. Jaki jest twój dar? Pomyśl, dlaczego potrzebujesz aż takiego wielkiego spisku, by go ukryć. Następnie wyobraź sobie, że ta kompensacja zmienia się w dar, który staje się coraz pełniejszy i bardziej fascynujący. Możemy dzielić się swoimi darami, wyobrażając sobie, jak je ofiarowujemy – kiedy myślimy o tym, uzdrowienie dokonuje się na poziomie energetycznym.

Tak jak wiemy, kiedy ktoś nas nie lubi lub nie ma do nas zaufania, tak też wiemy, kiedy ktoś nas docenia. Kiedy czujemy się akceptowani

i szanowani, zachowujemy się inaczej. Kiedy więc postrzegamy innych jako osoby wartościowe, ich zachowanie staje się mniej obronne, mniej bojaźliwe. Inni ludzie zmieniają się, gdy postrzegamy ich inaczej.

9.

SPISEK ZAZDROŚCI

Zazdrość to emocja, która bierze się z braku poczucia bezpieczeństwa wynikającego z zerwania więzi, ran z przeszłości oraz zależności. Na zazdrość składa się poczucie straty, lęku, gniewu, opuszczenia, zranienia, odrzucenia, zemsty, zaborczości, poczucia winy, rywalizacji i braku poczucia własnej wartości. Składa się na nią tak wiele bolesnych uczuć, że z łatwością może ona wywołać w nas wewnętrzne rozdarcie i pozostawić rany. Jeśli pozwolimy, by zazdrość wpłynęła na nasze zachowanie, może dojść do tego, że będziemy tyranizować lub zastraszać partnera do tego stopnia, iż zechce odejść. Zazdrość może nas wpędzić w błędne koło destrukcyjnych i autodestrukcyjnych uczuć. Ze względu na swoją siłę bardzo łatwo zmienia się w spisek.

Niezwykle często odcinamy się od swojej zazdrości i stajemy się niezależni, gdyż zazdrość jest bardzo intensywnym i bolesnym uczuciem. Mogła się zacząć od zazdrości o rodzeństwo lub traumatycznego doświadczenia, takiego jak śmierć któregoś z rodziców i zazdrość o to, że inni mają i matkę, i ojca. Aby uchronić siebie i mniej cierpieć, udajemy, że partner, związek, miłość czy seks nie są aż tak ważni. Alienujemy się lub odcinamy, w rezultacie możemy stać się tak niezależni, że nasz partner zacznie być zależny i zazdrosny. Z oczywistych powodów nie sprzyja to szczęściu w związku. Jedynym skutecznym sposobem uzdrowienia zazdrości jest zaleczenie ran z przeszłości. Zazdrość sprawia, że chcemy kontrolować partnera, aby nie był on dla nas zagrożeniem. Jeśli nam się to uda, staje się on nie tylko bezpieczny, ale i nudny; jednakże znacznie częściej nasza kontrola prowadzi do kłótni i walki o władzę, co jedynie rani nas jeszcze bardziej.

Spisek zazdrości jest jedną z najczęstszych przyczyn cierpienia. W skrajnych wypadkach ból może być tak silny, że trudno zachowywać się dojrzałe i rozsądnie. Jeżeli nasz partner nie jest dojrzały i nie odpowie

na nasze, niekiedy pełne desperacji, wołanie o pomoc, stajemy się dla niego o wiele mniej atrakcyjni i zachęcamy go tym samym do odejścia. Jeśli zaś nasz partner jest bardzo niezależny, odbiera zazdrość jako zagrożenie, ponieważ to przede wszystkim właśnie jego niezaspokojenie, zależność i zazdrość sprawiły, że zdecydował się na niezależność. Zbyt często wybieramy niezależność tylko po to, by kompensować sobie zazdrość, co jedynie opóźnia uzdrowienie. Jedynym skutecznym wyjściem jest uleczenie zazdrości, w przeciwnym wypadku nasz partner po prostu przejawia w swoim zachowaniu naszą ukrytą zazdrość.

MECHANIZM CIERPIENIA

Zazdrość jest bolesnym i zmiennym uczuciem, które z łatwością przekształca się w spisek, co niemal zawsze prowadzi do cierpienia.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Jedynie poprzez przebaczenie, uwolnienie się, akceptację, zrozumienie, bliskość i uzdrowienie ran z przeszłości możemy działać skutecznie i pewnie.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Kiedy odkryjesz w sobie zazdrość, zdecyduj się na to, że uzdrowisz jej korzenie, w przeciwnym wypadku będzie wracać. Jeśli twój partner jest zazdrosny, uświadom sobie, że pokazuje ci twoje ukryte rany i zazdrość, od której się odciąłeś. Jeżeli zareagujesz jak dobry partner, to ze współczuciem udzielisz drugiej osobie wsparcia, będziesz ją kochać, pomożesz jej podźwignąć się i nieustannie będziesz stać u jej boku. Twój partner może się zachowywać, jakby nie zwracał uwagi na twoje zapewnienia, ale słucha każdego twójego słowa. Kiedy uwolni się od zazdrości, oboje możecie iść dalej, a twoja ukryta zazdrość także zostanie uzdrowiona. Gorsza od zazdrosnego partnera jest tylko nasza zazdrość. Jeśli pomożesz drugiej stronie uwolnić się bólu, wychodząc jej naprzeciw i zbliżając się do niej, możesz zaoszczędzić wiele cierpienia wam obojgu.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do tego, że uzdrowię swoją zazdrość bez względu na to, czy przejawia się ona w moim zachowaniu, czy w zachowaniu partnera.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybacz sobie i partnerowi. Zrezygnuj ze swoich potrzeb i wciąż zbliżaj się do partnera. Poczuj i obserwuj, jak łączysz się z nim, jak łączą się wasze serca, umysły, światło w was. Następnie, aby uzdrowić przyczynę swojej zazdrości, uzupełnij poniższe zdania:

Gdybym miał powiedzieć, kiedy pojawił się ból, który spowodował zazdrość, prawdopodobnie byłoby to w wieku _____

Gdybym miał powiedzieć, kogo jeszcze dotyczy ta sytuacja, prawdopodobnie był(a)by to _____

Gdybym miał powiedzieć, co dokładnie się stało, prawdopodobnie byłoby to _____

Poproś swoją nadświadomość, aby sprawiła, że każdy odzyska wewnętrzną równowagę, spokój, miłość i łaskę. Jeśli z jakiegoś powodu nie czujesz spokoju, poproś nadświadomość, aby przeniosła cię jeszcze głębiej. Kontynuuj, dopóki wszyscy uczestnicy tej sytuacji nie odzyskają wewnętrznej równowagi i spokoju. Następnie pozwól, by twoje wewnętrzne światło, twój duch połączył się ze wszystkimi, których ta sytuacja dotyczy. Teraz wyobraź sobie, czego mogło im brakować, że zachowali się w ten sposób. Zwykle ich zachowanie spowodowane jest tymi samymi trudnymi emocjami, które i ty byś czuł na ich miejscu. Jaki dar pomógłby im uporać się z bólem? Ofiaruj im to prosto z serca, abyście mogli się uwolnić od cierpienia. Następnie sprawdź, jak się czujesz. Możesz czuć się zdecydowanie, trochę lub tylko nieznacznie lepiej, zależnie od tego, ile jest do uzdrowienia. W razie konieczności wykonuj to ćwiczenie częściej. Odwołując się do swojej intuicji, zadaj sobie następujące pytanie: „Gdybym miał powiedzieć, ile jest w moim cieniu aspektów zazdrości, to ile by ich było?”. Niech wszystkie te aspekty połączą się w całość, po czym poproś swoją nadświadomość, aby uzdrowiła i przemieniła tę całość, której następnie pozwól stopić się z tobą.

10.

CIERPIENIE JAKO WZORZEC POKOLENIOWY

Wiele z naszych wzorców przekazywanych jest z pokolenia na pokolenie. Niekiedy te bolesne wzorce mogą się przejawiać na zewnątrz identycznie, niekiedy odmiennie w każdym z pokoleń, a niekiedy doświadczane są wewnętrznie i przejawiają się jako brak pewności siebie lub silna autoagresja. Widziałem wzorzec dzieci rodzących się w związkach pozamałżeńskich od pokoleń. Widziałem przypadki, kiedy gwałtu doświadczało każde pokolenie, ponieważ uczucia i bolesne wzorce przekazywane były z pokolenia na pokolenie. Widziałem podatność na pewne choroby, takie jak rak, przekazywaną dzieciom przez rodziców, a także wzorce cierpienia utrwalane od pokoleń.

Dwadzieścia lat temu moją klientką była osiemdziesięcioletnia kobieta, której wizyta w moim biurze była prezentem urodzinowym od syna. Chciała zrobić coś ze swoją alergią, ponieważ była uczulona niemal na wszystko. Kiedy zaczęliśmy pracować, odkryliśmy, że jej problem częściowo miał korzenie w cierpieniu spowodowanym nieszczęśliwym wakacyjnym romansiem, który miała w wieku lat dwudziestu. Prześledziliśmy kolejny aspekt problemu wstecz, aż do jej przodka, który żył w czasach wojny secesyjnej. Właśnie wtedy wydarzyła się historia, która miała wpływ na każde kolejne pokolenie i również dotyczyła złamanego serca. Złamane serce ostatecznie spowodowało, że człowiek ten zginął na polu bitwy. Jego śmierć i wywołane nią cierpienie rodziny przekazywane było z pokolenie na pokolenie przede wszystkim jako poczucie straty i złamane serce, a w wypadku matki mojej klientki jako dolegliwości fizyczne. Powróciliśmy do przodka i energetycznie uzdrowiliśmy traumatyczne cierpienie tak, aby jego historia skończyła się tym, że żył długo i szczęśliwie, co wywarło pozytywny efekt leczniczy

na całe pokolenie. Kiedy ten wzorec pokoleniowy został zmieniony wewnątrz, a lecznicza energia dotarła do mojej klientki, poczuła ją ona namacalnie. Później jej syn powiedział mi, że uwolniła się od wszystkich alergii poza jedną – alergią na koty.

W Biblii napisane jest, że Bóg zsyła kary za niegodziwość ojców na synów i wnuków aż do trzeciego i czwartego pokolenia. To przenosi problemów przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Ale jeśli cierpienie można przekazywać w spadku, to i uzdrowienie można przekazywać wstecz, a przynajmniej ja do tego doszedłem. Wobec tego oznacza to również, że możemy energetycznie uzdrawiać błędne przekonania poprzednich pokoleń.

Może pomysł ten wydaje się dziwny, ale jest możliwe uzdrowienie wzorców pokoleniowych sięgających wstecz. Zastanówmy się chwilę nad uzdrowicielami duchowymi. Korzystają oni z mocy duchowej lub potęgi umysłu, aby uzdrowić daną osobę. Istnieje potężna, głęboka energia duchowa, która jest naszą siłą życiową. Niektórzy nazywają ją duszą, inni duchem. Wiemy, że można użyć jej do uzdrawiania.

Każdy z nas mógłby uzdrawiać, gdybyśmy nauczyli się, jak z niej korzystać, a nawiązując kontakt z naszym duchowym centrum – najgłębszą częścią naszej istoty, naszym duchem – możemy wykorzystać tę uzdrawiającą miłość i energię i szerzyć ją. To jak dzielenie się darami. Każdy z nas ma w sobie moc, by zmienić siebie oraz otaczający nas świat. Nasz umysł stanowi potężne narzędzie, jeśli spojrzymy na niego nieco inaczej. To, czym dla nas jest życie, zależy od tego, jak je postrzegamy, a możemy postrzegać je tak, jak chcemy. Zmieniając swój sposób postrzegania, możemy zmienić także punkt widzenia innych, ponieważ nasze umysły są połączone ze sobą, a nasza prawda jest wspólna. Kiedy więc zaczynamy czuć inaczej, inaczej się zachowywać, inaczej doświadczać i w efekcie zmieniamy scenariusz, to scenariusze lub rzeczywistość innych także zostają zmienione. Kiedy dajemy dar, np. miłości lub wybaczenia, być może zdejmujemy z kogoś ciężar, który mógł być źródłem bolesnego wzorca. A osoba ta z kolei przekaże ten dar swojej rodzinie i zacznie widzieć wszystko w zupełnie innym świetle. Uzdrowiające wzorce mogą działać wstecz na naszych przodków i sprzyjać

takiemu rodzajowi wybaczenia i zrozumienia, które sprawia, że miłość i uzdrowienie stają się możliwe.

Na przykład jeśli zrozumiemy, co czuł rodzic i dlaczego jego zachowanie było takie a nie inne, możemy mu wybaczyć i poczuć, że nas kocha. Kiedy pozbywamy się fałszywych przekonań, zmienia się cała nasza percepcja danego zdarzenia oraz nasze życie. Zmienia się nasz związek, a korzyści płynące z tej zmiany odczuje każdy, kto jest obecny w naszym życiu. Postrzeganie to jest w rzeczywistości napisaniem opowieści na nowo, a kiedy zmieniamy scenariusz dotyczący poprzednich pokoleń, wszyscy zostają uwolnieni od negatywnych wzorców, które wywołują cierpienie i ból. Być może brzmi to jak wymysł, ale jest realne. Byłem świadkiem setek przypadków, kiedy zmieniali się dziadkowie, rodzice, dzieci i wnuki, gdy zmieniała się opowieść pokoleniowa.

Największe przełomy, jakich byłem świadkiem, dokonywały się poprzez uzdrawianie wzorców pokoleniowych. Wiele naszych ran z dzieciństwa to spadek, jaki pozostał naszym rodzicom po ich rodzicach, którzy z kolei dostali go od swoich rodziców itd. Widziałem, jak dzięki uzdrawianiu i wybaczeniu wzorce pokoleniowe zmieniały się na lepsze z każdym pokoleniem, widziałem także, jak stawały się gorsze, pogłębiały się z każdym pokoleniem, gdy brakowało zrozumienia. Uzdrawianie daje nam szansę uwolnienia siebie i naszych przodków. W nas najmocniej widać miłość i mądrość naszej rodziny, jak również jej bolesne dotychczas lekcje, których do tej pory się nie nauczyliśmy. Uzdrawiając i uwalniając siebie, nie tylko uzdrawiamy i uwalniamy nasze dzieci, ale także naszych przodków, zdejmując z nich karmę z przeszłości. Jest to proces dwustronny.

MECHANIZM CIERPIENIA

Cierpienie i inne problemy sprawiające nam ból mogą być przekazywane z pokolenia na pokolenie.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Wzorce pokoleniowe uzdrawia się tak samo jak inne. Możemy uwolnić siebie i swoich przodków, uzdrawiając te wzorce.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Przyjrzyj się, co dostałeś ze strony matki, a co ze strony ojca. Ciesz się darami, a resztę uzdrów.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do tego, że uzdrowię negatywne dziedzictwo przekazywane w mojej rodzinie z pokolenia na pokolenie, a tym samym uwolnię siebie i swoich przodków.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Kiedy już będziesz wiedział, jaki problem chcesz uzdrowić – w szczególności taki, który sprawia ci wiele bólu – używając intuicji, dokończ następujące zdania:

Gdybym wiedział...

...czy problem ten został przekazany przez rodzinę ze strony matki, czy ze strony ojca, prawdopodobnie byłoby to _____

...ile pokoleń temu powstał, prawdopodobnie byłoby to _____

...czy zaczął się od kobiety, czy od mężczyzny, czy od obojga, prawdopodobnie byłoby to _____

...jaki wydarzenie zapoczątkowało ten problem, prawdopodobnie byłoby to _____

...jaki wpływ miało to na życie tej osoby (osób), byłoby to _____

...co z tego zostało przekazane ich dzieciom i jak wpłynęło na ich życie, prawdopodobnie byłoby to _____

...co z tego zostało przekazane ich dzieciom i jak wpłynęło na ich życie, prawdopodobnie byłoby to _____

(Powtórz te pytania w odniesieniu do dziadków, rodziców, siebie i swoich dzieci, jeśli je masz).

Teraz wyobraź sobie, że skupiasz wszystkie dary twojej rodziny. Poczuj wdzięczność wobec nich. Zadaj sobie pytanie: „Gdybym tylko wiedział, jaki dar wniosłem w to życie, by uwolnić ich od tego problemu, co by to było?”. Uwolnij ten dar w sobie. Wyobraź sobie, że ma kolor. Jaki to kolor? Następnie zobacz i poczuj, jak ten dar (i jego kolor) wypełnia cię i jest przekazywany twoim dzieciom i wnukom. Zobacz, jak ten dar (i jego kolor) przekazywany jest twoim rodzicom i dziadkom, i dalszym pokoleniom wstecz, aż dojdzie do tej osoby, od której problem się zaczął, uzdrawiając i napędzając wszystkich miłością i kolorem.

11.

CIERPIENIE I PRZESZŁE WCIELENIA

Wiele osób spontanicznie przypomina sobie przeszłe lub równoległe wcielenia bez względu na to, czy wierzą w reinkarnację, czy nie. Historie te mogą jak żywe pojawiać się w snach, czasem jako rodzaj wiedzy, a niekiedy jako wyraźne wspomnienie. Wiem, że umysł może po prostu wymyślić te historie, tak jak tworzy sny jako metaforę naszej wędrówki w czasie. W trakcie sesji korzystam z takiego modelu, który jest najlepszy dla klienta. Z osobą o poglądach tradycyjnych będę się modlił i będzie to skuteczne. Jeśli ktoś wierzy w reinkarnację, skorzystam z modelu reinkarnacji. Oba te podejścia spełnią swoje zadanie. Wiem, że metafory czy poglądy, według których żyje dana osoba, będą determinować sposób, w jaki odbiera ona świat. Lecz ważniejsza niż przekonania jest uzdrawiająca więź między nami oraz chęć zmiany, by to, co bolesne, mogło odejść. Pomaga to moim klientom rozwijać się, uczyć i robić postępy w trakcie sesji.

Byłem zupełnie nieprzygotowany na pierwsze zetknięcie z reinkarnacją. Moje ostatnie zajęcia na United States International University w San Diego właśnie dobiegały końca i lada chwila miałem zacząć pisać pracę magisterską. Oczywiście słyszałem wcześniej o wędrówce dusz – w końcu mieszkałem w Kalifornii – ale byłem zaskoczony, kiedy to zagadnienie pojawiło się w trakcie moich sesji terapeutycznych. Moje zawodowe poglądy na świat legły w gruzach, lecz od tego czasu tysiące razy spotykałem się w pracy terapeuty z doświadczeniami dotyczącymi minionych wcieleń, dlatego jestem przekonany, że są to autentyczne doznania osobiste, które wywierają wpływ na życie.

Bez względu na to, czy wcielenia potraktujemy jak metaforę, czy jako fakt, wiem, że oddziałują one leczniczo na najważniejsze wzorce życiowe.

Jeśli wierzymy we wcielenia, to wierzymy również w karmę, która jest niczym innym jak wzorcami przekazywanymi przez nasze dusze

życie po życiu do chwili, aż zostaną uzdrowione. Karma to przekonanie, że wszyscy jesteśmy na łasce jakiejś sprawiedliwości, że nasze obecne życie zależy od tego, co zrobiliśmy w minionych wcieleniach.

Jeśli nie wierzymy w reinkarnację, możemy uwierzyć w to, że wyzwania, przed jakimi stoimy w obecnym życiu, są dziełem naszej duszy po to, byśmy mogli się czegoś nauczyć i lepiej wypełnić swoją misję życiową. Możemy wówczas traktować zjawisko reinkarnacji jako część naszej podświadomości, która wychodzi na światło dzienne. Podobnie jak powstają sny, nieświadomość tworzy opowieści lub metafory, by opisać mityczną wędrówkę duszy. Niezależnie od tego, w co wierzymy, wzorzec z przeszłych wcieleń będzie przejawiał się w naszych wzorcach rodzinnych, wzorcach związków lub we wzorcu ofiary.

Na początku 1975 roku w ramach studiów doktoranckich wziąłem udział w zajęciach z hipnozy. Spodobało mi się to, co zaczynałem rozumieć dzięki pracy tą metodą, ale jako że jestem z natury leniwy, nie chciało mi się za każdym razem przechodzić przez cały rytuał hipnozy, zwłaszcza że nie każdy jest na nią podatny. Wkrótce opracowałem metodę intuicyjną, z której każdy może korzystać, ponieważ cały czas używamy intuicji. Wiele pytań zaczyna się od słów „gdybyś mógł powiedzieć...”, ponieważ taka formuła otwiera nas na intuicję. Kiedy po nią sięgamy, omijamy świadomość, której nasze ego broni zażarcie. Pozwala nam to przejść od razu do sedna, zachowując jednocześnie pełną świadomość. W ciągu wielu lat mojej praktyki tylko w wypadku dwóch osób metoda ta okazała się nieskuteczna, przede wszystkim dlatego, że tak naprawdę nie chciały one pomocy.

Zacząłem używać metody intuicyjnej, aby pomóc klientom wrócić do trudnych chwil, w których podjęli pewne decyzje dotyczące siebie i swojego życia, związków, mężczyzn, kobiet, sukcesu, seksu i pieniędzy. Pomagałem im zrozumieć, jaką moc mają ich decyzje oraz jak sami w swoim umyśle tworzą przekonania i negatywne wzorce. Kiedy ludzie zmieniają decyzje lub idee w swoim umyśle, mogą uzdrowić traumę. Od wielu lat używam regresji intuicyjnej, by uzdrawiać traumę; klienci cofają się nawet do okresu życia płodowego, by uporać się z trudnymi wzorcami. Kiedy dana osoba dotrze do źródła traumy i uzdrowi ją,

znika cały wzorzec. Korzystając z tej techniki, przekonałem się, że niektórzy docierają do źródła traumy, które istniało, jeszcze zanim znaleźli się w macicy.

W ciągu dwudziestu pięciu lat byłem świadkiem ujawnienia się tysięcy wcieleń i opowieści o nich i odkryłem, że to tylko część wzorców, które mogą doprowadzić do spektakularnych przełomów, gdy się je uzdrowi. Minione wcielenia często są przyczyną cierpienia lub wręcz są jednym z kluczowych czynników wywołujących poważne choroby. Leczenie, które uwzględnia wcielenia lub opowieści na ich temat, może spowodować głębokie zmiany wpływające korzystnie na nasze zdrowie, szczęście, zdolność kochania i akceptowania miłości w obecnym życiu.

MECHANIZM CIERPIENIA

Czynnikiem, który w dużej mierze przyczynia się do powstania niektórych problemów, mogą być przeszłe wcielenia.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Problemy wynikające z minionych wcieleń można uzdrowić równie łatwo jak inne problemy.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Zainteresuj się tą metaforą. Dotyczy ona jednego z najgłębszych wzorców umysłowych tworzącego inne wzorce. Jest to wzorzec ego. Nawet jeśli nie wierzysz we wcielenia, i tak zafascynują cię historie, które się ujawniają, bez względu na to, czy uważasz je za sny, czy za coś, co pochodzi z nieświadomości, czy faktyczny opis innych wcieleń. Te wzorce ego (może zechcesz nadać im inną nazwę) tworzą niektóre podstawowe wzorce twojego życia.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do uzdrowienia wszystkich wzorców przeszłych wcieleń.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Jest to jedna z metod używanych w modelu minionych wcieleń. Bez względu na to, czy traktujesz to jako metaforę, czy nie, zachęcam cię do

zapoznania się z tą dziedziną. Wybierz jakieś zagadnienie, nad którym chciałbyś popracować, takie jak: rana emocjonalna, zdrowie, pieniądze, sukces, lub cokolwiek innego, co przyjdzie ci na myśl. Dokończ poniższe zdania zgodnie z tym, co podpowiada ci intuicja:

Gdybym miał powiedzieć, ile wcieleń powinienem oczyścić, aby rozwiązać problem dotyczący _____
prawdopodobnie byłoby to _____

(Jeśli uważasz, że jest to więcej niż jedno wcielenie, po prostu powtórz ćwiczenie z każdym kolejnym wcieleniem).

Gdybym miał powiedzieć, w jakim kraju żyłem w tym wcieleniu, byłby to kraj, który obecnie nazywa się _____

Gdybym miał powiedzieć, czy byłem mężczyzną, czy kobietą, to prawdopodobnie byłem _____

Gdybym miał powiedzieć, jak dawno temu to było, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jakie zdarzenie z tamtego wcielenia ma obecnie wpływ na mnie, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, czego miałem się nauczyć w tamtym wcieleniu, prawdopodobnie byłoby to _____

(Jeśli odpowiedź sugeruje, że lekcja była bolesna, znaczy to, że nauczyłeś się tego, czego miałeś się nauczyć. W takim wypadku zadaj pytanie jeszcze raz).

Gdybym miał powiedzieć, ile wyniosłem z tej lekcji, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jaki dar przyszedłem ofiarować, prawdopodobnie byłoby to _____

Teraz, kiedy znasz już historię i możesz dostrzec wzorzec, wyobraź sobie, że wracasz do wczesnego dzieciństwa w tamtym wcieleniu. Poproś swoją nadświadomość, aby pomogła ci powrócić do miejsca wewnętrznej równowagi, miejsca spokoju i łaski. W wypadku bardzo traumatycznych przeżyć, aby osiągnąć spokój, być może będziesz musiał poprosić swoją nadświadomość, aby przeniosła cię jeszcze głębiej. Kiedy już poczujesz spokój i powrócisz do punktu sprzed konfliktu, otwórz swoje serce i umysł i podziel się darami, które przyszedłeś dawać. Jaki dar mógłby być celem tamtego wcielenia? Jeśli nie jesteś pewien, jaki to mógł być dar, zastanów się, jaki dar duchowy ofiarowany wówczas mógłby zmienić przebieg tamtego wcielenia. Daj ten dar sobie oraz wszystkim i wszystkiemu, co cię otacza. Jakie jest teraz tamto wcielenie? Jeśli nie jest zdecydowanie lepsze, to prawdopodobnie miałeś dać jeszcze jakiś inny dar. Powtarzaj tę część ćwiczenia dotąd, aż będziesz miał silne pozytywne odczucia. Pozwól, by uzdrawiająca energia powróciła do twojego życia i wypełniła cię w terażniejszości.

12.

CIERPIENIE I PRÓBA SZAMAŃSKA

Dawno temu szamani poddawali swoich uczniów próbie i jeśli jej wynik był pomyślny, uczeń przechodził inicjację na wyższy poziom świadomości. Szamani to ludzie, którzy po mistrzowsku opanowali moce umysłu. W niektórych kulturach nazywa się ich uzdrowicielami, czarownikami lub znachorami.

Próba szamańska to dla niektórych osób ucieleśnienie cierpienia, lecz bardzo trudno ją określić i pojęcie to może wydawać się niejasne. Jeśli ta część książki budzi w tobie żywy oddźwięk, możliwe, że odnosi się do twojej indywidualnej sytuacji.

Próba szamańska to loteria, w której poddajemy się próbie po to, by odzyskać utraconą część swojego umysłu. Większość z nas nie jest świadoma tego, że uczestniczy w próbie, a utraconą część siebie chcemy odzyskać po to, by móc wkroczyć na wyższy poziom świadomości i mocy. W próbie szamańskiej stawiamy wszystko na jedną kartę, by odnieść sukces, a próba ta całkowicie zależy od naszego pragnienia, by wkroczyć na nowy poziom świadomości i mocy.

Podświadomie wierzymy, że jeśli przejdziemy pomyślnie tę próbę, osiągniemy wyższy stan świadomości. Jeśli nam się uda, rośnie nasza pewność siebie, a nawet zyskujemy nowe, wspaniałe umiejętności, lecz kiedy przegrywamy, czujemy się, jakby ktoś wyrwał nam serce lub jakby zawałił nam się cały świat.

Jako dzieci być może sami poddawaliśmy siebie próbom, w których przegrywaliśmy. Wtedy staraliśmy się ukryć porażkę i albo cierpielśmy, albo schodziliśmy ze sceny. Ale na tym nie koniec historii. Staramy się bowiem powetować sobie głębokie poczucie porażki i bólu. Próba trwa, dopóki nie odniesiemy sukcesu. W rzeczywistości wciąż przeżywamy ją na nowo w bolesnym cyklu porażki i straconych nadziei. Proces ten tak

bardzo nas rani, że wytwarzamy mechanizmy obronne, by nie dopuścić do świadomości tak wielkiego cierpienia. To powoduje marazm i jałowość w danej sferze naszego życia. A mimo to nadal staramy się zwinąć próbę sukcesem, by dzięki temu procesowi uzdrowić siebie.

Oto przykład próby szamańskiej: wyobraźmy sobie małego chłopca, który jest świadkiem, jak jego rodzice burzliwie się kłócą. Choć scena taka rozgrywa się powszechnie w wielu domach, różnica polega na tym, że chłopczyk ten pomimo wszelkich przeciwności pragnie poddać się próbie po to, by kłótnia rodziców się zakończyła. Jeśli uda mu się „prze-rzucić most nad przepaścią”, wzrasta jego pewność siebie, mądrość, inteligencja, świadomość, odwaga, umiejętność porozumiewania się, uzdrawiania oraz kochania. W efekcie mogą się nawet ujawnić zdolności artystyczne lub parapsychiczne. Ale jeśli mu się nie uda, doświadczenie to może być źródłem jego największego cierpienia, może sprawić, że będzie zdruzgotany przez resztę życia, dopóki nie nastąpi uzdrowienie. Przez całe życie będzie nieświadomie starał się przejść pomyślnie tę próbę, kreując podobne sytuacje. Sukces w próbie szamańskiej prowadzi ku naszej wielkości i pozwala wskoczyć na etap ewolucji, w którym stajemy się wizjonerami, do czego wszyscy dążymy.

Tysiące razy miałem okazję się przekonać, że problem próby szamańskiej pojawia się co pewien czas – zwykle u tych osób, które mają silne poczucie misji w życiu. W licznych przypadkach, kiedy uzdrowione zostaje wiele warstw i ran i wydaje się, że nie ma żadnej wyraźnej przyczyny, by cierpienie się utrzymywało lub by nie robić kroków do przodu, odkrywam, iż źródłem problemu jest próba szamańska. Zrozumiałem, że jeśli świadomie przyjmimy to doświadczenie jako test, któremu poddajemy sami siebie, możemy się cofnąć i zaliczyć go, spoglądając na niego z innej perspektywy lub wnosząc do sytuacji łaskę.

Na poziomie podświadomym wszystko nabiera metaforycznego znaczenia. W ten sposób metafora staje się najlepszym narzędziem do pracy nad ranami emocjonalnymi. Docenienie mocy ćwiczeń posługujących się metaforą pozwala nam zaoszczędzić miesiące, a nawet lata konwencjonalnej terapii oraz posuwa nas naprzód w uzdrawianiu, niekiedy wielkimi krokami. To przełomowa metoda pracy i ci, którzy

mają odwagę stawić czoło nowym koncepcjom, nie tylko oni na tym skorzystają, ale również ich otoczenie. Byłem świadkiem takich wielkich zmian niezliczenie wiele razy w ciągu lat pracy terapeutycznej.

MECHANIZM CIERPIENIA

Niektóre z naszych najtrudniejszych doświadczeń mogły być próbami szamańskimi, którym poddaliśmy samych siebie po to, by zyskać więcej mocy i pewności siebie.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Możemy powrócić do próby szamańskiej, ukończyć ją i ostatecznie zaliczyć. Cierpienie to próba, która wciąż toczy się w nas, dopóki jej nie przejdziemy pomyślnie.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Przyjrzyj się swojemu życiu pod kątem tragicznych wydarzeń i podejmij decyzję, że teraz odniesiesz sukces w próbie uzdrowienia.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do pomyślnego zakończenia próby szamańskiej, której sam siebie poddałem.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Poproś nadświadomość, aby ci towarzyszyła, i wróć do chwili, gdy cierpiałeś. Poproś Boga o pomoc, o to, abyś ukończył tę próbę z łatwością i łaską. Jak teraz idzie ci ta próba, gdy wróciłeś do niej, mając do pomocy miłość i łaskę? W jaki sposób przyczyniają się one do jej zakończenia? Jaki dar zyskasz dzięki wygranej? Jak się czujesz z odzyskaną częścią umysłu i serca? Poczuj, jak ta odnowiona energia oraz dar wypełniają twoje życie od samego początku próby szamańskiej aż do chwili obecnej. Próba szamańska może być doświadczeniem życia lub śmierci, dobrze jest więc wezwać na pomoc przyjaciół z wyższych poziomów, aby zakończyć ją z łatwością i lekkością.

13.

CIERPIENIE I BOŻKI

Cierpimy tylko wtedy, gdy szukamy szczęścia poza sobą. Celem każdego związku jest miłość, uzdrowienie i szczęście, lecz kiedy zaczynamy traktować go jak źródło szczęścia, wierzymy, że ktoś nam coś da, a to my mamy dać to sobie sami. Dawanie przejawia się jako radość, podczas gdy oczekiwanie, że coś dostaniemy, sprzyja cierpieniu. Budda twierdził, że nie mijają jedynie takie szczęście, które pochodzi z wewnątrz, cała reszta jest nietrwała.

Kiedy szukamy szczęścia w innej osobie, sytuacji lub przedmiocie, zamiast spokoju duchowego tworzymy bożka. Bożki to rzeczy zewnętrzne, które, jak wierzymy, uszczęśliwią nas. Zaczynają się od potrzeb, które stają się słabościami, i zmieniają w nałogi, a te z kolei w bożki. Mogą się one wydawać pozytywne, jak np. związek, seks, pieniądze lub władza, bądź mogą być negatywne, jak np. choroba, cierpienie i śmierć. Mają w sobie mroczny, kuszący urok. Mogą błyszczeć, ale nie są ze złota.

Kiedy źródłem naszego szczęścia staje się coś, co jest poza nami, doświadczamy rozczarowania i frustracji. Dla wielu z nas bożkiem są związki. Są one wówczas dla nas największym źródłem rozczarowania i dają nam wymówkę, by nie tylko uciec od związku, ale i od życia pełnego zaangażowania. Jeśli rozczaruje nas jakiś bożek, szukamy innego; szukamy jednego za drugim i w ten sposób sami narażamy się na jedno rozczarowanie po drugim, aż w końcu poddajemy się i pragniemy śmierci. Wtedy właśnie ego wygrywa, a my przegrywamy. Ego, które walczy o to, abyśmy wszyscy byli oddzieleni od siebie, wygrywa z miłością, która zachęca nas do tego, byśmy się do siebie zbliżali. Ego zależy na tym, byśmy nie doświadczali bliskości z innymi, bo tylko wtedy może ono przetrwać jako niezależna jednostka i rządzić

nami. W naszym życiu zachodzi decydująca zmiana, kiedy zaczynamy dawać, zamiast brać; rozumieć, zamiast szukać zrozumienia; poznać, zamiast dawać się poznać; oraz kiedy wychodzimy naprzeciw innym, którzy są w potrzebie, zamiast starać się tylko o zaspokojenie własnych potrzeb.

Zbyt często nasza młodość, uroda, seksualność, inwencja twórcza i pasja życia przegrywają z rozczarowaniami, które pojawiają się, gdy naszymi bożkami stają się seks i związek. Bożki obracają nasze marzenia w gruzy; właśnie od tego aspektu cierpienia najtrudniej się uwolnić. Jesteśmy wówczas bezbronni i zależni, beznadziejnie niezależni lub zniewoleni poświęcaniem się.

Bożek jest poszukiwaniem Boga w jakiejś postaci. To poszukiwanie satysfakcji i szczęścia, które tylko Bóg może nam dać. Czujemy, że czegoś nam brak na co dzień, i szukamy tego w niewłaściwych miejscach. Jeśli nie uwolnimy się od rozczarowania, nasza przyszłość będzie się rysować równie posępnie jak nasza przeszłość. Proces dawania i otrzymywania pomaga nam pozbyć się bożków oraz iluzji, które stoją pomiędzy nami a tym wszystkim, co pragniemy dostać. Prawdziwy spokój i szczęście mogą istnieć tylko w nas lub w duchowej relacji z naszym Bogiem. Nigdy nie odnajdziemy go w fałszywych bożkach, które sami tworzymy.

Za każdym razem, gdy uwalniamy się od czegoś, sprawiamy, że źródło naszego szczęścia powraca do nas. Zaczynamy wówczas na nowo dawać i otrzymywać, zamiast tylko starać się coś zyskać dla siebie. Jesteśmy o krok bliżej do Boga i duchowego spokoju. Uwalnianie się od cierpienia oznacza uwalnianie się od straconych marzeń i bożków. Cierpienie to sfera iluzji, w której zachowujemy się błędnie w sposób, który nie jest zgodny z prawdą sytuacji. Traktujemy wszystko nie jako to, czym jest naprawdę, lecz jako to, czym chcielibyśmy, aby było. Jeśli nie uwolnilimy się całkowicie od cierpienia, to znaczy, że nadal czcimy bożki. Kurczowe trzymanie się bólu jest tylko sposobem na trzymanie się bożka. Możemy starać się ochronić przed bólem w przyszłości dzięki niezależności, która jest jednak kolejnym symptomem tego, że jeszcze nie uwolnilimy się od bożków i związanego z nimi bólu.

Oddzielenie się, które daje nam niezależność, nie pozwala nam rozpoznać naszych bożków. Wydaje nam się, że nasze plany na szczęście lub sposoby, by zapobiec zranieniu, będą skuteczne. Czasami pozornie unikamy zranienia, gdyż jesteśmy na tyle oddzieleni, że nie zauważamy, jak w rzeczywistości rany z przeszłości ograniczają nas, a my staramy się je sobie zrekompensować. Mechanizmy obronne mogą być skuteczne lub nie, jeśli chodzi o uchronienie nas od cierpienia, lecz zawsze skutecznie odgradzają nas od miłości. Jeśli nie uzdrowimy aspektu bożków i nie uwolnimy się od nich, będziemy wierzyć, że mroki przeszłości zaciemnią naszą przyszłość. Kiedy uzdrowimy przeszłość i uwolnimy się od niej, ciemność zmienia się w zrozumienie, mądrość, poczucie własnej wartości, pewność siebie, poczucie humoru, otwartość oraz dystans do siebie. Te właśnie cechy charakteryzują prawdziwe szczęście i spokój duchowy.

MECHANIZM CIERPIENIA

Nasze cierpienie emocjonalne wskazuje na obecność jakiegoś bożka. Bożek to coś zewnętrznego, wykorzystywanego, by zyskać np. szczęście.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Źródłem miłości i szczęścia są miłość i szczęście, które ofiarowujemy innym. Dzielenie się miłością i szczęściem pozwala nam doświadczać miłości i szczęścia oraz otwiera nas na otrzymywanie.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Każdą sytuację można uzdrowić i odnieść w niej sukces dzięki dawaniu. Każda sytuacja, w której próbujesz coś zabrać lub dostać, jest wręcz prośbą o odrzucenie i rozczarowanie. Sprawdź, czy w danej sytuacji możesz coś ofiarować. Poproś o wskazówki i o łaskę, byś ofiarował to, co niezbędne do zmiany sytuacji.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Podajmy decyzję, że każdą sytuację, która sprawia mi ból emocjonalny, wykorzystam jako okazję do uwolnienia się od bożków i jako sposób, by zbliżyć się do Boga, oraz do osiągnięcia duchowego spokoju.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz dwa bolesne doświadczenia z okresu dzieciństwa, młodości i dorosłego życia. Co było dla ciebie bożkiem?

Bolesne doświadczenia z dzieciństwa ***Bożki***

1. _____

2. _____

Bolesne doświadczenia z młodości ***Bożki***

1. _____

2. _____

Bolesne doświadczenia z dorosłego życia ***Bożki***

1. _____

2. _____

Pamiętaj, bożkiem może stać się fitness, pieniądze, moda, lęk przed władzą lub cierpieniem. Jest to zawsze wyraz poszukiwania źródła szczęścia poza sobą. Na przykład bożek cierpienia może być wykorzystywany do wzbudzania w innych współczucia i zwracania na siebie uwagi, do zemsty, do tego, by kogoś albo siebie sprawdzić, kontrolować lub pokonać, ponieważ wierzymy, że to nas uszczęśliwi i uchroni od bólu.

14.

BOŻEK CIERPIENIA

Problemy emocjonalne zwykle biorą początek od bożka związków, kiedy oddajemy cześć związkowi, starając się odnaleźć w nim szczęście lub poczuć się docenionym. Lecz bożek związków to coś więcej. W tej sytuacji czcimy cierpienie, a granica pomiędzy przyjemnością a bólem zaciera się. Może dochodzić do takiej sytuacji, kiedy próbujemy odkupić poczucie winy poprzez cierpienie lub kiedy cierpienie staje się doświadczeniem szczytowym. Mamy w pamięci fakt, że doświadczenia szczytowe to chwile, kiedy czujemy ożywienie, a intensywność bólu zmienia życie w poezję. Być może bardzo lubimy dreszcz podniecenia, jaki czujemy, dając ponieść się fali związku, póki nie rozbije się ona o brzeg – a związek i cierpienie związane z byłym partnerem służą jedynie za tło dla udręki pełnej egzaltacji lub dramatycznej straty. Lecz urok tego scenariusza również w końcu blednie i udajemy się na dalsze poszukiwania idealnego związku, który dostarczy nam kolejnego szczytowego dreszczyku. Bez względu na to, z jakiego powodu szukamy dreszczu emocji i intensywnych doznań, i tak ostatecznie okaże się on nieważny, ponieważ pomiędzy kolejnymi doświadczeniami bólu coraz bardziej rozsypujemy się na kawałki i stajemy martwi.

Niekiedy tworzymy bożka cierpienia, by ukarać siebie za związek, który skończył się dawno temu, a któremu zbudowaliśmy świątynię. Oczywiście nie dostrzegamy faktu, że nigdy nie pozwolilibyśmy na tę stratę, gdyby związek mógł zaspokoić wszystkie nasze potrzeby. Ważne jest, aby przyjrzeć się strategiom po to, by odkryć, co naprawdę kryje się za naszym bożkiem cierpienia i do czego nam on służy. Wszystkie bożki istnieją dzięki nieświadomym zapasom udręki z najgorszych chwil naszego życia lub też są przenoszone przez wzorce pokoleniowe.

Jeden nasz bożek może być podporą dla innego, na przykład bożek niezależności może opierać się na bożku cierpienia, ale gdybyśmy zdemaskowali któregośkolwiek ze swoich bożków, odkrylibyśmy twarz śmierci, ponieważ każdy bożek prowadzi nas w stronę unicestwienia, oddala od prawdziwej, bezkresnej egzystencji.

MECHANIZM CIERPIENIA

Bożek cierpienia to celebrowanie rozczarowania i autodestrukcji. To fałszywy bóg, którego czcimy, sądząc, że jakimś cudem on nas uszczęśliwi.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Gdy uświadomimy sobie, jakie cele usiłowaliśmy osiągnąć dzięki bożkowi cierpienia, zrozumiemy, że nie udało nam się to. Od tej chwili zaczynamy wybierać to, co naprawdę może dać nam szczęście.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Przyjrzyj się, co w życiu uczyniłeś bożkiem, bo myślałeś, że dzięki temu będziesz szczęśliwy. Bądź gotów uwolnić się od tego i otworzyć się na to, co dałoby ci prawdziwe szczęście.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do tego, że odkryję każdego bożka cierpienia, jakiego czczę, i uwolnię się od niego.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wykorzystaj metodę strategii, by odkryć, jaka w tym wypadku była twoja motywacja wynikająca z błędnego rozumowania. W tym celu dokończ następujące zdania:

Czy to okazało się skuteczne? Czy dzięki temu byłem szczęśliwy?

Gdybym miał powiedzieć, co pragnę uzyskać dzięki mojemu bożkowi cierpienia (którego istnienie oznacza powtarzające się bolesne doświadczenia), prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, przed jakim lękiem się bronię, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jaką winę usiłuję odkupić, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, w jakiej kwestii chciałem mieć rację, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, kogo usiłowałem pokonać, prawdopodobnie był(a)by to _____

Gdybym miał powiedzieć, jaką wymówkę dzięki temu zyskałem, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, co chciałem udowodnić, opowiadając tę historię, prawdopodobnie byłoby to _____

Dlaczego? _____

Gdybym miał powiedzieć, na kim się mściłem, prawdopodobnie był(a)by to _____

Gdybym miał powiedzieć, jak pomaga mi to wymigać się od realizowania mojego celu, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jakiej wymówki dostarczył mi ten bożek, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, kogo lub czego próbowałem się kurczowo trzymać dzięki temu bożkowi, prawdopodobnie byłyby to _____

Gdybym miał powiedzieć, co ten bożek cierpienia mi umożliwił, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, czego bożek cierpienia pozwolił mi uniknąć, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, czy mój bożek cierpienia wspiera inne bożki, to prawdopodobnie _____

Wyobraź sobie, że wchodzisz do świątyni swojego serca. Spójrz na ołtarz. Ile jest na nim bożków cierpienia i innych zależnych od nich bożków? Jeśli chcesz, zdejmij te bożki z ołtarza i pozbądź się ich. Na ołtarzu połóż lilie wybaczenia dla każdej osoby uwikłanej w piekło, dzięki któremu utrzymywałeś bożki przy życiu. Gdy to uczynisz, obejmij wszystkie części siebie, które uwolniły się z tego piekła. Następnie zobacz, jak z góry spływa na ołtarz światło. Leżą już na nim dary, które ukryte były za bożkami. Przyjmij je i korzystaj z nich, by sprawiać radość sobie i innym.

**Przepis na klęskę
– co prowadzi
do cierpienia**

15.

ZŁAMANA ZASADA, ZŁAMANE SERCE

Cierpimy jedynie wtedy, gdy ktoś złamie jedną z naszych najważniejszych zasad. Zasady to mechanizmy obronne, które powstają, gdy odczuwamy ból, i mają służyć temu, by ochronić nas przed dalszym cierpieniem. Wszystkie nasze rany w życiu dorosłym biorą się z ran zadanych w dzieciństwie ukrytych za zasadami. Jak wszyscy wiemy, zasady są po to, by je łamać. Kiedy zatem tworzymy zasady, w rzeczywistości zapraszamy innych, by je łamali. Natomiast do zapoczątkowania dialogu, który wszystkim pozwoli osiągnąć sukces, potrzebna jest nasza elastyczność i otwartość.

Złamanie zasady pozwala ujawnić się ukrytemu bólowi ran z przeszłości. Ponieważ nasze zasady dotyczące związków powstały jako kompensacja różnego rodzaju cierpienia i bólu, mogą one być wzajemnie sprzeczne do tego stopnia, że nasz partner jest zdezorientowany. W większości wypadków są to zasady niepisane, a pierwszym przejawem tego, że w ogóle istnieją, jest nasza reakcja na ich złamanie. Mylnie uważamy, że jeśli partner nas kocha, to będzie umiał czytać nam w myślach lub przynajmniej będzie wyczulony na każdy sygnał, który mu wysyłamy. Zakładamy, że zna on nasze zasady, mimo że nigdy nie mówimy o nich wprost – a już najmniej samym sobie. Zasady wraz ze stłumionym bólem to punkt wyjścia naszego cierpienia. Złamanie zasad zawsze godzi w nasze poczucie wyjątkowości. Czujemy się znieważeni, ponieważ nasza duma została urażona.

Zasady to mechanizm obronny, który ma nas ochraniać, ale brak im elastyczności, zamykają nas na poznanie prawdy. Mechanizm obronny zawsze w końcu doprowadza do tego, przed czym miał uchronić, ponieważ postawa obronna, którą przyjmujemy, kiedy kierujemy się zasadami, jest wręcz zaproszeniem do tego, by ją naruszyć.

Ból musi znaleźć ujście, aby można go było uleczyć. Kiedy pozwalamy ego kontrolować nas, stajemy się jeszcze bardziej nieszczęśliwi, ponieważ właśnie dzięki temu ego zyskuje siłę i się rozwija. Z drugiej jednak strony nasza świadomość inspiruje nas do uzdrowienia. Jeśli po jakiejś tragedii nie nastąpiło uzdrowienie, zwykle oznacza to, że sami przyczyniamy się do nasilenia problemu tym, że przechodzimy od zależności i związanych z nią zasad do niezależności i kompletnie nowych zasad. W rzeczywistości nadal kierujemy się zasadami zależności, lecz teraz są one ukryte i kompensujemy je sobie.

Jeśli nie uwolnimy się od cierpienia i spowodowanych nim konfliktów, nigdy nie będziemy w stanie odzyskać ani energii, ani entuzjazmu, jakie mieliśmy wcześniej. To może sprawić, że będziemy żyli w świecie fantazji, że staniemy się niezależni i cyniczni, że jeszcze bardziej zależymy się od kogoś lub też będziemy niemądrze idealistyczni i naiwni. Możemy wycofać się z życia do tego stopnia, że utracimy niektóre z naszych darów albo część naszego blasku.

MECHANIZM CIERPIENIA

Zasada to obrona, która sama prosi się o to, aby ją złamać, a także nasila cierpienie. Zasada to próba kontrolowania. Jeśli się powiedzie, pojawia się apatia lub nuda. Jeśli się nie powiedzie, kontrola prowadzi do kłótni bądź walki o władzę. Cierpienie to zawsze efekt złamania zasad.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Elastyczność i otwartość to sposób życia. Zachęcają one do podejmowania dialogu i są propozycją dostosowania się, co pozwala nam raczej się zmieniać i rozwijać, niż żyć pod dyktando zasad.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Podjmij decyzję, że uwolnisz się od sztywnych zasad, i staniesz się bardziej elastyczny. Możesz to uczynić, rozmawiając o nich. Przyjrzyj się tym sferom, w których odczuwasz lęk lub zostałeś w przeszłości zraniony, abyś mógł sobie uświadomić, jakimi zasadami się kierujesz. Rozmawiając o lęku i bólu, który sprawił, że takie zasady ustaliłeś, zaczynasz budować pomost

łączący cię z partnerem. Dzielenie się tymi uczuciami zachęca partnera do tego, by stał się świadomy, a także do współczucia i partnerstwa, które mogą pomóc uzdrowić bolesną sferę.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do tego, że zamiast żyć według zasad, będę elastyczny. Decyduję się na uzdrowienie bólu, który kryje się za nimi, i proszę o łaskę, aby pomogła mi ona stać się elastycznym i otwartym, tak żebym nie blokował sobie drogi do sukcesu. Wybieram rozmowę zamiast żądań i postawy broniącej zasad.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Zrób listę zasad, którymi kierujesz się w związku, miłości i seksie, dla siebie i dla partnera. Na liście będzie znacznie więcej punktów niż poniżej, ale to dopiero początek. Jeśli coś ci sprawiło przykrość, to znaczy, że zasada została złamana, a to wywołuje cierpienie. Oto przykładowa lista:

Dla siebie

Muszę być radosna

Nie wolno mi posuwać się za daleko

Nie wolno mi okazywać gniewu

Dla partnera

Musisz być punktualny

Musisz być wierny

Musisz być troskliwy

Zasady w związku

Dla siebie

Dla partnera

Zasady w miłości

Dla siebie

Dla partnera

Zasady w seksie

Dla siebie

Dla partnera

Być może odkryjesz setki zasad, wiele z nich wzajemnie sprzecznych, a za wszystkimi kryją się rany z przeszłości. Na przykład możesz mieć zasadę, że zachowujesz się jak bohater. Z założenia i ze względu na swoją rolę bohater powinien być heroiczny i tak się zachowywać. Może to być kompensacja zranienia, odrzucenia, winy lub braku poczucia własnej wartości. Kompensacja nie pozwala na otrzymywanie nagród, kiedy dajesz coś z siebie innym. Zasada bohaterstwa, którą cechuje reaktywność, nieświadomość i niepraktyczność, może sprawić, że posuniesz się do „bohaterstwa” nawet, kiedy nie będzie to konieczne. Każda zasada stanowi przeszkodę w dawaniu i otrzymywaniu, przeszkodę dla elastycznej postawy i umiejętności reagowania. Uświadomienie sobie swoich zasad to jeszcze jedna droga do uzdrowienia naszych ran, a tym samym do odzyskania serca.

16.

MANIPULACJA – DROGA DO CIERPIENIA

Manipulacja to postawa obronna, której przyczyną są rany z przeszłości; bierze początek w braku poczucia własnej wartości. Nie czujemy się warci tego, by cokolwiek otrzymać, więc zdaje nam się, że musimy manipulować, aby nasze potrzeby zostały zaspokojone. Możemy posuwać się do oszustwa, a nawet wykorzystywania innych, jeśli tylko pomoże nam to w osiągnięciu celu.

Lecz manipulacja jest często tak niezręczna, że nasze ofiary czują się wykorzystane i uprzedmiotowione. Czują, że przegrały, podczas gdy my wygraliśmy. To marna strategia wobec naszych ukochanych, rodziny, przyjaciół i partnerów zawodowych, ponieważ prowadzi ona do kłótni o potrzeby i nieustannej rywalizacji. Może prowadzić do zemsty lub wycofania się, gdy się nasila lub zmniejsza, aż do chwili, gdy pojawi się ból i zacznie wojna. Manipulacja często jest obraźliwa wobec osób z naszego otoczenia – umniejsza ich, godzi w ich inteligencję i spycha na pozycję wiecznych nieudaczników. Nie mówiąc już o spustoszeniu, jakie czyni w relacjach seksualnych! Kiedy manipulujemy, by móc uprawiać seks, nasz partner czuje się przymuszony do narzekania. Jeśli taka postawa się utrzymuje, seks nie będzie atrakcyjną propozycją.

Główny problem manipulacji polega na tym, że otrzymujemy wszystko poprzez oszustwo, a nie dzięki osobistym zasługom lub w nagrodę. Być może wygraliśmy, ale jesteśmy aż nadto świadomi, że aby do tego dojść, oszukiwaliśmy. Im częściej stosujemy manipulację, tym gorsze zdanie mamy o sobie. Lecz dopóki nie zaczniemy uzdrawiać naszego bólu, dopóty będziemy ją stosować, dlatego że nie znamy innego sposobu zaspokojenia naszych ogromnych potrzeb. Ścieżka

manipulacji skutecznie prowadzi do cierpienia, ponieważ osoby, wobec których ją stosujemy, albo chcą nas odepchnąć, albo przestać dzielić się z nami. Manipulacja powoduje rozżalenie. Może i wygramy bitwę, ale przegramy wojnę.

MECHANIZM CIERPIENIA

Manipulacja to zachowanie, które zraza do nas otoczenie. Im częściej ją stosujemy, tym bardziej ranimy innych i siebie. Spowodowana jest ona ranami z przeszłości i jeśli nic z nią nie zrobimy, przysporzy nam jeszcze więcej cierpień.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Gdy mamy odwagę mówić, czego chcemy, a jednocześnie nie uzależniamy się od posiadania tego, tworzymy sytuację, w której nasz sukces staje się bardziej prawdopodobny zarówno na krótką, jak i na dłuższą metę.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Przyjmując, że wszyscy wygrywają w każdej sytuacji, nie dopuszczasz do manipulacji, walki o władzę i rywalizacji.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do tego, że wszystkich będę traktował jak równych sobie partnerów, a nie jak obiekty, które mają zaspokoić moje potrzeby.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Przyjrzyj się niektórym swoim bolesnym przeżyciom i sytuacjom. Przeanalizuj je i sprawdź, czy nie stosowałeś manipulacji ze względu na niskie poczucie własnej wartości. Jeśli tak, to nie dostałeś tego, co próbowałeś sobie wziąć, a zabierając na siłę, zraziłeś do siebie osoby ze swojego otoczenia.

Bolesne przeżycia lub sytuacje

Co próbowałem zabrać?

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Następnie zadaj sobie pytanie, czy dostałeś to, czego chciałeś. To inny sposób na sprawdzenie, czy manipulowałeś, ponieważ jeśli osoby, których to dotyczy, zraziły się do ciebie, to znaczy, że uzmysłowiły sobie twoją manipulację i odsunęły się. Wybacz sobie oraz wszystkim, których ta sytuacja dotyczy.

17.

DAWANIE PO TO, BY DOSTAĆ

Czujemy się zranieni, kiedy próbujemy zabrać coś lub dostać. Często pod maską dawania w rzeczywistości zabieramy. Nie jest to prawdziwe dawanie, lecz szukanie okazji do tego, by inni zadłużyli się wobec nas, by byli nam coś winni. Zwykle wtedy druga strona nie chce naszego dawania, nie chce przyjąć tego, co dajemy, jednocześnie odrzucając lub unikając tego, co chcemy wziąć w zamian. W pewnym sensie poświęcanie się to próba zmuszenia innych do lojalności wobec nas tak, aby czuli się zobowiązani odwdziaczyć się nam lub poświęcić się dla nas, gdy będziemy tego żądać lub potrzebować. Poświęcenie sprawia, że inni czują, iż muszą coś dla nas zrobić, ponieważ my zrobiliśmy coś dla nich. To miłość z kontraktu, która nie jest prawdziwą miłością.

Kiedy oczekujemy, że ktoś się zrewanżuje, tak naprawdę nie dajemy nic, lecz dajemy, by zabrać. To prowadzi do odgrywania ról, a na dłuższą metę wywołuje apatię. Jednakże w wielu wypadkach nawet do tego nie dochodzi, bo wcześniej zaczynamy cierpieć. Możemy mieć tylko jedną niewielką sferę, w której potrzebujemy czyjejs troski, ale wściekamy się, kiedy nasze niewielkie potrzeby nie zostają zaspokojone, kiedy partner wydaje się niedostępny lub obojętny i wyraźnie nie przestrzega swojej części kontraktu. To oczywiście rani nasze uczucia, wywołuje poczucie odrzucenia, a niekiedy prowadzi do depresji. Jeśli czujemy się zranieni, musimy się dowiedzieć dlaczego. Niemal w każdym wypadku przekonamy się, że bez względu na to, jak starannie zatarliśmy ślady, tak naprawdę dajemy tylko po to, by coś dostać w zamian.

Trudno się nam oprzeć, kiedy dajemy coś, nie żądając lub nie oczekując niczego konkretnego w zamian. Nie ma dla nas bowiem znaczenia, jak druga osoba zareaguje. Czujemy się kompletni tylko dlatego, że dzielimy się z innymi.

Kiedy coś zabieramy, druga strona wkrótce zaczyna potrzebować przestrzeni. Kiedy próbujemy coś zabrać, wzbudzamy opór i narażamy się na odrzucenie.

Nasz ból emocjonalny pokazuje nam, gdzie potajemnie staraliśmy się coś wziąć. Kiedy nauczymy się raczej dawać niż zabierać, odnieśliśmy sukces i odnajdziemy miłość, która czeka na nas. Zawsze gdy próbujemy coś sobie przywłaszczyć, narażymy się tylko na klęskę i cierpienie. Jeśli nie rozumiemy, że nasz ból pokazuje nam jedynie, czego powinniśmy się nauczyć, aby następnie wykorzystać to jako sposobność do uzdrowienia, to nadal będziemy cierpieć, winić innych i uciekać od życia. Nie trzeba dodawać, że kiedy do tego dochodzi, wszyscy przegrywają.

Nie możemy poczuć się odrzuceni, jeżeli nie próbujemy czegoś zabrać. Jeśli pragniemy tylko dawać, nikt nas nie odepchnie. Jeśli pragniemy tylko dawać, nikt nam się nie oprze. Jeśli pragniemy tylko dawać, reakcja drugiej strony nie ma dla nas znaczenia lub przynajmniej nie rozczaruje nas. Kiedy oczekujemy, że inni będą reagować w określony sposób, nasze dawanie jest formą brania; a wobec tego kreujemy opór, który inni będą przejawiać swoim zachowaniem. Kiedy czegoś chcemy, inni chcą odsunąć się od nas.

Papierkiem lakmusowym pokazującym nam, czy nasze dawanie faktycznie jest dawaniem, czy może formą brania, jest następująca rzecz: jeśli dobrze się czujemy i nagrodą jest dla nas to, że dzielimy się tylko dla dawania samego w sobie, jest to prawdziwe dawanie. Jeśli w jakiś sposób czujemy się zranieni lub odrzuceni, to znaczy, że usiłujemy coś sobie wziąć.

MECHANIZM CIERPIENIA

Możemy się poczuć zranieni tylko wtedy, gdy próbujemy coś zabrać, i z tego powodu będziemy cierpieć.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Dawanie otwiera drogę przyjmowaniu, a ci, z którymi się dzielimy, nie mogą się nam oprzeć.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Jeśli czujesz się zraniony, sprawdź, w jakiej sferze próbowałeś coś zabrać. Kiedy zrezygnujesz z zabierania, znowu staniesz się atrakcyjny. Jeśli uzależniłeś się od kogoś, to znaczy, że nastawiłeś się na branie, w efekcie czego twój partner będzie chciał odzyskać swoją przestrzeń. Kiedy zauważysz, że odsuwa się on od ciebie, potraktuj to jako sygnał, iż próbujesz coś zabrać. Uświadom sobie, że energia brania zniechęca partnera do ciebie. Zrezygnuj z tego, co chciałeś zabrać, jeśli chcesz, aby partner zbliżył się do ciebie ponownie. Gdy tylko tak zrobisz, automatycznie zwróci się on ku tobie. Jeśli partner nie zbliży się do ciebie, to znaczy, że jeszcze nie dałeś za wygraną, pomimo tego, co sobie powiedziałaś. Reguła ta jest jedną z kluczowych do osiągnięcia sukcesu w związku. Jak powiedział Konfucjusz: „Mądry koń rusza na sam widok cienia bata”.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Podjęmuję decyzję, by być świadomym i uszanować sygnały, jakie wysyła mi partner. Jeśli oddala się on ode mnie, zrezygnuję ze swojej zależności, dając mu tym samym możliwość, by się zbliżył. Będę dawał bez ograniczeń i hojnie.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Przyjrzyj się, kiedy w życiu czułeś się zraniony w związku. Następnie weź pod lupę te sytuacje, w których partner oddalił się od ciebie.

Cierpienie w związku

Co próbowałem zabrać?

1. _____
2. _____
3. _____

Kiedy partner się oddalił?

Co próbowałem zabrać?

1. _____
2. _____
3. _____

Podjęmuję decyzję, że nauczysz się tej lekcji i uwolnisz się od wszystkiego, co pozostało po tych wydarzeniach.

18.

KONTROLA – „JEŚLI MNIE KOCHASZ, ZROBISZ, CO KAŻĘ”

„Jeśli mnie kochasz, zrobisz, co każę!”. To niebezpieczne słowa, które są wynikiem niebezpiecznej postawy. Jeśli wypowiemy je lub choćby pomyślimy, złamane serce pozostanie tylko kwestią czasu. Są one formą emocjonalnej manipulacji i szantażu, który wskazuje na to, że nie cofniemy się przed niczym, aby tylko nasze potrzeby zostały zaspokojone. Największy błąd, jaki popełniamy w związku, to przekonanie, że nasz partner urodził się po to, by zaspokajać nasze potrzeby. W tej sytuacji poczuwamy się zranieni, odrzuceni lub zrozpaczeni tylko wtedy, gdy ktoś odrzuci rolę, jaką dla niego przewidzieliśmy w naszym scenariuszu. Oczywiście bardzo często nawet nie dajemy partnerowi tego scenariusza ani nawet nie mówimy, co musiałby zrobić, aby nas uszczęśliwić. Mylnie sądzimy, że jeśli nas naprawdę kocha, sam się domyśli, a my nie musimy mu mówić, czego pragniemy lub potrzebujemy. To przepis na klęskę.

Kontrola jest sposobem na zmuszenie innych, by robili to, co chcemy. Kiedy kontrolujemy innych, staramy się uchronić ich i siebie przed zranieniem. Stosujemy przymus, by postawić na swoim i ochronić siebie oraz swój związek. Jest to ukryta forma przemocy, choć nie aż tak odpychająca jak manipulacja. Nasze próby, by zmusić innych do dostosowania się do nas, zwykle odnoszą przeciwny skutek, ponieważ kontrola wywołuje złość i rozżalenie, a to prowadzi do walki o władzę. Kontrola to niewłaściwy sposób na radzenie sobie z lękiem. Jest ona przeciwieństwem zaufania i pewności siebie. Kontrolując, uniemożliwiamy dialog, będący podstawą każdego dobrego, szczęśliwego związku. Kontrolujemy w takim stopniu, w jakim cierpimy. Kontrola to kompensacja, która z definicji ma zapobiec cierpieniu w przyszłości. Niestety zwykle

powoduje cierpienie, jako że prowadzi do walki o władzę. W związku kontrola skutecznie chroni przed cierpieniem jedynie na krótką metę, wywołuje bowiem nudę. Wtedy albo godzimy się na tę sytuację, albo, ze względu na nudę, wycofujemy się ze związku. W wyniku kontroli związek może się zmienić, lecz będzie to zmiana pozorna. Zasadniczo taki sam pozostaje mechanizm jego funkcjonowania, a także nasze podejście. Kiedy godzimy się z sytuacją, w związku nie dochodzi do żadnych kluczowych zmian, dzięki którym następowaloby dalsze uzdrowienie i wzrósłby poziom zaufania, a obie strony czują się przegrane. Wycofując się ze związku, możemy odnowić stare rany, chyba że jesteśmy aż tak niezależni, że nie wzbudza to w nas emocji. Jeśli rzeczywiście tak jest, tym samym ograniczamy znaczenie i potencjał naszego związku.

Wiele osób jest tak wyczulonych na jakąkolwiek formę manipulacji i kontroli, że kiedy ktoś chce ich sobie podporządkować, reagują niezależnością tylko po to, by pokazać, że nie pozwolą sobą rządzić. Niestety właśnie taka niezależność, która jest wynikiem cierpienia, wywołuje dalsze cierpienie.

MECHANIZM CIERPIENIA

Przymus, niezależność oraz szantaż emocjonalny stosowane do kontrolowania innych są daremne i prowadzą jedynie do walki o władzę.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Przy odpowiednim podejściu każda bolesna sytuacja oraz wynikająca z niej reakcja emocjonalna mogą być wykorzystane jako sposobność, by pogłębić bliskość. Powrót do sytuacji, w której nastąpiło oddalenie, a następnie ponowne nawiązanie kontaktu uzdrawia problem.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Zawsze gdy ktoś z twojego otoczenia reaguje emocjonalnie, uświadom sobie, że jest to wołanie o pomoc. Wbrew temu, co sugeruje zachowanie tej osoby, kryje się w niej małe dziecko, które błaga o miłość. Zawsze gdy cierpisz, zamiast stosować przemoc wobec partnera lub używać emocji jako broni, rozmawiaj o tym w dojrzały sposób, by partner mógł cię wspierać.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Proszę Boga o pomoc w każdej sytuacji, w której cierpię ja lub ktoś z mojego otoczenia. Zobowiązuję się otworzyć na inspirację, która przychodzi do mnie.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Pomyśl o jakimś zdarzeniu, kiedy zareagowałeś zbyt gwałtownie w stosunku do sytuacji. Co czułeś? Jakie twoje stare wzorce się ujawniły? W jakich przekonaniach na własny temat się utwierdzałeś? Kogo próbowałeś kontrolować? Czego chciałeś od tej osoby? Jaką rolę odgrywa w twoim życiu negatywny obraz siebie? Jakiej wymówki ci dostarcza? Jaką sytuacją jest to prawdopodobnie spowodowane?

Wyobraź sobie, że ponownie znalazłeś się w tej sytuacji, która przyszła ci na myśl. Przywróć poczucie więzi między uczestnikami tej sceny, wyobrażając sobie promienie światła łączące cię z nimi. Zobacz, jak łączą one twoje wnętrza z ich wnętrzem. Następnie obserwuj tę scenę, w miarę jak poczucie bliskości rośnie, a uczestnicy sytuacji wymieniają się swoimi darami. Za każdym razem, kiedy ponownie rodzi się bliskość, odzyskujemy część swojego złamanego serca i jesteśmy bliżej serca uzdrowionego i całkowicie chętnego do dzielenia się.

19.

SZANTAŻ EMOCJONALNY

Nie ulega wątpliwości, że pewne emocje mogą być narzędziem ataku. Gniew na przykład jest niezaprzeczalnie atakiem. Wszyscy czujemy się pod presją, gdy ktoś próbuje nas sobie podporządkować, wpędzając nas w poczucie winy. Niestety, kiedy poczucie winy staje się naszym narzędziem kontroli, to, choć możemy wygrać kilka bitew, ostatecznie przegramy wojnę. Wszystkie formy szantażu emocjonalnego wykorzystują negatywne emocje oraz poczucie winy, które wywoływane jest w celu uzyskania kontroli nad kimś i podporządkowania go sobie lub ukarania, jeśli się nie podporządkuje. Ale szantaż emocjonalny i kontrola rodzą urazy. Szantaż emocjonalny obejmuje wszystkie rodzaje dąsów, napadów złego humoru i wybuchów złości służących nam do zdobycia tego, co chcemy.

Niepokój, depresja, poczucie zranienia, odrzucenia, nadwrażliwość, złamane serce lub każdy rodzaj cierpienia mogą być wykorzystane jako broń. Kiedy cierpimy, często nie zdajemy sobie sprawy z tego, że sięgamy po tę broń, by uzyskać kontrolę. A jeśli nasze emocje nie są skuteczne w zmuszaniu bliskich do tego, by tańczyli, jak im zagramy, cierpienie staje się naszą zemstą. Stajemy u ich drzwi z krwawiącymi ranami, ogłaszając światu: „Spójrzcie, co ten potwór mi zrobił! Spójrzcie tylko, co mi zrobił!”. Pomyśl o kimś, kto nieustannie jest przygnębiony, cierpi lub obnosi się ze smutną miną cały dzień. Ta ponura mina mówi: „Jestem taki przez to, co mi zrobiłeś lub czego nie zrobiłeś”.

Cierpienie i porażki w dorosłym życiu to sygnał dla świata, że nasz partner zawiódł nas, kiedy go najbardziej potrzebowaliśmy, a także że zawiedli nas rodzice. Winimy rodziców za naszą obecną sytuację, ponieważ wierzymy, że ostatecznie to oni są odpowiedzialni za nasze samopoczucie.

Ale mimo wszystko za każdą formą kontroli emocjonalnej nadal kryje się odwieczne wołanie o miłość i pomoc. Jeśli na nie zareagujemy, to i my w zamian uzyskamy pomoc, kiedy będziemy jej potrzebować. Gniewem odpowiemy na czyjąś manipulację, kontrolę lub szantaż tylko wtedy, jeśli sami stosujemy te metody. Decydując się pomóc komuś, uwalniamy się od stłumionego poczucia winy wynikającego ze stosowania szantażu emocjonalnego dla własnych potrzeb.

MECHANIZM CIERPIENIA

Jeśli staramy się kontrolować kogoś poprzez własne emocje, stawiamy nasze potrzeby wyżej niż jego potrzeby i nasz związek. Ta forma kontroli szybko może się przekształcić w szantaż emocjonalny lub nadużycia. Odbywa się to kosztem naszego związku. Kiedy partner sprzeciwia się takiemu traktowaniu, walka o władzę może zmienić się w kolejny dramat.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Jeśli negatywne emocje wyrażamy dojrzałe z intencją uzdrowienia, nie mogą one stać się bronią, której wykorzystanie przyniesie opłakane skutki dla nas i dla innych.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Kiedy uświadomisz sobie własne słabości oraz fakt, że stosujesz szantaż emocjonalny, porozmawiaj o tym z partnerem i przeproś go za lęk i ból, które sprawiły, że tak się zachowałeś. Weź odpowiedzialność za swoje uczucia, uświadamiając sobie, że ich źródło tkwi w przeszłości. Nie obwiniając nikogo, powiedz bliskim o swoim bólu, tak aby twój partner mógł ci pomóc. To wraz z bliskością, która dzięki temu się pojawi, pozwoli ci uzdrowić swój ból krok po kroku.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Podjmuję decyzję, że chcę być świadomy tego, jak wykorzystuję swoje negatywne emocje, i nie chcę być ani zbyt pobłażliwy, ani zbyt agresywny w tej sferze. Zamiast tego wolę potraktować je jako okazję do uzdrowienia.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Pomyśl o trzech sytuacjach, w których użyłeś swoich emocji, by kogoś zaatakować. Wybacz innym oraz sobie. Zadzwoń albo napisz, by przeprosić za swoją niedojrzałość. Poproś o wybaczenie. Możliwe, że doświadczenie to okaże się tak pomocne i satysfakcjonujące, że zechcesz powtórzyć je w stosunku do większej liczby osób. Uwaga: nie próbuj dzwonić do kogoś, kto z tobą zerwał. Zamiast tego napisz. Pamiętaj, że wykonanie telefonu obniży wartość twoich akcji w oczach tej osoby, a list, jeśli nie będzie napisany szczerze, może okazać się kolejną sztuczką, by ucześcić się tej osoby. Jeśli w tym, co zrobisz, będzie jakiegokolwiek pragnienie przywiązania, nawet tylko energetycznego, przegrasz sam ze sobą i przedłużysz swoje cierpienie.

20.

POSTAWA WYGRANA-PRZEGRANA

Podejście wygrana-przegrana całkowicie niszczy związki. W podejściu tym własne potrzeby przedkładamy ponad wszystko, co stawia partnera na pozycji przegranej. Niestety właśnie na tym poziomie zawsze zaczynamy pierwsze związki – przy pierwszych rumieńcach miłości zdecydowanie chcemy, by było po naszymu. Jeśli dostrzeżemy, że w ten sposób nie można odnieść sukcesu, zaczynamy szukać rozwiązań innych niż wygrana-przegrana, takich, w których jest partnerstwo. W scenariuszu wygrana-przegrana zwycięstwo staje się dla nas najważniejszą rzeczą w związku, bo dzięki niemu nasze potrzeby mogą zostać zaspokojone. Pragniemy, by nasze zdanie było najważniejsze lub jedyne. Chcemy, by nasz sposób myślenia, nasze plany i poglądy były decydujące w związku. Postrzegamy świat, kierując się własnymi potrzebami, i w ten sposób oceniamy, co jest właściwe, a co nie. Aby postawić na swoim, manipulujemy lub kusimy, ale kiedy odnosimy sukces, nasz partner czuje się, jakby przegrał. Znosi to tak długo, aż odejdzie tylko dlatego, że czuje się upokorzony.

Na tym etapie sprawy takie jak seks, romans lub prezenty mogą być sposobem na udowadnianie sobie, że jesteśmy kochani. Ale w efekcie tych wymagań nasz partner może mieć jedynie przytłaczające poczucie klęski. Gdy zaczyna się on oddalać od nas, nasila się walka o władzę. Jeśli jej nie zapobiegniemy, może pojawić się nuda i apatia jako skutek tego, że obie strony się wycofają, aby uniknąć porażki. Postawa wygrana-przegrana oznacza, że stracimy dużo czasu na podtrzymanie tej gry. Być może nie stanie się to od razu ani też nawet w tym samym związku, ale prędzej czy później poniesiemy konsekwencje takiej postawy. Nastawienie takie, które wynika z poczucia braku i lęku, to przekonanie, że ktoś musi przegrać, abyśmy my mogli wygrać. Prowadzi ono do rywalizacji

i walki o władzę, które nie pozwalają nam iść do przodu. Rywalizacja i walka o władzę są w rzeczywistości formą unikania tego, co nieuniknione; ego szczególnie je lubi, bo dzięki nim pozostajemy w kategorii nieudaczników, co wzmacnia postawę „walczyć, by wygrać”.

Kiedy jednak przyjmimy postawę wzajemności i współpracy, możemy odkryć sposób na to, by obie strony wygrały. Kompromis, który oznacza, że oboje partnerzy czują się przegrani, nie jest tu rozwiązaniem. Musimy rozmawiać po to, by znaleźć wspólną ścieżkę, którą oboje chętnie pojedziemy dalej. Odnalezienie tej ścieżki będzie sukcesem dla każdego z osobna, jak również dla naszego związku. Zmiana postawy na wygrana–wygrana ma kluczowe znaczenie, jeśli chcemy pozbyć się cierpienia.

MECHANIZM CIERPIENIA

Przy postawie wygrana–przegrana jedynie kwestią czasu jest to, kiedy doprowadzi nas ona do cierpienia i przegranej.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Najważniejsze jest, by zmienić postawę wygrana–przegrana i uzdrowić wszystkie zranione części siebie, które skłaniają się ku niej.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Przyjrzyj się, czy stosujesz w życiu postawę wygrana–przegrana. Być może robisz to tylko w jednej sferze, może charakteryzuje ono całe twoje nastawienie do świata, a może znajdziesz tylko kilka przykładów. Być może dotyczyć będą one takiej sfery, w której czujesz, że nad kims górujesz, lub sytuacji, w których doświadczasz radości, że byłeś od kogoś lepszy. Z drugiej jednak strony może się okazać, że ktoś zachowuje się w ten sposób wobec ciebie. Przegrana jest odzwierciedleniem ukrytego lub stłumionego aspektu ciebie, który wciąż żeruje na innych. Ważne, by wybaczyć osobie, która tak się zachowała, a także sobie, i zintegrować w sobie kata-ofiarę.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do tego, że całkowicie zmienię postawę wygrana–przegrana w swoim życiu na postawę wygrana–wygrana.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Sprawdź, czy w chwilach, gdy cierpiałeś, przyjmowałeś postawę wygrana-przegrana, oraz przyjrzyj się, w jaki sposób grałeś w tę grę. Wybierz trzy sytuacje, w których czuleś się wykorzystany, dzięki czemu będziesz mógł odkryć tę część siebie, która żeruje na innych.

Bolesne doświadczenia

***Jak grałem w grę
wygrana-przegrana***

- | | |
|----------|-------|
| 1. _____ | _____ |
| 2. _____ | _____ |
| 3. _____ | _____ |

***Sytuacje, w których zostałem
wykorzystany***

Ukryte aspekty mojej osobowości

- | | |
|----------|-------|
| 1. _____ | _____ |
| 2. _____ | _____ |
| 3. _____ | _____ |

Następnie wybacz sobie i wszystkim, których te sytuacje dotyczyły. Zachęć wszystkie ukryte części siebie, które dopuściłeś do świadomości, aby przestały się ukrywać. Każdy nasz aspekt chce być dopuszczony do świadomości i rozpoznany. Zapytaj każdą z tych części, w jakim celu istnieje. Pamiętaj, że zanim poznasz najgłębszą przyczynę, być może będziesz musiał pytać kilka razy. Na przykład jeśli ukryte ja odpowie, że jego celem jest zabić ciebie, to zapytaj dlaczego. Zawsze dojdiesz do najgłębszej przyczyny. Może to być np. coś takiego jak: „By zakończyć twoje cierpienie” lub „Byś w końcu osiągnął spokój”. Kiedy już odkryjesz najgłębszą przyczynę, możesz się zająć niewłaściwą strategią, jakiej używa twoje ja.

21.

ZDRADA

Zdrada to jedna z najdotkliwszych i najgłębszych przyczyn cierpienia w każdym związku. Jej źródło niemal zawsze tkwi w dzieciństwie. Wierzymy, że zdradziliśmy rodzica, rodzeństwo lub przyjaciela, i mamy poczucie winy. Poczucie winy i zdrada idą ręką w rękę, sami więc prowokujemy zdradę w naszych związkach w dorosłym życiu, by odkupić poczucie winy. To jednak jedynie nasila zdradę i może doprowadzić do trudnych doświadczeń w związku, w pracy oraz w rodzinie. Poczucie winy wywołane tym, co w dzieciństwie postrzegaliśmy jako zdradę, niemal zawsze stanowi przyczynę cierpienia w życiu dorosłym. Wyraźną wskazówką, że taka sytuacja zdarza się w naszym życiu, jest zwykle doświadczenie serii zdrad ze strony przyjaciół, rodziny lub ukochanych.

Jak w wielu innych wypadkach zdradzamy inne osoby, kiedy ponad wszystko przedkładamy własne potrzeby. Kreujemy takie sytuacje, w których polegamy tylko na sobie, a plany układamy tak, by zaspokojone za wszelką cenę zostały nasze potrzeby. Doświadczamy zdrady, ponieważ kreujemy sytuacje, które mają być odkupieniem naszych win. Każda zdrada wskazuje na zdradę samego siebie lub na walkę z samym sobą. Nikt nigdy nie może nas zdradzić, jeśli wcześniej sami siebie nie zdradziliśmy bądź jeśli nie czujemy się winni wobec kogoś za to, że go zdradziliśmy.

W każdym wypadku najważniejsze jest, by zachować się w taki sposób, który pozwoli uniknąć zdrady. Jeśli my kogoś zdradzimy, wpadniemy w błędne koło prób odkupienia tego poprzez poświęcanie się albo apatię i cierpienie. Nasza zdrada wobec innych może także polegać na tym, że błędnie uważamy się za złych lub nic niewartych. Być może jednak najważniejsze jest to, że nasze ego będzie nakłaniać nas do zdrady, a przez to nie będziemy mogli się rozwijać ani my, ani nasz związek

i nie będziemy doświadczać miłości i szczęścia. Na najgłębszym poziomie możemy dopuszczać się zdrady, gdyż czujemy się zdradzeni przez Boga. Możemy mieć poczucie winy, że nie żyjemy w zgodzie z własnym celem, albo że nie dzielimy się darami, które przyszliśmy ofiarować, a tym samym zdradziliśmy Boga. Dlatego następnie kreujemy sytuacje, w których ktoś nas zdradza, dzięki czemu czujemy się mniej winni, że nie dotrzymaliśmy obietnicy. Kiedy ktoś nas zdradza, czujemy się zdradzeni przez Boga i nie widzimy, że to przede wszystkim my sami wprowadziliśmy w ruch błędne koło zdrady i poczucia winy.

Zamiast wykorzystywać innych lub sytuację, by nasze potrzeby zostały zaspokojone, możemy poprosić nadświadomość o to, by wskazała nam takie rozwiązanie, w którym wszyscy wygrywają. Możemy poprosić o cud, który wszystkim pozwoli odnieść sukces. Zdrada w całości opiera się na niezrozumieniu, a wobec tego można ją uzdrowić, uświadamiając sobie powód, dla którego uwierzyliśmy, że ktoś nas zdradził w przeszłości, oraz zauważając, w jaki sposób stworzyliśmy podobny powtarzający się wzorzec w naszym życiu.

MECHANIZM CIERPIENIA

Zdrada, która jest jedną z głównych przyczyn cierpienia, wynika z naszego pierwotnego wzorca zdrady i poczucia winy. Jeśli w rodzinie nie ma autentycznych więzi, pojawiają się w niej elementy zdrady, oszustwa i cierpienia.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Pokusa jest ostateczną próbą ego, by uniemożliwić nam skorzystanie z okazji lub daru. By oprzeć się pokusie zdrady wobec innych, możemy poprosić o pomoc naszą nadświadomość. Pokaże nam ona, jak pogłębić miłość, partnerstwo i osiągnąć jeszcze większy sukces, który kryje się za pokusą.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Szczerłość i uczciwość pozwalają ci otrzymywać. Zdrada blokuje przyjmowanie z powodu poczucia winy. Na najgłębszym poziomie umysłu czujesz się winny, ponieważ wierzysz, że zdradziłeś Boga, nie wypełniając swojego celu w życiu lub nie dzieląc się swoimi darami. W rezultacie usiłowania

popelnienia zdrady ego sprawia, że zaczynasz uznawać Boga za wroga, który chce cię ukarać. Jest to oczywiście jedynie projekcja twojego mściwego ja. Najważniejsze jest zrozumienie, że Bóg w rzeczywistości nie może zdradzić ani nawet zostać zdradzony. Ta najgłębsza relacja, jaką masz z Bogiem, staje się wzorcem zdrady wobec siebie, rodziny i partnera.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się, że uzdrowię wszystkie wzorce zdrady w swoim życiu poprzez wybaczenie Bogu, światu, rodzinie, partnerowi tego, co było w przeszłości i co jest w teraźniejszości, a przede wszystkim wybaczam sobie.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wykonaj następujące ćwiczenie, by odkryć swój wzorec zdrady–poczucia winy:

<i>Bolesne doświadczenie</i>	<i>Zdrada</i>	<i>Wina, którą chciałem odkupić</i>
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____

<i>Osoby, które zdradziłem</i>	<i>Poczucie winy</i>	<i>Jak ukarałem siebie</i>
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____

Następnie wybacz wszystkim, których te sytuacje dotyczyły.

22.

RYWALIZACJA

Rywalizacja to jedna z podstawowych przyczyn wszystkich problemów; stanowi ona esencję ego. Za jej sprawą czujemy, że musimy mieć więcej niż inni w danej dziedzinie, nawet w negatywnym aspekcie. Zachęca nas ona do tego, by poprzez porównania udowodniać, że jesteśmy najlepsi, ale porównywanie się zawsze prowadzi do cierpienia. Rywalizacja opiera się na przekonaniu, że czegoś nam brakuje, lecz zarówno brak, jak i rywalizacja są wynikiem słabych więzi, poczucia lęku i izolacji. Gdy więzi już zostały zniszczone, przyjmujemy postawę „każdy sobie rzepekę skrobie”.

Niezdrowe poczucie rywalizacji opiera się na błędnym przekonaniu, że wygrana jest jednoznaczna z odniesieniem sukcesu. Uważamy, że jeśli wygramy, udowadniając swoją wyższość, to znaczy, iż odnieśliśmy sukces. W ciągu tych wszystkich lat pracy na całym świecie poznałem tylko jedną osobę, która dorastała w rodzinie, gdzie istniało poczucie więzi. Oznaczałoby to, że w większości wszyscy z nas mają do uzdrowienia kwestię rywalizacji. Rywalizacja tkwi u podstaw walki o władzę, spisku edypalnego oraz apatii, które mogą pojawić się w związku. Jeśli wymknie się ona spod kontroli, prowadzi do kłótni i walki, zwłaszcza gdy staramy się udowodnić, że to my jesteśmy najlepsi. Byłem świadkiem, jak pary będące ze sobą od dziesiątków lat toczyły najbardziej absurdalne kłótnie z powodu rywalizacji. Apatia pojawia się, kiedy odsuwamy się lub oddalamy od partnera, aby nie mógł nas pokonać ani wykorzystać.

Rywalizacja, podobnie jak walka o władzę, kryje w sobie nasz lęk przed zrobieniem kolejnego kroku. Unikamy tego kroku prowadzącego do sukcesu, a także lęku przed nim, zachowując się, jak gdyby zwycięstwo nad kimś było sukcesem.

Niekiedy odnosimy tak wielki sukces, że nie zdajemy sobie sprawy z naszego dążenia do rywalizacji. Dopuszczamy do świadomości

jedynie przekonanie, że jesteśmy najlepsi. Jeśli w związku pojawia się problem, którego elementem jest walka o władzę lub zubożenie, to znaczy, że u podstaw zawsze tkwi rywalizacja. Jest to również jeden z kluczowych czynników w sytuacji, w której jeden partner sprawia zawód drugiemu. Nawet jeśli jesteśmy ofiarą działań drugiej strony, i tak nadal udowadniamy, że pod względem moralnym lub duchowym jesteśmy lepsi.

Rywalizacja opiera się na konflikcie autorytetów, lęku i poczuciu izolacji, a te trzy czynniki są podstawowymi elementami, które wraz z rywalizacją tworzą ego. Sięga ona korzeniami do najgłębiej ukrytych elementów naszej relacji z Bogiem, w których rywalizujemy z Nim, by strącić Go z tronu i przejąć władzę. Jest to odzwierciedlenie najbardziej ukrytych aspektów nieświadomości i stanowi podstawę naszych zarzutów wobec Boga za stan świata. Skoro On tak źle sobie radzi ze wszystkim, czyż nie jest to dowód, że to my powinniśmy zająć Jego miejsce i sami przejąć władzę? Odkryłem, że kwestie te są pogrzebane w najgłębszych otchłaniach nieświadomości, ponieważ ego stosuje je jako ostateczny, najsilniejszy mechanizm obronny przeciwko osiągnięciu przez nas jedności.

MECHANIZM CIERPIENIA

Rywalizacja w zakresie potrzeb prowadzi do cierpienia, które jest sposobem na udowodnienie, że jesteśmy najlepsi. Udowadniamy to albo poprzez wygraną, albo, jeśli przegrywamy, przez przekonanie o swojej wyższości moralnej.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Dążenie do bliskości w związku partnerskim pozwala obu stronom wygrać.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Sprawdź, w jakich sferach swojego życia rywalizujesz. Zwracaj szczególną uwagę na te aspekty, w których czujesz, że jesteś najlepszy i nie masz potrzeby rywalizacji. Jest to w rzeczywistości zaangażowanie w ukrytą rywalizację. Jeśli ktoś w twoim otoczeniu cię zawodzi, masz właśnie dowód na to, że powyższe twierdzenie jest prawdą.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do uzdrowienia wszystkich aspektów rywalizacji w sobie i do przekształcenia ich w partnerstwo.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Przypomnij sobie chwile, w których ktoś cię zranił, i przekonaj się, z kim rywalizowałeś, o co i co starałeś się udowodnić.

Bolesne doświadczenie	Z kim rywalizowałem?	O co rywalizowałem?	Co chciałem udowodnić?
1. _____	_____	_____	_____
2. _____	_____	_____	_____
3. _____	_____	_____	_____
4. _____	_____	_____	_____
5. _____	_____	_____	_____

Następnie przyjrzyj się temu, co dowodzi, że w okresie dorastania w twojej rodzinie istniała rywalizacja. Jak wpłynęło to na twoje związki? Sprawdź, czy w twoich najważniejszych związkach nie było rywalizacji. Może się to przejawiać jako nazbyt ambitne zachowanie jednego lub obojga partnerów. Poszukaj także dowodów na rywalizację w pracy, jako że postawa współzawodnictwa nie zna granic i wniesiesz ją do swoich najważniejszych związków oraz rodziny. Kiedy już ją odkryjesz, zdecyduj na nowo, czego pragniesz w związku, ponieważ rywalizacja niszczy partnerstwo. Zadaj sobie pytanie: „Gdybym miał powiedzieć, ile miałem lat, na jakim etapie dorastania byłem, kiedy rywalizacja pojawiła się w mojej rodzinie, to jak brzmiałaby odpowiedź?”. Powróć wewnątrz do tamtej chwili i poproś nadświadomość, by wszystkie osoby z tamtego okresu odzyskały wewnętrzną równowagę. Jeśli to konieczne, poproś nadświadomość, aby przeniosła cię jeszcze głębiej po to, by wszyscy odzyskali spokój. Następnie zobacz, jak wychodzą z ciebie promienie światła i łączą się ze światłem każdego członka rodziny. Ofiaruj całej swojej rodzinie taki dar, który uzdrowi ten problem. Zobacz, jak ten dar i jego kolor przechodzą dalej wstecz po drzewie genealogicznym aż do twoich przodków zarówno ze strony matki, jak i ojca.

23.

POCZUCIE WYJĄTKOWOŚCI

Poczucie wyjątkowości nie pozwala budować więzi ani bliskości w związkach. Jako że w związkach tkwi potężna moc uzdrawiająca, ego stara się zrobić, co tylko może, by zaprzepaścić dary, jakie ze sobą niosą. Ego podsuwa nam poczucie wyjątkowości, by odciągnąć nas od tworzenia więzi. Jest to forma słabości, w której raczej bierzemy, niż dajemy, dzielimy się lub otrzymujemy. Ego wykorzystuje nasz związek, by zbudować sobie świątynię. Wywyższa nas kosztem partnera, ponieważ jeśli my jesteśmy wyjątkowi, to on najwyraźniej nie. Druga strona czuje się wówczas niedoceniana i mniej ważna, co osłabia związek. Dzięki temu mamy pewność, że nasze potrzeby zostaną zaspokojone, że otrzymamy „należny” podziw i miłość partnera oraz że jesteśmy od niego oddzielnymi, że jesteśmy „o jeden stopień wyżej”. Bez względu na to, jaką formę przyjmie wyjątkowość, jest ona próbą zabrania czegoś partnerowi przy jednoczesnym utrzymaniu takiego stopnia oddzielenia, który zapewni bezpieczeństwo naszemu ego. Związek powinien być ścieżką do spokoju i szczęścia. Wyjątkowość jest sposobem na to, by w związku chodziło tylko o nas zamiast o obie strony oraz aby nasze potrzeby były ważniejsze niż związek lub partner.

Żaden problem w związku nie może się pojawić, jeśli nie ma choć odrobiny poczucia wyjątkowości, tak więc wszyscy musimy nad tym popracować, chcąc osiągnąć sukces. Ból emocjonalny pojawia się wtedy, gdy nasze poczucie wyjątkowości zostaje znieważone – kiedy czujemy, że nie potraktowano nas wyjątkowo. Wyjątkowość zawsze żąda uwagi, a każda skarga w pewnym sensie jest skargą na to, że nasza potrzeba wyjątkowości nie została zaspokojona.

MECHANIZM CIERPIENIA

Cierpienie i ból emocjonalny zawsze biorą się z naszego zranionego poczucia wyjątkowości.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Wybacząc sobie i partnerowi poczucie wyjątkowości oraz ufając procesowi, który się stopniowo rozwija, dochodzimy do partnerstwa w związku. Kiedy złościmy się na partnera z powodu jego wyjątkowości, dzieje się tak dlatego, że wciąż mamy poczucie wyjątkowości.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Sprawdź, w jakich sferach swojego życia masz do kogoś pretensję lub żal. Zapewne są to aspekty, w których czujesz, że nie zostałeś potraktowany wyjątkowo. Bądź gotów zrezygnować z tej wyjątkowości na rzecz związku.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do uzdrowienia swojego poczucia wyjątkowości, ponieważ wolę cieszyć się miłością i moim partnerem w całej jego krasie.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Przyjrzyj się chwilom, kiedy cierpiałeś, gdyż twoje poczucie wyjątkowości nie zostało uszanowane. Przyjrzyj się, w jaki sposób cierpienie było reakcją na tę obrazę. Następnie wypisz wszystkie przeszłe lub aktualne kwestie dotyczące wyjątkowości partnera, które stanowią dla ciebie problem.

<i>Bolesne doświadczenie</i>	<i>W jaki sposób naruszono twoje poczucie wyjątkowości</i>	<i>Twoja reakcja</i>
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____

<i>Wyjątkowość partnera</i>	<i>Pretensje do partnera</i>	<i>Jak poczucie wyjątkowości przejawia się u mnie</i>
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____

Następnie podejmij decyzję, że zależy ci bardziej na zaangażowaniu niż na wyjątkowości. Wyjątkowość pozbawi cię wszystkiego, czego naprawdę pragnąłeś, podczas gdy zaangażowanie pozwoli na spełnienie wszystkich twoich marzeń.

24.

WŚCIEKŁOŚĆ

W dużej mierze nasze cierpienie to forma wściekłości, że coś idzie nie po naszej myśli. Poprzez wściekłość chcemy zmusić innych, by robili to, co im każemy, choć oczywiście ten sposób rzadko bywa skuteczny. Furia może mieć zgubny, a nawet całkowicie niszczycielski wpływ na nasze życie. W oczywisty sposób jest to coś, co rani – złościmy się lub dąsamy, by pokazać, że coś dzieje się nie tak, jakbyśmy sobie tego życzyli. A mimo to nadal stroimy fochy i tupiemy nogą w przekonaniu, że w końcu wszystko będzie tak, jak my chcemy, kiedy partner poczuje się wystarczająco winny z powodu cierpienia, którego nam przysporzył. W każdej wściekłości jest element dąsania się i gniewu.

Wściekłość pojawia się, gdy ktoś zranił nas tak bardzo, że jesteśmy zaślepieni i czujemy się usprawiedliwieni, zadając fizyczny i emocjonalny ból. Cierpimy takie męki, że nie jesteśmy świadomi, iż zadręczamy wszystkich wokół siebie. Prawdopodobnie nie ma lepszego sposobu, by stracić czyjąś sympatię i szacunek, niż, zachowując się niedojrzale, ukarać kogoś w ataku złości. Wpadając w furię, cierpimy tak bardzo, że wypieramy się części siebie. Kiedy wyparcie lub trauma są bardzo silne, możemy nie zdawać sobie sprawy z tego, co robimy, i nic nie pamiętać po wszystkim.

Znałem bardzo konserwatywną kobietę, która zawsze mówiła, co myśli, czy ktoś chciał znać jej zdanie, czy nie. Chwilami jej zadufanie stawało się tak wielkie, że było wręcz jadowite. Jeśli ktokolwiek przeciwstawił się jej z powodu takiego ataku, nie pamiętała nigdy, że tak się zachowała lub że coś powiedziała. Jest to znak, że jakaś głęboka rana z przeszłości nadal nie została uleczona. Choć osoba ta zwykle zachowywała się dojrzałe i odnosiła sukcesy, część jej osobowości działała na o wiele niższym poziomie świadomości. Jakaś jej

część nigdy nie dorosła lub nie poradziła sobie z bólem emocjonalnym. Było w niej zranione dziecko, które chciało postawić na swoim, a pod względem dojrzałości emocjonalnej niekiedy zachowywała się jak dwu- lub trzylatek.

MECHANIZM CIERPIENIA

Wściekłość to forma wybuchu emocjonalnego, którego używamy do atakowania innych po to, by kontrolować ich i zmusić do zaspokajania naszych potrzeb. Ludzi to jednak odpycha, a nas prowadzi do cierpienia.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Zaangażowanie w uzdrawianie bolesnych emocji, zamiast wykorzystywania ich do tego, być coś dostać, jest wielkim krokiem ku dojrzałości i spokojowi.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Przyjrzyj się różnym formom wściekłości, takim jak fochy, gniew lub wybuchy złości, które wykorzystywałeś w życiu. Podejmij decyzję, że uzdrowisz te wzorce po to, byś mógł dojrzałe wyrażać swoje potrzeby.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do uzdrowienia wszystkich swoich wzorców wściekłości po to, bym zamiast nimi mógł dzielić się miłością i swoimi darami.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz trzy swoje najważniejsze wzorce wściekłości. Przy każdym z nich zadaj sobie pytanie, ile lat ma ta część, która się złości. Wyobraź sobie, że przytulasz to wewnętrzne dziecko i otaczasz je miłością, dopóki nie dorosnie i nie połączy się z tobą. Za każdym razem, gdy nastąpi taka integracja, będziesz się czuł szczęśliwy i spokojny. Jeśli nie poczujesz radości, to znaczy, że jeszcze jakaś zraniona część ciebie z przeszłości chce, byś się nią zajął. Zadaj sobie pytanie: „Gdybym miał powiedzieć, ile lat ma ta zraniona część i co czuje, to jak brzmiałaby odpowiedź?”. Następnie weź wewnętrzne dziecko w ramiona i otaczaj je miłością do chwili, aż osiągnie twój obecny wiek i zjednoczy się z tobą.

25.

PRZEMOC I GROŻBY

Gdy bardzo cierpimy, wydaje nam się, że zadawanie bólu innym jest usprawiedliwione. Jednakże nie ma żadnego wytłumaczenia na obraźliwe zachowanie. Jeśli stosujemy wobec kogoś przemoc, do pewnego stopnia zawsze będziemy czuć się winni. Może to doprowadzić do powstania błędnego koła: atak–poczucie winy–atak. Mijemy więc świadomość, że gdy związek się cofa do etapu pogroźek i przemocy, jest na najlepszej drodze do rozpadu. Ani partner, ani związek sam w sobie nie może się rozwijać. Zamiast tego każdy z partnerów zmierza ku autodestrukcji, a związek ku rozpadowi. Jeśli nie chcemy, by do tego doszło, musimy zdecydowanie zacząć dążyć do zmiany bez względu na to, czy to my grozimy i zastraszamy, czy jesteśmy stroną zastraszaną i znieważaną. Wystarczy, że jedno z nas będzie mieć motywację i chęć, by ratować związek, jesteśmy bowiem w stu procentach odpowiedzialni za nasze związki. Innymi słowy, wszyscy mamy sto procent mocy niezbędnej do tego, by je zmienić.

Jeśli uważamy, że nasz partner musi nam wyjść naprzeciw w połowie drogi albo że to on musi się najpierw zmienić, wówczas nasz związek i nasza rodzina są z góry skazane na przegraną. Jeżeli uważamy, że musimy wygrać, zmuszając partnera do zmiany, najwyraźniej bardziej jesteśmy zainteresowani walką, udowadnianiem swojej racji i narzucaniem swojej woli niż prawdą, uzdrawianiem związku, przyjmowaniem na siebie odpowiedzialności i dojrzałością. W tej sytuacji mamy okazję, by wyjść przed szereg i stać się liderem.

Jakikolwiek jest w obecnej chwili nasz związek, jest dokładnie tym, czego pragniemy. Jest również tym, co naszym zdaniem nas uszczęśliwi. Nie dzieje się to na poziomie świadomym, ponieważ nasze oburzenie i gniew są autentyczne. Ale kreujemy problemy w związku nie bez

powodu. Na poziomie nieświadomym tworzymy sytuacje odpowiadające naszym potrzebom. Każdy problem zawiera element wyparcia się, zaprzeczenia sobie oraz samooszukiwania się.

Gdy już jesteśmy gotowi przyrzeć się naszym sprzecznym żądaniom, które nigdy nie dają nam poczucia szczęścia, możemy zacząć wprowadzać zmiany. Może uda nam się przekonać każdego, kogo znamy, by się zgodził z nami, że to my mamy rację, a problemy stwarza nasz partner, lecz wówczas tylko oszukujemy siebie. Ignorujemy nasze ukryte cele, stłumione aspekty własnej osobowości, cienie, korzyści, wymówki oraz wszystkie inne podświadome kwestie będące zawsze elementem każdego wydarzenia, które nie daje nam szczęścia.

Musimy teraz podjąć decyzję, czego pragniemy. Zawsze mamy wybór i możemy wybrać albo uzdrowienie siebie oraz partnera, albo pójście ścieżką prowadzącą wprost do cierpienia. Uzdrowienie może nastąpić, jeśli zdecydujemy się na nie i będziemy twardo trzymać się tej ścieżki. Po pierwsze musimy być gotowi na to, że popełnimy błędy, ponieważ jeśli chcemy mieć rację, zrobimy wszystko, co w naszej mocy, by zagwarantować, że tak będzie. Obecna sytuacja jest wynikiem tego, że obie strony chcą mieć rację. Musi nam zależeć na prawdzie, musimy prosić o cud i zrezygnować z wszelkich osądów, gdyż za nimi kryje się jedynie nasze stłumione poczucie winy. Zachowanie nasze oraz partnera musimy postrzegać jako wołanie o pomoc i jako na takie reagować. Musimy wybaczyć zarówno partnerowi, jak i sobie. Jeśli będziemy skłonni dostrzec w partnerze zranione dziecko, gdy tak właśnie się zachowuje, i zdecydujemy się przesłać mu miłość, jego potrzeby zostaną zaspokojone, a rany uleczone. Jeżeli kochamy partnera, to dziecko dorosnie i dojrzeje. Kiedy stopi się ono ponownie lub zintegruje z naszym partnerem, wówczas znowu łączy się on z tymi aspektami swojego umysłu, od których się wcześniej odciął. Podobnie jeśli to my zaczniemy źle się zachowywać, to znaczy, że nadszedł czas, by poszukać w sobie zranionego dziecka i pokochać je, żeby dorosło, dojrzało, osiągnęło nasz obecny wiek i stopiło się z nami. Rozmawiając z partnerem o tym zranionym dziecku, możemy uzyskać jego wsparcie, co pozwoli uzdrowić nie tylko jego, ale i nasz związek.

Ważne, by siebie szanować, ponieważ jeśli my tego nie zrobimy, to nikt tego nie robi. Błędem jest pozwolenie komuś na to, by nas poniżał. Przez to wzrasta nasze oraz jego poczucie winy, co prowokuje jedynie jeszcze gorsze zachowanie. Jeśli ta sytuacja wydaje nam się karą, musimy powrócić do chwili, kiedy uwierzyliśmy, że zasługujemy na karę, i uzdrowić poczucie izolacji tam, gdzie ono powstało. Karanie siebie jest błędem i nigdy nie odkupimy w ten sposób własnej winy, jedynie ją zwiększymy. W tej trudnej sytuacji zawsze kryje się jakaś strategia i bez względu na to, jaka ona jest, co stanowi jej przyczynę, możemy ją znaleźć, zrezygnować z niej jako z błędnej i od nowa wybrać to, czego naprawdę pragniemy. Możemy nawet poprosić Boga, by wskazał nam nową strategię – może nadszedł czas, byśmy zrezygnowali ze stanowiska własnego stratega. Powrót za pomocą intuicji do sytuacji, w której wszystko się zaczęło, odzyskanie równowagi oraz więź z innymi uczestnikami danej sytuacji i ofiarowanie tego, co potrzebne, uzdrowia nie tylko nas, ale i wszystkich, a to z kolei zmienia wzorzec naszej obecnej sytuacji.

Całkowite zaangażowanie wobec partnera jest jedną z najskuteczniejszych metod uzdrowienia, ponieważ dzięki temu on lepiej się czuje, a związek rozwija. Za każdym razem, gdy łączymy się z partnerem – niekoniecznie zgadzając się z nim, lecz po prostu faktycznie się z nim łącząc – wspólnie robimy krok do przodu. Za każdym razem, gdy nie rzucamy winy na niego ani nie żywimy urazy za krzywdę, którą według nas nam wyrządził – uwalniamy siebie oraz jego. Postrzegamy jego zachowanie jako wołanie o pomoc, a nie atak na nas. Za każdym razem, gdy wybaczymy, posuwamy się do przodu. Jeśli rezygnacja z czegoś wydaje się trudna, możemy jeszcze raz podjąć decyzję i poprosić Boga lub część nas samych o pomoc w uwolnieniu się od tego oraz w uzdrowieniu sytuacji.

MECHANIZM CIERPIENIA

Groźby i przemoc w związku oznaczają kryzys.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Możemy sami zdecydować, czy pozwolić, by związek rozpadł się w tej sytuacji, lub możemy wykorzystać ją jako szansę na rozwój poprzez uzdrowienie ran i naprawienie błędów.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Zaangażuj się w uzdrowienie swoich ran, co pozwoli ci nauczyć się wszystkiego, czego miałeś się nauczyć. Wybacz sobie i swojemu partnerowi.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się wobec partnera, wobec siebie do uzdrowienia tej sytuacji. Zobowiązuję się prosić o cuda i przyjmować je po to, by zmienić daną sytuację.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Czy chcesz być częścią problemu, czy częścią rozwiązania? Chcesz pomóc czy potępić? Jeśli wybierzesz potępienie, potępisz przede wszystkim siebie, a potem wszystkich, których kochasz, bo taka jest natura osądzania. Jeżeli pragniesz pomóc, zdecyduj się pomagać cały czas aż do chwili, gdy cała sytuacja zostanie uzdrowiona.

Jeśli uświadomisz sobie, że nie chcesz pomóc, to pamiętaj, że dzieje się tak, ponieważ wykorzystujesz sytuację jako spisek przeciwko sobie. Dzięki temu nie musisz realizować swojego celu w życiu ani też się rozwijać. Innymi słowy, sytuacja taka została zaplanowana gdzieś w twojej podświadomości i jest realizowana dokładnie tak, jak sobie tego życzyłeś. Jeśli nie jesteś chętny, by się zmienić, to dlatego, że boisz się z czegoś zrezygnować. Z czego boisz się zrezygnować? Jak ci się wydaje, co przez to stracisz? Nad czym boisz się stracić kontrolę, jeśli ta sytuacja się zmieni? Dlaczego boisz się rozwoju? Jakie zarzuty podtrzymują twoją niechęć wobec zmian?

Zarzut	Wobec kogo?	O co?
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____

Możesz podjąć decyzję, że w ramach zemsty na kimś lub zarzutu wobec kogoś zostaniesz w tej sytuacji. Ale możesz również zdecydować się na zmianę. Pamiętaj o starym przysłowiu: „Ten, kto myśli o zemście, niech lepiej wykopie dwa groby”. Decyzja należy do ciebie. Kiedy zdecydujesz się znaleźć rozwiązanie, znajdziesz je. Co lub kogo chcesz pomścić, by zmienić sytuację?

<i>Zemsta</i>	<i>Na kim?</i>	<i>Za co?</i>
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____

Jaki duchowy dar wniosłeś w życie, by ocalić swojego partnera? Czy otworzysz serce i umysł i ofiarujesz ten dar? Jaki dar ma w tej chwili dla was obojga Bóg, by pomóc wam przetrwać ten kryzys? Zobacz i poczuj, jak przyjmujesz ten dar, pomóż również partnerowi przyjąć dar z nieba. Za każdym razem, gdy pomyślisz o swoim partnerze, ofiaruj mu dar, który przyjdzie ci na myśl. Jest to prosty sposób na to, by zbliżyć się do siebie nawzajem.

26.

AKTY ZEMSTY I POSTAWY Z NIĄ ZWIĄZANE

Zemsta to nie tylko akt, lecz także postawa, która nie jest skuteczna. Może przyjąć formę bezpośredniego ataku lub atakowania innych poprzez odgrywanie roli ofiary. Na przykład możemy nieustannie planować zemstę na kimś, kto naszym zdaniem wyrządził nam krzywdę, możemy też atakować siebie lub prowokować innych do atakowania nas, co jest podświadomą formą zemsty. Jaka zemsta może być lepsza niż wywołanie u kogoś poczucia winy lub niezadowolenia? Zemsta jest niszcząca; przysłowie „Kto mieczem wojuje, od miecza ginie” jest prawdziwe.

Kiedyś pomogłem młodemu człowiekowi przyrzeć się całemu jego życiu i uświadomił on sobie, że co dwa lata doświadczał jakiegoś trudnego przeżycia. Prześledziliśmy to wstecz, aż doszliśmy do okresu, kiedy miał trzy lata, a jego ojciec poszedł do więzienia. W efekcie tego zdarzenia mój klient postanowił, że będzie się mścił, po czym przyjął w życiu mściwą postawę i doświadczył całej serii traumatycznych zdarzeń. Za tą traumą kryło się poczucie cierpienia, którego doświadczył podczas porodu, będące wynikiem poczucia odrzucenia. To doprowadziło do powstania wzorca cierpienia-ofiary i zachęciło go do ranienia siebie w ramach zemsty na rodzicach.

Nasze pragnienie, by odegrać się na innych, zwłaszcza na rodzicach, prowadzi do powstania innych wzorców dotyczących zemsty, roli ofiary i cierpienia. Typowi przestępcy to często ludzie, którzy utknęli na etapie zemsty wygrana-przegrana. Zwykle doświadczyli oni czegoś bolesnego, co spowodowało u nich zaburzenia osobowości tak poważne, że widzą tylko własne potrzeby, a każdy inny człowiek lub rzecz staje się narzędziem zemsty na całym świecie. Są to ostatecznie ofiary cierpienia, które same stają się katami.

MECHANIZM CIERPIENIA

Każde trudne doświadczenie to rodzaj zemsty na partnerze, rodzicach, a nawet na partnerach z przeszłości.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Aby uleczyć swoje złamane serce i rozwiązać największe problemy, należy zrezygnować z zemsty.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Jeśli chcesz ocenić, w jakim stopniu zemsta jest częścią twojego życia, przyjrzyj się, w których sferach próbowałeś świadomie odegrać się na innych. Przypomnij sobie również chwile, w których doznałeś cierpienia ze strony innych lub z powodu jakichś wydarzeń. Wszystko to pokazuje ci ukryte lub nawet jawne wzorce ofiary.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do bycia szczęśliwym dzięki temu, że zrezygnuję z wszystkich wzorców zemsty, jakie są we mnie.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wykonaj poniższe ćwiczenie, by odkryć swój wzorzec zemsty-cierpienia, uświadomić go sobie, a następnie zrezygnować z niego.

<i>Osoby, na których świadomie chciałem się zemścić</i>	<i>Czy osiągnąłem swój cel? Czy przestałem cierpieć?</i>	<i>Czy to dało mi szczęście?</i>
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____

Cierpienie

<i>Główne problemy i trudne doświadczenia</i>	<i>Na kim się mściłem?</i>	<i>Za co?</i>	<i>Czy zemsta dała mi poczucie szczęścia?</i>
1. _____	_____	_____	_____
2. _____	_____	_____	_____
3. _____	_____	_____	_____

Jeśli masz świadomość, że wzorce te nie były skuteczne, możesz uwolnić się od nich lub oddać je w ręce Boga. Aby zakończyć działanie wzorców zemsty, wybacz sobie, innym oraz Bogu.

27.

NIESŁUCHANIE

Niesłuchanie partnera może dotyczyć wielu różnych sfer i powoduje cierpienie oraz problemy. Niesłuchanie prowadzi do wyparcia, zaprzeczenia oraz walki o władzę. Dzieje się tak, gdy boimy się uczyć i zmieniać – bo nie wiemy, jak się zmienić – lub kiedy jesteśmy uparci i odmawiamy zmian. Lecz zanim nauczymy się słuchać partnerów i wszystkich innych osób, z którymi coś nas łączy, musimy najpierw wysłuchać siebie. Większość z nas ignoruje własne przeczucia lub intuicję. Wiele osób twierdzi, że intuicja ostrzegła je przed czymś lub przed kimś, a mimo to nie posłuchali jej, co miało opłakane skutki.

Nie słuchamy również tego, co nasz partner wyraża werbalnie. Pomyśl tylko, jak jesteś sfrustrowany, gdy wiesz, że nie zostałeś usłyszany – nie jesteś wówczas pewien, czy ktoś faktycznie cię nie usłyszał, czy jest uparty, czy może to ty nie umiałeś się jasno wyrazić. Gdy tak się dzieje, powtarzamy nasze słowa, a nawet jesteśmy nachalni i zaczynamy wygłaszać tyrady, by wywołać jakąkolwiek reakcję. Zwykle takie sytuacje się powtarzają, a my coraz mocniej naciskamy, by uzyskać odpowiedź. Niekiedy po prostu się poddajemy i odchodzimy.

Odwracając sytuację, łatwo dostrzec, że kiedy słyszymy, co nasz partner do nas powiedział, ważne jest, by jakoś zareagować. Nawet jeśli nie umiemy mu nic doradzić ani nie znamy rozwiązania problemu, ważne, by pokazać, że go wysłuchaliśmy i doceniamy to, że podzielił się z nami swoimi przemyśleniami. Dzięki temu pojawia się nić porozumienia i partner widzi, że nam na nim zależy. Kiedy pokażemy, że chętnie go wysłuchamy, nawet jeśli nie zgadzamy się z nim, pomoże to naszemu związkowi. Jeśli partner odnosi wrażenie, że go nie słuchamy, czuje się zlekceważony, co narusza równowagę w związku. W rezultacie druga strona może wręcz rozpaczać lub zrezygnować ze związku. Jeśli mamy

odmienne opinie, i tak możemy mówić o tym, jak się czujemy i dlaczego, ponieważ w udanym związku nie chodzi o to, kto ma rację, a kto nie; musimy po prostu budować poczucie bliskości z partnerem. Ta więź pomaga wspólnie znaleźć lepsze rozwiązanie. Kiedy się w czymś nie zgadzamy, musimy porozmawiać o tym, co czujemy i dlaczego, a następnie wyjaśnić powody i powiedzieć, że np. wynika to z naszych wcześniejszych doświadczeń. Pozwala to nawiązać porozumienie, bez którego nie można uzdrowić przyczyny tej rany.

Jeśli partner mówi nam, co jest nie tak w związku, to odgrywa on rolę partnera negatywnego z fazy pozytywno-negatywnej (zob. str. 29). Prawdopodobnie czuje się on bezsilny wobec zmian, zwłaszcza gdy ciągle narzeka. Jeśli pokażemy partnerowi negatywnemu, w jaki sposób pomaga w dokonaniu zmian, przestanie narzekać, a zacznie nas wspierać. Jeśli my jesteśmy partnerem pozytywnym, mamy możliwość dokonania zmian. Jeśli wyznaczymy sobie cel, poprosimy o łaskę i o pomoc ze strony innych, z czegoś zrezygnujemy, wykorzystamy moc wyboru, zbliżymy się do siebie, porozmawiamy, wybaczymy, zintegrujemy, zaangażujemy się, poprosimy o prawdę i wykażemy się dobrymi chęciami, zrobimy postępy. Jeśli nie będziemy słuchać i odpowiadać, pojawi się albo marazm, albo bardzo silna rywalizacja.

Każda sytuacja niesie ze sobą jakieś przesłanie. Jest ono wyraźne w zachowaniu partnera, w tym, co inni mówią do nas, i w tym, jak rozwija się sama sytuacja. Jeśli jesteśmy świadomi, możemy uczyć się z łatwością, po prostu zwracając uwagę na wskazówki i sygnały, które dostajemy, ale do tego trzeba umieć słuchać. Na przykład jeśli partner oddała się od nas, to, aby znowu stać się dla niego atrakcyjnym, ważne jest, by nie trzymać się go kurczowo. Jeśli dostrzegamy, że w związku lub w kontekście związku dzieje się coś niedobrego, to znak, by budować związek poprzez poczucie więzi i bliskości, ponieważ jeśli dostrzegamy problem, to jest nasz problem i to my możemy coś z nim zrobić. Im bardziej ignorujemy jakiś kłopot, tym bardziej się on nasila. Problem to po prostu odzwierciedlenie naszego lęku oraz odrzuconej, zranionej części nas samych – konflikt w nas projektujemy na zewnątrz. Możemy przejść przez ten lęk dzięki naszej gotowości i zaangażowaniu w zmianę i prawdę.

Kiedy ktoś, w tym także nasz partner, daje nam informacje zwrotne, musimy słuchać i przyjąć je, nawet jeśli wydają się nam całkowicie nieprawdziwe. Integracja jest łatwa – możemy po prostu zdecydować się na nią lub poprosić nadświadomość, by zrobiła to za nas. Dzięki temu przyswajamy energię tej informacji oraz poszerzamy naszą perspektywę o prawdę, którą przekazuje nam druga strona. Jeśli zwracamy uwagę na wszystkie sygnały, reagujemy na nie i korzystamy z nich na naszej drodze, mamy o wiele większą szansę osiągnąć szczęście.

MECHANIZM CIERPIENIA

Ignorowanie sygnałów i informacji, które otrzymujemy od partnera oraz wszystkich i zewsząd, prowadzi do cierpienia, którego można by uniknąć.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Szczerze pragnienie, by być coraz bardziej świadomym partnera oraz innych osób z naszego otoczenia, pomaga nam właściwie reagować i odnosić sukcesy w związku poprzez rozmowę, budowanie mostów i integrację w taki sposób, który prowadzi do partnerstwa.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Czy umiesz słuchać swojego partnera? Czy zachęcasz go do rozmowy, czy atakujesz? Jeśli rozmowa jest dla ciebie jedynie okazją, by się wyżyć i ponarzekać, twój partner się wycofa. Czy umiesz zażegnać kłótnię poprzez szczerą rozmowę o uczuciach bez zniżania się do kontrataku? Czy słuchasz tego, co partner mówi oraz czego nie mówi? Czy umiesz wyczuć, co myśli druga osoba, korzystając z intuicji i poczucia bliskości? Czy widzisz, co się dzieje i jaki może być tego rezultat? Uświadomienie sobie, że każda rozmowa, niezależnie od tematu, jest symbolicznym przekazem tego, co partner czuje do nas, pomoże ci zrozumieć nie tylko proces, ale i to, co partner przekazuje ci na głębszym poziomie.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Decyduję się słuchać partnera oraz wszystkich sygnałów z otoczenia. Podejmuję również decyzję, aby usłyszeć przestanie, które jest do mnie skierowane, aby mnie uzdrowić.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Dziś słuchaj wszystkiego, jakby była to wiadomość od Boga lub niezwykle ważna wskazówka od kogoś, kto jest dla ciebie autorytetem. Słuchaj uważnie wszystkiego, co przychodzi do ciebie poprzez różne wydarzenia, przez słowa innych oraz przez to, co czytasz. Wszystko jest wskazówką, która ma pomóc ci w uzdrowieniu.

28.

„MAM CIĘ”

Jest to paskudna gierka, dzięki której możemy uzyskać nad kimś przewagę. Wykorzystujemy ją, by odkryć słabe punkty innych, a następnie bezlitośnie się z nimi drażnimy. W ramach wywyższania się rywalizujemy z kimś, by pokazać, że jesteśmy lepsi. „Mam cię” polega na docinkach, które służą temu, abyśmy poczuli się lepiej. A zwycięstwo świętujemy, wytykając coś komuś, ponieważ tak bardzo brak nam poczucia bezpieczeństwa, że nieustannie musimy udowodniać sobie swoją wyższość. Niestety zbyt często takie zachowanie pojawia się w relacjach między rodzicami a dziećmi i staje się wzorcem na życie. Bycie potraktowanym w ten sposób jest bardzo przykre, a nawet bolesne, często odzywają się wówczas rany z dzieciństwa, które przekształciły się już we wzorec.

Osoby, które grają w „mam cię”, często są nieświadome i niewrażliwe na swoje otoczenie; mogą się nawet dziwić, że ktoś robi z tego taki problem. Mówią: „To był tylko niewinny żart!”, ale nie zdają sobie sprawy z tego, że ten żart jest atakiem na kogoś. Ta bezduszość jest w rzeczywistości mechanizmem chroniącym ich przed cierpieniem, co sprawia, że podejmują tę okrutną grę.

Pracowałem z pewnym człowiekiem, który grał w „mam cię” ze swoją szwagierką i był bardzo zaskoczony, kiedy najwyraźniej poczuła się głęboko urażona jego żarciem będącym w rzeczywistości obelgą wobec jej rodziny. Nie rozumiał, że jego żart otworzył jej stare rany. Przeprosił za tę przykrość, ale zamiast troski czuł raczej wściekłość, ponieważ jej cierpienie dotknęło jednej z jego wcześniejszych ran. Jego gniew i wściekłość maskowały głębokie poczucie zranienia. Nie rozumiał również, w jaki sposób jego rany z dzieciństwa sprawiły, że grał w „mam cię”, by uchronić się przed

bólem. Doszedł potem do tego, że przyczyną jego cierpienia było wydarzenie z okresu, kiedy miał pięć lat, a gdy je uzdrowił, mógł uwolnić się od wzorca „mam cię”.

Możemy poradzić sobie z problemem „mam cię” i agresją, którą wywołuje, co dodatkowo uzdrowiłoby naszą potrzebę wygrywania z innymi w tak paskudny sposób, dzięki temu, że odkryjemy, jaka sytuacja z przeszłości naszej lub nawet naszych przodków sprawiła, że czujemy się zawstydzeni, krytykowani i nic niewarci. Jeśli czujemy się szanowani, traktowani sprawiedliwie i równo oraz akceptowani, uczymy się lubić siebie i nie czujemy potrzeby, by mieć zawsze rację. Możemy osiągnąć ten stan dzięki uzdrowieniu swoich ran oraz postrzeganiu zdarzenia, które je spowodowało, z innej perspektywy. A ofiarując innym dary: akceptacji, miłości, otuchy i pochwały, dostaniemy je z powrotem i otworzymy się na zaangażowanie całym sercem.

MECHANIZM CIERPIENIA

Gra w „mam cię” spowodowana jest nieuzdrowionymi ranami z przeszłości. Jeśli nie zajmiemy się ich przyczyną, zachowanie takie będzie ranić nie tylko nas, ale i innych.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Jeśli uświadomimy sobie nasze ledwie dostrzegalne przekonanie o własnej wyższości, które sprawia, że poniżamy innych, może to być początek prawdziwego partnerstwa oraz uzdrawiania ran z przeszłości.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Przyjrzyj się swoim związkom miłosnym, rodzinnym oraz przyjacielskim, by przekonać się, jakie jest twoje zachowanie. Być może przekonasz się, że twoje poczucie humoru jest pełne agresji lub poniżające dla innych. Jeśli wykorzystasz te sygnały, by odkryć i uzdrowić swoje rany, odzyskasz poczucie pewności siebie oraz odniesiesz sukces.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do tego, że odkryję wszystkie sfery mojego życia, w których gram w „mam cię”, uzdrowię związane z tym rany oraz zintegruję aspekty siebie będące ofiarami gry „mam cię”.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Korzystając z intuicji, dokończ następujące zdania po to, abys mógł uzdrowić te aspekty swojej osobowości, które grają w „mam cię” i są ofiarami tej gry.

Gdybyś wiedział, ile jest w tobie aspektów osobowości, które grają w „mam cię, prawdopodobnie byłoby ich _____

Gdybyś wiedział, ile jest w tobie aspektów osobowości, które są ofiarami gry w „mam cię”, prawdopodobnie byłoby ich _____

Gdybyś wiedział, ile ran musisz uzdrowić, by uwolnić się od gry „mam cię” i uzdrowić w sobie aspekt ofiary u samych korzeni, prawdopodobnie byłoby ich _____

Gdybyś wiedział, ile miałeś lat, gdy powstała każda z tych ran, prawdopodobnie byłby to wiek ____ / ____ / ____ / ____ / ____ itd.

Gdybyś wiedział, jakie wydarzenie wywołało ten ból, prawdopodobnie byłoby to _____

Następnie poproś, abyście ty i każda z pozostałych osób odzyskali równowagę i zbliżyli się do uczestników tej sytuacji. Ofiaruj im dary, które dla nich masz, i przyjmij dary, które oni mają dla ciebie. Zintegruj wszystkie aspekty swojej osobowości „mam cię” oraz ofiary w jeden aspekt, który w końcu niech powróci do ciebie.

29.

ZABORCZOŚĆ I ZAZDROŚĆ

Zarówno zaborczość, jak i zazdrość to zachowania, które odnoszą skutek odwrotny do zamierzonego i idą ręką w rękę. Stanowią one próbę utrzymania partnera blisko siebie w imię miłości, lecz w rzeczywistości zrodzone są z braku poczucia bezpieczeństwa. Wykorzystujemy partnera do zaspokojenia własnych potrzeb, tak jakby był naszą własnością, po to, by się dowartościować i poczuć lepiej. Może to być kompletny niewypał, a im częściej zachowujemy się w ten sposób, tym bardziej partner chce od nas uciec. Im bardziej zazdrośni i zaborczy się stajemy, tym bardziej niezależny staje się nasz partner, usiłując uniknąć stłamszenia. W miarę jak nasza zazdrość i zaborczość rosną, a partner się odsuwa, zwykle kształtują się dwie możliwości rozwoju sytuacji: nam może jeszcze bardziej brakować poczucia bezpieczeństwa, zaczynamy grozić partnerowi i dręczyć go lub możemy zdecydować się na uzdrowienie siebie. Jedna z nich prowadzi do kłębki i niszczy związek, druga wiedzie do zmiany.

Kilka lat temu moim klientem był bardzo zaborczy i zazdrośny mężczyzna. Poradziliśmy sobie z kilkoma problemami na tyle, by poczuł ulgę i przestał się zachowywać agresywnie w stosunku do żony. Kiedy zobaczyłem go następnym razem, sześć miesięcy później, miał romans, co często się zdarza zazdrośnym i zaborczym osobom. Im bardziej ktoś jest zazdrośny, tym bardziej jest niestały w uczuciach pomimo zapewnień, że jest wręcz przeciwnie. Zazdrość i zaborczość nie mają nic wspólnego z miłością, a za to wiele wspólnego z wypaczonym poczuciem wyjątkowości, potrzebami, brakiem poczucia bezpieczeństwa, wymaganiami i ranami z przeszłości, które z całych sił starają się doprowadzić do powstania nowych. Co ciekawe, wiele osób deklaruje całkowite oddanie partnerowi, ale

w rzeczywistości wystarczylby im ktokolwiek, pod warunkiem, że nieustannie zaspokajalby ich potrzeby. Kiedy odczuwamy zazdrość, dostrzegamy jedynie nasz brak zaangażowania, który następnie przypisujemy partnerowi. Nagła potrzeba i zależność myślą nam się z miłością.

Zazdrość i zaborczość bardzo destrukcyjnie wpływają na związki. Dręczymy partnera i odpychamy go od siebie, starając się jednocześnie sprawić, by nas pokochał, by poświęcał nam swoją uwagę i traktował nas jak najbardziej wyjątkową osobę na świecie. Jeśli nasza zazdrość i zaborczość są bardzo silne i bolesne, to kryje się za nimi potężna rana z przeszłości. To uczucia tak dotkliwe, że jeśli ich nie uzdrowimy, zatrujemy swoje otoczenie gniewem, złym traktowaniem i własnym bólem.

MECHANIZM CIERPIENIA

Zazdrość i zaborczość prowadzą wprost do cierpienia i złamanego serca.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Jedynie uzdrowienie i rozmowa są skutecznym narzędziem uwolnienia się od zaborczości i zazdrości.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Oceń w skali od 1 do 100, jak bardzo jesteś zazdrosny i zaborczy. Następnie oceń, jak bardzo obecny lub ostatni partner był zazdrosny, również w skali od 1 do 100. Największa liczba punktów dla któregośkolwiek z was to stopień twojej zazdrości. Twoja zazdrość bierze się z braku poczucia bezpieczeństwa spowodowanego zerwaniem więzi oraz ranami. Jeśli jej nie uzdrowisz, to najprawdopodobniej staniesz się kłębkim nerwów, osobą, która stosuje przemoc, lub człowiekiem bardzo niezależnym, co wywoła zazdrość u każdego partnera.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do tego, że uzdrowię całą swoją zazdrość po to, bym czuł się bezpieczny, wolny, kochany i pełen miłości.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Zadaj sobie pytanie, ile masz w sobie aspektów zazdrości i zaborczości. Następnie połącz je wszystkie i stwórz jedną wielką zaborczą i zazdrosną postać. To hologram, który twoje ego wykorzystuje, by ukryć bramę, która istnieje w twoim umyśle. Wejź w ten hologram, a następnie przejdź przez bramę. Co się za nią znajduje? To część twojego umyśłu, którą utraciłeś, a ego ukryło przejście przez bramę. Teraz odzyskałeś tę część swojego umyśłu. Ile odzyskałeś? Przyjmij ją i ciesz się nią. W rzadkich wypadkach po drugiej stronie bramy jest ciemność lub coś negatywnego. W takiej sytuacji po prostu poproś swoją nadświadomość, by oświetliła i uzdrowiła to, co mroczne. Następnie zadaj sobie pytanie: „Gdybym miał powiedzieć, ile wydarzeń z przeszłości muszę uzdrowić, by uwolnić się od zazdrości i zaborczości, to ile by ich było?”. Użyj metody intuicyjnej (zob. „Mam cię”, str. 147), by powrócić do każdego z tych zdarzeń i odzyskać równowagę, poczuć bliskość z innymi, zacząć dzielić się darami. Jaki jest dar twojej duszy, którym przyszedłeś się dzielić i który obiecałeś swojemu partnerowi lub byłym partnerom, by ich uratować? Teraz przekaz te dary z serca do serca.

30.

UZDRAWIANIE PIEKŁA ZŁAMANEGO SERCA

Każdy z nas czuł się kiedyś w życiu, jakby żył w piekle. Pamiętamy te zdarzenia, lecz zazwyczaj tłumimy uczucia po to, by nie doświadczać nieustannie towarzyszącego im intensywnego cierpienia. Stłumienie uczuć nie oznacza jednak, że one znikają – gdzieś w głębi tortura trwa, tylko że my jej nie czujemy. Tortura tego piekła ma źródło w poczuciu winy i przekonaniu, że ukaranie siebie przyniesie nam w końcu spokój. Nasze piekło to próba odkupienia winy i kompensujemy sobie ten ból, zużywając ogromną ilość naszej energii życiowej, by go w sobie pomieścić. W taki sposób staramy się prowadzić normalne życie. Nadszedł czas, by odzyskać całą energię, którą do tej pory wykorzystywaliśmy do tego, by chronić się przed „piekielnym” zdarzeniem. Nadszedł czas, by je zmienić, zamiast pozwolić, by pozostawało otwartą raną w sercu i umyśle.

Wszystkie bolesne chwile, których doświadczyliśmy po tym zdarzeniu, stanowiły część wzorca cierpienia, a cały późniejszy ból był zabarwiony bólem zdarzenia, od którego się to zaczęło. Nasze przekonania dotyczące siebie oraz świata uformowały się i zostały wzmocnione pod wpływem pierwotnego zdarzenia. Nasze mechanizmy obronne nadal są z nim związane i są próbą poradzenia sobie z emocjonalną klęską, jaką było ono dla nas. Trzymanie w sobie tego typu nieuzdrowionych zdarzeń jest receptą na klęskę. Niszczą nas one, co podkopuje naszą pewność siebie, odwagę, chęci, poczucie własnej wartości i zdrowie. Niezwykle istotne jest, by powrócić do tych zdarzeń i zmienić je. Naprawienie błędów, które doprowadziły do tych zdarzeń, pozwala nam odżyć. Tam gdzie było cierpienie, teraz jest moc, współczucie i mądrość, oraz uzdrawiający dar, który pozwala innym wyjść z ich piekła, mamy też wrażliwość i moc, bez których uzdrowienie nie byłoby możliwe.

Gdybyśmy zachorowali na raka, poszlibyśmy do lekarza, aby się leczyć i wyzdrowieć. Ale gdy chodzi o to, co w rzeczywistości jest rakiem emocjonalnym, mamy tendencję, by unikać pomocy w leczeniu. Jeśli go nie uzdrowimy, może się rozprzestrzenić w nas, wpływając na wszystko, co robimy, a nawet może sprawić, że będziemy chcieli umrzeć. Trzydzieści lat temu poznałem kobietę, która miała ciężkie życie; trudne doświadczenia doprowadziły do rozvodu z mężem. Akurat wtedy zakochała się w kimś i była pełna nadziei na partnerstwo. Kiedy spotkałem ją znowu rok później, jej ukochany odszedł od niej i straciła nadzieję. Była zrozpaczona. Trzy miesiące później nadal nie doszła do siebie i właśnie zdiagnozowano u niej raka, na którego zmarła w ciągu sześciu tygodni. Poddała się. Badania naukowe wykazują, że w wielu wypadkach rak pojawia się pomiędzy szóstym a osiemnastym miesiącem po jakimś traumatycznym wydarzeniu związanym z ważną osobą w naszym życiu.

Gdy uzdrawiamy te bolesne rany, odzyskujemy poczucie sensu, ponadto dają nam one siłę w obliczu przeciwności. Każde cierpienie otwiera nas na przyjęcie jeszcze więcej łaski dla nas i dla świata. Bolesna rana to osobista strefa wojenna, która zanieczyszcza naszą świadomość tak długo, jak długo jej nie uzdrowimy. Kiedy nasza świadomość wzrasta, to samo dzieje się ze świadomością świata.

MECHANIZM CIERPIENIA

Rany z przeszłości oraz ich destrukcyjny wpływ niszczą nas, dopóki ich nie uzdrowimy.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Kluczowe znaczenie ma uzdrowienie naszych ran, ponieważ jeśli tego nie zrobimy, pozostaną w nas jako emocjonalny rak, wpływając na wszystko, co robimy.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Najwyższy czas, by ocenić swoje życie, by znaleźć sceny z przeszłości, w których wciąż są uczucia, które towarzyszyły nam w chwilach, gdy życie nam się rozpadało, oraz by uzdrowić je i uwolnić się od autodestrukcyjnych wpływów.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się, że uzdrowię wszystkie doświadczenia piekła i bolesne uczucia w sobie.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Na osobnej kartce papieru wypisz sceny z przeszłości, emocjonalne piekło, które masz w sobie. Podejmij decyzję, że je uzdrowisz. Dla każdej sceny dokończ następujące zdania, korzystając z metody intuicyjnej:

Gdybym miał powiedzieć, jakie przekonania na własny temat powstały we mnie na skutek tego bolesnego zdarzenia, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jakie przekonania na temat życia powstały we mnie na skutek tego doświadczenia, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jakie przekonania na temat miłości i związków powstały we mnie na skutek tego doświadczenia, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jakie przekonania na temat mężczyzn powstały we mnie na skutek tego doświadczenia, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jakie przekonania na temat kobiet powstały we mnie na skutek tego doświadczenia, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jakie przekonania na temat sukcesu powstały we mnie na skutek tego doświadczenia, prawdopodobnie byłoby to _____

Uwolnij się od tych przekonań jak od błędów. Następnie zdecyduj, w co zamiast tego wolałbyś wierzyć w odniesieniu do siebie, życia, miłości, związków, mężczyzn, kobiet i sukcesu. Następnie wykorzystaj technikę zmiany ujęć filmowych (zob. „Kiedy jesteśmy wzburzeni”, str. 258). Powtórz ujęcie dwadzieścia razy. To tworzy przestrzeń na partnerstwo w umyśle tam,

gdzie niegdyś toczyła się wojna. Następnie powróć do każdej sceny i ofiaruj swoje wewnętrzne dary, które uzdrowią i przekształcą tę scenę. Jeśli po ich ofiarowaniu nie poczujesz się zdecydowanie lepiej, to znaczy, że masz jeszcze jeden dar dla wszystkich. Ofiaruj go. Następnie przyjmij dary, które uczestnicy każdej sceny mają dla ciebie. Przyjmij również dary, które ma dla ciebie niebo, pomagając jednocześnie osobom z twojego otoczenia przyjąć dary, które niebo ma dla nich wszystkich.

31.

ATAKOWANIE SIEBIE

Atakowanie siebie jest podstawową przyczyną wszystkich złych rzeczy, jakie kiedykolwiek nam się przytrafiły, a robimy tak zarówno po to, by ukarać siebie, jak i nie pozwolić sobie żyć pełnią życia. Cierpienie oraz inne formy ataku, których doświadczamy zewnątrznie, odzwierciedlają naszą autoagresję. Ataki na siebie pozwalają nam uniknąć naszej prawdziwej ścieżki i celu.

Atakowanie siebie jest jednym z głównych sposobów, w jakie ego buduje swą siłę i zapewnia sobie trwałość. Atakujemy siebie za swoje rozczarowania i straty. Atakujemy siebie, powodując straty. Atakujemy siebie za każde poczucie winy i brak bliskości z innymi. Ukrywamy te ataki w sobie. Jeśli ich nie uzdrowimy, stają się coraz silniejsze i potem wykorzystujemy je przeciwko sobie raz za razem, zamiast potraktować je jako okazje do uzdrowienia.

Jeśli jesteśmy zależni, często najsilniej atakujemy siebie narzędziami takimi jak cierpienie. Atak na siebie jest formą obsesyjnego osądzania siebie, które ego stosuje, by odciągnąć naszą uwagę od tego, że ktoś w naszym otoczeniu woła o pomoc. Blokuję on nasz potencjał w dziedzinie przywództwa, służenia innym oraz przyjaźni, sprawiając, że jesteśmy zapracowani, zajęci sobą, egocentryczni i nie słyszymy wołania o pomoc. Ego nie chce, byśmy słyszeli to wołanie i reagowali na nie, ponieważ jeśli zwrócimy się ku innym, poczucie bliskości, które się pojawi, zniszczy część ego, a następnie zacznie się pogłębiać – do chwili, aż kolejny atak na siebie odciągnie naszą uwagę i oddzieli nas od radośnie rozwijającego się życia.

Podobnie pokusa śmierci to najlepszy sposób ego, by odciągnąć nas od nowego, lepszego życia. Najbardziej przerażające wydarzenia z naszego życia są największą szansą na przełom i uzdrowienie, lecz

ego naturalnie chce ukryć tę sposobność przed nami. Jeśli nauczymy się traktować wszystkie wydarzenia jako okazję do uzdrowienia, wówczas bez względu na sugestie ego możemy to wykorzystać jako trampolinę, by wskoczyć wyżej. Jeśli o tym zapomnimy, będziemy cierpieć, starając się jedynie przetrwać bolesne chwile.

Zawsze tuż przed zrobieniem ważnego kroku naprzód ego może sprawić, że zaczniemy jeszcze bardziej zajadłe atakować siebie zarówno przed danym zdarzeniem, jak i po nim. Napatrzyłem się na ten mechanizm podczas warsztatów, kiedy to wybrana osoba dostaje do wykonania ćwiczenie, które ma sprawić, że przekroczy ona swoje granice, i które staje się dramatycznym odzwierciedleniem problemu lub jego rozwiązania. Przed rozpoczęciem ćwiczenia może się pojawić wiele wątpliwości, ataków na siebie i lęku, a później, już po zakończeniu, ego stara się zakłócić radość z doświadczenia przełomu, stosując zażenowanie, zakłopotanie lub wstyd. Kiedy osoba taka dostrzeże intencje ego, może na nowo cieszyć się zwycięstwem i odczuwać radość.

MECHANIZM CIERPIENIA

Każde cierpienie i każdy problem to forma autoagresji.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Kiedy zrozumiemy, że ego skłania nas do atakowania siebie po to, by uniemożliwić nam udzielenie pomocy przyjaciołom, którzy są w potrzebie, zyskujemy motywację, by przestać na siebie napadać, po to, byśmy mogli służyć innym pomocą.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Ego chce, byśmy zajmowali się tylko sobą. Przyjrzyj się swojemu życiu, traktując najgorsze jego chwile jako formę ataku na siebie, którego celem jest zablokowanie dzielenia się darami. Zwróć uwagę, w jaki sposób nie mogłeś przez to pomagać innym, realizować swoich celów. Postaraj się być świadomym po to, by więcej nie atakować siebie i aby dostrzegać wokół siebie osoby, które potrzebują twojej pomocy. Kiedy zwrócisz się ku nim, otworzysz się na uzdrawianie i miłość, a w twoim życiu zacznie się nowy rozdział.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się, że przestanę atakować siebie, a zamiast tego zacznę reagować na wołanie o pomoc w swoim otoczeniu.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Po wielu latach badania zagadnień wstydu, autoagresji i zażenowania odkryłem, że celem ego jest odwrócić naszą uwagę od próśb o pomoc kierowanych do nas. Jeśli uznamy, że są one ważniejsze niż my sami i nasze dręczenie samych siebie, to w efekcie zostaniemy uzdrowieni i będziemy mogli wejść na wyższy poziom. Wówczas ego zostanie pokonane, a jego mechanizmy obronne zniszczone.

Wypisz jedenaste najgorszych scen ze swojego życia. Powróć kolejno do każdej z nich, lecz tym razem, zamiast atakować siebie i cierpieć, zadaj sobie pytanie: „Od czego to cierpienie i atakowanie siebie stara się odwrócić moją uwagę? Kto potrzebuje mojej pomocy?”. Przekonasz się, że kiedy pomożesz tej osobie, zarówno ona, jak i ty uwolnicie się od wzorców i od uczuć z przeszłości. Jeśli czujesz, że coś jeszcze kryje się za tym wydarzeniem, zadaj to pytanie kilkakrotnie. Kiedy przyjdzie ci na myśl jakaś osoba, wyobraź sobie, że przestajesz atakować siebie, wychodzisz jej naprzeciw i wspierasz ją.

Najgorsza scena	Za co atakowałem siebie?	Kto potrzebował mojej pomocy?	Dar
1. _____	_____	_____	_____
2. _____	_____	_____	_____
3. _____	_____	_____	_____
4. _____	_____	_____	_____
5. _____	_____	_____	_____
6. _____	_____	_____	_____
7. _____	_____	_____	_____
8. _____	_____	_____	_____
9. _____	_____	_____	_____
10. _____	_____	_____	_____
11. _____	_____	_____	_____

32.

MIEĆ RACJĘ

Jest pewne zachowanie, które może poczynić spustoszenie w naszym życiu. Jeśli zawsze chcemy mieć rację, to oczywiście ktoś inny nie może jej mieć. Kiedy zarzucamy komuś, że się myli, to znaczy, że toczymy wojnę, w której właśnie ogłosiliśmy się zwycięzcą, choć być może właśnie my jesteśmy jej ofiarami. Tak naprawdę nikt nie wygrywa wojny, ponieważ w ostateczności przegrywamy sami ze sobą. Kiedy walczymy, by udowodnić swoją rację, nie uczymy się, nie rozwijamy ani też nie współdziałamy z innymi. Walka staje się mechanizmem obronnym. Jeśli zachowujemy się, jakbyśmy zawsze mieli słuszość, to dzieje się tak, ponieważ gdzieś w środku czujemy, że się mylimy. Nasza sztywna postawa wymusza na nas i na innych życie według zasad, co ma służyć odcięciu się od bólu i poczucia porażki. Dążenie do nieomyślności nie pozwala nam być szczęśliwymi.

Każda negatywna sytuacja, jaka nam się kiedykolwiek przydarzyła, jest próbą udowodnienia, że mieliśmy rację w jakiejś sprawie. Przekonanie, że zawsze musimy mieć rację, prowadzi do wojen, na których nam nie zależy. Może nawet dojść do tego, że staniemy w obronie poglądu, którego w rzeczywistości nie popieramy, tylko po to, by wygrać. Niekiedy bronimy negatywnych lub destrukcyjnych opinii o sobie, bo dzięki temu mamy wymówkę, by się nie wychylać w życiu i nie musieć realizować swojego celu. Nieomyślność to próba uniknięcia bólu, ale jakimś sposobem zawsze wiedzie nas ona ku cierpieniu. Służy ona do udowodnienia, że nasze negatywne przekonania o sobie lub o świecie są prawdziwe, co daje nam wytłumaczenie, by robić, co nam się podoba, nawet jeśli nas to nie uszczęśliwi. Kiedy staję w obliczu negatywnej sytuacji, staram się pamiętać, że nie mam racji, w przeciwnym bowiem wypadku czułbym spokój i odniósłbym sukces. Jeśli mam rację, to

znaczy, że tkwię w ślepych zaułku i wszystko jest takie, jak to oceniłem. Jeśli mam rację, ani ja, ani żaden inny uczestnik tej sytuacji nie może się uczyć, rozwijać ani zmieniać.

Sytuacja to wypadkowa wielu relacji, przeszłych i teraźniejszych, które doprowadziły do obecnego stanu rzeczy. Jeśli potrafimy przyznać, że się mylimy, możemy wybrać coś innego. Jeżeli potrafimy przyznać, że się mylimy, możemy poprosić o pomoc. Każda negatywna sytuacja to więzienie zbudowane z naszych osądów, za którymi zawsze kryje się poczucie winy. Osoba niewinna nie osądza ani nie przypisuje nikomu poczucia winy. Kiedy prosimy Boga o pomoc, zaczynamy dostrzegać tych, którzy nas proszą o pomoc, a dzięki temu otwieramy się, stajemy elastyczni, dostrzegamy rozwiązanie dobre dla wszystkich i reagujemy na wołanie o pomoc w taki sposób, że konflikt szybko zostaje rozwiązany.

MECHANIZM CIERPIENIA

Dążenie do nieomyślności to najlepsza droga do kłótni i walk oraz złamane-go serca.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Kiedy przestajemy bronić siebie, udowadniając swoje racje, pojawia się rozwiązanie, dzięki któremu możemy pomóc innym oraz sami możemy otrzymać pomoc od naszej nadświadomości.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Zawsze gdy jesteś w trudnej sytuacji, pamiętaj, by powiedzieć sobie: „To nie jest prawda. Nie tego pragnę. Chcę prawdy. Jeśli mam rację, dostałem właśnie to, czego chciałem. Podjąłem złą decyzję. Chcę uświadomić sobie, że się mylę, po to, by poznać prawdę. Potrzebna mi pomoc, by znaleźć drogę wyjścia. Wolę szczęście”.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do tego, że w całości uzdrowię i uwolnię się od nieomyślności, osądzania i ukrytego poczucia winy po to, bym mógł się czegoś nauczyć i być szczęśliwy.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Przyjrzyj się trzem swoim najgorszym doświadczeniom i trzem obecnym sytuacjom, które nie dają ci szczęścia.

Cierpienie	W jakiej kwestii miałem rację	W jakiej kwestii czułem wyższość moralną
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____

Obecna niekomfortowa sytuacja	W jakiej kwestii czuję wyższość moralną	W jakiej sprawie czuję, że jestem winny lub że nie mam racji?
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____

Następnie kolejno dla każdej sytuacji dokonaj nowego wyboru. Wybacz sobie przeszłość, tak byś nie więził w niej innych. Poproś o inspirację w odkryciu prawdy. Poproś o szczęście dla wszystkich, których ta sytuacja dotyczy. Zastępujcie na nie.

**Czego uczy nas
cierpienie**

33.

ELEMENTY CIERPIENIA

Elementy cierpienia to zasady, cechy lub mechanizmy niezbędne do tego, by cierpienie mogło się pojawić. Są to cechy, które w sytuacjach powodujących cierpienie nieustannie się pojawiają. Niektóre z nich są oczywiste. Inne pozostają ukryte w podświadomości. Podaję je poniżej po to, by przypominały, co chce nam przekazać cierpienie, i pomagały to zapamiętać.

1. Każde cierpienie to aspekt, w którym czujemy się ofiarą. Służy jakimś naszemu celowi.
2. Cierpienie to przeświadczenie, że tracimy część siebie, oddalamy się od innych i brak nam poczucia bliskości.
3. Elementem cierpienia jest wewnętrzny konflikt, który znajduje odzwierciedlenie w jakimś konflikcie zewnętrznym.
4. Gdy cierpimy, jest w nas opór, brak akceptacji lub odrzucenie. Im silniejsze są te elementy, tym bardziej cierpimy.
5. W cierpieniu jest aspekt osądzania, interpretowania i pretensji. Interpretacja jest błędna, a osąd i pretensja służą ukryciu naszego poczucia winy.
6. W cierpieniu jest aspekt samooszukiwania się i stłumienia.
7. W cierpieniu jest aspekt emocjonalnego szantażu i kontroli. Cierpienie to forma walki – używamy go, by kogoś pokonać. (Niekoniecznie jest to osoba, która jest uczestnikiem sytuacji powodującej nasze cierpienie).
8. Cierpienie to część wzorca, w którym kryje się ból z przeszłości.
9. Cierpienie jest formą podświadomej komunikacji.

10. Cierpienie odzwierciedla wybór, który służy jakiemuś naszemu celowi.
11. Cierpienie dostarcza nam wymówek.
12. Cierpienie to forma karania siebie.
13. Cierpienie to rodzaj zemsty.
14. Cierpienie stara się udowodnić prawdziwość jakiegoś przekonania na własny temat, które podtrzymujemy, a które odzwierciedla lęk przed zmianami.
15. Cierpienie bierze się z rywalizacji, manipulacji i postawy wygra-na-przegrana.
16. Cierpienie jest potwierdzeniem negatywnej opowieści, w którą wierzymy i którą podtrzymujemy. Bez uzdrowienia tej opowieści w każdym rozdziale życia będziemy doświadczać cierpienia.
17. Cierpienie odzwierciedla lęk przed bliskością i przed zrobieniem kolejnego kroku. Oba te lęki łączą się w poczucie niepewności.
18. Cierpienie to błędna strategia.
19. Cierpienie odzwierciedla nasze zranione wewnętrzne dziecko.
20. Cierpienie jest próbą zaspokojenia w terażniejszości potrzeb z przeszłości.
21. Cierpienie to forma iluzji, którą podtrzymujemy wspólnie z partnerem.
22. Cierpienie to forma odmowy realizacji własnego celu zarówno indywidualnego, jak i dotyczącego związku.
23. Cierpienie to próba uzyskania czegoś.
24. Cierpienie to odmowa ofiarowania czegoś, co uzdrowiłoby sytuację.
25. Cierpienie to lekcja, której nie odrobiliśmy.
26. Cierpienie to niezgoda na odpowiedzialność i wiarygodność.
27. Cierpienie to pułapka, którą zastawiamy sami na siebie, by powstrzymać własny rozwój.
28. Cierpienie może być częścią spisku przeciwko nam samym i naszemu celowi w życiu.
29. Cierpienie zawsze wysyła sprzeczne wiadomości.

30. Cierpienie to obraza dla naszego poczucia wyjątkowości, czyli przekonania, że powinno się nas traktować jak najważniejszą osobę w związku i w danej sytuacji.
31. Cierpienie to niespełnione marzenia.
32. Cierpienie to wynik rozczarowania i utraty iluzji spowodowanych niezaspokojeniem nałogów emocjonalnych, z których zrobiliśmy swoje bożki w nadziei, że one nas uszczęśliwią.
33. Cierpienie to niezaspokojone potrzeby i oczekiwania.
34. Cierpienie to coś, na co naszym zdaniem zasługujemy, bo mamy niskie poczucie własnej wartości.
35. Cierpienie to niezgoda na zaangażowanie.
36. Cierpienie oznacza, że dajemy coś tylko po to, by dostać coś w zamian.
37. Cierpienie pokazuje nam, od czego jesteśmy uzależnieni.
38. Cierpienie to sytuacja, w której pozornie ktoś nie odegrał roli, jaką mu wyznaczyliśmy; na poziomie podświadomym osoba ta zachowała się dokładnie tak, jak to zaplanowaliśmy.
39. Osoba lub sytuacja, przez którą cierpimy, jest odzwierciedleniem naszego umysłu.
40. Cierpienie pasuje do naszej roli lub ról odgrywanych w rodzinie.
41. Cierpienie to forma autoagresji lub autodestrukcji.
42. Cierpienie to poczucie bycia niechcianym.
43. W każdej sytuacji, która nas rani, obie strony czują taki sam ból i cierpienie.
44. Cierpienie to zawsze odbicie aspektu, w którym walczymy z Bogiem.

Pamiętaj o tych elementach, a kiedy będziesz cierpieł lub doświadczysz czegoś trudnego, wróć do nich. Świadomość to klucz do uzdrowienia i jeśli zrozumiesz, jakie elementy tworzą cierpienie, możesz odkryć, dlaczego cierpisz, a dzięki temu nastąpi uzdrowienie i odzyskasz swoje serce w całości.

34.

ZWIĄZKI I MIŁOŚĆ

Szczerze mówiąc, nie ma nic ważniejszego od związków. W swej istocie związki opierają się na miłości. Miłość to nasza największa szansa, nasza jedyna szansa, jest ona bowiem najważniejszym darem, jaki możemy ofiarować, realizując swój życiowy cel. Miłość jest w naszym życiu tym, co pozwala być twórczym i pomaga nam przekraczać granice po to, byśmy mogli wyrażać nasz geniusz i piękno. Miłość to sedno spełnienia. Miłość nas uzdrawia, błogosławi nam, ratuje nas i zbawia. Daje nam poczucie sensu pośród pustyni bezsensu. Miłość jest tym rozwiązaniem, które pozwala nam przezwyciężyć lęk i uzdrowić poczucie izolacji, czyli dwie rzeczy, które są źródłem wszystkich problemów w życiu. Miłość jest początkiem, środkiem i końcem. W miłości droga i cel są jednym. Miłość nas budzi i orzeźwia. Miłość przychodzi do nas, śmiejąc się, gdy przypominamy sobie, co jest święte. Nasza niewinność, nasz urok, nasza wartość i nasza pełnia są dziećmi miłości.

Związek może być albo niebem na ziemi, albo piekłem na ziemi. Może nappełnić nasze życie radością i poczuciem sensu lub pustką i rozpaczą. Kiedy wiemy, czym jest miłość, wiemy też, jaki jest cel naszego życia. Nasza dusza jest miłością i kiedy pozwalamy jej promienieć, to znaczy, że osiągnęliśmy cel. Nasze związki i nasz cel dają nam szczęście, wobec tego miarą naszego spełnienia jest sukces w obu tych dziedzinach. Bez miłości trudno być w życiu szczęśliwym – kolory blakną, świat staje się odludny i ponury. Wraz z miłością powietrze wypełnia się aromatem i eksplozją barw, a przyjaźń jest błogosławieństwem.

Dzięki związkom możemy doświadczać miłości. Szkoła, praca, dom, koledzy, znajomi i przyjaciele, najbliżsi, rodzina, a nawet ci, których codziennie mijamy lub spotykamy pozornie przez przypadek, dają nam sposobność, by pokochać i narodzić się na nowo. Związki te to okazje,

by pokazać, ile naprawdę znaczymy, by wykazać się kreatywnością, by na nowo zbudować bliskość, zareagować na wołanie o pomoc i dzielić się z aniołami swoim szczęściem. Nasze związki to droga do domu, do nieba. Dzięki nim poznajemy samych siebie, innych oraz doświadczamy duchowego spokoju.

W związku wszystko jest zrównoważone. Gdy rozpada się on lub przechodzi kryzys, w naszym życiu może pojawić się mnóstwo problemów, które pozornie nie mają z nim nic wspólnego. Na głębszym jednak poziomie wszystkie problemy dotyczą związków; na przykład kłopoty finansowe lub choroba to jedynie objawy. Po kilku latach pracy z podświadomością setek osób, mając do czynienia z setkami objawów, a szczególnie gdy zacząłem pracować z osobami nieuleczalnie chorymi, zrozumiałem, że zawsze chodzi o jakiś problem dotyczący związków. Związki stanowią kluczowy aspekt naszego życia, tak więc bez względu na to, czy dany problem dotyczy przeszłości, czy też teraźniejszości, na pewno związany jest z jakimś związkiem.

MECHANIZM CIERPIENIA

Źródłem każdego problemu jest jakaś kwestia dotycząca związku. U podstaw naszego cierpienia leży błędny, raniący wzorzec wyniesiony z poprzednich związków i przeniesiony do obecnego.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Uzdrowić siebie i swój związek z innymi oraz z Bogiem to odzyskać w życiu miłość, radość i poczucie celu.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Związki mają pierwszeństwo w życiu i to one są miarą spełnienia. Ważne, by nauczyć się mechanizmów uzdrawiania i transformacji po to, by związek był pełen lekkości i łaski, a my szczęśliwi!

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Chcę poznać prawdę o związkach po to, by mieć udane związki.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz trzy sfery swojego życia, w których masz problemy, np. pieniądze, kariera zawodowa lub seks. Zastanów się nad tymi problemami, czy dotyczą one przeszłości, czy teraźniejszości, pamiętając przy tym, że wszystkie problemy dotyczą związków. Z tego punktu widzenia uświadomisz sobie, że dany problem w rzeczywistości zaczął się od pretensji do kogoś.

<i>Problem</i>	<i>Do kogo miałem pretensje?</i>	<i>O co miałem pretensje?</i>
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____

Jeśli teraz wybaczysz wszystkim i wszystkiemu, co wiąże się z tym problemem, będziesz wolny. Pamiętaj, że pretensje niekoniecznie odnoszą się do innej osoby (na przykład kobieta, z którą kiedyś pracowałem, miała wypadek samochodowy i musiała wybaczyć samochodom). Aby uwolnić się od problemu, być może musisz wybaczyć Bogu, światu, seksowi, miejscu, jakiejś grupie lub nawet przedmiotom.

35.

ZWIĄZKI, ROZWÓJ I DUCHOWOŚĆ

Z mojego doświadczenia i z tego, co zaobserwowałem, podróżując po całym świecie, wnioskuję, że związek to najlepszy sposób, by dobrze się bawić, doświadczać miłości i być szczęśliwym. Związek sprawia, że świat jest kolorowy, ponieważ zachęca nas do tego, byśmy przekraczali własne granice, łącząc się z innymi. Dzięki temu świat się ożywia i pełen jest podekscytowania, przygody i miłości. W związku można doświadczyć uzdrowienia, uczyć się i współtworzyć z innymi. Gdy nasze zaangażowanie się zwiększa, komunikacja staje się komunią, co otwiera nas na mistykę. Znany kanadyjski pisarz, nauczyciel i mówca Henri Nouwen (1932–1996) powiedział, że możemy kochać innych jedynie tak mocno, jak Kochamy Boga. Miłość, którą czujemy do innych, prawdziwa miłość, jest miarą tego, jak otwieramy się na miłość do Boga. Łącząc się z innymi, otwieramy się na miłość i łaskę duchowego spokoju; wobec tego związek jest odzwierciedleniem trójstronnej relacji – z samym sobą, z innymi i z Bogiem.

Kiedy mamy do kogoś pretensje o coś, co wydarzyło się w przeszłości, nie ma sposobu, by uniknąć wyładowania się na tych, którzy otaczają nas obecnie. Tak więc wybaczyć jednej osobie to wybaczyć wszystkim, w tym także sobie. Wybaczenie zbliża nas do innych, pogłębia więzi i pozwala z łatwością odnieść sukces w każdej dziedzinie życia. Wszystko, co mamy innym za złe, mamy za złe sobie oraz Bogu. Czyli jeśli czegoś komuś nie wybaczyliśmy, to w rzeczywistości nie wybaczyliśmy nikomu, a także Bogu. Choć może brzmi to niedorzecznie, wielokrotnie miałem okazję się przekonać, że problem lub sprawa dotycząca związku lub innej osoby to w rzeczywistości żal do Boga. Kiedy ktoś nas skrzywdzi, winimy Boga za to, na co sami się zdecydowaliśmy, a następnie ukryliśmy przed sobą. Zrzucamy winę za nasze działania na Boga lub na los, w zależności

od tego, w co wierzymy. Możemy jednak wybaczyć Bogu, co ponownie pozwoli nam doświadczać łaski. Gdy nauczymy się, jak wybaczyć Bogu, otworzymy się na tę część umysłu, która jest w bezpośrednim kontakcie z Nim – innymi słowy, na duchowość lub najgłębszy spokój. Oddzielenie się nigdy nie zapewni nam tego, czego pragniemy. Gdy więc odzyskujemy i uzdrawiamy części siebie, wychodzimy z izolacji, zbliżamy się do wszystkich oraz do osiągnięcia duchowego spokoju.

Ziemia jako całość zmierza ku zjednoczeniu, ku jedności. Im bardziej poczucie oddzielenia zostaje uzdrowione na Ziemi, tym większe bogactwo i sukces mogą osiągnąć wszyscy. Im więcej uzdrowienia, tym częściej będziemy postrzegać siebie nawzajem jako siostry i braci w jednej szczęśliwej rodzinie. Jest jednak wiele do uzdrowienia, zanim iluzje, ból i cierpienie zostaną wyeliminowane. Za każdym razem, gdy wybaczymy, mury oddzielenia, które prowadzą do rywalizacji, poczucia winy, lęku i porażki, rozpadają się. Wybaczenie to pozwolenie na własne szczęście. Zawsze gdy uświadamiamy sobie, że w rzeczywistości jesteśmy duchowym rodzeństwem, a tym samym pod względem duchowym niczym się nie różnimy, wkraczamy na nowy poziom partnerstwa i osiągamy jeszcze większy sukces we wszystkich dziedzinach; to samo odnosi się do całego świata.

Ego uwielbia straszyć nas tym, że utracimy swoją niezależność, jeśli połączymy się z innymi. Oczywiście utracimy jakąś część niezależności, lecz ego wykorzystuje to, by oszukać nas i przekonać, że staniemy się niewolnikami, którzy w ogóle nie mają wolnej woli. W rzeczywistości zaczniemy się wówczas rozwijać i unikniemy pułapki. Zbliżymy się ku współzależności, która jest elementem partnerstwa i zaangażowania. Najważniejsze w związku – co wiedzą jedynie ci bardzo oddani – jest właśnie nasze zaangażowanie, które daje nam lekkość i swobodę; całkowite oddanie, gdy niczego nie ukrywamy dla siebie, to narodziny miłości, kreatywności i poczucia sensu. Miłość bez ograniczeń otwiera świat na cuda i na taki rodzaj spokoju, za którym wszyscy tęsknimy.

Związek może być najszybszą drogą, by otworzyć się na bogactwo duchowego spokoju. Związki nieustannie pokazują nam, co odgradza nas od miłości, i rzucają światło na te sfery, w których nie dajemy sobie

całkowicie. Dawać siebie totalnie to poznać piękno drugiej osoby i rozpoznać w niej odbicie siebie samego. Kiedy osądzamy innych negatywnie, postrzegamy ich jako odbicie negatywnego wizerunku siebie. Pokazuje to nam aspekty, w których nie dajemy nic ani sobie, ani innym. Gdy mamy poczucie winy, uważamy, że inni zasługują na karę. To tylko kolejna pułapka, jaką ego stosuje, by ukryć fakt, że wszyscy jesteśmy dziećmi Boga i zasługujemy na wszystko, co najlepsze.

Dzięki związkowi jako najkrótszej istniejącej drodze możemy doświadczyć nieba lub czegoś w rodzaju nirwany na Ziemi. Łącząc się z innymi, dzieląc się z nimi, zyskujemy poczucie sensu i celu. Nasze związki to sposób, by doświadczać nieustannej miłości i inspiracji, które nie zważają na pomyłki, lecz szukają tego, co naprawdę w życiu ważne.

Brak poczucia sensu jest polem walki pomiędzy naszym ego a nadświadomością i stanowi podstawę naszego współczesnego świata. Nie umiemy poradzić sobie z poczuciem bezsensu i wynikającą z niego pokusą śmierci, tak więc sami staramy się nadać znaczenie czemuś – tworzymy coś, co będzie dla nas wartościowe. Zwykle cenimy sobie to, co chcemy osiągnąć, jak na przykład przyjemność, sukces, pieniądze, lub coś, co robimy, jak praca, wychowywanie dzieci, sport. Dlatego też większość naszego życia obraca się wokół zdobywania czegoś bądź ról, które odgrywamy, by ukryć poczucie bezsensu. Tylko taki sposób znamy, żeby sobie z nim poradzić. Jest jeszcze kompensacja, która oznacza, że próbujemy wynagrodzić sobie braki w życiu, zastępując je jakimiś czynnościami lub odwracając od nich uwagę. Ostatecznie takie zachowanie prowadzi do rozczarowania, ponieważ staramy się wówczas coś zabrać lub zrobić coś, by udowodnić, że jesteśmy wartościowi, zamiast zaakceptować fakt, że nasza wartość zależy od tego, kim jesteśmy. Takie sztuczne, fałszywe poczucie sensu może jedynie zniszczyć nasze marzenia, wywołać rozczarowanie i doprowadzić do śmierci z powodu frustracji i wypalenia, które są skutkiem brania na siłę i kompensowania sobie. Jedyny prawdziwy sens nadają naszemu życiu miłość i kreatywność, dary, które niesie ze sobą miłość, oraz realizowanie swojego celu w życiu. Zawsze gdy prawdziwie wybaczymy i łączymy się z drugą osobą, w naszym życiu jest więcej miłości, poczucia sensu i duchowości. Wszystkie związki,

nie tylko miłosne, mogą pomóc nam się rozwijać. Kiedy się rozwijamy poprzez związki, włączamy się w cykl miłości i spokoju, które prowadzą nas wszystkich ku miłości, radości i pełni.

Tam gdzie jest radość, miłość, wybaczenie i poczucie bliskości w związku, tam też jest uzdrowienie, pocieszenie, wsparcie i szczęście. Zaczynamy przejawiać w życiu naszą pełnię i pamiętamy, że stanowimy jedność ze wszystkimi, którzy nas otaczają, oraz żyjemy w zgodzie z naszym duchem. Jest to ścieżka serca, która wymaga odwagi, biorąc pod uwagę, jak dużo bólu ma w sobie nawet najzdrowszy człowiek. Od osiągnięcia duchowego spokoju dzieli nas jeszcze wiele milionów naszych ran, lecz jeśli zaczniemy uzdrawiać wszystko, co odgradza nas od partnera, połączy nas z nim większe zrozumienie i bliskość. Kiedy połączymy się z kimś w związku miłosnym, zacznie się dla nas nowy miesiąc miodowy. Czekają nas wielkie wyzwania, ale rozwiązanie zawsze polega na tym, by wyjść z izolacji – połączyć się z partnerem na nowym poziomie.

MECHANIZM CIERPIENIA

W związku ujawni się każda nasza rana, każde poczucie oddzielenia od innych lub od Boga.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Uzdrawiając każdą ranę, uzdrawiamy poczucie oddzielenia i zbliżamy się do innych, w tym także do Boga.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Podążanie ścieżką uzdrowienia prowadzi cię do pełni, daje wolność i poczucie lekkości. Ważne, by zrozumieć, że należy uzdrowić każdą ranę, przestać osądzać i wyjść z izolacji. Wówczas twoje serce, twój związek i twoje życie będą mogły się rozwijać.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do tego, że uwolnię się od poczucia wyobcowania w stosunku do otoczenia, tak abym zawsze czuł tylko miłość. Decyduję się uzdrowić swoje rany po to, by odzyskać poczucie pełni.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Każdy związek w twoim życiu stanowi okazję do rozwoju. Za każdym razem, gdy łączysz się z innymi, uwalniasz się od poczucia wyobcowania i bardziej otwierasz na Boga. Wybierz jedną osobę ze swojego życia, do której się zbliżysz. Może to być ktokolwiek – ktoś, kogo kochasz najbardziej, lub ktoś, kto potrzebuje twojej pomocy. Następnie dziś i do końca tygodnia za każdym razem, gdy o tym ktoś pomyślisz, wyślij mu miłość. Wyobraź sobie, że światło w tobie łączy się z jego światłem. Nie musisz nic robić, a osoba ta nawet nie musi o tym wiedzieć. Po prostu wysyłaj jej miłość. Na zakończenie oceń, jak się czujesz, jakie uczucia żywisz wobec tej osoby, i jeśli możesz, oceń, jak w wyniku wysyłania tej miłości ona się czuje. Gdy poczujesz w sobie większą pełnię i otwartość, możesz również wysyłać miłość innym. Możesz wysyłać miłość tylu osobom, ilu tylko zapragniesz!

36.

ZWIĄZEK JAKO PUŁAPKA

Zawsze gdy pojawia się szansa na rozwój, zmianę lub uzdrowienie, ego wymyśli coś, by nas oszukać. Coś, co przypomina uzdrawianie, ale będzie fałszywe – to jest właśnie pułapka. Jako że związki są najszybszą drogą do rozwoju i mają w sobie największy potencjał zmiany, ego oczywiście zastosuje najlepsze mechanizmy obrony przed miłością. Zastanów się nad następującymi przykładami:

- Zamiast dzielenia się (sobą i swoimi darami) ego podpowiada, by się poświęcać (tzn. dawać, ale nie pozwalać sobie na przyjmowanie).
- Zamiast tworzenia więzi (łączenia się z innymi poprzez miłość) ego ma do zaoferowania nadmierną bliskość (brak granic – gdy nie wiemy, gdzie kończą się nasze granice, a zaczyna druga osoba, zawsze jest to oznaka poświęcania się).
- Zamiast nieprzywiązywania się (braku oczekiwań co do wyniku) ego zaleca odrzucenie (pozbycie się innych z naszego życia) i niezależność (lekceważenie innych).
- Zamiast bliskości (łączenia się i wzajemności) ego sugeruje przywiązanie (emocjonalne uzależnienie od kogoś).
- Zamiast miłości ego forsuje poczucie wyjątkowości i zachowania egocentryczne (gdy to my jesteśmy najważniejsi).

Ego zawsze stara się odstraszyć nas od miłości, gdy bowiem dzięki niej naprawdę łączymy się z kimś, zanika pewna granica, pojawia się poczucie wspólnoty i bliskość. Dokładniej rzecz ujmując, odkrywamy bliskość na nowo, ponieważ jedność, która istnieje pomiędzy wszystkim, jest zawsze obecna. By odkryć ją ponownie, musimy jedynie

poprzez wybaczenie i miłość pozbyć się tego, co ją zasłania. Każdy z nas ma milion ran, a w każdej ranie toczy się jakiś konflikt skrywający nasz lęk przed bliskością. Boimy się, że się zatracimy. A jednak nie możemy utracić niczego naprawdę ważnego, dzięki bliskości możemy tylko zyskać. W miarę jak uwalniamy się od bólu, stajemy się coraz pewniejsi siebie, odnosimy większe sukcesy i cieszymy się większą bliskością. Za każdym razem gdy następuje uzdrowienie, zmierzamy ku jeszcze większej pełni i cieszymy się darami, które dzięki niej się ujawniają.

Związki mają moc, by odmienić nasze życie, a ego zawsze stara się przejąć tę moc i zmienia cel związku z dawania w branie. Chce zmienić związek w coś innego niż przestrzeń dla miłości, radości i uzdrawiania. Staramy się wykorzystać innych do zaspokojenia swoich potrzeb, a kiedy to się nie udaje, czujemy się zranieni. Ale poczucie zranienia nie może się pojawić w związku, jeśli nie ma frustracji wynikającej z tego, że próbowaliśmy coś zabrać. Jeśli uczciwie przyjrzymy się wszystkiemu, co nas rani w związku, przekonamy się, że zawsze jest to związane z sytuacjami, gdy chcemy coś dostać od naszego partnera. Najczęstsza pomyłka, jaką popełniamy w związkach, polega na tym, że jesteśmy przekonani, iż nasz partner istnieje po to, aby nas uszczęśliwić. Innymi słowy, jest tu po to, by zaspokajać nasze potrzeby i traktować nas jakbyśmy byli najbardziej wyjątkowymi osobami na świecie.

Kurs Cudów^{*} omawia destrukcyjny wpływ naszego przekonania o swojej wyjątkowości. W dzieciństwie odczuwamy potrzebę, by być najbardziej wyjątkowym dzieckiem, i chcemy, by rodzice za takie nas uważali. Trauma, jaka pojawia się, gdy tak nie jest, przejawia się w naszych obecnych związkach – żądamy, by nasz partner dostrzegł naszą wyjątkowość i traktował nas stosownie do tego. Gdy tego nie

* *Kurs Cudów* – kurs łączący w sobie elementy filozofii New Age z elementami chrześcijaństwa pojmowanego w nowym duchu, dlatego też nazywany jest niekiedy współczesną Biblią, a także Biblią New Age. Składa się z 365 lekcji, po jednej na każdy dzień roku. Opiera się na nim wielu znanych autorów z kręgu literatury ezoterycznej. Od początku wzbudzał wiele kontrowersji, jednakże wszedł do kanonu dzieł poświęconych samodoskonaleniu i szeroko pojętemu rozwojowi duchowemu.

robi, nakładamy na niego kary emocjonalne i staramy się go kontrolować po to, by się upewnić, że nasze potrzeby zostaną zaspokojone.

Cierpienie pojawia się, gdy nasze potrzeby nie są zaspokajane, a irytacja bierze się z tego, że ludzie nie zachowują się zgodnie z naszymi oczekiwaniami. Kiedy nasze szczęście uzależniamy od zachowania innych, jest to dla nas emocjonalnie szkodliwe, a dla drugiej osoby potencjalnie niebezpieczne. Z drugiej strony miłość daje, szanuje i dba, ale nie bierze jeńców. Nie przetrzymuje zakładników, ponieważ miłość nie karze innych za to, że nie dbają o nas. Rozumie i reaguje na wołanie o pomoc; miłość niczego nie żąda, chce jedynie bliskości, by każdy poczuł swoją pełnię. Kiedy wchodzimy w związek bez oczekiwań i stawiania żądań, kiedy zależy nam na partnerze, a nie tylko na sobie, nie można nas zranić.

Poprzez cierpienie w związku i wynikające z niego rozczarowania ego zachęca nas do wycofania się z życia i zwrócenia ku śmierci. Skupienie na sobie lub poczucie wyjątkowości to powszechne iluzje, które są częścią każdego związku, i dopóki ich nie przekształcimy w prawdziwą miłość i prawdziwe dawanie, złamane serce będzie jedynie kwestią czasu. Jedynym sposobem na ominięcie takiej pułapki jest uświadomienie sobie, że to sztuczka ego, i oddanie się miłości zamiast dążenia do niezależności. Gdy pojawia się konflikt, jest to wówczas kolejna rzecz, którą należy uzdrowić w związku na drodze do pełni.

Jeśli naszym celem nie jest poświęcenie związku czemuś większemu niż ziemską miłość – innymi słowy, duchowi – każdy konflikt (walka lub zobojętnienie), który się pojawi, może oddalić nas od partnera, od miłości i ostatecznie od życia. Dr Joyce Brothers przez ponad dwadzieścia lat prowadziła własną rubrykę w amerykańskiej gazecie, na łamach której odpowiadała na pytania i komentarze dotyczące związków. Kiedyś napisała: „Moje doświadczenie pokazuje, że osoby samotne chcą poślubić kogoś, a osoby, które już są w związkach, chcą umrzeć”. To powszechne zjawisko. Nadszedł czas, by zmienić podejście do związków. Zamiast postrzegać je jako pułapki, należy docenić je jako okazję do tego, by dojrzeć emocjonalnie i się rozwinąć – by się połączyć z innymi i zbliżyć do nich – i nieustannie doświadczać coraz więcej miłości i radości.

MECHANIZM CIERPIENIA

Cierpienie to zawsze policzek dla naszego poczucia wyjątkowości (egocentrycznego przekonania, że jesteśmy najważniejsi).

MECHANIZM UZDROWIENIA

Poczucie wyjątkowości to sposób, w jaki ego żąda, by jego oczekiwania zostały zaspokojone. Gdy uzdrowienie i dojrzałość zastępują nasze przekonanie, że tylko my się liczymy, wówczas się rozwijamy i doświadczamy coraz większej miłości i pełni.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Ile znasz szczęśliwych związków? Jeśli żaden nie przychodzi ci na myśl, może jest to wezwanie do tego, byś właśnie ty taki stworzył i stał się wzorem dla innych. Ile związków w twoim otoczeniu stanowi dla ciebie inspirację do miłości i partnerstwa? Jeśli nie dostrzegasz prawdziwej miłości, może właśnie ty masz stworzyć taki związek, który stanie się niebem na Ziemi. Być może to właśnie ty i twój partner wprowadzicie zmiany i może właśnie wasz związek stanie się wyznacznikiem miłości, inspiracji i kierunku dla wszystkich wokół was.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się uzdrowić każdy aspekt, w którym moje poczucie wyjątkowości koliduje ze związkiem. Zamiast tego wybieram wybaczenie, transformację i miłość.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz trzy sytuacje, które zraniły cię najbardziej. Przyjrzyj się im pod kątem twojego poczucia wyjątkowości i odpowiedz na następujące pytania:

Co zraniło mnie najbardziej?

W jaki sposób moje poczucie wyjątkowości na tym ucierpiało?

1. _____
2. _____
3. _____

Z czego byś teraz zrezygnował i co wybaczył w każdej z tych trzech sytuacji?

Teraz rezygnuję z

Teraz wybaczam

1. _____
2. _____
3. _____

Czy teraz wolisz się zbliżyć do partnera, zamiast kontynuować dramat, który przysparza ci cierpień i jest wynikiem twojego zranionego poczucia wyjątkowości?

37.

UZDRAWIANIE PIEKŁA CIERPIENIA

Cierpienie nie tylko lamie nam serce, ale i niszczy nasze marzenia. Czujemy, jakby ktoś nagle nas zatrzymał oraz że nigdy nie dojdziemy do siebie po tym, co się stało. Czas zatrzymuje się lub wlecze w nieskończoność, a codzienność staje się szara. Mamy wrażenie, że życie się skończyło i nadzieja całkiem zniknęła. Pojawia się poczucie straty oraz zniechęcenie.

Zaczyna nam być coraz ciężiej, ponieważ nasze horyzonty zawężają się, podczas gdy życie kręci się jak zepsuta płyta tylko wokół tego, co nas zraniło. Świat zewnętrzny domaga się naszej uwagi, jednak nie potrafimy nic z siebie dać, ponieważ ból może być tak silny, że nie jesteśmy w stanie na niczym się skupić – na pracy, na innych czy właśnie na życiu. Pragniemy, aby wszystko okazało się jedynie pomyłką, koszmarem, z którego się obudzimy i przekonamy, że wszystko wróciło do normalności. Jeśli pójdziemy dalej, to zdaje nam się, że blizny pozostaną nam do końca życia. Jeśli nie pójdziemy naprzód, może się okazać, że będzie to ostateczne rozczarowanie, które zawiedzie nas na ścieżkę prowadzącą ku śmierci.

Gdy ktoś nas zrani w dzieciństwie, nasza osobowość z tego okresu może „umrzeć” i „zostać pogrzebana”. Niekiedy doświadczenie bywa tak przytłaczające, że umiera kilka aspektów osobowości i wydaje się, iż z każdym z nich ginie również jakiś ważny dar. Trauma może być tak bolesna, że zostaje wyparta ze świadomości. Być może przypomnimy sobie o niej, gdy poczujemy się lepiej, gdy będziemy gotowi i skłonni, by się nią zająć, lub pojawi się ona w przebraniu jako coś, co sprawia nam ból w chwili obecnej. Nawet w dzieciństwie w wyniku cierpienia możemy stracić serce. Wówczas nic, co dzieje się wokół nas, nie robi na nas wrażenia, a w rezultacie wpadamy w depresję i czujemy zniechęcenie.

Większość z nas w tej sytuacji tłumia ból. Piekło, którego doświadczamy, chowamy głęboko w sobie, by móc jakoś funkcjonować. Nie jest to dobra strategia, ponieważ polega na tłumieniu cierpienia, na co zużywamy mnóstwo energii, a w efekcie marnujemy życie. Dalsze tłumienie wymaga jeszcze więcej energii, jako że cierpienie samo w sobie składa się z mnóstwa niewłaściwie spożytkowanej energii. Przez to czujemy się starzy i zmęczeni. Ostatecznie odzyskujemy część energii na zewnątrz, lecz wewnątrz nadal nosimy w sobie cierpienie jako nadwrażliwość lub niedostrzeganie życia. Takie zachowanie to prowokowanie dalszego cierpienia.

MECHANIZM CIERPIENIA

Złamane serce może być dla nas torturą. Może powodować ból tak silny, że przagniemy śmierci lub zachowujemy się destrukcyjnie.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Ważne, by cierpienie potraktować jako okazję do uwolnienia się od bólu i wszystkich jego korzeni z przeszłości.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Całe życie kręci się wokół związków. Są one kluczowym elementem wszystkich problemów, a także źródłem całej naszej radości. Związki mogą być rajem lub piekłem. Ponieważ w większości wypadków w szkole nie uczy się, jak rozumieć związki, sami jesteśmy odpowiedzialni za to, by poznawać je i uczyć się o nich, bo to od nich najczęściej zależy nasze szczęście. Jeśli tylko będziesz chciał, masz dostęp do informacji i reguł dotyczących uzdrawiania i transformacji. Są tylko dwie drogi – jedna prowadzi do ignorancji i cierpienia, druga do uzdrowienia, zrozumienia i miłości. Zdecydowanie polecam tę drugą, ponieważ zbliża cię ona do życia i szczęścia, podczas gdy ta pierwsza – do śmierci.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Wykorzystam okazję do uwolnienia się od bólu i wzorców dotyczących tego cierpienia.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wyobraź sobie, że twój ból jest jak ściana ognia wokół ciebie. Zadaj sobie pytanie: „Kto potrzebuje mojej pomocy? Kto jest w większej potrzebie niż ja?”. Przyjdzie ci na myśl jakaś osoba. Wyobraź sobie, że przechodzisz przez ścianę ognia, by jej pomóc. Napisz do niej, zadzwoń lub prześlij jej pozdrowienia. Wykonuj to ćwiczenie dotąd, aż poczujesz spokój i radość. Kontynuuj z każdą kolejną warstwą negatywnych uczuć (być może będzie to tylko jedna warstwa), aż to, co wydawało się piekłem, zmieni się w narodziny miłości, kreatywności i wizji. Dzięki przejściu przez tę ścianę ognia pojawić się mogą takie dary, jakie ujawniają się na poziomie wizji, np. uzdolnienia artystyczne, moc uzdrawiania, uzdolnienia parapsychiczne lub nowy poziom seksualności.

38.

CIERPIENIE I KONFLIKT

Cierpienie ma źródło w ranach naszego umysłu i jest ich odzwierciedleniem. Rany te powstają na skutek odcinania się od tych części umysłu, które sprawiają nam tak wielki ból, że nie umiemy sobie z nim poradzić. To obszary, w których toczy się jakiś wewnętrzny konflikt nieprzystający do naszych celów życiowych i pragnień. Aby osiągnąć spokój, choćby tylko pozorny, podświadomie ukrywamy te obszary i je tłumimy. Zwykle nie mamy świadomości, że one w nas istnieją i tylko sięgając pamięcią wstecz, możemy odkryć, kiedy i dlaczego odcięliśmy się od nich i je uspiłiśmy.

Tłumimy te części siebie, które najmniej lubimy – takie, które przysporzyły nam cierpień, padły ofiarą czegoś lub doświadczyły traumy. Na przykład jeśli w dzieciństwie zdarzyła się sytuacja, w której rodzice odrzucili nas za niezależne zachowanie, mogliśmy podjąć decyzję, że niezależność to taka cecha, która nie jest dla nas dobra. Wobec tego mogliśmy odciąć się od naszej niezależnej części i ją stłumić.

Wówczas jednak dochodzi do tego, że projektujemy to, co stłumiłiśmy, na partnera lub na sytuację. Jeśli tego nie uzdrowimy, stłumienie będzie się pogłębiać, co nasili konflikt. Każda sytuacja, w której jesteśmy z kimś w konflikcie, to odzwierciedlenie jakiejś części naszego umysłu. Być może obserwujemy nawet własny cień (zob. str 26), który jest uosobieniem wszystkich mrocznych i niewiarygodnie raniących przekonań na własny temat. Rozwiązanie polega na tym, by odkryć te części, a następnie je zintegrować.

Kiedy w naszym umyśle istnieje konflikt, każda część chce iść w innym kierunku, ma inne cele, różne poglądy na to, co nas uszczęśliwi. Na przykład na zewnątrz możemy sprawiać wrażenie niezależnych i opanowanych, ale wewnątrz ukrywamy zranioną część, która ma wielkie potrzeby.

To rozdarcie jest naszym wewnętrznym konfliktem, który przejawia się również na zewnątrz, w związku. W opisanym przypadku najczęściej odgrywamy niezależnych, a na partnera projektujemy naszą zranioną, potrzebującą część. On z kolei projektuje na nas swoją część niezależną. W rzeczywistości przejawiamy naszym zachowaniem ukryty, stłumiony aspekt jego osobowości, a on przejawia to, co my stłumiliśmy.

Każda trudna sytuacja zawiera w sobie zarówno ukryty, jak i jawny konflikt z partnerem, a zwykle sama jest efektem końcowym długotrwałej walki o władzę. Nawet jeśli zaprzeczamy istnieniu walki lub ukrywamy ją, nie jest ona przez to mniej mordercza. Toczy się wojna, która ma wpływ na oboje partnerów. Jedna strona może atakować, a druga się wycofywać lub obie mogą na przemian atakować i się wycofywać. Elementem każdego konfliktu jest lęk obojga partnerów przed bliskością, sukcesem i rozwojem. W pewnym sensie wykorzystujemy drugą osobę, by odciągnęła naszą uwagę od bitwy, która toczy się w nas. Decyzja, by wyjść partnerowi naprzeciw, wybaczyć mu, połączyć się z nim i znaleźć wspólny język, pozwoli pomóc nie tylko jemu, ale i nam samym. Zakończy konflikt i poprowadzi nas do spokoju, pewności siebie i sukcesu. Dzięki rozmowie, zaufaniu, integracji, połączeniu i wybaczeniu odnosimy sukces nie tylko w relacjach z innymi, lecz również dotyczący nas samych. Odzyskujemy bowiem te aspekty naszej osobowości, które przypisaliśmy innym, a w rezultacie rozwiązujemy konflikt.

MECHANIZM CIERPIENIA

Każda rana emocjonalna to efekt konfliktu, który toczy się we wnętrzu obojga partnerów, a przejawia jako konflikt w związku. W tej sytuacji każdy partner wyraża swoim zachowaniem wewnętrzny stan zarówno swój, jak i drugiej strony.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Jeśli nie położymy kresu konfliktowi, który toczy się w nas, wcześniej czy później znajdzie on odzwierciedlenie w zewnętrznych okolicznościach. A to może się okazać bolesne i kosztowne.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Zawsze gdy dochodzi do konfliktu, dąż nieustępliwie do tego, by w stu procentach wygrały obie strony. Możecie osiągnąć sukces w sferze emocjonalnej, seksualnej lub innej, której dotyczy konflikt. Rozmawiajcie ze sobą dotąd, aż obie strony poczują, że wygrały. Ćwiczenie, które pomaga nawiązać bliski kontakt, polega na tym, że wyobrażamy sobie promienie światła, które nas łączą z drugą osobą. Za każdym razem gdy się łączycie, stajecie się sobie bliżsi. Warstw bólu może być wiele, ale z każdym połączeniem uzdrawia się kolejna. Dzięki temu sytuacja stopniowo się poprawia i zmierza do uzdrowienia.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Nie będę nikogo obwiniał, atakował ani z nikim walczył. Każdego przeciwnika postrzegam jak odbicie ukrytej części mojego umysłu. Wybaczę drugiej osobie, a tym samym sobie.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Jeśli chcesz, by nastąpiła integracja, po prostu podejmij decyzję, że tak się stanie. Integracja to połączenie dwóch przeciwstawnych elementów w jeden. Gdy energie się łączą, wtedy to, co pozytywne, zostaje wzmocnione, a to, co negatywne, staje się szczepionką przeciwko przyszłym negatywnym aspektom. Tam gdzie wcześniej był konflikt, teraz pojawia się zaufanie, wiara w siebie i jeden cel. Jeśli chciałbyś intensywniej doświadczyć integracji, możesz przejawić konflikt toczący się w twoim umyśle w sposób uzdrawiający. Zaczynij od tego, że potraktujesz tych, którzy w konflikcie stoją po przeciwnej stronie barykady, jak przedstawicieli swojego umysłu. Będą oni grali główne role w twoim przedstawieniu, a przedstawiają tę część umysłu, którą na nich projektujesz. Następnie wyobraź sobie, że konflikt wewnętrzny przenosi się na zewnątrz, do pomieszczenia, w którym przebywasz i które jest odbiciem twojego umysłu. Nadaj imiona tym dwóm (lub więcej) częściom swojego umysłu i umieść je w stosownym miejscu w pokoju. Odległość pomiędzy tymi częściami odzwierciedla dystans, jaki dzieli je w twoim umyśle. Rozpocznij proces integracji od tego, że staniesz w miejscu, jakie reprezentuje część, z którą najmniej się utożsamiasz. Kiedy zaczniesz

identyfikować się z nią, pozwól jej mówić bez ogródek, dopóki nie powie wszystkiego, co chciała powiedzieć. Potem pozwól jej zrobić krok w kierunku środka pokoju. Zaznacz to miejsce, będziesz bowiem do niego wracać. Teraz podejdź do drugiej części (jeśli jest więcej części, podejdź do kolejnej, z którą utożsamiasz się najmniej) i pozwól jej przemówić, a potem niech podejdzie krok do środka pokoju, a ty zaznacz to miejsce. (Jeśli są trzy części lub więcej, przechodź kolejno do tych, z którymi najmniej się utożsamiasz, aż wszystkie przemówią i podejdą na środek). Następnie przejdź do miejsca, które zaznaczyłeś przy pierwszej części. Niech ponownie przemówi ona z tego miejsca, zrobi krok do środka, a wtedy zaznacz miejsce, w którym się znajduje. Potem przejdź do kolejnej części (kolejnego miejsca). Kontynuuj tę procedurę, dopóki obie (lub wszystkie) części nie znajdą się na środku pokoju. Wtedy wyobraź sobie, że stapiają się one w jedną postać. Być może do uzdrowienia będzie o wiele więcej, ale w tym momencie niniejsze ćwiczenie pozwala osiągnąć pewien poziom spokoju, integracji i pewności. Powtarzaj ćwiczenie dopóty, dopóki wszystko zostanie uzdrowione.

39.

UZDRAWIANIE I CIERPIENIE

Miłość, zrozumienie, akceptacja, wybaczenie, uwolnienie się od oczekiwań, zaufanie, zaangażowanie, dawanie i przyjmowanie muszą znaleźć i utorować sobie drogę poprzez piekło cierpienia po to, aby mogły przynieść nowe życie. Zwykle przyjmują one postać jakiejś osoby – przyjaciela, ukochanego, który jest posłańcem nadziei. Osoba ta pojawia się w naszym piekle i zbliża do nas w sposób, dzięki któremu odzyskujemy równowagę. Zwabieni do życia, odzyskawszy do niego chęć, jeszcze raz przypominamy sobie o nadziei i o tym, że ktoś może nas kochać, co dostrzegamy w oczach drugiej osoby.

Te „anioły bez skrzydeł” wychodzą nam naprzeciw i wyciągają nas z odmętów bólu, w których zaczęliśmy się pogrążyć. Jest w nich tyle miłości i przyjaźni, że nie dadzą się zwieść żadnym pozorom, dotrą do nas i uratują, gdy będziemy już na krawędzi.

Jeśli utraciwszy serce, zdecydujemy się jednak podnieść z tego i jeszcze raz otworzyć na miłość, spojrzymy na życie z nowej perspektywy. Możemy się stać tym, który będzie miał serce, który we właściwej chwili pomoże przyjacielowi i przywróci go do życia. Gdy zostajemy uratowani, sami powinniśmy ratować.

MECHANIZM CIERPIENIA

Co zostało zniszczone, można uzdrowić. Uzdrowienie przyniesie więcej zrozumienia, akceptacji i miłości.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Jeśli uwolnimy się od cierpienia, w jego miejsce pojawi się współczucie i mądrość. Gdy wydostaniemy się ze swojego piekła, możemy z poczuciem pewności siebie wejść do cudzego i wyciągnąć stamtąd drugą osobę. Każdy

*krok naprzód ku uzdrowieniu samego siebie pomaga uzdrowić cały świat.
Uzdrowieni stajemy się źródłem siły i inspiracji dla innych.*

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

*Uzdrowienie polega na tym, że miłość staje się ważniejsza niż cierpienie.
Jeśli tylko zachcesz, dostrzeżesz pomimo bólu tych, dla których możesz stać się „aniołem bez skrzydeł”.*

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Podajmy decyzję, że uwolnię się od bólu, którego dziś doświadczam, i od całego bólu, jaki jest we mnie, dla dobra tych, których kocham.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wyobraź sobie swoje cierpienie lub problem jako otaczający cię mur. Ktoś, kogo znasz, potrzebuje pomocy. Kto? Czy jesteś gotów pokonać ten mur, by mu pomóc? Słyszysz wołanie o pomoc? Czy pomimo pozorów odwagi, jakie stwarza ta osoba, dostrzegasz i czujesz, że bardzo cię potrzebuje? Czy sforsujesz teraz ten mur, by dotrzeć do niej? Gdy do niej podchodzisz, wyobraź sobie, jak ją obejmujesz i wspierasz. Za każdym razem, gdy przejdiesz przez mur, by zbliżyć się do kogoś, pokonujesz jakiś problem lub jego część. Wówczas zarówno ty, jak i druga strona znowu pozwalacie ponieść się nurtowi życia i możecie się rozwijać.

40.

EMOCJE I CIERPIENIE

Gdy oparzymy się w dzieciństwie, uczymy się, że z ogniem trzeba być ostrożnym. Uczymy się tego na błędach. Ale jeśli chodzi o emocje, nauka nie idzie nam już tak szybko i raz za razem wkładamy nasze emocjonalne palce w ogień. Wszystkie negatywne emocje biorą się z niezaspokojonych potrzeb. Uzdrawianie, dzielenie się i miłość są jedynymi sposobami na to, by poradzić sobie z potrzebami, aby pod względem emocjonalnym trzymać ręce z dala od ognia.

Negatywna emocja, taka jak np. poczucie zranienia, po prostu pokazuje nam, że zrobiliśmy jakiś błąd i że musimy się czegoś nauczyć. Jest to doskonała wskazówka, którą możemy wykorzystać do tego, by jeszcze bardziej zależało nam na uzdrowieniu i rozwoju. Jeśli po pierwsze nauczymy się odpowiedzialności za swoje emocje, a po drugie potraktujemy ból emocjonalny jako wskazówkę do uzdrowienia, to możemy w sposób dojrzały, przyjemny i skuteczny iść do przodu. Żółta plastikowa boja na powierzchni wody oznacza, że pod nią znajduje się nurek. Podobnie cierpienie pokazuje nam, że coś się kryje w głębi. Chęć, by zagłębić się pod powierzchnię, wskaże nam, co musi ulec transformacji. Gdy to zmienimy, bliskość i pełnia zyskują nowy wymiar. Jeśli nie wykorzystamy negatywnych emocji jako wskazówki i motywacji do uzdrowienia, staną się formą szantażu emocjonalnego, próbą kontroli i pretekstem do ataku. Negatywne emocje to zawsze wołanie o pomoc, zawsze można potraktować je jako okazję do rozwoju w związku.

Gdy bierzemy na siebie odpowiedzialność za swoje uczucia, cierpienie staje się sygnałem, że jakaś sfera wymaga uzdrowienia, a negatywne emocje traktujemy jak wołanie o pomoc. Pozwalamy sobie dojrzewać emocjonalnie, uczymy się na błędach i więcej już nie parzymy palców. Możemy zacząć zaspokajać własne potrzeby dojrzałe i odpowiedzialnie.

MECHANIZM CIERPIENIA

Negatywna emocja lub cierpienie to sygnał, że coś domaga się uzdrowienia.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Jeśli coś burzy nasz spokój, możemy potraktować to jak wskazówkę i uzdrowić zarówno to, co jest widoczne, jak i to, co ukryte.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Kontakt z własnymi uczuciami nie wyrządzi ci krzywdy, podczas gdy zbyt częste ich tłumienie może cię zabić. W najlepszym wypadku zaczniesz narastać bliznowata tkanka, która stopniowo oddzieli nas od życia.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się przyjąć inną postawę wobec bólu. Decyduję się nie uciekać od niego, lecz wykorzystać go jako wskazówkę, co domaga się uzdrowienia.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Każdą negatywną emocję można uzdrowić, doświadczając jej w pełni, dopóki się nie rozpuści. Gdy taka się pojawi, nie odwracaj się od cierpienia. Doświadcz go w pełni, każdego jego niuansu. Poczuj każde doznanie, możesz nawet je wyolbrzymić, przywierając do niego intensywnie. Bądź dojrzały! Nie wyladowuj tego uczucia na innych. Pamiętaj, że gniew to mechanizm obronny, za którym kryją się głębsze uczucia. Możesz skrócić czas odczuwania gniewu, zadając pytanie swojej intuicji, jakie uczucie kryje się za gniewem, a następnie doświadczyc tego uczucia. Jeśli jesteś oporny wobec gniewu, ważne, abys czuł go, dopóki się nie rozpuści i nie pojawi się inna emocja. W ten sposób możesz rozpuszczać negatywne emocje, póki nie przekształcą się w pozytywne. Być może będzie się pojawiać jedno uczucie po drugim, zwłaszcza jeśli trafisz na skupisko nieuświadomionych emocji. Nie poddawaj się. Doświadczaj w pełni wszystkich swoich uczuć, aż pojawi się w tobie pozytywne uczucie. Można wykonywać niemal wszystkie czynności, a jednocześnie popuścić wodze uczuciom. Możesz poprosić anioły, by towarzyszyły ci i pomogły przyspieszyć ten proces. Powód, dla którego nie uwolniłeś się jeszcze od uczuć z przeszłości i dla którego przekształciły się one we

wzorzec, jest taki, że przestałeś ich doświadczać, zanim doszedłeś do etapu spokoju. Wchodząc w kontakt ze swoimi uczuciami, odzyskujesz utraconą, zablokowaną energię i ponownie łączysz się ze swoim sercem. Twoje uczucia przestają cię przerażać i uzdrawiasz siebie. Doświadczenie swoich uczuć dojrzałe i pozytywnie to najprostsza forma uzdrawiania i radzenia sobie z bolesnymi doświadczeniami.

41.

CIERPIENIE I LĘK

Lęk to zawsze kluczowy element cierpienia, który jest rezultatem poczucia izolacji, ran, osądów i autoagresywnych zachowań z przeszłości, jak również obawy przed utratą czegoś. Pojawia się, gdy usiłujemy żyć przyszłością lub kiedy projektujemy negatywne uczucia z przeszłości na rodzącą się przyszłość. Jeśli odczuwamy lęk, to najpewniejszy znak, że staramy się kontrolować to, co się dzieje, zamiast zaufać lasce bądź intuicji.

Natura lęku jest następująca: czegokolwiek się boimy, tego właśnie doświadczamy. Na przykład jeśli boimy się cierpienia, nie tylko jesteśmy świadomi tego, że się boimy, ale również w jakimś stopniu czujemy to cierpienie. Kiedy się czegoś boimy, przyciągamy to do siebie. To, o czym myślimy, w co wierzymy lub co sobie wyobrażamy, przejawia się w naszym życiu. Ten mechanizm nazywa się samospełniającą się przepowiednią. Często nasz lęk poprzez postawę obronną, jaką prowokuje, sprawia, że doprowadzamy do takich sytuacji, których boimy się najbardziej. W tym wypadku chodzi o cierpienie, lecz bez względu na to, czego się boimy – bo lęk zawsze musi być na czymś skupiony – będziemy czuć lęk i żyć nim, nawet jeśli będzie on istnieć tylko w naszej wyobraźni.

Umysł zawsze stara się pozbyć lęków, które są przeszkodami na drodze rozwoju. Jeśli musi je urzeczywistnić po to, abyśmy w końcu zajęli się nimi i uwolnili od nich, zrobi to. Ego zbudowane jest na lęku, choć sprawia wrażenie, że nam pomaga, starając się utrzymać lęk pod kontrolą. Innymi słowy, większość z nas poświęca mnóstwo czasu i energii na kompensację – czyli robienie wszystkiego, co tylko się da, by tłumić lub kontrolować lęk. Gdy coś sobie kompensujemy, poświęcamy mnóstwo energii na to, by być dobrym lub ciężko pracować, co

zarówno nas paraliżuje, jak i nie pozwala nam przyjmować. Robimy to, co należy, ale i tak nie posuwamy się naprzód. A co być może najważniejsze, staranie się, żeby kontrolować lęk, przynajmniej częściowo, nigdy nie pomoże nam poradzić sobie z nim do końca, bo to byłoby równoznaczne z rozpuszczeniem się ego.

Na drodze do jedności lub całkowitego spokoju doświadczamy lęku. Poczucie oddzielenia od najbliższych, od siebie nawzajem i od Boga wywołuje w nas przerażenie, ale w rzeczywistości nasze obawy biorą się z głębszego, bardziej pierwotnego lęku przed bliskością. Za nim kryje się lęk przed tym, że nie jesteśmy dość dobrzy, który jest jednym z głównych czynników powodujących cierpienie. Boimy się, że w miarę jak związek będzie się rozwijał, nie poradzimy sobie z nim, podświadomie więc decydujemy się zakończyć go od razu. Kiedy osądzamy naszego partnera, opieramy mu się lub potępiamy jego zachowanie, co z kolei wywołuje w nas poczucie odrzucenia i lęku. Jeśli zrozumiemy, że lęk jest iluzją i bierze się z naszej błędnej percepcji oraz niewłaściwych reakcji, możemy położyć kres niepokojom, które przyczyniają się do powstania nieskutecznego wzorca walki lub ucieczki. Lęk można uzdrowić, ponieważ jest mylnym punktem widzenia opartym na bolesnych przekonaniach i wzorcach z przeszłości dopasowanych do terażniejszości. Gdy lęk zniknie, dostrzeżemy drogę wyjścia z każdego problemu nawet w najbardziej przerażających okolicznościach.

Każdy problem spowodowany jest przynajmniej częściowo lękiem, gdy więc on zniknie, problem przestaje istnieć. Wszelkie cierpienie wynika z lęku przed zrobieniem kolejnego kroku, ponieważ z jakiegoś powodu wyobrażamy sobie, że kolejny etap będzie gorszy niż to, czego doświadczamy obecnie. W rzeczywistości, gdy uwolnimy się od lęku i kontroli, które nie pozwalają nam się rozwijać, dostrzeżemy, że kolejny etap jest zawsze lepszy. Wraz z nim bowiem pojawia się pewność, że poradzimy sobie z sukcesem. Lęk powoduje, że się wycofujemy, albo służy nam jako wymówka do atakowania innych. Ważne jednak, by pamiętać, że jeśli w związkach nie zmierzamy w stronę miłości, zmierzamy w stronę cierpienia. Jeżeli w związku nie

dokonują się przełomy lub nie odradza się on, to znaczy, że tkwimy w walce o władzę bądź w apatii.

Lęk jako kluczowy element cierpienia można uzdrowić za pomocą miłości, bliskości, wybaczenia i zrozumienia. Dzięki nim w związku odżywa romantyczność i przeżywamy jeszcze raz miesiąc miodowy lub też rozwijamy się, a związek rozkwita. Chęć, by uwolnić się od lęku, pozwala obojgu partnerom pójść naprzód i osiągnąć życiowy sukces.

MECHANIZM CIERPIENIA

Każde bolesne wydarzenie ma w sobie taki aspekt, w którym wolimy raczej mieć kontrolę nad cierpieniem niż odczuwać lęk przed zrobieniem kolejnego kroku wraz z partnerem.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Za każdym problemem kryje się lęk przed przyszłością i opór wobec niej. Można go uzdrowić dzięki miłości, zaufaniu, wybaczeniu i rezygnacji z oczekiwań.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Z łatwością możesz uwolnić się od lęku, jeśli złożysz swoją przyszłość w ręce Boga. Jeśli mimo to jeszcze będziesz się bać, możesz i ten lęk oddać w ręce Boga.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Decyduję się położyć kres oddzieleniu, które wywołuje lęk, poprzez to, że połączę się z innymi z głębi serca, nawet w sytuacji konfliktowej.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wyobraź sobie, że ktoś, z kim nie czujesz się blisko związany, stoi w przeciwnym kącie pokoju (to naprawdę może być każdy, osądzamy bowiem wszystkich). Dzielać was odległość symbolizuje metaforyczny dystans między wami. Zadaj sobie pytanie: „Jaki osąd oddala mnie od tej osoby?”. Następnie zapytaj: „Jaki lęk kryje się za tymi pretensjami?”. Jeśli jesteś

gotowy zrezygnować z tego osądu i pretensji, zrobić krok do przodu i uwolnić się od lęku, uczyni to teraz. Jeśli w jakiegokolwiek chwili przeszkodzi ci w tym lęk, uwolnij się od niego, oddając go w ręce Boga, i zrób krok do przodu. Posuwaj się do przodu krok za krokiem, aż dojdiesz do miejsca, w którym stoi druga osoba. Kiedy do niej podejdziesz, wyobraź sobie, że ją obejmujesz, i poczuj pewność, że poradzisz sobie teraz, kiedy osiągnąłeś nowy poziom sukcesu.

42.

ROZWÓJ CIERPIENIA

Cierpienie to przytłaczające doświadczenie, którego elementem jest wszechogarniające i bolesne poczucie odrzucenia. Narusza ono integralność naszego umysłu, serca, a niekiedy naszej seksualności. Odpycha nas od znanego nam świata, sprawia, że często nie wiemy, kim jesteśmy i po co żyjemy.

Każde cierpienie stanowi w rzeczywistości część jakiejś serii trudnych doświadczeń. Odzwierciedla ono wzorzec, który nieustannie się ujawnia do chwili, aż zostanie uzdrowiony. Cierpienie w dorosłym życiu to powtórka cierpienia z okresu dzieciństwa. Z kolei wzorce z dzieciństwa to odtwarzanie cierpienia przekazywanego przez rodziny naszych rodziców. One również są wyzwaniem dla naszej duszy, która musi je uzdrowić i nauczyć się czegoś. Nieuzdrowione cierpienie sprawia, że wycofuujemy się ze świata – nie pozwala nam ono nawiązać bliskiego kontaktu z innymi i z życiem. Ten kontakt jest symbolem zaufania, jak również czynnikiem, bez którego nie można osiągnąć sukcesu i kochać.

Doświadczwszy cierpienia, chcemy odrzucić samych siebie. W dzieciństwie doświadczyliśmy cierpienia, które na zawsze zmieniło nasze postrzeganie świata. W życiu dorosłym cierpienie może sprawić, że nasz świat legnie w gruzach. Cierpienie staje się dla nas wymówką, by się odciąć, przyjąć postawę obronną i kontrolować wszystko. Przyjmujemy postawę niezależną, ponieważ obawiamy się potrzeb i uczuć, które wcześniej sprawiły nam ból. A jednak to lęk przed własnymi uczuciami, przed tym, że ktoś nas wykorzysta i znowu zrani, nie pozwala nam się otworzyć, połączyć z innymi tak, by stworzyć udany związek.

Choć może brzmi to przerażająco, z cierpienia trudno się podnieść. Jeśli nie przeżyjemy żałoby do końca – nie uwolnimy się od wszystkich negatywnych uczuć – skutki i wzorce zostawiają w nas trwałe blizny.

Niekiedy są to niezagojone rany, przez co nieustannie uciekamy od związków. Bez uzdrowienia, zrozumienia i nowych decyzji wzorce będą nami rządzić. Są one jak program w naszym biokomputerze, który nieustannie aktywuje cierpienie. Rany, których nie uleczymy, ciągle jątrzą się w nas. Możemy je ukryć głęboko, możemy je sobie kompensować niezależnością tak, że nie ma żadnych widocznych jego oznak, lub wprost przeciwnie, może ono sprawić, że w związku będziemy wciąż czegoś potrzebować i będziemy zależni od drugiej osoby. To oczywiście prowadzi wprost do zaborczości, zazdrości i jeszcze większego cierpienia. Bardzo szybko wartość naszych akcji w związku straci na wartości, jeśli będziemy zależni lub nieustannie będziemy czegoś potrzebować.

Jeśli ktoś nas zrani (a cierpienie to po prostu bardzo bolesna rana), a my tej rany nie uleczymy, pojawi się wzorzec zemsty. Ból emocjonalny i zemsta idą ręką w rękę. Mścimy się poprzez jawny atak, wycofanie, bierną agresję (pod płaszczykiem sympatii w rzeczywistości atakujemy) lub poprzez ranienie siebie. Cały ten wzorzec prowadzi do znęcania się. Jeśli ktoś nas zrani, a my zaatakujemy, to kolejna rana będzie jedynie kwestią czasu; kto mieczem wojuje, od miecza ginie.

MECHANIZM CIERPIENIA

Cierpienie to wzorzec bólu, przez który nasze życie będzie się rozpadać dopóty, dopóki się od niego nie uwolnimy.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Ból cierpienia ma wiele wspólnego zarówno z ranami, jakie zostały nam zadane wcześniej, jak z naszym obecnym sposobem myślenia i zachowaniem. Wszystko to można uzdrowić.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Uzdrowiaj wszystko, co jeszcze sprawia ci ból, aby już nic nie stało ci na drodze. Uwzględnij wszystkie formy poczucia straty, winy i zranienia. Zdecyduj, że będziesz się zarówno uczył, jak i odczuwał, że wybaczysz sobie i innym, że weźmiesz na siebie odpowiedzialność, tak abyś odzyskał wiarę w miłość, sukces i wolność.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Podajmy decyzję, że z pomocą Boga uzdrowię wszystko, co stanowi przeszkodę w moim życiu.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Przypomnij sobie najbardziej bolesną sytuację ze swojego życia. Wyobraź sobie, że wspierają cię: Bóg, Jezus, Budda, Kuan-Yin, Mahomet lub twoja nadświadomość. Poproś, aby pomogli ci zmienić to doświadczenie w takie, które będzie pełne spokoju i radości. Złóż w ofierze swoje cierpienie po to, by otworzyć się na miłość i łaskę.

43.

CIERPIENIE I ŚWIADOMOŚĆ

Świadomość ożywia wszystko. W miarę jak odkrywamy to, co wcześniej ukryliśmy przed sobą, pojawia się naturalna przyjemność będąca następstwem świadomości. Coraz lepiej poznając i rozumiejąc siebie oraz otaczający nas świat, możemy dokonywać zmian. Jako że nie zdajemy sobie sprawy z większości tego, co się dzieje w chwili, gdy cierpimy, te nowe informacje dają nam możliwość, by odpowiednio zareagować i wprowadzić niezbędne zmiany. Świadomość to podstawowa zasada, dzięki której się rozwijamy i pomagamy innym.

Bez świadomości oraz z powodu lęku nie pozwalamy sobie rozpoznać ukrytych mechanizmów bądź wzorców, które nami kierują. Wzorzec cierpienia przypomina rafę. Kiedy w życiu pojawia się odpływ, jest widoczna i albo z jej powodu cierpimy, albo sobie z nią poradzimy. Podczas przyływu znajduje się pod powierzchnią i dla tych, którzy o niej nie wiedzą, pozostaje niewidoczna. W okresach pomiędzy przyływem a odpływem, kiedy zbliżamy się do brzegu – naszego partnera – o rafy te, których istnienia nie jesteśmy świadomi, może się rozbić serce naszego związku.

Świadomość daje nam siłę. Przyczyniając się do tego, że możemy dokonywać lepszych i popartych wiedzą decyzji, otwiera ona nasze życie na nowe możliwości. Każdy z nas doświadczył przemocy i każdy kiedyś podjął złą decyzję. Niektóre decyzje podejmowała ta część naszej osobowości, która się oddzieliła, a jej rozwój emocjonalny został wstrzymany już we wczesnym dzieciństwie, co najczęściej prowadzi do dalszej izolacji. Decyzje te zostały zatajone przez aspekty naszej osobowości, które je podejmowały. Najwyższy czas wybrać świadomość. Tylko odkrywając, co zatailiśmy przed sobą, możemy to zmienić.

Nie musimy wpadać w pułapkę ego i obwiniać siebie, jeśli nie obwiniamy innych, bo to jedynie przesłania świadomość. Decyzja, by zawsze być świadomym, pozwoli się ujawnić nie tylko temu, co było ukryte, ale i nowym możliwościom. Jeśli jesteśmy ciekawi brakujących elementów, możemy pozwolić, by zainspirowała nas odpowiedź, która jest w nas, zamiast planować i układać strategie, co jedynie prowadzi do porażki i powoduje jeszcze większe cierpienie. Dzięki świadomości możemy wrócić nawet do wydarzeń z przeszłości i ożywić miejsce, które wcześniej było odcięte.

MECHANIZM CIERPIENIA

Jeśli w jakiejś sytuacji cierpimy, możemy być pewni, że nasz partner lub inny uczestnik tej sytuacji cierpi tak samo, nawet jeśli zachowuje się inaczej niż my.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Świadomość ożywia to, co wcześniej było w apatii, i pokazuje nam nowe możliwości.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

To, czego nie jesteś świadomy, może cię zranić. Dobrze wiedzieć nie tylko to, że w trawie jest wąż, ale i gdzie on się znajduje oraz czy nie ma tam więcej węży.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

W tej sytuacji (obecnej lub z przeszłości) proszę o to, bym uświadomił sobie to, co jest ukryte. Proszę o świadomość, by wiedzieć, co dokładnie zrobić w danej sytuacji, i jak ją rozwiązać.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wypisz trudne dla ciebie sytuacje, w których nie rozumiałeś, dlaczego ktoś zachował się w sposób, który cię zranił. Uświadom sobie, że osoba ta czuła dokładnie ten sam ból co ty.

<i>Sytuacja</i>	<i>Ból, którego doświadczyłem</i>	<i>Ból, który czuła druga strona</i>
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____
6. _____	_____	_____
7. _____	_____	_____
8. _____	_____	_____
9. _____	_____	_____
10. _____	_____	_____

Teraz przyjrzyj się, jak ból (zarówno twój, jak i drugiej strony) spowodował, że swoim zachowaniem negatywnie wpłynąłeś na innych. Teraz już wiesz, jak to jest zachowywać się w sposób, który rani innych lub im szkodzi, czy jesteś zatem gotów wybaczyć osobom, które były uczestnikami tych sytuacji? Czy jesteś gotów wybaczyć sobie, czy też wolisz kierować się wzorcem i cierpieć? Możesz się uwolnić od tego wzorca właśnie teraz! Dla dobra swojego oraz tych, których kochasz, zrób to teraz!

44.

RANY I LUDZKI UMYŚŁ

Ludzki umysł to wspaniałe narzędzie. Jest w nim wielka inteligencja, mądrość i geniusz. Sięga on aż do sfery ducha, w której jest światłość i miłość – z nich stworzył nas Bóg. Właśnie tam możemy doświadczyć jedności, czyli bycia częścią wszystkiego, co istnieje. Pomiedzy jednością a poziomami naszego umysłu, których jesteśmy świadomi, istnieją miliardy ran. Każda z nich to konflikt, w którym są dwa różniące się między sobą przekonania i różne części nas walczące o różne rzeczy. Każda z tych części porównuje się z innymi i uważa, że jest wyjątkowa, że najbardziej zasługuje na miłość i uwagę – nawet tę negatywną. Każda z tych ran, które są naszymi nieskutecznymi wzorcami, prowadzi do konfliktu w naszym otoczeniu, ponieważ stanowi on odzwierciedlenie nieuleczonego bólu i cierpienia w nas. Z każdą uleczoną raną rośnie w nas wiara, a to pozwala osiągnąć większy sukces, daje większą zdolność przyjmowania i cieszenia się życiem.

Świat odbija miliony ran w naszym umyśle. Jego natura jest dualistyczna – postrzegamy siebie tu i teraz, a świat znajduje się na przeciwnym biegunie. Na wyższych stopniach ewolucji wykraczamy poza ten dualizm: uświadamiamy sobie, że nie różnimy się od innych ani też od świata. Dzięki temu powstaje więź, a poczucie bliskości pozwala doświadczać jeszcze większej laski, miłości i radości. Wszyscy zmierzamy w tym kierunku, ale zanim dotrzemy do tego punktu, musimy uzdrowić poczucie oddzielenia – miliony ran i konfliktów wewnętrznych. Te rany w nas tkwią u podstaw każdego naszego problemu dotyczącego innych ludzi. Lecząc rany w sobie, odkrywamy, że w naturalny sposób budujemy most nad przepaścią oddzielającą nas od nich.

Byłem świadkiem tego, jak ludzie doświadczali światłości, miłości lub jedności, a nawet czystej radości i ekstazy, jeśli tylko potrafili

zagłębić się w umysł podczas procesu uzdrawiania. Z tego, co widziałem, wnioskuję, że ewolucja zmierza z powrotem ku jedności. Każda uzdrowiona rana nie tylko przyspiesza tę ewolucję w naszym umyśle, ale także na całym świecie.

MECHANIZM CIERPIENIA

Każde cierpienie, które jest wynikiem wewnętrznej rany, tworzy nową ranę, a wraz z nią konflikty i nieskuteczne wzorce.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Zajęcie się cierpieniem leczy rany, które wywołują konflikt; buduje ono most nad przepaścią w naszym umyśle oraz między nami a innymi. Uzdrawienie cierpienia przyspiesza podróż powrotną do jedności.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Kiedy bierzesz udział w konflikcie, postrzegaj wszystkich jako utracone lub ukryte części swojego umysłu, które chcą ponownie połączyć się z tobą i zintegrować.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do uzdrowienia ran, które przyczyniły się do powstania tej sytuacji. Zobowiązuje się, że przejawię swoją pełnię.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Pomyśl o kimś, z kim jesteś lub byłeś w konflikcie. Przenieś się wstecz, do okresu sprzed konfliktu i wyobraź sobie most ze światła łączący cię z tą osobą. Teraz, gdy istnieje pomost ponad podziałami, zacznij wymieniać się darami z tą osobą (na przykład ty możesz przekazać jej dar zaufania, a od niej przyjąć dar otwartości) dotąd, aż pomiędzy wami zapanuje spokój i pojawi się partnerstwo. Jeśli problem między wami jest zadawniony, być może pozostaną do rozwiązania inne jego aspekty. Powtórz to ćwiczenie z każdym kolejnym aspektem, dopóki cały konflikt nie zostanie rozwiązany.

45.

CIERPIENIE I WYPARCIE

Wyparcie to kluczowy element cierpienia. Sprawia ono, że jesteśmy ślepi i przegrywamy. Wypierając coś ze świadomości, ignorujemy znaki i sygnały lub interpretujemy je naiwnie, patrząc przez różowe okulary. A przecież właśnie wszystkie te elementy to ważne aspekty, które pomogłyby nam zrozumieć lub zaakceptować sytuację, w jakiej się znajdujemy. Wyparcie to niewłaściwy mechanizm obronny przeciwko lękowi i poczuciu straty; zaślepia on nas tak, że brakuje nam tego, co naprawdę jest konieczne w danej sytuacji.

Jeśli chcemy poradzić sobie z jakimś wyzwaniem, musimy znać wszystkie elementy sytuacji. Ważne, by dostrzegać znaki i sygnały, bo wówczas można podejmować właściwe decyzje oraz dążyć do prawdy. Istotne jest też wyjaśnienie wszystkich wątpliwości i niejasności, na przykład jakie stanowisko zajmuje partner w kwestii takiej jak wierność lub jak postrzega on związek. Ci, którzy często mieli złamane serce, nie lubią niespodzianek, nawet tych dobrych. Rozmowa i wyjaśnienie wątpliwości zawsze pomogą. Jeśli rozmawiamy z kimś dotąd, aż znajdziemy wyjście z sytuacji, to budujemy most łączący nas z nim w taki sposób, który przyniesie wybaczenie i bliskość.

W sytuacjach, w których ktoś już cierpi, wyparcie również odgrywa ważną rolę. Od tego, jak bardzo wypieramy się siebie, zależy, jak często dochodzi do nieporozumień, a tym samym jak często pojawia się cierpienie w danej sytuacji. Wszyscy mamy wielką potrzebę zrozumienia; to jedna z naszych podstawowych potrzeb. Zrozumienie pomaga uporać się z lękiem i zaszczepić zaufanie oraz poczucie bliskości. Pomaga pozbyć się iluzji, przez które idziemy w złym kierunku i popełniamy bolesne błędy, a które biorą się z myślenia życzeniowego. Na najgłębszym poziomie zrozumienie pokazuje nam, jak i dlaczego rozwija się

nasze życie. Zachęca nas ono także do brania odpowiedzialności za nasze decyzje, nawet jeśli po ich podjęciu ukrywamy je przed sobą. Gdy wszystkie ukryte elementy się ujawniają, a my dzięki zrozumieniu uwolnimy się z danej sytuacji, zniknie poczucie straty, lęk, potrzeby, poczucie zranienia, odrzucenia, cierpienie, chęć zemsty, poczucie winy i przegranej, brak poczucia własnej wartości, żądania, poświęcanie się i niezależność. Dostrzeżemy niewinność i odpowiedzialność w innych, w tym także w naszych rodzicach, od których zwykle zaczynają się wzorce. Nasza odpowiedzialność również stanie się oczywista. Nie uwolnimy się od danej sytuacji, dopóki nie zniknie cierpienie – dopóki nie odrobimy swojej lekcji, nie ofiarujemy swojego daru i dopóki nie nastąpi wewnętrzna integracja, a na zewnątrz nie pojawi się bliskość.

Czasem wydaje się nam, że jeśli nic nie czujemy, to problem zniknął. Niestety, możemy wypierać coś długo po tym, jak zostaliśmy zranieni. Właśnie wtedy ujawnia się kompensacyjna rola zależności, niezależności i poświęcania się. Te trzy zachowania pokazują nam, że nadal nie zakończyliśmy żałoby po czymś – nie pozwoliliśmy sobie na poznanie wszystkich elementów i emocji. Podobnie atak jest przejawem wyparcia bez względu na to, czy atakujemy, czy jesteśmy atakowani. Gdy to my jesteśmy napastnikiem, staramy się zrównoważyć sytuację, usprawiedliwiając ją naszymi potrzebami. Gdy jesteśmy ofiarą, chowamy w sobie poczucie winy, a podobne nierozwiązane sytuacje z przeszłości podnoszą łeb lub pogłębiają poczucie zranienia i oddzielenia. Kiedy atakujemy lub ponizamy siebie w myślach (nawet nieświadomie), łatwo jest nam znaleźć w otoczeniu kogoś, kto nam w tym pomoże.

Walka o władzę i konflikty również są przejawem wyparcia, ponieważ odzwierciedlają one konflikty wewnętrzne. Gdy tłumimy coś, musimy to potem wyprojektować na zewnątrz, ponieważ poczucie konfliktu jest nie do zniesienia. Projektujemy ten aspekt, z którym najmniej się utożsamiamy. Zmiany terapeutyczne na najgłębszym poziomie rzeczywistości zachodzą wtedy, gdy bierzemy odpowiedzialność nie tylko za siebie, ale również za tych, którzy nas otaczają, za to, co się dzieje, ponieważ właśnie to dzieje się również w nas. Zmiany następują, gdy przestajemy wypierać część siebie i uzdrawiamy swoje rany wewnętrzne. Jeśli istnieje coś, co

wypieramy, bez wątpienia osądziliśmy to coś i odrzuciliśmy. Wyparcie stanowi próbę ukrycia tego faktu przed sobą i przed innymi.

Kiedy wyobrażamy sobie, że problem nie istnieje, bo nic nie czujemy, to znaczy, iż projektujemy nasze osądy i konflikty wewnętrzne na zewnątrz. Nie rozumiemy, że wszystkie otaczające nas problemy są w rzeczywistości naszymi podświadomymi wzorcami i lustrem naszego umysłu. Mając tę świadomość, możemy z łatwością nauczyć się tego, czego powinniśmy. Zamiast tego jednak z powodu lęku i osądów upieramy się, że to nie my mamy się uczyć. Jesteśmy ofiarą w takim stopniu, w jakim twierdzymy, że otaczające nas sytuacje i lekcje nas nie dotyczą. Zastanówmy się nad taką sytuacją: słyszymy pukanie do drzwi i ktoś po drugiej stronie mówi: „Mamy dla pana przesyłkę z nową lekcją”. Możemy otworzyć drzwi i przyjąć tę lekcję bez problemu. Ale jeśli odmówimy, stukanie zacznie się robić coraz głośniejsze. Wkrótce usłyszymy dzwonek do drzwi, a potem kopanie. My jednak przysuwamy komodę do drzwi, by nie dało się ich otworzyć. Mimo to lekcja zostanie dostarczona. Potem będą próby wyważenia drzwi, ale zignorujemy i to. Kiedy lekcja zostanie w końcu dostarczona, będziemy przestraszeni i nieufni, bo trzeba było wylamać drzwi. O ileż prościej byłoby po prostu je otworzyć!

Nawet teraz, w obecnej sytuacji, istnieją jakieś ukryte elementy, które moglibyśmy sobie uświadomić, gdybyśmy tylko chcieli. Potrzeba jedynie chęci i otwartości, by dostrzec sygnały. Problem nie zniknie przez to, że go zignorujemy lub zaprzeczmy jego istnieniu. W końcu stanie się tak wielki, że będziemy musieli go sobie uświadomić. Ale wtedy będzie on już bardzo bolesny.

Naiwność – forma wyparcia zwykle udająca młodość – przedstawia sobą łatwowierność, która wręcz się naprasza, aby ją wykorzystać. Skutkiem naiwności są trudne lekcje dla nas wszystkich. Jej przeciwieństwem jest chęć, by nauczyć się czegoś z łatwością. Możemy poprosić otaczające nas osoby o zrozumiałe wyjaśnienie. Możemy poprosić o to, abyśmy dostrzegli to, czego nie chcieliśmy widzieć, i o to, aby w końcu wskazano nam drogę wyjścia. Nasza nadświadomość zawsze zna rozwiązanie, które przychodzi poprzez intuicję, inspirację i wizję. Pokaże nam ona wszystkie ukryte elementy i rozwiązanie.

MECHANIZM CIERPIENIA

W każdym problemie i każdym cierpieniu jest element wyparcia i samooszukiwania się.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Świadomość i prawda przynoszą uzdrowienie oraz umiejętność skutecznego działania dzięki temu, że poznajemy to, co ukryte, i reagujemy na to. Już osądziliśmy coś oraz siebie. Jeśli wiemy wystarczająco dużo, by to służyć, to znaczy, że wiemy, co to jest. Wybaczenie sobie pomoże nam dostrzec, co ukryliśmy.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Poproś o to, byś co jakiś czas dostrzegał prawdę w swoim związku – byś był świadomy ukrytych elementów i uwolnił się od lęku. Wycisz swój umysł. Zadaj sobie pytanie, w jakiej sytuacji z twojego życia jest najwięcej wyparcia, czyli potencjalnego cierpienia w przyszłości. Z głębi serca poproś, aby to, co ukryte, zostało ci pokazane. Staraj się być konkretny, ale przede wszystkim proś z głębi serca. Poproś o to, by odpowiedź przyszła z łatwością i aby to, co odkryjesz, rozwiązało się bez trudu. Zamiast naiwnie coś zakładać z góry, zacznij zadawać pytania i rozmawiać ze swoim partnerem, by odkryć prawdę. Pozwól, by sytuacja się wyjaśniła, i nie nastawiaj się na żadne rozwiązanie. Rozmowa może ci zaoszczędzić wiele czasu i cierpienia, więc rozmawiaj dotąd, aż obu stronom uda się wyjaśnić swoje stanowisko.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Dzisiaj proszę o prawdę na temat mojej obecnej sytuacji oraz przeszłości.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Zastanów się nad trzema sytuacjami, w których poniosłeś porażkę, lub nad jedną, która była dla ciebie wyjątkowo bolesna. Przeanalizuj wszystkie elementy, które ukryłeś przed sobą, a które przyczyniły się do cierpienia, problemu lub porażki.

<i>Cierpienie / problem / porażka</i>	<i>Co przed sobą ukryłem?</i>	<i>Dlaczego?</i>
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____

Następnie wybacz sobie, że zataiłeś te rzeczy przed sobą lub że za bardzo się bałeś, by je wyjaśnić. Przeanalizuj jeszcze co najmniej dwie inne sytuacje i wybacz je sobie, abyś mógł się nauczyć czegoś i uzdrowić przynajmniej jeden aspekt problemu.

<i>Cierpienie / problem / porażka</i>	<i>Co przed sobą ukryłem?</i>	<i>Dlaczego?</i>
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____

46.

WYPARCIE, DYSOCJACJA I ZABURZENIA CHARAKTERU

Błędne koło zaczyna się od wyparcia, a kończy na cierpieniu, co z kolei prowadzi do jeszcze silniejszego wyparcia i większego cierpienia. Odcinamy się od własnych uczuć i od życia oraz lekceważymy uczucia innych. Jeśli cierpienie jest bardzo silne, traktujemy siebie oraz innych jak przedmioty. Życie zaczyna polegać na selekcji naturalnej. Silne emocjonalne rozdarcie i rany z przeszłości mogą sprawić, że staniemy się owcami, wilkami albo psami pasterskimi.

Jeśli brakuje nam odwagi, zwykle prowadzimy życie konformisty, stajemy się owcą lub kimś, kto nie chce się sprzeciwiać czy wyróżniać z tłumu. Przede wszystkim chcemy się dostosować. Akceptujemy istniejący stan rzeczy i przestrzegamy norm zachowania, by uniknąć kłopotów. Taki rodzaj życia ma nas uchronić od lęku, lecz niestety, wilki czyhają na owce i często stajemy się ofiarami.

Niektórzy na skutek ran emocjonalnych stają się psami pasterskimi – kimś, kto chroni owce przed wilkami. Możemy wybrać zawód policjanta, żołnierza lub kogoś, kto w naturalny sposób staje w obronie prześladowanych. Możemy być bardzo heroiczni, broniąc innych, dlatego że nie działamy z serca, lecz odgrywamy wybrane przez siebie role. Jest to tylko działanie, które ma służyć ukryciu bólu, który jest w nas. Niestety, w rzeczywistości nie ma wielkiej różnicy pomiędzy owcami a wilkami.

Niekiedy cierpienie sprawia, że stajemy się drapieżnikami lub wilkami – kimś, kto wierzy, że manipulacja i zabieranie na siłę to norma. Bierzemy, co tylko możemy, nie przebijając w środkach. Często jesteśmy prześladowcami, którzy za nic mają dobro, potrzeby i uczucia innych. Jeśli nikt nas nie kontroluje, istnieje ryzyko pojawienia się zachowań

przestępczych. Niekiedy inne złamane serce nas budzi, a niekiedy sprawia, że jeszcze bardziej się izolujemy i prześladowujemy innych w nadziei, że dzięki temu sami nie staniemy się ofiarą.

Wilki to ci, którzy doświadczyli tak wielkiego cierpienia, że rozwinęły się u nich zaburzenia charakteru. Często, by poczuć podekscytowanie, uciekamy się do przemocy. Dzieje się tak, ponieważ odcięliśmy się od bólu i emocji. Aby nikt nie mógł znowu nas zranić ani skrzywdzić, nasza osobowość przybiera postać zaciętej, twardej, niemal kryminalnej postawy. Chcemy wygrać za wszelką cenę, nawet jeśli oznacza to złe traktowanie innych.

Osoby z zaburzeniami charakteru nie wierzą w to, że mają jakiś problem. Twierdzą, że przyczyna problemu tkwi poza nimi. Nigdy nie czują się odpowiedzialni, wina nigdy nie leży po ich stronie. Krzywdą, którą im ktoś wyrządził, służy im do usprawiedliwiania swojego zachowania – wykorzystywania, znęcania się, poniżania i zabierania sobie tego, co chcą, bez pozwolenia; zawsze mają jakiś powód, przynajmniej w ich mniemaniu.

Każdy z nas musi przejść przez etap cierpienia, w którym nasze potrzeby są najważniejsze. Choć niekoniecznie mamy zamiar skrzywdzić kogokolwiek, na tym etapie bardzo mocno rywalizujemy, zachowujemy się jak nacjonaliści, a nasza manipulacja, zazdrość, zaborczość, wykorzystywanie innych, zebranie, pożyczanie i kradzież w okresie bólu i cierpienia mogą być usprawiedliwione. Możemy nie zdawać sobie sprawy z tego, jak nasze zachowanie krzywdzi innych lub sprawia, że oddalają się od nas, a ostatecznie przyczynia się do naszej porażki.

Kiedy pracowałem jako terapeuta w centrum leczenia uzależnień przy Marynarce Wojennej USA i korpusie piechoty morskiej, wielu mężczyzn z zaburzeniami charakteru zrezygnowało ze służby ze względu na leczenie. Dla nich był to łatwy sposób na odejście z wojska. Początkowo twierdzili, że ich problemy spowodowane były przez marynarkę wojenną albo piechotę morską, ich przełożonych, system oraz wszystkie osoby mające nad nimi jakąś władzę, do których i ja się zaliczałem. U większości z nich etap ten mijał, w miarę jak leczenie postępowało, zaczęli brać odpowiedzialność za swoje życie. Ci, którzy utknęli na etapie

manipulacji, chęci przypodobania się innym, odgrywania prowodyra lub bandyty, musieli nieustannie konfrontować się z tym problemem – z tym, że znęcali się nad innymi, ze swoim zaślepieniem, mentalnością ofiary, brakiem wrażliwości, manipulacją i potrzebą, by nieustannie coś zabierać na siłę. W końcu odkryłem, że wszystkie te zachowania były formą kompensowania sobie jakiegoś bardzo bolesnego wydarzenia z dzieciństwa. Gdy zaczęli się konfrontować z własnym cierpieniem, robili postępy i szybko następowały zmiany.

Kiedy naśladowujemy Kleopatrze, królową wyparcia, życie zawsze znajdzie jakiś sposób na to, by wyłamać nasze drzwi, sforsować mury obronne, całkowicie nas pokonać i skonfrontować nas z naszym najgorszym bólem. Gdy zaczynamy rozpoznawać kluczowe, choć ukryte elementy towarzyszące cierpieniu i w terażniejszości uzdrawiamy przeszłość, możemy zobaczyć wszystko z innej perspektywy. Świadomość niesie ze sobą większe zaufanie, a także inspirację. Jeśli chcemy coś zrozumieć, uda się nam to. Jeśli pozwolimy sobie na świadomość, wskaże nam ona, w czym tkwi problem oraz jak sobie z nim poradzić i rozwijać się dalej.

MECHANIZM CIERPIENIA

Wypieranie bólu i obrona przed nim poprzez ucieczkę od niego lub zadawanie go innym to nieskuteczne strategie. Cierpienie nie tylko będzie silniejsze, ale również boleśniej nas zaskoczy. Im mniej sukcesów odnosimy w jakiegokolwiek dziedzinie życia, tym więcej rzeczy ukrywamy przed sobą.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Każdą bolesną lub problematyczną sytuację – przeszłą lub obecną, niezależnie od tego, jak głęboko zakorzenione jest związane z nią zachowanie – można uzdrowić, uświadamiając sobie, jaka jest prawda. Dzięki temu pojawi się lekkość, wolność i rozwiązanie.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Aby uświadomić sobie prawdę i zacząć uzdrawiać bolesną sytuację, po prostu powiedz z głębi serca: „To nie jest prawda. Nie tego pragnę. Nie tego Bóg pragnie dla mnie. Chcę znać prawdę. Proszę o pokazanie mi jej teraz”.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Decyduję, że chcę być świadomy aspektów, które sam przed sobą ukryłem, dotyczących związku, zdrowia, pieniędzy, seksu, sukcesu itd. Zobowiązuję się do nauczenia się tego, czego mam się nauczyć, oraz uświadomienia sobie czynników ukrytych w moim obecnym związku, jak również w związkach z przeszłości.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wypełnij poniższe punkty. W trakcie ćwiczenia kieruj się intuicją, tak abyś mógł uświadomić sobie ukryte wzorce, które przyczyniły się do twojego cierpienia. Jeśli nic nie przychodzi ci na myśl, pozwól sobie odgadnąć odpowiedź.

<i>Kiedy ktoś cię zranił?</i>	<i>Co wyparłeś ze świadomości?</i>	<i>Inna trudna sytuacja z przeszłości, w której druga strona odczuła się od swoich uczuć</i>	<i>Twoje bolesne doświadczenie, które przyczyniło się do danego wydarzenia</i>	<i>Bolesne doświadczenie z przeszłości drugiej strony, które przyczyniło się do danego wydarzenia</i>
1. _____	_____	_____	_____	_____
2. _____	_____	_____	_____	_____
3. _____	_____	_____	_____	_____

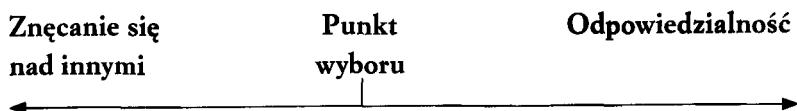
<i>Kiedy zranieś kogoś swoim zachowaniem?</i>	<i>Z czego nie zdawałeś sobie sprawy?</i>	<i>Inna trudna sytuacja z przeszłości, kiedy doświadczyłeś tego samego bólu co osoba, którą teraz zranieś swoim zachowaniem</i>
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____

47.

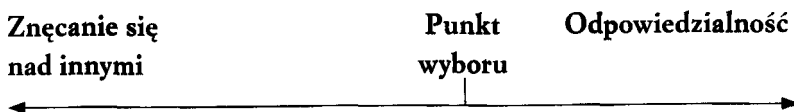
OFIARA CIERPIENIA

Wszystkie ofiary należy traktować z miłością i współczuciem. To jedyna słuszna postawa wobec kogoś, kto przeżywa głęboki ból i jest w potrzebie. Wszyscy doświadczyliśmy przemocy i wszyscy będziemy jej doświadczać, dopóki nie uwolnimy się w końcu od błędnego koła ofiary-kata, dzięki czemu doznamy oświecenia. Boimy się tak bardzo, że uchylamy się od odpowiedzialności za siebie, nasz świat i wszystko, co się dzieje dookoła nas. Ludzie, którzy się boją, atakują! Staramy się poradzić sobie z sytuacją poprzez gniew lub wycofujemy się, atakując siebie. Zawsze znajdujemy usprawiedliwienie dla swojego gniewu, dopóki nie pojawi się poczucie winy. Takie zachowania mogą również doprowadzić do tego, że z powodu naszej agresji lub wycofania się inni poczują się skrzywdzeni. Gdy odzyskamy siłę i pewność siebie, możemy budować bliskość i partnerstwo.

Zmierzamy albo w kierunku znęcania się nad innymi, albo odpowiedzialności. Oto linia wyboru:



Jeśli w różnych sytuacjach będziemy wybierać odpowiedzialność, to punkt wyboru się zmieni.



Bez względu na to, jak często decydujemy się na odpowiedzialność, wyboru pomiędzy jednym a drugim będziemy musieli dokonywać, dopóki nie osiągniemy oświecenia. Za każdym razem, gdy jakaś rana ujawnia się wraz z towarzyszącym jej wyparciem i mechanizmami obronnymi, pojawia się także pokusa, by dać się skrzywdzić albo by skrzywdzić samemu. Wybierając odpowiedzialność, nie poddamy się tej pokusie.

Gdy jako ofiara jesteśmy gotowi odzyskać swoją moc, zmieniamy naszą postawę i decydujemy się zrobić krok naprzód; chcemy do końca nauczyć się lekcji, jaką niesie ze sobą dane wydarzenie. Gdy nam się to uda, mądrość, współczucie i miłość, które w naturalny sposób objawiają się u nas, mogą zmienić otaczający nas świat. Dzięki takiej decyzji możemy zacząć odkrywać to, co dotychczas ukrywaliśmy przed sobą – inne decyzje, które podjęliśmy, a następnie zatailiśmy. To dopiero początek, ponieważ wszystkie mechanizmy, ukryte elementy i błędne strategie również wyjdą na powierzchnię, tak by można było je uzdrowić i dokonać nowych wyborów.

Za stanem ofiary zawsze kryją się jakieś korzyści, a jest to między innymi wołanie o pomoc i o miłość oraz próba pokonania i kontrolowania kogoś. Rola ofiary to nasza próba, by potrzeby z przeszłości zaspokoić w teraźniejszości, nasze pragnienie, by ukarać siebie z powodu poczucia winy, oraz próba uchronienia siebie od lęku. To sposób, by zemścić się na innych, a także doskonała wymówka, by robić, co nam się podoba, i nie musieć się rozwijać.

Postawa ofiary jest najgorszą postawą w życiu, ponieważ rezygnujemy z własnej siły po to, by nie brać na siebie odpowiedzialności. Lecz ofiary stają się katami! Gdy zamiast uzdrawiać, coś sobie kompensujemy, w sposób niezamierzony krzywdzimy innych, jako że kompensacja to tylko zachowanie się w sposób przeciwny. Nie ma w niej prawdy ani miłości, a ponadto oczywiście zaczynamy wyzywać się na innych. Jeśli nie dostrzegamy tego, że ktoś nam wyrządził krzywdę, to sami będziemy nieświadomie krzywdzić innych. Nasza postawa ofiary sprawia, że jesteśmy niedostępni – to znaczy nie możemy nic z siebie dać innym wtedy, gdy nas potrzebują. To, co uczyniono nam, sami czynimy innym do chwili, aż nastąpi uzdrowienie. W przeciwnym wypadku

przekazujemy najbliższym postawę ofiary. Jedyną nadzieję na przełamanie tego cyklu daje uzdrowienie siebie. Wówczas uzdrawiające efekty odczuje także nasze otoczenie.

MECHANIZM CIERPIENIA

Decyzja, by być ofiarą, osłabia nas i wpędza w błędne koło, w którym pokusa, by być ofiarą, staje się jeszcze silniejsza. Mamy dzięki niej jakieś ukryte korzyści, które być może spełniają swoją rolę, ale nie dadzą nam szczęścia.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Wybaczenie innym oraz sobie za wyrządzone nam krzywdy pozwala na uzdrowienie. Możemy wyjść innym naprzeciw, a nasze uzdrowienie wpłynie także na nich.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Wszystkie sytuacje, w których jesteśmy ofiarami, mają swój cel, choć może być on ukryty. Wybierz trzy sytuacje z przeszłości, w tych zostałeś skrzywdzony, i dla każdej z nich dokończ następujące zdanie: „Gdybym miał powiedzieć, jaki był cel tej sytuacji dla mnie, byłoby to...”. Gdy już uświadomisz sobie, jaki był ten cel, dostrzeżesz, że nie dał ci on szczęścia. Możesz teraz zdecydować, że te pomyłki zostaną naprawione – i zastąpić je tym, co naprawę jest skuteczne.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do tego, że zamiast być częścią problemu, stanę się częścią rozwiązania dzięki uzdrowieniu siebie.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

*Sytuacje, w których
byłem ofiarą*

Zasady odpowiedzialności

*Trzy sytuacje,
w których zostałem
skrzywdzony
w przeszłości*

*Co dzięki nim
mogłem zrobić?*

*Czego w ich rezultacie
nie musiałem robić?*

1. _____
2. _____
3. _____

Kiedy uświadomisz sobie, jaki cel próbowałeś osiągnąć w każdej z tych sytuacji, zobaczysz, że nie dał ci on szczęścia. Możesz teraz podjąć decyzję, że pomyłki te zostaną naprawione i że zastąpisz je tym, co jest faktycznie skuteczne.

48.

WZORCE OFIARY

Zawsze gdy jest w nas jakaś nieuzdrowiona rana, uaktywnia się wzorzec ofiary, w którym za nic nie jesteśmy odpowiedzialni i nie mamy żadnej mocy. Dzięki niemu mamy wymówkę, by nie skonfrontować się z własnym lękiem lub z własnym życiem, co również pozwala nam unikać naszego celu. Będąc ofiarą, odczuwamy zwykle naszą największą potrzebę – wołamy o miłość i pomoc, ale nie zdajemy sobie sprawy z wzorców, które sterują naszym życiem. Wzorzec ofiary (wszystkie rodzaje krzywdy) jest pełen ukrytych głęboko elementów i motywacji oraz bólu z przeszłości. W pewnym sensie wszyscy chcemy się zemścić za zadane nam w przeszłości rany.

Niektóre osoby, na których się mścimy, raniąc przez to siebie, nie mają o tym pojęcia. Podobnie cierpienie, którego doświadczamy w dorosłym życiu, opiera się na staraniu, by zemścić się na rodzicach za to, że naszym zdaniem źle nas traktowali w dzieciństwie. Każde cierpienie w życiu dorosłym to stwierdzenie: „Ponieważ skrzywdziście mnie, kiedy byłem dzieckiem, ponieważ nie kochaliście mnie wystarczająco, ponieważ nie pokazaliście mi, jak kochać, taki właśnie jest efekt. To wasza wina”.

W roli ofiary ukryte są elementy agresji, a nawet przemocy. W większości agresję tę kierujemy przeciwko samym sobie po to, by kogoś zranić, ale może ona pozostać bardzo silna. Na przykład aby „ktoś pożałował”, możemy wpaść w depresję, mieć tendencje samobójcze, zachorować, zachowywać się nieostrożnie i prowokować niebezpieczne sytuacje. Autoagresja staje się formą szantażu emocjonalnego, by pokazać komuś, jak bardzo nas zranił lub jak bardzo nas zaniedbał. W każdej sytuacji, w której pojawia się jakaś ofiara, jest tyle samo agresji w niej samej co w krzywdzącej ją osobie.

MECHANIZM CIERPIENIA

Jako ofiary wołamy o miłość i prosimy o pomoc. Elementem tej roli są nie tylko najgłębsze potrzeby, ale również atak, autoagresja i wymówki dotyczące naszego życia i celu.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Kluczem, by uwolnić się od roli ofiary, jest wybaczenie zarówno innym, jak i sobie.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

W każdej sytuacji, w której ktoś cię skrzywdził, wyobraź sobie, że wszystko zdarzyło się dokładnie tak, jak chciałeś. Dlaczego? Czemu miałoby to służyć? Co dzięki temu mogłeś zrobić? A czego dzięki tej sytuacji nie musiałeś robić?

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do tego, że uwolnię się od wszystkich sytuacji, w których jestem ofiarą. Nie będę ich już wykorzystywał do tego, by ukrywać się przed sobą, przed swoimi możliwościami i swoim celem. Podejmuję decyzję, by uwolnić się od wyborów, których dokonałem, będąc ofiarą, i by zastąpić je inspiracją i miłością.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz pięć sytuacji, w których czułeś się jak ofiara. Użyj poniższych pytań, które pomogą ci uświadomić sobie ukryte elementy i uwolnić się od wzorców ofiary.

<i>Sytuacja, w której byłem ofiarą</i>	<i>Kogo prosiłem o miłość?</i>	<i>Na kim się mściłem?</i>
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____

49.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ JAKO ŹRÓDŁO SIŁY

Kiedy decydujemy się, że przestaniemy winić innych i zaczniemy odsłaniać ukryte części naszego umysłu – biorąc odpowiedzialność za swoje życie i za to, co się wydarza – kolejną sztuczką ego, która ma nam przeszkodzić w rozwoju, jest próba wywołania w nas poczucia winy. Obwinianie siebie zamiast kogoś innego nie ma sensu, bo tak czy inaczej przestajemy się rozwijać. Dopóki nie uświadomimy sobie, że w każdej sytuacji wszyscy są całkowicie odpowiedzialni i niewinni, mamy jeszcze nad czym pracować. Odpowiedzialność to chęć, by przyznać, że ostatecznie to my mamy moc decydowania o swoim życiu. Nasze szczęście w życiu zależy od nas. Nasze życie toczy się zgodnie z naszymi wyborami pomimo tego, że czasem dokonywane są one w ułamku sekundy, a potem natychmiast spychane do podświadomości. W każdej sytuacji zawsze możemy sami zdecydować, jakie będzie nasze podejście do życia i zakodowanych w nim wydarzeń, co w ostateczności determinuje nasze doświadczenia.

Ego zawsze stara się wziąć nas na przetrzymanie, odwrócić uwagę i powstrzymać naszą podróż do miejsca, w którym straci ono choć część kontroli nad nami. Zamienia ono miejscami drogowskaz do nieba z drogowskazem do piekła. Jeśli istnieje jakiś mechanizm uzdrowienia, ego będzie się starało zastawić pułapkę, podsunąć nam jakiś fałszywy mechanizm podobny do prawdziwego. Na przykład jeśli chodzi o odpowiedzialność, ego będzie przekonywać cię, byś wziął na swoje barki wszystko, co jest rolą lub pracą. To fałszywe przywództwo, które nie pozwala na pracę zespołową, gdyż jest poświęcaniem się zbudowanym na pretensjach i nie daje możliwości otrzymania nagrody. Zwiększa nasze niezadowolenie i poczucie, że ktoś nas oszukał. Ogranicza też

naszą szansę na sukces, a jednocześnie podnosi nasze koszty. Odpowiedzialność to w rzeczywistości umiejętność reagowania, która pozwala nam odzyskać naturalną moc i siłę.

MECHANIZM CIERPIENIA

Jesteśmy narażeni na cierpienie w takim stopniu, w jakim odmawiamy przyjęcia na siebie odpowiedzialności.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Zakres odpowiedzialności, jaką na siebie bierzemy, ma wpływ na pogłębienie naszej dojrzałości i zdolności reagowania, a dzięki temu stajemy się silniejsi.*

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Przyjmij tyle odpowiedzialności za swoje życie, ile tylko możesz. Poświęcanie się lub branie wszystkiego na swoje barki to fałszywa odpowiedzialność.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Biorę odpowiedzialność za wszystko, co dotyczy mojego życia. Nie będę winić ani innych, ani siebie, ponieważ to opóźnia zmiany na lepsze. Tylko ja mogę zmienić swoje życie. Decyduję się zmienić je teraz. Chcę odzyskać swoją siłę i poproszę Boga o pomoc w dokonywaniu lepszych wyborów.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Poniższe ćwiczenie pomoże ci przejąć odpowiedzialność za swoje życie i na nowo podjąć decyzje dotyczące tego, co ci się nie podoba. Przypomnij sobie ostatni raz, kiedy czułeś się jak ofiara. Przyjrzyj się tej sytuacji tak, jakby nie była to niczyja wina, w tym także twoja. Nikogo nie osądzaj, ale wyobraź sobie, że wszyscy są jednakowo odpowiedzialni. Zwróć uwagę na poczucie ulgi i wolności, jakie się pojawi, gdy skończysz. Twoje poczucie odpowiedzialności pogłębia się wraz ze zrozumieniem. Staje się ono naturalną

* Gra słów w oryginale: umiejętność reagowania to *response-ability*, podczas gdy słowo odpowiedzialność to *responsibility*.

reakcją będącą wyrazem bliskości i dojrzałości. Powtórz ćwiczenie dla wszystkich sytuacji, w których czułeś się pokrzywdzony. Każdy problem to jakaś pretensja. Na co narzekasz? Narzekając, stawiasz się w roli ofiary, oczekując jednocześnie, że inni się zmienią lub wykonają za ciebie całą pracę. Zamiast narzekać, przyjmij całkowitą odpowiedzialność za dany problem, jednocześnie wiedząc, że nikt nie jest winny. Kiedy weźmiesz na siebie odpowiedzialność, możesz wybrać coś innego. Wybierz inne podejście i zmień sytuację.

50.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ I CIERPIENIE

Odpowiedzialność polega między innymi na gotowości do poniesienia konsekwencji za nasze życie oraz za wszystko, co nam się kiedykolwiek przydarzyło. Im bardziej jesteśmy odpowiedzialni, tym skuteczniej działamy w życiu. Odpowiedzialność to świadomość, że sami podjęliśmy wszystkie decyzje, które miały wpływ na nasze życie. Każdy z nas jest na innym etapie uświadamiania sobie swojej odpowiedzialności. Miarą naszej dojrzałości, a także wolności i mocy, jest nasza odpowiedzialność. Ukrywamy większość powodów stojących za naszymi decyzjami, a wobec tego wydaje nam się, że wszystko w życiu po prostu nam się przydarza. Kiedy staniemy się odpowiedzialni, odzyskujemy wolność.

Jesteśmy istotami, które mają cel; wszystko, co nas kiedykolwiek spotkało, miało cel. Za każdym wydarzeniem kryje się jakiś powód lub cel, lecz nasz intelekt nie chce ich znać. Z drugiej strony nasza intuicja zawsze powiedziałaaby nam, co to za powód, gdybyśmy tylko naprawdę chcieli wiedzieć. Odpowiedzialność to reguła mocy; nikogo nie osądza, nie wini ani nie atakuje, w tym także nas. Kiedy zrozumiemy, czym jest odpowiedzialność, uwolnimy się od bólu i od przeszłości, pozwala ona bowiem wyrwać się z błędnego koła, które powstaje, kiedy nie uzdrowimy naszych doświadczeń związanych z rolą ofiary. Ofiary stają się katami, jeśli nie uzdrowimy tych sfer, w których ktoś nas skrzywdził.

Odpowiedzialność jest świadoma tego, że wszyscy jesteśmy w stu procentach odpowiedzialni za swoje życie i otaczający nas świat. Jednak ego zawsze próbuje zmienić odpowiedzialność w poczucie winy i poświęcanie się. Kiedy przestajemy winić innych, pojawia się tendencja do obwiniania siebie. Ale jakakolwiek winna to pułapka, która

nie pozwala na porozumienie ani na zmiany. Jeśli wierzymy w czyjąś winę, to uważamy, że atakowanie i obwinianie jest usprawiedliwione, co prowadzi do walki o władzę. Jeżeli wierzymy, że wina leży po naszej stronie, ukarzymy siebie, wycofując się z życia, co stanowi jednocześnie karę dla innych, nawet gdy ich kochamy. Rola ofiary to postawa, w której jest najmniej siły i skuteczności, ponieważ więzi nas ona w błędnym kole kata i ofiary.

Odpowiedzialność oznacza, że możemy zmienić swoje uczucia, postawy, a nawet swoją sytuację. Oznacza ona również, że mamy możliwość i moc, by wiedzieć, iż wszystko, co się dzieje, dokonuje się poprzez nasze wybory. Każdy z nas podjął kiedyś złe decyzje, ale można je naprawić. Gdy zaczynamy przyglądać się swojemu umysłowi pod kątem odpowiedzialności, ważne, byśmy zachowali lekkość i poczucie humoru, ponieważ pozwoli nam to z łatwością naprawić popełnione przez nas błędy. Kiedy wychodzą na wierzch ukryte aspekty naszej osobowości, uwalniamy się poprzez zrozumienie i wybaczenie sobie; kiedy uwalniamy się od krzywd doznanych w przeszłości, odzyskujemy własną moc.

Gdy ktoś opowiada o tym, jak został skrzywdzony, i wspólnie zaczynamy szukać ukrytych w podświadomości elementów, często proszę tę osobę, by udawała, że chciała, aby tak się stało. Wiem, że nie chciała, aby do tego doszło, ale mimo to proszę, by zrobiła to dla mnie. Dlaczego? Dlaczego miałyby tego chcieć? Po co jej to? Do czego miałyby się jej to przydać? Na przykład twierdzimy, że nie chcieliśmy się rozstać z partnerem, ale jeśli przyjrzymy się temu, co ukryte, znajdziemy nieoczekiwane powody, takie jak konieczność wyboru pomiędzy pracą a partnerem lub rodzicem a partnerem. To dobry moment, aby przyrzec się ego i temu, co przed nami ukrywało. Zdziwiający, co się wtedy pokazuje; zwykle stanowi to dokładnie sedno problemu.

MECHANIZM CIERPIENIA

Cierpienie to zawsze jakaś sfera, w której odrzucamy odpowiedzialność. Wierzymy, że ktoś nam coś zrobił wbrew naszej woli. Takie przekonanie nie pozwala nam się uwolnić od bólu i porzucić roli ofiary.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Bycie odpowiedzialnym polega na uświadomieniu sobie ukrytych do tej pory elementów sytuacji i poprawieniu ich poprzez moc zrozumienia, decyzji, wybaczenia, a tym samym uwolnienia siebie.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Postaraj się zrozumieć wszystkie ukryte elementy będące częścią bolesnej dla ciebie sytuacji. Kiedy już wszystkie je zrozumiesz, nie będzie potrzeby, by komukolwiek wybaczyć.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Jestem gotów wziąć pełną odpowiedzialność za swoje życie i za wszystko, co się w nim dzieje. Wybieram niewinność i wolność.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Uzupełnij poniższe zdania. To pomoże ci poznać ukryte elementy związane z bolesną sytuacją i rolą ofiary. Najlepsza jest ta odpowiedź, która przychodzi na myśl jako pierwsza. Dzięki temu można ominąć ego i jego mechanizmy obronne. Wybierz jakies bolesne doświadczenie z przeszłości, a następnie możesz powtórzyć ćwiczenie z inną trudną sytuacją lub zdarzeniem, którego byłeś ofiarą.

Gdybym miał powiedzieć, co mogę dzięki temu bolesnemu przeżyciu robić, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, czego nie muszę robić dzięki temu, że to się zdarzyło, prawdopodobnie byłoby to _____

To zdarzenie daje mi wymówkę, by teraz robić (lub nie robić) następujące rzeczy _____

To trudne przeżycie usprawiedliwia moją decyzję, aby _____

To trudne przeżycie usprawiedliwia moją postawę w kwestii _____

Dzięki temu wydarzeniu mam rację w następujących kwestiach: _____

Cierpieniem z powodu tego zdarzenia usiłuję odkupić winę dotyczącą _____

To bolesne zdarzenie jest odbiciem walki o władzę, jaką toczę z _____,
_____ i z _____

To bolesne zdarzenie jest odzwierciedleniem moich pretensji, jakie mam
teraz do _____, a także jakie w przeszłości miałem do _____ i do _____

Za pomocą tego zdarzenia usiłuję się uchronić przed lękiem dotyczącym _____

Dzięki temu zdarzeniu usiłuję zaspokoić potrzebę _____

Potrzeba z przeszłości, która nigdy nie została zaspokojona, a którą próbo-
wałem zaspokoić w tej sytuacji, to _____

Wydarzenie to uchroniło mnie przed zrobieniem kolejnego kroku, którego
się bałem, a ten krok to _____

Gdyby nie doszło do tego zdarzenia, to bałbym się utracić _____

Czułem, że nie zasługiwałem na większe szczęście w tym związku, ponieważ _____

Przekonania, jakie dzięki temu wydarzeniu próbowałem umocnić,
są następujące: o sobie _____ o życiu _____
o związkach _____ o ważnych osobach _____
o uczuciach _____ o seksie _____
o obfitości _____ o miłości _____

Umacniam te przekonania po to, abym mógł _____

Mam takie przekonanie, ponieważ pozwala mi ono _____

Chciałem, aby ten związek się zakończył tu i teraz, ponieważ _____

*Potrzeba niezaspokojona w tym związku, przez którą zakończyłem go,
to _____*

Bałem się otrzymać _____ i dlatego zakończyłem ten związek.

51.

CIERPIENIE I BÓL Z PRZESZŁOŚCI

Każda bolesna sytuacja to część wzorca, natomiast cierpienie, którego doświadczamy teraz, to w pewnym sensie nasza próba, by uwolnić się od tego wzorca całkowicie. Cierpienie jest powtórką bólu z przeszłości, trudnych doświadczeń z poprzednich związków, a także z dzieciństwa. Z kolei problemy z dzieciństwa stanowią odzwierciedlenie problemów, jakie mieli nasi rodzice. Największą niespodzianką dla mnie jako terapeuty było odkrycie, że cierpienie zawsze ma przodków; cierpienie zawsze ma źródło w przeszłości.

Każda rana emocjonalna z przeszłości sprawia, że przyjmujemy postawę obronną. Zwykle te postawy obronne przejawiają się jako przesadne staranie się, udawanie, że nic nie robi na nas wrażenia, lub nieustanne odgrywanie roli pomocnika. Gwarantują one oczywiście cierpienie w przyszłości, ponieważ gdy za bardzo się staramy, druga strona będzie chciała więcej przestrzeni dla siebie. Gdy udajemy, że nic nas nie rusza, partner pomyśli, że nie zależy nam na nim na tyle, by zaangażować się w poważny związek. A gdy wciąż pomagamy, staramy się wyrzucić wrażenie, że jesteśmy niezastąpieni. Ta rola zdaje się dawać poczucie bezpieczeństwa, lecz wywołuje znużenie, ponieważ robimy coś nie dlatego, że chcemy, ale dlatego, że powinniśmy. W rzeczywistości boimy się być równym wobec partnera i zaryzykować intymność, tak więc zachowania obronne, jak wszystkie mechanizmy obronne, powodują to, czemu w zamierzeniu miały zapobiec.

Cały ból, jakiego doświadczamy, to niedokończone sprawy z przeszłości lub jakaś rana, którą z przeszłości wnosimy do terażniejszości. Rany te będą wpływać na wierzch po to, by można je było uzdrowić, ale niestety ból z przeszłości przybierze postać bólu z chwili obecnej. Nie uświadamiamy sobie, że ból, który czujemy teraz, to bagaż, ból

z przeszłości, który wnosimy do obecnej sytuacji. Osoby, z którymi mamy do czynienia teraz, podświadomie traktujemy jako odzwierciedlenie ważnych postaci z przeszłości, co w klasycznej terapii nazywane jest „przeniesieniem”. Staramy się ulżyć sobie w cierpieniu, dopóki nie nauczymy się lekcji, jaką ma dla nas przeniesienie, i dopóki nie uświadomimy sobie, że każdy doświadczany przez nas ból to tak naprawdę okazja, by oczyścić swoją przeszłość i zacząć od nowa.

Gdy byłem młodym człowiekiem, spacerowanie po mojej miejscowości pomogło mi uwolnić się od wielkiego cierpienia. Pamiętam, że przez jakiś czas wstawałem o czwartej rano i zaczynałem spacerować, dzięki czemu silny ból we mnie wychodził na powierzchnię – był tak silny, że chwilami zapierał dech w piersiach. Potem, kiedy poszedłem do pracy, miejsce bólu zajęła depresja, ale gdy tylko znowu poczułem ból, depresja mijała.

„Przechodzenie” bólu to metoda, którą zalecił mi kolega terapeuta, weteran wojenny. On sam przez cztery dni wędrował po wzgórzach Wietnamu, by wrócić do swojego obozu po tym, gdy jako jedyny ze swojej kompanii ocalał z zasadzki. Gdy zobaczył, jak bardzo cierpiałem, poradził mi, abym to „przechodził” tak jak on, gdy przebywał w szpitalu. Gdy chodził, jego ból i poczucie winy ocalałego stopniowo się zmniejszały, aż w końcu całkiem zniknęły.

Stosując jego metodę, poradziłem sobie z ciężarem i bólem, które mnie przepełniały. Trzy dni po bolesnym wydarzeniu szedłem ulicą mojej miejscowości przed świtem i wypłakiwałem swój ból, gdy nagle jak błyskawica pojawił mi się przed oczami obraz mnie jako małego dziecka stojącego w łóżeczku i płaczącego za moją matką. Ponownie doświadczyłem tamtego bólu i gdy pozwoliłem mu płynąć, poczułem nowy wymiar wolności i uzdrowienia. Właśnie to doświadczenie pomogło mi uświadomić sobie, że każde cierpienie jest jakąś niedokończoną sprawą z przeszłości.

Niestety nasi obecni partnerzy stają się zakładnikami naszego cierpienia z przeszłości w tym sensie, że płacą oni za ból z naszego dzieciństwa. Kiedy zdajemy sobie z tego sprawę, możemy wziąć większą odpowiedzialność za swoje reakcje emocjonalne, przyjmując wobec nich postawę uzdrawiającą. Bez tej świadomości i bez tej postawy

jesteśmy zmuszeni wciąż na nowo powtarzać błędy z przeszłości, co jedynie pogłębia rany z dzieciństwa.

MECHANIZM CIERPIENIA

Ból ma źródło w przeszłości. Za każdym razem gdy cierpimy, wzorzec cierpienia staje się silniejszy.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Ból i niepokój to okazja, by się uwolnić od wzorca.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Przyjrzyj się, w jakich sytuacjach w życiu przyjmujesz postawę obronną, co sprawia ci ból. Czy nie za bardzo się starasz? A może lekceważysz problemy? Czy zawsze odgrywasz rolę pomocnika?

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zawsze gdy coś wyprowadzi mnie z równowagi, podejmuję decyzję, że zarówno teraźniejszość, jak i przeszłość zostaną uzdrowione.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz jakiś aktualny problem lub zmartwienie i dokończ poniższe zdania tym, co jako pierwsze przyjdzie ci na myśl. Wyrażenie „Gdybym mógł powiedzieć...” pozwala ominąć mechanizmy obronne typu „nie pamiętam”. Często nie pamiętamy szczegółowo danego zdarzenia, ale pamiętamy ogólną wymowę i energię sytuacji. Ponowne doświadczenie emocji i zrekonstruowanie scenariusza pomoże nam zmienić przeszłość i uzdrowić ból.

Gdybym miał powiedzieć, gdzie tkwią korzenie aktualnej sytuacji, prawdopodobnie byłoby to, gdy miałem lat _____

Gdybym miał powiedzieć, kogo dotyczył ten problem, byłbym to ja i _____

Gdybym miał powiedzieć, co dokładnie się wydarzyło, prawdopodobnie byłoby to _____

Wyobraź sobie, że sam napisałeś tę scenę. Teraz napisz ją od nowa. Kontynuuj, aż wszyscy jej uczestnicy będą się wspaniale czuli i wspaniale wyglądali. Być może konieczne będzie kilka poprawek, poświęć więc na nie tyle czasu, ile będziesz potrzebował, żeby skończyć. Jeśli nie da się zmienić sceny, to znaczy, że korzenie tkwią jeszcze głębiej, w okresie, gdy byłeś znacznie młodszy, i musisz tam się skierować.

Teraz ponownie wybierz jakiś aktualny problem, ale tym razem poczuć swój niepokój. Wzmocnij go, a nawet wyolbrzym. Dzięki temu nie pozwalasz, by emocja cię przytłoczyła lub pozbawiła kontroli, ponieważ teraz to ty nią kierujesz. Pozwól sobie poczuć każdy niuans cierpienia lub niepokoju. Pamiętaj, że za gniewem zawsze kryją się głębsze emocje, takie jak: potrzeba, poczucie straty, porzucenia, zranienia, odrzucenia, winy, oczekiwania, wypalenia itp. Jeśli więc spróbujesz doświadczyć tego, co kryje się za gniewem, zaoszczędzisz sporo czasu. Wchodząc w kontakt ze swoimi uczuciami, przypomnisz sobie wcześniejsze sytuacje. Gdy to nastąpi, doświadczaj uczuć, dopóki nie cofniesz się do jeszcze wcześniejszej sytuacji lub dopóki nie poczujesz radości. Jeżeli były to jakieś problemy ciągnące się od dawien dawna, przez kilka dni możesz mieć gorsze samopoczucie. Gdy jednak będziesz uważnie obserwował ten proces, a twoim celem będzie uzdrowienie, możesz stopniowo, kawałek po kawałku, odzyskać swoje serce i umysł, które były pogrążone w cierpieniu. Proces uzdrawiania i doświadczenia może przebiegać nawet wtedy, gdy jesteś zajęty czymś innym, np. spaniem; wystarczy intencja.

52.

NIEWINNOŚĆ I CIERPIENIE

Nie możemy być wolni, dopóki nie staniemy się niewinni, co oznacza, że nie tylko sami czujemy się całkowicie niewinni, ale i wszystkich dookoła postrzegamy jako niewinnych. Obwinianie innych nie sprawi, że sami staniemy się niewinni. To jedynie nasze poczucie winy zrzucone na nich sprawia, że wydają nam się winni. Jeśli nie czujemy się niewinni, wydaje nam się, że nie zasługujemy na miłość, i będziemy za to karać siebie i innych. Cierpienie stanowi formę kary dla siebie oraz autoagresji, którymi usiłujemy odkupić nasze poczucie winy z przeszłości, atakując siebie poprzez cierpienie. Zawsze gdy karzemy siebie, ostatecznie raniemy naszych bliskich swoim cierpieniem lub wycofaniem się. Atakowanie siebie nigdy nie jest skutecznym sposobem na pozbycie się poczucia winy, a tylko je wzmacnia, ponieważ z powodu nowej rany czujemy się jeszcze bardziej winni lub źli. Poczucie winy zwykle wiąże się z rodziną i poczuciem klęski. Dodatkowo wzmacnia je głęboko zakorzenione w nas przekonanie, że to my jesteśmy przyczyną problemów albo że zabraliśmy miłość jednego rodzica do drugiego i że przez nas cierpią lub się rozwodzą. Możemy mieć też poczucie winy, że w ogóle się urodziliśmy albo że wygraliśmy rywalizację z rodzeństwem bądź rodzicem i że przez nas przegrali. Zwykle to poczucie winy jest stłumione, a mimo to karzemy siebie lub prowokujemy innych, by nas karali. Poczucie winy nawarstwia się w naszym umyśle. Gdy uwalniamy się od kolejnej warstwy, mamy coraz wyższą samoocenę, a wobec tego traktujemy siebie lepiej i tak też traktują nas inni. Bądź jednak przygotowany na ujawnienie się kolejnej warstwy, która przyjmie postać braku poczucia własnej wartości, autoagresji, żalu, kompensacji, poczucia straty, porażki i bezcelowości. Ego buduje swoje mury z poczucia winy, ale niewinność je burzy i tam, gdzie niedługo była rana, teraz jest poczucie bliskości.

MECHANIZM CIERPIENIA

Cierpienie to forma kary dla siebie i autoagresji po to, by odpokutować poczucie winy. W każdej sytuacji, w której gramy rolę ofiary, mamy także poczucie winy z tego powodu, że nas skrzywdzono, ponieważ poczucie winy i poczucie, że jesteśmy źli, to w zasadzie jedno i to samo. Miarą naszego poczucia winy jest to, ile cierpienia i negatywnych uczuć z przeszłości nosimy w sobie.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Odpowiedzialność i wybaczenie sobie dają nam wolność i otwierają drzwi, które zatrzasnęliśmy przed życiem i miłością.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Bądź gotów z całych sił wybaczyć sobie w każdej sytuacji, w której czujesz się winny. Każdy czuje się w jakimś stopniu winny, ale w ostateczności wina nie jest prawdziwa. Poczucie winy to tylko pułapka; tłumisz swój lęk i odwracasz się od swojej mocy i wolności. Jeśli masz poczucie winy, to znaczy, że jeszcze czegoś nie rozumiesz w danej sytuacji. Każda próba, by ukryć poczucie winy w pretensjach, oskarżeniach lub osądzaniu, jest nieskuteczna, ale pokazuje ci ona, że masz jeszcze w sobie poczucie winy, od którego należy się uwolnić. Dopóki więc nie wybaczysz sobie oraz innym, będziesz tkwić w pułapce jako zakładnik przeszłości. Jesteś wtedy ofiarą.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Wybieram niewinność. Wybaczam sobie. Wybaczam wszystkim innym uczestnikom sytuacji i dostrzegam także ich niewinność.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz trzy sytuacje związane z rolą ofiary lub cierpieniem. Twoje odpowiedzi pokażą ci poczucie winy związane z tymi sytuacjami. Teraz możesz wybrać swoją niewinność.

*Sytuacje związane z rolą ofiary
lub cierpieniem*

Za co siebie karałem?

1. _____
2. _____
3. _____

Czy teraz jesteś gotów wybaczyć sobie dla dobra siebie i tych, których kochasz, oraz dla dobra prawdy?

53.

TYLKO TY MOŻESZ ZŁAMAĆ SOBIE SERCE

Każdy z nas miał kiedyś złamane serce i pozornie wydaje się, że w każdej takiej sytuacji ktoś, lub coś, stanął przeciwko nam.

Jedną z pierwszych najistotniejszych rzeczy, jakich się nauczyłem jako terapeuta, było to, że tylko my sami możemy złamać sobie serce. To wybór. Wiara w to, że ktoś inny może złamać nam serce, jest równoznaczna z przekonaniem, że ktoś może w jakiś sposób otworzyć nam pokrywę na czubku głowy, wejść do środka, wziąć nasze serce, wyjść z nas i roztrzaskać je o podłogę. To nielogiczne. Tylko my mamy dostęp do naszych uczuć. Choć wydaje się, że nasze emocje powstają w reakcji na świat zewnętrzny, w rzeczywistości to my podejmujemy decyzję, jak zareagujemy w wybranej sytuacji. Ponieważ stłumienie jest jednym z kluczowych elementów cierpienia, najwyraźniej ukrywamy ten fakt przed sobą. Wybory, jakich dokonujemy na podstawie osądu, oraz decyzje, jak zareagować w danej sytuacji, determinują to, w jaki sposób jej doświadczymy.

Gdy stajemy się coraz dojrzałsi, stajemy się też coraz bardziej świadomi tego, że możemy sami zdecydować, jak będziemy kogoś lub coś postrzegać i jakie będą nasze reakcje. Im więcej jest w nas cierpienia i bólu, tym częściej nieświadomie lub przesadnie reagujemy na daną sytuację. Z tego powodu czujemy, że nie mamy kontroli nad naszymi reakcjami. Ważne jest, by pamiętać, że zawsze mamy wybór; nawet teraz mamy wybór, jak zareagujemy na ujawniające się cierpienie związane z bolesnymi wydarzeniami z przeszłości. Możemy zdecydować, że albo nasze podejście się nie zmieni, albo chcemy nauczyć się tej lekcji, dzięki której nasz punkt widzenia będzie prawdziwszy. Możemy modlić się o to, aby miłość stała się częścią sytuacji, i tak się stanie, jeżeli oczywiście nie mamy jakichś innych ukrytych zamiarów. Jako

terapeuta odkryłem, że ból znika, kiedy odkrywamy prawdę lub kiedy pojawia się zrozumienie. Dlatego całkowite zrozumienie sytuacji jest najważniejszym czynnikiem uzdrawiania.

MECHANIZM CIERPIENIA

Nikt nie może złamać nam serca oprócz nas samych. Zawsze mamy wybór.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Nasze doświadczenia zależą od wyborów, jakich dokonujemy, naszych osądów i naszych reakcji na sytuację.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Kiedy uznasz fakt, że tylko ty masz dostęp do swoich uczuć, możesz wówczas zdecydować, jak zareagujesz w danej sytuacji.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Mogę wybrać, jak zareaguję na sytuację, która budzi we mnie emocje, jak również na ból, który się wówczas pojawia. Teraz podejmuję decyzję, że wykorzystam je do tego, by nastąpiło uzdrowienie.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz trzy bolesne dla siebie sytuacje, a następnie napisz, jak na nie zareagowałeś i jakie były twoje osądy.

Bolesne sytuacje

Moje decyzje i osądy

- | | |
|----------|-------|
| 1. _____ | _____ |
| 2. _____ | _____ |
| 3. _____ | _____ |

Teraz gdy już jesteś świadomy swoich ukrytych i ujawnionych decyzji oraz osądów, odpowiedz na pytanie:

Gdybym miał powiedzieć, jakie korzyści odniosłem dzięki tej sytuacji, prawdopodobnie byłoby to _____

Odpowiedź pokazuje nam, jaka motywacja kryje się za daną sytuacją. Odkrycie to pozwala na dokonanie nowych wyborów. Jeśli odpowiedź wydaje ci się niekompletna, zapytaj siebie: „Do czego mi to posłużyło?”. Zadawaj to pytanie dotąd, aż poczujesz, że otrzymałeś pełną odpowiedź.

54.

CIERPIENIE JAKO WYBÓR

W 1975 roku, kiedy pracowałem w centrum leczenia uzależnień przy Marynarce Wojennej USA, poznałem młodego marynarza. Zjawił się w centrum po zaledwie dziesięciu miesiącach służby, z których sześć spędził w obozie dla rekrutów. Gdy tylko skończył szkolenie, dostał rozkaz odbycia sześciu miesięcy służby na statku. Będąc na morzu, dostał list od swojej dziewczyny, w którym poinformowała go o rozstaniu. Na skutek tego wpadł w depresję i zaczął brać narkotyki. Przyszedł na leczenie, ale podczas terapii mówił jedynie o swoim cierpieniu związanym z rozstaniem.

Podczas jednej z sesji, na której znowu opowiadał o swojej dziewczynie w samych superlatywach i mówił o tym, jak bardzo jest załamany z powodu listu, zapytałem: „Ale już jej nie chciałeś? Dlaczego jej nie chciałeś?”. Spojrzał na mnie zaskoczony, jakby nagle się obudził, i odparł, że była źle wykształcona i że nie zależało jej na edukacji, a on chciał iść na studia. Kiedy ponownie zapytałem, dlaczego jej nie chciał, uświadomił sobie, że pragnęli i cenili w życiu inne wartości. Zapytałem, kiedy zdecydował, że chce się z nią rozstać, i natychmiast odpowiedział, że około dwóch miesięcy przed jego wyjazdem, ale postanowił, że przeczeka i zostawi to wszystko aż do powrotu. Kiedy więc napisała mu o końcu związku, nie pamiętał, że sam chciał z nią zerwać. Nie mógł uwierzyć, że kompletnie o tym zapomniał. Od tego dnia zaczął uwalniać się od byłej dziewczyny, a jego życie znowu nabrało tempa.

Zacząłem pojmować, że bez względu na to, jak beznadziejna wydaje się sytuacja w związku, wszystko, co się w nim dzieje, jest efektem potajemnej zmywy. Zrozumiałem, że żaden związek nie może się rozpaść, jeśli sami nie podejmiemy takiej decyzji. Często ukrywamy to przed sobą i zaprzeczamy temu, lecz potajemnie co najmniej jedna część naszego

umysłu bezpośrednio i zdecydowanie pragnie, by związek się zakończył. To właśnie ta część zyskuje kontrolę w okresie tuż przed rozstaniem.

Kiedy związek się kończy, każde z partnerów wybiera to, co dla niego najlepsze, by przetrwać rozstanie i wycofać się ze związku. Zwykle jedna osoba wybiera niezależność – ta, która inicjuje lub prowokuje rozstanie. Często też przyjmuje ona na siebie rolę kozła ofiarnego albo tego złego. Druga strona wybiera pozycję zależną. Odchodzi, niosąc ze sobą całe cierpienie, ból, zależność i przywiązanie. Uświadomienie sobie, że podjęliśmy decyzję, by doszło do tego bolesnego wydarzenia, może uwolnić nas od roli ofiary. Gdyby to był dla nas związek doskonały, nigdy nie podjęlibyśmy takiej decyzji ani też nie rozstalibyśmy się. Gdybyśmy byli całkowicie zadowoleni, gdyby nasze pragnienie i miłość do drugiej osoby były silniejsze od naszej potrzeby, by uchronić siebie przed lękiem, że znowu nas ktoś zrani, nadal byłibyśmy w tym związku. Kiedy uświadamiamy sobie swoje przekonanie, że nie jest to właściwa osoba dla nas, możemy uwolnić się od bólu i zacząć zmieniać nasz wzorzec cierpienia.

MECHANIZM CIERPIENIA

Każda bolesna sytuacja jest skutkiem naszego wyboru. Nikt nie może od nas odejść, jeśli sami nie podejmiemy takiej decyzji.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Uświadomienie sobie swoich decyzji, nawet tych, które podjęliśmy w ułamku sekundy i natychmiast wyparliśmy ze świadomości, pozwala nam zdać sobie sprawę z własnej odpowiedzialności oraz siły.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Gdy staniesz się świadomy swoich wyborów, zmień wszystkie, które ci się nie podobają. Podejmij też decyzję, że ukryte uczucia i wybory połączą się z uczuciami i myślami, których jesteś świadomy. To pomoże ci pójść naprzód.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się, że uświadomię sobie wszystkie swoje ukryte decyzje. Wybieram odpowiedzialność i siłę.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Zrób listę wszystkich wydarzeń, które cię zraniły. Przy każdym udawaj, że chciałeś, aby to się stało, i zadaj sobie pytanie: „Jakie odniosłem korzyści z tego wydarzenia?” _____

Przy każdym wydarzeniu, kiedy straciłeś kogoś, wyobraź sobie, że istniał powód, dla którego nie chciałeś, aby ta osoba była twoim partnerem. Dla czego? _____

Pamiętaj, że w tych sytuacjach twój umysł jest podzielony. Część, która ma złamane serce, nadal pragnie i kocha byłego partnera. Następnie za pomocą nadświadomości zobacz, jak obie te części się łączą i stają czystą energią, która powraca do ciebie.

55.

AKCEPTACJA I ODRZUCENIE

Czujemy się zranieni lub mamy złamane serce tylko wtedy, gdy opieramy się czemuś, co się wydarzyło, albo gdy to odrzucamy. Tylko odrzucając kogoś, jego zachowanie lub sytuację, możemy mieć złamane serce; bez odrzucenia nie ma bólu. Odpychamy bądź odpędzamy od siebie to, czemu się opieramy; kiedy nie chcemy czegoś zaakceptować, sami łamiemy sobie serce. Czasem posuwamy się nawet do tego, że część nas umiera. Ale bądź pewien, że czeka ona na odrodzenie i zintegrowanie. Uważamy, że to inni, lub samo życie, zabijają te części, lecz w rzeczywistości jest to samobójstwo. Życie albo sytuacja były dla nas tak bolesne, że nie mogliśmy już tego znieść, więc się poddaliśmy. Ale teraz, gdy znowu cierpimy, możemy jeszcze raz wybrać, jaki będzie nasz stosunek do obecnego oraz przeszłego bólu. Od naszej decyzji będzie zależeć, jak wkroczymy w przyszłość, a nawet jak będziemy ją postrzegać. Jeśli coś odrzucamy bądź opieramy się temu, trwa w naszym życiu dotąd, aż to zaakceptujemy. Nawet jeśli nam się to nie podoba lub uważamy, że nie jest prawdą, bo wiąże się z tym cierpienie, gdy zaakceptujemy coś w życiu, możemy wówczas iść dalej. Akceptacja staje się głównym mechanizmem uzdrawiającym w bolesnej sytuacji.

Z tym, czego nie akceptujemy, walczymy. Czasem bronimy się przed tym, a poprzez zaprzeczanie, walkę o władzę, kompensację lub kontrolę staramy się powstrzymać lub zminimalizować zniszczenia. Te sposoby nigdy nie są skuteczne, ponieważ to, czego nie akceptujemy, pozostaje uszkodzone i nie pozwala nam iść dalej. Pomimo że staramy się przeć do przodu, w rzeczywistości możemy jedynie kuśtykać przed siebie. Na przykład wyobraźmy sobie, że od dzieciństwa jesteśmy przyjaciółmi. Jednak zaczynamy się kłócić i twój stosunek do mnie zaczyna być np. taki: „Spezzano, to dla ciebie (obraźliwy gest), a to dla twojego konika

(kolejny obsceniczny gest)”. Moje podejście po dwudziestu czterech godzinach będzie mniej więcej takie: „Boże, co za beznadziejna kłótnia. To mój najlepszy przyjaciel. To była głupota”. Teraz znowu czuję do ciebie tylko przyjaźń, tę samą co zawsze. Przepraszam cię, a ty mnie odrzucasz. Ten, który odrzuca, czuje się odrzucony. Mnie może być trochę głupio, ale ja czuję przyjaźń. Ty jednak czujesz odrzucenie, bo to ty odrzuciłeś mnie. Można to ukryć pod płaszczykiem gniewu, poczucia sprawiedliwości lub niezależności, ale to ty będziesz cierpieć.

Pod koniec lat siedemdziesiątych byłem na warsztacie prowadzonym przez mojego przyjaciela Boba Traska, który użył znakomitej metafory opisującej akceptację. Wyobraź sobie, że jesteśmy na najwspanialszej uczcie w życiu. Podają nasze ulubione jedzenie i potrawy smakują doskonale. Gdy tylko skończymy jeść nasze danie, przesiadamy się na miejsce po naszej prawej stronie i jemy to, co nam podadzą tam, czyli owsiankę. To nie jest nasze ulubione danie, ale jakoś da się zjeść. Gdy się z tym pogodzimy i ją skończymy, przesiadamy się na kolejne miejsce, a tu serwują nam okrę. Nie znosimy warzyw, a zwłaszcza ohydnej okry – zielona, oślizgła, wygląda, jakby ktoś nam nasmarkał do talerza. Tego już nie zdzierzymy. Odmawiamy, ale dopóki jej nie zjemy, nie możemy kontynuować uczty. Musimy siedzieć na tym miejscu do chwili, aż zdecydujemy się ją zjeść. Dopiero wtedy możemy dalej uczestniczyć w uczcie naszego życia.

MECHANIZM CIERPIENIA

Czujemy się zranieni lub mamy złamane serce tylko wtedy, gdy opieramy się czemuś bądź odrzucamy coś.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Zaakceptowanie jakiejś sytuacji pozwala nam wyjść poza nią. Jeśli jej nie zaakceptujemy, będzie nadal na nas wpływać, a z przeszłością będzie nas łączyć bolesny bezsensowny związek.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Jeśli nie zaakceptujesz tego, co masz przed nosem, możesz zostać tam, gdzie jesteś, bo nikt nie będzie cię zmuszał, żebyś poszedł dalej. Nawet jeśli część

ciebie pójdzie dalej, i tak będziesz miał poczucie straty z powodu tej części, która zatrzymała się w miejscu.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Decyduję się zaakceptować to, czemu się opierałem i co odrzucałem, aby moje życie mogło ruszyć do przodu. Poproszę o łaskę, żeby mi pokazano, jak zaakceptować wszystko, co dzieje się dziś w moim życiu.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Udziel co najmniej trzech odpowiedzi na poniższe pytanie dotyczące bolesnej sytuacji. Bądź gotów w każdym z tych przypadków przestać walczyć z cierpieniem i zaakceptuj to, czemu się opierałeś lub co odrzucałeś, po to, byś mógł iść do przodu.

<i>Sytuacja, w której ostatnio poczułeś się zraniony</i>	<i>Czemu się opierałeś lub co odrzucałeś?</i>
--	---

- | | |
|----------|-------|
| 1. _____ | _____ |
| 2. _____ | _____ |
| 3. _____ | _____ |

<i>Najbardziej bolesne doświadczenie</i>	<i>Kogo i co odrzuciłeś?</i>
--	------------------------------

- | | |
|----------|-------|
| 1. _____ | _____ |
| 2. _____ | _____ |
| 3. _____ | _____ |

56.

CIERPIENIE I PRZEJMOWANIE BÓLU

Cierpienie często jest wynikiem tego, że przejmujemy czyjś ból i bierzemy czyjeś zachowanie do siebie. Uważamy, że poczynania danej osoby to atak na nas, ponieważ coś zrobiliśmy lub czegoś nie zrobiliśmy, zamiast uświadomić sobie, że ten człowiek po prostu tak wyraża cierpienie, którego doświadcza. Takie zachowanie to przepis na porażkę. Mając świadomość, że przykre dla nas reakcje innych są w rzeczywistości wołaniem o pomoc i o miłość, możemy uwolnić się od poczucia odrzucenia i pozwolić sobie na to, by dać siebie innym oraz życiu. Chciałbym przedstawić to na przykładzie doświadczenia, które zaczęło się jako zwykła historia, a skończyło się głębokim uzdrowieniem.

Bill nienawidził swojego ojca i w efekcie zawsze miał kłopoty z przełożonymi. Pracował w wojsku i żywił przekonanie, że wszyscy jego przełożeni byli przeciwko niemu. Sama obecność oficerów wystarczyła, by czuł się prześladowany i gnębiony. Podczas jednego z naszych spotkań odkryliśmy, że korzenie tego zachowania sięgają okresu, gdy miał trzy latka.

Rodzice Billa kłócili się o pieniądze i o syna. Ze względu na własne trudne doświadczenia z dzieciństwa jego ojciec nie akceptował u siebie egoistycznego zachowania i kompensował je sobie, poświęcając się. Podczas kłótni matka Billa oskarżała jego ojca o to, że dba tylko o siebie, co wywołało jego gwałtowne i agresywne reakcje. Z powodu swojego lęku i niepokoju spowodowanego kłótnią rodziców oraz poczucia winy związanego z tym, że kłótnia dotyczyła jego osoby, Bill zachował się w sposób, który gwarantował, iż ojciec zareaguje. Podszedł i wyrwał siostrze z rąk zabawkę, co doprowadziło ją do łez. Ojciec zareagował gwałtownie, uderzył Billa i rzucił go na łóżko. Bill miał nadzieję, że matka przyjdzie pocieszyć go. Czuł się bardzo nieszczęśliwy z powodu ataku ojca oraz dlatego, że matka się nie zjawiała.

Po krótkim omówieniu tej sceny cofnęliśmy się do jeszcze wcześniejszego okresu. Posługując się intuicją, Bill „przypomnił sobie” sytuację z okresu, kiedy był trzymiesięcznym płodem w łonie matki. Jego rodzice właśnie się dowiedzieli, że spodziewają się dziecka, i czuli wielki wstyd oraz poczucie winy, ponieważ nie byli małżeństwem. Bali się, bo brakowało im pieniędzy oraz dojrzałości, by poradzić sobie spokojnie z tą sytuacją. Czuli się odrzuceni, gdyż wiedzieli, że reakcja ich rodziców będzie negatywna. Właśnie wtedy Bill poczuł się odrzucony i niechciany.

To przekonanie przyczyniło się do powstania wzorca, który zdominował całe życie Billa: wszystkie jego związki trwały krótko. Ciągłe czuł, że partnerki nie było przy nim, kiedy jej najbardziej potrzebował. Uważał, że osoby mające nad nim władzę, takie jak jego dowódcy, uwzięli się na niego. To zawsze on stawał się kozłem ofiarnym. Gdy rozmawialiśmy, okazało się, że Bill wykorzystywał sytuacje, by ukarać siebie za uczucie, iż zmarnował rodzicom życie. Czuł się również bardzo zraniony tym, że go nie chcieli. Zapytałem go, jak zareagowałby i jak czułby się, gdyby znalazł się w tak kłopotliwej sytuacji jak jego rodzice. Przyznał, że bałby się.

Bill uświadomił sobie, że jego rodzice nie odrzucili go, ale po prostu czuli się zawstydzeni, winni i przestraszeni. Zrozumiał, że ciągnący się za nim całe życie wzorzec odrzucenia opierał się na błędnych przesłankach.

Potem zapytałem go, czy jest gotów otworzyć drzwi, które zatrzasnął przed rodzicami, kiedy poczuł się odrzucony jako płód i jako małe dziecko. Patrzyłem na niego, zamknął oczy. Kiedy je otworzył, widoczne w nich było rozluźnienie, ciepło i otwartość.

Podczas jednej z kolejnych sesji powiedział mi, że jego zachowanie wobec przełożonych nie było już agresywne, negatywne czy paranoiczne. Zamiast czuć się zastraszone lub atakowane, czuł się pewny siebie, a nawet potrafił się śmiać. W oczach kobiet także stał się atrakcyjniejszy, co dawały mu odczuć. Bill nauczył się swojej lekcji życiowej: jego cierpienie było wynikiem nieporozumienia. Obwinił siebie za emocje swoich rodziców i przyjmując postawę obronną, odrzucił ich.

MECHANIZM CIERPIENIA

Często cierpimy, gdyż uważamy, że zachowanie i ból innych mają związek z naszą osobą. Interpretujemy je jako skierowane przeciwko sobie, zamiast dostrzec, że to po prostu ich przeżycia. Nasza interpretacja wpływa na nasze myśli i uczucia (czasem ukryte) wobec drugiej osoby.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Gdy pojmujemy, że za pewne sytuacje z przeszłości niepotrzebnie obwinialiśmy siebie i zinterpretowaliśmy je jako odrzucenie, możemy otworzyć drzwi sobie, innym i naszym darom, te same drzwi, które sami wcześniej zatrzaskaliśmy.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Wybierz jedno doświadczenie z chwili obecnej i jedno z przeszłości i przyjrzyj się im pod kątem tego, czy mylnie obwiniałeś siebie za cierpienie innych i uznałeś je za odrzucenie.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Nie będę postrzegać bolesnych przeżyć drugiej osoby jako odrzucenia. Będę traktować ich reakcje jako wołanie o pomoc i o miłość. Nie będę interpretować zachowania innych, ponieważ taka interpretacja o wiele więcej mówi o mnie i moich motywacjach niż o nich. Każde zachowanie, które nie jest wyrazem miłości, będę traktował jako wołanie o miłość.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz jedno bolesne doświadczenie ze swojego życia. (Jeśli nadal właśnie tak je traktujesz, to znaczy, że jeszcze jakieś cierpienie jest w tobie). Poproś o łaskę i spokój. Wyobraź sobie siebie tuż przed tym wydarzeniem i poproś, aby wypełniły cię łaska i spokój. Poczekaj aż do chwili, gdy to nastąpi, po czym przejdź przez to doświadczenie z akceptacją zamiast oporu. Jednocześnie pamiętaj, że zachowanie innych, które cię zraniło, było skutkiem ich cierpienia – było wołaniem o pomoc. Zareaguj na to wołanie, dzieląc się z nimi swoim spokojem. Jeśli pojawiają się uczucia inne niż spokój, zacznij ćwiczenie jeszcze raz od początku.

57.

KAŻDE ODRZUCENIE TO ODDZIelenIE SIĘ

Kiedy poczucie zranienia, odrzucenia lub rozpacz jest wystarczająco silne, pojawia się w nas, w naszym umyśle, rozdarcie. Jest to po prostu nasze poczucie odizolowania od innych oraz od sytuacji. Uzdrawienie takiego rozdarcia emocjonalnego może zająć nam chwilę albo całe życie, a nasze podejście do niego ma kluczowe znaczenie, ponieważ od tego zależy będą nasze doświadczenia w życiu. Ważne, by nasze podejście miało charakter uzdrawiający, by nie polegało na zaprzeczaniu czy projekcji. Jeśli my nie zajmiemy się tym rozdarcie, ono zajmie się nami.

Kiedy uciekamy od życia i izolujemy się od innych z powodu naszego cierpienia, życie staje się ciężarem lub poświęceniem się, jest w nim więcej walki i apatii. To rozdarcie jest sferą, w której brakuje bliskości, czyli naturalnego połączenia miłosnego, które przynosi sukces. Jeśli w jakiejś dziedzinie nie odnosimy sukcesów, to znaczy, że straciliśmy w niej poczucie więzi – jest tam rozdarcie, miejsce oddzielenia.

Każdemu rozdarcie towarzyszą lęk, poczucie winy i ból, każde podtrzymuje oddzielenie i konflikt. Rany z przeszłości tworzą takie mechanizmy radzenia sobie z problemami i cierpieniem, które są w rzeczywistości nieskutecznym sposobem obrony. Z kolei ból najczęściej przejawia się jako zależność, niezależność lub poświęcenie się. Zależność jedynie potęguje poczucie odrzucenia i ból. Niezależność (zachowanie, jakby nam na niczym nie zależało) sprawia, że w sposób niezamierzony krzywdzimy innych, bo sami boimy się cierpieć. Kiedy zaprzeczamy naszym potrzebom i uczuciom, nie zdajemy sobie także sprawy z cudzych potrzeb i uczuć i dlatego łatwo przychodzi nam lekceważenie ich, a tym samym zadawanie bólu. Poświęcenie się to rola

falszywego pomocnika; zajmujemy się innymi po to, by uniknąć własnego cierpienia. Podświadomie boimy się, że jeśli inna osoba poczuje się lepiej, to i my będziemy musieli zrobić kolejny krok w życiu. Poświęcenie umożliwi nam trzymanie się tego lęku. Nawet jeśli autentycznie chcemy pomóc, podświadomie blokujemy innych. Żaden z tych mechanizmów obronnych nie jest skuteczny na dłuższą metę, a ostatecznie przynosi cierpienie, któremu miał zapobiec.

MECHANIZM CIERPIENIA

Cierpienie sprawia, że odsuwamy się od samych siebie, od życia i od innych.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Każda bolesna emocja to aspekt, w którym konflikt wewnętrzny spowodował konflikt zewnętrzny, a następnie rozdarcie i cierpienie. Są to sfery, w których brakuje nam bliskości z innymi. Kiedy powrócimy do korzeni problemu, a poczucie oddzielenia zostanie zastąpione poczuciem bliskości, cały wzorzec zostaje uzdrowiony.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Każdy konflikt to efekt poczucia oddzielenia. Za każdym razem gdy kładziesz kres temu poczuciu poprzez wybaczenie, porozumienie, połączenie się lub miłość, pomaga to uzdrowić rozdarcie w twoim umyśle.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Decyduję się wyjść innym naprzeciw po to, by uwolnić się od poczucia oddzielenia siebie, innych, a także sytuacji wokół mnie.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz sytuację ze swojego życia, w której czułeś się odseparowany. Następnie odpowiedz na pytanie: Gdybym miał powiedzieć, gdzie tkwią korzenie tego bólu, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdy przyjdzie ci na myśl jakaś wcześniejsza sytuacja, wyobraź sobie, jak wracasz do niej, i zaobserwuj, że nawet teraz masz poczucie oddzielenia. Wyobrażając sobie siebie w przeszłości, pozwól sobie jednocześnie dotrzeć do najgłębszej części siebie, do miejsca, w którym jest w tobie światłość. To miejsce, gdzie jest twój duch. Doświadczając tego cudownego miejsca w pełni, wyobraź sobie, że światło to emanuje z ciebie w postaci promienia i kieruje się do tych, których dotyczy twoje wspomnienie. Następnie zaobserwuj, jak twój promień łączy się z ich promieniami. Pozwól sobie poczuć bliskość, gdy łączysz się znowu z tymi, którzy cię otaczają.

58.

CIERPIENIE JAKO SPOSÓB POROZUMIEWANIA SIĘ

Wszystko jest formą porozumiewania się. Porozumiewanie się tylko w niewielkim procencie jest tym, co wyrażamy słowami. Ważne jest również to, jak mówimy, co robimy, i wszystko, co dzieje się w naszym życiu. W większości nie zdajemy sobie sprawy z tego, że się porozumiewamy oraz jakie przesłanie staramy się przekazać innym, ponieważ dzieje się to poza naszą świadomością; jest to podświadoma komunikacja.

Trudne przeżycie stanowi dość dramatyczną formę podświadomego porozumiewania się; ma służyć zaakcentowaniu naszego punktu widzenia. Choć może nie zdajemy sobie sprawy z tego, że bolesne doświadczenie to element porozumiewania się, lub z tego, co przekazujemy innym, tak czy inaczej ma to na nas wpływ. Jeśli nie będziemy świadomi, nadal będziemy się porozumiewać w ten sposób tak długo, aż poczujemy, że przekazaliśmy to, co chcemy, a inni odebrali nasze przesłanie; do tego czasu nasze życie będzie pełne cierpienia. Podświadoma komunikacja jest nieskuteczna, ponieważ nie tylko odbywa się poza naszą świadomością, ale i poza świadomością tych, którym usiłujemy coś przekazać. Gdy nie zdajemy sobie sprawy z naszych najgłębszych uczuć i decyzji, często będziemy doświadczać cierpienia i trudności, takich jak wypadki, choroby i urazy, które są powszechnym sposobem podświadomej komunikacji. Pracując z wieloma osobami przeżywającymi trudności, odkryłem, że ten typ porozumiewania się jest zawsze skierowany do jakiejś ważnej osoby z naszego życia. To również przesłanie dla naszej matki, ojca, partnera, byłego partnera, nas samych, Boga lub jakiegokolwiek innej osoby, która odegrała ważną rolę w naszym życiu.

Wiedząc, że bolesne doświadczenie albo cokolwiek innego, co sprawia nam ból, jest formą porozumiewania się, możemy podjąć decyzję

na nowo. Możemy zdecydować, że chcemy uświadomić sobie swoje uczucia, i zacząć skutecznie się porozumiewać, ponieważ odkrycie i zrozumienie tej podświadomej komunikacji pokazuje nam główny mechanizm problemu, z jakim się borykamy. Możemy zrozumieć, co usiłujemy powiedzieć ważnym osobom ze swojego życia, po prostu uświadamiając sobie, co staramy się wyrazić.

Doskonały przykład działania tej techniki pojawił się podczas warsztatu, kiedy pracowałem z młodą kobietą będącą w trzecim miesiącu ciąży. Kilka poprzednich ciąży poroniła pomiędzy trzecim a piątym miesiącem, a obecna również była zagrożona. Kiedy zacząłem z nią pracować nad tym rozdzierającym jej serce problemem, odkryłem, że wszystkie te poronienia były przesłaniem skierowanym do jej ojca, który był niezwykle religijnym człowiekiem. Przypomniała sobie, że kiedy była nastolatką, ojciec kilkakrotnie upominał ją, aby nie uprawiała seksu. Choć mogło to być odpowiednie podejście wobec nastolatki, teraz, gdy była już mężatką, rujnowało jej życie. Podświadoma wiadomość, jaką usiłowała przesłać ojcu poprzez te poronienia, brzmiała następująco: „Kocham cię”. Jednak siła tego, co usłyszała w przeszłości, i chęć, by zadowolić ojca, spowodowały obecny konflikt i to, że wybrała takie trudne doświadczenie. Cięża oczywiście oznaczała, że uprawiała seks, a w jej nastoletnim umyśle miłość do ojca oznaczała posłuszeństwo wobec niego, zatem powstrzymywanie się od seksu. Kiedy uświadomiła sobie, jaki jest jej przekaz i w jaki sposób go wyrażała, mogła wybrać inną formę ekspresji i skutecznie się porozumieć ze swoim ojcem. On oczywiście wspierał ją w małżeństwie i w okresie ciąży. Nie trzeba dodawać, że reszta ciąży przebiegła bez problemów, a poród był lekki i wszystko skończyło się szczęśliwie.

Przy tego rodzaju komunikacji ważne jest odkrycie, jakie wiadomości przekazujemy ważnym dla nas osobom. Każda taka wiadomość stanowi bowiem odbicie naszych niezaspokojonych potrzeb. Nasze potrzeby to efekt ran z przeszłości – utraty części siebie lub poczucia bliskości, których jeszcze nie uzdrowiliśmy. Powszechne formy podświadomej komunikacji sprowadzają się do krytykowania kogoś, narzekania na kogoś, atakowania, podtrzymywania kłótni, a ukryte przesłanie jest

takie, że ktoś (albo my, albo przeciwnik) musi się poświęcić bądź przegrać, aby druga strona mogła wygrać. Inny popularny przekaz polega na kurczowym trzymaniu się dawnej miłości. Każdy rodzaj podświadomej komunikacji jest nieskuteczny i bolesny, ale w wypadku najbardziej szkodliwych jej form możemy nawet wierzyć w to, że musimy się poświęcić i zrobić sobie krzywdę, tak jak ta kobieta, która kilka razy poroniła. Niezwykle ważne jest, by uświadomić sobie te fałszywe przekonania i zmienić je, w przeciwnym razie tendencje autodestrukcyjne mogą doprowadzić do śmierci.

MECHANIZM CIERPIENIA

Cierpienie i rany emocjonalne to zawsze rodzaj podświadomej komunikacji z kimś, kto jest dla nas ważny.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Bolesne doświadczenia dają nam okazję, by uświadomić sobie głębsze uczucia i zacząć skutecznie porozumiewać się z tymi, którzy nas otaczają, zwłaszcza z tymi, których kochamy.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Jeśli nie jesteśmy świadomi tego, co ukrywamy przed sobą, będziemy cierpieć. Tak więc musimy wydobyć to na światło dzienne, abyśmy mogli podjąć nowe decyzje i naprawić pomyłki, które sprawiły nam ból.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Decyduję, że chcę uświadomić sobie, jakie podświadome przekazy i cele kryją się za moimi bolesnymi doświadczeniami, po to, bym mógł skutecznie przekazać takie wiadomości, jakie chcę.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz swoje najbardziej bolesne doświadczenie i zbadaj je pod względem podświadomej komunikacji. Tam gdzie to możliwe, wpisz imię osoby, a potem wiadomość, jaką starałeś się jej przekazać poprzez to doświadczenie. Przy każdej osobie użyj następującego zdania: „Gdybym miał powiedzieć,

jaką wiadomość przekazuję (imię osoby) poprzez to zdarzenie, prawdopodobnie byłoby to...”.

<i>Osoba</i>	<i>Wiadomość</i>
Matka	_____
Ojciec	_____
Ja sam	_____
Rodzeństwo	_____
_____	_____
_____	_____
Bóg	_____
Partner lub współmałżonek	_____
Były partner	_____
Inne ważne dla mnie osoby	_____
_____	_____
_____	_____

Teraz przyjrzyj się swoim wiadomościom. Ile z nich dotyczyło potrzeb? Ile z nich dotyczyło kłótni lub pretensji? Ile dotyczyło poświęcania się? Ile dotyczyło kurczowego trzymania się czegoś? (Każda próba, by ofiarować komuś miłość, wybaczenie itd., zalicza się do tej kategorii). Ile z nich było prośbą o wybaczenie? Teraz, kiedy widzisz więcej, możesz otwarcie rozmawiać o skrytych uczuciach. Oprócz rozmowy stosuj następujące zasady, które pomogą ci uleczyć ból:

1. Zamiast się starać, by ktoś zaspokoił twoje potrzeby, dawaj innym to, co chciałeś od nich dostać.

2. Zamiast się kłócić lub narzekać, poproś Boga o łaskę wybaczenia dla wszystkich, których dana sprawa dotyczy, tak abyś mógł się uwolnić od osądzania skrywającego twoje głębokie poczucie winy.

3. Zamiast się poświęcać (lub prosić innych, aby się poświęcili), wybierz prawdę, która cię uwolni, co pozwoli osiągnąć ci jeszcze większy sukces i partnerstwo.

4. *Zamiast kurczowo się trzymać kogoś, pozwól mu odejść. Wyobraź sobie, że oddajesz tę osobę w ręce Boga, jakby to był najlepszy prezent, jaki kiedykolwiek dostałeś. To, co dostaliśmy, możemy naprawdę dawać. Teraz możesz odwdzińczyć się tej osobie tak, abyś nie wykorzystywał jej do powstrzymywania własnego rozwoju.*

59.

CIERPIENIE I WALKA O WŁADZĘ

Walka o władzę zawsze polega na tym, że staramy się przekonać kogoś do zrobienia tego, co my chcemy, i do tego, aby zaspokoił nasze potrzeby. Staramy się kontrolować, wykorzystać lub pokonać tę osobę, ponieważ uważamy, że jedynie nasz punkt widzenia jest słuszny. Choć możemy nie dostrzegać własnego uporu, w rzeczywistości nie jesteśmy otwarci na żaden inny punkt widzenia. Takie podejście prowadzi jedynie do kłopotów, ponieważ druga osoba nie tylko czuje się ograniczana, nieszanowana, ignorowana i zlekceważona, ale i my za jakiś czas będziemy musieli stawić czoło tym samym uczuciom. Kiedy gramy w grę wygrana–przegrana, będziemy dążyć do tego, żeby inni przegrali. Ale aby gra mogła się toczyć, sami będziemy musieli przegrać co najmniej w połowie wypadków. Możemy wygrać teraz, a przegrać później lub przegrać teraz po to, by wygrać później. Bez względu jednak na to, co się dzieje, ten nieprzyjemny wzorzec nigdy nie będzie skuteczny, gdyż nie chodzi o to, aby walczyć z kimś o zaspokojenie własnych potrzeb.

Za każdą walką kryje się lęk przed zrobieniem kolejnego kroku. Walka o władzę to jedna wielka farsa, która ma za zadanie ukryć fakt, że obie strony boją się zrobić kolejny krok, by pogłębić bliskość i aby związek był jeszcze bardziej udany. Zrobienie tego kroku doprowadziłoby do takich zmian, dzięki którym obie strony czułyby, że wygrały bez konieczności poświęcania czegokolwiek. Inny aspekt walki o władzę lub gry wygrana–przegrana polega na tym, że kiedy my wygrywamy, a druga strona przegrywa, to nasz partner musi się poświęcić. Poświęcenie oznacza, że nie możemy w pełni dawać siebie innym lub dać z siebie wszystko w jakiejś sytuacji. Jeśli nasz partner się poświęca – robiąc to, czego od niego żądamy – związek staje się nudny i nieciekawym dla nas.

Nawet jeśli wygramy i będzie tak, jak my chcemy, w rzeczywistości przegramy, ponieważ druga strona się wycofa.

Kłótnie będące elementem walki o władzę zwykle zaczynają się od nieporozumienia, kiedy uparcie trzymamy się swojej interpretacji sytuacji, pomimo że to interpretacja, a nie faktyczne zachowanie naszego partnera, nas zraniła. Walka o władzę prowadzi wprost do cierpienia, gdyż jedna strona reaguje negatywnie na to, co robi druga. Walka o władzę to próba udowodnienia za wszelką cenę, że racja leży po naszej stronie. Para zacznie się cofać w rozwoju i zachowywać jak bijące się ze sobą dzieci, a konflikt może się ciągnąć latami, bo oboje całkowicie stracą dystans. Walka łatwo może się stać ważniejsza od wszystkiego innego, w tym także od dzieci. Na tym etapie staje się ona uzależnieniem, obie strony liczą swoje rany i ciosy zadane w tej śmiertelnej grze. To gra, w której nikt nie wygrywa, a partnerzy oraz inne bliskie im osoby płacą wysoką cenę. Cierpienie spowodowane sytuacją dosięga też tych, którzy stoją z boku, między innymi dzieci; wszystko, co mówimy lub robimy partnerowi, wpływa na dzieci. Fizyczna, werbalna lub emocjonalna przemoc rodziców wobec siebie nawzajem może zranić dzieci tak bardzo, że blizny pozostaną im na całe życie. Niestety, gdy prowadzimy takie gry, zajmujemy się wyłącznie własnym bólem i potrzebami, nie dostrzegamy, jaki wpływ wywierają one na innych.

Choć poczucie zranienia jest naturalną reakcją na to, czego nie lubimy, nic dobrego nie wyniknie z używania go jako broni, by atakować innych pośrednio tym, że odgrywamy rolę ofiary. Nasz stosunek do zranienia lub konfliktu, wewnętrznego bądź zewnętrznego, ma decydujący wpływ na to, czy nasze życie będzie szczęśliwe, czy nie. Jeśli dajemy sobie prawo, by czuć zranienie, gniew albo by zastosować mechanizm obronny, będziemy próbowali uciekać poprzez wycofanie się, atakować innych, by zrównoważyć sytuację, a nawet się zemścić. Dzięki temu nasze życie zmienia się w opowieść, w której każdy rozdział jest negatywny. Jeśli w ramach walki aktywnie siebie raniemy lub staramy się uodpornić na ból po to, by móc ranić innych, nic dobrego z tego nie wyniknie. Krótkotrwała radość ze zwycięstwa nad kimś wkrótce zmieni się w długotrwałe cierpienie. Nieustanny ból i ranienie

siebie nawzajem nasili się, tworząc samonapędzający się mechanizm – pragnienie zemsty, która do niczego dobrego nie doprowadzi.

Gdy jesteśmy gotowi uwolnić się od cierpienia i bolesnych doświadczeń, a tym samym potraktować drugą stronę jak partnera, bez którego nie będziemy szczęśliwi, i zaangażować się bardziej czy też zacząć budować mosty, wtedy każdy może wygrać. Każda walka o władzę ukrywa w sobie lęk i kiedy uświadomimy sobie, że to właśnie on ją napędza, i zaczniemy budować partnerskie stosunki, lęk zniknie. Jeśli będzie w nas odwaga, by dokonać zmian, znajdziemy rozwiązanie, nawet jeśli zapędziliśmy się w kozi róg, ponieważ odpowiedź jest zawsze w nas. Nie ma takiego problemu, którego nie można by rozwiązać dzięki łasce, ale musi w nas być chęć, żeby się rozwijać i zrezygnować z obłudy.

MECHANIZM CIERPIENIA

Zaczynamy walczyć o władzę, gdy partner nie zaspokaja naszych potrzeb lub nie traktuje nas wyjątkowo. Wobec tego uważamy, że należy go ukarać. Walka o władzę to próba uchronienia się przed cierpieniem. Niestety ze względu na to, że jej źródło tkwi w ranach z przeszłości, pogłębia je ona, co skutecznie ukrywa nasz lęk przed bliskością, seksualnością i osiągnięciem sukcesu.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Rozmowa na temat bólu i ran z przeszłości zmienia walkę o zaspokojenie naszych potrzeb w partnerstwo i bliskość. Właśnie dzięki temu oboje partnerzy mogą się rozwijać, zmierzając ku sukcesowi i intymności. Prawdziwe partnerstwo i pełnia są możliwe tylko wtedy, gdy obie strony wygrywają.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Miej w sobie gotowość, by się przyznać, że twoja interpretacja tego wszystkiego, co doprowadziło do walki o władzę, była błędna. Ranią cię twoje myśli, zmień je więc.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się uwolnić się od bólu i cierpienia. Wybieram rozmowę o uczuciach zamiast walki o zaspokojenie własnych potrzeb.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Zamiast kontynuować walkę z partnerem, opowiedz mu o bolesnych dla ciebie uczuciach. Jeśli rozmowa będzie szczerą, uzdrowisz siebie, zrobisz krok do przodu i zmienisz nie tylko sytuację, ale i sposób postrzegania partnera. Mów o tym, co cię boli, bez obwiniania kogokolwiek, wyjaśnij też, w jaki sposób te bolesne emocje stały się częścią twojego życia. Możesz tych emocji doświadczać właśnie teraz lub mogły się pojawić na samym początku związku, ale miałeś je w sobie także długo przed tym, zanim poznałeś tę osobę. Mówiąc o przeszłości, doświadczaj tych uczuć, dzięki temu oczyścisz przynajmniej jeden aspekt problemu. Oprzyj się pokusie obwiniania, ponieważ nie pozwala ona na porozumienie i stanowi wstęp do kłótni. Jeśli rozmowa nie jest szczerą, oszukujesz przede wszystkim siebie, ponieważ obwinianie partnera i udowadnianie mu, że nie ma racji, to jedynie próba zachowania kontroli. To próba ukrycia poczucia winy polegająca na tym, że „bijesz” partnera z powodu, z którego sam czujesz się winny. Jeśli w przeszłości rzadko bywałeś szczerzy, atakując swojego partnera lub obwiniając go za swoje uczucia, jego reakcja może być niezbyt entuzjastyczna, kiedy w końcu zaczniesz szczerze rozmawiać. Jednak nie ustawaj w szcerości, a wówczas przekona się on, że naprawdę prosisz go o pomoc, nie zaś korzystasz z okazji, by znowu zaatakować.

60.

KIEDY JESTEŚMY WZBURZENI

Każdy czuje się czasem zdenerwowany lub zraniony, ale gdy jesteśmy niedojrzali emocjonalnie, uczucia te mogą się stać naszą bronią przeciwko innym. Kiedy zdenerwowania używamy jako broni, mamy tendencję do wycofywania się lub werbalnego atakowania najbliższych. Takie zachowania to próba poprawy własnego samopoczucia kosztem innych. Osobami tymi mogą być nasze dzieci, partner lub współpracownicy. Gdy cierpienie staje się zbyt silne, często przestajemy dostrzegać różne rzeczy i zamiast świadomie, reagujemy odruchowo na uczucia własne oraz otaczających nas osób. Uważamy nasze zachowanie za właściwe i usprawiedliwione. Później może się to przerodzić w wyrzuty sumienia i żal lub w walkę o władzę, której towarzyszy przemoc fizyczna i emocjonalna. Jest to tak bezcelowy wzorzec, że zasługuje na bliższą uwagę.

Do zakończenia walki o władzę potrzebna jest przede wszystkim świadomość. Trzeba zacząć obserwować, jak często się złościimy, mścimy, klócimy, narzekamy, stosujemy przemoc słowną albo fizyczną, jak często lekceważymy lub poniżamy osoby z naszego otoczenia, jak często okazujemy cierpienie bądź rozpacz. Wszystkie powyższe zachowania mogą być formą przemocy wobec otoczenia. Zwłaszcza wtedy, kiedy nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak inni się czują w wyniku tego, że nie radzimy sobie z emocjami. Instynktowna reakcja i przemoc to efekt emocjonalnego tchórzostwa – boimy się doświadczyć naszych bolesnych uczuć i zanurzyć się we własne cierpienie, rozsiewamy je więc wokół siebie. Rozwiązanie polega na tym, by z determinacją obserwować negatywną emocję i zachowywać się dojrzałe. Początkowo możemy poczuć się gorzej ze względu na to, co stłumiliśmy, ale stopniowo będzie następować poprawa. Na przykład jeśli doświadczamy rozpacz,

autentyczne obserwowanie uczuć i zagłębienie się w ból – tak by poczuć każdy jego niuans – stopniowo ją złagodzi. To samo odnosi się do uczuć takich jak depresja i smutek, ale należy pamiętać, że jeśli dokopujemy się do warstwy głębszych uczuć, przejście przez nią może zająć nam kilka dni. Gniew jest także uczuciem będącym mechanizmem obronnym, przedarcie się więc przez niego i dotarcie jeszcze głębiej, również może zająć więcej czasu. Przez gniew możemy przejść natychmiast, jeśli tylko jesteśmy gotowi poczuć tę emocję, do której broni on dostępu.

Świadomość sama w sobie nie wystarczy, by zakończyć walkę o władzę. Musimy zrozumieć, że ani nasze zachowanie nie zmieni się na lepsze, ani nie zmniejszy się ból, dopóki nie podejmiemy decyzji, że tak ma się stać, dopóki nie zacznie nam zależeć na uzdrowieniu. Do nas należy wybór, czy nasze życie będzie dojrzałe i odpowiedzialne, czy pełne bólu i automatycznych reakcji. Dając upust swoim emocjom, ranimy swoim bólem tych, którzy są wokół nas, tak więc musimy uświadomić sobie, jak wielkie znaczenie ma kolejny krok ku dojrzałości. Kluczem jest totalne zaangażowanie się w to, by każdą wywołującą silne uczucia sytuację potraktować jak okazję do uzdrowienia, a nie jak broń, ponieważ w przeciwnym wypadku będzie nas ona prześladować w związku. Nie ma żadnego usprawiedliwienia dla przemocy, a dzięki zaangażowaniu coraz rzadziej będziemy tracić kontrolę nad sobą. Jeśli tak się stanie, szybko się zorientujemy, przeprosimy i natychmiast zaczniemy uzdrawiać siebie i wychodzić z błędnego koła bólu i przemocy. Dobra wiadomość jest taka, że nie musimy sami sobie z tym radzić! Możemy poprosić innych o to, by nas wspierali w procesie uzdrawiania. Możemy modlić się o się to, abyśmy pozostali otwarci na łaskę i niewidoczne wsparcie, jakie dostajemy od otoczenia. Wszyscy bardzo lubimy pomagać innym i wspierać zwłaszcza tych, których kochamy, ponieważ dzięki temu dobrze się czujemy.

MECHANIZM CIERPIENIA

Gdy reagujemy bez zastanowienia, inni stają się zakładnikami naszego bólu i niedojrzałości. Lekceważymy to i uważamy, że ci, którzy są zranieni, mają prawo ranić lub zatruwać sytuację swoimi emocjami, zamiast wziąć odpowiedzialność za swoje uczucia i zmienić je.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Nasze zachowanie nie zmieni się na lepsze, a nasz ból się nie zmniejszy, dopóki nie podejmiemy decyzji, że tak ma się stać, co będzie krokiem w kierunku emocjonalnej dojrzałości.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Przyjmij inne podejście wobec bólu i zdenerwowania. Doświadczaj każdego negatywnego uczucia, aż wszystkie one roztopią się jak masło na gorącej patelni. Kontynuuj dotąd, aż poczujesz się dobrze!

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się uzdrowić wszystko, co wzbudza we mnie silne emocje, tak abym już więcej nie ranił osób, które mnie otaczają.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz jakąś sytuację, która obecnie przysparza ci problemów i cierpienia. Następnie doświadcz wszystkich związanych z nią uczuć. Kontynuuj ćwiczenie, uzupełniając poniższe zdania:

Gdybym miał powiedzieć, kiedy zaczęło się to negatywne uczucie, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, kto mi wówczas towarzyszył, prawdopodobnie był(a)by to _____

Gdybym miał powiedzieć, jakie wydarzenie wywołało te negatywne uczucia, prawdopodobnie byłoby to _____

Teraz, gdy poznałeś już szczegóły dotyczące tego uczucia, użyj prostej techniki, by zmienić wzorzec. (Jest to również skuteczna technika do zmiany męczących snów). Ta scena z przeszłości tkwi w twojej głowie od chwili, kiedy się wydarzyła, i wywiera na ciebie negatywny wpływ. Aby ją zmienić, wyobraź sobie, że oryginalna scena to pierwsze ujęcie podczas kręcenia filmu. Teraz będziesz kręcić drugie ujęcie po to, by poprawić scenę.

Wyobraź sobie, że scena się zmienia, a film staje się lepszy, potem nakręć trzecie i czwarte ujęcie. Choć z każdym ujęciem scena staje się coraz lepsza, dojdź do co najmniej dziesięciu ujęć, ponieważ dziesiątka symbolizuje nowe narodziny. Jeśli zrobisz trzynastcie ujęć, zmienisz dotychczasowy wzorzec, a przy dwudziestu ujęciach związek nabierze nowego wymiaru.

61.

CIERPIENIE TU I TERAZ

Aby pojąć cierpienie, trzeba zrozumieć, dlaczego pojawia się ono tu i teraz. Każda rana jest w nas już od jakiegoś czasu, musi więc być jakiś powód, że ujawnia się właśnie w danym momencie. Generalnie nasze lekcje mają kolejność zgodną z planem uzdrowienia, który układa nasza nadświadomość. Ale dzięki zrozumieniu możemy przejść przez te lekcje z lekkością i łatwością, zamiast cierpiąc. Zrozumienie ukrytych zamiarów ego oznacza przyjęcie odpowiedzialności za swoje życie, co daje nam moc i sposobność, by jeszcze raz dokonać wyboru i odzyskać serce. Tylko dzięki sercu możemy zawrzeć pokój z samymi sobą i otoczeniem. Biorąc odpowiedzialność za swoje życie – za siebie, innych i za sytuację – odzyskujemy dojrzałość, która jest bardzo atrakcyjną cechą, zwłaszcza dla partnera.

Każde bolesne wydarzenie to część istniejącego od dawna wzorca. Warto zastanowić się, dlaczego pojawia się ono w danej chwili. Odkrycie, w jaki sposób nam ono służy teraz i dlaczego dzieje się właśnie teraz, a nie wcześniej czy później, pozwala nam zrozumieć, jakie są jego ukryte cele. Pozornie nie chcieliśmy, aby się to wydarzyło, ale gdy zdajemy sobie sprawę z ukrytych celów, staje się dla nas oczywiste, dlaczego to się zdarzyło. Kiedy przyznamy, że dzieje się to z jakiegoś powodu, i uświadomimy sobie, jaki jest tego cel, bierzemy odpowiedzialność za sytuację i podejmujemy nowe decyzje. Zamiast mieć poczucie winy, mamy możliwość, by świadomie podejść do siebie i innych w danej sytuacji, co jest ważnym elementem dojrzałości.

MECHANIZM CIERPIENIA

Każde bolesne doświadczenie ma ukryty cel. Jego częścią jest przyczyna, dla której pojawia się właśnie tu i teraz.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Poznanie tego ukrytego celu pozwala nam uzdrowić siebie, przyjąć odpowiedzialność bez poczucia winy oraz dokonywać lepszych wyborów odzwierciedlających naszą moc.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Jeśli ciekawi cię, dlaczego właśnie teraz zdarzyła się ta bolesna sytuacja, ciekawość ta pozwoli ci poznać ukryty cel i uzdrowić go.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Podejmuję decyzję, aby ujawnić wszystkie ukryte cele tej sytuacji po to, by móc dokonywać lepszych wyborów.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz jakąś bolesną sytuację z chwili obecnej lub z przeszłości. Aby odkryć, dlaczego zdarzyła się właśnie w danym momencie, zadaj sobie następujące pytania:

Gdybym miał powiedzieć, dlaczego ta sytuacja wydarzyła się właśnie tutaj, prawdopodobnie byłoby to dlatego, że _____

Gdybym miał powiedzieć, dlaczego ta sytuacja wydarzyła się właśnie teraz, prawdopodobnie byłoby to dlatego, że _____

Jakie mam korzyści z tego, że dzieje się to właśnie tu i teraz, a nie wcześniej?

Lub później? _____

Jeśli trudno znaleźć ci odpowiedź na którekolwiek z powyższych pytań, zastanawiaj się nad tym do chwili, aż się pojawi. Możesz się zastanawiać nad tym, zajmując się jednocześnie czymś innym.

62.

CIERPIENIE I ZRANIONE DZIECKO

Każdy z nas ma w sobie zranione aspekty osobowości, a wiele z nich to zranione dzieci. Niezależnie od tego, w jakim wieku przeżywamy bolesne lub traumatyczne doświadczenia, część osobowości i obraz siebie, który doznaje wówczas uszczerbku, zatrzymują się w rozwoju emocjonalnym. Chociaż każdy z tych aspektów osobowości zatrzymuje się w chwili, gdy następuje rozdarcie emocjonalne i znika poczucie bliskości, każde z tych dzieci, nawet tych malutkich, ma cel, który się stara zrealizować. Możemy mieć w sobie ośmiolatka, który usiłuje przywrócić spokój w rodzinie, lub trzylatka, który ma za zadanie uchronić nas przed bólem. Wyobraź sobie, jaka będzie strategia tego trzylatka. Mniej więcej w jednej trzeciej przypadków, z jakimi się zetknąłem, kiedy zraniony trzylatek miał uchronić osobę dorosłą od bólu, jego strategią było zabić go, by już dłużej nie cierpiał. Ów trzylatek nie zdawał sobie sprawy z tego, że taka strategia powodowała wiele cierpienia.

Cierpienie lub rany poniesione w dzieciństwie mogą być tak bolesne, że nasze wewnętrzne dziecko umiera albo traci przytomność. Kiedy umiera, pojawia się wzorzec samobójczy, który jest aktywny, dopóki go nie uzdrowimy. Ponieważ ciało to metafora duszy, jest narażone na znacznie większe ryzyko choroby, jeśli zostało w nas pogrzebane wewnętrzne dziecko. Umysł jest tak płodny, że kiedy umiera jakaś część osobowości, na jej miejsce pojawia się nowa, lecz ból bywa tak silny, że i ta umiera. Miałem do czynienia z osobami, u których w wyniku traumy umarło nawet kilkanaście takich aspektów. Za każdym razem, gdy umiera część nas, odwracamy się od życia i zwracamy ku śmierci.

Kiedy odkrywamy w sobie martwe dziecko, możemy je wziąć w ramiona, tchnąć w nie oddech życia i ożywić. Gdy dajemy mu miłość, zaczyna rosnąć i dojrzewać, a kiedy osiąga nasz obecny wiek, stapia się

z nami i staje częścią nas. Podobnie, kiedy odkrywamy w sobie zranione dziecko, możemy je po prostu przytulić i kochać, póki nie dojrzeje i nie zintegruje się z nami.

Tam gdzie w przeszłości uciekaliśmy w cierpienie, teraz możemy odnosić sukcesy. Na wiele sposobów te zranione dzieci lub części nas odzwierciedlają ukryte części naszego umysłu, które mają własne cele, a wszystkie starają się nam pomóc na swój sposób. Nawet jeśli te starania mają autodestrukcyjny charakter, są to jedynie błędne strategie, które dzięki miłości i integracji można zmienić.

MECHANIZM CIERPIENIA

Kiedy przeżywamy bolesne doświadczenie lub więź z kimś zostaje zerwana, ta część osobowości, która doznaje wówczas uszczerbku, zatrzymuje się w rozwoju emocjonalnym.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Możemy uświadomić sobie, że te zranione dzieci, czyli części nas samych, są w nas, i poprzez miłość uwolnić je, by mogły dojrzeć i zintegrować się z nami ponownie, dzięki czemu nasz umysł i serce znowu staną się całością.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Potraktuj każdy problem lub zmartwienie jako okazję do tego, by odnaleźć i uzdrowić zagubione części siebie. Nie możesz się denerwować, jeśli część ciebie nie została zatrzymana.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Podjmuję decyzję, aby znaleźć wszystkie swoje zranione wewnętrzne dzieci i uzdrowić je po to, bym ponownie mógł się stać całością.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz jakąś bolesną sytuację z chwili obecnej lub z przeszłości. Odnosząc się do tej sytuacji oraz do wszystkich innych sytuacji, w których czujesz się zmartwiony bądź niezadowolony, zadaj sobie pytania: Ile lat ma ta zraniona część mnie:

jeśli chodzi o źródło obecnego problemu? _____

jeśli chodzi o bolesne wydarzenie z przeszłości? _____

jeśli chodzi o sedno tego problemu? _____

Jeśli zraniona część ciebie jest dzieckiem, które zmarło, tchnij w nie święty oddech życia. Pokochaj je. Wyobraź sobie, że trzymasz je w ramionach i wlewasz w nie miłość, podczas gdy ono dojrzewa i osiąga twój obecny wiek. Następnie wyobraź sobie, że ta część twojej osobowości stapia się z tobą, łączy z twoim sercem i umysłem, co pozwala jej osiągnąć swój cel. Pod koniec tego procesu poczujesz spokój i radość. Jeśli po tej integracji nie czujesz radości ani spokoju, powodem jest to, że istnieje kolejna zraniona część ciebie, która chce, by ją zaakceptować. Zapytaj, ile lat ma ta część, i powtórz całe ćwiczenie do chwili, aż poczujesz radość.

63.

CIERPIENIE I POTRZEBY

Cierpienie pojawia się, gdy nasze potrzeby nie zostają zaspokojone. To właśnie one oraz związane z nimi lęki skłaniają nas do tego, by traktować partnera jak własność i kontrolować go po to, by zaspokajał nasze potrzeby. Nasze potrzeby wraz z naszą zależnością, jawną czy też ukrytą, sprawiają, że jesteśmy mniej atrakcyjni, co może wywołać negatywne reakcje partnera. Wszystko to oczywiście powoduje walkę o władzę w związku, co rani nas jeszcze bardziej, ponieważ zaspokojenie własnych potrzeb staje się naszym głównym celem w związku. Potrzeby sprawiają, że przyjmujemy postawę obronną, i czujemy się nierówni wobec partnera, co nie pozwala nam go kochać i zbliżyć się do niego. Paradoksalnie, gdyby bliskość z partnerem była naszym głównym celem w związku, nasze potrzeby zostałyby zaspokojone, a nawet uzdrowione.

Potrzeby to ból i poczucie straty. Zniechęcają innych do nas, gdyż nieskutecznie maskują sposoby, w jakie usiłujemy coś wyłudzić. Nasze potrzeby wynikają z utraty czegoś, a tym samym utraty bliskości w przeszłości. Kiedy czegoś potrzebujemy, boimy się i zachowujemy nachalnie, bo chcemy zapełnić przeszłość w teraźniejszości. Gniewamy się na tych, którzy nie zachowywali się zgodnie z naszymi oczekiwaniami i nie zaspokoiли naszych potrzeb. A zatem nasze pretensje to wynik niezaspokojonych potrzeb i powtórka tych sytuacji z przeszłości, w których nasze potrzeby nie zostały zaspokojone. Żądamy czegoś od innych i próbujemy im to zabierać, ale gdy tak robimy, nie możemy poczuć ani dostać tego, czego sami nie dajemy. Jesteśmy otwarci na to, co dajemy innym, a wobec tego, jeśli dajemy, nasze potrzeby są zaspokajane.

Jeżeli próbujemy na siłę zaspokoić nasze potrzeby, napotykamy opór i obserwujemy wzór cierpienia w działaniu. Każda bolesna lub dotycząca roli ofiary sytuacja najczęściej dotyczy niezaspokojonych

potrzeb i choć bardzo nas ona rani, jest także częścią wzorca cierpienia z przeszłości. Rany z przeszłości i brak więzi z innymi prowadzą do wewnętrznego rozdarcia i konfliktów zewnętrznych – jesteśmy głodni i szukamy kogoś, kto teraz zaspokoi nasze potrzeby z przeszłości. To walka o władzę i wynikająca z niej walka o pierwszeństwo w zaspokojeniu potrzeb rodzą cierpienie i ból.

Na poziomie nieuświadomionych wyborów i strategii nasze cierpienie uosabia próbę zaspokojenia pierwotnych potrzeb w chwili obecnej. Niektóre z tych podstawowych potrzeb obejmują potrzebę uwagi, troski i miłości, które, jak nam się zdaje, można zaspokoić w związku. Cierpienie reprezentuje również naszą walkę o władzę i zemstę na kimś, kto w przeszłości nie zaspokoił naszych potrzeb. Nasze potrzeby możemy uzdrowić w związku dzięki miłości i wybaczeniu oraz poprzez dzielenie się, łączenie, przyjmowanie tego, co daje nam partner, i zbliżanie się do niego. W związku można osiągnąć dojrzałość poprzez komunikowanie swoich potrzeb na bieżąco, zaspokajanie i uwalnianie się od nich, jako że wybór dojrzałości to wybór, by zastąpić potrzeby, które są brakiem miłości – miłością.

MECHANIZM CIERPIENIA

Cierpimy, gdyż inni zachowują się w sposób, który nie zaspokaja naszych potrzeb. To właśnie walka o zaspokojenie potrzeb prowadzi do cierpienia.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Każdy związek oferuje nam sposobność uzdrowienia potrzeb i skutecznego porozumiewania się, zamiast atakowania i wycofywania się. Dawanie innym tego, czego sami potrzebujemy, i wybaczenie tym, którzy nie zaspokoiли naszych potrzeb, prowadzi do uzdrowienia, a to z kolei daje nam pewność siebie i zwiększa naszą atrakcyjność.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Każde trudne doświadczenia traktuj jak sposobność, by uwalniać się od potrzeb i stawać się całością. Ważne, by nie stosować przemocy wobec otoczenia po to, by postawić na swoim, gdyż jest to jedynie próba zaspokojenia

swoich potrzeb. Dlatego zaakceptuj te potrzeby i wybacz sobie, że je masz. Uzdrawienie pierwotnego rozdarcia i poczucia straty poprzez położenie kresu poczuciu oddzielenia, które je zapoczątkowało, lub wybaczenie tym, którzy teraz nie zaspokajają naszych potrzeb, pozwoli ci osiągnąć sukces zarówno w związku, jak i w życiu.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Decyduję się być świadomym swoich potrzeb, a każdą trudną sytuację traktować jako okazję do uzdrowienia i budowania swojego życia. Zobowiązuję się do uzdrowienia swoich potrzeb poprzez dawanie zamiast brania i reagowanie na potrzeby innych jak na wołanie o pomoc.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz trzy ostatnie bolesne dla ciebie sytuacje.

Bolesna sytuacja

Jakie twoje potrzeby

nie zostały zaspokojone?

1. _____
2. _____
3. _____

Teraz zaobserwuj swoje zachowanie pod kątem potrzeb, które spowodowały, że cierpisz. Zwróć uwagę, jak zareagowałeś, kiedy ktoś nie zaspokoił tych potrzeb. Czy zaatakowałeś go ze złością, próbowałeś go kontrolować poczuciem winy, a może wycofałeś się i zacząłeś dąsać? Zwróć uwagę na te zachowania, bądź na nie wyczulony, a kiedy zauważysz, że właśnie tak się zachowujesz, możesz przestać walczyć i zacząć dawać. Następnie poproś o to, aby uświadomić sobie jedną ze swoich głównych podstawowych potrzeb – miłość, seks, uznanie, dostatek itd. Jaka to potrzeba? Niezależnie która, zaspokajaj ją. To, czego sam potrzebujesz, dawaj swojemu partnerowi, byś mógł to uzdrowić.

A teraz wybierz jedną ze swoich głównych potrzeb i zadaj pytanie, kiedy powstała. Intuicja wskaże ci odpowiedź. Bądź z tą potrzebą bez względu na to, kiedy powstała, i zauważ, że za nią kryje się jakiś dar. Zjawileś się po to,

aby go ofiarować wszystkim. Co to za dar? Wyobraź sobie, że ma on swój kolor. Następnie wyobraź sobie, że ten kolor powstaje w głębi ciebie, przepetnia cię. Kiedy całkowicie wypełnisz się tym uzdrawiającym kolorem, zacznij nim emanować i wysyłać go wszystkim uczestnikom sytuacji, w której nastąpiło oddzielenie. W miarę tego procesu każda osoba napetni się darem, który znajduje odzwierciedlenie w uzdrawiającym kolorze, a odpowiadająca mu potrzeba wszystkich oraz twoja zostanie zaspokojona.

64.

MIŁOŚĆ NIE RANI

Wiele osób czuje się zagubionych w cierpieniu, ponieważ sądzi, że cierpienie jest skutkiem miłości. Cierpienie rzeczywiście wynika z niezaspokojenia jakiejś potrzeby. Nie bierze się jednak z miłości. Miłość niczego nie żąda; kochając, nie musimy stawiać na swoim. Tam gdzie jest miłość, jest też zrozumienie, akceptacja i wybaczenie. Miłość pozwala nam współczuć, okazywać miłosierdzie, nie upierać się przy swoim i porozumiewać się. Nasza miłość jest hojna i chce jedynie zjednoczenia. I na odwrót, mając potrzeby, pobłażamy sobie, żądamy, odrzucamy, nie umiemy się porozumieć, osądzamy, kurczowo się trzymamy czegoś, winimy, dąsamy się, wściekamy, staramy się kontrolować, a wszystkie te zachowania są sposobem na ukrycie naszego lęku przed bliskością.

To, jak bardzo związek nas rani, pokazuje nam, ile jest w nas potrzeb lub lęku. Potrzeby to bomby czasowe bólu i konfliktu. Są próbami, by coś wyludzić, gdy jednocześnie nie umiemy przyjmować. Możemy poczuć się zranieni tylko wtedy, gdy próbujemy sobie coś przywłaszczyć. To, jak radzimy sobie z własnymi potrzebami, ma kluczowe znaczenie dla naszej dojrzałości i zależy od tego, czy postrzegamy potrzeby jako oznakę słabości i lęku, czy też jako wołanie o miłość i uzdrowienie. Każdy związek daje nam następującą możliwość wyboru: możemy zbudować most nad przepaścią w naszym związku, o której istnieniu świadczą potrzeby, lub możemy starać się je zaspokoić – w końcu nasz partner poczuje się wykorzystany i będzie miał do nas żal. Wycofa się, by uniknąć wykorzystywania, i właśnie to oddalanie się prowadzi do marazmu w związku.

Potrzeby możemy zastąpić miłością, co pozwoli cieszyć się sukcesem i pełnią poprzez wybaczenie, rezygnację z kontroli i przyłączenie się do partnera. W miejsce zabierania pojawia się dawanie i przyjmowanie.

Tam gdzie kiedyś były żądania, teraz jest porozumienie, zaproszenie i prośba. Gdzie kiedyś była rywalizacja, teraz jest współdziałanie, współpraca i dzielenie się. Tam gdzie było poczucie winy i szantaż emocjonalny służące zaspokojeniu naszych potrzeb, teraz jest dawanie lub wybaczenie uzdrawiające nasze potrzeby.

MECHANIZM CIERPIENIA

Cierpienie bierze się z tego, że nasze potrzeby nie są zaspokojone. W poczuciu niezaspokojenia chcemy zabierać, ale podświadomie odpychamy to, czego pragniemy, więc nie możemy tego przyjąć.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Uzdrawianie potrzeb, przywiązania i bólu pozwoli naszemu związkowi rozwijać się i osiągnąć pełnię.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Jeśli robiąc coś dla innych z miłości, poczujesz się zraniony, to znaczy, że w rzeczywistości nie jest to miłość. Starasz się jedynie o zaspokojenie swoich potrzeb pod płaszczkiem miłości. Przyjrzyj się, jak twoje potrzeby terroryzują związek, i bądź gotów poprzez bliskość uzdrowić te potrzeby i wynikające z nich rozdarcie.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się uzdrowić w sobie i w swoim związku wszystkie te aspekty, w których moje potrzeby noszą maskę miłości.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Przyjrzyj się swoim związkom i wszystkim sytuacjom, w których próbowałeś ukryć potrzeby pod płaszczkiem miłości. Następnie podejmij nową decyzję i wybierz zrozumienie i dojrzałość po to, abyś mógł uwolnić się od potrzeb. Wyobraź sobie, że każda potrzeba jest ziarenkiem piasku sprawiającym ci ból. Zbierz wszystkie te ziarenka w dłoń i oddaj je Bogu. Gdy to uczynisz, co dostaniesz w zamian?

65.

CIERPIENIE I MARZENIA W GRUZACH

Zwykle o wiele szybciej dochodzimy do siebie po utracie osoby czy przedmiotu lub zaprzepaszczeniu sytuacji niż po tym, jak nasze marzenia o czymś legną w gruzach. Kilka lat temu moim klientem był mężczyzna, który cierpiał, mimo że uwolnił się od potrzeby, by być z tą jedną jedyną partnerką. Gdy przyglądaliśmy się jego bólowi, odkryłem, że wciąż przywiązany był do swojego marzenia o prawdziwej miłości, rodzinie, dzieciach i o tym, że żyli długo i szczęśliwie. Ponadto jego przekonanie, że może poradzić sobie w każdej sytuacji, że jest czarujący i że kobietom można ufać, również legło w gruzach. Kiedy w końcu uwolnił się od tych marzeń, poznał piękną, dojrzałą kobietę, w ciągu sześciu miesięcy zaręczyli się, a po roku pobrali. Gdy rezygnujemy z utraconych marzeń, jesteśmy gotowi iść dalej.

Na skutek pracy z tym młodym człowiekiem zacząłem dokładniej badać cierpienie i odkryłem, że każde cierpienie dotyczy nie tylko konkretnej osoby, ale również marzeń, które umierają. Zniszczenie marzeń może w rzeczywistości mieć bardziej destrukcyjny efekt niż utrata osoby. Zwykle marzenia te są jakąś formą iluzji – dotyczą czegoś, co naszym zdaniem może nas wspomóc lub dać nam oparcie, a co w rzeczywistości nie jest prawdą. Dopiero kiedy uwolnimy się od marzeń, które legły w gruzach – kiedy przejdziemy okres żałoby i pozwolimy im odejść – możemy rozpocząć nowy rozdział w życiu. Ta sama zasada odnosi się do cierpienia: musimy odkryć, które marzenia zostały zniszczone, i uwolnić się od nich. Jeśli tego nie zrobimy, nasze rozczarowanie uwięzi nas. Wielkiej odwagi wymaga zaczynanie wszystkiego od początku zamiast zastępowania straconych marzeń nowymi. Jeszcze więcej odwagi wymaga otwarcie drzwi do naszego serca i zadanie sobie pytania, co naprawdę dałoby nam szczęście.

MECHANIZM CIERPIENIA

Gdy dzieje się coś bolesnego, skala tego wydarzenia odzwierciedla jednocześnie, jak bardzo nasze marzenia legły w gruzach. Jeśli nie uzdrowimy tych marzeń, nie otworzymy się na kolejny nowy związek i na to, by życie zaczęło się od nowa.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Ważne jest, by uświadomić sobie, że zniszczone marzenia były jedynie iluzją i nigdy nie dałyby nam oparcia. Decydujące znaczenie ma uświadomienie sobie, jakie marzenia zostały zniszczone w wyniku bolesnego wydarzenia, i uwolnienie się od nich. Gdy to uczynimy, na ich miejsce pojawi się coś, co będzie dla nas pewniejszą podporą.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Jako że żadna sytuacja nie rozwiąże się, dopóki nie uwolnisz się od zniszczonych marzeń, ważne jest, abys to uczynił, by móc iść dalej.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do tego, że odkryję wszystkie swoje marzenia, które legły w gruzach, i uwolnię się od nich po to, aby dowiedzieć się, co może dać mi prawdziwe wsparcie i jak osiągnąć prawdziwy sukces.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz po trzy bolesne doświadczenia z okresu dzieciństwa, młodości i dorosłości i każdemu przyporządkuj marzenia, które legły w gruzach.

**Bolesne sytuacje z okresu
dzieciństwa**

Marzenia, które legły w gruzach

- | | |
|----------|-------|
| 1. _____ | _____ |
| 2. _____ | _____ |
| 3. _____ | _____ |

Bolesne sytuacje z okresu młodości **Marzenia, które legły w gruzach**

- | | |
|----------|-------|
| 1. _____ | _____ |
| 2. _____ | _____ |
| 3. _____ | _____ |

Bolesne sytuacje z okresu dorosłości **Marzenia, które legły w gruzach**

- | | |
|----------|-------|
| 1. _____ | _____ |
| 2. _____ | _____ |
| 3. _____ | _____ |

Następnie wypisz swoje utracone marzenia na kartce papieru. Potem spal tę kartkę, co będzie symbolizować uwolnienie się od nich. Wyobraź sobie, że otwierasz drzwi, które zostały zamknięte, kiedy twoje marzenia legły z gruzach.

66.

CIERPIENIE I ZACHOWANIE NIEZGODNE ZE SCENARIUSZEM

Każdy przypadek zranienia emocjonalnego to sytuacja, w której inni zachowali się niezgodnie ze scenariuszem, jaki dla nich napisaliśmy. Wiele kłótni wynika z rywalizacji dotyczącej wojny scenariuszy, ponieważ denerwujemy się, gdy pozostali „aktorzy” nie grają zgodnie z naszymi planami. Problem polega na tym, że niekiedy nawet nie informujemy ich o istnieniu scenariusza; po prostu oczekujemy, że będą się zachowywać zgodnie z nim. Denerwujemy się lub czujemy zranieni, ponieważ jesteśmy przekonani, że powinni wiedzieć, jak się zachowywać czy jak grać. Często oczekujemy od partnera, że będzie czytał w naszych myślach, a jeśli mocno namieszał w scenariuszu, dajemy mu o tym znać ponurą miną, wzdychaniem i cierpieniem. Problem pogłębia fakt, że sami jesteśmy aktorami w scenariuszu naszego partnera i gramy niezgodnie tym, co dla nas przewidział.

Gdy nasze podejście staje się bardziej realistyczne i uczymy się wyrażać swoje potrzeby i uczucia, zapraszamy tym samym partnera do tego, by nas poznał. Jeśli szantażem emocjonalnym będziemy chcieli go zmusić do podporządkowania się nam, stracimy okazję do tego, by dojrzeć; a dojrzałość pozwoliłaby osiągnąć sukces nam, naszemu partnerowi i naszemu związkowi. Jeśli partner i związek są dla nas ważniejsze od tego, by postawić na swoim, mieć rację i zaspokoić wszystkie swoje potrzeby, miłość będzie kwitła, bliskość i współdziałanie staną się najważniejsze, a sukces przyjdzie sam.

MECHANIZM CIERPIENIA

Cierpienie to skutek sytuacji, w której ktoś nie zachowuje się zgodnie z naszym scenariuszem.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Kiedy mówimy o swoich uczuciach i potrzebach otwarcie, mamy o wiele większą szansę na osiągnięcie sukcesu i na partnerski związek.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Zacznij myśleć o innych jak o równych sobie i traktuj ich tak, jak sam chciałbyś być traktowany. Inni ludzie nie są od tego, by być pionkami w twojej grze, lecz żyją, by współtworzyć z tobą.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Decyduję się być człowiekiem otwartym, empatycznym i łatwo nawiązującym kontakty.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz trzy osoby, których dotyczą najbardziej bolesne sytuacje z twojego życia. Przyjrzyj się sytuacjom i zauważ, w jaki sposób postacie te nie zachowały się zgodnie ze scenariuszem, który dla nich napisałeś.

<i>Osoba</i>	<i>Napisany dla niej scenariusz</i>
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____

Jeśli dane sytuacje nadal cię poruszają, a tak jest, bo inaczej nie pomyślałbyś o nich, zrezygnuj z tych scenariuszy i wybac sobie, że oczekiwałeś od innych, by zaspokajali twoje potrzeby.

67.

CIERPIENIE I ZACHOWANIE ZGODNE ZE SCENARIUSZEM

Jak już się przekonaliśmy, cierpienie bierze się z tego, że inna osoba nie akceptuje roli, jaką dla niej napisaliśmy. Jednak na głębszym poziomie osoba ta robi dokładnie to, czego od niej oczekiwaliśmy. Zachowała się dokładnie tak, jak chcieliśmy, w rzeczywistości bowiem chcieliśmy, aby doszło do tego bolesnego zdarzenia. Choć brzmi to dziwnie, często podświadomie wierzymy, że jakaś tragedia zmieni sytuację, która przysparza nam cierpienia, lub pomoże nam coś osiągnąć. Cierpienie to wybór. Często dokonujemy go w ułamku sekundy, a potem ukrywamy głęboko w trudno dostępnej nieświadomości powody naszej decyzji. Musimy te powody wyciągnąć na światło dzienne i przyjrzeć się im dokładnie po to, by zrozumieć, skąd wziął się nasz ból. Kiedy poprzez zrozumienie uwolnimy się od nich, możemy się rozwijać.

Powody, dla których pragniemy, aby inni zachowywali się zgodnie z naszym scenariuszem, mogą wydawać się nam logiczne, ale nigdy nie przyniosą nam one prawdziwego szczęścia i spełnienia z tego względu, że kryje się za nimi lęk. Najczęściej wybieramy cierpienie, aby:

- zaspokoić potrzebę niezależności
- zemścić się
- zdobyć narzędzie do pokonania kogoś w walce o władzę
- odkupić swoje winy
- uchronić się przed lękiem
- uniknąć utraty czegoś cennego
- coś dostać
- mieć rację

- udowodnić prawdziwość jakichś negatywnych lub pozytywnych przekonań ego na swój temat
- doprowadzić do zaspokojenia własnych potrzeb
- przyciągnąć uwagę
- być kochanym
- zdobyć wymówkę
- dopisać dalszą część toczącej się od dawna historii o cierpieniu
- osiągnąć szczęście – możemy z osoby, związku, romansu, seksu, cierpienia, tragedii lub ukrzyżowania zrobić swojego bożka w przekonaniu, że przyniesie nam to szczęście
- zyskać kontrolę
- uwieźć siebie ze względu na to, że się boimy: naszego celu, miłości, seksu, zrobienia kolejnego kroku, tego, że nie jesteśmy dość dobrzy, naszych darów, utraty kontroli, niskiego poczucia własnej wartości, tego, że jesteśmy zbyt mało warci, by się zaangażować, bycia sobą, rozwoju oraz porażki.

MECHANIZM CIERPIENIA

Wybieramy cierpienie z mylnych powodów, które zwykle ukrywamy przed sobą.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Teraz możemy uświadomić sobie, jakie są nasze ukryte scenariusze, i uwolnić się od nich.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Nadszedł czas, by przestać wykorzystywać przeszłość i związane z nią cierpienie do hamowania własnego rozwoju. Podobnie jak złamana kość staje się silniejsza po zrośnięciu, tak samo twoje serce będzie silniejsze po tragedii.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Podejmę decyzję, by uświadomić sobie swoje błędne decyzje dotyczące bolesnych sytuacji. Podejmuję decyzję, by uwolnić się od nich i zrobić krok w kierunku prawdziwej miłości.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz zdarzenie, które było dla ciebie niezwykle bolesne. Następnie wyobraź sobie, jak wracasz do tego ułamka sekundy, w którym podjąłeś decyzję, że wolisz tragedię od szczęścia. Znajdź ten moment, w którym ukryłeś swoją decyzję i jej powody. Kiedy zaczniesz odkrywać decyzje z przeszłości podjęte w ciągu ułamków sekund, możesz zacząć zauważać, jak je podejmiesz, co z kolei może uratować ci życie.

Jaki był cel twojej decyzji? _____

Co chciałeś zyskać dzięki tej tragedii? _____

Co dzięki niej mogłeś zrobić? _____

Czego dzięki niej nie musiałeś robić? _____

Jaką wymówkę dzięki niej zyskałeś? _____

Jakie inne ważne, ale ukryte czynniki dotyczące tej tragedii przychodzą ci teraz na myśl? _____

Choć do pewnego stopnia wszystkie te starania mogły przynieść to, czego pragnąłeś, uświadom sobie, że nie pozwoliły ci one osiągnąć takiego sukcesu, jakiego naprawdę pragnąłeś. Oddaj wszystkie te błędne decyzje w ręce Boga, byś w zamian mógł otrzymać prawdziwą miłość.

68.

CIERPIENIE I NADWRAŻLIWOŚĆ

Rany z okresu dzieciństwa mogą doprowadzić w dorosłym życiu do nadwrażliwości, która z kolei jest wówczas źródłem wielu cierpień i jednym z głównych powodów tego, że nasze związki się rozpadają. Kiedy jesteśmy nadwrażliwi, wszystko nas irytuje. Czujemy, że nic nie jest takie, jakie powinno być, a wrogość wręcz z nas bucha. W tak wrogim środowisku związek nie może przetrwać, dlatego ciągle jesteśmy samotni lub na najlepszej drodze do samotności.

Jaka jest przyczyna nadwrażliwości? Jej korzenie tkwią w dzieciństwie. Na wczesnym etapie naszego rozwoju utraciliśmy wewnętrzną równowagę. Innymi słowy, zostaliśmy zepchnięci z właściwego kursu przez powtarzające się w ważnym okresie życia traumatyczne doświadczenia. Straciliśmy poczucie wewnętrznej równowagi i naszą zewnętrzną warstwę ochronną. Wszystko nam przeszkadza, ponieważ straciliśmy poczucie proporcji i brakuje nam pewności siebie i miłości do siebie, które mogłyby nas ochronić.

Kompensujemy to sobie, tyranizując innych i stosując wobec nich przemoc, żeby ochronić siebie. Żądamy, by wszystko działo się na naszych warunkach, a inni stają się zakładnikami naszych emocji. Partner chodzi na palcach, by nas nie zdenerwować, aż w końcu poddaje się i odchodzi. Nadwrażliwość prowadzi jedynie do cierpienia, dlatego że tracimy wówczas kontakt z samym sobą. Nie widzimy swojej wrażliwości, ponieważ odcięliśmy się od niej i stłumiliśmy ją. Kompensujemy to sobie, odgrywając rolę dokładnie odwrotną – twardego gościa, któremu na niczym nie zależy. Problem polega na tym, że zajmując takie stanowisko, stawiamy się w pozycji osoby, która niczego nie może przyjąć, bo nic nie jest odpowiednie albo wystarczająco dobre. Efekt końcowy to jeszcze większe cierpienie, potwierdzenie tego, że jesteśmy

nic niewarci, stajemy się też coraz bardziej wyczuleni na pozorne lekceważenie ze strony innych.

Musimy się zatrzymać i sprawdzić, w jakim momencie dzieciństwa utraciliśmy równowagę. Musimy zrozumieć, dlaczego straciliśmy tę zewnętrzną warstwę i dlaczego zamknęliśmy się we wzorcu nieustannego potępienia siebie. Ukrywamy nasze wrażliwe wnętrze, by nikt nas nie zranił, ale robiąc tak, sami nieustannie krzywdzimy. Rozwiązaniem jest uzdrowienie ran, które leżą u podstaw tego zachowania, a także dostrzeżenie wartości oraz potrzeb otaczających nas osób. Kiedy dajemy siebie innym i troszczymy się o ich potrzeby, otwieramy się na miłość, która jest największym uzdrowicielem. Za każdym razem, gdy zamiast potępiać, coś ofiarowujemy, lepiej o sobie myślimy, wszystkie te drobiazgi, które doprowadzały nas do szału, przestają nas denerwować. Paradoksalnie, nasze potrzeby zostaną zaspokojone do tego stopnia, że będziemy mogli zaspokajać potrzeby innych. A gdy nauczymy się doceniać innych, sami zostaniemy docenieni. Miłość, jaka dzięki temu pojawi się zarówno w nas, jak i wokół nas, jest pożywieniem dla ducha, pozwala nam ona odzyskać równowagę, a tym samym postrzegać wszystko w odpowiednich proporcjach.

MECHANIZM CIERPIENIA

Nadwrażliwość jest skutkiem cierpienia i nadużyć emocjonalnych w dzieciństwie. Teraz jesteśmy ślepi na to, że sami stosujemy przemoc emocjonalną wobec innych, ponieważ naszą nadwrażliwość wykorzystujemy jako groźbę, lecz kiedy ktoś pokrzyżuje nam szyki, dosięga nas surowa kara emocjonalna.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Aby uwolnić się od nadwrażliwości, należy przede wszystkim uświadomić sobie jej istnienie i sposoby, w jakie ją wykorzystujemy. Kluczowe znaczenie ma także odkrycie, kiedy się pojawiła, wybaczenie tym, którzy złamali nam serce, gdy byliśmy dziećmi, oraz wybaczenie sobie stosowania przemocy emocjonalnej wobec innych.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Nadwrażliwość charakteryzuje się niedostrzeganiem innych przy jednoczesnym nadawaniu największego znaczenia własnym uczuciom. Dla twojej emocjonalnej równowagi niezbędne jest zrównoważenie obu tych aspektów. Powrót w myślach do bolesnego zdarzenia, które przyczyniło się do powstania nadwrażliwości, i prosba o to, aby wszyscy, w tym także ty, odzyskali równowagę, pozwoli ci się zbliżyć do osoby, którą postrzegasz jako winnego, a wówczas możecie się ponownie połączyć.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Decyduję się wybaczyć innym to, że stosowali wobec mnie emocjonalną przemoc. Podejmuję decyzję, że będę świadomy potrzeb i uczuć otaczających mnie osób oraz że wybaczę sobie emocjonalne nadużycia wobec innych.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz jedną osobę, która wyrządziła ci krzywdę emocjonalną. Wybaczej jej to, że w swoim zachowaniu wobec ciebie kierowała się bólem, i powiedz: „Wybaczam ci (imię) po to, abyśmy oboje się uwolnili”. Następnie poproś o to, abyś za pomocą intuicji powrócił do zdarzenia, które przyczyniło się do twojej nadwrażliwości emocjonalnej, i poproś swoją nadświadomość, by pomogła ci powrócić do równowagi – do miejsca spokoju, łaski i harmonii. Gdy sam znajdziesz się w nim, poproś, żeby wszyscy uczestnicy sytuacji także do niego powrócili. Następnie, pozostając w tym miejscu, wyobraź sobie światło, które łączy was wszystkich. Kiedy już będziecie połączeni światłem, zadaj sobie pytanie, jaki dar, który pozwoliłby się im uwolnić od bólu, mógłbyś dać każdemu. Gdy już będziesz znał odpowiedź, ofiaruj im to. Każda z tych osób ma również dla ciebie dar, który pozwoli ci się uwolnić od bólu. Przyjmij te dary.

69.

CIERPIENIE – ZŁOŚLIWE KOBIETY I AGRESYWNI MĘŻCZYŹNI

Niejednokrotnie nasze rany z przeszłości wywołują w nas taki lęk, że zaczynamy mieć manię na punkcie kontroli. Dążymy do dominacji nad naszym partnerem i kontrolujemy go poprzez ataki lub groźby. Nie dostrzegamy tego wzorca w sobie, ale zawsze gdy czujemy się zagrożeni, uciekamy się do ataku – werbalnego, emocjonalnego lub fizycznego. Całkowicie brakuje nam poczucia równowagi i z łatwością wygłaszamy krytyczne lub co najmniej prowokujące tyrady, walcząc o to, jak naszym zdaniem powinno być. Zwykle ten bardzo bolesny mechanizm skrywa serię dramatycznych doświadczeń. Doświadczenia te z kolei skrywają autentyczne dary, których się boimy i które chcemy zataić lub kontrolować.

Na przykład w odniesieniu do każdego problemu, który dotyczy porozumiewania się, ukrytym darem będzie doskonała umiejętność nawiązywania kontaktów, a może wiedza, co dokładnie należy powiedzieć, lub też umiejętność budowania pomostów ponad podziałami. Przekonałem się, że najprostszym sposobem rozwiązywania poważnych problemów jest odkrycie, jaki dar znajduje się za pułapką. Za każdym przypadkiem przemocy seksualnej, z jakim miałem do czynienia, zawsze stał przedwcześnie rozwinięty dar seksualności, który każda z tych osób nosiła w sobie. Wziąwszy pod uwagę wypaczony obraz seksualności w obecnym świecie, trzeba mieć wielką odwagę, by być liderem w tej dziedzinie.

Typowym przykładem takiego zachowania są mężczyźni, którzy normalnie nie są agresywni, lecz stają się tacy, gdy utracą kontrolę, jaką zwykle mają, będąc niezależną stroną w związku. Oni są niezależni, a ich partnerki zależne, dopóki równowaga sił w związku się nie zmieni. Kiedy kobieta staje się niezależna, a mężczyzna zależny, dochodzi

do kryzysu. Wówczas osoba, która wcześniej była niezależna, zaczyna doświadczać bólu, niezaspokojenia, zazdrości i zaborczości związanej z pozycją osoby zależnej. Będąc niezależnymi, nie liczyli się oni zbyt z partnerem, który teraz także ich lekceważy. Tracą kontrolę do tego stopnia, że uciekają się do krzyku, popychania oraz potrząsania. Poprzez takie zachowanie jeszcze bardziej tracą w oczach wieloletniej partnerki lub żony, która wkrótce odchodzi.

Kiedyś byłem na obiedzie z pewną parą, kiedy mój przyjaciel zaczął werbalnie atakować moją żonę. Na wcześniejszych spotkaniach także wykazywał skłonności do agresji. Wszyscy – moja żona, jego żona i ja – zaczęliśmy rozmawiać z nim o tym ataku. Był tak ślepy na swoje zachowanie, że trzeba było nas trojga razem oraz każdego z osobna, by pokazać mu, co naprawdę się wydarzyło, by to w końcu dostrzegł. Nie miał bladego pojęcia, że w jego zachowaniu była przemoc. Tej samej nocy miał tak silny atak agresji wobec siebie samego, że z trudem oddychał, a nawet jego serce zatrzymało się na chwilę. Prawdopodobnie na nowo przeżywał bolesne wydarzenie z przeszłości, które było powodem jego agresywnego zachowania.

Innym razem zadzwonił do mnie przyjaciel z prośbą o pomoc, gdy jego żona atakowała go werbalnie tak, że nie mógł tego znieść. Po dziesięciu minutach rozmowy jego żona stała się tak agresywna i złośliwa, że w końcu przestałem rozmawiać z nią i stawiałem czoło jej złośliwości. Usprawiedliwiała się tym, że musiała się tak zachować, aby została wysłuchana. Wszystko to trwało bez chwili przerwy. W końcu poprosiłem ją, by zadzwoniła, kiedy dojrzeje na tyle, by nie strzelać do wszystkich w zasięgu wzroku. Później zatelefonowała i przeprosiła pełną chęci, by dotrzeć do korzeni rany z przeszłości. Ludzie w ataku złości są kompletnie zaślepieni i nie zdają sobie sprawy, jaki jest ich wpływ na bliskie im osoby.

Byłem świadkiem, jak dorośli atakowali swoje dzieci, czasem już dorosłe. Kiedy później rozmawiałem z nimi o tym i pytałem, dlaczego mówili to, co mówili, byli totalnie zaskoczeni, całkowicie zaślepieni i zawzięcie zaprzeczali temu, że kiedykolwiek powiedzieli coś takiego. Jest to oznaka cierpienia tak wielkiego, że prowadzi ono do hysterii

– tak klinicznie nazywa się wybuch emocji i przemocy, który potem zostaje całkowicie wymazany ze świadomości. Trauma może być tak silna, że prowadzi do rozszczepienia osobowości; w różnych okresach różne nasze osobowości przejmują nad nami kontrolę. Czasem inne osobowości, lub główna osobowość, nie zdają sobie nawet sprawy z istnienia pozostałych, a chora osoba traci chwilowo świadomość lub pamięć.

Każdy z nas ma w sobie tysiące osobowości, które wyrosły z bólu i braku bliskości, ale jest różnica pomiędzy nimi a zdiagnozowaną klinicznie rozszczepioną osobowością. Wszystkie nasze osobowości rywalizują, mają różne cele, są w konflikcie i niezauważalnie nie pozwalają nam przyjmować. Im większa trauma, tym bardziej jesteśmy rozdarci wewnątrz i tym bardziej niezależnie działać będą nasze osobowości.

Każdy, kto krzywdzi innych, nie dostrzega, jakie są tego efekty, ani też nie dostrzega emocjonalnych i fizycznych praw innych. Problemy takich osób wynikają z głębokich ran zadanych im w dzieciństwie, choć to nie usprawiedliwia ich zachowania ani nie daje im prawa, by wyzywać się na innych. Spoczywa na nas odpowiedzialność, aby być świadomym, jaki wywieramy wpływ na innych, fizyczny, werbalny, emocjonalny i energetyczny. Ważne dla nas jest, abyśmy byli odpowiedzialni za siebie i szanowali innych. W przeciwnym wypadku wyrządzamy jedynie tę samą krzywdę, której kiedyś doświadczyliśmy.

Nie przypadkiem doświadczamy takich sytuacji pełnych agresji. Dostajemy w ten sposób okazję, żeby uzdrowić część naszej podświadomości, zwykle nasze zranione wewnętrzne dziecko. Agresywna osoba stanowi część naszego doświadczenia życiowego i naszego umysłu. Kiedy potraktujemy kogoś, kto nas obraża, jako część naszego wewnętrznego konfliktu, możemy ją zintegrować. Wówczas być może odsłonią się kolejne warstwy, ale ta część jest prosta. Potrzebne nam jest tylko zaangażowanie w uzdrowienie i wybaczenie, by zmiany mogły się dokonać. Kiedy dostrzeżesz swoją agresję oraz to, jak się ona przejawia, wejdiesz na drogę do uzdrowienia.

MECHANIZM CIERPIENIA

U niektórych osób wzorzec cierpienia jest tak silny, że w zaślepieniu i bólu wyrządzają innym krzywdę poprzez atakowanie, narzekanie i stosowanie przemocy. To jedynie powoduje jeszcze większe cierpienie, które kończy się dopiero, gdy je uzdrowimy.

MECHANIZM UZDROWIENIA

W tej sytuacji najważniejsze są: świadomość, szacunek i zaangażowanie w uzdrowienie.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Jeśli w twoim otoczeniu jest toksyczna osoba, ważne, abyś nie ulegał jej przemocy i nie poświęcał się. Szanuj siebie i postaraj się, aby wszyscy cię szanowali. Świat często jest odbiciem naszego umysłu, tak więc znajdź stary wzorzec ukryty w środku i uzdrów go. Potraktuj to jako okazję do uzdrowienia, a nie zły okres. Uwolnij się od ukrytego poczucia winy, które sprawia, że karzesz siebie, i uzdrów ukryte cierpienie.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do uwolnienia się od ukrytego bólu, który jest we mnie, tak aby więcej już nie krzywdzić siebie, innych ani nie pozwalać innym krzywdzić mnie. Agresywną osobę w swoim otoczeniu będę postrzegać jako znak, że nadal jest we mnie ukryta jakaś agresja lub cierpienie. Zobowiązuję się do uzdrowienia jej.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Niekiedy za przemocą kryje się tak potężny i skomplikowany wzorzec, że poniższe ćwiczenia należy wykonywać dotąd, aż przemoc zniknie całkowicie. Oznacza to uzdrowienie krzywdzącej osoby, ofiary i wszystkich, których to dotyczy. Czasem wystarczy wykonać ćwiczenie tylko raz, by wszystko zmienić. Innym razem jest to praca krok po kroku. Poproś Boga o pomoc. Poproś Boga o cud! Powodzenia!

Wybierz sytuację, w której ktoś cię skrzywdził lub krzywdzi. Sytuacja ta pokazuje, że gdzieś w środku uważasz, iż zasługujesz na karę. Postępując się intuicją, dokończ poniższe zdania:

Gdybym mógł powiedzieć, ile miałem lat, kiedy podjąłem błędną decyzję, że zasługuję na karę, prawdopodobnie byłoby to w wieku _____

Gdybym miał powiedzieć, kto mi wówczas towarzyszył, prawdopodobnie była(a)by to _____

Gdybym miał powiedzieć, jakie zdarzenie spowodowało, że podjąłem taką decyzję, prawdopodobnie byłoby to _____

Teraz chciałbym podjąć następującą decyzję _____

Następnie poproś swoją nadświadomość, aby wszyscy, których ta sytuacja dotyczy, odnaleźli wewnętrzną równowagę, spokój i łaskę. Jeśli pozostajesz niespokojny, poproś swoją nadświadomość, aby pokazała ci miejsce jeszcze głębszego spokoju w tobie. Zwykle wystarczy jedna taka prośba, ale czasami trzeba ją powtórzyć dwu- lub trzykrotnie, a w rzadkich wypadkach wiele razy. Kiedy poczujesz, że wszyscy uczestnicy sytuacji są spokojni, wyobraź sobie, jak łączysz się z nimi. Wyobraź sobie, jak łączą was promienie światła. Potem wyobraź sobie, że ofiarujesz innym to, co uchroni ich od bólu. Kiedy rozdasz te dary ze szczerego serca, przyjmij dary, które inni mają dla ciebie. Następnie przyjmij i pomóż innym przyjąć dary, które Bóg ma dla was wszystkich.

Wykonaj poniższe ćwiczenie, by dotrzeć do korzeni zdarzenia, które jest źródłem tej bolesnej sytuacji. Dokończ następujące zdania:

Gdybym miał powiedzieć, gdzie tkwią korzenie tej bolesnej sytuacji, prawdopodobnie byłoby to w okresie, kiedy miałem lat _____

Gdybym miał powiedzieć, kto uczestniczył w tej sytuacji, prawdopodobnie był(a)by to _____

Gdybym miał powiedzieć, co się wydarzyło, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jakie decyzje, które mają obecnie wpływ na mnie, podjąłem wówczas, byłoby to _____

Teraz podejmuję decyzję, że _____

Następnie jeszcze raz poproś swoją nadświadomość, aby pozwoliła wszystkim odzyskać wewnętrzną równowagę. Jaki dar, który masz w sobie, uzdrowiłby i uratował uczestników sytuacji? Wyobraź sobie, że ten dar ma kolor. Pozwól, by osoba ta lub osoby wypełniły się tym darem i jego kolorem. Zobacz też, jak dar i jego kolor wypełniają przodków tej osoby, aż dotrą do korzeni problemu i uzdrowią je. Jeśli dotyczy to więcej niż jednej osoby, powtórz ćwiczenie w odniesieniu do każdego uczestnika sytuacji.

70.

CIERPIENIE I CIEŃ

Cień to odzwierciedlenie znieawidzonej przez nas, wypartej i stłumionej części nas samych. To rana, to coś, co schowaliśmy głęboko, kiedy zraniło nas, lecz jest znacznie głębsze od bólu, lęku i poczucia winy, ponieważ towarzyszy mu nienawiść do siebie. Cień to aspekt osobowości, który ukryliśmy, ponieważ pogardzamy nim. Cień to dająca się wyodrębnić tożsamość i zwykle jest ona przeciwieństwem naszego zewnętrznego wizerunku.

Na przykład w dzieciństwie mogliśmy zrobić coś, przez co naszym zdaniem rodzice bardzo cierpieli lub coś utracili. Uznajemy, że to przez nas, co jest typowe dla dzieci. Możemy winić siebie za ich chorobę, problemy w związku, rozwód, ogólnie brak szczęścia, a nawet śmierć. Zamiast żyć z wielkim poczuciem winy, uznając siebie za złą i nikczemną osobę, przyklepamy tej części siebie etykietkę „zła” i wypieramy się jej. Ale żyje ona w nas jako cień i się jątrzy, gdyż zostawiliśmy ją, by pograżyła się w przekonaniu, że jest zła. Cień ukrywa przeświadczenie, że jesteśmy podli i nikczemni. Może ono niekiedy sprawić, że zachowujemy się stosownie do niego, ale to nie jest ostateczna prawda o nas. To, w co wierzyliśmy w chwili, gdy się odizolowaliśmy, było jedynie częścią spisku mającego na celu ukrycie naszej prawdziwej dobroci, siły oraz naszego celu. Ważne jest uświadomienie sobie, że po prostu postrzegaliśmy tę część siebie jako złą i właśnie ta nieprawdziwa percepcja doprowadziła do powstania cienia. Musimy wrócić do zdarzenia, które spowodowało tę traumę, i odkryć, z jakiego powodu obwiniliśmy siebie, dlaczego poczuliśmy się odrzuceni i dlaczego uwierzyliśmy, że jesteśmy zli i podli. Mając tę świadomość, możemy sobie wybaczyć i dostrzec, że jesteśmy dobrzy bez względu na to, co się stało. Karanie siebie

z powodu poczucia winy i cienia stanowi jeden z głównych powodów, dla których złe rzeczy przytrafiają się dobrym ludziom.

Możemy uświadomić sobie istnienie cienia, przyglądając się sferom, w jakich rekompensujemy sobie coś. Jeśli ciężko pracujemy, staramy się być dobrzy i sprawiać, przynajmniej pozornie, wrażenie wzorowych obywateli, ale w zamian za nasze wysiłki niczego nie dostajemy, to znaczy, że kryjemy w sobie cień. Z całych sił staramy się okupić swoją winę i zło, udowadniając całemu światu oraz samym sobie, że naprawdę jesteśmy dobrzy i że ten cień w rzeczywistości nie istnieje. Ale każdy ma w sobie cień. Jego istnienie jest szczególnie wyraźne, gdy robimy to, co słuszne, z powodów, które uznajemy za właściwe, ale wciąż napotykamy mur. Nic nam się nie udaje i nie rozumiemy dlaczego. Główną przyczyną, dla której nie udaje nam się pójść do przodu, jest fakt, że w głębi duszy żywimy przekonanie, iż na to nie zasługujemy. Nasz cień wstrzymuje nas, ponieważ zawiera w sobie głęboko zakorzenione przekonanie, że jesteśmy zli. Albo będziemy się za to karać, albo będziemy to sobie kompensować, albo i jedno, i drugie. Jeśli mamy poczucie winy i staramy się z całych sił udowodnić swoją wartość, robimy to, poświęcając się. Pozostajemy wówczas zamknięci na miłość, która byłaby inspiracją na naszej ścieżce, bo zbudowaliśmy wokół siebie mur. Podświadomie boimy się, że ktoś odkryje nasz cień, i nikomu nie pozwalamy zbliżyć się na tyle, by mógł dostrzec to, co uważamy za nasze jądro ciemności. To jedna z przyczyn naszego lęku przed bliskością.

Miarą wielkości naszego cienia jest intensywność uczuć, jakie żywimy wobec innych. Jeśli się obrażamy, nie znosimy kogoś, nienawidzimy, oczerniamy bez powodu (choć wydaje się nam, że mamy powód), to projektujemy nasz cień na tę osobę. Projektowanie swojego cienia wiąże się również z przeniesieniem, kiedy jakiś problem z przeszłości (zwykle, ale nie zawsze, dotyczący rodziców) przenosimy do obecnego związku. Jednak nawet w tej pierwotnej sytuacji odnoszącej się do rodziców, rodzeństwa bądź kogokolwiek, projektujemy na innych aspekty bólu lub nienawiści do siebie. Projekcja wiąże się z głębszymi aspektami związku, gdy wszystko, co się dzieje, pokazuje nam nasz związek z samym sobą. Przeniesienie i projekcja są przyczyną większości naszych konfliktów

ze współpracownikami, partnerami i przyjaciółmi. Przenosimy na nich i na obecną sytuację nasze nieuzdrowione problemy i konflikty, co jest próbą ich uzdrowienia. Na głębszym poziomie przypisujemy im cechy, których nie lubimy w sobie. Nie możemy żyć z tak wielkim poczuciem winy, przerzucamy więc je na innych, zamiast zająć się przyczyną problemu, która tkwi w nas. Dzięki temu zdajemy się zyskiwać zarówno dystans, jak i poczucie wyższości, ale należy pamiętać, że jeśli dostrzegamy u kogoś problem, jest to w rzeczywistości nasz problem.

Niektórzy karzą siebie cierpieniem za poczucie winy swojego cienia. Pracowałem z osobami, które same siebie raniły pod wpływem cienia, jaki projektowały na swoje otoczenie. Przez te lata wielokrotnie słyszałem przejmujące historie o cierpieniu „czarnych wdów”. To cień, który każe nam wierzyć, że seksualność jest destrukcyjna i że za jej pomocą zabijamy partnera. Mając taki cień, kobieta będzie odpychać od siebie swojego ukochanego po to, by go nie zranić, a tym samym obojgu złamie serce. Najczęściej pokazywałem, że taki cień to pułapka ego służąca ukryciu wielkich darów, takich jak seksualność, uzdrowienie i umiejętność leczenia destrukcyjnych lub szkodliwych energii. Następnie integrowaliśmy cień, odzyskiwaliśmy dary, a niekiedy także partnera.

Kluczem do uwolnienia naszych cieni jest zmiana punktu widzenia. Wszystko, co się dzieje wokół nas, zależy jedynie od naszej percepcji. Jeśli podejmiemy decyzję, że chcemy na coś spojrzeć z innej perspektywy, uwolnimy się od tego. Dotyczy to także przeszłości. Jeżeli odkryjemy, jakie bolesne wydarzenie spowodowało, że uważamy się za złych, i zmienimy nasze postrzeganie tego wydarzenia, możemy zaakceptować nasze cienie i na powrót je zintegrować. Możemy uwolnić się od podświadomego poczucia winy i negatywnych uczuć, które nie pozwalają nam się rozwijać. Możemy uzdrowić nasze głębokie rozdarcie wewnętrzne oraz cień, zaakceptować siebie wraz z miłością, którą ofiarują nam inni.

MECHANIZM CIERPIENIA

Cień, czy też negatywne przekonanie o sobie, to część naszego umysłu, za którą siebie karzemy. Niekiedy przejawiamy te negatywne aspekty w swoim

zachowaniu lub projektujemy je na innych. Wówczas osoby te przejawiają to za nas w taki sposób, który sprawi nam ból, na jaki zgodnie z podświadomym przekonaniem zasługujemy.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Cień jest w rzeczywistości nieprawdą, ale służy nam, zwłaszcza kiedy boimy się naszego celu, naszej dobroci i potęgi własnego umysłu. Cienie te można uzdrowić poprzez przebaczenie i integrację oraz innymi sposobami.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Ponieważ cienie są jedną z podstawowych pułapek niepozwalających na miłość i prawdziwe szczęście, ważne, byśmy je odkryli i uzdrowili.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do odkrycia i uzdrowienia wszystkich swoich cieni, dzięki czemu potwierdzę swoją niewinność, wartość i tożsamość osoby, która zasługuje na wszystko, co najlepsze.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Przyjrzyj się ceniom w swoim życiu, tym, które przejawiały się poprzez twoje zachowanie, lub tym, które inni przejawiali za ciebie. Wyobraź sobie, że wszystkie stapiają się z twoją nadświadomością. To pozwoli ci odzyskać utraconą energię, której używałeś do niszczenia siebie oraz innych. Przyjrzyj się teraz, w jaki sposób kompensowałeś sobie różne rzeczy w swoim życiu – role, za które nie dostałeś żadnej nagrody, sytuacje, kiedy nic nie otrzymujesz w zamian bez względu na to, jak bardzo się starasz. Jaki cień lub cienie czają się w nich? Wyobraź sobie, że bierzesz każdy cień i stapiasz go z odpowiadającym mu sposobem kompensacji. Dzięki temu nastąpi uzdrowienie i zostanie przywrócona równowaga. Ta energia rozprzestrzeni się i ostatecznie da ci umiejętność przyjmowania w tych dziedzinach.

71.

CIERPIENIE I GNIEW

Często w wyniku cierpienia złościmy się, a nawet wpadamy w furię. Gniew to próba uchronienia się przed zranieniem i choć może na chwilę uciszyć cierpienie, w efekcie będziemy czuć i gniew, i ból. Gniewem próbujemy kontrolować innych tak, by zaspokajali nasze potrzeby. Możemy dzięki niemu wygrać bitwę, ale przegramy wojnę. Nasz gniew nigdy nie zostanie uzdrowiony dzięki temu, staramy się więc zmienić innych, by poprawić sobie samopoczucie. To prowadzi do walki. Jedynie zmiana w nas sprawi, że inni, sytuacja oraz my sami staniemy się lepsi.

Gniew może przyjąć różne formy, takie jak bezpośrednia agresja, tendencja do autodestrukcji, wycofanie, bierna agresja i znęcanie się nad innymi. Bezpośrednia agresja polega na tym, że wykorzystujemy gniew, by zaatakować osobę, która naszym zdaniem skrzywdziła nas lub nam zagraża. Czasem jesteśmy tak wściekli i zranieni, że wyżywamy się na wszystkich dookoła bez względu na to, czy nas zranili, czy nie. Autodestrukcja to krzywdzenie siebie służące nam do wyrażenia gniewu wobec siebie i innych. Możemy mieć tendencje samobójcze, stać się niepouczalni, wpaść w depresję, zachorować, być nieostrożni, lekkomyślni albo fantazjować o tym, że przydarza nam się coś strasznego, bo wtedy innym dopiero by było przykro! Atak na siebie staje się formą szantażu emocjonalnego, by pokazać innym, jak bardzo nas skrzywdzili lub że o nas nie dbali.

Niegdyś zjawił się u mnie młody, atletycznie zbudowany mężczyzna, który właśnie był w pierwszym związku. Zdruzgotała go wiadomość, że jego dziewczyna sypia z kimś innym. Powiedział mi, że kiedy z nią o tym rozmawiał, z wielkim trudem powstrzymał się od wzięcia bardzo ostrego noża i pocięcia nim swojej klatki piersiowej tak, aby bliźny zostały mu na całe życie, oraz od krzyku: „To nic w porównaniu

z bólem, jaki czuję w środku”. Powiedział mi także, że prowadził samochód szybko i nieostrożnie. Nawet fantazjował na temat wypadku, że wjeżdża w słup; w niektórych fantazjach odchodził z miejsca wypadku, a w innych zostawał, wszystko po to, żeby było jej przykro. Zajęło mu trochę czasu, aby poradzić sobie z tą dramatyczną i bardzo bolesną postawą. Udało mu się to dopiero, kiedy uwolnił się od niektórych bolesnych wydarzeń z dzieciństwa i nauczył, w jaki sposób takie zachowanie i sposób myślenia nie pozwalały mu na udany związek.

Inne formy gniewu to wycofanie, depresja, a nawet szaleństwo. Jesteśmy tak wściekli, zrozpaczeni i rozczarowani, że wycofujemy się z życia, porzucamy je, rezygnujemy z normalności, a nawet decydujemy się na śmierć. Znałem kiedyś kobietę, której mąż był psychiatrą. Za każdym razem gdy wściekała się na niego, stawała się nieporozumiała. Było to dla niego bardzo krępujące ze względu na jego kolegów po fachu. Odplacał jej tym, że oddawał ją do szpitala, niekiedy zostawiając ją tam dłużej, niż to było konieczne, po to, by dać jej nauczkę.

Gniew przejawia się również jako niezależność, brak kontaktu z samym sobą i jako kontrolujące zachowanie. Gniew sprawia, że chcemy zawsze postawić na swoim z powodu naszych ran z przeszłości oraz poświęcania się. Jako osoby niezależne rzadko ryzykujemy dzielenie się sobą, co powoduje, że nasz partner staje się zależny. Z powodu naszego oddalenia się i braku wrażliwości lub zaangażowania doświadcza on tego samego cierpienia, w wyniku którego wybraliśmy niezależność.

Bierna agresja to taka forma gniewu, w której pod pozorami uprzejmości w rzeczywistości atakujemy. Sprawiamy wrażenie uległych, ale ton, energia, a niekiedy język ciała mogą być bardzo agresywne. Osoba przejawiająca bierną agresję zwykle nie widzi tego, że jest agresywna, i zachowuje się jak niewinna ofiara, kiedy ktoś wyładuje się na niej. Dramatyczne przykłady takiego zachowania obserwowałem, pracując jako psycholog w centrum leczenia uzależnień Marynarki Wojennej USA. Marynarz mógł po prostu przejść korytarzem, przejawiając bierną agresję do tego stopnia, że każdy oficer przy każdym biurku odwracał głowę, by zobaczyć, kto przechodzi. Bardzo często widywałem potem

takiego marynarza w sytuacji, gdy inspekcja wypadła niepomyslnie z powodu jakiegoś drobiazgu lub gdy stawał przed sądem wojennym za to, że spóźnił się minutę, wracając z przepustki. Zawsze pytał: „Dlaczego ja?”.

Kolejną formą ukrytego gniewu jest stosowanie przemocy. W wypadku autoagresji kierujemy agresywną energią przeciwko sobie, wywołując chorobę, raniąc siebie lub prowokując innych, by nas zaatakowali. W ten sposób mścimy się na kimś, wykorzystując swoje cierpienie. Odkryłem, że w ofierze jest równie wiele złości co w napastniku, tyle że gniew w jej wypadku jest skierowany do środka, a nie na zewnątrz.

Formy gniewu obejmujące niezależność, depresję, tendencje autodestrukcyjne, bierną agresję i przemoc zwykle dotyczą tych osób, które są przekonane, że gniew to zachowanie złe, niedojrzałe lub mało duchowe. Gdy osądzamy lub tłumimy gniew, staje się on zamaskowany. Ale i wtedy tkwi w nas nadal razem z bólem.

MECHANIZM CIERPIENIA

Cierpienie pojawia się, gdy będąc ofiarą, tłumimy w sobie gniew. To jeszcze bardziej go nasila i wpadamy w błędne koło. Gniew jest rezultatem rozpaczy, zranienia, poczucia winy i lęku. Może pojawić się pod postacią agresji lub autoagresji; obie te formy nie spełniają swojego zadania. Nawet gdy będziemy wypierać swój gniew, będzie on miał na nas wpływ, lecz brakować nam będzie świadomości potrzebnej do uzdrowienia go lub do rozpoznania jego ukrytego działania.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Uświadomienie sobie gniewu, zaakceptowanie go i uwolnienie się od niego pozwoli nam zmienić jego skutki, takie jak agresja, autoagresja, depresja, niezależność, bierna agresja i przemoc.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Jeśli zaprzeczamy, że czujemy gniew, to możemy być ślepi na jego skutki nawet w chwili ataku. Jeśli wyraźnie widzimy jego efekty, dostrzeżemy też wyraźnie, że jest on błędem.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Dziś zobowiązuję się do tego, że dostrzegę skutki swojego gniewu, zobaczę, że nie spełnia on swojej roli, i zmienię go.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Poszukaj w swoim cierpieniu śladów gniewu. Bez względu na to, czy przejawia się jako atak na innych, czy na siebie, doprowadzi on do powstania nieskutecznych wzorców. Wyobraź sobie tak wyraziście, jak tylko to możliwe, że wszystkie agresywne części siebie stapiają się w jedną. Wyobraź sobie, że wszystkie autodestrukcyjne części siebie łączą się. Wyobraź sobie, że wszystkie części siebie, które są w depresji, łączą się. Wyobraź sobie, że wszystkie niezależne części siebie stapiają się i stają jednym niezależnym ja. Zrób to samo z częściami przejawiającymi bierną agresję i z tymi, które zachowują się jak ofiara. Są one negatywne tylko wtedy, gdy oddzielone są od całości. Obejmuj każdą z nich, aż wtopi się w ciebie, a twoja energia powróci do ciebie w pozytywnej formie.

72.

CIERPIENIE I NIENAWIŚĆ

Często, gdy cierpimy, czujemy też nienawiść. Może ona być skierowana przeciwko innym lub przeciwko samemu sobie. Kiedy jakaś nasza potrzeba nie została zaspokojona, kiedy ktoś nas głęboko zranił, zdradził, pokrzyżował nam plany, kiedy nasze marzenia legły w gruzach, nienawiść z łatwością może się pojawić. Z czasem, stopniowo, gdy wybaczymy i rozwijamy się, nienawiść znika. Jest ona tak silną negatywną emocją, że zanieczyszcza emocjonalnie nasze otoczenie, chociaż nam się wydaje, że kierujemy ją tylko wobec tego, kto nas skrzywdził. Nienawiść to ważny mechanizm obronny ego służący do tego, byśmy nie słyszeli wołania o pomoc. Ponieważ nienawiść sprawia, że stajemy się ślepi na innych i na ich potrzeby, ego używa jej, byśmy się zajmowali tylko sobą. Jesteśmy tak skoncentrowani na własnym bólu i nienawiści, że nie dostrzegamy sytuacji i sposobów, w jakie moglibyśmy pomóc innym i sobie. Mamy w sobie wszystkie dary potrzebne nam do tego, by pomóc otoczeniu i całemu światu. Ego wykorzystuje nienawiść do tego, abyśmy nie odnaleźli nikogo i nie zrealizowali naszego celu, którym jest ofiarowanie tych darów.

Skąd wiemy, że nienawiść, która pozostała w nas po jakiejś tragedii, ma na nas wpływ? Dowodem na jej istnienie jest to, że na skutek tej tragedii tracimy zdrowie, energię, młodość, optymizm, radość z życia, poezji, sztuki, muzyki, seksualności, umiejętność dzielenia się, przystępność, szczodrość, miłość lub fantazję i nie możemy ich odzyskać. Nienawiść staje pomiędzy nami a naszym utraconym darem, jakim jest miłość, kreatywność, dzielenie się itd., a ponadto nie pozwala, by ujawniły się nowe dary. Musimy odzyskać te dary, by uleczyć nasze złamane serce i uwolnić się od nienawiści.

MECHANIZM CIERPIENIA

Nienawiść wpływa na nas poprzez to, że odrzucamy dary, które ofiarowaliśmy byłemu partnerowi, takie jak miłość, współczucie i dzielenie się. Nie pozwala ona nowym darom się ujawnić. Nie pozwala nam również usłyszeć wołania innych o pomoc.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Uwolnienie się od nienawiści i wybaczenie, także sobie, pozwalają nam odzyskać dary oraz sprawiają, że ujawniają się nowe dary. Wybaczenie i odpuszczenie sobie to nasz wybór.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Ponieważ nienawiść jest na tyle silną emocją, że powoduje w nas rozdarcie, wywołuje konflikt i sprawia, iż odcinamy się od samych siebie, warto uwolnić się od niej.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do tego, że odkryję swoją nienawiść i uwolnię się od niej i wszystkich jej skutków w swoim życiu.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Przyjrzyj się swojemu cierpieniu pod kątem utraconych darów. Wyobraź sobie, że osoba lub osoby, których nienawidzisz, stoją przed tobą. Wyobraź sobie, że otwierasz serce i umysł i że dajesz tym osobom dar, który zmieni i uzdrowi ich zachowanie. Wyobraź sobie, że podejmujesz się tego szczerze. Następnie wyobraź sobie, że przyjmujesz te dary, które odrzuciłeś, jeden po drugim, dopóki wszystkich nie odzyskasz. Następnie wyobraź sobie, że pojawia się w tobie nowy dar. Posiedź w ciszy kilka minut i sprawdź, czy nie słyszysz czyjegoś wołania o pomoc.

73.

CIERPIENIE I SEKS

Mówi się, że najdłuższe trzydzieści centymetrów na świecie to odległość pomiędzy głową a sercem. Zmodyfikowałbym to powiedzenie i stwierdziłbym, że najdłuższe czterdzieści pięć sentymentów na świecie to odległość pomiędzy naszym sercem a seksem.

Zbyt często nasze cierpienie dotyczy sfery seksualnej. Zazdrość, gniew, zaborczość, brak poczucia własnej wartości, niezależność, zależność oraz poświęcanie się mogą wyrzucić wielki wpływ na nasz związek i życie seksualne. Wpływ cierpienia na seks może być niszczycielski. Nasze marzenia dotyczące seksu i prawdziwej miłości mogą lec w gruzach. Moglibyśmy zrobić z seksu bożka, a kiedy zostałby zniszczony, odsunęlibyśmy się od seksu lub go odrzucili. Bożek zostaje na swoim miejscu, jeśli ignorujemy problem bądź tłumimy ból – ale nasze marzenia są zniszczone. Możemy całkowicie odciąć połączenie pomiędzy sercem a genitaliami, wycofać się z życia, co ma wpływ na nasze zdrowie, związek i karierę. Po odcięciu sfery seksualnej od serca albo całkowicie przestajemy uprawiać seks, albo stajemy się rozwiązli. Musimy zastanowić się nad znaczeniem seksu w naszym życiu.

Żyjemy w czasach, gdy w sferze seksualnej brak równowagi. Przesadzamy z nim, zmieniając go w pornografię, lub umniejszamy go i kontrolujemy, przez co traci on swoją skuteczność jako narzędzie porozumienia, przemiany i uzdrowienia. Zbyt często seks jest wykorzystywany jako element walki o władzę. Używamy go do kontrolowania innych lub siebie. Wykorzystywanie tak potężnego narzędzia w niewłaściwy sposób zawsze przynosi oplakane skutki.

Odzyskanie daru seksualności po jego utracie może zająć nawet dziesięć lat. Seks niestety stracił swoją moc, bo nie chcemy brać odpowiedzialności za coś, co jest tak potężne i może nas bardzo zranić.

Częstokroć tracimy seksualność na skutek serii bolesnych wydarzeń. Kiedy tak mocno odcinamy się od swojej seksualności, staje się ona sferą energetycznego, emocjonalnego, a nawet fizycznego odseparowania. Przejawia się ono w naszym życiu posuchą w związku.

Seks jako forma porozumienia może stanowić pomost, sposób okazywania miłości, radości i dzielenia się. Może być czuły, pełen namiętności lub inspirujący. Można go też używać do manipulowania innymi, by dostać to, czego chcemy, jako broni do walki z innymi lub z samym sobą. Możemy odciąć się od seksu, lecz wówczas jesteśmy bez życia, apatyczni, osłabieni, oziębli bądź stajemy się impotentami. Seks może wnieść wiele radości i pikanterii do związku, ale może też być pierwszą linią łączności, jaka zostaje zerwana – może zmienić się w most, z którego nikt nie korzysta, jest bowiem zbyt niebezpieczny. Najważniejsze, że możemy wybrać, co seks będzie znaczył dla nas. Nie ma osób, które nie potrzebowałyby seksualnego uzdrowienia. Seks może być sferą zwycięstwa lub przegranej, walki o władzę, przemocy i odgrywania ról osoby poświęcającej się lub playboya. Może to być także sfera poczucia winy i wstydu, nadużyć i pustki. Może być on nieodwzajemniony, frustrujący, rozczarowujący albo może być zatraceniem się w fantazji. Może być sferą kontroli lub udowadniania własnej wartości i wyjątkowości. Możemy używać ciała, by wabić i chwycić w pułapkę innych, co służy wzmocnieniu przekonań na własny temat. Takie mechanizmy mogą sprawić, że seks stanie się przepisem na klęskę zamiast narzędziem miłości, uzdrowienia i bliskości. Kiedy seks kojarzy się ze źródłem lęku bądź sposobem zaspokojenia własnych potrzeb, jego cel oraz moc uzdrawiania zostają zniszczone.

MECHANIZM CIERPIENIA

Kiedy mamy złamane serce, zerwane zostaje również połączenie pomiędzy sercem a seksualnością. To, co w seksie było iluzoryczne, staje się źródłem bólu, a prawdziwe znaczenie i funkcje seksu w związku zostają utracone.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Gdy seks jest sferą dawania, miłości, dzielenia się lub sposobem na bliskość, może przynieść uzdrowienie i radość.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Oceń jakość życia seksualnego w swoim związku. Jakie znaczenie ma dla Ciebie seks? Jak wykorzystujesz seks? Używasz go do tego, by dawać czy brać, dostawać czy kochać? Jak bardzo zdystansowałeś się do seksu w okresie dzieciństwa, dojrzewania, młodości i dorosłego życia? Przesadzasz z seksem czy umniejszasz jego znaczenie? Jeśli jesteś pruderyjny lub lubieżny, może to być oznaka, że brak ci równowagi w sferze seksualnej.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do uzdrowienia swoich problemów seksualnych po to, by seks stał się darem w moim życiu i związku.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Korzystając ze stupunktowej skali, odpowiedz sobie pytanie, jak bardzo odciąłeś się od seksu. Zaczynij od dzieciństwa. Przyjrzyj się ważnym wydarzeniom ze swojego życia, gdzie mogłeś wycofać się z powodu poczucia winy, wstydu lub bólu. Jeśli pragniesz czegoś innego, zmień swoją decyzję. Poproś Boga lub nadświadomość o pomoc w uzdrowieniu tych zdarzeń i zrozumieniu ich. Odzyskaj to, co było stracone dla twojej miłości, zdrowia i ogólnej energii życiowej.

74.

CIERPIENIE, ROLE I MECHANIZMY OBRONNE

Kiedy jakaś sytuacja z przeszłości nie została zakończona i nadal wywołuje w nas ból, próbujemy kompensować ją sobie, odgrywając role. Rola oparta jest na pretensji i stanowi mechanizm obronny służący do tego, by poradzić sobie ze starymi ranami, poczuciem porażki oraz winy. Niestety mechanizm ten jest nieskuteczny. Nie pozwala nam przyjmować i działa tak, że w końcu ponownie wyciąga ból na powierzchnię.

Rola nie jest ani autentyczna, ani żywa. Możemy przez całe lata nic nie otrzymywać, ponieważ rola oznacza poświęcanie się, kompensację i fałszywe dawanie.

Trzy podstawowe role, którymi bronimy się przed bólem z przeszłości, to: zależność – poleganie na innych i oczekiwanie, że zaspokoją oni nasze potrzeby, gdy mamy niskie poczucie własnej wartości; niezależność – udawanie, że nie mamy żadnych potrzeb, co prowadzi do projektowania naszego niezaspokojenia na innych, a jednocześnie potajemnego zabierania; oraz poświęcenie – gdy dążymy do tego, by być niezastąpionym dla partnera lub innych. Prowadzi to do apatii i zmienia partnera w kogoś, kto nieustannie czegoś potrzebuje. Wszystkie opisane próby zagwarantowania sobie bezpieczeństwa doprowadzą w końcu do zubożenia, cierpienia lub tragedii. Z powodu naszego lęku przed bliskością nasze role stawiają nas albo przed partnerem, albo za nim. Choć równy status wobec partnera może być przerażający, jest to jedyna droga do bliskości i partnerstwa. Pomimo że lękamy się równości, bo może nas ona narazić na zranienie, to może też przynieść większą otwartość, bliskość, pewność siebie, podekscytowanie, intymność i miłość w związku.

MECHANIZM CIERPIENIA

Trzy główne role, tj. zależność, niezależność i poświęcenie, które służą do ukrycia bólu, są nieskuteczne, ponieważ nie pozwalają nam otrzymać. Prowadzą do wypalenia i w końcu powodują, że ukryty ból z przeszłości się ujawnia.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Świadomość, że każda rola w końcu przynosi ból lub zubożenie, może dać nam motywację, by zająć się bólem, który kryje się za naszymi rolami, a także motywację, by nie grać, lecz kierować się autentycznymi i szczerymi decyzjami. To daje nam życie, przystępność i umiejętność przyjmowania.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Niech twoim celem stanie się równość i bliskość z partnerem. Uświadom sobie, że masz moc, by przywrócić w związku równowagę, jeśli tylko jesteś chętny, by uzdrowić swój lęk przed równością i bliskością.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Decyduję się być równym wobec partnera. Decyduję się zrezygnować ze wszystkich ról, którymi chronię siebie, co jedynie potęgowało problemy.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wyobraź sobie, że masz do dyspozycji miecz prawdy, którym odetniiesz się od każdej roli swojej i partnera. Użyj teraz tego miecza i zniszcz każdy ból, który kryje się w głębi, po to, byś mógł się połączyć z partnerem jak równy z równym.

75.

DWIE PODSTAWOWE PRZYCZYNY CIERPIENIA W OKRESIE DZIECIŃSTWA

W trakcie mojej praktyki, gdy badałem wzorce cierpienia i ich korzenie z okresu dzieciństwa, wciąż pojawiały się dwa podstawowe mechanizmy. Pierwszym z nich była niezależność. Gdy jako dzieci doświadczymy traumy, jesteśmy mniej skłonni słuchać, szanować i uznać rodziców za autorytety w swoim życiu. Jeśli niezależność stanowi kluczowy czynnik wywołujący cierpienie dziecka, to zwykle istnieje też spisek niezależności. Spisek to pułapka zastawiona tak doskonale, że naszym zdaniem nigdy się z niej nie wydostaniemy, bo każde bolesne doświadczenie jedynie wzmacnia wzorzec. Im bardziej cierpimy, tym bardziej chcemy się podnieść motywowani tym, że rodzice popełnili błąd. Jesteśmy przekonani, że niezależność da nam wolność lub autonomię.

Wzorzec ten wpływa na nasz pierwszy związek tak, że albo jesteśmy niezależni, przez co nasz partner staje się zależny, a my niezadowoleni, albo też wchodzimy w pierwszy związek z naiwnością, traktując pierwszego partnera jak kogoś, kto da nam to wszystko, czego nam brakowało w dzieciństwie. Nareszcie mamy osobę, która będzie nas kochać, uratuje nas i wokół której będzie się kręcić nasze życie. Teraz my stajemy się zależni i podatni na zranienie. Spisek niezależności to rozdarcie wewnętrzne, którego korzenie tkwią głęboko w naszym umyśle. To wzorzec, który sięga wstecz aż do naszej relacji z Bogiem, w której zachowujemy się jak syn marnotrawny. Konflikt dotyczący autorytetu jest mechanizmem źródłowym wszystkich problemów.

Drugim głównym aspektem dziecięcego cierpienia jest kompleks Edypa. To jeden z najpotężniejszych spisków ego służących schwyтaniu nas w pułapkę. Kompleks Edypa ma źródło w poczuciu oddzielenia i zerwaniu więzi. Przyczynia się do powstania poczucia braku,

kiedy wierzymy, że zawsze brakuje nam rzeczy takich jak miłość, zrozumienie lub cokolwiek innego, co ma dla nas wartość; ponadto sprawia, że rywalizujemy o rodzica płci przeciwnej. Wzorzec ten jest przekazywany z pokolenia na pokolenie. Problemy z rodzicami, których nasi rodzice nie rozwiązali, przekazywane są nam, a my przekazujemy je naszym dzieciom.

Jako terapeutę zaskoczyło mnie, że większość bolesnych zdarzeń z dzieciństwa to mechanizm obronny przeciwko kompleksowi Edypa. Innymi słowy, cierpienie dziecka jest sposobem na to, by ukryć jeszcze głębszy, dotkliwszy i bardziej problematyczny wzorzec. Kompleks Edypa to pułapka ego wykorzystująca poczucie winy. Wiąże się z pociąganiem seksualnym do rodzica płci przeciwnej i rywalizacją o niego. Kompleks Edypa przyczynia się do powstania poczucia winy, rywalizacji, poczucia straty, wycofania się, lęku przed sukcesem, poczucia winy z powodu wygranej, trójkątów małżeńskich, cierpienia, walki o władzę, braku związku, wygasłego związku, związku, w którym granice są zatarte, poczucia izolacji, dylematów oraz utraty seksualności. W większości jest to całkowicie nieświadomy aspekt i towarzyszy mu wyparcie.

Podczas gdy emocje o charakterze seksualnym wobec osób z naszego otoczenia są naturalnym zjawiskiem, w stosunku do osób z rodziny przestrzegamy społecznego tabu zakazującego nam seksu lub nawet pożądania wobec nich. Z tego powodu tłumimy i ukrywamy te uczucia, spychamy je do podświadomości albo zapominamy o wszelkich sytuacjach i uczuciach z nimi związanych. Gdy w rodzinie panują bliskie więzi, naturalne pożądanie seksualne jest na swoim miejscu, a miłość obecna w rodzinie równoważy je. Dzięki miłości podniecenie i inne uczucia o charakterze seksualnym pozostają niewinne, naturalne i są elementem miłości samej w sobie.

U korzeni kompleksu Edypa tkwi mechanizm rywalizacji oraz nadmiernej bliskości, która jest wynikiem poczucia oddzielenia i zerwania więzi. Rywalizacja oparta na lęku i uczuciach jest w rzeczywistości formą odwręcenia. Chcemy pokonać kogoś w błędnym przekonaniu, że dzięki temu możemy się rozwinąć. Myli nam się wygrana z sukcesem, uciekamy się do porównywania i stosowania zasady wygrany–przegraný, co

gwarantuje nam cierpienie. Zbytńia bliskość polega na tym, że zacierają się granice, a my się poświęcamy. Lekiem na ukryty kompleks Edypa jest zbudowanie bliskości w terażniejszych lub byłych związkach. Więż to naturalna równowaga i układ, w którym wszyscy członkowie rodziny lub partnerzy są sobie jednakowo bliscy. Dzięki niej zarówno każdy z osobna, jak i cała rodzina ma poczucie równowagi, a relacje rodzinne pełne są łagodności i wdzięku. Więż charakteryzują współpraca, partnerstwo oraz radość. Brak poczucia więzi zwykle przekazywany jest z pokolenia na pokolenie razem z niezależnością i kompleksem Edypa. Każde pokolenie może albo pogłębiać poczucie więzi, albo dać się zła-pać w pułapkę rywalizacji, walki o władzę, cierpienia, lęku, nadmiernej bliskości lub obojętności, które niesie ze sobą brak więzi.

MECHANIZM CIERPIENIA

Wzorzec cierpienia zwykle powstaje w rezultacie tego, że dążymy do niezależności. Wydaje nam się bowiem, że pozwoli nam ona panować nad sobą. Wzorzec ten powstaje również na skutek kompleksu Edypa, a także spisku przeciwko miłości, sukcesowi i własnemu celowi.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Gdy uświadamiamy sobie własną niezależność, kompleks Edypa oraz to, że nie zapewniły nam one bezpieczeństwa ani szczęścia, wkraczamy na nową ścieżkę, na której możemy osiągnąć sukces.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Poszukaj w swoim życiu śladów takiego cierpienia, które dało ci wymówkę, by być niezależnym. Czy jest w nim element edypalnego lęku przed zaangażowaniem, osiągnięciem sukcesu, bliskością i własnym celem?

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Podjmuję decyzję, by uświadomić sobie swój kompleks Edypa i spiszek niezależności oraz sposób, w jaki powstrzymały one mój rozwój. Decyduję się na uzdrowienie ich po to, abym mógł poznać swoją wielkość, swój cel i swoją moc.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz siedem najbardziej bolesnych wydarzeń ze swojego życia i określ, jaki kryje się za nimi główny spisek: niezależności, kompleks Edypa, a może oba.

Bolesna sytuacja

Jaki spisek kryje się za nią?

- | | |
|----------|-------|
| 1. _____ | _____ |
| 2. _____ | _____ |
| 3. _____ | _____ |
| 4. _____ | _____ |
| 5. _____ | _____ |
| 6. _____ | _____ |
| 7. _____ | _____ |

76.

CIERPIENIE I KOMPLEKS EDYPA

Na studiach uczyłem się o kompleksie Edypa, ale nie wierzyłem w niego. Sądziłem, że to kolejna teoria, która nie ma nic wspólnego z życiem. Po dziesięciu latach pracy terapeuty, mając wiele do czynienia z podświadomością, zacząłem dostrzegać, jakim geniuszem był Freud. Po piętnastu latach wykonywania zawodu terapeuty postanowiłem zgłębić, jak działa ta destrukcyjna pułapka. Przekonałem się, że ten kompleks to spisek, pułapka, którą ego zastawia tak mistrzowsko, że uwolnienie się z niej wydaje nam się niemożliwe. Odkryłem, że towarzyszy mu nadmierna bliskość – sytuacja, w której granice naszej tożsamości się zaciera – oraz niezależność będąca reakcją przeciwko poświęcaniu się, które wynika z nadmiernej bliskości.

Nadmierna bliskość jest imitacją rzeczywistej bliskości. To wynik spisku rodzinnego, w którym rezygnujemy z wewnętrznej równowagi po to, by uchronić rodziców od cierpienia lub problemów. Gdy rezygnujemy z tej równowagi – ze stanu pełnego łaski i inspiracji – pojawia się poczucie winy, porażki, nadmierna bliskość oraz nadmierna identyfikacja z jednym lub obojgiem rodziców. Jeśli na skutek nadmiernej bliskości (fałszywej więzi) czujemy się wypaleni bądź mamy poczucie winy przez to, że jedno z rodziców jest nam bliższe niż drugie, szczególnie rodzic przeciwnej płci, to wywołujemy cierpienie albo prowokujemy jakąś stratę, by ukryć dowody.

Spisek edypalny to podświadoma pułapka, którą ego zastawia, by uniemożliwić nam zmiany i realizację naszego celu. Spisek to pułapka tak doskonała, że często nigdy jej nie odkrywamy. Oznakami istnienia spisku Edypa jest brak związków, zakończenie związku, trójkąt małżeński lub walka o władzę. Powstaje on na skutek nadmiernej bliskości i rywalizacji będącej wynikiem braku więzi. Rywalizacja opiera się na

przekonaniu o niedostatku i wiąże się z ego, które twierdzi, że musimy mieć wszystko, nawet najgorszych rzeczy, więcej niż inni. Nadmierna bliskość to brak granic wynikający z poczucia winy, a jej objawami są poświęcanie się i niskie poczucie własnej wartości. Nie umiemy wówczas mówić „nie” i nie wiemy, czym jest prawdziwa indywidualność. To fałszywa bliskość i miłość.

Oto przykład działania tego mechanizmu. Dziewczyna, która była z ojcem bliżej związana niż matka, mogła doprowadzić do konfliktu z nim po to, by nie można jej było obwinąć za to, że „ukradła” matce ojca. Edypalne poczucie winy przekazywane jest z pokolenia na pokolenie. Kompleks Edypa, który zaczął się od naszych rodziców i dotyczył ich związku z rodzicami, sprawił, że nasi rodzice oddalili się od siebie. W efekcie tego łatwo jest nam zająć miejsce rodzica odmiennej płci. Ponieważ kompleks Edypa mówi nam, że oboje rodzice nie mogą nas kochać tak samo mocno, że nie można mieć wszystkiego, wierzymy, iż lepiej mieć to, co się da, i pojawia się rywalizacja. Niekiedy poczucie winy jest tak silne, że nawet się nie staramy.

Kiedy kompleks Edypa jest wyjątkowo silny, może przejawiać się on jako rozwód, romanse, wczesna utrata jednego z rodziców, nadużycia seksualne oraz kazirodztwo. Zaczyna się od rodziców, lecz może dotyczyć także rodzeństwa. Może pojawić się albo bardzo silna rywalizacja, albo odmowa rywalizacji w obrębie rodziny. Tak powstaje wzorzec edypalnego zwycięzcy i edypalnego przegranego. Pierwszy z nich zwykle odnosi w życiu sukcesy, ale tylko częściowe, lub odnosi sukcesy, ale nie może się nimi cieszyć, bo byłoby to równoznaczne z „kradzieżą” rodzica przeciwnej płci. Z drugiej strony edypalny przegrany boi się wygrywać, bo byłoby to równoznaczne z „kradzieżą” rodzica przeciwnej płci i zabiciem rodzica tej samej płci.

Kompleks Edypa kryje w sobie zarówno agresję, jak i seksualność, jako że obie te emocje wywołują w nas poczucie winy. W ten sposób skutecznie nie pozwala nam on ich uzdrowić. Możemy rozwijać się tylko wtedy, gdy łączy nas z rodzicami i rodziną poczucie bliskości, gdy odkryjemy korzenie naszego kompleksu i uwolnimy się od poczucia winy, które się z nim wiąże. Możemy wówczas dzielić się naszymi

darami i przyjmować dary oraz miłość innych po to, by osiągnąć pełnię i spokój.

MECHANIZM CIERPIENIA

Choć nieświadomiony, kompleks Edypa może uczynić spustoszenia w naszym związku.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Świadomość istnienia spisku jest początkiem uwalniania się spod jego władzy. Nowe decyzje to wyjście poza strefę jego wpływu.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Przyjrzyj się swojej opowieści o dzieciństwie oraz wzorcom, aby przekonać się, jaki wpływ na nie miał kompleks Edypa. Uzdrawianie kompleksu Edypa odbywa się zwykle warstwa po warstwie, dopóki nie dotrzemy do serca spokoju.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Wybieram świadomość istnienia kompleksu Edypa i chcę uzdrawiać go warstwa po warstwie, gdy ujawni się on w moim życiu i związku.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Poszukaj objawów kompleksu Edypa w bolesnym doświadczeniu z ostatniego okresu oraz w jednym z najważniejszych bolesnych doświadczeń z dzieciństwa. Jeśli spodoba ci się to ćwiczenie, powtórz je w odniesieniu do innych trudnych doświadczeń.

Ostatnie bolesne doświadczenie

Bolesne doświadczenie z dzieciństwa

Objawy kompleksu Edypa (sprawdź, czy występowały)

*Trójkąt małżeński
Związek, który się
zakończył*

_____	_____	<i>Brak związku</i>
_____	_____	<i>Walka o władzę</i>
_____	_____	<i>Lęk przed bliskością</i>
_____	_____	<i>Brak życia seksualnego</i>
_____	_____	<i>z powodu lęku,</i>
_____	_____	<i>poczucia winy lub</i>
_____	_____	<i>obojętności</i>
_____	_____	<i>Zdrada</i>
_____	_____	<i>Dylematy, takie jak</i>
_____	_____	<i>wybór pomiędzy</i>
_____	_____	<i>dwiema osobami,</i>
_____	_____	<i>lub niezdolność do</i>
_____	_____	<i>podjęcia decyzji</i>
_____	_____	<i>Brak równowagi</i>
_____	_____	<i>pomiędzy pracą</i>
_____	_____	<i>a związkiem</i>
_____	_____	<i>Brak sukcesów</i>
_____	_____	<i>w życiu zawodowym</i>
_____	_____	<i>Rywalizacja</i>
_____	_____	<i>o partnera</i>
_____	_____	<i>Rywalizacja</i>
_____	_____	<i>z partnerem</i>
_____	_____	<i>Poczucie izolacji</i>
_____	_____	<i>Wyparcie</i>
_____	_____	<i>Sytuacja, w której</i>
_____	_____	<i>ojciec i matka nie</i>
_____	_____	<i>kochają nas</i>
_____	_____	<i>jednakowo mocno</i>
_____	_____	<i>Separacja, rozwód,</i>
_____	_____	<i>śmierć lub strata</i>
_____	_____	<i>Poczucie winy</i>
_____	_____	<i>dotyczące seksu</i>
_____	_____	<i>Traktowanie seksu jak</i>
_____	_____	<i>tematu tabu</i>

*Rywalizacja rodziców
Rywalizacja
z rodzeństwem (jeśli ty
wygrałeś, możesz
zaprzeczać istnieniu
rywalizacji)*

Jeśli jesteś mężczyzną, wyobraź sobie, że w chwili narodzin zwracasz swoją matkę ojcu. Powtórz to w odniesieniu do okresu dzieciństwa, dojrzewania, a następnie młodości.

Jeśli jesteś kobietą, wyobraź sobie, że w chwili narodzin zwracasz swojego ojca matce. Powtórz to w odniesieniu do okresu dzieciństwa, dojrzewania, a następnie młodości.

Poproś swoją nadświadomość, by pomogła tobie oraz twojej rodzinie odzyskać wewnętrzną równowagę, by pojawiła się w was ponownie harmonia. Niech światło, które jest w was, połączy się tak, aby ponownie pojawiła się bliskość.

77.

MODEL RZECZYWISTOŚCI JAKO ZWIĄZKU

Jeśli rozumiemy, jak funkcjonują związki, możemy radzić sobie z pojawiającymi się problemami. Model rzeczywistości jako związku wyjaśnia nam zależność pomiędzy związkiem a rzeczywistością. Możemy więc wykorzystać go jako podstawę dokonania zmian.

Codziennie życie

Związki (poziom interpersonalny)

Związek z samym sobą (poziom intrapsychiczny)

Związek z Bogiem (poziom duchowy)

Pierwsza warstwa tego modelu to codzienne życie. Na tym poziomie cierpienie spowodowane jest tym, co postrzegamy jako złe uczynki – w rzeczywistości jest to wszystko, co ma związek z codziennym życiem, w tym wypadki, sukcesy, problemy finansowe, zwykłe codzienne sprawy.

Lecz wszystko na tym poziomie uzależnione jest od tego, co dzieje się na poziomie interpersonalnym. Od związków zależą nasze sukcesy albo porażki, nasz dobrobyt lub krzywda i to, co wydarza się w codziennym życiu. Na poziomie interpersonalnym części rzeczy jesteśmy świadomi, a reszta pozostaje w nieświadomości; cierpienie może być wynikiem:

- walki o władzę
- postawy wygrana–przegrana
- manipulacji w celu zaspokojenia własnych potrzeb
- tego, że inni żyją niezgodnie z naszym scenariuszem
- zazdrości
- ran z przeszłości
- ucieczki przed apatią
- projekcji
- podświadomej komunikacji
- dawania po to, by coś zabrać
- ujawnienia się bólu, który był ukryty
- poglądów i przekonań na własny temat
- trwania we wzorcu ofiary i zemsty
- ukrytych celów
- dążenia do niezależności
- unikania własnego celu
- ukrywania się i karania siebie z powodu poczucia winy, szczególnie spowodowanego przekonaniem, że nie udało nam się ocalić rodziny, gdy dorośliśmy

W wielu wypadkach nie zdajemy sobie sprawy z powodów naszego cierpienia.

Funkcjonowanie naszego związku (na poziomie interpersonalnym) determinuje jakość codziennego życia. Stało się to dla mnie oczywiste dwadzieścia pięć lat temu, kiedy zajmowałem się badaniem podświadomości. Widziałem, że ból związków zarówno z okresu dorosłego życia, jak i z dzieciństwa, bez względu na to, czy uświadomiony, czy ukryty, silnie wpływa na nasze życie. Ten poziom związku to sfera, w której pojawiają się: porozumienie, wybaczenie, zaufanie, poddanie się, szczere dawanie, przyjmowanie, akceptacja, niewinność, odpowiedzialność, współdziałanie, wybór i zaangażowanie, co ma wielkie znaczenie dla osiągnięcia sukcesu i szczęścia w życiu. Od wszystkiego, co przeszkadza nam się rozwijać w życiu, można się na tym etapie uwolnić się poprzez wybaczenie. Wszystko, co wstrzymuje nas

w życiu codziennym, można zmienić poprzez uzdrowienie związków na poziomie interpersonalnym.

Poziom interpersonalny dotyczy tego, co dzieje się pomiędzy nami a innymi. Jest etapem przeniesienia w tym sensie, że to, co wynieśliśmy z poprzednich związków, przejawia się w problemach i zachowaniu osób z obecnych związków. Wszystkie sprawy, które są dla nas ważne teraz, to wzorce niedokończonych spraw z przeszłości mające odzwierciedlenie w obecnych sprawach. Określenie i uświadomienie sobie tych spraw pomoże nam uwolnić się od nich.

Idąc dalej, wszystko, co dzieje się w naszym związku, odzwierciedla nasz związek z samym sobą. Poziom interpersonalny to odbicie poziomu intrapsychnego. Nasze otoczenie pokazuje nam, jaki jest nasz związek z samym sobą – zachowujemy się pod dyktando aspektów naszej osobowości. Każdy człowiek odzwierciedla część naszego umysłu. Nikt nie robi nam nic, czego byśmy sami sobie nie robili, i nikt nie robi nam nic, czego nie robiliśmy innym.

Problemów codziennego życia możemy się pozbyć, uzdrawiając nasze związki (poziom interpersonalny) poprzez współdziałanie i wybaczenie. Poziom intrapsychny możemy uzdrowić, odkrywając te części naszego umysłu, które pokazują nam swoim zachowaniem inni, a następnie możemy zmienić je poprzez integrację. Zmiany na poziomie intrapsychnym wpływają na poziom interpersonalny (nasze związki), a co za tym idzie, na codzienne życie. Musimy uzdrowić części naszej osobowości i uświadomić sobie, w jakim stopniu świat zewnętrzny i związki są lustrem naszej podświadomości. Świat jest odbiciem naszego umysłu, możemy więc zmienić nasz umysł, by pomóc światu. Uzdrowienie zmieni nasz punkt widzenia, a tym samym zmieni się świat. Właśnie za to jesteśmy odpowiedzialni i mamy moc, by tego dokonać.

Na poziomie interpersonalnym związki denerwują nas, jeśli ktoś nie żyje zgodnie z naszym scenariuszem, ale na poziomie intrapsychnym uczymy się, że inni są odzwierciedleniem naszego umysłu, a wobec tego w rzeczywistości zachowują się zgodnie z naszym scenariuszem. Nikt nie robi nam nic, czego byśmy sami sobie nie robili, ponieważ na tym poziomie to, co robią inni, stanowi odzwierciedlenie aspektów naszego

umysłu. Aspekty te mają strategię lub cele. Każdy z nich robi dokładnie to, co jego zdaniem niezbędne, by nam pomóc – zachowuje się zgodnie ze swoimi lub naszymi potrzebami.

Na poziomie intrapsychnicznym wszystko, co na zewnątrz, jest odbiciem naszego umysłu. Jeśli odkryjemy wewnętrzny konflikt i uzdrowimy go, konflikt zewnętrzny zniknie. To właśnie na tym poziomie uzdrawiania odkrywamy części naszego umysłu, które mają sprzeczne lub błędne strategię, i dokonujemy wyborów na nowo. Kiedy już wyciągniemy na światło dzienne to, co ukrywaliśmy przed sobą, możemy poskładać w całość te części umysłu, które były oddzielone. Integracja to najważniejsza zasada uzdrawiania, dzięki której oddzielone lub stłumione części umysłu ponownie łączą się w całość. Integracja kieruje energię w dobrym kierunku, a to, co było negatywne, staje się rodzajem szczepionki przeciwko podobnym negatywnym rzeczom.

Oprócz tego, że nasze związki z innymi pokazują nam nasz związek ze sobą, dają obraz tego, jaki jest nasz związek z Bogiem. Zmieniając i uzdrawiając związek z Bogiem, możemy zmienić i uzdrowić nasz związek ze sobą i z innymi.

Przekonałem się, że osoby, które mają problemy lub są w konflikcie z innymi, mają te same problemy z Bogiem. Problem, sytuacja bądź osoba, z którą jesteśmy w konflikcie, wydają się mieć te same cechy, jakie przypisujemy Bogu. Ludzie są zwykle zaskoczeni, kiedy to słyszą, ale przyznają, że tak jest. Wówczas staje się jasne, że to nie Bóg ma te negatywne cechy i nie On robi negatywne rzeczy, lecz że to my przypisujemy Mu te cechy. Kiedy nasza relacja z Bogiem lub z tym, co w nas duchowe, poprawia się, polepszają się nasze relacje ze wszystkimi.

Weźmy przypadek mojego klienta, który przyszedł do mnie wściekły na jednego ze swoich współpracowników. Podczas rozmowy ze mną z łatwością dostrzegł, że uczucia z dzieciństwa wobec brata przeniósł na swojego współpracownika, szybko też dostrzegł, iż to samo czuł wobec Boga. Był zaskoczony swoją złością na Boga, ale z łatwością dostrzegł, że wszystko to, co miał za złe bratu i współpracownikowi, miał też za złe Bogu. W jednej chwili uświadomił sobie, że nie Bóg był za to

odpowiedzialny, lecz on sam. Dlatego łatwo było mu wybaczyć Bogu, sobie, bratu i współpracownikowi.

MECHANIZM CIERPIENIA

Nie tylko cierpienie, ale każdy inny problem ma źródło w relacjach z innymi.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Wszystkie problemy można rozwiązać, uzdrawiając nasz związek z sobą samym, z innymi oraz z Bogiem.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Uznanie prymatu związków daje nam siłę, możliwość oraz odpowiedzialność za to, by pomóc nie tylko sobie, ale i wszystkim wokół nas. Nasze uzdrowienie i pomoc innym w uzdrowieniu jest tym, co daje nam szczęście.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do tego, że uzdrowię wszystkie swoje związki i uświadomię sobie, że pokazują mi one, jakie są moje uczucia do siebie i do Boga.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz osobę, która naprawdę cię denerwuje. Wiesz, kto to jest! Następnie zastanów się, kogo z twojej przeszłości reprezentuje ta osoba, jakie twoje cechy mają obie te osoby. Przejawiasz te cechy w swoim zachowaniu czy kompensujesz je sobie? W jaki sposób odzwierciedla to twoje uczucia wobec Boga?

<i>Problem i osoba z teraźniejszości</i>	<i>Przeniesienie (osoba z przeszłości)</i>	<i>Ty</i>	<i>Bóg</i>
_____	_____	_____	_____

Następnie wybacz sobie, osobie z teraźniejszości, osobie z przeszłości i Bogu.

78.

CIERPIENIE I ROLE W RODZINIE

Pięć głównych ról ma na nas wpływ od urodzin aż po śmierć: bohater, męczennik, kozioł ofiarny (role oparte na poczuciu winy), dowcipniś oraz zagubione dziecko (role oparte na poczuciu niższości). Zwykle wszystkie to role biorą początek z bolesnego doświadczenia lub kilku bolesnych doświadczeń.

Bohater kierowany poczuciem winy zawsze się stara pomóc rodzinie najlepiej, jak tylko potrafi. Bohater może być najbardziej lubiany, wykształcony, inteligentny, najlepiej zbudowany, utalentowany artystycznie lub muzycznie, a wszystko służy temu, by rodzina była z niego dumna i aby uratować bliskich dzięki sukcesowi. Niestety to nie działa. Bohaterowie odgrywają rolę, która, jak już wiemy, jest kompensacją. Ukrywa ona poczucie winy wywołane tym, że nie mogą oni uratować rodziny.

Męczennik to ten, który poświęca wszystko dla rodziny, starając się ją uratować bądź próbując poprawić sytuację. Gdy to nie skutkuje, męczennik posunie się do ostateczności, by odwrócić uwagę rodziny od problemów, lub poświęci jeszcze więcej, by pomóc. Byłem świadkiem kazirodztwa i przemocy seksualnej związanej z tą rolą. Widziałem również przypadki, gdy męczennik poświęcał siebie poprzez wypadek, chorobę lub śmierć. Dla dziecka ważniejsze od własnej seksualności, zdrowia, a nawet życia jest rodzina i jej dobro.

Kozioł ofiarny gra rolę czarnej owcy w rodzinie. Kozły ofiarne to ci, którzy zawsze wpadają w tarapaty. Zawsze biorą wszystko, co złe, na siebie i przejawiają to swoim zachowaniem w nadziei na przyniesienie innym ulgi lub przynajmniej odwrócenie uwagi od ich problemów. Zwykle wszyscy w rodzinie są wściekli na niego. Traktują go z góry albo obmawiają go za jego plecami. Lecz kozioł ofiarny, choć zwykle nie zdaje sobie z tego sprawy, usilnie stara się pomóc rodzinie i ją ocalić.

W ostateczności ucieka się nawet do tego, że pakuje się w kłopoty poza kręgiem rodzinnym, co jest podświadomą próbą przywołania na pomoc autorytetów.

Dowcipniś, zwany również maskotką lub klaunem, stara się scalić rodzinę dzięki swojemu urokowi, dowcipowi, sprytowi, czarowi, poczuciu humoru i żartom. Często dowcipniś nie czuje się kochany; rozbawia innych, ponieważ jego rola opiera się na poczuciu niższości. Jeśli dowcipniś czuje, że nie udaje mu się pomóc rodzinie, może zacząć przejawiać autodestrukcyjne tendencje męczennika.

Zagubione dziecko, inaczej niewidzialne dziecko lub sierota, stara się grać rolę, w której znika, staje się niewidzialne albo zostaje porzucone przez rodzinę, po to, by jej pomóc. Zagubione dzieci umieją znikać w dużych grupach. Dramatyczne przypadki takiego zachowania obserwowałem najczęściej w dużych tajwańskich rodzinach, w których nie wystarczało jedzenia dla wszystkich. Zagubione dziecko stawało się jak duch, mało jadło i dzięki temu zajmowało niewiele miejsca. Zagubione dzieci starają się nie wyróżniać, aby nie być przyczyną problemów rodzinnych. Często czują, że nie zasługują na miejsce w zabieganej rodzinie, i swoim „zniknięciem” chcą ułatwić rodzinie życie. Klasycznym przykładem jest sytuacja, w której dziecko wysyła się do szkoły z internatem. Wielekroć pracując z dorosłymi klientami podczas warsztatów w Wielkiej Brytanii, słyszałem rozdzierające serce opowieści o dzieciach, które poszły do szkoły z internatem, i o tym, jaki wpływ to wywarło na ich brak poczucia pewności siebie oraz przekonanie, że nie są warte miłości.

Największe dramaty dzieciństwa mogą być spowodowane odgrywaniem powyższych ról. A jednak role te są skutkiem wcześniejszych bolesnych zdarzeń oraz pierwotnego poczucia winy wynikającego z niemożności uchronienia rodziny i jej członków od bólu i cierpienia. Role te mogą odcisnąć piętno na całym naszym życiu. Choć może nam się wydawać, że dorastając, graliśmy tylko niektóre role, faktycznie graliśmy je wszystkie. Będziemy iść przez życie, uzdrawiając je wszystkie do chwili, aż znajdziemy ślady tych najgłębiej ukrytych i uwolnimy się od nich.

Role rodzinne przeniesione w dorosłe związki mogą sprawiać ból. Za każdą z tych ról kryje się stłumione poczucie winy i niższości, które

wiążą się z bólem, jakiego z ich powodu doświadczyliśmy w dzieciństwie. Za nimi z kolei kryje się jeszcze większe cierpienie, które jest ich źródłem. Jak wiele mechanizmów obronnych wywołują to, czemu mają w teorii zapobiec; im bardziej rodzina angażuje się w odgrywanie ról, tym bardziej jest dysfunkcyjna.

Podczas gdy początkowo role bohatera i dowcipnisa mogą wydawać się atrakcyjne, w rzeczywistości nie pozwalają one na intymność i równość w związku. Osoby, które grają role, dają, ale nie mogą przyjmować, ponieważ role służą kompensowaniu sobie czegoś – jesteśmy wówczas zajęci ukrywaniem negatywnych uczuć i wynagradzaniem ich sobie. Kompensacja i niepozwalanie sobie na przyjmowanie prowadzą do niezadowolenia i nieumiejętności odczuwania. Osoba poświęcająca się usiłuje nie dopuścić do odrzucenia jej poprzez wspieranie innych, ale bardzo szybko prowadzi to do apatii. Bez bliskości i równości, które pojawiają się, gdy nasze życie jest autentyczne, bez odgrywania ról nic nas nie ekscytuje. Poprzez odgrywanie ról związku stają się statyczne i nie rozwijają się, co oznacza, że pojawia się w nich stagnacja i w końcu się rozpadają.

Koziół ofiarny również czuje, że nie zasługuje na miłość. Choć jego zachowanie jest niezależne i raniące, i tak czuje się zdruzgotany, kiedy rozstaje się z kimś, kogo kocha, lub kiedy ktoś go opuszcza. Zagubione dziecko wierzy, że nikt nie dostrzega, kim naprawdę ono jest, nikt nie dba o jego uczucia, nikt go naprawdę nie kocha, przez co cierpienie rozciąga się także na dorosłe życie.

MECHANIZM CIERPIENIA

Role w rodzinie, których źródłem jest cierpienie, poczucie winy i niższości, mogą być początkiem negatywnych wzorców w dzieciństwie, a wzorce te przenoszone są do związków w dorosłym życiu.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Uświadomienie sobie, jak ważne są role w rodzinie w kontekście cierpienia, to pierwszy krok do nowych decyzji i uzdrowienia starych wzorców rodzinnych, które wciąż mają na nas wpływ.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Jako że role w rodzinie to kluczowy element wzorców cierpienia, istotne jest, by je zrozumieć. Zamiast postępować według sztywnych zasad, które niosą ze sobą stagnację i wypalenie charakterystyczne dla ról, ważne, abys był sobą, dawał z wyboru i miał odwagę na bliskość.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do tego, że zrozumiem i uzdrowię moje role w rodzinie.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Poszukaj w swoim dzieciństwie ról, jakie odgrywałeś ty oraz twoja rodzina. W miarę upływu czasu mogły się one zmieniać, więc pamiętaj, by rozważyć wszystkie możliwości.

Moje role (w jakim wieku) _____

Role mojej rodziny:

Ojca _____

Matki _____

Rodzeństwa _____

Jakie role grasz lub grałeś w swoich związkach w życiu dorosłym i w rodzinie, jeśli ją założyłeś?

Moje role _____

Role mojego partnera _____

Role moich dzieci _____

Jakie role w rodzinie grasz ty i twoi koledzy z pracy?

Moje role _____

Role moich kolegów z pracy _____

Jakie role grałeś w różnych okresach życia?

Przyjrzyj się, jakie znaczenie miały role w rodzinie w kontekście dramatów z okresu dzieciństwa i dorosłego życia. Następnie podejmij decyzje na nowo. Decyzje te mogą sprawić, że będziesz szczerzy i będziesz umiał zarówno dawać, jak i przyjmować. W wyniku zrozumienia mechanizmu ról, jakie ty i inni odgrywacie, by uratować rodzinę i związek, wybacz sobie i innym.

79.

CIERPIENIE I WZORCE RODZINNE

Cierpienie zawsze wynika z przeszłości. Wzorce ofiary biorą się z negatywnych wzorców związków, które z kolei są skutkiem wzorców rodzinnych. Te zaś to efekt wzorców duszy i wzorców pokoleniowych lub innymi słowy, tego, jakie wyzwania przygotowała dla nas dusza w tym wcieleniu.

Pozornie cierpienie zaczyna się od rodziny. Częściowo tak jest, ponieważ rodzice nie zaspokoili naszych potrzeb – czyli nie żyli według scenariusza, jaki dla nich napisaliśmy po to, by zapewnić sobie poczucie wyjątkowości. W pewnym sensie wszystkie nasze problemy mają źródło w rodzinie. Zwykle to właśnie te ukryte lub jawne konflikty w rodzinie powodują trudności w świecie zewnętrznym. Na przykład jeśli potrzeby rodziny nie zostają zaspokojone albo konflikty nie zostają rozwiązane, może to z łatwością doprowadzić do takich problemów, jak nadużycia seksualne, wypadki czy porażki.

Oczywiście wszyscy rodzice chcą zaspokoić potrzeby swoich dzieci. Sfery, w których systematycznie tego nie robią, to ich pięty achillesowe lub rany powstałe w wyniku tragicznych przeżyć. Gdy coś nas zrani w dzieciństwie, dzieje się tak dlatego, że wszyscy uczestnicy danej sytuacji (nasi rodzice) czują to samo cierpienie, które wynieśli z dzieciństwa.

Jeśli powrócimy do korzeni naszego cierpienia i dzięki miłości, bliskości, pragnieniu, dawaniu, zrozumieniu, akceptacji, wybaczeniu i porozumieniu położymy kres poczuciu oddzielenia, możemy uleczyć ten wzorec cierpienia dla dobra samych siebie oraz dla dobra naszych rodziców. Zjawiliśmy się po to, by uratować rodziców od ich cierpienia, a skończyło się tym, że w wyniku niezrozumienia przejęliśmy od nich wzorce. A jednak przez cały czas to właśnie my mieliśmy w sobie dar, który mógł odmienić

sytuację. Możemy ponownie odbudować więź, którą w przeszłości utraciliśmy, gdyż nosiliśmy tę część przeszłości w umyśle. Wzorec starych ran, niezwykle silny, może zdominować terażniejszość do tego stopnia, że faktycznie żyjemy przeszłością – widzimy przeszłość i reagujemy na przeszłość, a usiłujemy poruszać się w terażniejszości. Jeśli nie jesteśmy szczęśliwi lub nie czujemy miłości, to nie jesteśmy w terażniejszości, lecz mamy do czynienia z wzorcami z przeszłości.

MECHANIZM CIERPIENIA

Negatywne wzorce dotyczące związków mają początek we wzorcach rodzinnych.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Uzdrowienie wzorca źródłowego w naszej rodzinie zmieni nasz negatywny wzorec dotyczący związków.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Źródło obecnego bólu można znaleźć w rodzinie. Na przykład każdy ważny problem dotyczący żony lub dziewczyny będzie się odnosił do relacji z matką. Kiedy mężczyzna uzdrowi swoje relacje z matką, jego związek zacznie się rozwijać. Kiedy kobieta uzdrowi swoje relacje z matką, uzdrowi też relację z samą sobą i odzyska pewność siebie. Pod gniewem, pretensjami i poczuciem winy wciąż mamy uzdrawiający dar, który uwolni naszych rodziców od ich wzorców cierpienia, a nam zaoszczędzi dalszego kierowania się nimi.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do odkrycia i uzdrowienia wzorców źródłowych z mojego dzieciństwa.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz trzy problemy, z jakimi się obecnie borykasz. Zbadaj, w jaki sposób każdy z nich wiąże się z wzorcami rodzinnymi z okresu dzieciństwa, gdy oceniałeś jednego lub oboje rodziców i miałeś pretensje do nich. Jaki dar kryje się za tymi pretensjami?

<i>Obecny problem</i>	<i>Wzorzec z dzieciństwa</i>	<i>Pretensje do rodzica</i>	<i>Dar</i>
1. _____	_____	_____	_____
2. _____	_____	_____	_____
3. _____	_____	_____	_____

Następnie poświęć pięć minut na to, by wyobrazić sobie, jak łączysz się sercem ze swoimi rodzicami. Ofiaruj im dar, który tylko ty możesz im dać, by mogli się uwolnić. Będzie to ich dar, lecz pozostanie on częścią ciebie. Od teraz będziesz ten dar mógł ofiarować wszystkim. Uzdrawienie wzorców z dzieciństwa pozwoli ci zdobyć dary niezbędne do realizacji twojego celu życiowego. Nie lekceważ swojej mocy, dzięki której możesz zmienić sytuację, nawet te z przeszłości. Siła umysłu i siła percepcji są wielkie i przekonasz się, że dary ofiarowane teraz mogą zmienić cały wzorzec, który rzucił cień na życie twoje i twoich rodziców oraz innych członków rodziny.

Rodzice zachowają twoje dary i będą mogli dzielić się nimi z tobą i z innymi. Być może potrzebny jest im dar miłości, wybaczenia lub akceptacji? Jeśli nie jesteś pewien, jaki masz dar, po prostu zdecyduj, czego twoim zdaniem najbardziej potrzeba rodzicom. Będzie to dar w tobie, który został schowany pod pretensjami i bólem. Kiedy im go dasz, mogą doświadczyć jego leczniczej mocy i będą mieli dary dla ciebie – dary, których nie potrafisz przyjąć od nich z powodu cierpienia bądź poświęcania się. Zarówno oni, jak i ty uwolnicie się. Uzdrawiając wzorce z dzieciństwa, otrzymasz niektóre dary, jakie są ci potrzebne, by się rozwijać.

80.

ZASADA LUSTRA

W rozdziałach „Model rzeczywistości jako związku” (zob. str. 314) oraz „Cierpienie i zachowanie zgodne ze scenariuszem” (zob. str. 278) opisałem, na jakiej zasadzie wszystko, co się dzieje, jest odbiciem naszego umysłu lub pochodzi z ukrytych scenariuszy. Nasze doświadczenia z dzieciństwa również są tego przejawem. Wszystkie aspekty, które przejawiają się w zachowaniu osób z naszego otoczenia, odzwierciedlają grę naszych ukrytych osobowości. Członkowie naszej rodziny pokazują nam swoim zachowaniem rany naszej duszy, które możemy teraz uzdrowić i zintegrować. Nasi rodzice, rodzeństwo, małżonkowie i dzieci reprezentują kluczowe części naszego umysłu. Możemy je odzyskać, uwalniając się od bólu i dzieląc darami, które wszyscy mamy do zaoferowania, a które kryją się za problemem. Gdy zintegrujemy te części naszego umysłu na poziomie intrapsychoicznym lub wybaczymy tym osobom na poziomie interpersonalnym (zob. „Model rzeczywistości jako związku”), wszystko, co negatywne, odejdzie, a to, co pozytywne, zostanie wzmocnione u wszystkich uczestników sytuacji.

Kiedy dorastamy, budujemy ego, by zyskać poczucie tożsamości i nauczyć się radzić sobie ze światem. Nasze ego może się stać zatwardziałe i zarozumiałe, kiedy cierpimy. Gdy stworzyliśmy silne ego, musimy uzdrowić i zintegrować oddzielone części naszego umysłu. Dzięki temu staniemy się bardziej otwarci i elastyczni, a ego straci nieco kontroli nad nami. Ego rozwija się dzięki poczuciu oddzielenia, mechanizmom obronnym, lękowi, poczuciu winy i rywalizacji. Aby mieć udany związek, musimy poprzez wybaczenie i współdziałanie pozbyć się mechanizmów obronnych. To uleczy nasze rany i sprawi, że będzie w nas więcej miłości, osiągniemy sukces i staniemy się całością. W miarę naszego rozwoju ego traci nad nami kontrolę i doświadczamy więcej

miłości i pełni. Ten typ uzdrawiania przywraca utraconą więź i pomaga nam zbliżyć się do naszych rodzin, innych osób, z którymi coś nas łączy, a nawet współpracowników. Pozwala nam osiągać większy sukces jako partnerom, jednostkom i członkom zespołu. Gdy zmieniają się wzorce rodzinne, zmienia się też natura naszego umysłu. Gdy zmieniają się nasze związki, struktura naszego życia ulega transformacji. Gdy wygląda na to, że ktoś z naszej rodziny lub przyjaciół utknął w miejscu, jest to odzwierciedlenie takiego aspektu nas samych, który może być ukryty, ale w którym ciągle są cierpienie, lęk i poczucie winy. Gdy się zmieniamy, przekształcamy i ofiarowujemy swe dary, nasze rodziny zostają uzdrowione i nie musimy już dźwigać problemów na własnym grzbiecie ani uciekać od nich w niezależność. Bez względu na to, jak daleko odbiegniemy, dźwigamy nasze wzorce ze sobą, a one tylko czekają, by się odrodzić w nowych związkach. Wnosimy je do swoich związków w dorosłym życiu i pomimo kompensacji nic nie możemy zrobić, dopóki ich nie uzdrowimy.

Wyobraź sobie, że cały świat to lustro, w którym odbija się wszystko, co jest w nas. To, co robimy na zewnątrz, robimy samym sobie. To, co w sobie uzdrowimy, ma wpływ na świat.

Zasada „jako wewnątrz, tak i na zewnątrz” daje nam moc, by zmienić świat. To znaczy, że zmieniamy własne wnętrze, co wpływa na świat i życie dookoła nas. Kiedy zmieniamy nasze życie, stajemy się bardziej świadomi i czujemy się bardziej odpowiedzialni. Wiedza, że możemy dokonywać zmian na wielką skalę, pozwala nam dzielić się swoimi darami z innymi.

Nasze związki są odzwierciedleniem naszego umysłu. Możemy zmienić lustro, ale jeśli pragniemy autentycznej zmiany, musimy zmienić odbicie w lustrze. Nie możemy zmienić innych, ale gdy zmienimy i uzdrowimy siebie, inni zmieniają się, choćby to była jedyna zmiana naszego spojrzenia na nich. Przemyśl słowa Marka Twaina: „Kiedy miałem szesnaście lat, uważałem ojca za głupka, w wieku dwudziestu jeden lat byłem zdumiony tym, ile nauczył się w ciągu tych pięciu lat”.

Nasza rodzina pokazuje nam nie tylko nasz potencjał i nasz cel, ale również wzorzec, od jakiego musimy się uwolnić, aby stać się sobą i żyć

w zgodzie z własnym celem. Od tego, jak bardzo uzdrowimy siebie i zrealizujemy swój potencjał, zależeć będzie, do jakiego stopnia żyć będziemy w zgodzie z naszym celem, a nasza rodzina będzie szczęśliwa i udana. Kiedy wkraczamy w dorosłość, przenosimy niedokończone sprawy dotyczące wzorców rodzinnych do naszego związku z partnerem. Nasz związek z rodzicami znajduje odbicie w relacjach z naszymi dziećmi.

Pamiętaj, że projektujemy na innych to, za co osądziliśmy siebie i co ukryliśmy wewnątrz. Czasem, kiedy usiłujemy poradzić sobie z negatywnym zachowaniem drugiej osoby, traktując je jak projekcję, możemy dostrzec, że zachowujemy się tak samo. Jeśli ukrywamy ten fakt przed sobą, rekompensując sobie takie zachowanie w jakiś sposób, to zdaje nam się, że prędzej byśmy umarli, niż tak się zachowali.

Kiedy nasz partner jest naszym przeciwieństwem, reprezentuje on ważną część nas, która została zraniona na skutek jakiejś tragedii z dzieciństwa. W efekcie wyrzekliśmy się jej. Zdawało nam się, że jeśli zachowamy się tak, jak zachowuje się teraz ta osoba, nie przeżyjemy, więc oddzieliliśmy się od tej części i wyparliśmy ją ze świadomości. W życiu dorosłym szukamy tej brakującej części, znajdujemy kogoś, kto nam ją pokazuje swoim zachowaniem, i wówczas bardzo nas ciągnie do tej osoby. Czujemy, że nas dopełnia. Oczywiście druga strona jednocześnie szuka zagubionych części siebie w nas. Gdy etap miesiąca miodowego mija, różnice te mogą doprowadzić do wielu problemów, ponieważ mimo wszystko poprzysięgliśmy sobie, że nigdy już nie zbliżymy się do tej ukrytej części. Gdy jednak zbliżamy się do niej, ponownie doświadczamy wszystkiego, co sprawiło, że postanowiliśmy wyprzeć się jej.

Będąc w związku, dążymy do tego, by zmienić partnera i podporządkować go sobie. Różnice odbieramy jak zagrożenie, bo przypominają nam one, zwykle podświadomie, bolesne rany z przeszłości. Z kolei nasz partner czuje to samo, co prowadzi do konfliktu, wycofania się, a nawet zobojętnienia. Kiedy ani nasze, ani partnera potrzeby nie zostają zaspokojone, prowadzi to do walki, wycofania się lub stagnacji.

Podczas pewnego warsztatu miałem okazję obserwować klasyczny przykład tego mechanizmu. Młoda kobieta, artystka poszukująca przygód, narzekała na swojego chłopaka, inżyniera, że cały czas tylko

śpi. Kiedy uświadomiła sobie, że przejawia on bezpieczny aspekt jej samej, który utraciła w wyniku tragedii z dzieciństwa, zintegrowała tę część i nie osądzała już ani siebie, ani jego, tylko ponownie zakochała się w swoim chłopaku. Obserwowałem to setki razy i wiem, że kiedy poszła do domu z blaskiem miłości w oczach, jej partner z pewnością zmienił się w jej oczach.

MECHANIZM CIERPIENIA

Nasza rodzina oraz najważniejsze osoby z naszego życia reprezentują zasadnicze części naszego umysłu. Nasze problemy i cierpienie związane z tymi osobami odzwierciedlają problemy i rany w nas samych.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Ważne dla nas osoby reprezentują zasadnicze części naszego umysłu, które mamy uzdrowić. Gdy nam się to uda, stajemy się pewniejsi siebie, doświadczamy więcej miłości i spełnienia w życiu. Gdy uzdrawiamy to, co wewnątrz lub na zewnątrz, leczniczo wpływamy na nasze otoczenie. Postrzegamy otoczenie inaczej i zachowujemy się inaczej wobec innych. Oni reagują na naszą nową świadomość w ten sposób, że również się zmieniają.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Dzisiaj i do końca życia zacznij badać zasadę lustra. Pomoże ci to wybaczyć i da ci siłę, by zmienić sytuacje, które wydają się beznadziejne, dzięki temu, że odkryjesz odpowiadającą tej sytuacji część siebie i ją uzdrowisz.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się dostrzegać, że wszyscy wokół mnie są moim odbiciem. Decyduję się, że wykorzystam to do uzdrowienia siebie i do rozwoju.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

To najprostsze i podstawowe ćwiczenie służące do uzdrawiania projekcji (sytuacji, gdy osądzamy część siebie, odrzucamy ją, a następnie przypisujemy jej cechy komuś innemu). Wybierz ze swojego otoczenia jakąś osobę, po czym wybierz jakąś negatywną cechę, którą jej przypisałeś, a którą pragniesz

uzdrowić. Następnie zacznij postrzegać to zachowanie lub cechę jako twoje przekonanie; ukryte, ale jednak dotyczące ciebie. Sprawdź, czy ta cecha pasuje do ciebie. Sprawdź, czy przypadkiem tak się nie zachowujesz albo czy w ramach kompensowania jej sobie nie zachowujesz się dokładnie odwrotnie. Odpowiedź może brzmieć: a) „Tak, ja też taki jestem”, b) „Tak, taki byłem, ale wyparłem to ze świadomości” lub c) „Muszę najwyraźniej dokładnie tak o sobie myśleć i bronić się przed tym, bo wolałbym raczej umrzeć niż tak się zachować”. Pamiętaj, że najbardziej negatywne postacie z naszego otoczenia mogą być odbiciem naszych najgorszych opinii o sobie. Doświadcz tego negatywnego zachowania i towarzyszących mu uczuć. Przyznaj się do tego uczucia. Spal je emocjonalnie, aż zniknie. Wybacz sobie, że jesteś taki. Będziesz wiedział, kiedy to nastąpi, ponieważ poczujesz się z tą cechą swobodnie. Teraz cecha ta, zamiast wraz z bólem i osądem grać pierwsze skrzypce, zostanie zintegrowana i stanie się tłem. Poczujesz, jakbyś doszedł z nią do porozumienia.

81.

LĘK I NIEZALEŻNOŚĆ

Niezaleczone rany z przeszłości mogą sprawić, że oddalimy się z partnerem od siebie. Mogą wywołać lęk przed bliskością i choć lęk ten czują obie strony, tylko jedna z nich może przejawiać go w swoim zachowaniu. To lęk przed miłością, który stał się powszechnym zachowaniem w obecnym świecie. Jesteśmy przekonani, że przez miłość coś utracimy, dlatego zachowujemy się jak desperaci.

Niektórzy boją się, że stracą samych siebie, wolność i ducha przygody, kiedy zwiążą się z kimś. Z jedną osobą będziemy czuć się jak w pułapce, podczas gdy tak wiele można odkryć z innymi. Jest to w rzeczywistości nasz lęk, który przyjął postać niezależności. Nawet w chwilach, gdy byłem najbardziej niezależny, czułem, że ta niezależność to tylko cienka maska, za którą krył się lęk. Takie niezależne zachowanie – generalnie badanie różnych możliwości – to cecha charakterystyczna dla pewnego etapu. Im bardziej cierpimy, czy też im mniej zostało w nas uzdrowione, tym bardziej tkwimy w niezależności. Boimy się, że powrót do miłości oznaczałby powrót do cierpienia, zazdrości i poświęcania się, których doświadczyliśmy już wcześniej.

Lękając się utraty ducha przygody, wolności, możliwości wyboru, możliwości wchodzenia w różne związki, naszego celu lub samych siebie, zachowujemy się tak niezależnie, że niezamierzenie wywołujemy cierpienie w naszych obecnych związkach. Cierpienie to jest niemalże identyczne z tym, które popchnęło nas do niezależności. Aktywnie opieramy się komuś, kto jest tak zaborczy lub niezaspokojony, jak my byliśmy. Nasza zależna część została odrzucona i nadrabiamy to własną niezależnością. Im więcej w nas bólu, zależności, poświęcania się i wypalenia, tym bardziej jesteśmy niezależni. Może się to przejawiać również jako izolacja, kontrolowanie, lęk, a nawet ucieczka. Nie

możemy wybaczyć zależnej części nas tego, że sprawiła nam tyle bólu. Ignorując jej cierpienie i potrzeby, stajemy się niewrażliwi na swoje otoczenie. To wyjaśnia, dlaczego niektórzy rodzice lekceważą potrzeby swoich dzieci. Starając się zapomnieć o własnych potrzebach i cierpieniu, stajemy się nieczuli na nasze dzieci.

MECHANIZM CIERPIENIA

Boimy się miłości, bliskości i partnerstwa, ponieważ mylnie uważamy, że coś wówczas stracimy. Miarą naszego lęku, zależności i cierpienia jest nasza niezależność.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Zaangażowanie paradoksalnie daje nam wolność i pozwala osiągnąć sukces, którego oczekiwaliśmy po niezależności.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Kiedy zrozumiesz, że każdy krok, jaki robisz w związku i partnerstwie, zmieni twoje życie na lepsze, wówczas będziesz miał motywację, by iść dalej.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do uzdrowienia mojego lęku, zależności i cierpienia po to, bym mógł uwolnić się od swojej niezależności i wkroczyć w partnerstwo.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Sprawdź, jak bardzo jesteś niezależny (miarą tego jest niemożność zaangażowania się w bliski związek). Pamiętaj, że niezależność to forma kompensowania sobie niezaspokojenia, cierpienia, wypalenia i lęku. Dokończ następujące zdania:

Gdybym mógł powiedzieć, ile mam w sobie niezależnych aspektów, prawdopodobnie byłoby ich _____

Gdybym mógł powiedzieć, ile z tych niezależnych, kompensujących części kryje w sobie inne zranione części, prawdopodobnie byłoby ich _____

...części, które czują lęk, prawdopodobnie byłoby _____

...części, które są niezaspokojone, prawdopodobnie byłoby _____

...części, które są ofiarami, prawdopodobnie byłoby _____

...części, które są zazdrosne, prawdopodobnie byłoby _____

...części, które cierpią, prawdopodobnie byłoby _____

...części, które się poświęcają, prawdopodobnie byłoby _____

...części, które są wypalone, prawdopodobnie byłoby _____

Następnie pozwól, by wszystkie części, które czują lęk, oraz części niezależne, które są ich kompensacją, złączyły się. Złącz w całość wszystkie niezaspokojone części i części niezależne, które są ich kompensacją. Kontynuuj ten proces z pozostałym pięcioma częściami. Kiedy skończysz, zintegruj każdy z tych siedmiu aspektów, dzięki temu zakończysz konflikt, twoja umiejętność przyjmowania wzrośnie i poczujesz, że jesteś bardziej kompletny, co będzie wielkim krokiem ku partnerstwu. Wyobrazenie sobie, że części nas samych się łączą, zaoszczędza nam czasu, zamiast bowiem zajmować się każdą z nich osobno, możemy się skupić na całym wzorcu.

82.

CIERPIENIE I INTROJEKCJA

Introjekcja to mechanizm obronny służący nam do ratowania rodziny. Jak wszystkie inne mechanizmy obronne jest on nieskuteczny. Introjekcja to próba pomocy najbliższemu, która polega na tym, że bierzemy na siebie ich ból. Staramy się przejąć cierpienie, poczucie winy, a nawet pragnienie śmierci od rodziców lub tych, których kochamy, po to, by im pomóc. Na przykład jeśli widzimy, że matka cierpi z powodu teściów, przejmujemy część tego bólu. Ilość cierpienia, które bierzemy na siebie, zależy od naszych możliwości psychicznych. Najbardziej „uzdolnieni” mogą przejąć go niebezpiecznie dużo; może to nawet zagrażać ich życiu.

Jednym ze sposobów na to, by się przekonać, czy w naszym związku doszło do introjekcji, jest sprawdzenie, czy naszym życiem nie kierują pewne scenariusze. Jeśli nasz przyjaciel jest zrozpaczony, a po dziecięciu minutach czuje się już lepiej, za to my nagle czujemy się gorzej, to najprawdopodobniej nastąpiła introjekcja. Jeżeli czujemy się wyczerpani lub chorzy, przebywając w towarzystwie kogoś, kto nagle poczuł się lepiej i odzyskał siły, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że przejęliśmy to od niego. Właśnie na tym polega introjekcja.

Kiedyś w jednym z moich warsztatów uczestniczyła kobieta, która miała wielką umiejętność przejmowania cudzego cierpienia. Zaprzyjaźniła się ona z pewnym artystą i przejmowała jego ból do tego stopnia, że w końcu zaczęła tracić przytomność. Zwykle potrzebowała miesięcy, by dojść do siebie po jakimś bolesnym doświadczeniu, ale zauważyła, że w ostatnim okresie ból znikał szybciej. Odkryliśmy, że jej ból przejmował syn. Około sześciu miesięcy wcześniej zaczął mieć ataki epilepsji, mniej więcej w tym samym czasie, gdy jej zaczęło się poprawiać. Kiedy zapytałem, ile cierpienia doświadczyła w okresie dorostania, w trakcie

małżeństwa (była po rozwodzie) i w związku z przyjacielem artystą, odpowiedziała intuicyjnie: „Tony!”. Jej intuicyjna odpowiedź na pytanie, ile bólu przejął jej syn, brzmiała: „Jeszcze więcej”. Świadomość, że syn cierpi i znajduje się w trudnym położeniu, dała jej motywację, by przestać pomagać w ten niewłaściwy sposób. Uwolniła się od nagromadzonego bólu, a następnie od mechanizmu przejmowania tego bólu. Wkrótce epilepsja jej syna ustąpiła na zawsze.

Odkryłem mechanizm działania introjkcji mniej więcej dwanaście lat temu, gdy pracowałem z klientami, którzy wciąż cierpieli i mieli poczucie winy. Wcześniej pracowali już z dobrymi terapeutami i cierpienie mijało, lecz powracało po tygodniu czy dwóch. Nawet najlepsi i najbardziej oddani terapeuci czują frustrację, jeśli nie zdają sobie sprawy z tego, że u ich klienta działa mechanizm introjkcji. Ponieważ ból tak naprawdę nie należy do pacjenta, krótko po jego usunięciu pojawia się znowu. Kiedy już mechanizm introjkcji się ujawni, łatwo się go pozbyć, po prostu uwalniając się zarówno od cierpienia, jak i od samego mechanizmu jego przejmowania. Jedną z najdawniejszych form uzdrawiania jest przejmowanie na siebie cudzego cierpienia; osoba zostaje uzdrowiona, ale jak można sobie wyobrazić, śmiertelność wśród tego typu uzdrawiaczy jest dość wysoka. Jeden z moich nauczycieli, który miał zdolności parapsychologiczne i uzdrawiające, powiedział mi, że uzdrowiciele tego typu zwykle najpóźniej po pięciu latach zapadają na jakąś śmiertelną chorobę.

Wydaje się, że introjkcja pojawia się u tych, którzy mają jakieś zdolności uzdrawiania lub zdolności parapsychiczne. W dzieciństwie mogli być świadkami jakiegoś kryzysu rodzinnego lub tragedii. W obliczu takiego bólu próbowali odegrać rolę Boga i tak zaczęło się u nich przejmowanie cierpienia.

Pewien odnoszący sukcesy mężczyzna, który właśnie przechodził w małżeństwie etap martwej strefy (zob. str. 30), odkrył, że przejmuje cudzy ból. Opisał zdarzenie, od którego się to zaczęło. Gdy miał cztery lata, otworzył drzwi do sypialni rodziców i wszedł do niej. Ujrzał wówczas, że jego matka, która była lekarzem, wpatruje się w nożyczki chirurgiczne, a potem spogląda na nadgarstek. W ułamku sekundy

zrozumiał, o czym myśli, i natychmiast przejął od niej pragnienie śmierci. Udało mu się to do tego stopnia, że jego matka już nigdy więcej nie odczuła tak silnej pokusy śmierci. Choć matka skarciła go za to wejście do sypialni, wiedział, że nie o to chodziło. Starając się ocalić matkę, nie tylko przejął na siebie jej ból i pragnienie śmierci, ale również poświęcił się do tego stopnia, że przyzwolił na nadmierną bliskość, która tylko udaje prawdziwą bliskość.

W efekcie tego doświadczenia matka była mu bliższa niż własna żona i właśnie to doprowadziło do marazmu w jego małżeństwie. Teraz już mógł uzdrowić martwe części siebie i uwolnić się od bólu, który ciągle był w nim. Przestał stosować mechanizm introjekcji, symbolicznie składając odpowiedzialność w ręce Boga. Następnie odzyskał wewnętrzną równowagę i odnowił więź ze swoją matką; mógł jej teraz ofiarować dar miłości i wybaczenia, by uwolnić ją od problemów. Nie trzeba chyba dodawać, że wkrótce jego małżeństwo odżyło w wyniku uwolnienia się od mechanizmu introjekcji.

MECHANIZM CIERPIENIA

Jeśli bierzmy na siebie czyjś ból, nie możemy go uzdrowić, dopóki nie uzdrowimy samego mechanizmu introjekcji.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Ważne jest, by uwolnić się od przejętego bólu i mechanizmu introjekcji oraz złożyć je w ręce Boga po to, żebyśmy nie używali ich do krzywdzenia siebie.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Sprawdź, czy w twoim życiu nie pojawia się mechanizm introjekcji. Może on wywierać wielki wpływ na twoje życie, nie pozwalając ci uwolnić się od bólu i cierpienia.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do tego, że uwolnię się od całego bólu, który wzięłam na siebie, oraz do tego, że złożę mechanizm introjekcji w ręce Boga.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Jeśli się okaże, że przejmujesz cierpienie od innych, dokończ następujące zdania:

Gdybym mógł powiedzieć, ile bólu przejąłem od...

...matki, byłoby to _____

...ojca, byłoby to _____

...rodzeństwa, byłoby to _____

...przyjaciół, byłoby to _____

...partnerów w związkach, byłoby to _____

...współmatronka, byłoby to _____

...dzieci, byłoby to _____

...wszystkich innych, byłoby to _____

Następnie weź te wszystkie śmieci emocjonalne wraz z mechanizmem introjekcji i złóż je w ręce Boga, by się od nich uwolnić. Zadaj sobie także pytanie, czy masz w sobie takie części związane z bolesnym przeżyciem, które umarły lub zapadły w śpiączkę. Za pomocą intuicji odkryj w swoim ciele obszary, w których części te mieszkają, skup się na nich i tchnij w nie święty oddech życia. Przekazuj im miłość do chwili, aż osiągną twój obecny wiek i zjednoczą się z tobą.

83.

CIERPIENIE, POBŁĄŻANIE SOBIE I ZDRADY

Nie możemy odczuwać cierpienia, jeśli nie pozwalamy sobie na zbyt wiele – jeśli nasze potrzeby nie stają się ważniejsze niż miłość. Pobłażanie sobie to strategia, która ma nam przynieść szczęście, lecz w rzeczywistości prowadzi do cierpienia. Przesadne dbanie o własne potrzeby staje się ważniejsze od partnera, zwłaszcza gdy staramy się zrzucić na niego odpowiedzialność za swoje szczęście i zaspokajanie naszych potrzeb. Choć to on może być postrzegany jako ten zły, na przykład ze względu na swoje romanse, alkoholizm, przemoc lub to, że nas porzucił, odpowiedzialność za cierpienie spoczywa de facto na nas. Zwykle udaje nam się ukryć naszą nieszczerłość dzięki temu, że nieszczerłość partnera bardziej rzuca się w oczy.

Kiedy zajmowałem się terapią małżeństw w Kalifornii, regularnie przychodziła do mnie para, w której mężczyzna miał problem z narkotykami. Uznali, że o wiele korzystniejsze dla nich będzie wspólne leczenie. Oboje bardzo się starali i gdy ich związek się umocnił, mężczyzna przestał brać narkotyki. Tak było do czasu, kiedy podczas pewnej podróży służbowej zażył dużą ilość kokainy. Gdy pracowaliśmy nad tym problemem, odkryliśmy, że gdy nie było go w domu, żona flirtowała z innym. Choć nie doszło do niczego, ona zrozumiała, że także nie była szczerą. Oboje byli jednakowo szczerzy czy też nieszczerzy, ale pozornie to on był tym złym.

Ponad dwadzieścia lat temu odkryłem, że najlepszy sposób pracy z parami lub pojedynczymi osobami, które są w związku, to taktyka „nie ma błędu, nie ma winy”.

Folgowanie sobie nie tylko prowadzi do cierpienia, ale ponadto wykorzystujemy to cierpienie jako wymówkę do folgowania sobie.

Wiele razy widziałem partnerów, którzy mieli romans, co doprowadzało do rozpaczki drugą stronę. Osoba, która była „ofiara”, wykorzystywała to jako wymówkę, by zdradzić. Później przyznała mi się w sekrecie, że sama od dawna chciała mieć romans, ale powstrzymywała się aż do chwili, gdy odkryła zdradę partnera. To dało jej przyzwolenie, by sobie pofolgować. Innym powszechnym przykładem jest wykorzystanie zdrady partnera do tego, by zerwać, rozwieść się i móc prowadzić niezależne życie.

Kiedy przyznajemy się przed sobą do tego, że pozwalamy sobie na zbyt wiele i że jesteśmy nieodpowiedzialni, ego próbuje zmienić poczucie odpowiedzialności w poczucie winy. Wykorzystuje je ono, by zniechęcić nas do poznawania własnego umysłu oraz by zachęcić nas do robienia tego, co robiliśmy dotychczas. Poczucie winy daje nam wymówkę, by unikać zmian dopóty, dopóki będziemy siebie potępiać za to, co robimy. Innymi słowy, tak długo, jak czujemy się winni, możemy unikać odpowiedzialności za nasze czyny. To nie pozwala nam ani się rozwijać, ani uwolnić od cierpienia. Ponieważ poczucie winy jest emocją negatywną, utrudnia ono naszej pozytywnej części zintegrowanie się z negatywną częścią ukrytą za rolą. Pozwala nam ono udawać, że jesteśmy tymi dobrymi.

MECHANIZM CIERPIENIA

Cierpienie to wynik walki o władzę, która z kolei jest skutkiem walki o zaspokojenie swoich potrzeb i zachcianek.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Kiedy uświadomimy sobie, że nasze zachcianki nie dają nam szczęścia i nie pozwalają się wyrwać z błędnego koła folgowania sobie i poświęcania się oraz uwolnić od negatywnego obrazu siebie, zyskujemy wówczas motywację, by wybrać spokój i miłość, które dadzą nam prawdziwe szczęście.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Jak bardzo będziesz sobie pobbłażać, tak bardzo będziesz się poświęcać i potępiać siebie, by odpokutować. Uczucia te wpędzają cię w błędne koło.

Świadomość, że to, co robisz, pobłażając sobie, nie daje ci szczęścia, pozwoli ci wybrać coś innego. Przyjrzyj się, w jaki sposób pobłażanie sobie, poświęcanie się i negatywny obraz siebie są ze sobą powiązane. Czy pozwalanie sobie na zbyt wiele to strategia, która naprawdę daje ci szczęście?

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zaangażuję się w to, co naprawdę da mi szczęście. Uwolnię się od strategii pobłażania sobie i poproszę o wskazówki, co naprawdę uczyniłoby mnie szczęśliwym.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Sprawdź, czy w twoim cierpieniu jest pobłażanie sobie i nieszczerłość. Niech to da ci motywację, by wybaczyć innym, w tym także sobie, po to, by wszyscy byli wolni.

84.

BOLESNE UWALNIANIE SIĘ OD POŚWIĘCENIA

Cierpienie emocjonalne może się pojawić po to, byśmy uwolnili się od sytuacji, w której się poświęcamy. Docieramy w niej do momentu granicznego i wtedy doprowadzamy do tragedii, która ma nas wybawić od tej sytuacji. Potrzebujemy bodźca z zewnątrz – doświadczenia wystarczająco trudnego, które usprawiedliwiłoby naszą ucieczkę.

Widziałem wiele trudnych sytuacji będących wynikiem zdrady w związku, które ostatecznie umożliwiały drugiej stronie odejście lub uzyskanie rozwodu. Zdrada stawała się kropką nad i; pozwalała im przejść do etapu niezależności. Trudna sytuacja dawała im asertywność potrzebną do tego, by albo stanąć w swojej obronie, albo odejść. Pewien mężczyzna opowiadał, że był żonaty przez dwadzieścia siedem lat, z których ostatnie dziesięć spędził na walce z żoną. Czuł się przez nią wykorzystywany, ale nie chciał rozwodu, pomimo że ona groziła mu nim tysiące razy. W końcu, atakując go pewnego razu, żona powiedziała: „Nie masz jaj, żeby się mną rozwieść”. Tego samego popołudnia mężczyzna zadzwonił do swojego prawnika, który wszczął procedurę rozwodową. Żona dostarczyła mu w ten sposób wymówki, której potrzebował do działania.

W 1976 roku byłem jednym z opiekunów na odosobnieniu dla członków służby wojskowej i ich rodzin i zaprzyjaźniłem się z jednym z marynarzy. Udało mu się, poprzez muzykę i rozmowę o swoich uczuciach, wejść w kontakt ze swoim cierpieniem i wściekłością, którą czuł wobec matki. Gdy jego ojciec zginął, matka szalała z rozpaczą. Pewnego razu, gdy jego brat miał pięć, a on siedem lat, matka wpadła w szal i goniła ich po domu z nożem kuchennym w ręce. Złapała jego brata i odcięła mu penisa. Widząc to, mężczyzna wybiegł z domu i sprowadził pomoc. Gdy przeżywał ból związany z tym wydarzeniem, wypłynęło na wierzch poczucie

winy. Mężczyzna czuł się winny, że nie potrafił pomóc swemu bratu, mimo że nie mógł nic zrobić, by powstrzymać matkę. Gdy zagłębił się w to wydarzenie, odkrył, że już dawno chciał uciec z domu, ale nie mógł tego zrobić, dopóki matka nie przekroczyła pewnej granicy. To tragiczne zdarzenie pozwoliło mu w końcu zwrócić się o pomoc. Uświadomienie sobie tego zapoczątkowało u niego proces przebaczenia sobie i matce.

Kiedy pojmimy mechanizm działania takich sytuacji, możemy uwolnić się od trudnych doświadczeń, których jesteśmy ofiarami, oraz odzyskać swoją moc. Gdy możemy już wybaczyć sobie, że wykorzystaliśmy innych do tej bolesnej strategii uwalniania się od poświęcenia, a także wybaczyć innym zaangażowanym w to osobom, odzyskujemy pewność siebie, co pozwala nam z kolei nawiązać relację partnerską.

MECHANIZM CIERPIENIA

Czasami używamy cierpienia, by usprawiedliwić fakt, że przestajemy się poświęcać. Nasze cierpienie staje się strategią, jakkolwiek bolesną, to umożliwiającą uwolnienie się od poświęcenia.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Uwolnienie się od poświęcenia pozwala nam łatwiej przebaczyć sobie i innym osobom uczestniczącym w tej bolesnej sytuacji.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Przyjrzyj się sytuacjom w swoim życiu, w których się poświęcałeś, i zauważ, jak udało ci się z nich wyjść. Czy posłużyłeś się cierpieniem, aby tego dokonać?

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do tego, że przestanę się poświęcać, nie wykorzystując do tego cierpienia.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz pięć bolesnych doświadczeń, których użyłeś, aby przestać się poświęcać. Dla każdego doświadczenia uzupełnij trzy poniższe rubryki, aby odkryć mechanizmy ukryte za błędną strategią.

<i>Doświadczenie</i>	<i>Poświęcenie, od którego się uwolniłem</i>	<i>Co mogłem zrobić w rezultacie tego doświadczenia?</i>	<i>Czego nie musałem robić w rezultacie tego doświadczenia?</i>
1. _____	_____	_____	_____
2. _____	_____	_____	_____
3. _____	_____	_____	_____
4. _____	_____	_____	_____
5. _____	_____	_____	_____

Teraz, bogatszy o nowe zrozumienie sytuacji, przebacz sobie i drugiej osobie uwikłanej w tę błędną strategię. Pomoże ci to uwolnić się od bólu z przeszłości i od wzorca uwalniania się od poświęcenia za pomocą cierpienia.

85.

CIERPIENIE I OCZEKIWANIA

Cierpienie i oczekiwania są ze sobą ściśle związane. Oczekiwania to żądania, które rodzą się z naszych potrzeb. Prędzej czy później prowadzą one do problemów, ponieważ kiedy nasz partner próbuje je zaspokoić, my i tak jesteśmy niezadowoleni, a on tymczasem staje się dla nas mniej atrakcyjny. Działa bowiem pod presją, a nie z własnego wyboru. Gdy nasz partner nie zaspokoi naszych potrzeb, będziemy sfrustrowani, rozczarowani, a nawet zrozpaczeni. Oczekiwania wywołują u innych stres i bez względu na to, jak bardzo ludzie starają się je zaspokoić, nigdy nie jest dobrze. To, do jakiego stopnia stresują nas żądania innych, odzwierciedla, jakie sami sobie stawiamy wymagania. Pokazuje to także, ile wymagamy od innych. Oczekiwania kompensują nam nasze potrzeby, lęki i straty. Są odzwierciedleniem tego, jacy powinni być inni ludzie oraz życie, aby zadośćuczynić temu, czego nam brakowało lub brakuje. Niestety im więcej oczekujemy, tym mniej potrafimy przyjąć i tym mniejszą mamy z tego satysfakcję. To jeszcze potęguje stres, ponieważ zmuszamy siebie i innych, aby sprościli naszym wymaganiom i dali to, czego nam brakowało.

Nawet jeśli mamy najlepszego partnera na świecie, oczekiwania nie pozwalają nam się cieszyć nim. Gdy partner spełni już jakieś nasze oczekiwanie, będziemy wymagać, aby zostały zaspokojone kolejne potrzeby. Bez względu na to, jak dobry jest nasz partner i jak bardzo pasuje do naszego wyobrażenia o tym, jaki powinien być, nigdy nie będziemy w pełni usatysfakcjonowani. Zmieniamy więc nasze wyobrażenie, mając nadzieję, że kolejne przyniesie nam w końcu satysfakcję. Im więcej wymagamy od naszego partnera, tym mniej potrafimy od niego przyjąć i tym większy wzbudzamy w nim opór. A to z kolei prowadzi do walki o władzę. Nawet jeśli partner miał ochotę nas obdarować, nasze ciągłe

żądania pozbawią go w końcu entuzjazmu i chęci, gdyż będzie on czuł, że nie ma wyboru. Zawsze oczekujemy od innych tego, czego sami nie dajemy. Należy więc uwolnić się od oczekiwań i dać naszemu partnerowi to, czego sami żądamy. W ten sposób zapraszamy naszego partnera do odwzajemnienia daru.

Mój przyjaciel i przewodnik duchowy Sam Hazo napisał kiedyś w swoim wierszu *The First and Only Sailing*: „Nie spodziewaj się niczego, a wszystko będzie się wydawać wszystkim. Spodziewaj się wszystkiego, a wszystko będzie się wydawać niczym”.

Żądania to najlepszy przepis na cierpienie. Nasze oczekiwania są oparte na tym, czego, jak nam się wydaje, brakuje nam w życiu. Wierzymy, że będziemy szczęśliwi tylko wtedy, gdy zostaną one spełnione. I nawet gdy tak się dzieje, a my mimo wszystko nie czujemy się szczęśliwsi, tworzymy nowy zestaw marzeń i oczekiwań. I tak bez końca. Gdy mamy dużo oczekiwań, jesteśmy tak bardzo oddzieleni, że nasze relacje przypominają pustynię. Oczekiwania to nic innego jak fantazje. Fantazja natomiast przenosi nas do umysłu, odcinając jednocześnie od serca i możliwości prawdziwego współlistnienia z drugą osobą. Zdarza się, że taka osoba nie ma partnera, ma wielu partnerów jednocześnie lub wielu partnerów jeden po drugim, bo trudno jej osiągnąć satysfakcję.

Gdy mamy duże oczekiwania, nakładamy na siebie i innych wymagania, które kreują obecne i przyszłe problemy w relacjach. Oczekiwania prowadzą do perfekcji, a wtedy czujemy się niewystarczająco dobrzy, ponieważ nie można być doskonałym. Gdy uwolnimy się od oczekiwań, stawiając przed sobą w zamian realne i możliwe do osiągnięcia cele, nasze życie stanie się prostsze, a ludzie wokół nas szczęśliwsi. Z perspektywy perfekcjonizmu nic nie jest wystarczająco dobre, ponieważ w gruncie rzeczy czujemy, że to my sami nie jesteśmy dość dobrzy.

MECHANIZM CIERPIENIA

Oczekiwanie to żądanie oparte na potrzebie, która uniemożliwia przyjmowanie, zadowolenie i satysfakcję. W związku oczekiwanie powoduje napięcie i opór.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Gdy uwolnimy się od oczekiwań lub sami damy to, czego oczekujemy, będziemy mogli pójść o krok dalej i otworzyć się na przyjmowanie.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Poszukaj w swoim życiu oczekiwań, zwłaszcza tam, gdzie inni stawiają opór. Przyjrzyj się swojej postawie i temu, co mówisz, zwracając szczególną uwagę na słowa, takie jak „powinienem”, „muszę”, „potrzebuję”, które odzwierciedlają oczekiwania. Można w zamian używać słów, takich jak „chcę” lub „wybieram”, które nie wywołują napięcia w tobie ani w innych. Gdy mamy oczekiwania, nic nie jest wystarczająco dobre. Twój partner łatwo się zniechęci, gdy nie będzie w stanie spełnić twoich oczekiwań.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się uwolnić się od oczekiwań i kierować w życiu wyborami, a nie przymusem. Zobowiązuję się otworzyć na mojego partnera, zamiast od niego oczekiwać.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Zrób listę tego, co czujesz, że powinieneś zrobić. Uwolnij się od przywiązania i napięcia związanego z tymi rzeczami oraz oczekiwań wobec nich. A teraz wybierz to, czego pragniesz. Zrób listę oczekiwań, które sprawiły, że cierpisz. Następnie wypisz oczekiwania, które wciąż masz (np. co twój partner musi zrobić, by pozostał twoim partnerem). Uwolnij także te oczekiwania i wybierz to, czego naprawdę pragniesz. Pomoże ci to uwolnić się od napięcia i oporu. A to z kolei pozwoli ci osiągnąć zadowolenie i otworzyć się na przyjmowanie. Tym samym twój partner będzie się czuł szczęśliwszy z tobą.

86.

CIERPIENIE I DEPRESJA

Depresja często pojawia się po jakiejś tragedii. W sensie psychologicznym jest ona kumulacją emocji, które utrzymują nas w przeszłości. Depresja jest mieszanką wielu różnych uczuć, którym towarzyszy utrata zaufania i obawa o przyszłość. Trzymamy się kogoś lub czegoś, co utraciliśmy. Nie zdecydowaliśmy się jeszcze, by to zaakceptować, uwolnić się od tego i przejść do następnego etapu w życiu. Czujemy, jakby wykluczono nas z gry. Jest to stan, który charakteryzuje się intensywnym cierpieniem, spadkiem energii i poczuciem bezsensu. Jeśli nie uwolnimy załamania i związanego z nim przywiązania lub nie uzdrowimy go w jakiś sposób, niechybnie pojawi się depresja. Często nie zdajemy sobie nawet sprawy, że mamy depresję, dopóki nie zaczniemy z niej wychodzić. Cierpienie nie jest w pełni zintegrowane, dopóki wszystkie jego ślady nie znikną w pełni, a my nie przejdziemy do zupełnie nowego etapu życia i tworzenia związków. To pozwala uwolnić się od depresji.

MECHANIZM CIERPIENIA

Siła naszej depresji zależy od tego, jak mocno trzymamy się naszego cierpienia.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Gdy podejmiemy decyzję, aby sobie odpuścić, będziemy mogli przejść od poczucia straty do odrodzenia.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Przyjrzyj się stratom w swoim życiu, od których się jeszcze w pełni nie uwolniłeś. Przy każdej stracie, której doświadczyłeś, sprawdź, ile twojej energii jest tam jeszcze uwięzione. By odzyskać tę zablokowaną energię, przebac i odpuść sobie.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się uwolnić od wszystkich strat po to, aby moje życie mogło się zacząć na nowo.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wyobraź sobie siebie tuż przed momentem, w którym doświadczyłeś jakiejś straty. Połącz się swoim wewnętrznym światłem ze światłem drugiej osoby, sytuacji lub rzeczy. A następnie oddaj tę osobę, sytuację lub rzecz w ręce niebios i poproś o łaskę, aby móc zacząć żyć na nowo.

87.

CIERPIENIE I AUTODESTRUKCJA

Cierpienie w połączeniu z pragnieniem zemsty i poczuciem bycia niechcianym prowadzi do autodestrukcji. Autodestrukcja to forma odrzucenia siebie, podczas gdy jednocześnie mamy nadzieję zemścić się na naszym partnerze i odzyskać go. Olbrzymia grupa ludzi, szczególnie młodych, przyznaje się do nadużywania alkoholu albo nieostrożnej jazdy samochodem na skutek cierpienia i do tego, że jednocześnie myśleli wtedy tak: „Jeśli coś mi się stanie lub zginę, to będzie im przykro... będą za mną tęsknić”. Autodestrukcja to stwierdzenie: „Jeśli nie będą mnie kochać tak, jak chcę być kochany, to nie warto żyć”.

Pracowałem z wieloma osobami, które miały wypadek po zerwaniu z partnerem. W pewnym sensie osoby te próbowały odzyskać utraconego partnera, podczas gdy jednocześnie chciały się unicestwić. Pracowałem z kobietami, które były zagrożone rakiem, i zazwyczaj schemat, który wyłaniał się z ich choroby, ukazywał próbę kurczowego trzymania się lub odzyskania utraconej miłości. W momencie, gdy schemat ten zaistniał w świadomości danej kobiety, mogła ona uwolnić się od swego przywiązania. Uzdrowienie fizyczne następowało niemal natychmiast jako rezultat uwolnienia się od cierpienia. Dwadzieścia lat temu byłem na wykładzie dr. Carla Simingtona, czołowego specjalisty w leczeniu raka, który relacjonował badania dotyczące raka i związków międzyludzkich. Odkryto, że w bardzo wielu przypadkach raka pacjent doświadczył traumy w związku z ważną dla niego osobą jakieś 6 do 18 miesięcy przed ujawnieniem się choroby. Wzorzec autodestrukcji, który pojawia się w dorosłym życiu, jest często bagażem z dzieciństwa. Gdy usuniemy przyczynę autodestrukcji, pojawia się w naszych relacjach nowa jakość: zadowolenie, poczucie wartości i pewność siebie.

MECHANIZM CIERPIENIA

Kiedy doświadczymy jakiegoś załamania, często przestajemy siebie akceptować, ponieważ czujemy się niedostatecznie kochani i doceniani. Śmierć, lub coś równie dramatycznego, wydaje nam się odpowiednią karą dla oprawcy.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Powrót do korzeni tych autodestrukcyjnych wzorców to skuteczny sposób, by je zmienić. Zazwyczaj duża skłonność do autodestrukcji świadczy o licznych tragediach w przeszłości, a obecne doświadczenia, które prowadzą do autodestrukcji, są częścią tego wzorca.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Przejrzyj się swojemu życiu, szczególnie w okresie ostatnich dwóch lat, pod kątem chorób, obrażeń i innych autodestrukcyjnych wzorców. Kogo karateś, odrzucając siebie? Jak silna jest potrzeba autodestrukcji w twoim życiu? Podejmij nowe decyzje.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się uwolnić od wszystkich autodestrukcyjnych wzorców w moim życiu.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Uzupełnij następujące zdania, by dotrzeć do korzeni autodestrukcyjnych wzorców:

Gdybym miał powiedzieć, kiedy zaczęła się moja autodestrukcja, prawdopodobnie byłoby to w wieku _____

Gdybym miał powiedzieć, kto był w to zaangażowany, prawdopodobnie był(a)by to _____

Gdybym miał powiedzieć, co się wtedy wydarzyło, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jakie decyzje dotyczące mojej osoby podjąłem wówczas, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jakie decyzje dotyczące życia podjąłem wówczas, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jakie decyzje dotyczące związków podjąłem wówczas, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, co postanowiłem wówczas, że muszę zrobić, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jakie podjąłem wtedy inne negatywne decyzje, które mają na mnie wpływ teraz, prawdopodobnie byłyby to _____

Jeśli któraś z twoich decyzji nie podoba ci się, podejmij nową. Pytanie o to, co postanowiłeś, że musisz zrobić, jest podchwytliwe. Ukazuje ono oczekiwanie, jakie się pojawiło w tobie w rezultacie danego wydarzenia. Każda odpowiedź będzie pułapką, pochodzi ona bowiem raczej ze scenariusza „muszę”, niż „decyduję”. Teraz wybierz to, czego pragniesz. Poproś swoją nadświadomość, aby każda osoba w twym pierwotnym doświadczeniu mogła odzyskać wewnętrzną równowagę. Wejdź z nimi w więź uczuciową, światło do światła, duch do ducha. Gdy wszyscy będziecie połączeni promieniami światła, pomóż każdej z tych osób uwolnić się od cierpienia i tendencji autodestrukcyjnych. Negatywne emocje, które ujawniły się w tobie na skutek bolesnego doświadczenia, to ten sam ból, który oni noszą w sobie. Wyobraź sobie teraz, że masz uzdrawiający dar, a jego piękny kolor wypełnia obie linie twego drzewa genealogicznego i uzdrawia wszystkich. Wypełnia on także twoje życie po to, aby uzdrowić wszystkich, którzy cię otaczają.

88.

UTRATA RÓWNOWAGI WEWNĘTRZNEJ I AUTODESTRUKCJA

Wiele lat temu, kiedy zajmowałem się poczuciem winy, odkryłem, że pod poczuciem winy istnieje warstwa, która bierze się z naszego działania lub braku działania. Ten rodzaj poczucia winy związany jest z wzorcami rodzinnymi zakorzenionymi głęboko w naszym umyśle i jest to obszar, w którym zapisuje się ból rodziny i wzorce rodzinne. To tu właśnie tracimy wewnętrzną równowagę i tworzymy zbyt bliską więź z członkiem rodziny, który akurat doświadcza trudności, i zaczynamy się poświęcać. Im dalej odchodzimy od tego miejsca, tym bardziej zagłębiając się w iluzję i poświęcenie i tym większą odczuwamy porażkę. Im częściej tak się dzieje, tym bardziej czujemy się bezwartościowi i tym silniej niszczymy siebie. Poprzez nadmierną bliskość i niezrozumienie sytuacji bierzemy na siebie ból danego członka rodziny, co oznacza, że doświadczamy problemów, które mogliśmy uzdrowić. Czasami nadmierna bliskość lub ból są tak wielkie, że w końcu się wypalamy i stajemy niezależni. Tworzy to wokół zranienia otoczkę niezależności i żalu, które ukrywają poczucie winy i utrudniają uzdrowienie siebie i innych.

Nasze miejsce wewnętrznej równowagi to obszar niewinności, łaski i autentycznego poczucia własnej wartości; żyjemy w chwili obecnej, w harmonii z życiem i z innymi i potrafimy otworzyć się na przyjmowanie niemal jak dzieci. Czujemy spokój, a także potrafimy rozpoznać naszych przewodników duchowych i podążać za nimi. W kontakt z tym miejscem wchodzimy poprzez łaskę istnienia, a nie działania. Opuszczamy je w wyniku błędnego rozumienia i postrzegania, gdy próbujemy pomóc innym. Im bardziej się oddzielamy od tego miejsca, tym mniej skuteczne jest nasze działanie. Moje badania wykazują, że jeśli oddalimy się od niego w około dwudziestu dziewięciu procentach, w naszym

życiu pojawia się iluzja i błędne reakcje. Przy oddaleniu od trzydziestu do siedemdziesięciu dziewięciu procent wchodzimy na coraz wyższe poziomy poświęcenia. Gdy oddalenie waha się między osiemdziesiąt a dziewięćdziesiąt dziewięć procent, osiągamy poziom autodestrukcji. Przy stu procentach doświadczamy śmierci ja w umyśle. Odkryłem także, że czasem rodzimy się już oddaleni od tego miejsca, co tworzy wzorce autodestrukcji, według których działamy przez całe życie. Jeff Allen, mój przyjaciel, inżynier, często mówi: „Jeśli chcesz zmienić bieg strumienia, umieść mały kamyczek blisko jego źródła, a nie kamień w jego dolnym biegu”. Zatem dotarcie do korzeni naszych autodestrukcyjnych wzorców i powrót do miejsca wewnętrznej równowagi mają ogromną moc uzdrawiania. Poczucie braku wartości będące skutkiem utraty równowagi może się przерodzić w pragnienie śmierci. Aby uniknąć tego uczucia, ukrywamy je pod maską działania i innymi formami kompensacji.

Gdy ktoś utracił równowagę wewnętrzną, proszę, by zwrócił się do swojej nadświadomości, aby jego oraz innych uczestników sytuacji sprowadziła tam z powrotem. Niektórzy muszą udać się jeszcze głębiej, aby odnaleźć poczucie spokoju. Dopiero w tym głębiej ukrytym miejscu potrafią rozpoznać dary, jakie mają dla innych. Te dary są często dokładnie tym, czego im brakowało i co próbowali dostać od innych. Tego samego też szukali w swoich obecnych związkach, nie mogąc zaspokoić swoich potrzeb. Gdy odnajdujemy dary w sobie i dzielimy się nimi, najpierw z rodziną, a potem z partnerem, nasze stare rany i potrzeby znikają w poczuciu zadowolenia i satysfakcji.

MECHANIZM CIERPIENIA

Najgłębsze wzorce zranienia i poczucia winy powstają, gdy oddalamy się od miejsca wewnętrznej równowagi, starając się pomóc rodzicom i rodzinie. Oddalając się z tego miejsca, wkraczamy w obszar poświęcenia i przejmujemy te same zranienia, w których próbowaliśmy pomóc innym.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Gdy nadświadomość pomaga nam i naszej rodzinie odzyskać wewnętrzną równowagę, uwalniamy się od wzorców autodestrukcji, a także od związa-

nego z nimi bólu i kompensacji. Powracamy do stanu łaski, spokoju i skuteczności, a także stanu bycia, a nie działania.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Aby uwolnić się od cierpienia, poczucia winy i autodestrukcyjnych wzorców, musisz powrócić do miejsca wewnętrznej równowagi. Poświęcenie, które się pojawia, gdy je opuszczamy, jest bezużyteczne i niszczące. Ego usiłuje zastąpić więź uczuciową, utraconą poprzez opuszczenie tego miejsca, nadmierną bliskością – zatarciem granic pomiędzy nami a innymi. Nadmierna bliskość wytwarza sztuczną więź, która potęguje tylko poczucie winy i porażki oraz powoduje zastój w związku. Jeśli chcemy się uwolnić od cierpienia, pustki i niskiego poczucia własnej wartości, musimy uzdrowić te pierwotne wzorce.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się powrócić do swojego miejsca wewnętrznej równowagi z łatwością i lekkością.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz jakiś aktualny problem. Poprosz, aby twoja nadświadomość pozwoliła tobie oraz innym uczestnikom tej sytuacji wrócić do miejsca wewnętrznej równowagi. Wyobraź to sobie tak, jak potrafisz. Jeśli trzeba, powtórz to samo w odniesieniu do jeszcze głębiej położonego miejsca, aż poczujesz całkowity spokój. Teraz poprosz swoją nadświadomość, aby cię cofnęła do chwili, gdy problem ten się pojawił, i gdy już tam będziesz, poprosz, aby wszyscy obecni odzyskali wewnętrzną równowagę. Gdy osiągnąłeś już pełny spokój, wyobraź sobie, że przechodzisz przez miejsce wewnętrznej równowagi jak przez bramę. Zazwyczaj po drugiej stronie ukazuje się piękne świetliste miejsce. Sprowadź w to miejsce uczestników obecnej oraz pierwotnej sytuacji związanej z twoim problemem, aby także mogli się napęłnić pięknem i łaską. Na koniec wróć wraz ze wszystkimi do sytuacji początkowej i sprawdź, co się zmieniło. Pozwoli ci to spojrzeć na te osoby w inny sposób, co dla nich także będzie pomocne. Gdy zmienia się twój stary sposób pomagania im poprzez poświęcenie, zmieniają się również ich relacje z tobą oraz z innymi.

89.

ABORCJA, NARODZINY MARTWEGO DZIECKA I PORONIENIE

Pracowałem z setkami kobiet, które cierpiały z powodu aborcji lub bolesnej straty, ponieważ urodziły martwe dziecko albo poroniły. Odkryłem wspólną cechę: wszystkim tym osobom zmarła w dzieciństwie jakaś część ich osobowości. Innymi słowy, przydarzyło im się jako dzieciom coś tak niewyobrażalnie bolesnego, że ich ówczesne dominujące ja zmarło. Umysł jest tak twórczy, że gdy tylko umiera jedno ja, kolejne natychmiast zajmuje jego miejsce. Ale gdy tak się dzieje, oddalamy się od miejsca wewnętrznej równowagi. To tak, jakbyśmy zaczęli grę w kręgielni na torze z napisem „sukces w życiu”, a w wyniku utraty różnych części siebie znaleźli się na torze nr 6, próbując oddać rzut na torze nr 1.

W momencie aborcji wielu mężczyzn i wiele kobiet miało do niej dość nonszalancki stosunek. Później pojawiało się ogromne poczucie winy z powodu tego, co zrobili. Powodowało ono rozłam w związku i rodzinie, a ludzie pod jego wpływem wpadali w stagnację, ponieważ czuli, że na nic lepszego nie zasługują. Widziałem także, jak narodziny martwego dziecka powodowały kryzys emocjonalny w rodzinie i wywoływały u jej członków depresję i poczucie winy na wiele lat. Widziałem także, jak wiele par doświadczało kolejnych poronień z powodu poczucia winy związanego z wcześniejszą aborcją.

Narodziny martwego dziecka, aborcja i poronienie są często próbą umysłu, by oczyścić się z poczucia winy i cierpienia. Bywa, że staramy się, świadomie lub podświadomie, wykreować jakieś bolesne doświadczenie, aby dzięki temu ból i poczucie winy wypłynęły na wierzch i mogły zostać uzdrowione. Ego będzie oczywiście próbowało użyć tej nowej sytuacji i nowego wybuchu bólu, aby wzmocnić w nas poczucie winy i tendencję do autodestrukcji.

Niestety większość osób doświadczonych aborcją, narodzinami martwego dziecka i poronieniem nie wchodzi w kontakt z własnym wewnętrznym utraconym lub martwym dzieckiem. Po prostu czują się źli, bardzo winni, smutni i przygnębieni. Gdy uda im się uzdrowić tę martwą część siebie i odzyskać dziecięcą niewinność, będą mogli w naturalny sposób wybaczyć sobie obecną sytuację.

Niemalże w każdym przypadku, z którym się zetknąłem, czy to w moim gabinecie, czy na warsztacie, działy się niezwykle rzeczy podczas uzdrawiania takich sytuacji. Można było odczuć zmianę energii. Nierzadko mój klient mógł niemal namacalnie odczuć obecność duszy usuniętego lub poronionego dziecka, która pojawiała się wśród nas. Moi klienci mogli wówczas odkryć, czego mieli się nauczyć, a także mogli doświadczyć cudownie uzdrawiającej energii, która zawsze prowadziła do nagłego zrozumienia i poczucia ulgi. Mogli wtedy uwolnić się od poczucia winy i tendencji autodestrukcyjnych i rozpocząć nowy i zdrowszy etap życia.

MECHANIZM CIERPIENIA

Poronienie, aborcja i narodziny martwego dziecka są dążeniem naszej duszy do tego, by uzdrowić wzorce autodestrukcji i martwe części nas samych. Są one także dążeniem ego do tego, by wzmocnić poczucie winy i potrzebę autodestrukcji.

MECHANIZM UZDRAWIANIA

Gdy pojawia się silny ból, poczucie winy lub potrzeba autodestrukcji, jest to zawsze okazja, by uzdrowić zarówno naszą przeszłość, jak i teraźniejszość.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Jeśli kiedykolwiek zetknąłeś się z aborcją, narodzinami martwego dziecka bądź poronieniem, przyjrzyj się swoim emocjom z tym związanym. Lub przyjrzyj się swoim osądom dotyczącym osób, którym się to przydarzyło. Osądzanie kryje w sobie poczucie winy i blokuje przepływ łaski. Wykorzystaj tę okazję, by się od tego uwolnić oraz by odnaleźć części siebie, które

zmarły. Jeśli coś takiego wydarzyło się w twojej rodzinie, blokuje cię to teraz w postaci destrukcyjnych wzorców.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się uzdrowić wszelkie wzorce rodzinne i utracone części siebie po to, aby odzyskać wolność i całkowitą niewinność.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Jeśli w swoim życiu zetknąłeś się z aborcją, narodzinami martwego dziecka lub poronieniem, dokończ następujące zdania:

Gdybym miał powiedzieć, w jaki sposób to wydarzenie wciąż mnie wstrzymuje, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, ile doświadczeń z dzieciństwa musi być uzdrowionych, by usunąć ten bolesny wzorec, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, kiedy pojawiła się pierwsza taka sytuacja, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, kto był w to zaangażowany, prawdopodobnie był(a)by to _____

Gdybym miał powiedzieć, co się wtedy wydarzyło, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jaką decyzję podjąłem wtedy...

...dotyczącą siebie, prawdopodobnie byłoby to _____

...dotyczącą życia, prawdopodobnie byłoby to _____

...dotyczącą związków, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, co zdecydowałem się zrobić, prawdopodobnie byłoby to _____

Natura oczekiwań lub przymusu, by coś zrobić, sprawia, że każda decyzja jest fałszywa. Czasami robisz coś, co zdecydowałeś, że musisz zrobić, a czasami rezygnujesz z tego z powodu przymusu. Niekiedy robisz to tylko czasami. Jakakolwiek jest twoja decyzja, jesteś więźniem swoich oczekiwań. Uwolnij się od nich i wybierz to, czego pragniesz. Podejmij różne decyzje na nowo. Te decyzje stają się twoimi przekonaniem, które określają twój sposób patrzenia na świat. Poproś, aby twoja nadświadomość pozwoliła tobie oraz innym odzyskać wewnętrzną równowagę i osiągnąć spokój. Wyobraź sobie ten proces dla każdej osoby, której to dotyczy. Poczuj, jak światło wewnątrz ciebie łączy się ze światłem pozostałych osób. Następnie udaj się do tego miejsca w sobie, gdzie zmarły jakieś części ciebie, i tchnij w nie święty oddech życia. Obdarzaj je miłością, dopóki nie osiągną twojego obecnego wieku i nie stopią się z tobą. Zapytaj siebie teraz, jaki dar, który posiadasz, mógłby uzdrowić uczestników tej sytuacji – być może jest ich kilku. Przekaż ten dar osobom, które brały udział w bolesnym dla ciebie doświadczeniu, i wypełnij je nim. Zobacz teraz, jak przechodzi on na twoich i ich przodków, uzdrawiając całe drzewo genealogiczne. Możesz powtórzyć te pytania, jeśli w twojej rodzinie wydarzyło się coś znaczącego, kiedy dorastałeś.

90.

PLAYBOYE ORAZ KOBIETY ROZWIĄZŁE

Dorastałem w czasach rewolucji seksualnej i oprócz tego, że późno zacząłem życie seksualne (opuściłem seminarium, kiedy miałem prawie 21 lat), musiałem też pokonać nieśmiałość. Po kilku zawodach miłosnych przenieśliem się do Kalifornii na studia doktoranckie i wtedy zacząłem nadrabiać stracony czas. Korzystałem z atmosfery lat siedemdziesiątych tak, jak zrobiłby to każdy, kto był po kilku nieudanych związkach. Choć byłem niezależny, tak jak pragnąłem, było we mnie także dużo poczucia oddzielenia.

Angażowałem się z entuzjazmem w każdy związek, dopóki nie zaczynało się w nim coś psuć. Wtedy rezygnowałem i szukałem kolejnej osoby. Nie wiedząc, jak to naprawić, zacząłem się angażować w kilka związków jednocześnie. Zdarzały się wciąż okresy, że byłem tylko w jednym związku, przeważnie jednak umawiałem się równocześnie z dwiema lub trzema kobietami. W końcu zdałem sobie sprawę, że to niewłaściwy kierunek, i zacząłem szukać innego wyjścia. Ustaliłem na początek taką zasadę: „Nie idź do łóżka z kobietą, jeśli nie wierzysz, że istnieje realna szansa na małżeństwo”. Zacząłem rozumieć, że jedyna szansa na trwałe szczęście to związek, w którym będzie zaangażowanie. Podążałem więc tą drogą, uzdrawiając rany zarówno z dzieciństwa, jak i z okresu dorosłości, próbując odzyskać zaufanie nie tylko do kobiet, ale także do siebie.

Badania wykazują, że dziewczynki, którym ojcowie nie poświęcali wiele uwagi, wcześniej rozpoczynają życie seksualne. Stało się pewnego rodzaju schematem, że kobieta robi się rozwiązła, kiedy próbuje zdobyć miłość ojca poprzez zdobycie innych mężczyzn. Jest to z pewnością zasadniczy czynnik w przypadku nimfomanii. Miałem kiedyś klientkę, która spała z każdym profesorem w college'u z wyjątkiem

tego, który skierował ją do mnie. Poddawała się terapii, w trakcie której uzdrowiliśmy brak zrozumienia i cierpienie, jakiego doświadczyła w dzieciństwie, aż w końcu mogła poczuć moją miłość bez potrzeby pójścia ze mną do łóżka. Po mniej więcej roku otrzymałem od niej zaproszenie na ślub.

Role takie jak playboy czy Piotruś Pan odgrywane są przez mężczyzn, którzy desperacko pragną być kochani, ale nie wierzą, że to może się zdarzyć. Pełno w nich ran, które są ukryte pod zachowaniami kompensacyjnymi. Mają dobre życie, ale nie potrafią tego poczuć, a wypowiedzenie słowa „zaangażowanie”, a tym bardziej „małżeństwo”, jest niemal ponad ich siły.

Zranienia emocjonalne, które przechodzą z ojców na córki, są potem przekazywane synom. Matki, które przekazują zranienia synom, wychowują odrażające maszyny do łamania serc. A ci mężczyźni, jeśli w ogóle dojdą do tego etapu, przekazują je swoim córkom. Jest to wzorzec, dzięki któremu cierpienie się mnoży, dopóki ktoś nie ma dość odwagi, by go uzdrowić. Jeśli nie uzdrowimy swojego serca, pojawia się w nas cynizm, który zatruwa związki lub który w ogóle uniemożliwia ich nawiązanie. Cynizm jest rezultatem wypalenia, które z kolei wynika z ochrony niezależności. I za tym właśnie kryje się zranienie emocjonalne. Cynizm to mechanizm obronny, który zbudowaliśmy na lęku, a kiedy zagubimy się w cynizmie, stajemy się pustynią emocjonalną.

MECHANIZM CIERPIENIA

Rozwiązłość seksualna jest rezultatem zranienia emocjonalnego i braku więzi emocjonalnej, co powoduje oddzielenie od naszego serca i naszej seksualności.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Musimy mieć dość odwagi na przyjrzenie się temu, co konieczne, by móc żyć w pełni własnym życiem i wypełniać nasze relacje miłością, zaangażowaniem i zadowoleniem. Zapewni nam to poczucie spełnienia w życiu zamiast egzystencji zbudowanej na ego.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Oceń swoje życie i związek w świetle następujących pytań: Jak bardzo jesteś szczęśliwy? Jak bardzo jesteś szczęśliwy w związku? Jak bardzo jesteś zaangażowany? Bez względu na to, jak dobrze ci się wiedzie, może być jeszcze lepiej, ponieważ życie i związki stanowią jedność. A jeśli twoje życie i związki rozczarowują cię, możesz to zmienić, jeśli masz odwagę i chęć zmiany. Dzięki temu twoja nadświadomość może ci pomóc.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się uzdrowić wszystkie zerwane więzi pomiędzy sercem a seksualnością, sobą a innymi, także z samym sobą, tak abym mógł wieść szczęśliwe życie i przekazać dziedzictwo miłości moim dzieciom.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

To ćwiczenie pomoże ci uzdrowić doświadczenia, które spowodowały przerwanie połączenia pomiędzy twoim sercem a seksualnością.

Gdybym miał zgadywać, kto był uczestnikiem sytuacji, w której zerwane zostało połączenie pomiędzy moim sercem a seksualnością, prawdopodobnie byłby to _____ i _____ i _____

Gdybym miał powiedzieć, jakie wydarzenie spowodowało zerwanie tej więzi, prawdopodobnie byłoby to _____

Co mogę robić teraz dzięki temu, że więź ta została zerwana? _____

Czego nie musiałem robić lub czemu nie musiałem stawiać czoła w wyniku zerwania tej więzi? _____

Przed jakim lękiem próbowałem się ochronić? _____

Jaką wymówkę zyskałem dzięki temu? _____

Dlaczego próbowałem kontrolować siebie? _____

Kogo jeszcze próbowałem kontrolować? _____

Gdybym miał powiedzieć, co próbowałem kontrolować u innych, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jaki dar bałem się ofiarować innym, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jaką winę próbowałem odkupić, prawdopodobnie byłoby to _____

Jeśli twoja strategia nie przyniosła ci szczęścia, dokonaj innego wyboru. Powróć teraz do momentu zranienia i poproś swoją nadświadomość, aby pozwoliła ci odzyskać wewnętrzną równowagę. Nawiąż więź emocjonalną z innymi uczestnikami tej sytuacji poprzez połączenie swojego światła z ich światłem, swojego ducha z ich duchem. Gdy to uczynisz, daj im dar, który masz dla nich w tej sytuacji.

Aby uzdrowić zerwaną więź pomiędzy tobą a innymi, wykonaj poniższe ćwiczenie, przywołując w pamięci osobę, z którą najbardziej zerwałeś więź.

Gdybym miał powiedzieć, kim jest ta osoba, prawdopodobnie był(a)by to _____

Co prawdopodobnie się stało, że zerwałem tę więź? _____

Gdybym miał powiedzieć, co dzięki temu mogłem zrobić, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, czego nie musiałem robić lub czemu nie musiałem stawić czoła dzięki temu, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, przed jakim lękiem próbowałem się ochronić, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jaką dzięki temu zyskałem wymówkę, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, co próbowałem w sobie kontrolować, prawdopodobnie byłoby to _____

Kogo jeszcze próbowałem kontrolować dzięki temu? _____

Co próbowałem kontrolować w innych? _____

Gdybym miał powiedzieć, jaki dar bałem się innym ofiarować, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jaką winę próbowałem odkupić, prawdopodobnie byłoby to _____

Jeśli twoja strategia nie przyniosła ci szczęścia, dokonaj innego wyboru. Powróć teraz do momentu zranienia i poproś swoją nadświadomość, aby pozwoliła ci odzyskać wewnętrzną równowagę. Nawiąż więź emocjonalną z innymi uczestnikami tej sytuacji poprzez połączenie swojego światła z ich światłem, swojego ducha z ich duchem.

Aby uzdrowić poczucie oddzielenie od samego siebie, uzupełnij poniższe zdania:

Gdybym miał powiedzieć, kiedy najbardziej się od siebie oddzieliłem, prawdopodobnie byłoby to _____ i
_____ i

Gdybym miał powiedzieć, co się wydarzyło, że chciałem zerwać tę więź, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, co dzięki temu mogłem zrobić, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, czego nie musiałem dzięki temu robić, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, przed jakim lękiem próbowałem się ochronić, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jaką dzięki temu zyskałem wymówkę, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, co w sobie próbowałem kontrolować, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, co jeszcze próbowałem kontrolować poprzez to wydarzenie, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, co próbowałem kontrolować w innych, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jaki dar bałem się innym ofiarować, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jaką winę próbowałem odkupić, prawdopodobnie byłoby to _____

Jeśli twoja strategia nie przyniosła ci szczęścia, dokonaj innego wyboru. Powróć teraz do momentu zranienia i poproś swoją nadświadomość, aby pozwoliła ci odzyskać wewnętrzną równowagę. Nawiąż ze sobą więź za pomocą promieni światła, które połączą cię z samym sobą, a twój umysł z twoim sercem.

Narzędzia uzdrawiania

91.

POROZUMIENIE

Porozumienie daje najwięcej radości w związku. Jest fundamentalną cechą każdego udanego związku. Porozumienie buduje mosty, które zmieniają różnicę zdań w podstawę zrozumienia, przebaczenia i współdziałania. Dzięki niemu nasze relacje nabierają barw i stają się interesujące, co wzmaga ich intensywność i przedłuża trwanie. Wyjaśnienie wątpliwości może pomóc w pozbyciu się osiemdziesięciu pięciu procent wszystkich naszych problemów. Pozostałe piętnaście procent to ciągnące się od dawna problemy lub sprawy z przeszłości, które wnieśliśmy do obecnej sytuacji i które wymagają głębszego porozumienia.

Znałem kiedyś parę, w której żona zaczęła się oddalać od męża. Zaczęła flirtować z innymi mężczyznami, aż w końcu jej mąż przyłapał ją na tym, jak całowała się z jednym z jego najbliższych przyjaciół. Mężczyzna uświadomił sobie, że jego małżeństwo zaczęło się rozpadać. Mieli się właśnie przeprowadzić i planowali tygodniową podróż samochodem na drugi koniec kraju. Dziesięć minut po rozpoczęciu podróży mężczyzna rozpoczął rozmowę ze swoją żoną na temat tego, co się między nimi działo. Powiedział, że rozmawiali bez przerwy przez całą podróż i gdy dotarli do celu, byli oboje na nowo zaangażowani w swój związek.

Istnieją pewne reguły skutecznego porozumienia, które pomogą nam uniknąć największych błędów, jakie możemy popełnić w związku. Błędy te polegają zazwyczaj na tym, że obarczamy drugą osobę odpowiedzialnością za swoje uczucia, obwiniając ją o nasze emocje i próbując zmusić do zaspokojenia naszych potrzeb. A bolesne emocje rodzą się zazwyczaj, jeszcze zanim spotykamy naszego partnera, i wnosimy je do związku jako bagaż. Są one często przeniesieniem lub odgrywaniem dzieciństwa. Kiedy się ujawniają, przenosimy i projektujemy nasz

bagaż emocjonalny na partnera, usiłując uzdrowić dawny ból. Nawet jeśli partner ulegnie naszym żądaniom, związek może jedynie stać się nudny, a i tak nie uzdrowi starego bólu.

Są takie sposoby porozumienia, które rozwiążą nasze obecne problemy, a także uzdrowią ból z przeszłości. Ważne jest, abyśmy się ich nauczyli. Porozumienie buduje most pomiędzy nami a innymi osobami. Rozmowa niedokończona z powodu pretensji lub niewypowiedziane podziękowanie są jak luźny koniec liny, który trzeba zawiązać w węzeł. Dopóki tego nie zrobimy, energia będzie uciekać.

MECHANIZM CIERPIENIA

Każde zranienie emocjonalne jest poprzedzone załamaniem lub brakiem porozumienia.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Porozumienie pomaga nam zbudować pomost pomiędzy nami a partnerem. Wyjaśnia ono sytuację i jest początkiem przebaczenia.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Wykaż chęć, by się dowiedzieć jak najwięcej, czym jest porozumienie i w jaki sposób buduje ono mosty pomiędzy ludźmi.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się zostać ekspertem w szczerym porozumiewaniu się z innymi.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz trzy bolesne sytuacje ze swojego życia. Wyobraź sobie teraz, że jesteś ekspertem od porozumienia. Sprawdź, co zrobiłbyś inaczej w każdej z tych sytuacji. Czym byś się podzielił? Co byś powiedział? Będziesz wiedział, że odniosłeś sukces, kiedy zobaczysz i poczujesz, iż wszyscy uczestniczą danej sytuacji są zadowoleni z rezultatów.

MĘŻCZYŹNI I POROZUMIEWANIE SIĘ

Kiedy zacząłem pisać ten rozdział, uświadomiłem sobie, że ze względu na temat będzie on bardzo krótki. Z mojego doświadczenia wynika, że mężczyźni nie są zbyt dobrzy w porozumiewaniu się w związku, ponieważ związki dotyczą emocji, a nie przekazywania informacji. W większości wypadków mężczyznom nie najlepiej wychodzi dzielenie się uczuciami czy okazywanie wrażliwości. Jedną ręką poradzą sobie z najeźdźcami z kosmosu, ale drżą na myśl, że muszą dojść do ładu z własnymi uczuciami lub porozmawiać o nich. Wynika to w dużej mierze z faktu, że chłopców wychowuje się tak, aby byli dzielni i aby się nie rozklejali. Wybuchy emocjonalne są źle widziane i wielu chłopców dorasta w niewiedzy, jak werbalizować swoje emocje. Mężczyźni oczekują także, że rozmowa będzie racjonalna. Jest to typowo męska cecha, aby podchodzić do problemu jako do czegoś, co ma być rozwiązane, a nie ma stanowić pretekstu do rozmowy, wyrażania siebie i współdziałania. Rozwiązania praktyczne oraz plan gry nie odnoszą się w żaden sposób do fundamentów związku – do uczuć. Kobiety chcą, aby komunikacja wypływała z serca i była pełna uczuć, w rezultacie są bardziej świadome swoich uczuć i bezpośredniejsze w rozmowie. Nic nie może wprowadzić kobiety w wojowniczy nastrój szybciej niż racjonalna komunikacja.

Kobiety z natury lepiej się porozumiewają i zazwyczaj nie potrzebują skrywać swoich uczuć pod maską poczucia humoru – nie blefują i nie rozmawiają o ważnym meczu, o ostatnim meczu ani o jakimkolwiek meczu! Kobiety są z natury bezpośrednie i edukują mężczyzn w dziedzinie związków, porozumienia i uczuć. Muszą też nauczyć mężczyzn w obszarze seksu, chociaż każdy mężczyzna wierzy, że jest dla kobiety darem od Boga. Szczerze mówiąc, my, mężczyźni, chcemy w to wierzyć.

Mężczyzn trzeba po prostu zmotywować do poznawania związków, rozmów i uczuć, a nie trzeba być specjalistą, żeby wiedzieć, jak zmotywować mężczyznę.

Mężczyźni nie cierpią słyszeć „Musimy porozmawiać” i zazwyczaj wzdragają się na samą myśl o rozmowie, ponieważ wiedzą, że w jakiś dziwny sposób wyjdą na czarny charakter. Dla męskiej psychiki to bardzo zła wiadomość – w końcu zostaliśmy wytrenowani w przeświadczeniu, że jesteśmy bohaterami. Jeśli ten obraz zostanie zniszczony, może się w mężczyźnie złamać duch. Jeśli będzie się ciągle dowiadywał, że jest czarnym charakterem, poszuka sobie miejsca, gdzie będzie bohaterem – być może w pracy, a być może w ramionach innej kobiety. Jeśli kobiety chcą uczyć swoich mężczyzn, dając im do zrozumienia, że dobrze im to wychodzi, i nie szcędząc po drodze odpowiednich nagród, będą miały chętnych uczniów i bramy porozumienia zostaną otwarte.

Kobiety często są liderami porozumienia. Jeśli kobieta komunikuje się szczerze, nawiąże porozumienie, które jest bardzo ważne dla udanego związku. Stanie się ono jednym z narzędzi, którego każdy z partnerów uczy się używać w trakcie wspólnego rozwoju. Jeśli jednak kobiety porozumiewają się, by zaspokoić swoje potrzeby lub aby zrzucić na partnera winę albo odpowiedzialność za swoje uczucia, szanse na udany związek są niewielkie. Mężczyźni chętnie będą się uczyć, jak rozmawiać, tylko wtedy, jeżeli nie będzie się ich nieustannie przedstawiać w złym świetle. Jeśli rozmowa będzie zawsze dotyczyć tego, co mężczyźni zrobili źle lub w czym byli nie dość dobrzy, staną się oni nieśmiali, zamknęci w sobie, oddzieleni, zaangażowani w pracę, niezależni, a w końcu przestanie im zależeć. Jeśli kobiety chcą nauczać i być liderem, związek będzie się rozwijał. Kiedy mężczyzna chce się uczyć, związek będzie się rozwijał. Oczywiście każdy związek jest inny, ale tak się kształtuje ogólny trend.

Mężczyźni chętnie się uczą, jak rozmawiać, jeśli są chwaleni i motywowani poprzez seks, ponieważ w ten właśnie sposób większość mężczyzn doświadcza miłości, tak jak większość kobiet doświadcza jej poprzez romantyczne uczucia. Mężczyźni muszą wiedzieć, że zajmują

w związku równorzędną pozycję, bo w przeciwnym razie zaczną podejrzewać, iż są potrzebni tylko do zaspokajania emocjonalnych potrzeb partnerki lub jako worek treningowy dla ich emocji. Jeśli mężczyźni podzielą się swoimi najgłębszymi uczuciami i zostaną z tego powodu zaatakowani, ich partnerki stracą wielką szansę, aby poprawić sytuację. Może się tak stać, kiedy partnerka nie słucha albo nie wierzy, że on mógłby się kiedykolwiek podzielić ważnym uczuciem; w wielu wypadkach tak właśnie jest ze względu na dużą potrzebę walki. Jeśli mężczyźni dzieli się uczuciami, a kobieta mu na to odpowiada: „Myślisz, że to jest złe, ja natomiast czuję...”, będzie to największy błąd, ponieważ ton rozmowy przejdzie nagle w kierunku zaspokajania własnych potrzeb, a w oczach mężczyzny uraza zmieni się w ułamek sekundy w wycofanie. W ten sposób została zaprzepaszczona ogromna szansa. Porozumienie polega na pełnym szacunku w dzieleniu się i jest podstawą każdego szczęśliwego związku.

MECHANIZM CIERPIENIA

Jeśli kobieta jest w związku rozkapryszona, zła lub wycofana, a nie pełna miłości, traci ona okazję, żeby prowadzić partnera i uczyć go, dla dobra jej, jego i ich związku. Jeśli mężczyźni są zainteresowani głównie romansami i fantazjowaniem oraz obroną i ochroną samego siebie, traci on okazję, aby rozwijać związek.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Kiedy kobiety zaczną cenić siebie i swoich mężczyzn, zaprzestaną wówczas ataku, dogadzania sobie i poświęcania się na rzecz porozumienia. Kiedy mężczyźni zaczną cenić kobiecość i będą uczyć się od swoich partnerek, rezygnując z chronienia siebie, staną się otwarci na porozumienie i na rozwój związku.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Twoim zadaniem jako mężczyźni jest cenić kobiecość, a także chronić ją, uzdrawiać i wybawiać. Kiedy się uczysz, szukasz i przyjmujesz przewodnictwo od swojej partnerki, zamiast ukrywać swoje lęki i chronić siebie,

przyczyniasz się do zbudowania szczęśliwego i zdrowego związku. Twoim zadaniem jako kobiety jest zrezygnować z zaspokajania swoich potrzeb na rzecz przewodzenia, uzdrawiania, opieki i motywowania mężczyzny do tego, by otworzył się na siłę i wartość związku, porozumienia, kobiecości i wspólnej seksualności. Mężczyzna będzie oddzielony w takim stopniu, w jakim kobieta będzie sobie pobażać. Ponosicie całkowitą odpowiedzialność za równowagę w związku.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się rozwijać swój związek, ceniąc i kochając mojego partnera.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Przyjrzyj się, czy twój partner zaspokaja własne potrzeby emocjonalne, czy brakuje mu seksualnej integralności, czy jest oddzielony lub w jakikolwiek sposób ochrania swoje lęki. Ukazuje to projekcję twojej ukrytej i oszczędzanej części. Zawsze gdy jesteście po przeciwnych stronach, każde z was jest w konflikcie z samym sobą. Podejmij decyzję, aby przebaczyć swojemu partnerowi, a także sobie samemu. Wyobraź sobie, że twoja nadświadomość bierze cechy, które ty i twój partner reprezentujecie, i przetapia je na czystą energię, a następnie łączy. Daje to każdemu z was połączoną energię, której możecie użyć do uzdrawiania. Wykonuj to ćwiczenie raz w tygodniu, aby przyczynić się do rozwoju swojego związku. Najważniejszy jest pierwszy krok – docenienie partnera i uświadomienie sobie, że zawsze będzie on odzwierciedlał ten aspekt ciebie, który jest w konflikcie, po to, abyś mógł go uzdrowić. Kiedy szanujesz swojego partnera, zamiast go oceniać albo próbować kontrolować i zmieniać, możesz liczyć na jego wsparcie w uczynieniu waszego związku wszystkim, czym może on być. Zintegruj ten aspekt siebie, który partner dla ciebie przejawia, korzystając z tego, co oboje macie najlepszego w sobie.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ
MĘŻCZYŹN I KOBIEŃ

Każdy z nas jest całkowicie odpowiedzialny za swoje związki. Kobiety projektują swoją męską stronę na partnerów. Mężczyźni projektują swoją żeńską stronę na partnerki. Projektujemy także wszystko, co mamy w sobie stłumione. Nasi partnerzy pokazują nam, jak się zachowujemy i kim jesteśmy, mimo że sami ukryliśmy to przed sobą. Każdy z nas ma w związkach pewną rolę do spełnienia, niezbędną do tego, żeby związek był udany i osiągnął swój cel.

Aby mężczyzna mógł słuchać swojej partnerki, musi najpierw docenić kobiecość. Gdy to uczyni, zrozumie, jak ważne jest to, co mówi jego partnerka, i będzie wzmacniał jej pewność siebie oraz poczucie własnej wartości. Kiedy mężczyzna słucha swojej partnerki i docenia to, co ona mówi, oboje partnerzy robią postępy. Czasami mężczyzna przejawia swoją zranioną kobiecość, zależną stronę w związku, podczas gdy kobiety odgrywają swoją przesadną męskość. W takim wypadku to ona będzie musiała słuchać, otworzyć się i docenić kobiecość w swoim partnerze.

Mężczyźni, którzy mają motywację, by się uczyć i dojrzewać, i którzy rozwinęli swą kobiecą stronę, żeby dobrze się porozumiewać i współodczuwać, są niezwykle cennymi partnerami. Istnieje ogromne zapotrzebowanie na mężczyzn, którzy prawdziwie kochają kobiety i cenią kobiecość, w przeszłości bowiem rzadko udawało się znaleźć mężczyznę, który potrafiłby docenić wagę związku i porozumiewania się. Dzisiaj zaczynamy akceptować, a nawet wspierać uczucia i uzdrowienie, a nie tłumienie potrzeb. Kobięce cechy, takie jak zdolność do nazywania emocji czy porozumiewania się, są coraz bardziej cenione w naszym męskim i niezależnym społeczeństwie. Przywraca to powoli równowagę pomiędzy męskością i kobiecością, która jest niezbędna w partnerskim związku.

Kobiety, które chcą zająć w związku przynależną im pozycję liderki, nauczycielki i rozmówczyń, będą miały pod dostatkiem miłości, romantyzmu i pięknych związków, jeśli zdecydują się być ich „rzeźbiarkami”. Aby społeczeństwo nasze mogło się rozwijać, potrzebni są zarówno świadomi mężczyźni, jak i świadome kobiety. Społeczeństwo jest bowiem oparte na rodzinie, a rodzina na związkach. Tak więc w konsekwencji, im zdrowsze będą nasze związki, tym zdrowsze nasze rodziny i społeczeństwo. Jako mężczyźni i kobiety mamy do wypełnienia funkcję, która zarówno pozwala nam się spełnić, jak i daje nam wolność jako indywidualnym istotom ludzkim w związkach oraz w rodzinie. Wszyscy otrzymaliśmy wezwanie, by odegrać swoją rolę, bo jeśli nie staniemy się częścią rozwiązania, będziemy częścią problemu.

Jeśli kobiety będą uczyć swoich partnerów uczuć, szacunku, porozumienia, relacji i seksu i będą ich motywować nagrodami, znajdą w nich chętnych uczniów. Jeśli mężczyźni będą współdziałać i cenić swoje partnerki, zamiast ochraniać swoje uczucia, obie strony staną się dobrymi partnerami. Odpowiedzialność za związek nie jest nigdy podzielona na pół; każdy z nas ponosi sto procent odpowiedzialności. Przywództwo kobiety jest tak samo potrzebne jak chęć mężczyzny do uczenia się. Kobieta zbyt zależna, przestraszona lub niedoceniająca swojego partnera nie zajmie właściwego sobie stanowiska przywódcy, a jej partner może stracić seksualną integralność. Jeśli zaś mężczyzna zainwestuje energię w swoją partnerkę zamiast w romanse, fantazjowanie lub zachcianki, podbuduje ją i pozwoli jej wznieść się ponad odczucia pragnienia, bólu i braku poczucia własnej wartości. Kiedy mężczyzna wykazuje chęć do nauki, będzie słuchał swojej partnerki z pozycji osoby bezbronnej. Zrozumie on, że siła, z jaką partnerka go atakuje, odzwierciedla siłę, z jaką on się broni i pozostaje oddzielony. Mężczyzna będzie doceniał i integrował to, co komunikuje jego partnerka, aby zobaczyć, jaka nowa prawda z tego wyniknie i jaki wskaże kierunek.

MECHANIZM CIERPIENIA

Jeśli nie przyjmujemy odpowiedzialności za uzdrowienie naszych związków i ofiarowanie naszych darów, będziemy ciągle obwiniać siebie, walczyć i cierpieć.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Poprzez naukę, szanowanie i docenianie naszych partnerów oraz ich wkładu możemy się przyczynić do tego, że związek spełni swoją funkcję.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

W związku wszystko jest równe i zawsze będziesz utrzymywał równowagę poprzez dopełnianie przeciwieństwa, na przykład niezależny–zależny, pozytywny–negatywny, twardy–miękki, oddzielony–pobłażający swym potrzebom emocjonalnym oraz pobłażający swym potrzebom seksualnym–wycofany. W cokolwiek gra twój partner, ty odgrywasz rolę przeciwną, aby zachować równowagę. Jeśli podzielicie się zadaniami i lekcjami, przyspieszy to wasz rozwój i naukę. Istnieją takie same poziomy integralności i neurotycznego zachowania, dojrzałości i lęku, motywacji do uzdrowienia i pobłażania swoim potrzebom, prawdziwego dawania i poświęcenia. Każde z was ponosi taką samą odpowiedzialność za to, co się dzieje w związku, i każde z was ma taką samą zdolność do przemienienia go i posunięcia krok naprzód. Kiedy uświadomisz sobie, że twój partner przejawia twoje ukryte części i że służy to pewnemu celowi, prawdopodobnie nie będziesz już próbował zmieniać ich, ale zachęci cię to do zmiany samego siebie. Zadania są podzielone, żeby przyspieszyć uzdrowienie. Zdecydowałeś się przecież, aby być w związku, a to nie może się udać bez partnerstwa. Jeśli nie uświadomisz sobie tego, będziesz doświadczał ciągłego oszczędzania i walki o władzę, i nie będziesz się rozwijał ani ty, ani twój związek. Kiedy się nauczysz, że gdy oceniasz, wskazujesz tylko palcem w lustro, poczujesz dostateczną motywację, aby zmienić i uzdrowić siebie.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się cenić kobiecość oraz przywracać siebie i mój związek do równowagi, a tym samym zmierzać do partnerstwa. Zobowiązuję się z zaangażowaniem odgrywać moją rolę kobiety lub mężczyzny, aby pomóc w uzdrowieniu mojego związku.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Dokończ poniższe zdania, co pomoże ci zrównoważyć męskie i żeńskie aspekty w twoim związku. Stopień, w jakim są one zrównoważone, odzwierciedla stopień, w jakim odnosimy sukces w naszych związkach.

Gdybym miał powiedzieć, kiedy moja męska strona została wytrącona z równowagi, prawdopodobnie byłoby to w wieku _____

Gdybym miał powiedzieć, kto brał w tym udział, prawdopodobnie był(a)by to _____

Gdybym miał powiedzieć, jakie zdarzenie wytrąciło moją męską stronę z równowagi, prawdopodobnie byłoby to _____

Powróć do tego zdarzenia. Poproś swoją nadświadomość, aby pozwoliła wszystkim uczestnikom tej sytuacji odzyskać wewnętrzną równowagę. Nawiąż więc emocjonalną z innymi uczestnikami tej sytuacji poprzez połączenie swojego światła z ich światłem, swojego ducha z ich duchem. Jaki dar masz do przekazania każdej z obecnych osób jako mężczyzna lub jako kobieta, aby zrównoważyć i uzdrowić męską energię?

Gdybym miał powiedzieć, kiedy moja żeńska strona została wytrącona z równowagi, prawdopodobnie byłoby to w wieku _____

Gdybym miał powiedzieć, kto brał w tym udział, prawdopodobnie był(a)by to _____

Gdybym miał powiedzieć, jakie zdarzenie wytrąciło moją żeńską stronę z równowagi, prawdopodobnie byłoby to _____

Powróć do tego zdarzenia. Poproś swoją nadświadomość, aby pozwoliła wszystkim uczestnikom tej sytuacji odzyskać wewnętrzną równowagę. Nawiąż więc emocjonalną z innymi uczestnikami tej sytuacji poprzez połączenie swojego światła z ich światłem, swojego ducha z ich duchem. Jaki

dar masz do przekazania każdej z obecnych osób jako mężczyzna lub jako kobieta, aby zrównoważyć i uzdrowić żeńską energię?

A teraz się odpręż. Zanurz się w swoje wnętrze tam, gdzie znajduje się zarówno męska, jak i żeńska energia. Przyjrzyj się, jak je przejawiasz. Jeśli twoja żeńska strona jest umniejszona lub w potrzebie, pozwól, aby męska strona udzieliła jej wsparcia i dała wszystko, czego potrzebuje. Jeśli twoja męska strona jest przesadnie wielka, zbyt zajęta, zestresowana bądź brak jej równowagi, pozwól swojej żeńskiej stronie, aby ją zrównoważyła i ocaliła.

KOMUNIKACJA PRZEMIANY

Komunikacja przemiany to rozmowa, której celem jest zmiana siebie, a więc i problemu, z którym się borykamy. Ten rodzaj dialogu skłania lub motywuje innych do wspierania nas, co pomoże nam i naszym partnerom przejść na zupełnie nowy poziom partnerstwa. Kiedy poznamy zasady rządzące komunikacją przemiany, będziemy mogli użyć ich do tego, aby porozumiewać się skutecznie we wszystkich obszarach życia. Pozwoli nam to zmieniać się bez stawiania żądań otoczeniu, co, jak już wiemy, prowadzi tylko do poświęcenia się, oporu i walki o władzę.

Komunikacja przemiany jest skuteczna, kiedy prosimy naszego partnera o wsparcie i bierzemy odpowiedzialność za własne uczucia, mając świadomość, że zostały one przeniesione z przeszłości i burzą nasz obecny spokój. Możemy przyznać, że te uczucia pochodzą z przeszłości, zobowiązując się do uzdrowienia ich i poprosić naszego partnera o pomoc w poprawie sytuacji, zapewniając go jednocześnie, że nie ponosi winy za nasze wzburzenie. Daje to także naszemu partnerowi szansę udzielenia nam wsparcia. Partner chętnie nam pomoże, jeżeli nie będzie musiał brać na siebie winy za daną sytuację.

Żeby korzystać z komunikacji przemiany, musimy najpierw dojść do porozumienia sami ze sobą, gdyż jeśli będziemy zaprzeczać swoim uczuciom czy doświadczeniom, nie będziemy mogli się zmienić. Szczera rozmowa o emocjach może być dla niektórych z nas najtrudniejszym elementem tego rodzaju porozumiewania się, ale nasza motywacja będzie większa, jeśli będziemy pamiętać, że udany związek to taki, w którym istnieje porozumienie. Istnieją jednak dwie pułapki, w które możemy wpaść: możemy ukrywać uczucia z powodu lęku albo rozmowa może nam posłużyć do zaspokojenia

własnych potrzeb bądź do ukarania naszego partnera za to, że ich nie zaspokoił. Perspektywa wyładowania się na partnerze jest niezwykle kusząca, ale takie podejście wzmaga raczej negatywne uczucia, zamiast sprzyjać pozytywnym. Kiedy już wejdziemy w kontakt z własnymi uczuciami, musimy wziąć za nie odpowiedzialność. Są one tylko nasze i prawdopodobnie były w nas, długo zanim poznaliśmy partnera. Jeśli będziemy o tym pamiętać, nasza komunikacja pozostanie szczerą i będzie się rozwijać.

Jeśli uda nam się pozyskać pomoc partnera, znacznie łatwiej będzie osiągnąć uzdrowienie, a jeśli powiemy mu, jakie są nasze intencje, nim zaczniemy rozmowę, o wiele łatwiej będzie mu się zdecydować na wspieranie nas. Jeśli uda nam się powściągnąć emocje, zamiast wyładować się na partnerze, będzie to duży krok w stronę dojrzałości, nawet gdy wydaje nam się, że nasze zdenerwowanie jest skutkiem jego zachowania. Jeśli mamy chęć i determinację, by odnieść sukces, będziemy szczerze mówić o tym, co czuliśmy, gdy się denerwowaliśmy. Kiedy dzielimy się tym, co nas zdenerwowało, zapewnimy naszych partnerów, że nie winimy ich za nasze uczucia. Jeśli potraktujemy nasze uczucia jak coś, co już w nas było, dobrze będzie się podzielić każdym ich odcieniem i doświadczeniem, bo wtedy uwolnimy całą uwięzioną energię. Gdy pytamy siebie, kiedy wcześniej doświadczyliśmy tych uczuć, mogą one odżyć na nowo, ale to dobry znak. Uwolnij się od bólu i nie bój się o nim rozmawiać. Kiedy rozmawiamy o tym, jak czuliśmy się w danej sytuacji, uwalniamy się od zalegających w nas emocji z przeszłości.

Rozmowa o uczuciach z przeszłości może pomóc nam przypomnieć o innych, jeszcze starszych i głębiej ukrytych doświadczeniach i uczuciach. Doświadczenia te ożywają bardzo intensywnie i należy wtedy podzielić się nimi, skupiając się na uczuciu, a nie na opowieści. Jeśli skoncentrujemy się głównie na opowieści, zgubimy uczucia i przełom nie będzie tak potężny. Niekiedy możemy też doświadczyć silnych emocji, nie przypominając sobie konkretnego wydarzenia. To także typowe. Samo podzielenie się tymi uczuciami wzbudzi w naszym partnerze chęć wsparcia zamiast ucieczki z obawy, że zrobił coś nie tak.

Jeśli wcześniej porozumiewaliśmy się w niewłaściwy sposób tylko po to, by obwiniać lub kontrolować, nasz partner może się obawiać, że znowu będziemy chcieli go zaatakować, a w tej sytuacji będziemy musieli na nowo zdobyć jego zaufanie. Kiedy już powiemy, co czujemy, być może będziemy musieli udzielić wsparcia partnerowi w tym, co poczuje. Taki rodzaj uczciwej, otwartej rozmowy opartej na szczerym pragnieniu, by obie strony rozwijały się w związku, prowadzi do poczucia ulgi i rozładowania. Problem zazwyczaj znika, a jeśli odnosi się to do powtarzającego się problemu, znika cała warstwa, która go dotyczy. Jeśli potrafimy uzdrowić warstwę związaną z powtarzającym się problemem lub uczuciem, korzystnie będzie poświęcić czas na to, aby rozmawiać o nim mniej więcej raz na tydzień. W ten sposób uczucia będą uzdrawiane warstwa po warstwie, a sytuacja się rozładuje i przestanie nawarstwiać.

MECHANIZM CIERPIENIA

Jeśli nie weźmiemy odpowiedzialności za swoje uczucia i doświadczenia i nie będziemy potrafili się porozumiewać w szczerzy i uzdrawiający sposób, staniemy się ofiarą, a wkrótce także katem, który narzeka, wycofuje się i atakuje.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Kiedy bierzemy na siebie odpowiedzialność i rozmawiamy po to, by dotrzeć do korzeni pierwotnych uczuć i doświadczeń, które doprowadziły do danej sytuacji, nie oskarżając innych osób lub okoliczności, możemy uwolnić się od bolesnych emocji.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Aby się porozumiewać skutecznie, ważna jest rezygnacja z postawy obronnej i unikanie oskarżania innych. Daje nam to otwartość i elastyczność potrzebne do przyjęcia informacji zwrotnej, a jednocześnie nie musimy rezygnować z własnych poglądów. Wtedy zarówno ty, jak i twój partner, rozmawiając ze sobą, będziecie mogli odnaleźć wspólne uczucia i satysfakcjonujące rozwiązanie.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się przyswoić sobie zasady komunikacji przemiany, aby stała się ona cennym narzędziem w moich związkach.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Pomyśl o czymś, co cię ostatnio zdenerwowało. Wyobraź sobie przez moment, że choć może wydawać się inaczej, nikt nie był winny. Wyobraź sobie przez moment, że tak naprawdę zdenerwowałeś się z powodu uczuć, które były już w tobie, zanim to się zdarzyło. A teraz dokończ poniższe zdania:

Gdybym miał powiedzieć, ile miałem lat, gdy to uczucie pojawiło się po raz pierwszy, prawdopodobnie byłoby to w wieku _____

Gdybym miał powiedzieć, kto mi wówczas towarzyszył, prawdopodobnie był(a)by to _____

Gdybym miał powiedzieć, co się wtedy działo, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jakie inne doświadczenia w moim życiu nasiliły to uczucie, prawdopodobnie byłoby to _____ i _____ oraz _____

Bogatszy o tę wiedzę porozmawiaj o tym, co odkryłeś, z osobą, która, jak ci się zdawało, zadała ci ból. Mów otwarcie o swoich uczuciach z obecnej sytuacji, ale powiedz także, jak twoje rozważania doprowadziły cię do odkrycia korzeni tych bolesnych emocji i innych doświadczeń, które je wzmocniły. Mów o tym tak, aby podzielić się wszystkimi uczuciami, jakich wówczas doświadczyłeś. Jeśli z jakiegoś powodu nie możesz powiedzieć wszystkiego osobie, która była według ciebie przyczyną tego zdenerwowania, porozmawiaj o tym z kimś bliskim. Zauważ, jak się teraz czujesz. Zapytaj siebie, czy poprawiło się twoje samopoczucie i twoja sytuacja.

95.

FAZY KOMUNIKACJI PRZEMIANY

Większość problemów w związku znika, jeśli zarówno my, jak i nasi partnerzy wyjaśnimy powody, dla których zachowujemy się w określony sposób. Oczyszcza to atmosferę i pozwala nam się porozumieć. Cel, którym jest dzielenie się i wyjaśnianie wątpliwości, wzmacnia naszą wiarę w to, że wszystkie problemy można rozwiązać. Jeśli bowiem wiemy, co oboje czujemy, i chcemy się tym podzielić, wówczas możemy budować nasz związek. To, czego nie daje się oczyścić poprzez wyrażanie uczuć i wyjaśnianie powodów naszego zachowania, jest prawdopodobnie powtarzającym się problemem i wymaga komunikacji przemiany. W komunikacji przemiany skupiamy się na dialogu, który jest skuteczny, a nie na angażowaniu się w nieporozumienia, kłótnie, a nawet bijatyki, do jakich niekiedy dochodzi w związku. Poniższe fazy wskażą ci właściwą ścieżkę:

1. Jeśli jesteś zdenerwowany, weź odpowiedzialność za swoje uczucia. Te uczucia wniosłeś do danej sytuacji czy związku. Są twoje. Najbardziej skutecznym sposobem, by zmienić sytuację, jest zmiana swoich uczuć, a nie próba zmiany partnera. Zdecyduj, że potraktujesz tę sytuację jak okazję do uzdrowienia siebie i swojego partnera.
2. Poproś swojego partnera o pomoc. Daj mu do zrozumienia, że intencją tej komunikacji jest uzdrowienie poprzez rozmowę. Zapewnij go, że nie jest on twoim celem ani tym złym. Jeśli będzie wiedział, że nie będziesz go obwiniać za swoje uczucia, najprawdopodobniej jego chęć do współpracy będzie większa.
3. Poproś o pomoc i przewodnictwo duchowe. Otwiera cię to na przyjęcie łaski, która sprawia, że wszystko staje się łatwe.

4. Zdecyduj, co chciałbyś osiągnąć w wyniku tej rozmowy. Jeśli wyznaczysz sobie cel, łatwiej będzie ci patrzeć na problemy, które mogą się pojawić na twojej drodze, jako na przeszkody niż dowód na to, że poniosłeś porażkę. Jeśli nie określisz celu, każdy konflikt, jaki się pojawi, może być ostatni.
5. Dziel się swoimi uczuciami, nie obwiniając o nie swojego partnera. Tu nie ma czarnych charakterów; oboje możecie wygrać. Obwinianie blokuje porozumienie. Jeśli uważasz, że ktoś inny ponosi winę, nie będziesz w stanie zmienić się w sposób, jaki jest niezbędny, aby móc się rozwijać. Jeśli nie weźmiesz na siebie odpowiedzialności, twój partner nie będzie skory do rozmowy. Często trzeba nieustannie zapewniać drugą osobę, że nie ponosi ona winy. Powiedz więc, co czujesz i co cię denerwuje, tak jasno i otwarcie, jak to tylko możliwe.
6. Przyznaj się do swoich uczuć i weź za nie odpowiedzialność. To najważniejszy etap komunikacji, bo sprowadza twoje uczucia do miejsca, gdzie możesz sobie z nimi poradzić.
7. Gdy już przyznasz się do danego uczucia, opowiedz o tym, jak przejawiało się ono w twoim życiu. Czasami wyjdą na wierzch historie z przeszłości. Opowiedz je, ale pozostań w bliskim kontakcie z uczuciem. Uchroni cię to przed ucieczką od tego uczucia lub przed stłumieniem go. Utrzymuj je jak najbliższej powierzchni, bo tam można łatwiej uwolnić się od niego. Gdy będziesz się dzielił swoimi uczuciami, zauważysz, że się zmieniają. Im częściej będziesz się nimi dzielił, tym lepiej będziesz się czuł.
8. Zastanów się, czy twoje zachowanie nie przypomina czasem zachowania jakiejś osoby z przeszłości. Podziel się tym. Jeśli wejdiesz z tym w kontakt i podzielisz się tym, uwolnisz się od tego. Jeśli dzielisz się w taki sposób, zachęcasz swojego partnera, aby cię wspierał.
9. Podejmij decyzję, że rezygnujesz z postaw obronnych, które stosowałeś, aby ochronić się przed tym uczuciem. Podziel się nim. Gdy to zrobisz, zmieni się ono. Pogódź się z faktem, że uczucie to nigdy nie przyczyniło się do poprawy twojego życia. Było ono po prostu pomyłką i kiedy uznasz je za takie, zmieni się.

10. Poproś swojego partnera o wsparcie w tym nowym sposobie życia i odczuwania. Podziękuj partnerowi za pomoc, a także za to, że pomógł ci uwolnić się od bólu. Twoja strategia obronna nie przyniosła rezultatu, ale teraz możesz odkryć nowy sposób na życie.
11. Często już samo to wystarczy, aby uzdrowić cały problem lub aspekt większego problemu. Używając tego sposobu uzdrawiania, budujesz pomost porozumienia łączący cię z partnerem i pomagasz mu nabrać pewności siebie. Gdy będziesz regularnie korzystał z komunikacji przemiany, aby uzdrawiać negatywne wzorce i powtarzające się problemy, twój związek z pewnością będzie udany.

MECHANIZM CIERPIENIA

Gdy obwiniamy naszego partnera lub ukrywamy swoje uczucia, przyczyniamy się do narastania pretensji, które osłabiają związek.

MECHANIZM UZDRAWIANIA

Poprzez komunikację przemiany budujemy związki i uzdrawiamy siebie, utrwalając zdolność prowadzenia dialogu i umiejętności, z których możemy korzystać przez całe życie.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Komunikacja przemiany jest kluczem do twojego rozwoju i do związku. Choć wymaga ona odwagi, nagrodą jest odnowiona miłość i więź emocjonalna, która przetrwa wszystkie problemy.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się zostać ekspertem w dziedzinie komunikacji przemiany; mój partner będzie dla mnie ważniejszy niż mój ból.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Przećwicz dzisiaj komunikację przemiany z kimś, kto jest ci bliski. Aby stać się ekspertem, powtarzaj ćwiczenie przynajmniej raz w tygodniu.

96.

PRZEPRASZAM

Nigdy nie musieć przeproszać to ważna zasada. Pomaga nam to zrozumieć granice naszego związku. Jeśli nigdy nie musimy mówić „przepraszam”, oznacza to, że zależy nam na tym, aby nie robić niczego, co może zranić naszego partnera. Tworzy to pewien standard, który możemy zastosować do wszystkiego, co robimy, i zachęca nas nieustannie, aby sprawdzać, czy to, co robimy, wpływa na naszego partnera. Jest to w dużym stopniu ucieleśnienie zasady „Traktuj innych tak, jak sam chciałbyś być traktowany”. Zastanów się, zanim coś zrobisz lub gdy coś robisz, jak wpłynęłoby to na ciebie, gdyby twój partner zrobił to co ty. Albo wyobraź sobie, że jest on wtedy z tobą – jeśli jest zadowolony z tego, co robisz, to w porządku. Jeśli nie, przeanalizuj swoje działanie.

Jeśli twój partner jest bardzo zaborczy i zazdrosny, będziesz musiał przeprowadzić z nim serię rozmów, aby zbudować łączący was pomost. Trzeba wziąć pod uwagę próg bólu partnera. Negatywnym zachowaniem woła on o miłość i wsparcie i jeśli je otrzyma, będzie mógł przejść na nowy poziom partnerstwa.

Kolejny ważny aspekt związku to nauczyć się mówić „przepraszam”. Najważniejsze słowo, jakiego może się nauczyć mąż. Kobiecie wypowiedzenie go zazwyczaj przychodzi z łatwością. Wiele razy widziałem, jaki magiczny efekt wywołuje to słowo, jeśli jest wypowiedziane szczerze. Nie wyraża ono poczucia winy, ale akceptację własnej odpowiedzialności. Jeśli będziemy go używać, aby wyrazić poczucie winy, nie zawsze uda nam się dokonać potrzebnych zmian. Poczucie winy jest pewnego rodzaju emocjonalnym superklejem, który utwierdza nas w tym, co robimy, tak długo, jak czujemy się z tym źle. Poczucie winy łagodzi nieco ciężar negatywnego zachowania, ponieważ czujemy, że

w ten sposób za nie płacimy. Z drugiej strony wzięcie na siebie odpowiedzialności pokazuje nam, że możemy reagować świadomie. Kiedy szczerze przepraszamy, działamy świadomie, reagując na to, co czuje nasz partner. Powszechnie wiadomo, że mężczyznom trudniej jest przepraszać. Kobiety często dorastają, czując się niekochane, natomiast mężczyźni dorastają, poświęcając się, żeby odkupić poczucie winy. Mężczyźni próbują wtedy robić wszystko perfekcyjnie, a to utrudnia przepraszenie. Dla wielu mężczyzn jest ono równoznaczne z przyznaniem się do winy i może uaktywnić lawinę poczucia winy i poczucia porażki tłumionych od dzieciństwa. W rezultacie mężczyźni, broniąc się przed tymi uczuciami, mogą być całkiem zaślepieni i oporni w sytuacjach, które wymagają przeprosin. Kobiety są zazwyczaj wrażliwsze i łatwiej zranić ich uczucia. Gdy mężczyźni nauczą się, jaką wagę ma słowo „przepraszam”, będą mogli nawiązać pełen ciepła kontakt emocjonalny ze swoimi partnerkami.

Jeśli jednak przepraszamy nieszczerze, jest to próba manipulowania sytuacją. Spotkałem kiedyś na warsztacie mężczyznę, który powiedział, że zna moc słowa „przepraszam”, i przejawiał to, przepraszając swoją żonę, kiedy tylko mógł. Z jego tonu jasno wynikało, że słowo to nic dla niego nie znaczyło. Natrafił on jakimś cudem na to magiczne słowo, zobaczył, jaki daje efekt, i nadużywał go, aż straciło znaczenie. Wyraźnie było widać, że nie zamierzał on się zmieniać ani rozwijać, ale manipulować sytuacją dla własnej korzyści.

MECHANIZM CIERPIENIA

Odmowa lub nieumiejętność przepraszania mogą prowadzić do nieporozumień i walki o władzę.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Chęć, aby szczerze przeprosić, kiedy popełnił błąd lub kiedy nasz partner źle się czuje, pozwala nawiązać kontakt i pokazuje mu, że szanujemy jego uczucia.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Szczerze przeprosiny to ważny most w związku. Aby przeprosić taktownie, musimy zrezygnować z jakiegokolwiek formy dominacji, współzawodnictwa i obwiniania i zdecydować, że współdziałanie z partnerem i jego emocje są ważniejsze. Przeprosiny świadczą o tym, że zależy nam na tym, aby naprawić błędy.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się, że przeproszę, jeśli popełniłem błąd.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Poszukaj w swoim życiu przykładów na to, że umiesz przeproszać. Zastanów się, w jaki sposób twój styl przepraszania mógł wpłynąć na twój partnera. Za jakie sprawy i sytuacje jesteś winien swojemu partnerowi przeprosiny? Jeśli uważasz, że nie ma takich sytuacji, to albo zaprzeczasz ich istnieniu, albo jesteś gotowy na wniebowstąpienie! Jak myślisz, która z tych dwóch możliwości jest bardziej prawdopodobna?

97.

BLISKOŚĆ I WSPÓŁDZIAŁANIE

Wszelki ból, którego doświadczamy, pochodzi z oddzielenia w przeszłości przejawiającego się obecnie. To, co zrobimy z tym problemem, zależy od naszego podejścia do życia. Jeśli wybierzemy uzdrowienie, będzie to oznaczało naukę, współdziałanie i rozwój, ale jeśli wybierzemy nieświadomość, możemy tylko doświadczać jeszcze więcej bolesnego oddzielenia i rozdarcia.

W pewnym stopniu oddzielenie ma korzenie w niezdrowej więzi emocjonalnej, jaką mieliśmy z rodzicami. Ale jeżeli będziemy ich za to winić, przeżyjemy życie jako ofiary, będziemy się poświęcać lub stanie my się za bardzo niezależni. Nie powiedzie nam się ani w miłości, ani w pracy tak, jak byśmy pragnęli. Prawie wszyscy rodzice robią, co mogą, dla dobra swoich dzieci, sami mając przy tym kiepskie wzorce tworzenia więzi emocjonalnej, które wynieśli z własnego dzieciństwa. Zerwanie więzi zwykle jest powtarzane z pokolenia na pokolenie, dopóki wzorzec nie zostanie uzdrowiony. Jeśli będziemy winić naszych rodziców, zachęcimy nasze dzieci do takiego samego zachowania. Możemy jednak zmienić to, co się wydarzyło, i to, co się dzieje teraz. Nie jesteśmy ofiarami naszej przeszłości, jeśli tylko tak postanowimy – nasz sposób wykorzystania przeszłości determinuje to, jak ją postrzegamy i jak myślimy o przyszłości.

Każda sytuacja daje okazję do uzdrowienia, dzielenia się i rozwoju albo może też być użyta do zaspokojenia własnych potrzeb czy wytworzenia bólu i poświęcenia, czyli jako część błędnej strategii osiągnięcia szczęścia. Możemy zdecydować, czy będziemy używać przeszłości i terażniejszości jako wymówki, czy jako okazji do rozwoju. Nie można mieć prawdziwej miłości i osiągnąć prawdziwego sukcesu bez nawiązania więzi emocjonalnej. Do nas należy wybór, czy chcemy to zrobić.

Poświęcenie i wykorzystywanie innych nie jest nawiązywaniem więzi, tylko udawaniem. Możemy od razu zakończyć swoje oddzielenie, jeśli zdecydujemy się nawiązać więź i współdziałać, ponieważ tylko miłość i przebaczenie mogą odmienić sytuację.

Nie musimy zgadzać się z innymi, aby nawiązać z nimi bliskość. Więź nie zależy od tego, czy ktoś ma rację, czy nie, chodzi w niej raczej o to, żeby wyjść partnerowi naprzeciw i pozwolić, aby wyłoniło się właściwe rozwiązanie, które usatysfakcjonuje obie strony. Musimy jednak unikać poświęcania się lub dochodzenia do porozumienia z powodu fałszywego poczucia lojalności, bo takie porozumienie nie przetrwa próby czasu. Prawdziwa więź to szacunek dla siebie i własnych uczuć, a także niezgadzanie się na nic innego poza całkowitym połączeniem. Tylko wtedy odnajdziemy prawdziwe rozwiązanie. Ważne, abyśmy szanowali swoje uczucia i słuchali ich, ale nie należy pozwolić, aby one nami rządziły, nie stanowią bowiem pełnej odpowiedzi. Jedynym właściwym wyborem jest współdziałanie i to ono dostarczy nam pełnej odpowiedzi.

Poprzez współdziałanie możemy doświadczyć czystej miłości. Jako że u podstawy każdego problemu leży oddzielenie, nie ma takiego problemu, którego nie można by uzdrowić współdziałaniem. Niektóre problemy mają wiele warstw, a nieświadome rozdarcie wewnętrzne może mieć ich setki. Za każdym razem, kiedy decydujemy się współdziałać, usuwamy jedną warstwę.

Dr Charles Spezzano, psycholog z Denver w Kolorado (nie jest moim krewnym), przeprowadził poważne badania i napisał kilka ważnych prac naukowych na temat więzi emocjonalnej i tego, jak ważne jest nawiązanie jej zaraz po narodzinach. Podkreśla on, że pierwsze 24 godziny po narodzinach to najodpowiedniejszy czas dla dziecka, aby nawiązało więź ze swoimi rodzicami. Badania wykazują, że jeśli taka więź została nawiązana, relacja pomiędzy dzieckiem a rodzicem jest znacznie łatwiejsza, gdy dziecko dorasta. Dr Spezzano twierdzi, że najważniejsze dla procesu nawiązywania więzi jest pierwsze 15 z 24 godzin pierwszego dnia życia.

Moje doświadczenie także pokazuje, że ci, którzy nie nawiązali więzi przy narodzinach, zazwyczaj mają problemy w nawiązaniu więzi

z własnymi dziećmi. Ale odkryłem, że można uzdrowić wiele uszkodzonych warstw, przenosząc się w wyobraźni do momentu swoich narodzin. Proszę klientów, aby odnaleźli wewnątrz siebie światło (swoje duchowe centrum, źródło swojego istnienia) i użyli go do połączenia się ze swoimi rodzicami. Następnie przenoszę ich do momentu, w którym narodziły się ich dzieci, i proszę, aby połączyli się z nimi w ten sam sposób. Ludzie ci mówili mi później, że nastąpiły istotne zmiany w ich uczuciach wobec siebie, a także w relacjach z dziećmi.

Zniszczenie więzi lub fakt, że nigdy nie została ona nawiązana, przyczynia się do powstawania w naszym życiu jeszcze większego poczucia straty, nieporozumienia, lęku, iluzji, porzucenia, przekonania, że jest się nie dość dobrym, poczucia niezaspokojenia i uzależnienia. W wielu wypadkach osoby, które nie umieją nawiązywać więzi, późno wstępują na ścieżkę związków miłosnych, próbując najpierw zbudować podstawy więzi, gotowości i zrozumienia. Jeśli ktoś w dzieciństwie nie doświadczył więzi emocjonalnych, jest znacznie bardziej podatny na cierpienie. Więzy emocjonalne pozwalają lepiej rozumieć siebie i innych, a my czujemy się docenieni i bardziej akceptujemy siebie. Kiedy wzorzec nawiązywania więzi zostaje zaburzony, tracimy zasadnicze elementy tego zrozumienia, co z kolei utrudnia nasze późniejsze relacje.

Uzdrowienie polega na przywróceniu w naszym obecnym związku tego, co zostało utracone lub czego nigdy w nim nie było. Za każdym razem, gdy zbliżamy się do kogoś, rozwijamy naszą zdolność do budowania bliskości i to, co zostało w przeszłości poprzecinane, może zostać na nowo połączone. Nasza obecna miłość może uzdrowić porażki z przeszłości. Możemy zaangażować się całym sercem.

MECHANIZM CIERPIENIA

Każdy aspekt, w którym utraciliśmy więź lub w którym nigdy jej nie było, tworzy wzorzec straty i cierpienia.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Możemy ustanowić albo odbudować więź poprzez współdziałanie i uzdrowienie poczucia oddzielenia.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Oceń swoje więzi. Zadaj sobie następujące pytanie: „Gdybym miał powiedzieć, czego doświadczyłem w trakcie porodu oraz w łonie matki, jaka byłaby odpowiedź?”. W jakim stopniu utraciłeś wtedy więź emocjonalną? Oceń teraz stopień oddzielenia, który w sobie nosisz – wskazują na to niezaspokojenie, lęk, cierpienie, samotność, choroba i powtarzające się problemy. Wykaż się teraz chęcią zbudowania więzi emocjonalnej.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do uzdrowienia, abym mógł położyć kres poczuciu oddzielenia w sobie i wokół siebie.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz jakiś aktualny problem lub trudną sytuację. Poproś swoją nadświadomość, aby pozwoliła wszystkim uczestnikom tej sytuacji odzyskać wewnętrzną równowagę. Jeśli będzie to konieczne, udajcie się do miejsca położonego jeszcze głębiej. Zobacz i poczuj, jak światło w tobie łączy się ze światłem każdej osób. Od teraz aż do momentu rozwiązania problemu wykonuj to ćwiczenie zawsze, kiedy myślisz o danej osobie. Zapytaj siebie: „Kto naprawdę potrzebuje mojej pomocy?”. Za każdym razem kiedy pomyślisz o kimś takim, zobacz i poczuj, jak światło w tobie łączy się ze światłem tej osoby. Zrób listę problemów tej osoby i pod koniec każdego tygodnia sprawdź, jak sobie z nimi radzi. Jeśli masz jakiś dar, podziel się nim, aby pomóc jej w uzdrowieniu.

98.

AKCEPTOWANIE ZMIAN I CHĘĆ UCZENIA SIĘ

Kiedy tylko pojawia się jakiś problem, życie domaga się od nas zmiany i o to samo dopomina się nasza dusza. Każdy problem reprezentuje miejsce w naszym wnętrzu, w którym spotykają się dwie przeciwstawne energie; konflikt ten przejawia się także na zewnątrz. Aby można było zmienić sytuację, każde takie miejsce wymaga przebaczenia na zewnątrz i integracji od wewnątrz. Kiedy znajdujemy się w konflikcie z naszymi partnerami, to my, a nie nasi partnerzy, musimy się zmienić. Moglibyśmy oczywiście zmusić naszego partnera, żeby postępował tak, jak my tego chcemy, co spowodowałoby, że musiałby się on poświęcić, a nie my, ale takie postępowanie pozbawiłoby nas szansy na uzdrowienie czegoś w sobie. Możemy być bardzo rozdarci wewnątrz, jeżeli jednak będziemy współdziałać i wybaczymy sytuacji oraz jej uczestnikom, odrodzimy się.

Jeśli nie będziemy chcieli się uczyć na błędach, będą one powracać, co w końcu doprowadzi do tragedii. Otrzymujemy nieustannie wezwanie do tego, by uczyć się nowych postaw, a co ważniejsze, także sposobów uzdrawiania i oduczania się tego, co niewłaściwe. Program nauczania ustala nasza nadświadomość, a gdy nie chcemy się zmienić, gdy upieramy się przy swoim, gdy chcemy wygrać albo gdy gramy w grę wygraną–przegraną, stosujemy manipulację lub szantaż emocjonalny dla zaspokojenia własnych potrzeb, rezultat może być tragiczny.

Nasza chęć uczenia się może dawać spektakularne rezultaty, jako że podbudowuje ona naszą pewność siebie. Za każdym razem, gdy decydujemy się współdziałać z naszym partnerem, zamiast próbować osiągnąć przewagę emocjonalną bądź seksualną dla dowiedzenia naszej wyższości, jesteśmy nagradzani pogłębieniem naszej miłości. Pragnienie uczenia się oraz chęć zmiany i rozwoju otworzą dla nas nowe dziedziny życia.

Gdy jesteśmy skłonni się zmienić, nauka przychodzi z łatwością i bez przeszkód. Gdy jesteśmy gotowi pójść naszą prawdziwą drogą życiową, naszym oczom ukaże się wiele z tego, co było ukryte; zaoszczędzimy wiele czasu i cierpienia. Chęć uczenia się i uzdrowienia pozwala, by nasze życie stało się lekkie i spokojne. Kiedyś miałem klienta, który chorował na raka. Pewnego dnia, gdy był w drodze na spotkanie ze mną, poczuł, że musi zjechać z autostrady, ponieważ był przekonany, iż otrzyma jakieś przesłanie. Jechał przez senne miasteczko na wybrzeżu, ale nic nie przykuło jego uwagi. Jednakże gdy miał właśnie wjechać z powrotem na autostradę, zobaczył billboard, na którym widniał napis: „Twoja zmiana jest twoim lekarstwem”. Nie muszę dodawać, że gdy dojechał do mojego gabinetu, był pogrążony w głębokiej refleksji. Jego na nowo obudzona determinacja, by dokonać zmian, sprawiła, że zmieniły się rokowania lekarzy i jego życie.

MECHANIZM CIERPIENIA

Niechęć do uczenia się i dokonywania zmian może prowadzić do wielkich dramatów.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Nasza chęć uczenia się i rozwijania wnosi do naszego życia lekkość i swobodę, co jest wpisane w nasz program przez naszą nadświadomość.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Chęć uczenia się sprawia, że pozostajesz młody i elastyczny. Pozwala ci dalej się rozwijać i ukazywać siebie partnerowi od coraz innej strony. To z kolei wywołuje w naszym związku odświeżające poczucie swobody i podniecenia. Jakiegokolwiek klótnie, nuda czy problemy w twoim związku odzwierciedlają twój lęk przed zmianą. Kiedy zaangażujesz się w zmiany i z ochotą uczysz się od swojego partnera, czerpiesz z jego doświadczenia, z życia i z własnego wnętrza duchowego, to ofiarowujesz cenny dar zarówno sobie, jak i partnerowi. Nie zmieniamy się wyłącznie dla samej zmiany, ale po to, byśmy byli szczerzy, szczęśliwsi, swobodniejsi i pełniejsi we wszystkim, co robimy.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do tego, że będę się uczyć i zmieniać z łatwością, swobodą i w sposób pełny.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Oceń swoją chęć uczenia się i akceptowania zmian w skali od 1 do 100. Jak bardzo jesteś chętny, by uczyć się i akceptować zmiany...

...w sobie? _____

...w swoim partnerze? _____

...w swoim życiu? _____

...w swoim życiu zawodowym? _____

Przez dziesięć minut wyobrażaj sobie, że we wszystkich tych sferach masz sto punktów. Jaka jest różnica pomiędzy wyobrażeniem a stanem faktycznym? Czy byłbyś skłonny dokonać innych wyborów w świetle nowo nabytej wiedzy?

99.

CEL ZWIĄZKÓW

Każdy związek ma cele, z których pierwszym i najważniejszym jest miłość, radość i szczęście. Miłość, którą otrzymujemy, zachęca nas do tego, byśmy odkryli swoją prawdziwą tożsamość, byśmy żyli w zgodzie z własnym przeznaczeniem najlepiej jak tylko potrafimy oraz abyśmy osiągnęli jedność. Jeśli nie doszliśmy jeszcze do tego etapu, wtedy drugim celem związku, niezbędnym do tego, by przywrócić nam radość, jest uzdrowienie. Zawsze gdy nie czujemy miłości ani radości, najwyższy czas zacząć uzdrawiać siebie, a najlepszym do tego narzędziem jest związek. Nasze związki służą również do tego, by nasza miłość pomagała naszym przyjaciółom i otaczającemu nas światu, inspirując ich. Służymy światu nie tylko poprzez to, co mu dajemy, ale poprzez inspirację, która bierze się z miłości i współdziałania w związku. Każdy związek ma też indywidualny, właściwy sobie cel, który może być różny na różnych etapach naszego życia.

Celem naszych związków jest cieszenie się sobą nawzajem, odkrywanie znaczenia miłości oraz to, byśmy my sami, nasz partner i związek, osiągnęli pełnię. Związki mogą być schodami do duchowego spokoju, jak i sposobem, w jaki możemy stworzyć własne niebo czy nirwanę na Ziemi. Celem i nadzieją każdego związku jest możliwość wspomoczenia Ziemi w rozwoju. Za każdym razem gdy uwalniamy się od czegoś, co oddala nas od partnera, uwalniamy też Ziemię od iluzji i cierpień, których pozostają do uleczenia miliardy.

Realizując cel naszego związku, wspólnie zmierzamy do takiego celu, który inspiruje każdego z partnerów, a pojawiające się konflikty stają się jedynie drobnymi przeszkodami na drodze do pełnego zaangażowania. Zaczynamy postrzegać problemy jako narzędzie służące do uzdrawiania i wprowadzania pozytywnych zmian, a nie jako znak, że

coś jest nie tak w naszym związku. Nie każdy związek może trwać wiecznie, ale gdy partnerów łączy miłość i więź, związek zakończy się raczej przyjaźnią niż cierpieniem, gdyż jego cel został osiągnięty.

MECHANIZM CIERPIENIA

Związki, które kończą się cierpieniem, nie osiągnęły swojego celu.

MECHANIZM UZDROWIENIA

Cel naszego związku ukierunkowuje nas, dodaje nam sił i ofiarowuje dar nam, naszym partnerom oraz światu.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Masz swoje cele i ma je także twój związek. Jeśli nie będziesz żył zgodnie ze swoim celem życiowym, przeszkody i problemy będą miały niszczący negatywny wpływ, a jednym ze skutków tego będzie unikanie przez ciebie prawdziwego celu twego życia i twego związku.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do realizowania swoich celów życiowych i celów swojego związku.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Przeanalizuj każdy swój ważny związek, włączając w to związki z rodzicami, rodzeństwem, dziećmi oraz byłymi i obecnymi partnerami. Jaki był cel każdego z tych związków? Jakiej radości i szczęścia mieliście sobie nawzajem dostarczyć? Co mieliście wspólnie uzdrowić? Czy wam się to udało? Może ci się jeszcze udać, jeśli przebaczysz wszystkim osobom, których to dotyczy. Jaki ważny dar lub dary miałeś im ofiarować? Jaki ważny dar lub dary oni mieli dać tobie? Kiedy ty obdarowujesz ich, oni obdarowują ciebie. W jakim stopniu wam się to udało? Jeśli nie przekazałeś jeszcze tych darów, zrób to teraz, bo pomoże ci to zrealizować wasz wspólny cel, dla którego jesteście razem. Możesz sprawdzić, jak bardzo czujesz się spełniony w odniesieniu do jakiegokolwiek osoby lub okresu swojego życia, zadając sobie pytanie: „Gdybym miał powiedzieć, jak bardzo czułem się spełniony

w tym związku lub w tym okresie życia, jaka byłaby odpowiedź?”. Tam gdzie czujesz się najmniej spełniony, ofiaruj dary, które pozwoliłyby zakończyć te sceny happy endem. Wtedy będziesz mógł przyjąć dary, które inni mają dla ciebie.

100.

UZDRAWIANIE PROJEKCJI

Jest to radykalne założenie, dzięki któremu może się dokonać wielka transformacja. Ten mechanizm przywraca nam odpowiedzialność za zmienianie siebie, swojej sytuacji i świata oraz daje nam siłę do dokonania tych zmian.

Wszystko, co widzimy i czego doświadczamy, jest projekcją. Sami jesteśmy źródłem naszego postrzegania świata, a z kolei świat – sumą percepcji wszystkich ludzi. Ludziom wokół nas i sytuacjom, w których się znajdujemy, przypisujemy nasz sposób postrzegania ich. Ma to również wpływ na to, jak świat postrzegają inni ludzie. Wszyscy jesteśmy całkowicie odpowiedzialni za nasze życie. Używając siły naszego umysłu do zmiany zarówno naszego postrzegania, jak i tego, co projektujemy na innych oraz na świat, mamy możliwość zaprowadzić zmiany dla siebie i wszystkich innych.

Mając dostęp do bardziej ukrytych warstw naszego umysłu, możemy zmienić siebie i świat. Cała nasza wiedza o świecie to nasze postrzeganie go, więc gdy się zmienia nasze postrzeganie, zmienia się też nasz świat.

Wcześniej dowiedzieliśmy się, w jaki sposób nasze otoczenie i świat odzwierciedlają nasz umysł. Projekcja to część nas samych, którą osądziliśmy, a odpowiedzialność za nią zrzuciliśmy na coś lub kogoś w naszym świecie. Słowo „projekcja” pochodzi od łacińskiego słowa *proiectio*, które oznacza „wysunięcie przed siebie”, jak w rzucie oszczepem. Kiedy dokonujemy projekcji, skutecznie przerzucamy przekonania o sobie na otaczających nas ludzi. Na przykład gdy postrzegamy daną osobę jako złośliwą bądź niemiłą, to znaczy, że przypisaliśmy jej swoje cechy.

Możemy jednak zmienić nasze postrzeganie poprzez przebaczenie lub wycofanie projekcji i wybaczenie sobie. Dzięki temu możemy

uleczyć zranioną część nas samych. Kiedy cofniemy projekcję, będziemy mogli przyjąć to, co inni nam ofiarują, oraz usłyszymy ich wołanie o pomoc. Zmiana naszych najboleśniejszych doświadczeń, które doprowadziły do projekcji, potrafi zmienić ludzi i otaczający nas świat.

Projekcja następuje wtedy, kiedy w naszym umyśle istnieje poczucie oddzielenia lub rozdarcie, co prowadzi do poczucia oddzielenia na zewnątrz. Gdy jesteśmy rozdarci, wierzymy, że problemy pojawiają się na zewnątrz i nie mają związku z naszym zdrowiem emocjonalnym. Uzdrawianie może naprawić te pęknięcia i pomóc nam zwiększyć naszą samoświadomość, co zapobiegnie projekcji w przyszłości. Kiedy jesteśmy świadomi siebie, dostrzegamy odbicie siebie i sytuacji, w których się znaleźliśmy, w innych osobach, a wówczas możemy naprawić problemy i pęknięcia w nas samych.

Projekcja zaczyna się od tego, że odgradzamy się od jakiejś części siebie, co powoduje wewnętrzny konflikt, ponieważ cokolwiek zostaje oddzielone, zostaje też odrzucone. Następnie rzutujemy te oddzielone części na świat, przez co oddzielamy się od innych lub od sytuacji (a tym samym jesteśmy w konflikcie z nimi). Postrzegamy innych ludzi i zewnętrzne sytuacje jako złe, a siebie samych jako dobrych. Kiedy zaprzeczamy, że przyczyniliśmy się do powstania problemu, mamy poczucie wyższości. Poczucie wyższości jednak nie jest stanem budującym więź, ale źródłem dalszego oddzielenia i niezgody.

Projekcja zawsze opiera się na zaprzeczeniu. Udajemy przed innymi i przed samym sobą, że nie mamy danej cechy, kompensując sobie ją lub zachowując się w taki sposób, który sprawia wrażenie, że ją sobie kompensujemy. Nasza ukryta strona może być oczywista dla innych bądź też może być schowana tak głęboko, że nikt nie jest świadom jej istnienia. W takim wypadku możemy zdać sobie sprawę z jej istnienia, jedynie oceniając siłę naszej kompensacji. Możemy być pewni, że kompensacja ma miejsce, jeśli pracujemy ciężko, ze wszystkich sił staramy się być dobrzy, a i tak wydaje się, że stoimy w miejscu. Tą niewidoczną barierą, która nas wstrzymuje, jest właśnie stłumiona część nas samych. Kiedy ją sobie kompensujemy, nie pozwalamy na odkrycie i uzdrowienie tego ukrytego w nas przekonania. W rzeczywistości nie

jesteśmy w stanie przyjąć niczego od innych ani od świata, ponieważ bariery i kompensacja sprawiają, że wypieramy i poświęcamy się, co nie pozwala przyjąć nagrody. Skutecznie nakładamy na siebie karę, kompensując sobie ukrytą negatywną cechę w takim stopniu, w jakim uzewnętrznilibyśmy ją, jako że jej skrywanie wymaga od nas użycia ogromnych pokładów energii witalnej (czy też siły życiowej).

Kiedy nasze zaprzeczenie lub kompensacja są bardzo silne, zazwyczaj pomagają to dotrzeć do traumatycznego zdarzenia, podczas którego doszło do zranienia i odrzucenia tej części nas samych. Musimy wtedy przeanalizować, w którym momencie rozpoczęła się projekcja. Uzdrawiając wydarzenie, od którego do wszystkiego się zaczęło, możemy uzdrowić tę ukrytą część i uwolnić się od projekcji.

Z reguły jeśli dostrzegamy problemy, jest to nasz problem. Jeśli zmienimy sposób postrzegania, zmienimy tym samym sytuację. Tak możemy zmieniać innych, biorąc na siebie odpowiedzialność i zmieniając siebie, przy czym nie prowadzi to do takiego konfliktu, jaki mogłaby wywołać próba zmienienia tych osób. Wreszcie, takie działanie daje nam szansę zmiany życia partnera zamiast zmiany partnera życiowego!

Niezmiernie ważne jest, aby pamiętać, że projekcja dotyczy nie tylko negatywnych cech. Oceniamy i oddzielamy coś więcej niż nasze cechy negatywne – w obawie przed utratą kontroli lub zazdrością innych odrzucamy również cechy pozytywne. Niekiedy mamy tak wielkie poczucie winy, lęku albo wstydu z powodu posiadanych darów, że nawet przypisujemy je innym i udajemy, że ich nie mamy. Wtedy przestajemy lubić innych, bo uważamy, że mają to dobre, czego my nie mamy. Mechanizm projekcji jest w tym wypadku identyczny – odcinamy się od swoich pozytywnych cech bądź odrzucamy je i zaczynamy dostrzegać u innych. Przewyciężenie naszych obaw i zintegrowanie tych cech jest równie ważne jak uzdrowienie naszych cech negatywnych. Współdziałanie i integracja to sposoby uzdrawiania.

Kilka lat temu odwiedziłem swojego najlepszego przyjaciela. Małżeństwo jego bardzo bliskich znajomych rozpadało się, więc spytał mnie, czy nie zechciałbym im pomóc. Pierwsze czterdzieści minut sesji

spędzili, opowiadając mi różne rzeczy i narzekając na siebie nawzajem. Ponieważ na uratowanie ich małżeństwa miałem tylko dwadzieścia minut, postanowiłem użyć techniki uzdrawiania projekcji. Poprosiłem oboje, aby wymienili trzy rzeczy, które najbardziej denerwowały ich w partnerze. Każde z nich skrętnie wymieniło trzy cechy, które doprowadzały ich do szału. Wtedy poprosiłem, aby cofnęli swoją projekcję, przyznali się do niej i uznali, że sami się tak zachowują lub kompensują sobie takie zachowanie w przeszłości. Wyjaśniłem im, że atakują siebie samych za posiadanie tych cech, i poprosiłem, by zdecydowali, czy wolą siebie atakować, czy też wspierać wzajemnie. Zdecydowali się na wspieranie, a wówczas dostrzegli zmianę w sobie nawzajem. Po dwudziestu minutach byli znowu zakochani i planowali wakacje na Hawajach. To naprawdę bardzo proste, jeśli tylko pozwolimy, by takie było.

MECHANIZM CIERPIENIA

W wyniku dawnych bolesnych zdarzeń z przeszłości przypisujemy różne cechy otaczającym nas ludziom, co prowadzi do poczucia oddzielenia, konfliktu i cierpienia.

MECHANIZM UZDRAWIANIA

Kiedy bierzemy odpowiedzialność za nasz sposób postrzegania oraz nasze doświadczenia i uświadamiamy sobie, że są one odzwierciedleniem nas samych, możemy je wówczas zmienić.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Kiedy postrzegasz świat jako odzwierciedlenie osądów na własny temat oraz darów, które boisz się ofiarować, zrozumiesz, że możesz zmienić świat, wybacząc innym i sobie. Możesz z pewnością siebie odzyskać swoje dary i uwolnić się od autoagresji.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się przestać atakować samego siebie, aż zarówno ja, jak i mój świat będziemy wolni od bólu.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz trzy najbardziej bolesne doświadczenia i wobec każdego użyj przedstawionych poniżej technik uzdrawiania projekcji. Możesz nawet wykorzystać trudne doświadczenie jako projekcję. Wszystkie sytuacje można uzdrowić w ten sposób. Zaczynij od pierwszego kroku, wybierając jedną osobę, która sprawia ci problemy. Przejdź przez wszystkie kroki. Gdy poczujesz wolność, jaką daje ci to ćwiczenie, zostawisz za sobą autoagresję i poczucie oddzielenia, a zamiast nich będziesz wspierać i obejmować przyjaciela. Następnie możesz wybrać jakąkolwiek osobę, której przypisujesz swoje cechy, a poczujesz jeszcze większą wolność.

KROKI DO UZDROWIENIA PROJEKCJI

1. Wybierz osobę, na którą najwięcej projektujesz, i wyobraź sobie, że stoi ona naprzeciwko ciebie po drugiej stronie pokoju. Co jej przypisujesz?
2. Teraz wycofaj tę projekcję. Innymi słowy, weź sobie cechę, której u tej osoby nie lubisz, i zaakceptuj fakt, że to twoja cecha.
3. Określ, jaki jest twój styl – czy robisz te same rzeczy co ta osoba, czy też kompensujesz sobie tę cechę (zachowujesz się w sposób dokładnie przeciwny, reagując przesadnie na coś, co jest w tobie). Jeśli robisz to samo, spostrzeżesz to od razu. Jeśli to kompensacja, będziesz czuł, że prędzej umrzesz, niż miałbyś się tak zachować. Powróć do chwili, w której poddałeś tę część siebie ocenie, podzieliłeś ją na kawałki, ukryłeś, a potem wyprojektowałeś na inne osoby. Po prostu skorzystaj z intuicji i zobacz, co przyjdzie ci na myśl, kiedy zadasz sobie pytanie: „Gdybym mógł powiedzieć, w jakim byłem wieku, kiedy osądziłem tę cechę, jaka byłaby odpowiedź?”. Następnie zapytaj: „Gdybym mógł powiedzieć, kto mi wówczas towarzyszył, jak brzmiałaby odpowiedź?”. A potem zapytaj: „Gdybym mógł powiedzieć, co się działo, kiedy zacząłem tak o sobie myśleć, prawdopodobnie odpowiedź brzmiałaby...”. Co zdecydowałeś się zrobić z tą cechą? Kiedy już uświadomisz sobie, w jaki sposób ukryłeś tę cechę pod postacią autoagresji, możesz z łatwością przejść do dalszej części ćwiczenia.

Niektórzy ludzie działają na obydwa sposoby – chwilami robią to samo, a przez resztę czasu zaprzeczają temu zachowaniu, kompensując je sobie lub zachowując się dokładnie przeciwnie.

4. Uświadom sobie sposób, w jaki atakowałeś siebie za tę cechę i budowałeś wokół siebie mur oddzielenia po to, aby inni nie mogli dostrzec w tobie tej cechy.
5. Zadaj sobie pytanie, czy chcesz nadal atakować siebie i odcinać się, czy też wolałbyś porzucić autoagresję, wyjść z izby autotortur, pokonać mur oddzielenia i wesprzeć przyjaciela, któremu przypisałeś swoje cechy, a który potrzebuje twojej pomocy. To prosta decyzja – albo atakujesz siebie, albo pomagasz innym. Ta technika zawsze odnosi skutek, chyba że projekcja jest pretekstem i spiskiem służącym do powstrzymania własnego rozwoju.

101.

UZDRAWIANIE SNU

Jeśli pojmiemy radykalny charakter mechanizmu projekcji, zaczynamy zdawać sobie sprawę, że możemy uzdrawiać świat, jakby był on opowieścią, filmem lub marzeniem sennym. Widziałem, jak wielką to może mieć moc – przez ostatnie dwadzieścia pięć lat pomagałem ludziom zmieniać sny.

Wszyscy żyjemy w potężnym i urzekającym śnie. Ten sen to nasz świat, a zaludniają go inni ludzie, którzy odzwierciedlają części naszego umysłu i działają wedle naszego scenariusza. Możemy zdecydować, czy chcemy żyć we śnie szczęśliwym, czy w koszmarze, lecz w pewnym sensie nasze sny są spełnieniem pragnień.

Koncepcja, że życie to sen, nie jest nowa. Podstawowym pojęciem w filozofii hinduskiej jest „maja”, co oznacza iluzję, ułudę. Pojęcie to wywodzi się z przekonania, że świat jest emanacją boskiej energii i tworem zbiorowego postrzegania rzeczywistości. Myśliciele tacy jak Radhakrishnan są zgodni co do tego, że świat jest tajemniczy i pochodzi od Boga i że nasze życie dynamicznie tworzy maja. Podobnie w Starym Testamencie, w Księdze Rodzaju czytamy, że Adam zapadł w głęboki sen, a wtedy narodziła się Ewa i rozpoczął się cykl ludzkości. W żadnym fragmencie Biblii nie zostało napisane, że Adam się obudził.

Jednym ze sposobów zweryfikowania tej koncepcji jest uświadomienie sobie, że ludzie wokół nas to w rzeczywistości my sami odgrywający własny sen. Innymi słowy, cała płaszczyzna interpersonalna ma źródło w naszym umyśle – jest odbiciem naszego związku z samym sobą. To samo dzieje się podczas snu. W naszych marzeniach sennych wszyscy ludzie symbolizują aspekty nas samych. Oskarżamy innych o nasze czyny. Wszyscy robimy to jednocześnie, co tworzy zbiorowy dramat życia. Cokolwiek dzieje się w naszym życiu, jest wspólnym dziełem wszystkich uczestników sytuacji. Dlatego też wszyscy razem i każdy z osobna mamy możliwość to zmienić.

Koncepcja ta zachęca nas do wzięcia odpowiedzialności za siebie, za naszych partnerów i za to, co się dzieje w naszym dramacie. Kiedy bierzemy na siebie odpowiedzialność, zyskujemy moc zmieniania rzeczy. Praca nad naszym życiem, naszymi snami, naszym uzdrawianiem i naszymi lekcjami może wywołać ogromne zmiany w otaczającym nas świecie, ponieważ zmieniając siebie i nasz punkt widzenia, zmieniamy sen, który jest naszym życiem, a także wspólne sny otaczających nas ludzi tworzące nasz świat.

Wiara w to, że możemy dokonać zmian w świecie na szeroką skalę, zmieniając jedynie nasz punkt widzenia, może wydawać się naiwnością, ale należy pamiętać, że nasze życie jest odbiciem nas samych. Kiedy tworzymy negatywne sny, dotyczą one życia każdej z otaczających nas osób i zmieniają jej sny. Kiedy tworzymy sny pozytywne, wypełniamy świat miłością i uzdrowieniem, przez co zmieniamy zarówno nasze, jak i cudze spojrzenie na świat.

MECHANIZM CIERPIENIA

Nieświadomość tego, że nasze życie jest snem, a my śniącymi, sprawia, iż nie przestajemy śnić, a czasami sny są koszmarnie i bolesne. Zmniejsza to naszą moc dokonywania zmian i posiadania dokładnie tego, czego świadomie pragniemy.

MECHANIZM UZDRAWIANIA

Chęć zmian oraz wybaczenia sobie i innym pozwala światu przechodzić transformacje oraz sprawia, że zbiorowy sen staje się szczęśliwy.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Zastanów się nad swoim życiem. Jaki to sen? Do czego służy ci taki sen? Film Matrix najwierniej oddaje koncepcję świata jako naszego snu i możliwości natychmiastowej jego odmiany. Polecam obejrzenie go.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Decyduję, że będę postrzegał swoje życie jako sen, co da mi możliwość zmieniania go na lepsze i szczęśliwego życia.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Poniższe metody mogą użytecznie i skutecznie zmienić twój sen. Wybacz wszystkim, którzy biorą udział w twoim śnie, sobie i sytuacji. Bądź oddany wszystkim zainteresowanym i sytuacji, tak by mogła się poprawić. Połącz się z innymi, światło do światła, za każdym razem gdy o tym pomyślisz. Zintegruj te części siebie, które są reprezentowane w danej sytuacji przez inne osoby, wyobrażając sobie, że jednoczysz się z nimi. Zobacz, jak otrzymujesz energię. Pamiętaj, by prosić o cud.

Wybierz trzy problemy i opisz je trzema przymiotnikami. Potem wybierz trzy osoby, z którymi masz problem, i przypisz im trzy cechy. Następnie wybierz trzy osoby, z którymi od dawna nie możesz dojść do porozumienia, i przypisz każdej z nich trzy cechy:

Problem	Osoba, z którą ostatnio miałem problemy	Osoba, z którą od dawna mam problemy
----------------	--	---

1. _____

Cechy

Problem	Osoba, z którą ostatnio miałem problemy	Osoba, z którą od dawna mam problemy
----------------	--	---

2. _____

Cechy

Problem	Osoba, z którą ostatnio miałem problemy	Osoba, z którą od dawna mam problemy
----------------	--	---

3. _____

Cechy

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Postępując się intuicją, dokończ poniższe stwierdzenia, odnosząc je do każdego problemu, każdej osoby ostatnio sprawiającej ci kłopoty oraz każdej osoby od dawna sprawiającej ci problemy:

Gdybym miał powiedzieć, co mogę robić dzięki temu, że ta osoba lub sytuacja jest w moim życiu obecna, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jakiej wymówki dostarcza mi ta osoba lub sytuacja, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, dlaczego mam rację dzięki temu, co się wydarzyło, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, co można dzięki temu usprawiedliwić, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, w jaki sposób jestem podobny do tej osoby lub sytuacji, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, co dzięki temu ukrywam, prawdopodobnie byłoby to _____

Najpewniej odkryjesz, że masz te same cechy lub przeciwstawną cechę kompensacyjną. Jeśli tak, spróbuj połączyć kompensację i zachowanie,

o którym mowa, w jedno. Jeśli nie, wybacz sobie i daruj pozostałym cechom. Następnie zadaj sobie pytanie: „Jakiego spisku używa moje ego w tych sytuacjach lub wobec tych osób, by powstrzymać mój rozwój?”. Oto najpopularniejsze spiski: spisek lęku przed swoim celem, spisek winy, spisek zazdrości, spisek poświęcenia, spisek cierpienia, spisek strachu, spisek ukrywania, spisek umniejszania (lekceważenia), spisek zdrady, spisek seksu. Dokończ teraz następujące stwierdzenia:

Gdybym miał powiedzieć, na co pozwala mi ten spisek, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jaką wymówkę zyskuję dzięki temu, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, w jaki sposób mam rację dzięki temu, co się działo, i co tym usprawiedliwiam, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jaki dar kryje się za tą osobą lub sytuacją, prawdopodobnie byłby to dar _____

Dar jest równie wielki jak spisek. Jeśli żaden dar nie przyjdzie ci na myśl od razu, pomedytuj lub porozmyślaj nad nim, aż stanie się on całkiem oczywisty. Przyjmij ten dar w pełni. Podziel się nim z ludźmi lub sytuacją, o których mowa, i z przynajmniej jeszcze jedną osobą w twoim życiu.

102.

UZDRAWIANIE TRÓJKĄTA

Związek w postaci trójkąta to narastające cierpienie, które potrafi zrujnować życie wszystkich trzech zaangażowanych weń osób. Trójkąt, czy nawet czworokąt, powstaje, gdy każda z tych osób boi się bliskości. Jest to część wzorca, który ma początek w dziecięcych wzorcach edypalnych i braku więzi uczuciowych. Trójkąt powstaje zazwyczaj jako element walki o władzę, niezadowolenia lub gdy w związku panuje obojętność.

Często kogoś stanu wolnego pociąga ktoś, kto żyje w małżeństwie albo w związku. Osoba zamężna lub żonata kusi go, gdyż uważa, że ma ona wszystkie cechy, jakie powinien mieć partner, z wyjątkiem tego oczywiście, że nie jest wolna. Jeśli ten ktoś wejdzie w związek z tą osobą z powodu niezaspokojenia lub z braku wiary, to nie zauważy kogoś, kto ma wszystkie oczekiwane cechy i jest wolny.

Trójkąty są bardzo chaotyczne, granice są w nich zatarte, pojawia się w nich bardzo często kompleks Edypa i jest w nich dużo cierpienia. Osoba, która ma dwóch partnerów, często jako dziecko czuła się niekochana, zmagala się z silnym wzorcem edypalnym i stała się tak niezależna, że obecnie przedkłada własne zadowolenie nad potrzeby partnera i lekceważy to, że prawdopodobnie wyrządza mu krzywdę. Broni się przed swoimi uczuciami, stając się bardziej niezależna i odcinając się coraz mocniej. Natomiast osoba, której partner zbłądził, będzie cierpieć, próbując jednocześnie odkupić własną winę i zdradę z przeszłości. Nowy partner również będzie napotykał wyzwania w miarę rozwoju związku, ponieważ ktoś, kogo łatwo uwieść, zawsze będzie szukał nowej podniety. Trudno mieć zaufanie do partnera, który zostawił kogoś innego. Obojętność, przed którą stają nowi partnerzy, kiedy dotrą do tego etapu, jest zazwyczaj jeszcze silniejsza z powodu poczucia winy, że rozbity został związek, co aktywuje poczucie winy i zdrady z dzieciństwa.

Osoba, która znajduje się w centrum dwóch związków, nie jest w stanie zdecydować, kogo pragnie, ponieważ w miarę rozwoju sytuacji w trójkącie każdy z partnerów wydaje się w połowie uosabiać cechy ideału, z jakim pragnie stworzyć związek. „Gdybym tylko mógł/mogła mieć je obie/ich obu” – to częste stwierdzenie. Zaczyna krążyć między jednym związkiem a drugim w misji badawczej, co albo kończy się decyzją, by pozostać w pułapce poszukiwania, albo wyborem jednego z partnerów, co z kolei będzie odebrane jako poświęcenie, ponieważ wybrana osoba będzie miała tylko połowę pożądaných cech. Istnieje jednak sposób, by przelamać ten wzorzec bez cierpienia, winy czy obojętności, o których była mowa.

MECHANIZM CIERPIENIA

Trójkąt to spisek, którego ego używa, by omotać i schwytać w pułapkę troje ludzi. Zazwyczaj związek taki prowadzi do obojętności lub cierpienia bądź obu tych uczuć.

MECHANIZM UZDRAWIANIA

Zaangażowanie oraz gotowość do zrobienia kolejnego kroku i dowiedzenia się, kto jest naszym prawdziwym partnerem, uzdrowi dylemat trójkąta.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Istnieje sposób, by wyjść poza trójkąt, który stanowi jedną z najdoskonalszych pułapek ego. Możesz doprowadzić do uzdrowienia, ponownie nawiązując więź ze swoją rodziną, od której zaczęła się rywalizacja; następnie ulecz wszelkie problemy pokoleniowe, które przekazali ci rodzice. By rozwiązać ten problem lub poradzić sobie z jego najważniejszymi aspektami, możesz się zaangażować, możesz zrobić kolejny krok i możesz uzdrowić siebie. Należy pamiętać, że sytuacja ta to wspólna decyzja schwytanych w tę pułapkę osób. Nikt nie ponosi winy, lecz wszyscy są odpowiedzialni. Trójkąt jest zazwyczaj wyrazem twego lęku przed bliskością, sukcesem i zrobieniem kolejnego kroku, a także karą za winę i uczucia związane ze zdradzeniem innych w przeszłości. Zdrada z przeszłości mogła dotyczyć wcześniejszych związków lub rodziców, zawsze bowiem jest gdzieś ukryte poczucie winy i zdrady, zwłaszcza gdy związek nie należał do udanych.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się uzdrowić swoje wzorce i swój lęk przed bliskością, tak bym mógł dać poczucie spełnienia swojemu związkowi, swojemu partnerowi oraz samemu sobie.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Jeśli jesteś w trójkącie, nie jesteś z nikim związany lub jesteś w związku, który już wygaś – albo jeśli po prostu chcesz popracować nad swoim związkiem – to możesz zacząć uzdrawiać kwestie dotyczące kompleksu Edypa, intuicyjnie uzupełniając poniższe stwierdzenia. Wpisz to, co jako pierwsze przyjdzie ci na myśl.

Gdybym mógł powiedzieć, ile ważnych zdarzeń z dzieciństwa musiałbym teraz wyjaśnić, by uzdrowić problemy w moim związku, prawdopodobnie byłoby ich _____

Gdybym miał powiedzieć, kiedy wydarzyło się najważniejsze z nich, prawdopodobnie było to w wieku _____

Gdybym miał powiedzieć, kto uczestniczył w tym wydarzeniu, prawdopodobnie byłem to ja i _____

Gdybym miał powiedzieć, co się wydarzyło, prawdopodobnie było to _____

Powróć myślami do tego wydarzenia. Teraz poproś swoją nadświadomość, by pozwoliła wszystkim uczestnikom odzyskać wewnętrzną równowagę. Kiedy to nastąpi, poproś, aby wszyscy udali się do miejsca położonego jeszcze głębiej. Niech światło w tobie połączy się ze światłem wszystkich innych osób, a potem niech ich światła również się połączą. Ofiaruj wszystkim dary, które masz dla nich, a które pomogą zarówno tobie, jak i im w uzdrowieniu i rozwoju. Jakiego koloru są te dary? Zobacz, jak osoby te wypełniają się darami i ich barwami, a później obserwuj, jak dar ten przechodzi dalej wstecz po drzewie genealogicznym aż do twoich przodków, zarówno

ze strony matki, jak i ze strony ojca, i uwalnia ich. Zastosuj metodę intuicyjną, zastępując najważniejsze wydarzenie kolejnym i tak dalej, aż uporasz się ze wszystkimi wydarzeniami.

Rozwiązanie, które pozwala uwolnić się z trójkąta po wykonaniu tego wstępnego zadania, jest bardzo proste i może je zastosować każda osoba będąca częścią trójkąta. Jeśli masz odwagę, możesz wyjaśnić sytuację od razu. Zaangażuj się w prawdę. Zaangażuj się w zrobienie kolejnego kroku. Proś o cud. Oddaj któregokolwiek z uczestników trójkąta i rezultat w ręce Boga. Obecnie nie jesteś w stanie zdecydować rozsądnie, co jest dla Ciebie najlepsze lub co by Cię uszczęśliwiło. Potrzebujesz pomocy swego przewodnika duchowego bądź własnego wnętrza, prawdziwej wewnętrznej wiedzy o sobie, która doprowadzi Cię do odpowiedniego wyboru.

Wykonuj tę wewnętrzną pracę i żyj jak dotychczas. W środku jednak angażuj się, dokonuj wyboru, módl się i pragnij odpowiedzi. Teraz, gdy tylko pomyślisz o swojej sytuacji, z oddaniem stawiaj następny krok i ufaj, że nadejdzie odpowiedź i pojawi się rozwiązanie. Rozpoznaj i zaakceptuj wszelkie lęki i oddaj je w ręce Boga lub swego ducha. W ciągu około tygodnia coś radykalnie i znacząco się zmieni, jak gdyby stał się cud. Odpowiedź na pytanie, kto jest Twoim prawdziwym partnerem, będzie oczywista. Jeśli masz dwóch partnerów, Twój prawdziwy partner podąży za Tobą, a ten drugi pożegna się bez poczucia winy czy wzajemnych oskarżeń. Jeśli jesteś tym trzecim, Twój partner będzie również razem z Tobą kroczył do przodu albo, co też może się zdarzyć, pożegna się. Nie będzie żadnych negatywnych emocji, tylko wiara, że jest to naturalny bieg zdarzeń w tej sytuacji. Zawsze będziesz połączony z tą osobą, jeśli nie jest ona Twoim prawdziwym partnerem; pozostałe strony mogą nawet żyć w przyjaźni.

Metoda ta uwalnia wszystkie strony od poczucia winy, cierpienia i sprawia, że stają się gotowe na kolejny krok w życiu. Ważne, by nie robić niczego na poziomie zewnętrznym, chyba że czujemy autentyczną inspirację. Każda z trzech osób w trójkącie może dać wszystkim wolność. Jest to jedna z najlepszych pułapek, jakie zastawia na nas nasze ego, ale istnieje sposób, by uwolnić się od problemu z łatwością i lekkością.

103.

UZDRAWIANIE UTRACONEGO JA I OPOWIEŚĆ WOJENNA

Każdy z nas stracił kiedyś część siebie. Są to elementy naszej osobowości zranione tak bardzo, że możemy nic o nich nie wiedzieć lub myśleć, iż utraciliśmy je na zawsze. Jeśli utracimy ich wiele, możemy stać się zagubioną duszą dryfującą przez życie. Większość z nas będzie kompensowała sobie straty, nadmiernie się oskarżając i pracując ponad siły, podczas gdy inni zostaną odcięci od mocujących ich cum i będą dryfować przez życie, wchodząc w przypadkowe związki. Aby doszło do takiego odcięcia się, potrzeba naprawdę bolesnego zdarzenia lub wielu tragedii w tej samej sferze.

Utrata części siebie jest skutkiem wyjątkowo traumatycznego wydarzenia, kiedy czujemy, że nie ma dla nas nadziei. Niektórzy z nas machną ręką na samych siebie i skierują swoją energię na pomoc innym, stając się zranionymi uzdrowicielami z misją zbawienia świata. Choć wydaje się to szlachetne, w rzeczywistości, dopóki nie uwolnimy się od cierpienia, od którego wszystko się zaczęło, będziemy jedynie poświęcającymi się ofiarami. Ten rodzaj poświęcenia czasami również prowadzi do wypalenia, dzięki któremu ujawnia się początkowy ból i energia. Jeśli do tego dojdzie, musimy powrócić do wydarzenia, od którego wszystko się zaczęło, i uzdrowić je.

Często tracimy części siebie w strefie wojny emocjonalnej. Strefa wojny zazwyczaj powstaje w rodzinie, gdzie walczą ze sobą rodzice, ale tak silnie negatywne otoczenie tworzy się zbiorowo, przy udziale całej rodziny. Każdy członek rodziny staje się jednym z głównych bohaterów opowieści wojennej i odgrywa w jej rozwoju rolę równie ważną jak inne role. Uwikłanie w opowieść wojenną może sprawić, że zaczniemy grać role ofiary, drapieżnika lub poświęcającego się pomocnika – a role te mogą uwieźć nas we wzorcach, które towarzyszyć nam będą do końca

życia. Wzorce te muszą zostać uzdrowione, jeśli mamy poznać samych siebie oraz zaznać miłości i powodzenia.

MECHANIZM CIERPIENIA

Utrata części siebie może być wynikiem odgrywania w życiu opowieści wojennej, która powoduje cierpienie ponad nasze siły.

MECHANIZM UZDRAWIANIA

Trzeba odzyskać utracone części siebie, zakończyć opowieść wojenną i zrezygnować z kompensacji po to, by odnaleźć spokój i przyjąć dar, który traumatyczne zdarzenie miało ukryć.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Co czułeś, czytając ten rozdział? Czy mógłbyś się z tym utożsamić? Sprawdź, czy twoje utracone ja zostały zrekompensowane lub ukryte przez osobowość ofiary, drapieżnika czy poświęcającego się pomocnika. Czas już, by zintegrować te utracone ja i zacząć podążać we właściwym kierunku zamiast za celami i w kierunkach określonych przez role będące kompensacją jakiegos traumatycznego wydarzenia.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się odnaleźć i uleczyć wszystkie utracone części siebie, opowieści wojenne i traumatyczne przeżycia, które dały im początek.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Dokończ następujące stwierdzenia, posługując się intuicją (napisz to, co przyjdzie ci na myśl jako pierwsze). Pomoże ci to odkryć utracone części siebie i uleczyć twą opowieść wojenną i twoje cierpienie.

Gdybym miał powiedzieć, ile mam w sobie traumatycznych przeżyć, które sprawiły, że utraciłem część siebie, prawdopodobnie byłoby ich _____

Gdybym miał powiedzieć, ile mam w sobie opowieści wojennych, prawdopodobnie byłoby ich _____

Gdybym miał powiedzieć, gdzie schowałem moje ja utracone na skutek traumatycznych przeżyć lub toczącej się opowieści wojennej, prawdopodobnie byłoby to _____

Odwiedź każde z miejsc w twoim wnętrzu, gdzie schowane są te utracone ja, i pozwól, aby wszystkie znowu się z tobą zintegrowały. Wyobraź sobie, że każdą opowieść wojenną złożyłeś w ofierze swemu twórczemu ja. Uwolnij się od tego jak od złej decyzji, wyboru lub doświadczenia. Zobacz i poczuj, co dostajesz w zamian. Dla każdego traumatycznego doświadczenia uzupełnij intuicyjnie następujące stwierdzenia:

Gdybym miał powiedzieć, kiedy zaistniało najważniejsze traumatyczne wydarzenie, prawdopodobnie było to w wieku _____

Gdybym miał powiedzieć, kto w nim uczestniczył, prawdopodobnie był(a)by to _____

Gdybym miał powiedzieć, co się wydarzyło, prawdopodobnie byłoby to _____

Gdybym miał powiedzieć, jaki dar chciałem kontrolować poprzez tę traumę, prawdopodobnie byłby to _____

Wyobraź sobie, kiedy każde traumatyczne zdarzenie zaistniało, i zdecyduj się przyjąć ten wewnętrzny dar. Cofnij się do okresu tuż przed zdarzeniem i podziel się swym darem. Jak teraz sprawy się mają?

104.

OD INTERPRETACJI DO ZROZUMIENIA

Jednym ze sposobów, w jakie ranimy siebie, jest nasza interpretacja danego zdarzenia. Jeśli cierpimy, to znaczy, że źle zinterpretowaliśmy sytuację, czyjeś działanie lub słowa. Zmieniając naszą interpretację, możemy uzdrowić ból. Jest to jeden z powodów, dla których wyjaśnienie może pomóc nam poradzić sobie z wieloma naszymi problemami. Jeśli rozmawiamy o swoich myślach, uczuciach i intencjach kryjących się za tym, co powiedzieliśmy lub zrobiliśmy, a potem wysłuchamy naszych partnerów, to uczymy się wzajemnego zrozumienia i dowiadujemy się, gdzie są nasze korzenie. Dotyczy to osiemdziesięciu pięciu procent wszystkich przypadków bólu i cierpienia. Pozostałe piętnaście procent to głębsze, zadawnione problemy i cierpienia. Wyjaśnienie pomoże w poważnych kwestiach, ale zazwyczaj nie wystarczy, by uzdrowić głębsze problemy. Jedną z najskuteczniejszych moim zdaniem metod jest powrót do wydarzeń, które były źródłem cierpienia, do chwili, w której dana osoba poczuła się odrzucona i niechciana. Pomagając jej zrozumieć to, co niegdyś opacznie rozumiała, lub to, że w rzeczywistości wcale nie została odrzucona – że to tylko jej interpretacja zachowania rodziców doprowadziła do cierpienia – uwalniamy ją od bólu. Z perspektywy czasu i z punktu widzenia osoby dojrzałej dostrzegamy, że w przeszłości problemy sprawiły nam najwięcej bólu tylko dlatego, że sami na to pozwoliliśmy. Pozwoliliśmy na to, aby nasza interpretacja kierowała naszymi uczuciami, nie biorąc nigdy pod uwagę tego, że możemy się mylić.

Kiedy spojrzymy w przeszłość, zazwyczaj widzimy, że nasi rodzice zachowywali się w sposób raniący lub niezależny z powodu własnego cierpienia bądź potrzeb.

Nieraz najdłuższe walki o władzę czy najboleńsze sytuacje można przeistoczyć w pozytywne i pouczające doświadczenie, jeśli popatrzymy

na nie z odpowiedniej perspektywy. Możemy posłużyć się nimi, by zmienić coś tragicznego w coś, co łatwiej zaakceptować, co ma uzdrawiający wpływ.

Klasyczny przykład nieporozumienia i czynnego zaprzeczenia następuje w sytuacji, gdy twierdzimy, że ktoś nas sprowokował, a my byliśmy jedynie niewinnymi biernymi obserwatorami. Do walki zawsze potrzeba dwóch osób. Często nie zdajemy sobie sprawy, że walczymy również wtedy, gdy się wycofujemy lub przejawiamy bierną agresję. Walka czy kłótnia nie musi być otwarcie agresywna, by była skuteczna.

Cierpienie jest znakiem, że zeszliliśmy ze szlaku. Jeśli jesteśmy gotowi odkryć prawdę i poddać ponownej ocenie naszą interpretację zdarzenia, to możemy uzdrowić poczucie oddzielenia i zrobić następny krok. Zwykła chęć lub zgoda na poznanie prawdy daje nam siłę i motywację, by kroczyć do przodu. Gdy jesteśmy uczciwi i świadomi, możemy doświadczyć duchowego spokoju, który jest w głębi nas, a wówczas ostatecznie zrozumiemy, że nie może nas zranić nic, co dzieje się wokół. Kiedy patrzymy z tej najwyższej perspektywy duchowej, wiemy, że wszelki lęk jest nieporozumieniem, i mamy ufność, by wiedzieć i czuć, iż można znaleźć wyjście z każdej sytuacji.

MECHANIZM CIERPIENIA

Każde cierpienie jest do pewnego stopnia skutkiem błędnej interpretacji.

MECHANIZM UZDRAWIANIA

Kiedy naprawdę zaczynamy rozumieć dane wydarzenie, nie tylko uzdrawiamy ból, ale również jesteśmy w stanie odbudować więzi tam, gdzie wcześniej było poczucie oddzielenia.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Przeważająca część twojego cierpienia i poczucia krzywdy lub odrzucenia bierze się z twojej wiary w to, że ktoś cię odrzucił. To jedynie twoja interpretacja sytuacji. Zamiast tego spróbuj uświadomić sobie, że osoba ta zachowywała się w taki sposób, by doprowadzić do zaspokojenia własnych potrzeb, i że to ty odrzuciłeś ją za to, co stało się podstawą twego poczucia

krzywdy i odrzucenia. Twoje zmartwienia mają początek w twoim strachu, który jest efektem twoich osądów. Gdy osądzasz, atakujesz i potępiasz innych, potęgując w ten sposób lęk, bo bezpodstawnie uważasz, że coś lub ktoś ci zagraża.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się uzdrowić wszystkie swoje błędne interpretacje po to, bym mógł uwolnić się od lęku i bólu.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz trzy sytuacje, w których doświadczyłeś cierpienia, i jedną, która obecnie przysparza ci problemów. Przyjrzyj się im w świetle błędnej interpretacji.

<i>Trudne doświadczenie</i>	<i>Co się moim zdaniem działo</i>	<i>Potrzeba, którą miała ta osoba</i>	<i>Mój osąd</i>	<i>Mój lęk</i>
1. _____	_____	_____	_____	_____
2. _____	_____	_____	_____	_____
3. _____	_____	_____	_____	_____

<i>Obecne zmartwienie</i>	<i>Co się moim zdaniem dzieje</i>	<i>Potrzeba, którą ma ta osoba</i>	<i>Moja obecna potrzeba i mój lęk</i>	<i>Osąd, którego dokonuję</i>
1. _____	_____	_____	_____	_____
2. _____	_____	_____	_____	_____
3. _____	_____	_____	_____	_____

Wykorzystaj obecną sytuację, by porozmawiać i położyć kres nieporozumieniu dotyczącemu każdego z wymienionych zdarzeń. Jeśli nie jesteś pewien wyniku, przez dziesięć minut relaksuj się i wyobraź sobie siebie jako spokojną duszę. Odprężenie pomoże ci poczuć spokój potrzebny, by znaleźć rozwiązanie.

105.

ZMIANA CELU

Cierpienie to głęboka rana, która boleśnie oddziela nas od życia. Energia ta jest tak żywa, wszechogarniająca i absorbująca, że nie zdajemy sobie sprawy z działania czegoś głębiej ukrytego, a także destrukcyjnego. To ukryty cel lub mechanizm działania, który stanowi element każdego cierpienia. Zazwyczaj celem naszego cierpienia jest niezależność i kontrola, które mają zapewnić, że nikt nas nie zrani ponownie. Zakładamy, że wówczas będziemy mogli postępować po swojemu, tak jak zawsze chcieliśmy. Cierpienie skrywa nasze rany i kompleks Edypa, daje nam wymówkę, by unikać rozwoju i stawienia czoła naszym lękom (zwłaszcza dotyczącym bliskości). Posługujemy się cierpieniem, by udowodnić sobie, że mieliśmy rację w jakiejś kwestii, co w ostatecznym rozliczeniu jest próbą udowodnienia, że ktoś inny jej nie miał, a następnie próbą pokonania tej osoby za pomocą cierpienia. Przekonanie o swojej racji kryje stłumione poczucie winy i osądzanie siebie, a nasze cierpienie usprawiedliwia naszą zazdrość i daje nam pretekst do zemsty.

Kiedy rezygnujemy z błędnego celu, możemy zająć się prawdziwym celem, a to oznacza, że będziemy musieli odnaleźć spokój w sobie. Gdy go zyskamy, szczęście, spełnienie, miłość i samopoznanie na zawsze staną się naszym udziałem.

Gdy zrezygnujemy z błędnego celu, możemy zacząć na nowo. Możemy się uczyć i zmieniać tak, że nigdy więcej nie doświadczymy cierpienia – nie dlatego, że mamy kontrolę, co zawsze jest zaproszeniem do kłótni w związku, ale dlatego, że osiągnęliśmy głębsze zrozumienie i uzdrowienie, które pozwalają nam wyjść poza takie wydarzenia. Chęć rezygnacji z mylnie obranego celu po to, by móc dostrzec prawdę, pozwala nam zrobić kolejny krok, a w naszym życiu

zaczyna się wówczas nowa przygoda. Dostajemy wezwanie, by się uczyć, zacząć od nowa i żyć w zgodzie z naszym prawdziwym celem – powodem, dla którego tu jesteśmy.

MECHANIZM CIERPIENIA

Każde cierpienie maskuje mylnie obrany cel, czyli wybór czegoś, co nigdy nie mogłoby nas uszczęśliwić.

MECHANIZM UZDRAWIANIA

Kiedy zmienimy błędny cel na prawdziwy cel naszego życia, wyjdziemy poza wszelkie spiski, które oddalają nas od miłości, szczęścia i spełnienia.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Gdy porzucisz cel, który towarzyszył każdemu błędnemu, bolesnemu zdarzeniu, możesz wybrać szczęście związane z twoim prawdziwym celem zarówno jako jednostka, jak i partner w związku.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zaangażuję się tylko w swój prawdziwy cel po to, bym mógł odnaleźć wewnętrzny spokój.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz jedno trudne doświadczenie i jedno obecne zmartwienie ze swojego życia. Użyj metody intuicyjnej (skup się na tym, co jako pierwsze przyjdzie ci do głowy), by odkryć i uleczyć błędnie obrany cel.

Trudne doświadczenie	Mój ukryty błędnie obrany cel	Mój prawdziwy duchowy cel w tym wypadku i ogólnie
1. _____	_____	_____

Obecne zmartwienie	Mój ukryty błędnie obrany cel	Mój prawdziwy duchowy cel w tym wypadku i ogólnie
2. _____	_____	_____

Kiedy będziesz miał czas, wykonaj to ćwiczenie w odniesieniu do każdego bolesnego wydarzenia i każdego zmartwienia, które się pojawia na bieżąco.

106.

WYBACZENIE

Wybaczenie to potężne narzędzie transformacji, lecz ego przekonuje nas, że jest ono oznaką słabości. Wybaczenie wyzwala nas, pozwalając nam dotrzeć do wewnętrznego źródła spokoju, gdzie nie żyjemy już urazy wobec innych. Kiedy wybaczymy innym, wybaczymy sobie, gdyż u innych osądzamy właśnie nasze negatywne wzorce i cechy. Kiedy wybaczymy, uwalniamy innych od odpowiedzialności za zaspokajanie naszych potrzeb bądź uszczęśliwianie nas. Kiedy przebaczymy, ważniejszy staje się dla nas spokój niż przetrzymywanie siebie i innych jako zakładników. Uwalniamy się od swoich oczekiwań, mając świadomość, że następny krok zaspokoi nasze potrzeby i pozwoli nam osiągnąć większy sukces.

Przebaczenie może być dla niektórych z nas trudną lekcją, lecz gdy się przekonamy, jak cenny jest rozwój, przebaczenie stanie się wręcz nieocenionym narzędziem służącym do uzdrowienia siebie i zmiany naszego świata. Jeśli widzimy, że przebaczenie jest niemożliwe lub po prostu trudne, możemy przebaczyć, wykorzystując do tego najgłębszy wewnętrzny spokój, albo możemy poprosić Boga, by wybaczenie dokonało się poprzez łaskę. Bez przebaczenia zmuszeni jesteśmy żyć w strachu, pod dyktando przeszłości, która ciągle powraca w wielu rozmaitych formach. Kiedy przebaczymy, sytuacja zmienia naszą przeszłość i zmienia się wraz z tym historia naszego życia. Gdy przebaczenie jest autentyczne, zapominamy grzechy z przeszłości i idziemy do przodu. Jeśli nie potrafimy tego uczynić, to znaczy, że trzymamy się jakiegoś błędnego przekonania, lęku lub cierpienia. Przebaczenie to rozpuszczalnik, który rozpuści każde uporczywe poczucie winy, osąd, autoagresję i żal, uwalniając nas od wszelkiego bólu.

Dopóki nie uwolnimy się od wzorców, będą się one ciągle pojawiały. Przebaczenie jest jednym z najlepszych sposobów na zmiany i na to, by zacząć od nowa. Cierpienie towarzyszące każdej trudnej sytuacji może posłużyć jako trampolina, dzięki której wskoczymy na wyższy poziom, gdzie nasze życie będzie bardziej twórcze, a przebaczenie pozwoli nam rażno zacząć nowy rozdział w naszym życiu.

MECHANIZM CIERPIENIA

Ego wmawia nam, że przebaczenie oznacza życie w ciągłym poświęceniu i cierpieniu, boimy się więc wykorzystać ten jeden z najwspanialszych mechanizmów uzdrawiania.

MECHANIZM UZDRAWIANIA

Wybaczenie to mechanizm, który kładzie kres osądom, winie, żalowi, bólowi, autoagresji i przeszłości i który pozwala nam odzyskać serce.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Przyjrzyj się historii swego życia i bolesnym wydarzeniom z przeszłości i teraźniejszości. Przebacz tym wydarzeniom i uczestniczącym w nich ludziom, w tym także sobie. Przebacz Bogu, prorokowi lub twojemu guru. Jeśli nie możesz uwolnić się od czegoś z przeszłości, używasz tego jako rodzaju pretekstu czy spisku, a przez to jesteś nieszczęśliwy. Przebaczenie nie jest jednostronne. Od tego, czy przebaczysz innym, zależy, czy przebaczysz sobie, a od tego, czy przebaczysz sobie, zależy, czy przebaczysz innym.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się wybaczyć wszystkim, do których kiedykolwiek miałem żal, po to, bym mógł być całkiem wolny i pewny siebie.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz trzy trudne sytuacje z przeszłości i trzy obecne problemy. Bądź gotów dostrzec swe żale, tak byś mógł przebaczyć i się uwolnić.

<i>Bolesna sytuacja z przeszłości</i>	<i>Pretensja z tamtego okresu</i>	<i>Pretensja z przeszłości</i>	<i>Pretensja do siebie</i>
1. _____	_____	_____	_____
2. _____	_____	_____	_____
3. _____	_____	_____	_____

<i>Obecny problem</i>	<i>Obecna pretensja</i>	<i>Pretensja z przeszłości</i>	<i>Pretensja do siebie</i>
1. _____	_____	_____	_____
2. _____	_____	_____	_____
3. _____	_____	_____	_____

Teraz przebacz sytuacji i wszystkim jej uczestnikom po to, byś mógł uzdrowić przeszłość i zaznać szczęścia w chwili obecnej.

107.

REZYGNACJA Z KONTROLI

Rezygnacja z kontroli jest niezwykle istotna, jeśli mamy ruszyć do przodu po jakiejś tragedii. Kiedy przestaniemy się upierać przy swoim, odkryjemy, że wychodzimy poza zależność, poświęcenie, niezależność oraz wykorzystywanie naszego cierpienia jako pretekstu do dominacji lub kontroli. Kiedy uda nam się zrezygnować z kontroli, pozytywne efekty pojawią się pomimo bólu, jaki przeżywamy obecnie, i pozwolą uzdrowić, warstwa po warstwie, ukryte pod nim potrzeby oraz rany z przeszłości. Możemy się uwolnić od starego poczucia winy i niskiego poczucia własnej wartości, by uniknąć tego, co powoduje niską samoocenę i sprawia, że czujemy się nieszczęśliwi. Gdy to uczynimy, zaczynamy dobrze się ze sobą czuć i możemy pewnym krokiem przejść na nowy poziom w życiu i związkach.

Pełna rezygnacja z kontroli to nowe narodziny, a nie rozpad. Rezygnacja z wszelkich potrzeb i przywiązania uwalnia nas z niewoli pragnień, które prędzej staną się naszym więzieniem, niż dadzą jakiegokolwiek poczucie spełnienia. W zależności od naszej odwagi rezygnacja z kontroli może zająć nam minutę albo całe życie. Mechanizm uwalniania od kontroli generalnie polega na tym, że w miejsce bólu, potrzeby, przywiązania, osoby lub sytuacji, od której się uwalniamy, pojawia się coś lepszego.

Istnieje kilka sposobów na uwolnienie się. Jednym z nich jest doświadczanie naszych uczuć w pełni. Kiedy dostrzegamy i naprawdę przeżywamy każde uczucie, nie uciekając od niego, możemy stopniowo wyczerpać bolesne uczucia, aż się zmienią w spokój i radość. Wykazując się odwagą, by przeżyć do końca negatywne uczucia, dostrzemy w końcu do uczuć pozytywnych. Po drodze możemy napotkać skupisko nieuświadomionych emocji, które, zanim osiągniemy spokój, zmuszą

nas do konfrontacji z głębszymi, bardziej mrocznymi uczuciami. Może to potrwać dwa do trzech dni, aż uczucia te się wypalą. Prędzej czy później ból się zmniejszy i znajdziemy się w punkcie, w którym pozwalamy emocjom zaistnieć, zamiast z nimi walczyć. Kiedy poczujemy intensywny ból i pozostaniemy świadomi, w końcu zauważymy, że jego miejsce zajmuje nadzieja, a następnie miłość. Gdy skupimy się na miłości, przejdziemy przez bolesne uczucia o wiele szybciej. Doświadczanie uczuć jest jedną z najstarszych, najprostszych form uzdrawiania, a dla niektórych ludzi to jedyny sposób na odpuszczenie sobie. Doświadczanie uczuć oznacza, że popuszczamy im cugle. Stłumienie ich po to, by je zmodyfikować lub przytępić, to nie to samo. Również histeria jest próbą uniknięcia danego uczucia. Gdybyśmy doświadczyli całego naszego bólu, kiedy pojawił się po raz pierwszy, i pozostali przy nim aż do końca, bolesne wzorce nigdy by nie powstały.

Pozostałe formy rezygnacji czy też uwalniania się są związane ze składaniem bólu i trudnej sytuacji albo wzorca w ręce nadświadomości lub ducha. Akceptacja, kolejna podstawowa forma odpuszczania sobie, pozwala nam odblokować się w miejscach, w których stawialiśmy opór. Uwolnienie się może również nastąpić, kiedy robimy następny krok, wykraczając poza granice aktualnej sprawy i cierpienia. Zaangażowanie wobec partnera lub zaangażowanie w sytuację i zrobienie kolejnego kroku pozwala bezboleśnie uwolnić się od cierpienia i problemu, ponieważ przechodzimy do następnego etapu. Pomocne jest rozpoznanie naszego stylu uwalniania się: czy uwalniamy się raz na zawsze, czy też robimy to stopniowo, pracując z kolejnymi warstwami.

Dzięki autentycznej rezygnacji z kontroli możemy uzdrowić niedokończone sprawy dotyczące zarówno naszych związków, jak i naszej przeszłości. Wiele problemów to w rzeczywistości sfery, w których boimy się zrezygnować z kontroli i przejść na wyższy poziom. Skala naszego problemu wskazuje, jak duży jest do zrobienia następny krok. Wielu z nas nie chce odpuścić, ponieważ gdy cierpimy, sądzimy, że to świetna wymówka, by nie musieć się rozwijać, lecz w rzeczywistości to tylko strach. Możemy też starać się nie dopuścić do utraty części siebie, części naszej tożsamości, bez względu na to, jak bardzo jest ona

negatywna bądź nieprawdziwa. Gdy się uwalniamy, wszystkie te uczucia przechodzą z pierwszego planu na drugi, w miarę jak zmierzamy do nowszego i prawdziwego punktu widzenia. Kiedy rezygnujemy z kontroli, pojawia się więcej miłości. Miłość nigdy nie bierze zakładników, więc gdy trzymamy się kurczowo związku lub naszego bólu, to znak, że zakłamałiśmy naszą miłość poprzez nasze przywiązanie.

MECHANIZM CIERPIENIA

Kurczowe trzymanie się jest sposobem na to, by pozostać przywiązanym do kogoś dopóty, dopóki płacimy za to cierpieniem.

MECHANIZM UZDRAWIANIA

Całkowita rezygnacja z kontroli pozwala nam wyjść poza ból i niedokończony sprawy z przeszłości, które doprowadziły do powstania wzorca cierpienia, i rozpocząć nowy rozdział w życiu.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Wszelki ból pochodzi z przywiązania. Chęć uwolnienia się od bólu i przywiązania pozwala iść do przodu. Każdy problem kryje w sobie jakiś rodzaj przywiązania, co jest próbą zaspokojenia w chwili obecnej potrzeb z przeszłości. Gdybyś wczoraj potrzebował monety, żeby zadzwonić, czy dziś i już po wsze czasy nadal próbowałbyś ją zdobyć, by zaspokoić wczorajszą potrzebę? Nie ma to sensu, lecz bez odpuszczenia sobie właśnie to będziesz dalej robił. Dopóki nie nastąpi uzdrowienie, poczucie zaspokojenia pozostanie poza twoim zasięgiem.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do uwolnienia od swojego przywiązania, przeszłego i teraźniejszego, po to, by teraz móc doświadczać wolności i sukcesu.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz trzy bolesne sytuacje i trzy obecne problemy, a następnie wykonaj następujące ćwiczenie w celu uświadomienia sobie, czego się kurczowo trzymasz. Wybierz taką formę uwalniania się, która w danej sytuacji będzie dla

ciębie najlepsza. Przykłady rezygnacji z kontroli to: doświadczenie swoich uczuć, składanie bólu, sytuacji i wzorca w ręce swego ducha lub Boga, akceptacja, zrobienie następnego kroku oraz przebaczenie.

<i>Bolesna sytuacja</i>	<i>Przywiązanie</i>	<i>Forma uwalniania się, której decyduję się użyć</i>
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____

<i>Obecny problem</i>	<i>Przywiązanie</i>	<i>Forma uwalniania się, której decyduję się użyć</i>
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____

Następnie uwolnij się od każdej sytuacji za pomocą wybranej przez siebie metody.

108.

ZAANGAŻOWANIE

Zaangażowanie, które jest decyzją, by oddać się w pełni danej osobie lub projektowi, stanowi jedną z najwspanialszych metod uzdrawiania. Kiedy się angażujemy, przynosimy prawdę i wolność, mimo to już samo słowo „zaangażowanie” napęcza strachem serca wielu niezależnych osób. Większość ludzi uważa, że zaangażowanie oznacza poświęcenie, zniewolenie i zmęczenie, lecz zaangażowanie jest w rzeczywistości jednym z najbardziej skutecznych antidotów na te pułapki.

Podczas gdy przełom może doprowadzić do uzdrowienia pojedynczego konfliktu, zaangażowanie może uleczyć wiele konfliktów, przenosząc nas do następnej fazy lub etapu życia. To jak różnica między zdobyciem jednego szczytu górskiego a zdobyciem całego łańcucha górskiego przy tym samym wysiłku. Zaangażowanie pozwala zaoszczędzić czas i odnawia nasze związki. Nie podejmujemy się zobowiązania wobec naszych partnerów tylko raz na początku związku; podejmujemy się go wielokrotnie w czasie trwania naszego związku, w miarę jak przechodzimy przez kolejne fazy i etapy rozwoju miłości. Zaangażowanie pozwala się skoncentrować i budować nasze życie. Bez tego energia i cele rozpraszają się, biegnąc w wielu kierunkach naraz, a właśnie tego chce ego, gdyż to nas wstrzymuje. Zbyt wiele celów również symbolizuje rozdarty umysł. Koncentrując się na zaangażowaniu, możemy pchnąć nasze życie w pozytywnym kierunku. Zaangażowanie prowadzi do partnerstwa, intymności i sukcesu.

Ludzie często mówią, że oni są zaangażowani, lecz ich partnerzy nie. Jest to klasyczny przypadek oszukiwania samego siebie. Kiedy mamy takie odczucie, to znaczy, że postrzegamy zaangażowanie jako formę zależności, a nie jako wstęp do wolności i prawdziwej miłości. Dowodem na to jest fakt, że kiedy w końcu się poddajemy i odchodzimy, nasi partnerzy chcą wziąć ślub, lub fakt, że jeśli nasi partnerzy zwracają się

w naszą stronę z tak zwanym zaangażowaniem, które w rzeczywistości jest zależnością, to przychodzi nasza kolej na ucieczkę.

Kiedy będziemy prawdziwie oddani naszym partnerom, zachęci ich to do podobnego oddania wobec nas. W rzadkich wypadkach, gdy nasi partnerzy są nieszczerzy, odejdą od nas, gdy naprawdę się zaangażujemy, lecz wówczas nie wywoła to naszej rozpaczki, smutku czy jakichkolwiek negatywnych uczuć.

MECHANIZM CIERPIENIA

Cierpienie zawsze pokazuje brak zaangażowania obojga partnerów.

MECHANIZM UZDRAWIANIA

Zaangażowanie zachęca nas, byśmy przeszli do całkiem nowej fazy w naszym związku, i sprawia, że partner angażuje się tak samo.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Kiedy tylko pojawia się poważny konflikt z ukochaną osobą, członkiem rodziny, przyjacielem czy współnikiem w interesach, zaangażuj się i zobacz, jak wasz związek wchodzi w całkiem nowy etap. Choć może się pojawić opór przed zaangażowaniem, to, do jakiego stopnia zaangażowanie pozwoli wam obojgu odkryć nowe oblicze związku, uzależnione jest od tego, jak bardzo jesteś pogrążony w bólu lub przekonany o słuszności swego postępowania. Zaangażowanie zmienia postawę oraz zachowanie twoje i twojego partnera podczas przechodzenia na nowy poziom partnerstwa.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Będę oddany swemu partnerowi, swojej karierze i swemu celowi.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Przyjrzyj się swoim dawnym związkom, zwłaszcza tym, które przysporzyły ci cierpienie, by ocenić, jak bardzo byłeś w nie zaangażowany. To samo zrób w stosunku do swojej kariery. Mając obecną wiedzę, jak zmieniłbyś swoje postępowanie? Gdy zaczniesz się nad tym zastanawiać, weź pod uwagę następujące zdanie: w związkach i w pracy inni dają ci dokładnie tyle, ile ty dajesz im.

109.

DARY

Mniej więcej szesnaście lat temu zacząłem odkrywać w swojej pracy moc darów jako narzędzia pomocnego w uzdrawianiu. Odkryłem, że każdy problem kryje jakiś dar, a celem naszego ego jest nie dopuścić do tego, abyśmy go odkryli. Dar jest czymś, czym należy się dzielić z innymi; czymś, co pobudza przepływ energii. Zarówno dzielenie się, jak i przepływ są tymi cechami, które niszczą warstwy ego. Dar jest błogosławieństwem spływającym na nas i na osobę, z którą się nim dzielimy. Stanowi inspirację i daje spełnienie zarówno darczyńcy, jak i odbiorcy. Dary są skutecznym narzędziem w uzdrawianiu nieśmiałości i autoagresji. Odkrycie i przyjęcie ukrytego daru może rozwiązać problem, który go skrywa. Gdy dar zostanie odkryty, zaakceptowany i przekazany innym, nasz ból – nawet ból istniejący od dawna – znika, gdyż zniknęła jego przyczyna. Niekiedy ból skrywa dar, który jest przeciwieństwem tego problemu; na przykład cierpienie może skrywać dar prawdziwej miłości. A czasem dar i pułapka mogą być do siebie podobne, np. w wypadku rozwiązłości seksualnej, która skrywa dar seksualności lub uzdrowienia poprzez seks.

Kiedy zajmowałem się poczuciem winy w rodzinie, poświęceniem, brakiem poczucia własnej wartości i bólem, odkryłem, że odzyskanie równowagi, budowanie więzi, a zwłaszcza przekazywanie darów stanowiło skuteczną metodę w leczeniu urazów psychicznych oraz wzorców z przeszłości. Za bólem kryją się osądy i pretensje, a z kolei za nimi kryje się poczucie winy i porażki. Jeszcze głębiej kryje się nasz dar, który ofiarujemy, aby uzdrowić sytuację, jaka sprawiła nam ból i cierpienie. Dzielenie się darami, które skrywały się za naszym bólem, pretensjami i poczuciem winy stanowi jeden z niewielu sposobów na pokonanie podstawowego spisku wymierzonego przeciwko realizacji naszych celów życiowych. Dary, które mamy dla naszych rodziców,

krewnych oraz dla naszych partnerów, to dary pochodzące z głębi duszy. W momencie ich otrzymywania tworzymy spiszek mający na celu ukrycie ich. Dopiero potem zdajemy sobie sprawę, że je mamy i że możemy się nimi dzielić z innymi. Gdy to czynimy, stają się one częścią nas, tak więc gdziekolwiek się pojawiajemy, razem z nami pojawiają się te dary. Nosimy je w sobie cały czas i naturalne staje się dzielenie nimi. A im częściej to robimy, tym łatwiej nam się uwolnić od negatywnych wzorców, które towarzyszą nam od czasów dzieciństwa, i tym łatwiej jest nam poradzić sobie z poczuciem winy i porażki.

Mamy nieograniczone ilości darów, a im więcej darów przekazujemy innym, tym więcej darów otrzymujemy. Gdy przekazujemy nasz dar partnerowi lub osobie, którą darzymy uczuciem, uwalniamy ich od bólu, którego doświadczają. Gdy my uwalniamy ich dzięki naszym darom, oni uwalniają nas dzięki swoim darom. Dzielenie się darami to dosyć szybki i prosty sposób na uleczenie problemów i spisków.

Nasze pretensje do rodziców i partnerów skrywają dar bądź dary, które mamy im przekazać. Na przykład w poradniach małżeńskich często się słyszy skargi jednego z partnerów na zbyt mało seksu w małżeństwie. Prawdopodobnie druga strona była wykorzystywana seksualnie lub wycofanie takie jest spowodowane kłótnią albo walką o władzę. Być może jest jeszcze jakiś inny powód, dla którego seksualność została stłumiona czy wyparta przez jednego z partnerów. Partner skarżący się na takie problemy może nadal zachowywać się w ten sam sposób, co oczywiście prowadzi do poczucia winy, złego samopoczucia oraz dalszego wycofywania się drugiego z partnerów, lub może przekazać drugiej stronie dar. Przekonałem się, że pretensje maskują sferę, w której osoba skarżąca się nie daje swoich darów w pełni. Gdy podzieli się ona swoim darem, pretensje znikają. Oboje partnerzy dzielą się darem i oboje mogą teraz się rozwijać i iść dalej. Niektórzy twierdzą, że chętnie dzieliliby się darem seksu o każdej porze dnia i nocy, ale uskarżają się na niedostępność partnera. Istnieje wszakże zasadnicza różnica pomiędzy aktem seksualnym a darem seksu. Dar seksu to seksualność, która stanowi źródło energii. Kiedy przekazujemy tę energię w trakcie seksu, romansu lub w jakiegokolwiek innej chwili, nasz partner się otwiera, a energia ta

znajduje w nim oddźwięk. Gdy nasz partner został zraniony w pewnej sferze, np. seksu, czynimy w głębi duszy obietnicę, że przyjdziemy mu z pomocą poprzez podzielenie się naszym darem. Gdy ofiarujemy nasz dar całkowicie, partner zostaje natychmiast uzdrowiony.

Dary mają w sobie pewien ładunek energii i są ofiarowane bez oczekiwania rewanżu. Kiedy dzielimy się nimi, przynoszą one korzyści obojemu partnerom i przyczyniają się do ich rozwoju. Gdy dajemy i dzielimy się naszym darem wystarczająco często, pojawia się on również u naszych przyjaciół lub bliskich nam osób, a ich dary zaczynają się rozwijać w nas. Energia, którą się wymieniamy, rozprzestrzenia się, dzięki czemu każdy z nas otwiera się na nowe dary. Skupienie życia wokół darów pozwala uniknąć pułapki zazdrości i skrępowania zastawionej przez nasze ego i jesteśmy w stanie usłyszeć wołanie o pomoc i odpowiedzieć na nie. Umożliwia nam to bycie przywódcą poprzez to, że dajemy przykład innym, i doświadczanie bogactwa prawdziwej przyjaźni, spokoju ducha oraz zaangażowania całym sercem.

MECHANIZM CIERPIENIA

Każde cierpienie skrywa dar, który przeraża nas bardziej niż samo cierpienie. Celem cierpienia jest częściowo ukrycie i kontrolowanie zarówno tego daru, jak i nas samych.

MECHANIZM UZDRAWIANIA

Odkrycie, zaakceptowanie i podzielenie się ukrytymi darami uwalnia nas i osoby z naszego otoczenia od bólu i problemów.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Jednym ze sposobów na odkrycie ukrytych darów jest zadanie sobie pytania, czego dana osoba potrzebuje. Jeśli rodzice kłócą się ze sobą, oznacza to, że w tobie znajdują się dary dla każdego z nich, które pomogą im się uwolnić. Dla matki możesz mieć dar miłości, a dla ojca dar spokoju i zaufania. Darem dla nich obojga może być twoja rola mediatora. Największym darem są dary duszy, których ofiarowanie w celu uwolnienia najbliższych ci osób oraz całego świata jest twoim przeznaczeniem. Stanowią one część twojej obietnicy pomocy i ratunku

– innymi słowy, są powodem, dla którego jesteś tutaj. Stanowią wielką część twojego życiowego celu. To, czy każde twoje doświadczenie życiowe da ci sto procent spełnienia, zależy od tego, czy ofiarowałeś w danym momencie wszystkie swoje dary po to, aby uwolnić od cierpienia siebie i innych.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się odzyskać wszystkie swoje dary dla dobra mojego i otaczającego mnie świata.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Wybierz trzy bolesne sytuacje, następnie trzy poważne pretensje, jakie masz do życia lub do innych osób. A później wybierz trzy problemy, z którymi się obecnie borykasz. Zrób poniższe ćwiczenie, aby odzyskać swoje dary i dzielić się nimi w każdej sytuacji oraz z wszystkimi, których one dotyczą, po to, by nastąpiły zmiany.

Bolesna sytuacja	Osoby cierpiące	Dar we mnie, który uwolni je od cierpienia
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____

Pretensje	Lekcja	Dar, który mam dać
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____

Problemy	Dary, które mam ofiarować	Komu lub dlaczego
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____

Każdego dnia poświęć trochę czasu na przypomnienie sobie jednej bolesnej sytuacji i zadaj sobie pytanie, co było potrzebne do uzdrowienia jej uczestników lub samej sytuacji. Ofiaruj swoje dary.

110.

MOC WYBORU

Gdy już dojdzie do tragedii, najważniejsze jest podjęcie nowej decyzji. Bez tego wycofamy się z życia i albo staniemy się bardziej uzależnieni od innych, albo bardziej odcięci, przy czym żadna z tych opcji nie jest pomocna ani w życiu, ani w relacjach z innymi ludźmi. Większość z nas nie zdaje sobie sprawy, że możemy decydować o tym, jaki wpływ będzie mieć na nas cierpienie. Czy stracimy na zawsze zaufanie, czy też wyciągniemy wnioski i zostaniemy uzdrowieni tak skutecznie, że nigdy więcej nie dojdzie do tragedii? Czy cierpienie posłuży nam do odrodzenia się, czy raczej popchnie nas ku emocjonalnej śmierci? Czy wykorzystamy cierpienie, by wzmocnić błędne przekonania, czy stanie się ono dla nas szansą na pozbycie się negatywnych przekonań i negatywnego obrazu siebie?

Większość z nas kroczy przez życie nieświadoma tego, że cały czas podejmujemy decyzje dotyczące tego, jakie będzie nasze życie. Gdy jesteśmy tego świadomi, możemy świadomie decydować, jakie nasze życie ma być, a także możemy zwrócić się do swojej nadświadomości o pomoc w podejmowaniu tych decyzji. Możemy zadecydować i prosić o cuda w obecnej sytuacji. Możemy podjąć decyzję, że uwolnimy się od wszystkiego, co powoduje ból, i zaczniemy żyć na zupełnie innej płaszczyźnie.

Świadomie określaj swoje decyzje i wyrażaj je w czasie teraźniejszym, dbając o ich pozytywną formę. Na przykład powiedz: „Uwalniam się od tego cierpienia” zamiast „Nie pozwolę, aby to cierpienie mnie przerosło”.

Możemy odkryć, że dany konflikt składa się z wielu warstw, a każda pozytywna decyzja usuwa kolejną negatywną warstwę. Jeśli jesteśmy pozytywnie nastawieni, silni i zdeterminowani, możemy za jednym

razem pozbyć się wszystkich warstw. Ważne jest także, aby być świadomym tego, że pozytywne skutki każdej decyzji mogą utrzymywać się jedynie przez chwilę, do momentu pojawienia się kolejnej negatywnej warstwy. Gdy zaczniemy podejmować coraz więcej pozytywnych decyzji, na światło dzienne wyjdą głębsze, będące w większym konflikcie i bardziej bolesne aspekty. Ale jeśli jesteśmy świadomi tego, co się dzieje, możemy przetrwać cierpienie, wiedząc, że kiedyś nastąpi ostateczne uzdrowienie. Jeśli jednak w momencie dotknięcia bolesnej warstwy zatrzymamy się, to utkniemy w tym obszarze konfliktu. Podejmuj pozytywne decyzje, aby dotrzeć do miejsca spokoju i radości.

MECHANIZM CIERPIENIA

Cierpienie to błędna decyzja, która nigdy nie dałaby nam szczęścia.

MECHANIZM UZDRAWIANIA

Decyzje mają w sobie moc, którą możemy wykorzystać, aby skierować nasze życie na właściwe tory – z dala od bólu, w rejony obfitujące w miłość i obfitość.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Wybór przebaczenia, cudów i kolejnego etapu pomaga uwolnić się od bólu i przeszłości. Wybór łaski ukończenia pracy, którą masz do wykonania, pozwala na dokonanie tego za pośrednictwem ciebie, a nie przez ciebie. Wybór nadświadomości, która pomoże ci w podejmowaniu wszystkich decyzji, pozwoli na dokonanie tego w najwłaściwszy sposób. Eksperymentuj z decyzjami. Na przykład wybieraj prawdziwą miłość dziesięć razy dziennie przez dziesięć dni lub wybieraj bogactwo sto razy dziennie przez dziesięć dni. Notuj swoje odczucia oraz wszelkie spostrzeżenia każdego dnia. U podłoża każdego problemu kryje się lęk. Podejmij decyzję, że zniknie on w chwili, kiedy myślisz o danym problemie.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się być świadomym, jaką moc mają decyzje, oraz korzystać z tego w pełni w swoim życiu.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

*W momencie pojawienia się problemu w twoim życiu powiedz sobie:
„Chcę, aby wszystkie negatywne skutki problemu dotyczącego _____
zniknęły, a w ich miejsce pojawiły się miłość i sukces”.*

Poniżej przedstawiam kilka pozytywnych decyzji, które pozwolą ci poradzić sobie z każdym cierpieniem lub problemem:

„Wybaczam tę sytuację sobie i _____”.

„Rezygnuję z zemsty związanej z tą sytuacją”.

„Zmienię wszystkie negatywne przekonania, które doprowadziły do tego wydarzenia”.

„Nie będę traktować tego wydarzenia jak symbolu cierpienia, destrukcji i śmierci, ale jak okazję do uzdrowienia i osiągnięcia spokoju”.

„Podejmuję decyzję, że wydarzenie to stanie się środkiem do osiągnięcia spokoju”.

„Podejmuję decyzję, że odrodzenie nastąpi przed końcem przyszłego tygodnia, w tym tygodniu, jutro itd.”.

„Podejmuję decyzję, że odrodzenie nastąpi możliwie jak najszybciej, jak najprościej i przy jak najmniejszym wysiłku”.

„Przyznaję, że popełniłem błąd, pozwalając zaistnieć tej sytuacji. Teraz wybieram prawdę”.

„Jestem świadomy, że musi istnieć lepszy sposób niż ten, który wybrałem. Wybieram teraz ten lepszy sposób. Niech nadświadomość wskaże mi go”.

„Podejmuję decyzję, że uwolnię się od wszystkiego, co doprowadziło do tej sytuacji, po to, aby cieszyć się prawdziwą miłością i bliskością”.

„W wyniku tego odrodzenia będę lepszą, atrakcyjniejszą osobą”.

„Podejmuję decyzję, że nadświadomość stanie się moim przewodnikiem oraz natchnieniem we wszystkich podejmowanych przeze mnie decyzjach”.

111.

PROŚBA O CUD

Każda poznana przez mnie para znalazła się w pewnym momencie w sytuacji, która, wydawałoby się, że położy kres ich związkowi. Przyczyną tego były zazwyczaj nieporozumienia, walka o władzę, zastój w związku, wybór niewłaściwego kierunku lub nieuświadomione rany. Bardzo ważne jest, aby wiedzieć, że w obliczu takiej sytuacji nie jesteśmy ani bezsilni, ani nie musimy pozostać niepocieszeni. Gdy zapędziliśmy się w ślepy zaułek, nie pozostaje nam nic innego, tylko wspiąć się po murze.

W trakcie mojej kariery zawodowej naocznie przekonałem się, że człowiek jest osobą zdecydowanie uduchowioną oraz że ewolucja indywidualna i zbiorowa prowadzi nas do uświadomienia sobie tego faktu. Nie musimy robić wszystkiego sami, ponieważ istnieje siła, albo w nas, albo poza nami, która kieruje naszymi działaniami. Bez względu na to, czy wyznajemy jakąś religię bądź wiarę, czy po prostu uznajemy własne głęboko uduchowione i wypełnione spokojem wnętrze – centrum naszego jestestwa – możemy polegać na wyższej sile, która nas prowadzi. Niekiedy zdarza się, że musimy stanąć z boku, przerwać walkę po to, aby nasz duchowy spokój mógł zacząć czynić cuda swoją mocą.

Jeśli znajdziemy się w sytuacji trudnej i nie do rozwiązania, możemy prosić o cud. Gdy to czynimy, prosimy o pomoc, której wszechświat chce nam udzielić. Powierając nasze problemy siłom wyższym, nie mamy nic do stracenia, za to wiele do zyskania, a gdy już zawierzymy czystej mocy miłości duchowej, możemy doświadczyć ciepłego blasku sukcesu.

MECHANIZM CIERPIENIA

W obliczu niemożliwych do pokonania przeciwności wiele związków się rozpada.

MECHANIZM UZDRAWIANIA

W obliczu niemożliwych do pokonania przeciwności nie wahać się zwrócić o pomoc do sił, które nas otaczają – czystej miłości duchowej lub Boga.

UZDRAWIAJĄCE ZALECENIA

Nawet jeśli nie masz w zwyczaju prosić o cud, zawsze możesz spróbować to zrobić. Nie masz nic do stracenia, a wiele do zyskania. Jeśli przestaniesz osądzać i wybierzesz zamiast tego miłość lub przebaczenie, jeśli posłuchysz się wiarą i uwierzysz, że dostrzeżesz prawdę, jednocześnie zaprzeczając dowodom dostarczonym przez iluzję rzeczywistości, która pojawia ci się przed oczyma, możesz przyczynić się do wydarzenia się cudu poprzez przyjęcie łaski. Cud może się zdarzyć, jeśli o niego po prostu poprosisz.

UZDRAWIAJĄCA DECYZJA

Zobowiązuję się do doskonalenia swoich umiejętności proszenia o cud, tak abym mógł zacząć zmieniać sytuacje niemożliwe do rozwiązania w moim życiu.

UZDRAWIAJĄCE ĆWICZENIE

Na początku każdego dnia wybierz sprawę, która stanowi największy problem dla ciebie lub dla osoby z twojego otoczenia, i z głębi serca poproś o cud.

OSTATNIA LEKCJA

Książka ta mówi nie tylko o cierpieniu, ale także o błędach popełnianych w związkach, które oczywiście są powodem cierpienia. Związki to nie tylko zła karma; stanowią one doskonałą okazję do głębokiego uzdrowienia twojego życia. Każdy z nas ma wzorce, które musi uzdrowić, a jeśli my nie będziemy ich kontrolować, one będą kontrolować nas. Przy pierwszych sygnałach, że coś jest nie tak w związku, musisz porzucić przekonanie o własnej nieomyślności i wykazać chęć uczenia się, jeżeli chcesz, aby coś się zmieniło. Jeśli pamiętasz, że to, co się dzieje, jest przeniesieniem – starym wzorcem, którym wcześniej już się zajmowałeś, ale którego nie uleczyłeś do końca – dostrzeżesz także, iż właśnie twoje wybaczenie i połączenie ulecą tym razem kolejną warstwę. Uczestnik każdej sytuacji uosabia kogoś, komu przyszedłeś pomóc, a kiedy przestaniesz osądzać, możesz przekazać tej osobie dar, jaki dla niej masz.

Twój partner lub uczestnicy jakiegokolwiek sytuacji uosabiają część twojego umysłu, którą rzutujesz na innych, ponieważ ocenileś i odrzuciłeś tę samą cechę u siebie. Własne rany projektujesz na zewnątrz na sytuacje i osoby z twojego otoczenia. Możesz zintegrować i na powrót odzyskać tę część siebie, co położy kres konfliktowi, który jest w tobie. Możesz teraz wykorzystać energię, aby odbudować swoje życie i swoją miłość. Twój partner lub osoby będące stronami konfliktu stają się wówczas błogosławieństwem dla ciebie; są tu po to, by pomóc ci w uzdrowieniu.

Możesz wykorzystać bolesne sytuacje jako okazję, by przypomnieć sobie, co naprawdę ważne. Kiedy już znajdziesz się na drodze do uleczenia, zaczniesz mieć odpowiednie uzdrawiające podejście, co oznacza,

że kolejny problem, który się pojawi, będzie po prostu czymś, co należy uzdrowić. Jeśli brak ci uzdrawiającego podejścia, nie będziesz zmierzał ku uzdrowieniu, którego celem jest pełne zaangażowanie. Jeśli zamiast uzdrowienia wybierzesz walkę, nie będziesz postrzegać innych jako odbicia ważnej części własnego umysłu; zobaczysz jedynie, że to, co robisz, jest niewłaściwe. Zobaczysz tylko, że zostałeś niesprawiedliwie zaatakowany i zdradzony, ale nie zrozumiesz swoich błędów i swojego wkładu w daną sytuację. Twój związek zmieni się na lepsze tylko wtedy, gdy ty sam zdecydujesz się go uzdrowić. Jeśli będziesz walczył lub oceniał, twój partner też będzie walczył, a jeśli podda się i ty wygrasz, oboje przegracie. Jedynym skutecznym rozwiązaniem jest uzdrawianie kolejnych etapów. Kiedy odrobisz lekcje o uleczeniu i zaangażowaniu oraz zrozumiesz wszystkie problemy i etapy, przez wiele tygodni, a nawet miesięcy cieszyć się będziesz spokojem i szczęściem, aż do momentu ujawnienia się kolejnej warstwy.

Nie ignoruj sygnałów, że coś jest nie w porządku. Zwróć się do nadświadomości, by wskazała ci drogę, i zacznij działać. Poproś o łaskę, aby załagodzić napięcia w związku. Musisz wybaczyć swojemu partnerowi, zacząć z nim współdziałać. Zaangażuj się. Zaangażuj się w następny etap. Odkryj prawdę. Poproś o spokój ducha. Poproś o cud. Musisz być gotowy, ponieważ następna warstwa ujawni się w twoim związku. Jeśli masz odpowiednie podejście do uleczenia, będziesz wiedział, co jest skuteczne, nawet w obliczu bólu z przeszłości, który po raz kolejny się pojawił i wymaga uleczenia. Ból to tylko kolejna warstwa z przeszłości, która wymaga wybaczenia w teraźniejszości.

W życiu nie ma idealnych związków. W każdym są chwile radości, którymi trzeba się cieszyć, i problemy, które należy rozwiązać. Zacznij w jakimkolwiek miejscu, z jakąkolwiek osobą, z którą coś cię łączy, od jakiegokolwiek relacji – z partnerem, współmałżonkiem, kochankiem, krewnym, przyjacielem, współpracownikiem, znajomym – a jeśli się poświęcisz temu związkowi, zobaczysz, co z przeszłości należy uleczyć. W każdym związku możesz uleczyć te elementy, które odrzuciłeś. Możesz uleczyć wszystko, co masz przeciwko drugiej osobie, innym ludziom, życiu i przeciwko Bogu lub światu. Każdy związek przyniesie

ci na powrót spokój ducha, jeśli tylko na to pozwolisz. Miłość czeka na ciebie i wzywa cię, abys wrócił do domu. Czy odpowiesz na to wezwanie? Zawsze jest jakaś prosta droga, którą z łatwością możesz podążać, jeśli tylko się nie opierasz. Jeszcze łatwiej ci będzie, gdy poprosisz o pomoc.

Niezmiernie ważne jest uleczenie ran, ponieważ nie możesz pozwolić na to, aby kierunek twojego życia wyznaczały błędy. Ważne jest także, aby mieć pełen wgląd w swoje serce, gdyż bez tego stracisz wszystko, co nadaje twojemu życiu sens i cel. To właśnie serce sprawia, że dajesz siebie i przyjmujesz to, co dają ci inni. Bez serca życie staje się czymś, przed czym musisz się chronić. Bez niego nie może być wiosny, rozkwitu i odrodzenia. Sukces ogranicza się wówczas do wygranej, przypomina zbieranie kolorowych banknotów jak w grze Monopol. Miłość, bliskość, wzajemność oraz wybaczenie zatracają się, gdy dążymy do niezależności i do tego, by mieć więcej niż inni. Za sto lat żadna z powyższych rzeczy nie będzie mieć znaczenia, ale jeśli odzyskasz swoje serce, ludzie będą żyli dzięki tobie, a świat stanie się lepszy dzięki twojemu pełnemu zaangażowaniu.

Bez serca będziesz żyć przeszłością, tracąc coś bardzo cennego. Ale tę cenną rzecz – zwaną także pełnym zaangażowaniem – można odzyskać poprzez uczenie się, oduczanie i dokonywanie wyborów. Serce daje pewność, że masz w życiu moc oraz że możesz wybrać drogę i jakość swojego życia. Możesz sprawić, by twoje złamane serce znowu stało się całością. Możesz odzyskać siebie i uwolnić się od destrukcyjnego działania mechanizmów obronnych, takich jak niezależność, odcięcie się, zależność i poświęcenie. Znam to wszystko z doświadczenia osobistego i zawodowego. Możesz na powrót odzyskać swoje życie i odwagę do dalszego życia.

Twoje serce to największy skarb w życiu, a ty sam jesteś największym darem dla życia. Za twoją sprawą może dojść do kolejnego aktu dobroci i miłosierdzia. Za twoją sprawą może dojść do kolejnego aktu przyjaźni i wzajemności. Za twoją sprawą kolejna osoba może uzyskać pomoc – dzięki twoim dłoniom, dzięki twoim słowom, twojemu uśmiechowi oraz kochającemu spojrzeniu. Możesz jeszcze raz dać się zainspirować lub

pobłogosławić. Możesz powąchać jeszcze jeden kwiat albo dodać odwa-
gi jeszcze jednemu przyjacielowi. Możesz wybaczyć jeszcze jeden błąd
lub nauczyć się jeszcze czegoś na błędach. Możesz przypomnieć sobie,
czym jest jedność, i przekonać się, że jesteś jej częścią i zasługujesz na
wszystko, co najlepsze. Możesz położyć kres jeszcze jednej iluzji oraz
wynikającemu z niej rozczarowaniu. Możesz na powrót wnieść miłość
i nadzieję w życie swoje oraz innych osób. Możesz odmówić jeszcze
jedną modlitwę i pomóc położyć kres jeszcze jednej tragedii. Możesz
jeszcze raz wyjść komuś naprzeciw i objąć go. Świat stanie się lepszy,
ponieważ ty na nim jesteś. Odzyskaj swoje serce i stań się orędownikiem
nadziei, wybawicielem tych, którzy są uwięzieni w piekle cierpienia.
Zostaniesz przyjacielem Ziemi i wszystkich ludzi stąpających po niej.

Czeka na ciebie nowe życie. Jaką decyzję podejmiesz? Czy wybierzesz
cierpienie i śmierć, czy odrodzenie i wiosnę? Czy zejdziesz ze swo-
jego krzyża, aby móc dalej żyć? Możesz wyrzucić te gwoździe i dzięki
temu już nigdy nie staniesz się bezsilny w obliczu bólu tych, których
kochasz. Możesz pomóc im zejść z ich krzyży. Jaką decyzję podejmiesz?
To jest twój świat. Czy zrobisz wszystko, co niezbędne, aby położyć kres
swojemu cierpieniu, aby twoje serce na powrót było bezpieczne, całe
i uzdrowione? A może zamiast tego wybierzesz piekło? Spójrz w oczy
dziecka, które kochasz, i podejmij decyzję, ponieważ nigdy nie decydu-
jesz tylko za siebie.

PODZIĘKOWANIA

Każda książka jest w rzeczywistości efektem pracy wielu osób, a słowa te w szczególności dotyczą niniejszej książki. Zaczęła ona powstawać w lutym jako niewielka książeczka na temat ran emocjonalnych, nad którą pracowałem w wolnym czasie wspólnie z moim wydawcą Donna Francis. Ale kiedy wziąłem się do pisania, zaczęła żyć własnym życiem i coraz bardziej się rozrastała. Pod koniec maja stała się już ważnym projektem, a ukończyłem ją we wrześniu 1999 roku. Latem poza podróżowaniem i nauczaniem (od połowy maja do września spędziłem w domu tylko trzy tygodnie) zająłem się nadaniem niniejszej książce obecnego kształtu. Praca nad nią była przyjemnością dla mojego zespołu redakcyjnego, dla osób, które ją przepisywały, oraz dla mnie.

Przede wszystkim chciałbym podziękować Lency, mojej żonie i partnerce życiowej, która sprawia, że wszystko nabiera sensu. Dziękuję ci i wyrażam wielki szacunek dla ciebie za wsparcie, za wkład w redagowanie i cenne komentarze, za inspirację i za wszystkie twoje sposoby na to, bym czuł się młodo. To twoja miłość dała mi odwagę, bym uleczył swoje zranione serce. Dziękuję moim dzieciom Christopherowi i J'aime za łagodne i radosne usposobienie, które jest dla mnie źródłem wielkiej czułości, radości i śmiechu. Dzięki wam jestem młody.

Podziękowania składam również Donnie Francis i Bonnie Close za talent i umiejętności, dobre pomysły, oddanie, zdolności organizacyjne, poświęcenie, wsparcie i wspaniałą pracę redakcyjną. Janie Patrick dziękuję za jej niestrudzone wsparcie, entuzjazm, radość, organizację, przyjaźń, cenne uwagi, niewzruszoną wiarę i przepisywanie.

Podziękowania należą się Peggy Chang, która między innymi sprawnie przepisała książkę i ze wszystkim sobie świetnie poradziła. Dziękuję mojemu zespołowi w wydawnictwie Hodder and Stoughton: Rowenie Webb, Laurze Brockbank i Karen Sullivan oraz wielu innym osobom. Podziękowania także dla Jeffa i Sue Allenów oraz Julie Wookey z Vision Products za przyjaźń i wspólną wizję oraz radość z udostępniania efektów pracy szerokiemu gronu czytelników; Sue Allen za zapoznanie się z tekstem i uwagi do niego, a także za to, że była łącznikiem między nami wszystkimi. Dziękuję też Kevinowi i Joy Matthewsom oraz Francine Girard za wspaniałe posiłki i ogólne wsparcie w doprowadzeniu wszystkiego do końca.

Chciałbym także podziękować za *Kurs Cudów*, który wywarł twórczy i głęboki wpływ na moje życie. Łączy on w sobie pojęcia i zasady, które, jak sądziłem, były moim odkryciem, a także wiele mi uświadomił. W każdym rozdziale i w każdym fragmencie znajdują potwierdzenie moich odkryć. Zaoszczędził mi on wiele wysiłku oraz stał się fundamentem i sercem mojego rozwoju duchowego, za co jestem głęboko wdzięczny. Chciałbym również podziękować wszystkim moim klientom, od których tak wiele się nauczyłem. Dziękuję dr Susan Campbell za *Couples Journey* i za jej pomysł dotyczący etapów związku, który wykorzystałem jako podstawę swoich badań dotyczących tego tematu. Dziękuję ponadto dr. Samowi Hazo, poecie i mojemu duchowemu przewodnikowi, za inspirację i poezję.

Polecamy:

Sherry Argov	<i>Dlaczego mężczyźni kochają żony</i>
Lauren Frances	<i>Faceci są jak ptaki</i>
Byron Katie	<i>Kłamstwa o miłości</i>
Leil Lowndes	<i>Jak się dogadać</i>
Paul McKenna	<i>Grunt to pewność siebie</i>
Paul McKenna	<i>Możesz schudnąć</i>
Paul McKenna	<i>Zmień swoje życie w siedem dni</i>
Chuck Spezzano	<i>Miłość nie rani</i>

Serce jest kluczem do miłości i spełnienia. Daje odwagę, by żyć prawdziwie. Jeśli je stracisz, cierpisz i nie umiesz ani przyjmować, ani dawać. Musisz odzyskać swoje serce. To twój obowiązek wobec osób, które kochasz lub pokochasz w przyszłości.

Wybierz się w podróż, która pomoże ci się odrodzić. Dzięki wskazówkom i ćwiczeniom w poradniku Chucka Spezzano *Kochać całym sercem* nauczysz się dokonywania wyborów, rozumienia, akceptacji i wybaczenia, a także rezygnacji z kontroli i poświęcenia. Z partnerem połączy cię prawdziwa bliskość, będziesz umieć kochać.

Zmienisz szkodliwe i fałszywe przekonania o sobie i związkach. Przystaniesz się koncentrować na cierpieniu i otworzysz na życie. Stanie się ono lepsze, pełne miłości i radości.

Dzięki poradnikowi:

- Odkryjesz, skąd w twoim życiu pojawia się tak wiele bólu.
- Dotrzesz do ukrytych mechanizmów obronnych i zmienisz głęboko zakorzenione nawyki.
- Przyjrzyś się swoim ranom emocjonalnym i dowiesz się, jaki mają wpływ na ciebie, twoje życie i otoczenie.
- Poznasz metody uzdrawiania, dzięki którym uwolnisz się od bólu i cierpienia.
- Zrozumiesz swoje błędy i przestaniesz je popełniać.

Chuck Spezzano jest światowej sławy psychologiem, szkoleniowcem, autorem wielu książek (m.in. *Miłość nie rani*) i wykładowcą. Stworzył przełomowy model terapii zwany psychologią wizji.

ISBN 978-83-60376-32-4



9 788360 376324 >

cena 29,90 zł