

Elżbieta Liszewska

Dusza Kobiety

przewodnik dla niego...



Jedna historia, dwa punkty widzenia



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

...coś więcej niż psychologia

DUSZA KOBIETY

ELŻBIETA LISZEWSKA

DUSZA KOBIETY

przewodnik dla niego...



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

...coś więcej niż psychologia

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	7
WSTĘP	11
Rozdział I: Wspomnienia	15
Rozdział II: Marzenia	19
Rozdział III: Romans	27
Rozdział IV: Terapia	31
Rozdział V: Decyzja	37
Rozdział VI: Regresing	45
Rozdział VII: Rozterki	47
Rozdział VIII: Nowe życie	53
Rozdział IX: Poczucie winy	59
Rozdział X: Jak w romantycznej powieści	63
Rozdział XI: Czy jest Bóg?	69
Rozdział XII: Zamęt, znaki i zrozumienie	75
Rozdział XIII: Wewnętrzna decyzja	81
Rozdział XIV: Pamiętnik kochanki	91
Rozdział XV: Głębia naszego wnętrza	97
Rozdział XVI: Pamiętnik raz jeszcze	101
Rozdział XVII: Materializacja	105
ZAKOŃCZENIE	109



PRZEDMOWA

Ta książka jest beletrystycznym zapisem pewnej terapii, osnutym na prawdziwych wydarzeniach. Mówi o mozolnym dochodzeniu do prawdy i o poszukiwaniu szczęścia.

Do jej napisania zainicjowała mnie pozycja pewnej polskiej pisarki i zawarty w niej psychologiczny portret kobiety, cierpiącej żony. W ciszy mojego gabinetu, w tym samym miejscu, zasiadają zdradzane żony i porzucane kochanki. Poruszona ich losem, postanowiłam przedstawić podobną sytuację, widzianą oczyma „tej trzeciej”, aby pokazać, że tak samo cierpi, kocha, pragnie i raduje się jak każda kobieta. I dla jej wewnętrznych przeżyć, niejednokrotnie bólu i cierpienia, nie jest istotne, czy jest żoną czy kochanką. W pierwszym odruchu tworzenia pragnęłam, aby te zwaśnione kobiety spojrzały na siebie innymi oczami, wybaczyły sobie nawzajem i zobaczyły, że w sytuacji, która je dotknęła, tkwi głębszy, często nieuchwytny dla nas sens. Jednak w trakcie pisania postanowiłam przedstawić ten obraz z szerszej perspektywy. I tak powstała książka o kobiecie, ale każdy mężczyzna, który pragnie dać szczęście kobiecie, powinien ją przeczytać. Ta książka uczy wzrastania i tolerancji. Tolerancji dla siebie i innych. Uczy miłości do siebie i do świata. Pokazuje, że wszystkie zdarzenia mają swój sens, że każda historia, która wydarza się w twoim życiu, ma swój dobry wymiar, że nie

ma złych związków, złych ludzi, złych postępów. Są tylko sytuacje, ludzie i zachowania potrzebne nam do „przerobienia pewnych lekcji”, do zrozumienia, do dalszego rozwoju. Tak jak ogień czy nóż nie jest ani dobry, ani zły. To od nas zależy, w jakim celu użyjemy noża lub ognia, po to, by przygotować posiłek rodzinie, czy po to, by coś zniszczyć. Proponuję ci nowe narzędzia, do pracy nad sobą, do pokonania wewnętrznych barier i blokad stojących na drodze do upragnionego celu.

Ja także mozolnie, czerpiąc z przedstawionych poniżej technik, dochodziłam do tego, kim dziś jestem. Tak też dochodziło do swojego nowego życia wiele innych osób. Czytając ją, może rozpoznasz siebie, zobaczysz siebie jak w zwierciadle, bez względu na to, czy jesteś mężczyzną, czy kobietą. Czytając tę książkę może odnajdziesz swoją drogę do szczęścia i spełnienia.

Chcę ci pokazać jak moja bohaterka rozpoczyna drogę ku świadomemu życiu. Jakie spotykają ją „przygody” i niespodzianki. Ile razy z euforią wzlatywała ku niebu i ile razy musiała podnosić się z kolan.

Jest to książka o kobiecie nieprzeciętnej, która pragnęła wyrwać się z szarej rzeczywistości. O tym, jak ta zmiana bolała, jak rodziło się nieznanne. Każde wzrastanie ponad przeciętność boli. To tak, jakbyś z liliputa stawał się olbrzymem. Rośniesz, jesteś coraz większy, sięgasz już głową sufitu, ale wiesz, że to dopiero początek, że aby pójść wyżej musisz przebić głową sufit. I masz wybór, albo urośniesz, ale będzie bolało, albo pozostaniesz w tym samym miejscu. Wtedy spokojnie, bez bólu, będziesz żył w swojej starej rzeczywistości. Zawsze będzie tak samo. Śniadanie, obiad, pranie, zakupy, jakiś film, jakieś przyjęcie. Codziennie tak samo będziesz siedzieć przy tym samym biurku lub stać przy tej samej ladzie. Codziennie, tak samo, codziennie...

Codziennie tak samo będziesz narzekać, że ci się nie udaje, że miało być lepiej, że to przez „nich”. Codziennie tak samo, przez rok, dwa, pięć lat, przez całe życie.

Codziennie tak samo. Albo rozpoczniesz nowe życie i weźmiesz świadomie za nie odpowiedzialność. Bo wiesz, tak naprawdę i tak jesteś za nie odpowiedzialny. Za każdy dzień, za każdą godzinę, każdą minutę Czy zdajesz sobie sprawę, że codziennie tworzysz i kształtujesz swoje życie, nawet nie wiedząc o tym?

Czy zdajesz sobie sprawę dokąd zmierzasz? Czy zmierzasz do jakiegoś celu, czy zmierzasz donikąd? Tak naprawdę to możesz wszystko w życiu osiągnąć lub wszystko zniszczyć. Życie polega na nieustającym cyklu wyborów. Czy uświadamiasz sobie, jak kształtujesz swoje życie? Dziś masz wybór: świadomie żyć, świadomie pracować lub zrzucić odpowiedzialność na los, na „nich”, na gwiazdy.

A kiedy już podejmiesz decyzję: „**Tak**. Chcę panować nad swoim losem”, ta książka pokaże ci, **jak** nad nim panować.

Zwracam się także do mężczyzn, ale szczególnie zwracam się do kobiet. Pragnę, aby czytały ją dojrzałe kobiety i dorastające dziewczęta bo miłość, szczęście czy cierpienie nie wybiera wieku, płci czy rangi społecznej. Tak samo kocha, pragnie, cierpi i raduje się kobieta czy mężczyzna, żona czy kochanka. Zobaczcie, że warto jest być kobietą, że warto jest być świadomą kobietą. Bądźcie dumne ze swojej kobiecości, ale otwórzcie swoje serca dla mężczyzn. Kochajcie i szanujcie mężczyzn. Kochajcie i szanujcie także siebie. Niech mężczyzna będzie dla was wsparciem, przyjacielem, mężem i kochankiem. Dziękujcie Bogu za osobę, która jest obok was i wspiera was swoją obecnością.

*Ja też dziękuję Bogu za człowieka,
który był dla mnie wyzwaniem i inspiracją
do rozwoju. To on popychał mnie w kierunku
świadomego życia. Dzięki niemu
powstała ta książka.*

Dziękuję.

WSTĘP

*Nie urodziłam się po to, aby przegrywać!
Zbierałam Anioły – uskrzydłone istoty –
i nie wiedziałam dlaczego.*

Dużo czasu spędzałam z Pawłem. To mądry, inteligentny i przystojny mężczyzna.

Kiedyś, ktoś w jego obecności powiedział o mnie „liszka”. Paweł zaproponował mówiąc: „Może była liszką, ale teraz stała się wspaniałym motylem”. Pomyślałam: „skrzydła”.

Gdy starałam się o nową pracę i zapytano mnie po co tu jestem, odparłam: „chcę latać...”.

Czy kiedykolwiek latałeś we śnie? Czy wiesz, jakie to uczucie – ta rozpierająca radość i entuzjazm?!

Przeżywałam takie wzloty wiele razy w dzieciństwie i w młodości. Wznosiłam się wysoko wraz z moimi przyjaciółmi Aniołami, o których mówiono, że są wytworem dziecięcej wyobraźni... Wzbijałam się w niebo razem z Anią z Zielonego Wzgórza, potem unosiłam się ze Scarlett, fruwałam nad każdą przeczytaną książką, filmem o prawdziwej miłości, unosiłam się nad salą pełną słuchaczy, przed każdą wygłoszoną przeze mnie mową.

Potem zapomniałam, że umiem latać...

Potem długo stałam w miejscu, uderzając skrzydłami o siebie. To bolało!

Od czasu do czasu jeszcze wznosiłam się w powietrze, choć niezbyt wysoko...

Aż pewnego razu znowu przeżyłam ten cudowny stan, rozpierające uczucie wzbijania się ponad przeciętność! Dotąd byłam liszką, może małym elfem, który musiał zwijać swoje skrzydła, aby nikt ich nie zauważył. Ten prawdziwy lot pokazał mi, że mam kolorowe, bogate wnętrze. Ten lot pozwolił mi poznać w sobie nową k o b i e t ę ! Kobiętę pragnącą dostać od życia spełnienie emocjonalne, intelektualne i intymne.

Ten lot zainspirował mnie do dalszego rozwijania skrzydeł, do wzbijania się ponad przeciętność. Uwierzyłam w swoją siłę i moc.

Już nie musiałam, jak mężczyźni, walczyć, aby przetrwać i przeżyć. Już nie musiałam walczyć, aby mnie zauważono i zaakceptowano. To ja zaakceptowałam siebie i swoje kolorowe skrzydła, chociaż raziły innych w oczy. Tak, mężczyźni wojują, ja akceptowałam.

I stałam się silna swoją akceptacją i wybaczeniem. A moje skrzydła były zawsze gotowe, ze wspomnieniem każdego lotu i potrzeby jego przeżywania. Tak jak motyl, który wykluwa się z larwy, nie wie kim będzie, tak i ja nie wiedziałam, kim się stanę. Nie wiedziałam dokąd zmierzam, ale zdawałam sobie sprawę, że nie ma już odwrotu, że nie mogę znowu stać się liszka, że już nadszedł czas. Może bolesny, ale nadszedł.

Zrozumiałam, że aby latać, trzeba pobyć chwilę w ciszy i w skupieniu, że trzeba chwili wytchnienia i wyrozumiałości, aby uporać się z codziennością, że jeżeli mój lot ma służyć czemuś wielkiemu, warto poczekać i nabrać sił. Zrozumiałam potęgę czekania i cierpliwości.

Wiem już jak się lata. Od kiedy wyrosły mi skrzydła, robiłam to często.

Kiedys ktoś powiedział, że każdy człowiek jest jak Anioł, ale ma tylko jedno skrzydło. Po to, aby wzbić się w przestworza potrzeba wziąć się w objęcia...

Miałam kiedyś dwa skrzydła. Piękne i błyszczące, wynoszące mnie w przestworza, ponad przeciętność, ponad codzienność. Jedno się złamało... Wtedy spokojnie stanęłam na ziemi, cierpliwie czekając, aż moje skrzydło poruszy się.

Po raz kolejny stąpam po ziemi, aby rozejrzeć się i zebrać siły do kolejnego lotu. Przysiadłam i czekam, a elfy i anioły patrzą, pokazując mi skrzydła. Uświadamiają, że nadal mogę szybować. Przypominają o tym, że dusza też ma skrzydła i że w niebie dzieją się cuda. Stoję na rozwidleniu dróg, lecz teraz już wiem, którą mam podążać. Zrozumiałam, że złamane skrzydło boli, ale jednocześnie uczy nadziei i wiary w to, że kiedyś znowu wzniesie mnie w przestworza.

Teraz już wiem, dlaczego kolekcjonuję Anioły.

Wiem, że skrzydła wzbijają się wysoko i bez żalu pozostawiają kokon miernoty.

Czy ty też potrafisz latać i sięgać gwiazd na twoim niebie?

Stojące na półce elfy i anioły przypominają mi codziennie, kim naprawdę jestem – może wielobarwnym motylem, może delikatnym elfem, może dumnym aniołem... A nieraz pozornie biernie czekającym, poddającym się sile wyższej niż ty sam, nieraz czekającym na ból przepoczwarczenia, czekającym na całe piękno, jakie może stać się twoim udziałem.

Rozdział II

Marzenia

Praca sprawiała Hannie niebywałą satysfakcję. Realizowała się. Pojawiali się nowi kandydaci. Starła się mieć dla każdego czas, zrozumieć powody kierujące ich zachowaniem. Ukończone studia psychologiczne znacznie pomagały jej w wykonywaniu obowiązków. Wiedziała, jak ludzie reagują na stresy, na nową pracę, na zmianę. Wiedziała, że każda zmiana powoduje lęk, że nawet dobre zmiany powodują lęk. Wartościowi ludzie nieraz rezygnują z nowego po to, by tkwić w starym, złudnym bezpieczeństwie. Najbardziej dziwił ją lęk przed sukcesem. Starła się zrozumieć powody. Domyślała się, że to przeszłość tak wpływa na ludzi. Musieli nieźle oberwać od życia. Wspomnienie dawnej porażki napawa ich lękiem, że po raz kolejny może się nie udać. Losy ludzkie układały się jak domki z klocków. Często wszystko pasowało idealnie, ale zdarzały się wyszczerbione elementy. Dziwiło ją, że ludzie opowiadając o sobie, nie widzą, że życie jest jak koło zębate – jedna decyzja pociąga następną. Ludzie, idąc przez życie, przypominali Hannie artystów, misternie tkających kolorowy dywan. Podczas pracy wielokrotnie mogą zmieniać wzory i kształty, rzadko jednak decydują się na to, w obawie przed reakcją otoczenia.

Kobiety wydawały się jej bardziej otwarte. Chętniej opowiadały o pobudkach kierujących nimi przy zmianie pracy, o domu, dzieciach i mężczyznach. Mężczyznach, którzy nie pozwalali im się rozwijać,

szantażowali odejściem, narzucali swoją wolę i o mężczyznach uległych, tych, którzy poddawali się kontroli i naciskom, jednocześnie nie starając się w żaden sposób brać odpowiedzialności za swoje życie. Tak, ona też знаła takich mężczyzn, którzy zawsze mówili – „widzisz, to przez ciebie”, „zrobiłaś źle, to teraz wybrnij z tego sama”, a sami w tym czasie wspinali się po plecach uległych kobiet. Żal jej było wartościowych kobiet, tkwiących w takich związkach.

A mężczyźni? Oni byli zamknięci w sobie. Najczęściej udawali macho, którym znudziło się coś i dlatego starają się o nowe stanowiska. Byli też tacy, którzy brali ją na litość – dom, żona bez pracy, dzieci, ale dało się odczuć, że to fałsz.

Szkoda jej było tych zamkniętych w sobie facetów, skrywających swoje prawdziwe pobudki. Najczęściej w ich oczach było widać monety. Myśleli, że jeżeli nie zarobią wystarczająco dużo, są nikim, nieudacznikami, kalekami. Ich oczy mówiły „doceń mnie, bo zarabiam”, a nie „doceń mnie, bo jestem niegłupi”. Często była zmęczona po takich rozmowach. Dziwiła się, że mądrzy ludzie nie kierują się w życiu swoimi wartościami, a podporządkowują się pragnieniom społeczeństwa. Tak często złym i niszczącym programom. Używali słów „muszę, powinienem, mam nadzieję, wybrałem mniejsze zło, nie mogę”. Jak też ciężko i trudno musiało być tym ludziom, kiedy w ich umysłach tkwiło tyle negatywnych myśli! Przykro jej było, ale wiedziała, że ci sfrustrowani mężczyźni oraz przerażone kobiety przenoszą tę atmosferę do pracy. Przykro jej było, ale musiała im odmawiać.

Rzadko zdarzali się entuzjastycznie nastawieni ludzie, którzy mówili: „chcę coś zmienić w moim życiu, nie obawiam się, spróbuję czegoś nowego, pewnie się uda”. Tamci przytłaczali ją, broniła się przed chmurą narzekań. Ci dodawali jej siłę, aby wierzyła, że się uda i że warto próbować.

Ona też nie miała łatwego życia.

Nauczyli ją żyć w poczuciu obowiązku, że tak trzeba, że powinna, że musi.

Realizowała marzenia swoich rodziców. Była ambitną i zdolną studentką, wyszła wcześniej za mąż za dobrze zapowiadającego się, nudnego prawnika. Ich kariery rozwijały się. Zaczęli nieźle

zarabiać i żyli jak należało. Udawała, że jest jej dobrze i że jest szczęśliwa. Ich życie było dla niej tak samo pasjonujące, jak studia jej męża. A ich pożycie intymne, och, zapomniała co to znaczy. W czasie długich wieczornych rozmów poznawała tajniki spraw sądowych, numery paragrafów i dzienników ustaw.

Mąż lubił, kiedy mocno stała na ziemi i nie zaprzętała sobie głowy psychologicznymi mrzonkami. Udawała, że takie życie jej odpowiada, udawała, że praca jej wystarcza. Zdjęcia rodziny – ona w wykrochmalonym sztywnym fartuszk, dalej pary, małżeństwa, powaga chwili, majestat prawa, bezpieczeństwo. Hanna, mądra i uśmiechnięta pani psycholog, nie widziała swoich potrzeb i ran, przykrytych kołderką takiego bezpieczeństwa.

Dobrze, że w pokoju obok był ktoś, kto ją rozumiał. Komu mogła powiedzieć wszystko, komu mogła zaufać. Czuła, że on nie wykorzysta jej słabości, wysłucha, nie zdradzi jej tajemnic i obejmie silnym ramieniem, kiedy będzie trudno.

Naczelnym był bardzo zadowolony z pracy Hanny. Często prosił ją do siebie. Hanna śmiało wygłaszała swoje poglądy i wprowadzała zmiany. Niektórzy dziwnie patrzyli na ich służbowe stosunki. Kiedyś usłyszała: „Masz zbyt duży wpływ na szefa, co drugie zdanie powtarza – bo Hania powiedziała”. Innym razem: „O, Hania znowu spędza czas z szefem, ciekawe co ich łączy?”. Nie reagowała, robiła dalej swoje, ale ludzkie języki były nieubłagane. Nie reagowała, wracała chętnie do swojego pokoju, tam zapominała o docinkach i uśmiechała się do swojego przyjaciela. On jeden rozumiał ją i dawał to odczuć, chociaż nieraz złe ogniki biegały w jego oczach, kiedy do pokoju wchodził naczelnym.

Drżała. Drżała na wspomnienie jego dotyku. Nie pamiętała, czy kiedyś przeżyła coś podobnego. Zostali po godzinach. Okazało się, że w biurze nie ma już nikogo. Czas do domu. Usiadła na krześle obok szafy i zmieniała buty. Nagle obok stanął on, niby poprawiając krawat. Wstała. Była zmieszana, chciała odejść, nie, wcale tego nie chciała. I w tym momencie

poczuła jego usta na swoich. Gorący i miękki pocałunek. A ona... ona zadrżała i zamiast odsunąć się, przywarła do niego. Zarzuciła ręce wokół jego szyi i pozwoliła sobie drżeć dalej. Kiedy oprzytomnieli usłyszała: „Nie broń się Haniu, kiedy dwoje ludzi się spotyka i jest im przeznaczone być razem, to i tak będą, nic na to nie poradzisz”.

Uciekła. Wsiadła do samochodu i drżała. Drżała na wspomnienie tego pocałunku, a w głowie dudniły jej słowa: „nic na to nie poradzisz”. Jak to się stało, że nigdy wcześniej czyjeś usta nie wprowadziły takiego zamieszania?

Wczoraj Hanna jechała z Danusią, nowo przyjętą pracownicą, do Sochaczewa. To kawałek drogi, trzeba było o czymś rozmawiać. Takie ble, ble – pogoda, rodzina, zakupy.

– Dwanaście lat temu, kiedy wychodziłam za męża, znacznie trudniej było się urządzać – powiedziała Hania.

Milczenie i zdziwienie ze strony Danusi.

– Pani Haniu, przepraszam, ale ile pani ma lat?

Hania zaśmiała się – Trzydzieści trzy, a co, wyglądam poważniej?

– Nie, nie. Odwrotnie. Nie dałabym pani więcej niż dwadzieścia pięć – sześć.

Tak, wyglądała młodziej, ale zaskoczył ją ten komentarz. Nie sądziła, że o tyle młodziej! To ona ją odmłodziła – miłość. To było zaskakujące odkrycie! Jak to możliwe! Kiedy żyła spokojnym szarym życiem, miała spokojne szare lata, szarą garsonkę i zakurzone światła w oczach. Nieraz zastanawiała się, jaki ma naprawdę kolor oczu – zakurzony, szary? Teraz jej oczy są zielone, teraz palą się w nich zielone światła!

Przypomniało jej się pewne zdarzenie. Kiedyś zatrzymał ją policjant, który poprosił, aby dmuchała w balonik.

– Nic pani nie piła, tak pani oczy błyszczą?

Nic nie piła, tylko zgodziła się przed chwilą na spotkanie się z nim, po pracy, w piątek.

Siedzieli w samochodzie, położył rękę na jej kolanie.

– Kochanie, już czas.

Elżbieta Liszewska

Ego Mężczyzny

przewodnik dla niej...



Jedna historia, dwa punkty widzenia



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

...coś więcej niż psychologia

EGO MĘŻCZYŃNY

ELŻBIETA LISZEWSKA

EGO MĘŻCZYŹNY

przewodnik dla niej...



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

...coś więcej niż psychologia

SPIS TREŚCI

Przedmowa	7
Wstęp	9
Rozdział I: Pierwsze wrażenie	15
Rozdział II: Po prostu życie	23
Rozdział III: Drugie spotkanie	27
Rozdział IV: Kardynalne prawdy	35
Rozdział V: Kardynalne prawdy w praktyce	43
Rozdział VI: Kardynalne prawdy – ciąg dalszy ...	47
Rozdział VII: Nowe postrzeganie	53
Rozdział VIII: Kolejne prawdy	57
Rozdział IX: Siła wybaczenia	65
Rozdział X: Wybaczenie w praktyce	71
Rozdział XI: Siła energii	77
Rozdział XII: Siła dziękczynienia	87
Rozdział XIII: Czakry jeszcze raz	93
Rozdział XIV: Spotkanie z Hanią	99
Rozdział XV: Siła modlitwy	101
Rozdział XVI: Siła regresingu	109
Rozdział XVII: Dygresje na temat wartości	115
Rozdział XVIII: Utrwalenie czakr	123
Rozdział XIX: Jeszcze o wybaczeniu	127
Rozdział XX: Od wybaczenia do autoregresingu..	137

Rozdział XXI: Zaczynij od „ja”	145
Rozdział XXII: Dziękczynienie	149
Rozdział XXIII: Czystość intencji i wibracji	151
Rozdział XXIV: Jeszcze o wizualizacji	155
Rozdział XXV: Materializacja	159
Zakończenie	163

PRZEDMOWA



dy zdecydowałam się przedstawić tę opowieść oczami mężczyzny, miałam w pamięci historię pewnego małżeństwa, gdzie w procesie terapeutycznym uczestniczyli wszyscy członkowie rodziny – rodzice i dwoje dorosłych dzieci. Podczas indywidualnych spotkań opowiadali niejednokrotnie te same zdarzenia, ale słuchając ich mogłeś przypuszczać, że są to cztery odrębne opowieści. Tak było w przypadku jednego z opowiadań, które łączył fakt rozlania przez mamę kawy i zdziwienie, że z małej ilości kawy w filiżance może być tyle plam na dywanie, ścianach, pościeli. Był to jedyny obiektywny fakt tego wydarzenia, przedstawiony przez wszystkich jednakowo. Dalsza część była interpretowana przez każdą osobę na swój własny sposób, przepuszczana przez filtr swoich emocji i oczekiwań.

Podobnie jest w historii Hanny i Krzysztofa, każde z nich ma swoje racje, każde widzi zdarzenia poprzez pryzmat własnych doświadczeń, interpretuje zdarzenia zgodnie z własnymi przekonaniem, reaguje według wyuczonych podświadomych wzorców. Rodzące się uczucie w dojrzałym wieku zostaje poddane próbie, czy zwycięży miłość czy społeczne normy i odpowiedzialność za inną osobę... Oboje zadają sobie nieustające pytanie, czy można budować nowe życie na gruzach starego związku? Oboje szukają pomocy i rozwiązania,

a towarzyszy im terapeutka, pomagając przejść przez chwile emocji, zwątpienia, złości, wyciszyć huragan emocji i odnaleźć wewnątrz siebie właściwą odpowiedź.

Jest to książka o rozwoju osobowości, wzrastaniu jednostki, przygotowywaniu do życia w partnerstwie. Mówi o zmianie świadomości, która pozwala dostrzec inne wartości ponad własne ego, o pokonywaniu ograniczeń, o dostrzeganiu ciemnych stron swojej duszy i mozolnym wznoszeniu się ponad przeciętność. Książka pozwala każdemu z nas odnaleźć siebie w zachowaniach bohaterów, pomaga wyrwać się z okowów podświadomości i rozpocząć życie zgodne z głębokimi wartościami wspólnymi dla całej ludzkości. Pokazuje, jak poprzez zmianę wewnętrzną można dokonać „cudu” w świecie zewnętrznym, bez ingerencji w życie innych osób. Uczy, jak nie zaniedbywać siebie i jednocześnie być tolerancyjnym oraz wyrozumiałym dla drugiej osoby. Pokazuje proces rozwoju duchowego, przechodzenia od własnego egocentryzmu na stronę duszy.

Bohaterowie książki są zawieszani pomiędzy ego a duszą. Cóż takiego jest pomiędzy ego a duszą – nasza podświadomość, to w niej tkwi klucz do sukcesu i szczęścia. Bez tego ogniwa nie jest możliwa żadna zmiana w twoim życiu. Ja pokażę ci, jak odnaleźć ten klucz i zrobić z niego właściwy użytek. Miłej lektury.

Wstęp

Mesteśmy jednocześnie istotami ludzkimi i duchowymi, w równej mierze. Bez naszej materialnej, fizycznej cielesności nie mogłyby realizować się zamierzenia Duszy. To poprzez materializowanie się wzorców możemy wyjść poza ich zasięg. Aby uwolnić się od pewnych wzorców, panujących w głębi nas przekonań, musimy je zdematerializować. I nie ma innej drogi, jak pojawienie się na tym świecie, czyli wcielenie. Szanuj swoją ludzką istotę, nie pomniejszaj jej, nie ignoruj, bo bez niej nie byłbyś w stanie zrealizować misji swojej Duszy. Nasza ludzka część to ego i podświadomość.

Podświadomość nigdy nie odpoczywa, czuwa nieustannie, kierując wszystkimi funkcjami organizmu, rejestruje jednocześnie wszystko, cokolwiek działałoby się wokół nas. Naszym świadomym umysłem jesteśmy w stanie zarejestrować jedynie pięć procent bodźców. Pozostałe dziewięćdziesiąt kilka trafia do naszej podświadomości i przechowywane jest tam jako, tak zwane bodźce podprogowe. Załóżmy, że dziecko śpi, a rodzice narzekają, że urodziła się dziewczynka zamiast chłopca. Co na to nasza podświadomość? Przyjmuje to stwierdzenie i wchłania je jako prawdę. W naszym podświadomym umyśle toczy się identyczny proces, jak w umyśle świadomym – na podstawie usłyszanych słów wyrabiamy w sobie pewne przekonania i podejmujemy decyzje.

Jeżeli nie pracujesz terapeutycznie nad usunięciem pewnych wzorców, bodziec do zmiany negatywnych przekonań nadejdzie ze świata zewnętrznego, w postaci, na przykład, przykrego zachowania ze strony najbliższej osoby lub nieprzyjemnego wydarzenia. Stanie się to, byś mógł zapytać sam siebie: „Dlaczego mnie to spotkało, dlaczego tak się zachowałeś wobec mnie?”. Czy zdarzyło ci się kiedykolwiek zadawać sobie takie pytanie?

Pewnie że tak, każdemu się tak zdarzało! A co słyszałeś w odpowiedzi?

Może: „jestem do niczego” lub „to pewnie moja wina” albo „widocznie należy mi się”. Jeżeli uświadomiłeś sobie te pytania, miałeś szczęście – mogłeś odpowiadając na nie zdać sobie sprawę, co tak naprawdę o sobie myślisz, że nie zasługujesz, że czujesz się winien, że masz kiepskie mniemanie o sobie. Co zrobić z niepochlebnyimi myślami na swój temat? Większość z nas wypiera je, usuwa ze swojego pola widzenia. To nie jest przyjemne, uświadomić sobie coś nieprzyjemnego na własny temat. Popelniamy w ten sposób wielki błąd. Uciekamy od problemu jak dziecko, jak struś chowamy głowę w piasek, ale problem nie zniknie. Dziecko też myśli, że kiedy zamknie oczy staje się niewidzialne, a przecież widzą je wszyscy. Twoje przekonania też widzą wszyscy i swoimi zachowaniami pokazują ci, że problem istnieje, nie zniknął, kiedy zamknąłeś oczy. Kiedy nas coś boli powinniśmy szeroko otworzyć oczy, a nie je zamykać. Tak jak ból fizyczny świadczy, że „popsuło się” coś w naszym organizmie i trzeba to naprawić, tak ból psychiczny świadczy, że trzeba naprawić coś w naszej psychice. Jeżeli nie zajmiesz się bólem nerek, czy wątroby, wkrótce nastąpi kolejny atak, zapewne silniejszy. Identycznie sprawy mają się z twoją psychiką – nastąpi kolejny atak, w postaci przykrego słowa czy zachowania bliskiej osoby, tyle, że bardziej bolesny. Nie dziw się więc tym powtarzającym się „atakami” ze strony „słynnych ich”. „Oni” tylko pokazują ci, czym powinieneś

się zająć. Kiedy w ten sposób popatrzysz na świat, ludzi i zdarzenia, nabierzesz dystansu i poczujesz ogromną ulgę, że już nie musisz się na nich złościć, marnować swojej cennej energii na osoby, które, jak pewnie teraz myślisz, są ci nieprzychylnie. Możesz w tym czasie zająć się sobą i usuwaniem negatywnych przekonań oraz wzorców. Jednak, żeby rozpocząć ten proces, trzeba nie lada siły przyznania się przed samym sobą, że wcale o sobie nie myślę dobrze, że uważam się za głupka, nieudacznika lub podłego łotra.

A jeżeli już uświadomiłeś sobie, że uważasz siebie za głupka czy nieudacznika – masz szczęście! Większość tych „głupków, łotrów czy nieudaczników” wcale nie wie, że tak o sobie sądzą, żyjąc w błogiej nieświadomości, stworzonej przez ego, że są wspaniali, mądrzy, dobrzy i idealni. Obwiniając innych, poprawiają chwilowo mniemanie o sobie i nastrój, ale jednocześnie pogłębiają swoje przekonania. I oto nadciągają już kolejni „oni”, którzy będą próbowali przebić się przez skorupę twojego ego, pokazując ci, kim naprawdę jesteś, według własnych wyobrażeń na swój temat. Po raz kolejny od ciebie zależeć będzie, czy tym razem otworzysz oczy, ockniesz się i przypomnisz, skąd w tobie tak niskie przekonania na swój temat. Może właśnie powstały, kiedy leżałeś w łóżeczku, a nad tobą stali ci poważni dorośli mówiąc: „szkoda, że nie urodziła nam się córka”. Może w tym momencie uderzysz pięścią w stół, krzycząc „dość, już nie pozwalam się tak traktować”, „dość myślenia, że jestem gorszy, bo nie spełniłem oczekiwań rodziców i nie urodziłem się dziewczyną. Dość, dość, dość!!!”.

Jeżeli jesteś świadomym uczestnikiem i jednocześnie obserwatorem przebiegającego tak procesu – masz szczęście! Bo możesz usunąć każde inne przekonanie, które zauważysz dzięki zachowaniom „słynnych ich”. Jeżeli nie uświadomiasz sobie przebiegającego w tobie procesu, też masz szczęście! Bo on będzie zachodził w twoim podświadomym umyśle w nieświadomy sposób.

Czy zadajesz sobie nieraz pytanie, dlaczego życie nie układa się po twojej myśli? Czy nie czułeś nieraz bezradności w dążeniu do celu? Tyle wysiłku, tyle energii i nic, żadnych efektów!!! Czy nie czułeś się nieraz jak w matni, bo cokolwiek byś nie robił nie przynosiło to spodziewanych skutków? Wtedy najczęściej walisz pięścią w stół, tupiesz nogą i krzyczysz: nie tak miało być! Nie tak to zaplanowałem! Obrażasz się na świat, los, ludzi i Boga. Sądzisz, że swoim ludzkim umysłem potrafisz ogarnąć wszystko i że ty najlepiej wiesz, co dla ciebie najlepsze.

A czy pamiętasz jakąś rzecz, której bardzo pragnąłeś, a która z perspektywy czasu wcale nie była dla ciebie najkorzystniejsza? Modliłeś się pewnie o to czy o tamto, a ta rzecz nie realizowała się. Obrażałeś się wtedy pewnie na Boga, że nie chce wysłuchać twoich modlitw i nieraz zapewne odwracałeś się od Niego. Kogo przypomina ci ten obrazek – małego, niedojrzałego Jasia, który pogniewał się na rodziców, gdyż nie chcieli spełnić jego zachcianki. A gdyby tak bez emocji porozmawiać z dorosłymi, dowiedzieć się dlaczego sądzą, że ta rzecz nie jest dobra dla ciebie? Tak jak dziecko nie jest w stanie zrozumieć pobudek kierujących dorosłymi, tak i Ty, dopóki duchowo nie dorośniesz, nie jesteś w stanie zrozumieć woli Boga i zestroić się z nią.



Aby prawdziwie zestroić się z wolą Boga trzeba przejść przez wszystkie szczeble rozwoju:

- ☞ uwolnić się od wpływu grupy, zabiegania o jej wsparcie i akceptację,
- ☞ uwierzyć we własne możliwości, swoją siłę i moc,
- ☞ odnaleźć tę część siebie, która jest najbliższa Bogu – swoją Duszę,
- ☞ zestroić się, zharmonizować ze swoją Duszą, a następnie z Bogiem.

Dlaczego nie możemy tego zrobić na początku naszej drogi?
Dlaczego jest to procesem?

Kiedy jesteśmy zależni od woli grupy, kiedy lękamy się o swoje bezpieczeństwo, kiedy czujemy się zagrożeni, bardzo

chętnie zawierzylibyśmy życie Bogu i podporządkowali Mu, tak jak grupie, aby otrzymać wsparcie i poczucie bezpieczeństwa. Taki akt podyktowany byłby lękiem, a nie wiarą. Jak wiemy dla procesu kreacji najważniejsze są intencje. A jakie intencje i motywacje kierują nami, gdy nasze energie pozostały na poziomie lęku?

Dopiero człowiek niezależny i wolny od lęku może dokonać niezależnego i wolnego wyboru zawierzenia Bogu i swojej Duszy, poddać się boskiemu prowadzeniu, a potem przewodnictwu. Dopiero taka decyzja będzie świadomym, odważnym i przemyślanym wyborem. Kiedy już wiesz, że twoja Dusza to także ty, kiedy kochasz, szanujesz i ufasz sobie, kiedy wierzysz w słuszność swoich dotychczasowych decyzji, potrafisz bez lęku zaufać sobie – swojej Boskiej części, a następnie poddać się Boskiemu przewodnictwu.




Może łatwiej będzie ci podjąć próbę zawierzenia Bogu, jeśli uświadomisz sobie, że to nie Bóg postanowił o twoich losach. Tego wyboru dokonałeś ty sam w swojej duchowej mądrości, kierując się dążeniem do rozwoju.



Po to, by pójść dalej musisz usunąć swoje nagromadzone negatywne wzorce, skrzętnie przechowywane przez podświadomość.

Rozdział III

Drugie spotkanie

ieco obawiał się naciskając przycisk dzwonka u drzwi Joanny, przeżywał rozterki, czy ta kobieta go nie osądzi, czy zrozumie, czy pomoże? Poza tym czuł się niezręcznie jako mężczyzna, że przyjdzie mu rozmawiać z kimś obcym o tak osobistych sprawach. Co ta kobieta o nim pomyśli, przecież histeryzuje i zachowuje się jak baba.

W drzwiach stanęła uśmiechnięta i pełna spokoju osoba, to go wyciszyło. Rozmowa potoczyła się zwyczajnie, jak ze „starą znajomą”.

Krzysztof rozpoczął swoją spowiedź od spraw zawodowych, tak było łatwiej. Potem płynnie przeszli do spraw w życiu osobistym.

– Każda sytuacja w naszym życiu czemuś służy, ale aby uświadomić sobie czemu, należy żyć świadomie – usłyszał ponownie.

Opowiem ci przykład pewnej kobiety, aby pokazać jeden z możliwych sposobów myślenia.

Kasia czekając na Marka wyobrażała sobie wszelkie możliwe zdrady z jego strony. Z dzieciństwa pamiętała, jak ojciec nie wracał wieczorami, a matka płakała ukradkiem. Potem były smutne dni i ciche rozmowy z cicią, podsłuchiwane przez

Kasię, z których dowiadywała się, że ojciec spotyka się z innymi kobietami. Wszyscy chodzili wtedy na paluszkach przy ojcu, żeby czasami nie wyprowadził się z domu do tamtej... W świadomości dziewczynki powstał wtedy obraz mężczyzny, który zdradza kobietę. Do dziś na wspomnienie tamtych chwil pojawiają się silne emocje, głównie lęku, że pozostaną same z mamą, bo tato wybierze kogoś innego.

Co teraz czuje Kasia czekając na Marka – tamten lęk przed porzuceniem, przed tym, że bez ojca (mężczyzny) nie da sobie rady. Tak naprawdę sprawa z Markiem pokazuje jej nie uzdrowiony problem z dzieciństwa – lęk przed zdradą i pozostawieniem przez mężczyznę. Takie emocje psychologia nazywa mechanizmem przeniesienia. Żyjąc świadomie Kasia nie będzie oskarżać Marka, lecz zajmie się sobą. Dopóki nie wybaczy ojcu, będzie w głębi siebie nosić obraz mężczyzny, który krzywdzi kobietę. Znając reguły przyciągania sprawi, że na jej drodze pojawi się partner, który będzie do swojego rozwoju duchowego potrzebował kobiety, którą może tak traktować.

Kasia, żyjąc świadomie, potraktuje tę sytuację jako uzdrawiającą, podziękuje Markowi, bo to dzięki jego zachowaniu ma możliwość uwolnić się od lęków dzieciństwa. A co stanie się, jeżeli wejdzie w swoje lęki – utwierdzi się w przekonaniu, że mężczyźni zdradzają i to przekonanie jeszcze bardziej w niej się ugruntuje. Jeżeli Marek dotychczas nie spotykał się z innymi kobietami, może zacząć to robić, czując podświadome oczekiwanie takiego zachowania. Nie zdradzając, może okazać się nieodpowiednim partnerem dla Kasi. Podświadomość kobiety poszuka wtedy mężczyzny, który będzie odpowiadał wewnętrznym oczekiwaniom zdrady. Jeżeli tak się nie stanie, Kasia sama go rzuci i nieświadomie znajdzie takiego, przy którym problem wybrzmi jeszcze raz. Po co? Aby wreszcie mogła zmienić swoje przekonania wyniesione z tamtych lat.

Wracając do Marka. Nie spotykał się z innymi kobietami. Jego problemem był inny lęk – lęk przed miłością. Czuł, że każde spotkanie z Kasią coraz bardziej ich zbliża.