

KAZIMIERA SOKOŁOWSKA

POKONAJ CIENIE PRZESZŁOŚCI

MOJE ZWYCIĘSTWO
NAD DEPRESJĄ I NERWICĄ



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

**POKONAJ CIENIE
PRZESZŁOŚCI**

KAZIMIERA SOKOŁOWSKA

POKONAJ CIENIE PRZESZŁOŚCI

**MOJE ZWYCIĘSTWO
NAD DEPRESJĄ I NERWICĄ**



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
...coś więcej niż psychologia

Redakcja: Dominika Dudarew
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Korekta: Marzena Żukowska

Wydanie I
Białystok 2010
ISBN 978-83-7377-398-1

© Copyright by Studio Astropsychologii, Białystok, 2010.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole
or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych,
mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych
bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – sklep firmowy „Talizman” – detal
www.studioastro.pl e-mail: biuro@studioastro.pl


Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

WSTĘP	7
POBYT W PLACÓWCE PSYCHOLOGICZNEJ	11
KOCHAM I AKCEPTUJĘ SIEBIE	23
MARZENIE A WIARA	95
ROZMOWA Z LĘKIEM	103
LĘK I MOJE REAKCJE NA NIEGO	107
ZAKOŃCZENIE	111

WSTĘP

 Jestem lekarzem, jestem prawnikiem, jestem prezesem banku, jestem znanym pisarzem, jestem... Takie stwierdzenia nadal budzą respekt i podziw innych. Tych osobników określa się jako ludzi sukcesu, szufladkuje się ich od zarania jako istoty lepszej kategorii, którzy zajmują wysoki szczebel drabiny społecznej. Pomijają się ich zachowanie w stosunku do innych i wartości moralne, którymi się kierują w życiu codziennym.

Jestem rodzicem. Takie stwierdzenie najczęściej wywołuje ironiczny uśmiech, a w głowie automatycznie nasuwa się odpowiedź: „Też mi osiągnięcie. Każdy zdrowy człowiek może być rodzicem, nawet zwierzęta mają swoje potomstwo”. Jestem daleka od osądzania zwierząt, ale ten przykład nasunął mi się spontanicznie, ponieważ na lekcjach języka polskiego już odmiana przez przypadki zaszeregowała zwierzęta do rzeczy: kto? człowiek, co? zwierzę.

Jakże mylna jest w wielu przypadkach hierarchia wykonywanych czynności. Osobiście uważam, że w prostocie tkwi wielkość i wszelkie sprawdzone przez ludzkość mądrości.

Kobietę zajmującą się „tylko” wychowywaniem dzieci i prowadzeniem domu, uznaje się potocznie za kurę domową, za osobę, która zdaniem większości zajmuje niski szczebel drabiny społecznej.

To ona wychowa przyszłego lekarza, prawnika, prezesa, pisarza i rodzica. Dlatego rola matki i ojca jest jedną z najważniejszych ról w życiu człowieka. W każdym z nas w większym, bądź w mniejszym stopniu tkwi małe dziecko, a w tym dziecku poglądy i prawdy przekazane przez rodziców i środowisko, w którym zostało wychowane.

To są nasze korzenie.

Gdzie można uzyskać wiedzę na temat odpowiedzialnego, lojalnego i wrażliwego na ludzką krzywdę rodzica?

W szkole? W mediach? W prasie? Nie! Nie ma takiej edukacji.

Może tematyka niektórych filmów porusza w minimalnym stopniu cechy dobrego rodzica.

W niektórych publikacjach o wychowaniu przyszłego pokolenia można uzyskać ogólną wiedzę. Nasuwa się pytanie, kto czyta takie książki. Chyba tylko studenci, gdy uczą się na obowiązkowe egzaminy.

Gdy jesteś rodzicem małego dziecka, tylko od ciebie zależy jak zaprogramujesz umysł swojego potomka. Zapewne zdajesz sobie sprawę z tego, że jesteś dla swojej pociechy pierwszą i najważniejszą osobą, która uczy go poznawania świata.

Dziecko przyjmuje słowa i poglądy bez filtra, bo jesteś dla niego autorytetem.

Kocha cię całym sercem i duszą. Twoja prawda o otaczającej rzeczywistości staje się jego prawdą. Dziecko nie analizuje twoich poglądów i czynów, bezkrytycznie wierzy w to, co mu przekazujesz. Ty jesteś najważniejszym nauczycielem dla dziecka.

Jeżeli codziennie będę mówiła dziecku, że jest nieudane, że nic nie potrafi zrobić, że do niczego się nie nadaje, uwierzy, że jest nieudacznikiem i ofiarą losu. Będzie dorastało w tym przekonaniu i przeniesie cudze poglądy o sobie na dorosłe życie. Będzie bało się podjąć jakiegokolwiek ryzyko czy przedsięwzięcie, ponieważ jego umysł jest przekonany o tym, że nic nie potrafi zrobić dość dobrze. Swoimi myślami i przekonaniem o so-

bie będzie przyciągało jak magnes sytuacje i zdarzenia, które utwierdzą je, że jest gorsze od innych.

Gdy będę ograniczała wolność i swobodę dziecka, będę podejmowała za niego decyzje, stanie się ono kaleką życiową.

Gdy dziecko będzie słyszało nakazy i zakazy ze strony rodzica, a słowo „musisz” będzie nieodłącznym elementem wychowawczym, a do tego osaczysz go swoją osobą, ciągle wyrażając niezadowolenie w postaci słownych obelg i kar cielesnych, wtedy wychowasz człowieka, który będzie miał lęk przed narzucaniem.

Ja padłam ofiarą takiego wychowania. Lęk przed narzucaniem rozprzestrzenił się na całe moje codzienne życie, mało tego, nawet zjawiska atmosferyczne wywoływały w moim umyśle totalną panikę. Uciekałam, zamykałam się w domu i cierpiałam okrutne męki. Wycofałam się z życia codziennego, stałam się samotnicą szukającą ukojenia w przyrodzie z daleka od ludzi.

Brak okazywania miłości i częste krytykowanie dziecka oraz porównywanie go do innych, jest również katastrofalnym elementem wychowawczym.

W przyszłości nasz potomek nie będzie potrafił obiektywnie ocenić swoich przedsięwzięć. Taka okaleczona psychicznie osoba będzie przez całe życie walczyła o cudzą miłość i uznanie. Taka walka wywoła w niej smutek, rozżalenie i poczucie winy, że nie jest dość dobra w tym co robi. Będzie postępowała autodestrukcyjnie. Skrzywdzone i odrzucone przez rodziców dziecko będzie bało się zbliżyć do innego człowieka. Już nie zaufa nikomu.

Wśród tłumu ludzi, będzie czuło się samotne.

Rozpieszczanie dziecka bez stosowania przemyślanych kar, bez wymagania od niego jakichkolwiek obowiązków jest również nieodpowiednim wychowaniem. Nieświadomie wychowamy samoluba i kalekę życiową. Wtedy mamy pretensje do dziecka, że nie pomaga w obowiązkach dnia codziennego, że jest opryskliwe i leniwe. Tak naprawdę te uwagi rodzic powinien skierować do siebie, bo to on w bardzo dużym stopniu przyczynił się do takiego, a nie innego wychowania.

Rodzice, którzy odreagowują na bezbronnym dziecku swoje niezadowolenie, są nieodpowiedzialni i egoistyczni. Ta krucha istota jest bezbronna w stosunku do rodzica, najczęściej nie stawia żadnego oporu ani słowa sprzeciwu.

Czy tak ma wyglądać rola matki czy ojca?

Obecnie problem niewłaściwego postępowania rodziców wobec dzieci porusza się w mediach. W czasie mojego dzieciństwa, w kraju socjalistycznym, takich tematów zazwyczaj nie poruszano i nie ujawniano problemów z tym związanych.

Tragedie rozgrywały się za zamkniętymi drzwiami. Bestialscy rodzice nadużywali swoich praw nie ponosząc za to żadnych konsekwencji.

Moja książka jest apelem do rodziców, aby nie popełnili błędów wychowawczych w stosunku do swoich dzieci.

Warto zainwestować w psychologa czy w książkę, aby poszerzyć swoją wiedzę na temat wychowania przyszłego pokolenia. Po co tworzyć przyszłe kaleki psychiczne, skoro można temu zapobiec.

Padłam ofiarą takiego nieodpowiedzialnego wychowania, dlatego zachorowałam na depresję i nerwicę lękową.



Wszelkie zmiany osobowości człowieka rodzą się w cierpieniu.

Zmiana z niewinnego, naiwnego dziecka w dziecko załknione, zamknięte w sobie – zrodziła się w cierpieniu.

Zmiana osoby cierpiącej z powodu lęku i depresji, z okrutnym bagażem doświadczeń z dzieciństwa – w istotę odważną, pewną siebie i własnej wartości – rodzi się w cierpieniu.



POBYT W PLACÓWCE PSYCHOLOGICZNEJ

Nadszedł dzień, którego się obawiałam. O godzinie 9 rano mam jechać do ośrodka dla nerwowo chorych.

Placówka znajduje się w malowniczej górskiej miejscowości, oddalonej 50 kilometrów od mojego miejsca zamieszkania. Jest piąta rano. Całą noc nie zmrużyłam oka, tak bardzo przeraża mnie pobyt wśród nieznajomych ludzi.

Prześladuje mnie obawa, że nie zapanuję nad lękiem, nie znajdę ustronnego miejsca, w którym będę mogła chociaż trochę wyciszyć emocjonalny niepokój. Panika ogarnia mnie na samą myśl, że leczenie ma trwać trzy miesiące.

Jest szary, listopadowy dzień. Pogoda zdaje się utożsamiać z moim nastrojem. Za oknem pada rzęsy deszcz, a z moich oczu wciąż płyną łzy. Tak bardzo modliłam się do Boga i pragnęłam, aby pomógł mi uporać się z nerwowymi dolegliwościami, żebym nie musiała opuszczać domu. Nic z tego. Psychiczna męczarnia, a co za tym idzie, także dolegliwości fizyczne, nasiłały się z dnia na dzień.

Po śmierci matki, kilka lat temu, moje życie osobiste uległo drastycznej zmianie. Nie byłam sobą. Rządził mną lęk, któremu podporządkowałam się jak niewolnica okrutnemu panu.

Bałam się swoich nieprzewidywalnych reakcji emocjonalnych. Bałam się ludzi. Bałam się życia. Bałam się dosłownie wszystkiego. Minęły dopiero dwa miesiące od wakacji, a ja już mam problemy z wychodzeniem z domu do pracy. Paraliżuje mnie strach na samą myśl, że muszę być poza domem wśród ludzi aż pięć godzin. Tę sytuację łagodzi jedynie powtarzane jak mantra zdanie: „Niedługo wrócisz do domu”.

Przerastają mnie obowiązki dnia codziennego. Mam problem ze sobą. Odbiegam zachowaniem od zdrowych ludzi. Muszę się leczyć i wyjść z tego marazmu, a sama nie potrafię sobie pomóc. Chodzę, poruszam rękami, widzę, pracuję, ale jestem tak roztrzęsiona i zdruzgotana emocjonalnie, że nie potrafię już normalnie funkcjonować. Dopadła mnie depresja. Uciekam, chowam się przed ludźmi, cierpię, jest mi przerażająco smutno, nie widzę sensu istnienia i na domiar złego, cały czas się boję. Sam fakt życia przerasta mnie. Spróbuję swoje cierpienie porównać do następującej sytuacji:

Czuję się jakbym stapała po desce, która jest umocowana nad przepaścią i łączy dwa górskie szczyty. W każdej chwili mogę nieostrożnie postawić stopę i spaść. Wciąż uważnie obserwuję deskę i swoje kroki. Drzę, trzęsę się, brakuje mi powietrza, wzrok odmawia posłuszeństwa, widzę rozmazany obraz, mam zawroty głowy. Siadam wyczerpana na desce, aby chwilę odpocząć. Trzymam się jej kurczowo rękami. Podnoszę się i nadal zmierzam w wytyczonym kierunku. Moje mięśnie są spięte, uważnie stąпам po desce, aby nie stracić równowagi i nie zabić się. Gdy od czasu do czasu, na krótką chwilę, wstępuje we mnie odwaga, spoglądam ukradkiem z góry na ludzi. Widzę jak swobodnie poruszają się, stawiają pewne kroki na ziemi. Rodzą się we mnie marzenia, aby być takim samym człowiekiem jak inni.

Boże, już za pół godziny wyjeżdżam. Może się wycofać? Może zwolnić się z pracy i przebywać tylko w domu? Nie. Precz z tymi destrukcyjnymi myślami. Muszę walczyć o siebie. Nie poddam się. Muszę się leczyć. Pobyt w placówce umożliwi

mi uzyskanie zwolnienia lekarskiego z pracy. Dzięki temu będę mogła ubiegać się o roczny urlop zdrowotny dla nauczycieli. Muszę kurczowo trzymać się tych myśli – one pozwolą mi przetrwać leczenie w ośrodku. Mam dzieci, one mnie potrzebują. Mam dla kogo żyć!

O Boże! Mąż zaczął wynosić moje rzeczy do bagażnika.

Ze łzami w oczach pożegnałam się z dziewczynkami i wsia-
dłam do samochodu. Skuliłam się na przednim siedzeniu i ob-
serwowałam asfaltową drogę, po której mknął pojazd.

Włączyłam radio i zatopiłam się w swoich przerażająco
smutnych myślach. W pewnym momencie miałam chęć otwo-
rzyć drzwi i uciekać do rozciągających się wzdłuż drogi lasów.

Narastała we mnie panika, a wraz z nią coraz gorzej mi się
oddychało. Chyba się uduszę. Znowu zawładnęły mną – podsycane
lękiem – myśli: „Czy zdołam pokonać panikę przy obcych
ludziach w ośrodku? Kiedy skończy się ten koszmar? Gdy nie
będę mogła wytrzymać już we własnej skórze, to mogę skoń-
czyć z cierpieniem. Dobrze, że istnieje śmierć”.

Ta myśl uspokoiła mnie i rozluźniła napięcie do granic wy-
trzymałości mięśnie. Powoli zaczęła opuszczać mnie panika.
Samochód nieubłaganie pokonywał kolejne kilometry, zbliża-
jąc się do miejsca, którego tak bardzo się bałam. Po paru minu-
tach, przed moimi oczami, wyłoniły się mury obiektu, w któ-
rym będę się leczyła. Samochód stanął na podjeździe przed
frontowymi drzwiami budynku. Szybko pożegnałam się z mę-
żem i na trzęsących nogach, podążyłam do szpitala. Tak kręciło
mi się w głowie, że ledwo trafiłam ręką na klamkę. Otworzy-
łam drzwi i weszłam na korytarz, na którym nieznamome mi
osoby głośno rozmawiały ze sobą. Nagle, wszystkie pary oczu
skierowały się na moją przygarbioną postać. Nieśmiało przy-
witałam się z nimi i usiadłam w kącie na ławce. Lekarz psy-
chiatra i panie psycholog zaprowadzili nas do obszernej sali,
w której znajdowało się dużo materaców. Zapoznali nas z regu-
laminem pacjenta, odpowiadali na zadawane pytania, które do-

tyczyły skuteczności i sposobu leczenia. Następnie ulokowano nas w pokojach, gdzie mieliśmy mieszkać. A ja nadal biłam się z myślami: „Odejść czy zostać?”. Czułam się zagubiona i przestraszona. Perspektywa przebywania w placówce wyzwalała we mnie obezwładniający strach. To było niemożliwe do zaakceptowania, a co dopiero do realizacji. Szybko i niedbale rozpakowałam bagaż. Ruszyłam do parku, aby znaleźć się z dala od ludzi. Opierając się o drzewo, odetchnęłam z ulgą. Przyroda zawsze przychodziła mi z pomocą, wpływając pozytywnie i wyciszająco na negatywne reakcje emocjonalne. Przykucnęłam koło drzewa, oparłam się o jego wilgotną korę i płakałam. Co ja takiego uczyniłam, że znalazłam się w takim miejscu? Dlaczego los zepchnął mnie aż tutaj do placówki dla nerwowo chorych? Boże, co ze mną będzie? Czy lęk wreszcie mnie opuści? Czego ja się tak boję? Dlaczego tak cierpię? Moja dusza jest chora. Po co ja żyję?

Po kilkunastu minutach zauważyłam, że jakaś zagubiona osoba z ośrodka podąża moim śladem. Otarłam łzy chusteczką i zaczęłam obserwować postać. Zastanawiałam się, co ją tutaj przywiodło, jakie wydarzenia złamały jej psychikę. Nieśmiało obserwowałyśmy siebie nawzajem. Wreszcie nawiązałyśmy rozmowę. Zrobiło mi się trochę lżej na duszy. Moje obawy, problemy i zapatrywania związane z pobytem w ośrodku były podobne do poglądów nowo poznanej koleżanki.

W oddali było słychać głos kolegi, który zapraszał nas do budynku. Cały dzień minął nam na wzajemnym poznawaniu się, opowiadaniu o swoich dolegliwościach nerwowych, lękach, objawach i na oczekiwaniu rezultatów w leczeniu. Przyglądałam się uważnie ludziom, którzy wyglądali na zdrowych i zrównoważonych psychicznie. Po kolacji, niektórzy położyli się do łóżek, inni rozmawiali, siedząc na ławkach. Ja kręciłam się niecierpliwie, chodząc po korytarzu, walczyłam z myślami. Byłam rozdarta. Nie wiedziałam jaką podjąć decyzję: zostając czy wyjeżdżam. Tak miotałam się ze swoimi myślami, że nie

zauważyłam ogarniających mnie ciemności. Tkwiłam sama na korytarzu. Zegar wybił godzinę 23.

Ogarnął mnie paniczny lęk. Śmiertelnie bałam się zamknięcia. Podchodziłam kilkanaście razy do drzwi frontowych i naciskałam klamkę. Niestety wejście było zamknięte na noc dla naszego bezpieczeństwa. Weszłam do toalety, zaświeciłam światło i usiadłam w kącie na zimnej posadzce. Wstawałam do umywalki, aby opłukać twarz zimną wodą. Podchodziłam do okna i wdychałam świeże powietrze, którego tak bardzo mi brakowało. Ze strachu i rozpacz płakałam i popadałam w coraz większą panikę.

Już stałam przed drzwiami pokoju lekarza i zastanawiałam się, czy go obudzić. Chciałam stąd wyjść i znaleźć się w domu.

Gdy kładłam rękę na klamce, do mózgu zaczęła dobijać się logiczna myśl:

„Ty nigdzie nie czujesz się bezpiecznie, lęki dopadają cię wszędzie. Jesteś wobec swoich emocjonalnych reakcji bezradna. Skorzystaj z leczenia, może to jest ostania szansa. Albo? No właśnie, na to, żeby ze sobą skończyć zawsze brakowało mi odwagi”.

Ten koszmar trwał aż do czwartej rano. Przypomniałam sobie, że ukryłam przed lekarzem kilka tabletek uspokajających. Teraz byłam z siebie zadowolona, że ich nie oddałam zgodnie z obowiązującym regulaminem. Połknęłam dla pewności dwie tabletki i położyłam się do łóżka.

Obudził mnie odgłos gongu oznajmającego pobudkę. W południe zebraliśmy się w sali. Siedzieliśmy wygodnie na materacach i opowiadaliśmy o swoich problemach, które nas tu przywiodły. Gdy przyszła moja kolej, opowiedziałam, że bardzo kochałam swoją matkę, która zmarła kilka lat temu. Mówiłam, że brakuje mi jej i że życie bez rodzica stało się dla mnie ciężarem. Moją wypowiedź przerwał płacz. Gdy się uspokoiłam, nadal opowiadałam o swojej matce w samych superlatywach. Wspomniałam, że po jej śmierci zaczęły się lęki, które przesładują mnie do tej pory. Dobitnie podkreśliłam, że nie daję sobie

rady w życiu codziennym. Takie stanowisko wobec matki zajmowałam przez kilka następnych sesji terapeutycznych. Koleżanki i koledzy utożsamiali się z moim cierpieniem. Zazdrościli mi tak wspaniałej mamy. Współczuli, że straciłam tak bliską mojemu sercu przyjaciółkę. Lekarz i psycholog, przyglądali mi się uważnie, nie starali się obalać moich poglądów na temat matki, które wypowiadałam pewnie i głośno.


Po dwóch, może trzech tygodniach, zaczęłam bezpieczniej i pewniej czuć się w obecności towarzyszy. Lęki coraz mniej mnie prześladowały. Już tak usilnie nie walczyłam o ukrycie ich. Wręcz przeciwnie – głośno rozmawialiśmy o swoich reakcjach emocjonalnych, dodając sobie nawzajem otuchy.

Z dnia na dzień, coraz bardziej wierzyłam, że mogę pokonać chorobę. Tutaj coraz rzadziej ukrywałam emocje, nie udawałam kogoś, kim nie byłam. Każdy uważnie wsłuchiwał się w problemy innych i starał się doradzać w ich rozwiązywaniu, tak jak potrafił najlepiej.

Wspólnie spacerowaliśmy po okolicach ośrodka. Byliśmy dla siebie uprzejmi i wyrozumiali. Przestałam się garbić i skupiać na swoich dolegliwościach fizycznych. Po raz pierwszy w życiu odpoczywałam, stosując metody relaksacyjne. Tutaj nie rozładowywałam reakcji emocjonalnych pracą fizyczną i nie uciekałam od ludzi. Coraz częściej śmiałam się i o dziwo, dobrze czułam się w towarzystwie ludzi. Poznałam inną stronę życia, a nie ciągle wykonywanie obowiązków, praca i zajmowanie się cudzymi problemami, pomijając swoje potrzeby. Tutaj doznawałam nowych, nieznanych mi dotąd uczuć. Przytulanie się do obcego człowieka na powitanie i pożegnanie. Próbowałam nauczyć się zaufania do drugiej osoby.

Niestety, te dobre chwile mijały bardzo szybko. Gdy wyjeżdżałam do domu na weekend i opuszczałam cieplarniane warunki w ośrodku, bałam się spotkania z rzeczywistością. Brakowało mi pewności siebie, nie umiałam odpierać ataków „życzliwych” mi ludzi.

MARZENIE A WIARA

 rowadząc wieloletnie doświadczenia w pracy nad sobą, doszłam do następujących wniosków:

- Aby osiągnąć marzenie wierzyłam, że ono się spełni.
- Gdy poddawałam owo marzenie w wątpliwość, rozmyślając o przeszkodach, cel osiągałam częściowo bądź wcale.
- Niezachwiana wiara w to, że marzenie się spełni, było kluczem do osiągnięcia celu.
- Ukierunkowane myśli na spełnienie marzenia i odpowiednio dobrane afirmacje, działały jak akumulator napędzający urządzenie.
- Zgodna z marzeniem plastyczna wyobraźnia, nasycona energią zmysłów i pozytywnymi odczuciami, przyciągały jak magnes pragnienie.
- Codzienna praca nad osiągnięciem marzenia, była przyjemnym spełnianiem danych czynności. Zbliżała z miesiąca na miesiąc, z dnia na dzień, do upragnionego celu.
- Radość z osiągniętego marzenia była wielokrotnie większa od realizacji zamierzonego celu.

AFIRMACJA – to pozytywne stwierdzenie w czasie terażniejszym. Jesteś w stanie sprecyzować myśl zawartą w zdaniu. Piszesz ją na kartkach papieru, powtarzasz w myślach, mówisz

głośno, śpiewasz w rytmie ulubionej melodii. Jest to łatwa i przyjemna czynność do wykonania.

WIZUALIZACJA – to wyobrażanie marzenia. Pobudzasz swoją wyobraźnię tak, aby była plastyczna. Nasycasz ją kolorem, dynamiką, głosem, zapachem, dotykiem. Tworzysz w swojej wyobraźni taki obraz, aby był jak żywy. Jesteś w stanie sprostać temu zadaniu. Wymaga to krótkiej praktyki, aby pobudzić swoją wyobraźnię do działania.

MARZENIE – to upragniony cel, który chcesz osiągnąć. Gdy twoje myśli są zatopione w marzeniach, pobudzając plastyczną wyobraźnię, jesteś zadowolony, odprężony i zrelaksowany. Twój umysł i ciało ogarnia błogi spokój. Odrywasz się od rzeczywistości, od trudu dnia codziennego. Mięśnie są odprężone, myśli wywołują uśmiech na ustach i stan zadowolenia.

Chcesz, aby ta chwila trwała wiecznie.

WIARA – to bardziej skomplikowane do sprecyzowania pojęcie. Moim zdaniem, wiara jest dana bądź wypracowana.

Gdy rodzice i najbliższe otoczenie, mam na myśli: rówieśników, nauczycieli, rodzinę i znajomych, wpajają ci od wczesnych lat dzieciństwa, że jesteś wspaniałą, mądrą, zdolną, pracowitą, że potrafisz sprostać zadaniom, które napotykasz na swojej drodze itd.

Praca rodziców nad twoim wychowaniem, ukierunkowana zgodnie z powyższymi stwierdzeniami daje wspaniałe efekty. Aprobata opiekunów, zachwyty otoczenia twoim zachowaniem, zakorzeniają w psychice te stwierdzenia. Przyjmujesz je bez filtra, uważając za swoje, że takim właśnie jesteś. Jest to budowanie wiary w możliwość osiągnięcia upragnionych celów.

Otrzymałeś wiarę w prezencie, jesteś szczęśliwcem, a co zrobisz z tym przywilejem, zależy tylko od ciebie.

Gdy przypadło ci żyć w rodzinie, która nie ograniczała twojej działalności twórczej w dzieciństwie, ale też nie pracowała nad umacnianiem wiary w twoje możliwości.

Jesteś mniejszym szczęśliwcem. Część wiary zapewne masz już zakodowane, a część możesz budować sam.

Zakładając, że masz marzenia, jesteś ambitny i pracowity, więc droga do osiągnięcia upragnionego celu nie będzie trudna.

Odcinasz się od ludzi negatywnie nastawionych do życia, ponieważ będą chcieli cię spychać do własnego poziomu świadomości, zasiewając wątpliwość. W mediach słuchając smutnych i przygnębiających wiadomości, nie przywiązujesz do nich uwagi, jednym uchem słuchasz, a drugim wypuszczasz. Ota-
czasz się ludźmi, którzy osiągnęli swój cel, aby mieć namacalne dowody, czytasz budującą literaturę o pozytywnym myśleniu.

Powtarzasz zgodne z marzeniem afirmacje, w wyobraźni tworzysz plastyczny obraz, nasycasz go pozytywną energią, tak aby był jak prawdziwy. Intuicja zwana wewnętrzną mądrością, wskazuje ci drogę do osiągnięcia marzenia. Spotykasz na swojej drodze pomocnych ludzi, znajdujesz się w miejscach, w których powinieneś być, uczestniczysz w wydarzeniach zbliżających cię do celu. Los ci sprzyja, a ty w duchu myślisz: jakie mam szczęście. Ja wychodzę z założenia, że to co mnie spotyka jest wcześniej zaplanowane w mojej głowie, nic nie dzieje się przypadkowo. Owszem, są odstępstwa od reguły, ale zdarzają się rzadko.

Ja należę do kategorii osób, które miały chwiejne, niestabilne załączki wiary i mnóstwo wątpliwości.

Przyłgnęły do mnie z lat dzieciństwa takie oto stwierdzenia:

- Nic nie potrafisz
- Jesteś do niczego.
- Nie dasz sobie rady bez cudzej pomocy.
- Życie jest okrutne.
- Nie śmieć się, bo jutro będziesz płakała.
- Żeby coś osiągnąć trzeba być wyjątkowym.

Natomiast najbliższe otoczenie, mam na myśli rówieśników, nauczycieli i znajomych zaszczepiło we mnie załączki wiary w siebie.

- Jesteś ambitna.
- Jesteś pracowita.
- Jesteś systematyczna i uparta.
- Jesteś mądra, komunikatywna i lubiana.

Byłam mieszkanką sprzecznych określeń, które zakodowały się w mojej podświadomości.

Posiadałam narzędzia do budowania wiary potrzebnej w pracy nad sobą: pracowita, uparta, ambitna, systematyczna.

Marzenie, które pojawiało się w mojej głowie, było poddawane w wątpliwość.

Nie wierzyłam, że mogę osiągnąć zamierzony cel, ponieważ przyświecały mi jaskrawym światłem stwierdzenia wrośnięte w psychikę. Myślałam, że jestem do niczego, nic nie potrafię osiągnąć, jestem gorsza od innych.

Miotalam się ze sobą, cierpiałam, płakałam, byłam zła na siebie, że jestem taka a nie inna.

Czułam się tak, jakbym miała wszelkie narzędzia do malowania obrazu oraz zdolność i wizję. Niestety, sztaluga stała zbyt wysoko, kusząc możliwością spełnienia marzenia.

Była umieszczona w zasięgu mojego wzroku, lecz ręce nie miały do niej dostępu.

Budowałam swoją wiarę powoli, zaczynając od najniższego szczebla drabiny.

Dodam, że w moim przypadku szczeble były połamane, a wejście po nich na górę, znacznie utrudnione.

Najpierw pracowałam nad naprawą szczebli, a później się po nich wspinałam.

Aby uwierzyć i nie mieć wątpliwości w spełnienie marzenia, byłam zmuszona budować autorytet do samej siebie i wiarę we własne siły.

Dlaczego? – zapewne padnie pytanie. Ponieważ wypowiedzenie stanowczym głosem brzmienia marzenia budziło wątpliwości, więc wiara w to, że się spełni była wręcz niemożliwa.

Wtedy siadałam w fotelu bądź kładłam się wygodnie na kanapie, oddychałam głęboko i miarowo. Kładłam ręce na splocie słonecznym i mówiłam głośno do siebie:

– Pokonam depresję i nerwicę.

W głowie błyskawicznie na owo stwierdzenie, budziły się jedna po drugiej wątpliwości:

– Ty pokonasz chorobę?

– Ty nic nie potrafisz.

– Jesteś pracowita i wytrwała, ale to zbyt trudne zadanie dla ciebie.

– Ludzie wyjątkowi pokonują przeszkody!

– Nie dasz sobie rady.

Skoro myślę na nie, dlaczego nie mogłabym myśleć na tak. Brzmi prosto i przekonująco, lecz zastosowanie w praktyce jest o wiele trudniejsze.

Zamieniłam negatywne stwierdzenia na pozytywne afirmacje.

Ty nic nie potrafisz. **POTRAFIĘ SPROSTAĆ KAŻDEMU ZADANIU NAPOTKANEMU NA SWOJEJ DRODZE.**

Nie dasz sobie rady. **DAJĘ SOBIE ŚWIETNIE RADĘ W KAŻDEJ SYTUACJI.**

Umacniałam wiarę w istnienie Boga; modląc się do Niego wyczekiwałam na znak, że moje prośby zostały wysłuchane. Byłam tak zdeterminowana, że pewnego razu rozmawiając ze Stwórcą w lesie, poczułam dotyk na ramieniu. Nie poddawałam tego zjawiska logicznemu myśleniu, bo tak bardzo chciałam uwierzyć, że Bóg mi pomaga w pokonaniu choroby. Moje filozoficzne rozważania tylko podważałyby wiarę w możliwość osiągnięcia marzenia. Przekonałam się o tym, że są zjawiska niewytłumaczalne i niezrozumiałe dla innych, ale jakże pomocne dla szukających, w sytuacjach zdawałoby się niemożliwych do pokonania.

Aby uwierzyć w siebie, nawiązałam znajomości z osobami, które zwycięsko pokonały walkę z chorobą. Byli namacalnym

przykładem, że niemożliwe stało się możliwym. Słuchałam uważnie ich rad, skupiając uwagę na prawdach życiowych, które im przyświecały.

Podtrzymywałam się na duchu, mówiąc do siebie: Skoro oni potrafili pokonać chorobę, to ja też potrafię.

Szukałam pomocy w przyrodzie, wyciszałam się na jej łonie, prowadząc rozmowę z intuicją, słuchałam jej mądrych i pomocnych rad. Czułam każdą cząstką swojego ciała, że zasługuję na lepsze życie.

Budowałam wiarę pracując systematycznie i konsekwentnie nad sobą. Codziennie rano pisałam plan zajęć, a wieczorem odnotowywałam wykonane ćwiczenia; afirmacje, wizualizacje, relaksowanie ciała połączone z oddechami, zajmowanie myśli chwilą obecną; tu i teraz, czytanie motywacji, rozmowa z osobą, która osiągnęła zamierzony cel, czytanie prawd życiowych oraz wdrażanie teorii powolnymi krokami do codziennego życia.

Domownicy, obserwując moje zaangażowanie w pracy nad sobą, wierzyli w osiągnięcie mojego marzenia. Ich postawa w dużym stopniu pomogła mi budować wiarę w pokonanie choroby. Doceniali moje starania, zauważali korzystne, drobne zmiany w moim zachowaniu w stosunku do otaczającej mnie rzeczywistości.

Determinacja była główną siłą napędzającą do działania.

Motywacja, afirmacje, wizualizacja i prawdy życiowe, z dnia na dzień eliminowały wątpliwości podważające osiągnięcie upragnionego celu.

Tak zbudowałam niepodważalną wiarę w to, że pokonam nerwicę i depresję.

Teraz wierzę, że mogę osiągnąć wiele marzeń, jeżeli będę tego chciała.



Bezsens życia i lęk
Nadzieja
Wiara i wątpliwości
Wiara, motywacja i praca nad sobą.

Stoję w bezruchu, uciekam
Siedzę wygodnie oparta
Stoję, siedzę i chodzę
Biegnę i docieram do upragnionego celu.

Chodzę ulicami miasta,
Wnętrze przepełnione radością i pewnością siebie,
Wypływa na zewnątrz.
Spaceruję duktami leśnymi,
Kontempluję naturę.
Pozytywna energia wypełnia umysł i ciało.
Dawniej biegłam w zaślepieniu, poszukując szczęścia.
Gdzie ono jest?
We wnętrzu człowieka.
Czym ono jest?
Umysłem, władającym marzeniami i posłusznymi myślami.

ROZMOWA Z LĘKIEM

Mój stan psychiczny i poziom świadomości był adekwatny do teoretycznej wiedzy o chorobie, wiary w to, że mogę ją pokonać i stopnia zaawansowania pracy nad sobą.

Podczas choroby prowadziłam rozmowę z lękiem. Podzieliłam ją na etapy, które w różnych okresach choroby odzwierciedlają postępy w pracy.

ETAP 1

- Boże, co się ze mną dzieje?
- Jak ja się Ciebie boję.
- Nie panuję nad Tobą.
- Jesteś silniejszy ode mnie.
- Opuść mnie, bo nie wytrzymam ani chwili dłużej we własnej skórze.
- Boję się następnego lęku.
- Zaraz się uduszę, nie mogę zaczerpnąć powietrza.
- Piecze mnie w klatce piersiowej, będę miała zawał serca.
- Drętwieją mi ręce i nogi, zaraz mnie sparaliżuje.
- Chyba już umieram.
- Gdzie znajdę schronienie przed Tobą?

- Dokąd mam uciekać?
- Wszędzie mnie dopadasz.
- Wolę umrzeć, niż żyć z Tobą.
- Boże, jak ja się Ciebie panicznie boję!

ETAP 2

- Dlaczego akurat mnie to spotkało?
- Czym sobie na to zasłużyłam?
- Czy istnieje Bóg?
- Tak spokojnie przygląda się mojemu cierpieniu, nie reaguje na moje modlitwy i prośby.
- Jestem ofiarą losu, nic nie potrafię zrobić.
- Inni są wolni od bezsensu życia i lęku, cieszą się i bawią, a ja boję się wyjść z domu.
- Tyle wycierpiałam w życiu, po to aby nadal się męczyć?
- Jestem nieszczęśliwa.
- Moim życiem rządzi lęk.

ETAP 3

- Muszę cię pokonać!
- Dość użalania się nad sobą!
- Zawładnąłeś mną i moim życiem, poddam się twojej woli, jestem bezsilna wobec ciebie, ogarnia mnie niemoc.
- Jak się ciebie pozbyć?
- Boże, pomóż mi pokonać lęk i bezsens życia.
- Wyznaczyłeś mi takie zadanie w życiu, więc wskaż mi drogę, dodaj sił i wiary.
- Nadal jesteś silniejszy ode mnie.
- Jesteś urojony, irracjonalny, wleczesz się za mną, zakłócając realne widzenie siebie i otaczającej mnie rzeczywistości.

- Gdy czuję się bezpiecznie pośród przyrody, ty nie masz władzy nade mną, bo się ciebie nie boję.
- Ty jesteś wspomnieniem z dzieciństwa, moje obawy związane z przeżyciami i podburzone myśli cię wywołują.
- Rozpiera mnie złość, że nadal twoja sprawcza moc ma tak silny negatywny wpływ na moją psychikę.
- Nie będę wpadała w panikę.
- Ucieczka przed sobą jest niemożliwa.
- Nic mi nie zagraża poza własnymi myślami.
- Przepędzę cię z własnego umysłu, ty będziesz mówił *nie*, ja uparcie *tak*.
- Tylko jak uwierzyć w *tak*?
- Boże, zakorzeń w moim umyśle wiarę bez jakichkolwiek wątpliwości, że pokonam chorobę.

ETAP 4

- Już tak długo mnie prześladujesz.
- Zaprzyjaźnię się z tobą. Wprawdzie nie chcę mieć takiego przyjaciela, ale nie widzę innego wyjścia. Może tym sposobem cię pokonam.
- Chce mi się śmiać z ciebie i z siebie jednocześnie. Idę do sklepu, ty mnie atakujesz, a ja przestraszona nagle zawracam z drogi. Komedia i tragedia w jednym.
- Trwa walka między nami. Już nie raz cię pokonałam. Teraz przynajmniej jest remis.
- Ty mnie napadasz znienacka, w momentach, w których najbardziej się ciebie boję, a ja często skutecznie odpieram ataki.
- Już coraz częściej opuszczasz mnie na dłużej.
- Kiedy wreszcie się z tobą, niechciany przyjacielu, pożegnaj na zawsze?
- Mam w sobie na tyle siły i wiary, dlatego myślę, że to nastąpi niebawem.