LESŁAWA NATALIA JAWOROWSKA

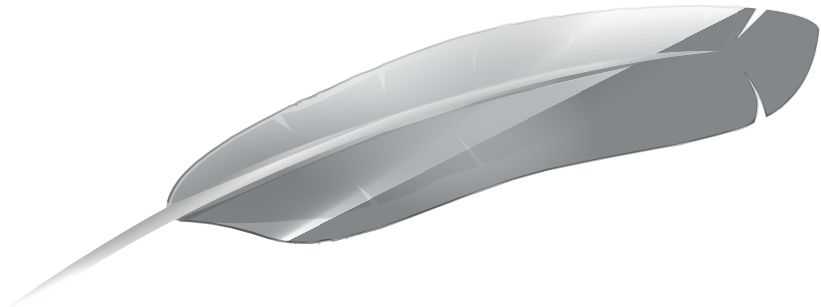
ZDROWA DUSZA

NOWE METODY AUTOTERAPII

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

ZDROWA DUSZA

LESŁAWA NATALIA JAWOROWSKA



ZDROWA DUSZA

Nowe metody autoterapii

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Mariusz Warda
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak

Wydanie I
Białystok 2014
ISBN 978-83-7377-657-9

Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2014.
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.

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ PIERWSZA

1. No to zaczynamy 11
2. Jak zaczęłam szukać Wyższej Siły 17
3. Trzy umysły zamiast jednego 21
4. Bóg jest wszystkim, nawet tym, czym nie jest 29
5. Wszystko jest energią 35
6. Wszyscy jesteśmy połączeni 37
7. Jako na ziemi, tak i w niebie 41
8. Jakie jest zadanie duszy? 49
9. Na czym polega nasz rozwój 53

CZĘŚĆ DRUGA

10. Myślenie – czucie – działanie 59
11. Czym jest osobowość? 61
12. To, czego nie akceptujemy, rządzi naszym życiem 65
13. Przeżycie emocji – klucz do rozwiązania naszych problemów 85
14. Wykorzystanie projekcji – najszybsza droga do rozwoju 95
15. Moje spotkanie z projekcją 101
16. Tacy różni, a tak bardzo podobni 111
17. Inni, a jednak tacy sami – historie rodzinne 115
18. Nieświadome myśli, emocje i działania kierują naszym życiem 119

19. Ograniczenia są w nas 123
20. Wzorce działania 129
21. Akceptacja 133

CZĘŚĆ TRZECIA

22. Jak mogę się uwolnić od cierpienia? 141
23. Technika pisania listu 143
24. Samowybaczanie 147
25. Działanie, działanie i jeszcze raz działanie 151
26. Metoda Zdrowa Dusza – praca z ankietą 153

CZĘŚĆ CZWARTA

27. Zazdrosny, kontrolujący mąż 179
28. Podejrzliwa kasjerka 185
29. Tęsknota za chłopakiem poznanym przez Internet... 191
30. Doświadczenia pracy z ankietą – Maja 199
31. Doświadczenie pracy z ankietą – Aga 203
32. Ankieta wypełniona – i co dalej? 209
33. Podziękowania 213
34. Lista polecanych lektur 215
35. Ankieta Zdrowa Dusza 217
36. Lista emocji, uczuć i stanów emocjonalnych 223

Dla moich dzieci

CZĘŚĆ 1

Bóg jest wszystkim i staje się wszystkim.
Nie ma rzeczy, którą Bóg nie jest.
Wszystko, czego Bóg doświadcza z siebie,
doświadcza w tobie i przez ciebie.

Neale Donald Walsch

1. NO TO ZACZYNAMY

Powinnam chyba, tak jak większość autorów, podzielić się z Tobą powodami, dla których powstała ta książka. Szczerze mówiąc, mam wrażenie, że decyzja o tym, że zostanie ona napisana i wydana, zapadła poza moją świadomą wolą i kolejne znaki, które otrzymywałam, przypominały mi o tej decyzji. Momentami czułam się wręcz „zmuszana" do jej napisania.

Pierwszy raz wydana książka pojawiła się w moim śnie 14 października 2008 roku. Oczywiście już wcześniej przychodziło mi kilkakrotnie do głowy, że napisanie książki byłoby dobrym pomysłem, i wiele znajomych osób czy uczestników moich zajęć zachęcało i namawiało mnie do tego. W tym śnie powiedziałam do przyjaciółki: „Zobacz, moja książka została wydana" i byłam tym faktem mocno zaskoczona. Następnie książka przyśniła się już owej przyjaciółce – śniło się jej, że chodziła po szkole i na jednej z półek stał podręcznik mojego autorstwa. Kolejną osobą, która zadzwoniła do mnie z informacją: „Śniła mi się twoja książka", była moja druga przyjaciółka.

Zdaję sobie sprawę, że w ten sposób będę mogła dotrzeć z wiedzą do większej liczby osób. Będzie to świetny materiał do prowadzenia warsztatów – taki gotowy podręcznik dla wszystkich, których zamierzam czegoś nauczyć. Wiele razy słyszałam, że mam zdolność upraszczania rzeczy skomplikowanych, budowania modeli, które ułatwiają zrozumienie pewnych spraw, i przekazywania wiedzy. Dodatkowo, prowadząc warsztaty przez tyle lat, często spotykałam się z pytaniem: „Czy to, o czym mówisz, można znaleźć w jednej książce?". Odpowiadałam, że nie, na co ludzie mówili: „Musisz w takim razie napisać własną książkę". Oto rezultat tych wszystkich sugestii!

Zanim pojawił się pomysł napisania książki, w 2005 roku wpadło mi w ręce „Radykalne wybaczanie" Colina Tippinga. Już w trakcie lektury wiedziałam, że trafiłam na „swoją drogę", a jakiś czas później wzięłam udział w szkoleniu i zostałam trenerką tej metody. Wcześniej też zajmowałam się rozwojem osobistym, uczestniczyłam w różnych kursach, ale to właśnie metoda Tippinga – nie waham się użyć tego górnolotnego zwrotu – odmieniła moje życie. Można powiedzieć, że dzielę życie na to, co wydarzyło się, zanim poznałam tę metodę, i wszystko, co wydarzyło się później. Zawsze powtarzam, że ludzie, których wewnętrznym popędem, imperatywem jest pomaganie innym – tak naprawdę szukają pomocy dla siebie. Tak było także w moim przypadku. Radykalne Wybaczanie pozwoliło mi uporać się z demonami przeszłości i równocześnie pomogło zacząć uczyć innych ludzi – jak mogą pomóc sobie i sami tę przeszłość posprzątać.

Podczas prowadzenia szkoleń i sesji indywidualnych, a równocześnie pracując intensywnie nad sobą, biorąc udział w kolejnych warsztatach i kursach rozwoju, zaczęłam rozmyślać nad swoją autorską metodą, będącą po-

łączeniem tego wszystkiego, czego się dowiedziałam, doświadczyłam i co okazało się najskuteczniejsze w autoterapii. Nadszedł wreszcie czas i opracowałam własną metodę. Nazwałam ją Zdrowa Dusza.

W pracy przyświeca mi idea, aby uświadomić ludziom, że wielu zmian w swoim życiu, zmian w stosunku do świata i samych siebie, mogą dokonać samodzielnie. Mogą sami poradzić sobie z wieloma problemami i pracować nad poszerzaniem swojej świadomości i nad akceptacją siebie. Oczywiście pomoc trenera, nauczyciela na początku bywa często niezbędna, jednak celem jest nauczenie metody i potem ewentualne wspieranie w samorozwoju oraz pracy nad sobą. Chciałam stworzyć narzędzie, którego ludzie będą mogli używać sami, żeby odkryli, że mają MOC.

Wiem, że niektóre osoby potrzebują pomocy specjalisty i tradycyjnej terapii, jednak ludzie, którzy szukają metody pracy nad swoimi emocjami i możliwości rozwoju, mogą również skorzystać z mojego narzędzia. Dlatego pomysł napisania podręcznika, z którego każdy mógłby samodzielnie nauczyć się metody pracy nad sobą, metody samorozwoju i autoterapii, był dla mnie tak interesujący. Wierzę, że każdy z nas posiada moc zmiany swojego życia na lepsze, tylko niektórzy po prostu nie wiedzą JAK, a z mojego podręcznika będą mogli się tego dowiedzieć.

Za każdym razem, gdy siadałam do pisania, czułam napięcie. Do tej pory prowadziłam warsztaty i miałam zawsze bezpośredni kontakt z osobami, którym przekazywałam wiedzę. Teraz czuję stres, czy będę w stanie przekazać ją osobie, której nie widzę. Wierzę jednak, że jeśli przeczytasz tę książkę, a nadal nie będziesz umieć samodzielnie pracować tą metodą – weźmiesz po prostu udział w moich warsztatach, zapiszesz się na sesję, na której będę mogła

rozwiać twoje wątpliwości lub wesprzeć cię w procesie nauki i własnego rozwoju.

Być może, czytając tę książkę i historie pochodzące z mojego życia, możesz się zastanawiać, dlaczego tak otwarcie piszę o sobie. Chcę w ten sposób odmitologizować bycie terapeutą i trenerem. To, że ktoś uczy innych czy trudni się pomaganiem innym, nie oznacza, że jest cudowną, uzdrowioną i „przerobioną" na wszelkich poziomach osobą, która nie ma żadnych problemów. Jestem takim samym człowiekiem jak moi klienci, tak samo jak oni rozwijam się, popełniam błędy, dzięki którym zdobywam cenne doświadczenie. Tak samo jak oni jako dusza doświadczam zaplanowanych lekcji, jedna po drugiej. Jedyna różnica to wiedza o narzędziach, dzięki którym mogę szybciej sobie poradzić. Jestem ogromnie wdzięczna, że tak wiele mogę nauczyć się od osób, z którymi pracuję.

Uwielbiam dzielić się swoją wiedzą i być nauczycielem. Cały czas jednak, dzień po dniu, uczę się od moich klientów. Każdy klient, który do mnie trafia – zgodnie z prawem przyciągania – jest moim lustrem, w którym mam okazję się przejrzeć, dowiedzieć się, jakie mam przekonania, jakie lekcje już odrobiłam, a jakie jeszcze są przede mną. Prawo przyciągania działa w zadziwiający sposób. W dniu, kiedy podjęłam decyzję o rozstaniu z partnerem, zadzwoniła jedna z moich klientek z informacją, że właśnie zakończyła wieloletni związek, na drugi dzień dostałam maila od drugiej klientki, która przekazała mi taką samą wiadomość. Cóż za cudowna synchronia! Tak to właśnie działa. Klienci trafiający do trenerów, astrologów, psychologów i wszelkiej maści terapeutów przychodzą zawsze z ich własnym problemem, z którym już uporali się w przeszłości, właśnie nad nim pracują albo będą niedługo pracować. W książce „Żyć w rodzinie i przetrwać" Robina Skynnera i Johna Cle-

ese'a pada stwierdzenie, że najlepszymi terapeutami są ci, którzy sami przepracowali swoje problemy. Całkowicie się z tym zgadzam. Nikt nie będzie bardziej empatyczny i nie zrozumie lepiej waszego świata niż osoba, która przeszła podobną drogę, nikt nie będzie miał lepszych wskazówek dla was niż osoba, która poradziła sobie z problemem, na który się właśnie natknęliście.

Jestem wciąż w procesie, wciąż się rozwijam, ciągle się czegoś uczę. Dla mnie wiarygodni są tacy nauczyciele, jak: Katie Byron, Joe Vitale, Colin Tipping, Chuck Spezzano, Eva-Maria Zurhorst i inni ludzie zajmujący się pracą terapeutyczną, którzy z otwartą przyłbicą i wielką pokorą dla procesu życia mówią o swoich własnych lekcjach, słabościach, którzy przeszli kiedyś przez osobiste piekło, wyszli z tego silniejsi i teraz dzięki empatii i wiedzy mogą i chcą pomagać innym. Ty też możesz stać się silniejszy, rozwijać się i pomóc sobie. Po to właśnie powstała ta książka. Przyszła pora, aby zapoznać cię z narzędziem, dzięki któremu można uwolnić się od nieprzyjemnych myśli, przekonań czy emocji oraz zacząć kształtować swoje życie w bardziej efektywny sposób.

W pierwszej części książki chcę zapoznać cię z innym niż standardowe spojrzeniem na Boga. W drugiej – skupiam się głównie na mechanizmach psychologicznych, trzecia część natomiast poświęcona jest wskazówkom dotyczącym pracy z moją metodą w praktyczny sposób. Nie twierdzę, że zawartość tej książki to „prawda objawiona" – przekazuję to, w co wierzę i co mnie pomogło lepiej się poczuć i zacząć rozumieć siebie.

Na koniec chciałabym wyrazić wdzięczność dla wszystkich osób, które namawiały mnie, a czasem wręcz naciskały, abym tę książkę napisała, dla każdej osoby, która stała się moją inspiracją, która poświęciła mi czas (czasem na-

wet w swoich snach), udzielając wsparcia w wywiązaniu się mojej duszy z jej planów.

Dziękuję każdej osobie, która w jakikolwiek sposób, świadomie czy nie, przyczyniła się do powstania tej książki. Dziękuję Tym Na Górze i Wyższej Sile za wsparcie i prowadzenie.

15. MOJE SPOTKANIE Z PROJEKCJĄ

Czasem w moim życiu czuję się zupełnie tak, jak prezenter prognozy pogody w filmie „Dzień Świstaka", który przyjeżdża do miasteczka Punxsutawney, żeby relacjonować coroczne święto przepowiadające nadejście wiosny. Pod koniec dnia dochodzi do wniosku, że był to najgorszy dzień w jego życiu. Kiedy budzi się następnego ranka, z przerażeniem stwierdza, że znów jest ten sam dzień i musi przeżyć go ponownie. Przeżywa wielokrotnie ten dzień tak długo, dopóki nie zmieni swojego stosunku emocjonalnego do tego, co mu się przydarza. Tak właśnie było w przypadku pewnej niezaakceptowanej części mojej osobowości.

Przez większość życia byłam przekonana, że jestem osobą pogodną, pozytywnie nastawioną do rzeczywistości i optymistyczną. Uważałam, że należy zawsze patrzeć na życie z jasnej strony. Co dziwne, wciąż przyciągałam osoby, które wszystko krytykowały, widziały świat w ciemnych barwach, narzekały i marudziły. Nie widziałam wówczas oczywiście żadnego związku między sytuacjami, które mi się przydarzały, i sobą.

Byłam przez jakiś czas w związku z mężczyzną, który dosłownie „wszystko" krytykował i z „niczego" się nie cieszył. Mieszkałam wtedy w pięknym (według mnie oczywiście) mieszkaniu – a on przychodził do mnie i komentował w przykry dla mnie sposób to, jak jest urządzone, narzekał, że wybrałam złe kafelki do łazienki, bo na pewno pokryją się pleśnią, że mam fatalną kabinę prysznicową, bo tworzy się na niej osad z wody, piekarnik jest zamontowany na złej wysokości, w kuchni mam za mało blatu roboczego, a od niebieskich ścian w sypialni na pewno dostanę depresji. Kiedy przygotowywałam mu śniadanie, mówił, że bułki są „za mało bułkowe", a szynka nie taka jak kiedyś. Bardzo mnie to denerwowało i próbowałam go przekonać, że powinien się cieszyć tym, co jest, doceniać moje starania i zaakceptować rzeczywistość, ale nie przyjmował tego do wiadomości. Doświadczałam bardzo nieprzyjemnych emocji, kiedy się tak zachowywał.

Gdy dzwoniłam do mojej mamy, również słuchałam jej niekończących się narzekań. Odkładając słuchawkę, zastanawiałam się, dlaczego ona nie cieszy się życiem, tylko nieustannie wszystko krytykuje i patrzy na życie z najgorszej strony. Ale jeszcze wtedy „nie zetknęły mi się styki" i nadal trwałam w błogiej nieświadomości. Proces integrowania wypartej części mojej osobowości rozpoczął się pewnego dnia po powrocie z pobliskiego urzędu pocztowego. Kiedy przychodziłam na pocztę, żeby odebrać przesyłkę czy paczkę, każdorazowo przeżywałam „dzień świstaka". Wszystko odbywało się praktycznie według jednego scenariusza. Po pierwsze – trafiałam na kolejkę, w której stało bardzo dużo osób, a z trzech okienek było czynne tylko jedno. Po drugie – zwykle za mną „przypadkowo" znajdowała się jakaś osoba, która najpierw nerwowo przestępowała z nogi na nogę, potem głośno wzdychała, po czym zaczynała na-

rzekać na głos, że ta poczta jest okropna, że jest za mało otwartych okienek, a panie za wolno pracują. Często też ta osoba była bardzo nieprzyjemna dla pracujących tam urzędniczek.

Miałam różne strategie radzenia sobie z tym, co się działo. Jedną z nich można nazwać „metodą zen" – oddychałam i usiłowałam udawać, że mnie tam nie ma i to mnie nie dotyczy, udawałam, że tego nie słyszę, usiłowałam pogrążać się w myślach, co oczywiście przynosiło zerowy efekt. Strategia numer dwa – jak się łatwo domyślić, również nieprzynosząca żadnych efektów – polegała na tym, że odwracałam się do marudy za plecami i proponowałam, że ustąpię jej czy też jemu miejsca w kolejce pod warunkiem, że natychmiast przestanie narzekać. Zwykle jednak ta osoba była tak zajęta krytykowaniem, że nie reagowała na moją propozycję.

Za każdym razem, gdy wracałam z tej poczty, bardzo źle się czułam. Po jakimś czasie, ponieważ wciąż i wciąż przeżywałam tam to samo, coś zaczęło się przedzierać do mojej świadomości. Zaczęłam się zastanawiać, jaki to ma ze mną związek. PRZECIEŻ JA NIE NARZEKAM ANI NIE MARUDZĘ I ZAWSZE CIESZĘ SIĘ Z TEGO, CO MAM? (Ha, ha, ha, ha!).

I wtedy przypomniały mi się słowa doktora Ihaleakala Hew Lena: „Czy nie zastanawia cię fakt, że kiedy wydarza się coś przykrego, Ty zawsze jesteś na miejscu?". Zaczęłam się zastanawiać, jaki związek ze mną mają wciąż spotykane osoby ponure, narzekające, krytykujące i marudne.

Zrobiłam na początek założenie: jeśli denerwują mnie ludzie, którzy są krytykami, pesymistami i marudami, to ja też muszę taką część w sobie mieć, też taka jestem – w dodatku nie akceptuję tego, wypieram się tej części swojej osobowości i nie jestem nawet tego świadoma. Wniosek

logiczny został wysnuty, ale nadal nie miałam z tym kontaktu emocjonalnego, pozostawałam na razie na poziomie myślenia, ale jeszcze nie czucia.

Osobą, która również była dla mnie lustrem, w którym w bolesny dla mnie sposób często miałam okazję się przeglądać, był mój młodszy syn. Bardzo często, gdy wracał ze szkoły, wysłuchiwałam narzekań na nauczycieli, kolegów i na wszystko, co go spotkało, oraz konkluzji, że świat jest podły i zły. Odczuwałam potworną bezsilność, bałam się mu przytaknąć, żeby nie utwierdzić go w tym sposobie myślenia na wieki. Nie chciałam za nic się nad nim użalać, aby nie pozostał na zawsze w „krainie ofiar". Usiłowałam go przekonać, że na życie należy spoglądać z jasnej strony. Dziecko zaś narzekało coraz bardziej, wściekało się na mnie, że go nie rozumiem, i oboje byliśmy coraz bardziej sfrustrowani.

Bolesnym, ale przełomowym momentem, kiedy wreszcie POCZUŁAM – był czas, gdy poszłam na rozmowę w sprawie pracy. Przyszłam 40 minut wcześniej, siedziałam i czekałam na swoją kolej nieopodal stanowiska pani ochroniarz. Musiałam wysłuchać jej przemowy, która była zbiorem narzekań na polityków, sytuację gospodarczą, na ceny, a w końcu na pogodę: że jest zimno, że nie odśnieżają, że miasto nie dba o mieszkańców. Faktycznie zima tamtego roku dość obficie sypnęła śniegiem. Usiłowałam ją oczywiście pocieszać – znajdując alternatywne, pozytywne aspekty danych sytuacji, jednak pani ochroniarz nie dawała za wygraną i narzekała dalej. W końcu powiedziała, że kiedy cały śnieg stopnieje (ciężarówki nie nadążały z wywożeniem śniegu poza obszar miejski), ulicami popłynie woda i na pewno będzie wielka powódź. Zmęczona już bardzo pocieszaniem jej, nie dawałam jednak za wygraną w swojej „polityce optymizmu" i odparłam, że wówczas

wszyscy założymy długie gumowe buty, takie jakie noszą wędkarze, i jakoś damy radę. Popatrzyła na mnie i odpowiedziała bardzo stanowczo:

ALE NA PEWNO TAKICH BUTÓW DLA WSZYSTKICH NIE WYSTARCZY!

To był moment, w którym część mnie, pozostająca w przestrzeni, gdzie jej nie akceptowałam i w dodatku nie byłam jej świadoma – dosłownie w jednej chwili – przedarła się do miejsca, gdzie nadal jej nie akceptowałam (och, jak bardzo), ale już byłam jej świadoma (niestety). Dotarło do mnie w bardzo bolesny sposób, że ja też mam taką część – marudną, pesymistyczną, narzekającą i krytyczną.

Nagle zrozumiałam, a także poczułam bardzo boleśnie, że ci wszyscy męczący ludzie wokół mnie to była projekcja tej części, której tak nie mogłam znieść i której wypierałam się nieustannie. Mam wrażenie, że byłam pierwszą osobą od pokoleń w mojej rodzinie, która sobie jej posiadanie uświadomiła.

Wówczas pierwszy raz świadomie USŁYSZAŁAM, jak narzekam, marudzę i krytykuję. Czułam się jak bohaterka jednej z bajek, której z ust wypadają ropuchy, jaszczurki i żmije. Wydawało mi się, że tylko po to zaczynam mówić, aby coś skrytykować, mieć za złe i marudzić. Było to coś okropnego! Dosłownie nienawidziłam się za to!

Nadal jednak stawiałam opór tej części mnie i bardzo jej nie akceptowałam. Efekt był taki, że gdy dostałam nową pracę i pojechałam na szkolenie do Warszawy, to choć starałam się powstrzymywać od krytykowania i narzekania, wciąż byłam stawiana w takich sytuacjach, które dosłownie ZMUSZAŁY MNIE do narzekania i marudzenia. Dano mi laptopa, który był zepsuty, w umowie, którą miałam podpisać, pomylono moje dane osobowe, a w telefonie służbowym odpadała klapka. Na domiar złego założono

mi maila z pomyloną pierwszą literą imienia. Za każdym razem musiałam zwracać uwagę na te pomyłki i błędy. Aż wreszcie mój nowy szef powiedział: WIESZ, Z TOBĄ SIĘ NIE DA WYTRZYMAĆ, BO TY WSZYSTKO KRYTYKUJESZ. MOŻE MOGŁABYŚ SIĘ, DO CHOLERY, ZACZĄĆ CIESZYĆ Z TEGO, CO MASZ?

Och, jak bardzo tego chciałam!

Zaczęłam więc pracować nad zaakceptowaniem tego, że bywam pesymistyczna, marudna, narzekająca i krytykująca. Jesteś ciekaw, co takiego właściwie zrobiłam? Pracowałam nad sobą za pomocą mojej metody – pracowałam nad swoimi emocjami, myślami i zachowaniami, wypełniając ankiety – aż dotarło do mnie, że posiadam zarówno taką część, która jest pesymistyczna i krytyczna, ale równocześnie (bo inaczej się nie da, każdy medal ma dwie strony) mam też część optymistyczną, tę, która chwali i cieszy się z tego, co ma.

Pamiętajmy jednak, że akceptacja jest procesem. Im mocniej wyparta cecha, im bardziej jej nie akceptujemy, tym trwa on dłużej.

Proces akceptacji nadal trwał. Głównie chyba dlatego, że nie mogłam zrozumieć, jaką pozytywną funkcję może w moim życiu (bądź też życiu każdego innego człowieka) pełnić narzekanie i marudzenie. Nadal denerwowało mnie narzekanie mojego syna. Co prawda już mniej, ale jednak.

Któregoś razu miałam zły dzień, zadzwoniłam więc do mojego partnera i zaczęłam się użalać nad sobą. On zaś wysłuchał mnie, dał mi wspaniałą przestrzeń na to, żebym mogła pobyć ze swoimi uczuciami, a następnie pocieszył i powiedział, że wszystko będzie dobrze. Poczułam wielką ulgę i akceptację dla mojego narzekania i byłam mu bardzo wdzięczna, że pozwolił mi uwolnić się podczas opowieści od tych przykrych emocji. Zrozumiałam, dlaczego mój syn

się na mnie złościł, gdy nie pozwalałam mu narzekać. Nie dawałam mu akceptacji i zaprzeczałam z całych sił temu, co właśnie czuł i przeżywał.

Odkryłam, że pozwolenie sobie na narzekanie pozwala poczuć się lepiej! Spełnia ważną funkcję, ponieważ kiedy tłumimy emocje, nie pozwalamy im odejść. Był to kolejny krok do zaakceptowania tej części mnie. Mogłam pozwolić mojemu dziecku doświadczyć tych emocji, a jednocześnie sama nie czułam już dyskomfortu ani lęku, że kiedy pozwolę mu ponarzekać, wejdzie mu to w nawyk i naprawdę uwierzy, że świat to złe miejsce. Mój syn dostawał od tej pory szansę wypowiedzenia się i poskarżenia na „zły świat", powiedzenia, co go boli, denerwuje i co mu nie pasuje, a ja zaczęłam przyjmować to z większym spokojem. Kiedy jest w złym nastroju, staram się po prostu wysłuchać go i wesprzeć w odczuwaniu uczuć, mówiąc na przykład: „Widzę, że jesteś naprawdę zły i rozżalony".

A co z pocztą? Jakoś tak („Cóż za przypadek!") ułożyło się moje życie, że bardzo rzadko tam bywam, a kiedy muszę się tam udać, zwykle wszystkie okienka są otwarte i jest mało ludzi. Dziwne, prawda?

Oczywiście, nadal bywam krytyczna, bo jest to silna cecha mojej osobowości, gdy jednak zaakceptowałam swoją ciemną stronę, mam większą tolerancję dla ludzkiego narzekania, potrafię kogoś narzekającego ze spokojem wysłuchać, ale też – kiedy wciąż narzeka i „nie idzie dalej" i widzę, że to sposób tej osoby na życie, że lubi robić z siebie ofiarę i nie chce wziąć na siebie odpowiedzialności za swoje myśli, uczucia i działania – to stawiam zdrowe granice.

Zaraz, zaraz – powie ktoś – ale skoro bycie krytycznym i narzekającym jest też i moim zasobem, to do czego się w ogóle przydaje? Myślę, że zaakceptowanie mojej narzekającej części osobowości pozwala mi być lepszym trenerem.

Kiedyś usiłowałam od razu znaleźć rozwiązanie problemów a dziś staram się tworzyć moim klientom przestrzeń na to, co naprawdę czują, aby mogli to bez przeszkód wyrazić. Uważam też, że bez narzekania i bez krytyki nie byłoby w naszym życiu postępu. Dobrą stroną krytykowania jest możliwość ulepszania tego, co zastane.

Osoby na warsztatach pytają czasem, dlaczego ten proces jest bolesny. Nie oszukujmy się, większość z nas nie podejmuje działań zmierzających do zaakceptowania siebie, jeśli nie ma „pistoletu przystawionego do skroni".

Ma to związek z mechanizmem wyparcia. Boimy się zajrzeć za zasłonkę, zmierzyć z tymi uczuciami, które napawają nas lękiem. Poza tym mechanizm wypierania jest odruchowy i często automatyczny, potrzeba więc wielu podobnych – albo wręcz dramatycznych – sytuacji, żebyśmy zechcieli spojrzeć w stronę, od której nawykowo odwracamy głowę.

Ból nie jest przyjemny, ale zawsze jest bardzo ważną informacją: że coś jest chorego i trzeba to wyleczyć, uzdrowić.

Gdybyśmy złamali nogę i by nas nie bolała – mogłaby się krzywo zrosnąć, czyniąc nas kaleką do końca życia. Gdyby nie bolał nas ząb, nie wiedzielibyśmy, że się psuje, gdyby nie bolał nas wyrostek robaczkowy – moglibyśmy zwyczajnie umrzeć. Jak widać, ból jest niezbędny – to ważny mechanizm przekazujący informacje od naszego ciała.

Tak samo jest z bólem emocjonalnym. Ten dyskomfort psychiczny, emocjonalny, służy temu, abyśmy mogli siebie uzdrowić, abyśmy mogli pokochać siebie w pełni. Zwykle kochamy siebie tylko w części. Ta druga część, którą oceniamy jako złą, jest odpychana. Ale nie możemy być wówczas w pełni sobą. Podstawą dobrych relacji ze sobą i Światem jest miłość i zaakceptowanie siebie.

Pamiętam, jak bardzo denerwowała mnie rada, na którą natykałam się w różnych artykułach czy książkach: „po-

kochaj siebie". Wskazówka była cenna, szkoda jednak, że nikt nie powiedział mi, jak to zrobić. Jak mam pokochać i zaakceptować siebie? Dziś już wiem!

Do tego właśnie potrzebny jest ból emocjonalny, ponieważ jest on czynnikiem, który zmusza nas do przyjrzenia się samym sobie. Osoby, które nas tak bardzo denerwują, w gruncie rzeczy często nas równocześnie „uzdrawiają". One popychają nas ku rozwojowi i sprawiają, że się zmieniamy. Dosłownie zmuszają nas, abyśmy wreszcie pokochali i zaakceptowali siebie w pełni.

Raz jeszcze powtórzę, że to nie inni ludzie nas ranią, ale to my sami ranimy sobie – odmawiając akceptacji części swojej osobowości.

Mówi się, że przychodzimy na świat jako *tabula rasa* – czysta karta – po czym mamy tych złych, toksycznych rodziców i dlatego nasze późniejsze życie jest zdeterminowane przez dzieciństwo i związane z nim niedobre doświadczenia. Ktoś mówi na przykład: „Moi rodzice się rozwiedli i to sprawiło, że teraz żadne związki mi się nie udają". To nie tak. Sądzę raczej, że ta osoba przybyła tutaj jako dusza z zadaniem, jak nauczyć się tworzyć rodzinę czy związek. Dom rodzinny, w którym wzrastała, i przyglądanie się małżeństwu swoich rodziców jest pierwszym z wielu doświadczeń na drodze, którą sama dla siebie wybrała. Nie ma sensu ich oskarżać. Oni nie są przyczyną tego, że się jej nie wiedzie. Po prostu pierwsza lekcja, którą taka dusza odebrała w swojej rodzinie, pokazała jej, czego nie należy robić.

Spojrzenie w ten sposób z pewnością pozbawia nas komfortu pozostawania w poczuciu krzywdy i przerzucania odpowiedzialności za nasze życie na innych ludzi, w tym wypadku na rodziców. I tak się dzieje, że w historii naszego życia wciąż powtarzają się sytuacje, w których za każdym razem konfrontujemy się z tym, czego nie akceptujemy.

Na przykład byłyśmy w związku i zostałyśmy zdradzone. Co to nam mówi? Nie to, że przyczyną, dla której nas to spotkało, jest to, że ojciec zdradzał matkę. W dzieciństwie pierwszy raz po prostu zmierzyliśmy się z naszą „lekcją do przerobienia". Przeżyliśmy to mocno, bo byliśmy dziećmi i nie mogliśmy z tej sytuacji odejść. Być może przyszłyśmy na Ziemię z przekonaniem: „Nikomu nie można ufać" lub: „Miłość to ból" i teraz dostajemy od Życia wskazówki, które pozwolą nam uwolnić się od tych przekonań.

To wszystko jest skutkiem naszego wyboru. Rodzina, w której przyszliśmy na Świat, jest pierwszym doświadczeniem, które konfrontuje nas z zadaniem, z naszą duchową lekcją, z głównymi „tematami", które będziemy przerabiać w szkole życia. Tak właśnie wygląda plan naszej duszy. Pamiętajmy też, że nasi rodzice na poziomie nieświadomym są tacy sami jak my. Również mają do przerobienia to samo zadanie. Gdy to pojmiemy, łatwiej jest poczuć współczucie, a nie gniew. Wszystko to z kolei mieści się w planie duszy naszej rodziny. Za każdym razem mamy szansę się czegoś nauczyć. Ból emocjonalny to mądry pomocnik w odrobieniu zadania, z którym przychodzimy na świat – kieruje naszą uwagę na to, co jeszcze nie jest zaakceptowane.

Chciałabym jednak podkreślić, że jeśli w naszym domu rodzinnym działa się nam krzywda – byliśmy źle traktowani, bici, stosowano wobec nas przemoc fizyczną czy seksualną – nie oznacza to, że mamy przejść nad tym do porządku dziennego. Ważne jest, aby osoby, które nas krzywdziły, poniosły konsekwencje i wzięły na siebie za to odpowiedzialność!

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

LESŁAWA N. JAWOROWSKA jest Certyfikowanym Trenerem Rozwoju Osobistego. Ukończyła szkolenie The Institute for Radical Forgiveness Therapy and Coaching USA. Dotychczas przeprowadziła kilka tysięcy warsztatów i indywidualnych sesji. Opracowała własną metodę rozwoju i autoterapii o nazwie Zdrowa Dusza, którą dzieli się w tej książce.

Autorka ujawnia, dlaczego to, czego nie akceptujemy, może rządzić naszym życiem oraz do czego może prowadzić wypieranie się swoich cech. Wyjaśnia, jak uzdrowić własne emocje i wykorzystać je do rozwiązywania problemów, w tym tych zdrowotnych. Prezentuje również przykłady ograniczających nas przekonań i sposoby pozbywania się każdego z nich.

Dzięki niej możesz wykorzystać sprawdzoną technikę osiągania samoakceptacji, wybaczania samemu sobie oraz uwalniania się od cierpienia. Poznasz wpływ czakr na poszczególne narządy oraz dowiesz się, które wydarzenia mogły zakłócić przepływ energii w centrach energetycznych. Zamieszczona w książce ankieta umożliwi Ci wykonanie diagnozy własnych problemów i rozpoczęcie pracy nad nimi.

ZDROWA DUSZA,
ZDROWE CIAŁO!

Patroni:

21. WIEK

NATURA I TY

enigma

MIESIĘCZNIK SZAMAN
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

psychotronika.pl
PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY

Talizman.pl
CZAS NA SZCZĘŚCIE

Cena: 29,20 zł

ISBN 978-83-7377-657-9