

IYANLA VANZANT



# CZTERY FILARY ZAUFAANIA

Jak uwierzyć  
w siebie, ludzi,  
Boga i życie



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

**CZTERY  
FILARY  
ZAUFANIA**



IYANLA VANZANT

# CZTERY FILARY ZAUFANIA

Jak uwierzyć  
w siebie, ludzi,  
Boga i życie

Słuchaj Radia Hay House na  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz  
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska  
TŁUMACZENIE: Paulina Godlewska

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2016  
ISBN 978-83-7377-771-2

Tytuł oryginału: *Trust. Mastering the 4 essential trusts: Trust in God, trust in yourself, trust in others, trust in life.*

TRUST

Copyright © 2015 by Iyanla Vanzant  
English language publication 2015 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015  
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.

Tłumaczenia cytatów z Biblii:

„Pismo Święte. Stary i Nowy Testament” pod red. ks. Michała Petera  
i ks. Mariana Wolniewicza, wyd. Święty Wojciech, Poznań 2010



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

Książkę tę dedykuję:

każdemu dziecku, którego wrodzona ufność została celowo lub nieświadomie naruszona przez kogoś, kogo kochało i komu ufało;

każdej kobiecie zdradzonej przez ludzi, którzy nie szanowali tego, że im ufała;

każdemu mężczyźnie, którego pewność siebie i poczucie własnej wartości i sprawczości zostały osłabione, ponieważ uznano, że nie jest godny zaufania z powodu swojej rasy czy pozycji społecznej;

wszystkim, którym wydaje się, że zaufanie jest czymś, co można dawać i otrzymywać, ponieważ nie rozumieją, że to stan umysłu i wewnętrzna postawa.

Wszystkim nam chcę powiedzieć: *Zaufaj Panu z całego serca i nie polegaj na własnym rozumie!*



# SPIS TREŚCI

Wstęp..... 9

## CZĘŚĆ I: ZAUFANIE DO SIEBIE

Rozdział 1: Zaufanie – to skomplikowane ..... 33

Rozdział 2: Zajrzyj w głąb siebie – to jedyna droga .. 55

Rozdział 3: Czy możesz sobie zaufać? ..... 73

Rozdział 4: Miej odwagę mówić prawdę..... 97

## CZĘŚĆ II: ZAUFANIE DO BOGA

Rozdział 5: Villa Nova ..... 129

Rozdział 6: Bóg i grawitacja ..... 151

Rozdział 7: Budowanie relacji z Bogiem ..... 177

## CZĘŚĆ III: ZAUFANIE DO INNYCH

Rozdział 8: Zaufanie i konsekwencje jego braku..... 205

Rozdział 9: Wymówki ..... 223

Rozdział 10: Zaufanie do innych  
jest zaufaniem do siebie ..... 245

## CZĘŚĆ IV: ZAUFANIE DO ŻYCIA

Rozdział 11: Kurczak i jajko ..... 283

Rozdział 12: Zawiedzione zaufanie..... 317

Rozdział 13: Koniec historii..... 345

Podziękowania ..... 375

O Autorce..... 377





# WSTĘP

No dobra... nie wierz mi!

*babcia Mary*

S kąd niemowlę, które zaczyna ssać sutek matki, wie, że wyniknie z tego coś dobrego? Tak naprawdę wcale tego nie wie. Ono po prostu ufa. Nigdy o tym nie zapominam, ponieważ nauczyło mnie to, że – niezależnie od mojego wieku czy zdobytej wiedzy – codziennie, kiedy się budzę, jestem jak nowo narodzone dziecko, które ufa życiu.

Po latach nauki zaufania zrozumiałam, że my, zupełnie jak niemowlę, również przez cały czas czemuś ufamy, nawet o tym nie myśląc. Ufamy, kiedy na przykład rano wstajemy z łóżka i zakładamy ubranie. To zaufanie sprawia, że możemy zrobić kolejny krok.

Ufam, że moje ciało pozwoli mi utrzymać się na nogach; że ludzie okażą mi wsparcie; i że mogę mieć i w końcu będę mieć to, czego potrzebuję, chcę i pragnę. Ufam, że mogę wyjść z domu, a kiedy wrócę, dom wciąż będzie stał. Ufam, że moim dzieciom i wnukom nie stanie się żadna krzywda. Ufam, że mój partner naprawdę mnie kocha i że z upływem spędzonych wspólnie lat staniemy się silniejsi.

Kiedy ufamy, wbrew wielu trudnościom zapisujemy się do szkoły, nie mając żadnej gwarancji, że później znajdzie-

my pracę. To zaufanie sprawia, że choć mamy „za mało” pieniędzy, i tak wystarcza nam ich, żeby zrobić to, czego potrzebujemy. Dzięki niemu nie poddajemy się, kiedy spotka nas odrzucenie, opuszczenie, rozczarowanie czy samotność. Zaufanie pozwala nam spojrzeć ponad to, co jest w naszym życiu nie tak i czego nam brakuje i zrobić kolejny dobry krok ku zmianie. Okazujemy zaufanie samym sobie, Bogu, innym ludziom i życiu nawet nie zastanawiając się nad tym, ponieważ zaufanie jest nieodłączną, wrodzoną częścią nas samych jako istot ludzkich.

Problem pojawia się, kiedy dochodzimy do wniosku, że zaufanie nas osłabia. Właśnie wtedy zaczynamy wybierać komu i czemu powinniśmy zaufać i opierając się na naszych nieuzasadnionych przekonaniach decydujemy się nie ufać wcale. Jeśli okazuje się, że coś nie zgadza się z naszymi oczekiwaniami, zaufanie znika. Wtedy wściekamy się: na siebie – za to, że byliśmy na tyle głupi, aby zaufać; na Boga – za to, że zniszczył nasze wyobrażenia; i na wszystkich i wszystko, co wtargnęło do naszego życia, żeby zaprzepaścić nasze nadzieje.

Oczywiście zaufanie stawia przed nami pewne ściśle powiązane z nim wyzwania. Nigdy tak naprawdę nie wiemy, co robi albo czego nie robi osoba, której okażemy zaufanie – podobnie jak nie wiemy, co przyniesie lub zabierze z naszego życia każdy kolejny dzień. Uświadomiłam sobie jednak i jestem głęboko przekonana o tym, że jeśli cały czas, nie zastanawiając się nad tym, będę ufać sobie, Bogu, ludziom i procesowi życia i zdarzy się coś, co zniszczy moje zaufanie, zawsze mam wybór, siłę i możliwość, aby coś z tym zrobić.

Rodzimy się otoczeni całkowitym zaufaniem. Kiedy jesteśmy niewinnymi, słabymi istotami, lekarze i pielęgniarki pozwalają nam opuścić szpital w rękach opiekunów, zakładając, że ci nas ochronią i pokochają. Mają przy tym bardzo ograniczoną wiedzę na temat dorosłych, którzy będą kształtować umysł i osobowość przyjętych przez nich na świat dzieci oraz środowiska, w którym będą one dorastać. Tak jak my wszyscy, oni po prostu ufają. Wielu z nas się udaje. Innym nie.

\* \* \*

Każdego dnia dzieci idą do szkoły, wierząc, podobnie jak ich rodzice, że dzięki edukacji będą mogły sprostać wyzwaniom, które spotkają je w życiu. Niektóre mają książki i ogrzewane sale lekcyjne. Inne nie. Niektóre rozumieją temat lekcji. Inne są tak głodne i zmarznięte, że nie mogą się uczyć. Mali chłopcy zapisują się do harcerstwa, służą do mszy i dołączają do sportowych zespołów, ufając, że nie stanie się im krzywda. Nie osiągnęli jeszcze dostatecznego rozwoju poznawczego ani nie mają emocjonalnych narzędzi, które pozwoliłyby im dostrzec każde naruszenie ich zaufania dokonane przez tych, których podziwiają. Małe dziewczynki ufają, że ich ojcowie, bracia, wujowie i nauczyciele ochronią je przed czyhającymi niebezpieczeństwami i że dzięki nim nie będą bezbronnymi ofiarami.

Niestety w wielu przypadkach okazuje się, że okazały zaufanie niewłaściwym osobom.

Młodzi mężczyźni często zbierają się na ulicach miast i miasteczek w każdym stanie, żeby podzielić się opowieściami

o tym, kim są i kim pragną być. Ufają, że ich wysportowane sylwetki, zuchwałość, a także siła naładowanego testosteronem głosu pozwolą spać spokojnie ich matkom i ostrzegą tych, którzy mają wobec nich złe zamiary. Jednak zdecydowanie zbyt często padają oni ofiarą ludzi, którym powierzono pilnowanie porządku na ulicach miast i którzy z wyrachowaniem szacują wartość ich życia. Stróże prawa obserwują ich i może nawet się ich boją, choć przecież ich nie znają, a spodziewając się po nich najgorszego, stają się samozwańczymi sędziami i działają w imię ślepej sprawiedliwości.

Młode kobiety opuszczają rodzinne domy i z wielkimi marzeniami wyjeżdżają do Nowego Jorku, Chicago i Los Angeles, pełne nadziei i wiary w to, że dzięki talentowi i poświęceniu osiągną upragniony sukces i spełnienie. Ufają, że jeśli będą we właściwy sposób zajmować się właściwymi rzeczami i przebywać z odpowiednimi ludźmi, pewnego dnia zadzwonią do domu z dobrymi wiadomościami. Niektóre z nich w końcu wykonują taki telefon. Inne nie. Niektóre wracają do domu fizycznie i emocjonalnie poturbowane. Inne zjawiają się z dzieckiem, ale bez obrączki na palcu, ufając, że jeśli tylko się nie poddadzą, wszystko dobrze się ułoży. Często tak właśnie się dzieje. Jednak pokonanie przestrzeni pomiędzy tym, gdzie są, a gdzie chciałyby być, może trwać całą wieczność – zwłaszcza, jeśli nie mają przy sobie mapy zaufania.

Ból zawiedzionego zaufania skupia naszą uwagę. A im jest głębszy i dotkliwszy, tym bardziej jesteśmy skłonni słuchać, odczuwać i szukać uzdrowienia. Większość ludzi w naszej kulturze ma dostęp do środków, które pomagają poradzić

sobie z lekkim bólem głowy. Możemy nawet znieść nasilenie dolegliwości. Jednak kiedy ból przeobraża się w ostrą migrenę i żaden lek nie przynosi nam ulgi, musimy poświęcić cierpieniu szczególną uwagę i przygotować się do działania.

W dzisiejszych czasach ból płynący z naruszeń naszego zaufania – zarówno indywidualnego, jak i zbiorowego – osiągnął poziom nieznośnej migreny! Zawładnął naszym życiem umysłowym, gospodarczym, społecznym, politycznym i duchowym do tego stopnia, że tarzamy się we własnych wymiocinach. Chcemy się go pozbyć, jednak nie uda nam się to tylko dlatego, że wyciągamy rękę po ratunek. Łagodzenie bólu, podobnie jak budowanie zaufania, wymaga pracy wewnętrznej. Prawdziwe znaczenie i wartość zaufania możesz poznać tylko wtedy, kiedy zostałeś mentalnie, emocjonalnie lub duchowo skrzywdzony, ale zdecydowałeś się powstać i iść dalej. Zaufanie jest wyborem. Rozwijają się w sercach, które nieraz pękały z bólu – może powstać ze zniszczenia i rozczarowania, a nierzadko również ze strachu, który nęka naszą duszę. My jednak za wszelką cenę – tak, jakby od tego miało zależeć nasze życie, staramy się unikać tej jednej, jedynej rzeczy, która może ulżyć naszemu cierpieniu. I rzeczywiście – nasze życie zależy od zaufania.

Musimy nauczyć się zaufania do samych siebie i mieć odwagę przyznać, co tak naprawdę czujemy. Musimy nauczyć się ufać, że Bóg jest bytem złożonym, a my jesteśmy Jego częścią. Musimy nauczyć się ufać, że inni postępować będą tak, jak trzeba, dlatego, że po prostu tak należy postąpić. Musimy nauczyć się ufać procesowi życia i nie słuchać naszego nadętego ego. Ponieważ przestaliśmy przywiązywać uwagę do bólu spowo-

dowanego złamaniem naszego indywidualnego i zbiorowego zaufania, wszyscy cierpimy. To, przed czym uciekasz, w końcu cię dopadnie!

Zaufanie nie jest jakimś schludnym, uniwersalnym schematem samopomocy z ładnym początkiem, rozwinięciem i zakończeniem. Nic z tych rzeczy. Jeśli ktoś zaoferuje ci 7-, 14- czy 21-dniowy plan, który ma zagwarantować opanowanie sztuki zaufania, uciekaj jak najszybciej i jak najdalej możesz. Dlaczego? Bo na drodze do zaufania nie ma żadnych skrótów.

Bez względu na to, gdzie czy w jaki sposób żyjemy, zaufanie jest koniecznym warunkiem ludzkiego życia. Bez zaufania nie możemy osiągnąć spokoju ducha. Cztery niezbędne rodzaje zaufania – zaufanie do siebie, zaufanie do Boga, zaufanie do innych i zaufanie do życia – są dla nas jak tlen: nie możemy bez nich żyć. Kiedy patrzymy na życie w globalnej wiosce XXI wieku, zderzamy się z okropną prawdą: wielu ludzi nie żyje *prawdziwie*. Zbyt wielu z nas idzie przez życie, jakbyśmy byli podłączeni do przenośnej butli z tlenem – kiedy robimy wydech na tej plugawej planecie, modlimy się, żeby starczyło nam czasu i powietrza na kolejny wdech.

\* \* \*

Podczas pogrzebu senatora i pastora Clementy'ego Pinckneya, jednej z ofiar masakry w Charleston, prezydent Barack Obama mówił o naszej zaciekłości, samozadowoleniu i wzajemnym strachu. Wierni Afrykańskiego Kościoła Metodystyczno-Episkopalnego, którzy tamtej nocy zebrali się w świątyni Emanuel

Nie martwię się o przeszłość,  
teraźniejszość ani o przyszłość,  
bo pokładam zaufanie w Bogu

- Daily Word, 14 maja 1991

Nie oczekiwałam, że moja droga ku zaufaniu sobie będzie przyjemna i usłana różami. Wsłuchiwanie się w siebie, odnajdywanie prawdziwego, autentycznego głosu własnej duszy i podążanie za nim, kiedy jednocześnie toczy się walkę z demonami negatywnego ego, jest jak pisanie duchowej pracy doktorskiej. I warte jest każdego wysiłku. Jeśli pozostaniesz skupiony i zachowasz wytrwałość oraz dyscyplinę, możesz zdobyć nagrodę Nobla w pracy nad sobą.

Kilka pierwszych prób zaufania sobie, które podjęłam, zakończyło się spektakularnymi porażkami. Poniosłam je, ponieważ nie chciałam wybaczyć wielu osobom tego, o co je obwinałam. Zamiast zajrzeć w głąb siebie, opierałam się i padałam ofiarą mojego negatywnego ego. Na mojej drodze było kilka rzeczy, które ciągle próbowałam ominąć, zamiast stawić im czoła, i to one okazały się największymi przeszkodami. Po



pierwsze bałam się kwestionować i podważyć to, co mówiła o mnie babcia. Wciąż była we mnie mała dziewczynka, która bała się sprzeciwić babci i zostać za to ukarana. Wszystkie uczucia, które jako dziecko chciałam wyprzeć, były zamknięte wewnątrz mnie, a ja nie mogłam znaleźć klucza. Dlatego mówiłam i robiłam wiele, aby przekonać samą siebie, że już nie jestem zła ani przeklęta. Wciąż jednak wierzyłam, że właśnie taka jestem, ponieważ babcia – najważniejsza osoba mojego dzieciństwa – ciągle miała nade mną kontrolę.

### TO TY JESTEŚ „WYBRAŃCEM”

Dopiero kiedy po raz piąty obejrzałam *Matrixa*, wszystko, co Morfeusz powiedział Neo nabrało dla mnie sensu. Dzięki temu moje życiowe doświadczenia przestały być zbędne, bezużyteczne i bolesne i przekształciły się w pełne znaczenia możliwości oraz okazje do kojącej zmiany.

Morfeusz wyjaśnił Neo, że w XXI wieku doszło do wojny pomiędzy ludźmi i stworzonymi przez nich *inteligentnymi maszynami*. Był on przywódcą grupy buntowników, których celem było odłączenie zniewolonych ludzi od Matrixa, by ten nie mógł już ich kontrolować. Morfeusz wierzył, że właśnie Neo jest „wybrańcem”, który ma ich uwolnić. Neo musiał jedynie w to uwierzyć i po prostu robić swoje. Historia ta pomogła mi zrozumieć, że wciąż byłam podłączona do szkodliwej energii mojego dzieciństwa i zamiast kierować się prawdą, pozwalałam jej kontrolować mój umysł oraz moje decyzje i możliwości.

Dopiero kiedy obejrzałam *Matrixa* po raz trzeci czy czwarty zrozumiałam, że wszystko, czego Neo doświadczał, miało miejsce *w jego umyśle*. W niemal każdej scenie leżał nieruchomo na fotelu z jakimś urządzeniem podłączonym do głowy, a walka z agentem Smithem, który za każdym razem próbował podważyć jego poczucie własnej tożsamości, wizyta u Wyroczni i sposób, w jaki rozumiał jej przepowiednię, czy jego miłość do Trinity – wszystko to działo się w jego wyobraźni. Dopiero w trzeciej części filmu, po tym, jak został oślepiiony, Neo zaczął dostatecznie ufać temu, co wiedział i przez co przeszedł, aby ocalić ludzką rasę.

Większość z nas może wskazać przynajmniej jeden powód, dla którego nie powinniśmy ufać naszemu instynktowi, jednak jednocześnie zdajemy sobie sprawę z tego, że tylko my sami możemy znaleźć sposób na wydostanie się z matrixa naszego życia. Nie musimy być przy tym doskonali ani nie musi udać nam się to przy pierwszej próbie. Jeśli oglądałeś *Matrixa*, dobrze wiesz, że za każdym razem, kiedy Neo był o krok od śmierci, coś pomagało mu przetrwać. Byłam jak Neo – podobnie, jak wielu z nas. Wszyscy musimy nauczyć się ufać sobie i pamiętać, że naszym celem jest *przyjęcie niewidzialnej, nienamacalnej, ale ciągle obecnej pomocy, którą obdarza nas życie*.

Wszystko zaczyna się w naszych głowach. Musimy wypełnić umysł ważniejszym i głębszym przekonaniem niż to, które wynieśliśmy z dzieciństwa. Musimy wypełnić go prawdą głośnie na tyle, aby zdusić uporczywy, destrukcyjny głos negatywnego ego. Rozważania nad Słowem Bożym to jeden ze sposobów,

aby to osiągnąć. Znowu muszę tu podziękować mojej apodyktycznej babce, która zapisała mnie do szkoły niedzielnej, gdzie poznałam List do Filipian (4: 6-9):

*O nic przesadnie się nie troskajcie, lecz wszystkie wasze potrzeby polecajcie Bogu w modlitwie błagalnej [połączonej] z dziękczynieniem. A pokój Boży, który przewyższa wszelki umysł, niech strzeże w Chrystusie Jezusie serc i myśli waszych.*

*Wreszcie, bracia, niech myśli wasze zwracają się ku temu wszystkiemu, co prawdziwe, godne, sprawiedliwe, czyste, miłe i chlubne, co cnotliwe i zasługujące na pochwałę. Czynicie to, czegoście się nauczyli, co przyjęliście, coście usłyszeli i zobaczyli u mnie, a Bóg pokoju będzie z wami.*

Ucząc się zaufania do siebie, musimy dokonać niezwykle ważnego wyboru. Jako istoty ludzkie często pamiętamy, kto lub co nas zraniło, zamiast skupić się na tym, jak poradziliśmy sobie z cierpieniem.

Niektórzy z nas przeszli przez straszne doświadczenia, jako dzieci i jako dorośli. Jednak jeśli mamy zaufać temu, kim jesteśmy i mocy, którą mamy, musimy pamiętać, że możemy poradzić sobie z trudnymi sytuacjami, warunkami czy ludźmi. Aby nauczyć się zaufania do siebie i podejmowania dobrych dla nas wyborów, musimy wybaczyć tym, którzy nas skrzywdzili lub zagrozili naszemu emocjonalnemu czy fizycznemu przetrwaniu. Należy pamiętać, że głównym miejscem

podejmowania decyzji w naszym umyśle jest ośrodek emocji, a negatywne ego karmi się negatywnymi, toksycznymi emocjami i jest przez nie napędzane. Trudne, traumatyczne i bolesne doświadczenia emocjonalne są jak filtr, który tworzy w naszym umyśle negatywne przekonania i sądy o nas samych i o innych. Jeśli nie ulecymy naszych emocjonalnych ran, zajątrzą się tylko i wypaczą nasze myślenie o nas samych i o świecie, w którym żyjemy.

Nauka ufania sobie polega na dostrzeganiu i docenianiu dobra, którym jesteś, dobra, które masz i dobra, którego pragniesz, aby prawda mogła uleczyć każdą toksyczną myśl i pozwoliła ci zobaczyć błogosławieństwo ukryte we wszystkim, przez co przeszedłeś.

\* \* \*

Po śmierci mojej córki Gemmii, sześciu miesiącach ciężkiej depresji, rozwodzie i dwóch latach bezrobocia, księgowy poradził mi, abym złożyła wniosek o ogłoszenie bankructwa. Zmiany, które zaszły w moim życiu i utrata dużego kontraktu z wydawnictwem sprawiły, że żyłam ponad stan. Chociaż nie zadłużyłam karty kredytowej, miałam ogromne pożyczki i inne zobowiązania, które – jak wyliczył księgowy, musiałabym spłacać przez całe życie. Niektóre długi mogły zostać umorzone po uznaniu mnie za bankruta, dzięki czemu miałabym czyste konto i możliwość zaczęcia od nowa. Na myśl, że mogłabym nie oddać komuś pieniędzy, które byłam winna, czułam się jednocześnie przytłoczona i upokorzona. Z drugiej strony jednak

wysiłki, jakie podejmowałam, aby w terminie spłacać długi, po prostu okazały się nieskuteczne.

Po wielu modlitwach, przeplakanych nocach i niekończących się rozmowach ze specjalistami od finansów, w końcu pogodziłam się z tym, że wniosek o bankructwo był dla mnie jedyną nadzieją na odbudowanie życia.

Po wielu stratach, jakie wtedy poniosłam i w czasie tak dużej zmiany i niepewności, czułam się przegrana i zawstydzona. Byłam też przekonana, że popełniam ogromny błąd, choć wówczas nie wiedziałam jeszcze, co tak naprawdę to oznaczało. Miałam też poczucie winy, że zamierzam uwolnić się od długów, które zaciągnęłam w pogoni za swoimi marzeniami i celami.

Proces ogłaszania bankructwa wymagał wizyty biegłego, który miał przyjść do mojego domu i ocenić wartość majątku. Sądziłam, że widok obcego, który szpera w moich rzeczach i wycenia je, będzie z tego wszystkiego najgorszy. Myliłam się. To, co stało się później, zważyło mnie z nóg.

Biegły, który był człowiekiem o bardzo łagodnym usposobieniu, przyszedł razem z agentem nieruchomości i wyznaczonym przez sąd administratorem. Jego praca polegała na sfotografowaniu i wycenieniu mojej porcelany, srebra, diamentów, dzieł sztuki, samochodów i ubrań od projektantów. Porcelaną dostałam na prezent ślubny i nie miałam pojęcia, ile była warta. On też nie. Nie posiadałam żadnych diamentów, futer ani srebra, a jeździłam hondą. Moje dzieła sztuki stworzył wybitny afroamerykański artysta, o którym biegły nigdy nie słyszał. Najdroższą rzeczą w mojej szafie była para znoszonych butów

od Yves Saint Laurenta. Wycenił je na 50 dolarów. Nie posiadałam jachtu ani dachy na wakacje.

Jedyną moją własnością, która miała jakąkolwiek wartość, był wtedy dom. Agent nieruchomości, administrator i biegły zgodnie uznali, że jest „śliczny” chwilę przed tym, jak poinformowali mnie, że zostanie sprzedany, aby zabezpieczyć moje długi. Później zapytali, czy mogłabym opuścić dom w ciągu 30 dni. Kiedy powiedziałam, że nie mam dokąd pójść, oznajmili, że zaplombują drzwi i że agent będzie uprzedzał mnie z godzinnym wyprzedzeniem, zanim przyjedzie pokazać dom potencjalnym kupcom.

Za każdym razem, kiedy próbowałam wtedy zaangażować się w coś wartościowego, na przykład projekt, który mi się podobał, coś wewnątrz mnie zaczynało się buntować i sabotowało moje wysiłki. Przez to zaniedbywałam pracę i porzucałam ją albo wyrzucano mnie za naganne zachowanie. Zawsze się spóźniałam, nie wykonywałam zadań należycie i zawsze musiałam mieć ostatnie, niewłaściwe lub niepotrzebne słowo. Czułam się ofiarą, byłam rozzłoszczona i przekonana o swojej racji. Filtr tego, co złe i przeklęte, działał w matrixie mojego umysłu na pełnych obrotach. Ciągłe dokonywałam złych wyborów, które utwierdzały mnie w przekonaniu, że jestem niegodna zaufania i że nigdy, bez względu na okoliczności, nie mogę ufać sobie ani swoim myślom i uczuciom.

Kolejnym ciosem było dla mnie coś, do czego nie chciałam przyznać się przed samą sobą. Dopiero w dniu, kiedy stałam w sypialni, obserwując biegłego wyceniającego moją biżuterię, dotarło do mnie coś, co sama przed sobą ukrywałam: mój dom

nigdy nie był dla mnie radosnym miejscem. Jako dziecko byłam tam upokarzana, obarczana winą i bita, aż w końcu zabrano mnie stamtąd i przekazano pod opiekę ludziom, którzy nigdy nie pozwolili mi zapomnieć o tym, że nie mam domu.

Jako dorosła pracowałam do utraty tchu, aby kupić i utrzymać dom, który miał zmienić moje życie na lepsze, a kiedy codziennie do niego wracałam, czekał tam mąż, który jasno dawał mi do zrozumienia, że mnie nie kocha. Słuchając jego obelg i kierując się strachem, że właśnie popełniłam kolejny poważny błąd, straciłam poczucie siebie i celu.

Kiedy kupiłam pierwszy dom, mówiłam sobie, że w przyszłości będzie należał do moich dzieci. Prawda była jednak taka, że ukryta we mnie mała dziewczynka ciągle próbowała udowodnić babci, że może osiągnąć więcej, niż babcia się po niej spodziewała. Zapomniałam o obietnicy, którą złożyłam sobie w dzieciństwie: że pewnego dnia będę mieć własny dom. Zamiast pogratulować sobie dotrzymania tej obietnicy, zużywałam energię i pieniądze, próbując coś komuś udowodnić.

\* \* \*

Kiedy pracując nad budową zaufania do siebie próbujesz coś udowodnić, twój wysiłek pójdzie na marne. Albo po prostu wiesz, wierzysz i ufasz, że możesz coś zrobić i po prostu to robisz, albo w to nie wierzysz, zmuszasz się do pracy, a później sabotujesz swoje wysiłki. Mnie dotyczyła ta druga sytuacja. W żaden sposób nie mogłam zatrzymać pierwszego domu, ponieważ kupienie go nie było dla mnie aktem miłości i wsparcia wobec

samej siebie. Było owocem zatrutego drzewa. Był to akt buntu i obrony, poprzez który chciałam udowodnić, że to, czego nasłuchałam się o sobie jako dziecko, nie było prawdą.

Jednak jakaś część mnie wciąż w to wierzyła. Wiedziałam o tym i nienawidziłam siebie za to, że wciąż trzymam się tamtych przekonań o sobie i wcielam je w każdą sferę swojego życia. Nie wierzyłam, że jestem warta własnego wysiłku i że zasługuję na dobre i szczęśliwe życie w domu i poza nim. Często terroryzowałam się myślami o porażkach. Katowałam się, przeznaczając na pracę o wiele więcej czasu niż na odpoczynek i dbanie o siebie. Upokarzałam się, ulegając temu, czego inni ode mnie chcieli lub czego oczekiwali, zamiast bronić tego, co wiedziałam, czułam i czego chciałam. Dopiero kiedy byłam bezdomna, bezrobotna i opuszczona, przypomniałam sobie kolejną lekcję z *Kursu cudów*: „Tak nie musi być!”

Kiedy oddałam klucze do domu agentowi nieruchomości, wynajęłam małą chatę położoną na 30 akrach pięknej działki i zajęłam się tworzeniem domu, który dawałby mi czystą radość. Dom musiał być dla mnie szczęśliwym miejscem, a to oznaczało, że musiałam zbadać i uleczyć związane z nim uczucia, które mnie przygnębiały. Oznaczało to też, że musiałam pozwolić sobie na przygnębianie i jednocześnie ufać, że wyzdrowieję. Musiałam zrozumieć, że niezależnie od tego, co się wydarzy, poradzę sobie – tak jak kobieta w Apokalipsie św. Jana.

## APOKALIPSA ŚW. JANA

Kiedy przygotowywałam się do objęcia służby pastora, nauczyłam się czytać Biblię nie tylko poprzez dosłowną inter-



pretację, praktykowaną w niektórych wyznaniach, ale również z perspektywy alegorycznej i metafizycznej. Każda z tych metod pozwoliła mi odkryć ukryte znaczenia, które pomagają nam odnieść treść Pisma Świętego do naszych życiowych doświadczeń.

Dziś wciąż jestem gorliwą czytelniczką Biblii i studiuję ją niemal codziennie. Moje ulubione księgi to Ewangelia według św. Jana i Apokalipsa św. Jana. Uwielbiam Ewangelię według św. Jana, ponieważ bardzo wiele mówi o człowieczeństwie Jezusa i przemawia do wielu ludzi, niezależnie od ich wiary, ponieważ ujawnia siedem cudów, których Chrystus dokonał, podążając swoją bardzo ludzką drogą. W ujęciu metafizycznym, Ewangelia według św. Jana znana jest również jako „ewangelia miłości”.

Uważa się, że Apokalipsa św. Jana, nazywana też Księgą Objawienia, napisana została przez Jana z Patmos. Dla mnie księga ta jest esencją rozdziałów, które ujawniają prawdę o tym, czego wymaga od nas w życiu Bóg. Objawienie to coś więcej niż zrozumienie – jest to proces całkowitej przemiany i głębokiego poznania prawdy, która na zawsze zmienia człowieka i jego życie. Na mojej drodze do zaufania sobie, doznałam takiego osobistego objawienia po przeczytaniu fragmentu pt.: „Niewiasta obleczona w słońce i smok” w Apokalipsie (12: 1-2):

*Potem ukazał się wielki znak na niebie: Niewiasta obleczona w słońce i księżyc pod jej stopami, a na jej głowie wieniec z gwiazd dwunastu. Jest brzemienna i woła w bólach i mękach rodzenia.*

Te dwa wersety, w ujęciu alegorycznym i metafizycznym, mówią o drodze ku zaufaniu sobie. Kobieta symbolizuje serce i naszą emocjonalną naturę – ten aspekt naszego ja, który doświadcza emocji. Księga Przysłów (4:23) naucza nas:

*Bardziej niż nad wszelką inną rzeczą czuwaj nad swoim sercem, w nim bowiem jest źródło życia.*

„Niewiasta obleczona w słońce”: Symbolem tego, kim jesteś w głębi serca jest słońce, które odnosi się do tego, co męskie i powiązane z życiodajną energią. Słońce dostarcza życiowej siły (energia słoneczna), a to, co nosimy w naszym sercu (energia księżycowa), określa nasz sposób życia.

„Księżyc pod jej stopami”: W metafizyce księżyc symbolizuje duchową inteligencję i naszą intuicyjną wiedzę. Według *Metafizycznego słownika biblijnego (Metaphysical Bible Dictionary)*, księżyc symbolizuje „wewnętrzne przekonanie o naszej zdolności do osiągnięcia wszystkiego, czego się podejmiemy i siłę, która pomaga nam to osiągnąć”.

W sensie alegorycznym księżyc oznacza jasność, mądrość i światło ducha zamieszkującego niewidzialne zakamarki naszego wnętrza. W namacalnym, rzeczywistym świecie, księżyc pojawia się nocą, kiedy zapada ciemność, i oddziałuje na ruchy wód w oceanach, które stanowią 96 procent pokrywających Ziemię zasobów wody. Matka-księżyc to jedna z najpotężniejszych kobiecych sił natury.

Pierwszy werset księgi podkreśla, że księżyc – symbol duchowej inteligencji i mocy – jest „pod” stopami kobiety. Oznacza to, że znajduje się ona *na* swojej sile, a nie *w* niej. My również często postępujemy podobnie – odrzucamy coś, kiedy bardzo

tego czegoś potrzebujemy. W tym przypadku kobieta umieściła swoją „duchową inteligencję” pod sobą.

„*A na jej głowie wieniec z gwiazd dwunastu*”: Gwiazdy uznawane są za kolejne źródło światła – coś, co znajduje się wysoko nad nami i może pomóc nam podążać właściwą drogą, a więc motyw ten jest niezwykle istotny. Kobieta, podobnie jak my, miała w swoim umyśle i sercu wszystko, czego potrzebowała. Musiała tylko sprawić, aby razem działały dla jej dobra.

Kobieta ta ma jednak poważny problem: „*Jest brzemienna i woła w bólach i mękach rodzenia*”. W ujęciu alegorycznym ciąża oznacza pełnię życia i możliwości, jakie daje życie. Poród odnosi się do pracy, jaką musimy wykonać i trudów, przez które musimy przejść, aby stworzyć w naszym życiu coś nowego.

Każde działanie, jak na przykład pisanie książki, zakładanie firmy, zajmowanie się karierą czy osiedlanie się w nowym miejscu, wymaga pracy. Czasem praca ta jest bolesna, czyli niezbyt przyjemna. Przy czym ból nie zawsze odnosi się tu do cierpienia fizycznego. Często oznacza też, że to, co zamierzasz zrobić, jest pracochłonne, uciążliwe i po prostu kłopotliwe. Jednym z aspektów pracy, którego warto być świadomym, jest to, że kiedy ją wykonujesz, odsłaniasz swoją wrażliwość, a wrażliwość to stan, którego większość z nas stara się za wszelką cenę unikać.

Teraz pozwolę sobie wyjaśnić, dlaczego właśnie te dwa werset Pisma Świętego są tak blisko powiązane z nauką ufania sobie. Zaufanie jest indywidualnym doświadczeniem, które pozwala ci polegać na twojej wewnętrznej sile w każdej sytuacji. Do tego potrzebujesz jednak dobrego poczucia tego, kim

jesteś i jakimi wewnętrznymi zasobami dysponujesz. W procesie nauki zaufania do siebie niezwykle istotny jest stan twojego umysłu i serca i dlatego warto pamiętać, że to, czego dowiedziałeś się o sobie w dzieciństwie oraz to, czego doświadczyłeś jako dorosły, uderzy w ciebie za każdym razem, kiedy będziesz musiał podjąć poważniejszą życiową decyzję. Kiedy dokonujesz wyboru, zawsze pojawia się wiele niewiadomych i jest to właśnie ten moment, kiedy jesteś najbardziej wrażliwy. Dla ludzi naturalne jest to, że chcemy mieć pewność i gwarancję powodzenia.

Każdy z nas głęboko pragnie wiedzieć, że robi coś właściwego, we właściwy sposób i że przyniesie to właściwy efekt. Co więcej, często bardziej boimy się popełnienia błędu, zamiast skupić się na robieniu tego, co właściwe. To właśnie w takich chwilach, kiedy zwątpienie w siebie miesza się z niepewnością, zaczynamy tworzyć coś nowego.

Dopóki nie zaczniesz poszukiwać siły w „gwiazdach w twojej koronie”, będziesz zdany jedynie na swoje ludzkie możliwości. A to może okazać się bardzo problematyczne i bolesne, o czym przekonała się kobieta z Apokalipsy św. Jana (12: 3-4):

*I inny znak się ukazał na niebie: Oto wielki smok barwy ognia, mający siedem głów i dziesięć rogów – a na głowach jego siedem diademów. I ogon jego zmiata trzecią część gwiazd nieba: i rzucił je na ziemię. I stanął smok przed mającą rodzić niewiastą, ażeby skoro porodzi, pożreć jej dziecię.*

Zaufanie budujesz przez lata,  
tracisz w ciągu sekundy  
a odbudowujesz przez całe wieki

– anonim

**G**dziekolwiek jesteś w tej chwili, podnieś rękę i pokiwaj potakująco głową, jeśli zgadzasz się z następującym stwierdzeniem: *„Trudno jest mi ufać ludziom”*.

Większość z nas w pewnym momencie życia pomyślała o tym lub z przekonaniem wypowiedziała takie słowa, ponieważ wierzymy, że to prawda. Ja jednak, poprzez doświadczenia z własnego życia i pracy z innymi ludźmi, przekonałam się, że największa trudność wcale nie polega na zaufaniu innym ludziom, ale na zaufaniu sobie, które opiera się na przekonaniu, że potrafimy znieść ból rozczarowania i zdrady, którego doświadczamy, gdy ludzie zawodzą zaufanie, jakie w nich pokładaliśmy.

Nawet jeśli doświadczylismy tego bólu wiele razy, trudno jest nam zdecydować, jak powinniśmy postąpić kiedy ktoś, kogo kochamy i o kogo się troszczymy, traktuje nas w sposób

bezmądry i nieuczciwy albo nas porzuca. Chcemy więc wiedzieć, jak możemy obronić się przed brakiem szacunku, odrzuceniem czy wykorzystaniem przez ludzi, których znamy albo przez nieznajomych.

Zaufanie do innych to niełatwe zadanie i bezcenna lekcja, którą wszyscy musimy odrobić, bez względu na to, co się stanie. Polega na tym, że ufamy w czyjąś uczciwość i wierzymy, że ludzie będą dotrzymywać swoich obietnic i zawsze traktować nas przyzwoicie i z szacunkiem, bez względu na okoliczności. Często jednak zapominamy o tym, że zaufanie do innych wymaga od nas realistycznego spojrzenia na nich i zrozumienia, że musimy przygotować się na ich niepowodzenia. Musimy więc wiedzieć, że ludzie są różni: niektórzy będą kłamać, kiedy się czegoś boją i poświęcą nasze uczucia, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo i wygodę. Aby zaufać innym, trzeba zrozumieć i zaakceptować to, że każdy z nas ma inną historię życia, która w pewnych momentach pełna jest krzywdy, bólu i blizn psujących nasze najlepsze zamiary, co skutkuje zachowaniem, które może mieć fatalny wpływ na naszych znajomych lub bliskich, na których najbardziej nam zależy. Podsumowując, zaufanie do innych oznacza, że zawsze i w każdych okolicznościach pragniemy każdemu zaufać, przebaczyć i znowu zaufać.

## UTAJONE PROBLEMY Z ZAUFANIEM

Lektura książek o związkach i badanie spraw związanych z zaufaniem może doprowadzić cię do wniosku, że kobiety mają monopol na poczucie rozczarowania i zdrady. To jednak nie-

prawda. Mężczyźni mają dokładnie te same problemy z zaufaniem, co kobiety. Różnica polega jedynie na tym, że nie zawsze potrafią odkryć, że problem ten leży w braku zaufania i są dużo mniej skłonni do rozmowy o swoich przeżyciach. Często więc doświadczenia takie jak porzucenie partnerki lub bycie porzuconym, strach przed zaangażowaniem się w związek i zazdrość wynikają z tego, że mężczyźni *boją się zaufać*.

Mężczyźni są okłamywani, zdradzani i wykorzystywani, a ich granice przekraczane. Spotyka ich rozczarowanie, są porzucani i oszukiwani. Choć proces rozwoju zaufania do siebie i innych u wszystkich wygląda tak samo, mężczyznom może być trudniej to zaufanie odbudować, kiedy zostanie zburzone, ponieważ trudniej im przyznać, że zostali oszukani. Mężczyźni nie trudniej jest też przebaczać innym, ponieważ albo nie widzi takiej potrzeby, albo nie chce przebaczyć sobie.

Kevin to klasyczny przykład mężczyzny, który miał problemy z zaufaniem, choć nie był tego świadom. Dorastał podporządkowany żelaznej dyscyplinie, którą narzucała mu matka – Anna. Jako dziecko stracił swój własny głos, zdolność do stania we własnej obronie i do wyrażania swoich potrzeb, pragnień i pragnień. Anna wyzywała go i zamykała w pokoju zawsze, kiedy próbował się bronić. Jak totalitarny władca, decydowała o tym, czego jej syn potrzebował, chciał i co powinien robić.

Wiele matek, które próbują porządnie wychować synów, nie zauważa różnicy pomiędzy dyscypliną a kastracją. Sytuacja zaognia się, jeśli młodzi chłopcy nie widzą zdrowych relacji między dorosłymi kobietami i mężczyznami. Ten brak auto-

rytetów ogranicza ich zdolność rozumienia, jak mężczyźni powinni traktować kobiety.

Samotna matka Kevina była apodyktyczna i pełna gniewu, co często wyrażała słowami. Niewiele dobrego mogła powiedzieć o ojcu Kevina, który rzadko pojawiał się w domu, a kiedy widział się z synem, raczej go nie wspierał. Jako nastolatek, Kevin dowiedział się tego i owego o dziewczynach od swoich kolegów z ulicy, jednak w domu był cichy i zastraszonej. Zanim skończył szkołę średnią, miał tylko jeden, jasny plan na przyszłość: uciec od matki – jak najszybciej i jak najdalej.

W college'u relacje Kevina z dziewczynami, które sądziły, że jest nieśmiały, nie były najlepsze. W rzeczywistości jednak Kevin bał się, że powie albo zrobi coś niewłaściwego. Obserwując kolegów dowiedział się, jak oczarować kobietę, ale nie chciał ryzykować, że zostanie przez którąś wyśmiany i upokorzony. Później, na lekcji angielskiego, poznał Vickie i od razu między nimi zaiskrzyło. Była ładna, spokojna i bardzo, bardzo sprytna.

Szanując wrażliwość i poczucie męskości Kevina, Vickie wyjaśniła mu, co powinien zrobić, aby inni go lubili, i w jaki sposób powinien zmienić swoje zachowanie. Chodzili ze sobą trzy miesiące, kiedy Kevin odkrył, że Vickie była najbardziej znaną na kampusie dilerką marihuany. Nie rozumiał, co ona w nim widziała albo dlaczego chciała się z nim spotykać, skoro mogłaby być z każdym chłopkiem na uczelni. *Ale ze mnie szczęściarz – myślał – że chce mnie taka piękna i mądra kobieta.*

Vickie nauczyła Kevina bardzo wiele o tym, jaki powinien być, co i jak powinien robić oraz jak ma pilnować swoich spraw.



Nie krzyczała ani nie wyzywała go i dobrze wiedziała, jak sprawić, żeby Kevin zrobił to, czego ona zechce, sugerując mu to tak, jakby od początku był to jego pomysł. Wtajemniczyła go w swój biznes, ponieważ potrzebowała ochrony mężczyzny i chciała ją mieć. Potrzebowała też pomocy w doskonale prosperującym interesie. Na trzecim roku Vickie została jednak przyłapana na handlu marihuaną na terenie kampusu. Wtedy, aby się ratować, całą odpowiedzialność zrzuciła na Keviną. W końcu to w jego pokoju był schowek, a w jego kieszeniach większość pieniędzy. Kiedy Kevin został wezwany na rozmowę z władzami uczelni, nie przyznał się, że to jego dziewczyna odpowiada za handel marihuaną i że schowek był u niego, ponieważ ona miała trzech współlokatorów, a on tylko jednego.

Kevin został wydalony ze szkoły, dostał wyrok w zawieszeniu, a Vickie go porzuciła i powiedziała władzom uczelni, że rozprowadzała narkotyki tylko dlatego, że Kevin groził, że ją zabije. Powiedziała też, że kochała go, ale się go bała. Matka Keviną obrzuciła go obelgami, przypomniała mu, że od zawsze był bardzo głupi i oznajmiła, że właśnie dlatego nie przyjdzie do sądu i nie pozwoli mu wrócić w domu. Kevin zamieszkał więc u swojej ciotki, w dużym mieście, i zapomniał o ostrzeżeniach Vickie na temat handlu narkotykami na ulicy.

Od marihuany przeszedł do cięższych substancji i po zaledwie dwóch latach dostał trzyletni wyrok za ich rozprowadzanie. W więzieniu nauczył się, komu i kiedy powinien ufać oraz co się stanie, jeśli zaufa niewłaściwym ludziom. Sądził, że nie można ufać każdemu, kto o coś prosi, a ci, którzy o nic nie proszą, prawdopodobnie tylko czekają na okazję, żeby coś ci

zabrać. Nauczył się, że milczenie i odzywanie się tylko wtedy, kiedy ktoś go o coś pyta, może sprawiać wrażenie, że jest szalony albo nierozgarnięty, ale właśnie takie zachowanie zapewniało mu bezpieczeństwo.

Zanim Kevin wyszedł z więzienia, jego ciotka wyszła za mąż. Pan Green był spokojnym człowiekiem, tak jak Kevin, i był bardzo, bardzo pobożny. Polubił Kevina i wieczorami często odbywali długie i ciekawe rozmowy o życiu, kobietach i Bogu. Kevin z nikim, a już na pewno nie z mężczyzną, nigdy nie nawiązał takiej pełnej wzajemnego zrozumienia relacji. Bardzo lubił pana Greena, ale ciągle zastanawiał się, czego ten człowiek od niego chce i dlaczego jest dla niego taki miły i akceptuje to, kim Kevin jest i jak żył.

Ciotka Kevina, która była całkowitym przeciwieństwem swojej siostry, cieszyła się z dobrych relacji między swoim mężem a siostrzeńcem. Kiedy Kevin pytał ją o coś, odpowiadała: „Nie jestem pewna, lepiej zapytaj pana Greena”. Kevin odbierał jednak takie zachowanie jako pułapkę albo kolejne odrzucenie; nie mógł po prostu zrozumieć, dlaczego ciotka nie chce powiedzieć mu, co ma robić. Był zagubiony i podejrzliwy wobec ich obojga. Czuł się, jakby za chwilę miał otrzymać cios siekierą. Nie wiedział tylko, kto będzie ją trzymał: pan Green czy jego ciotka.

Kiedy straciłeś swój głos i nie wiesz, jak sobie zaufać, zaufanie do innych jest niemożliwe. Kiedy ludzie, których kochasz i na których ci zależy krzywdzą cię, odróżnienie pełnej miłości troski od manipulacji jest trudne. Kevina nauczono, że życzliwość jest słabością. Wierzył też, że jeśli wpuści ludzi do

swojego serca, prędzej czy później go zranią. Tego nauczyły go matka i Vickie. Teraz musiał nauczyć się, kiedy może zaufać sobie i czy w ogóle może to zrobić oraz kiedy może czuć się bezpiecznie, ufając innym ludziom.

Prawie rok po tym, jak Kevin wyszedł z więzienia, pan Green powiedział mu, że aby dalej mieszkać z nim i ciotką, musi zacząć chodzić do kościoła. Nabożeństwo w środy wieczorem było dobrowolne, ale musiał chodzić na to niedzielne. *No proszę! Wiedziałem!* – Kevin spodziewał się, że będą czegoś od niego chcieli i w końcu się o tym przekonał. Chcieli, żeby Kevin był kimś, kim nie umiał być i robił coś, czego nie umiał robić.

Jeśli odmówi, wykopią go z domu, a jeśli zrobi to, czego chcą, prawdopodobnie nie da sobie rady. Był między młotem a kowadłem. Wiedział, że musi się bronić, ale nie wiedział jak. Tak samo bał się przyjęcia ich warunku, jak jego odrzucenia. Dzięki porodom pana Greena, Kevin zaoszczędził trochę pieniędzy, więc nawet nie dyskutował, tylko spakował się i wyprowadził. Na kilka tygodni zatrzymał się u kolegi z pracy. Szukał własnego lokum, dojeżdżał do pracy autobusem i troszczył się o własne sprawy, aż pewnego dnia zadzwoniła do niego ciotka: pan Green miał wylew i lekarze nie wiedzieli, czy przeżyje. Poprosiła go, żeby przyjechał, bo kiedy pan Green otworzył oczy, wypowiedział jego imię.

Kiedy Kevin przyjechał do szpitala, w poczekalni było około 25 osób. Pamiętał kilka twarzy ze swoich nielicznych wizyt w kościele. Był tam szef pana Greena i jego dorosłe dzieci – dwóch synów i dwie córki z poprzedniego małżeństwa. Przyszli też jego koledzy z pracy. Ciotka Kevina mocno go objęła, zupełnie jakby wszystko było między nimi w porządku. Dzieci

pana Greena również go uściskały. Jeden z jego synów przedstawił Kevina współpracownikowi jako swojego brata.

Kevin był bardzo zagubiony. Zastanawiał się, co było nie tak z tymi ludźmi, czego od niego chcieli, dlaczego byli dla niego tacy mili i czemu w ogóle do niego zadzwonili. Nic z tego nie rozumiał. Był z nimi, słuchał ich i razem z nimi wstał, kiedy przyszedł do nich lekarz z wiadomością, że pan Green jest przytomny. Nie miał władzy w prawej stronie ciała, ale mógł mówić. Powiedział, że chce widzieć się tylko z rodziną. Pierwsza weszła do niego ciotka Kevina, a kiedy wróciła, synowie poprosili go, żeby poszedł z nimi. Ociągając się, Kevin w końcu się zgodził.

Pan Green wyglądał dobrze, choć do ciała miał podłączonych mnóstwo rurek i urządzeń. Wyciągnął do synów lewą rękę, a każdy z nich pochylił się, aby objąć ojca. Kevin nigdy wcześniej nie widział, żeby mężczyźni obejmowali się w taki sposób. Nie wiedział, co robić, więc stał nieruchomo przy drzwiach. Kiedy najstarszy syn pana Greena poprosił Kevina, aby podszedł i „przywitał się z tatą”, Kevin poczuł się, jakby spadła na niego tona cegieł. To była *akceptacja*.

Właśnie w tamtej chwili wiedział, że jest akceptowany i kochany. Najpierw poczuł to w piersiach, później w kolanach. Po tym wszystkim, co zrobił i co powiedział albo czego nie powiedział tamci ludzie – w tym pan Green – kochali go i akceptowali takim, jaki był. Kevin nie mógł wykonać żadnego ruchu. Czuł się, jakby za chwilę miał stracić przytomność. Wszyscy na niego patrzyli. Bardzo łagodnym głosem i trochę bełkocząc, pan

---

\* Porady dotyczące wybaczenia oraz akceptacji swojego życia można znaleźć w książce „Ho’oponopono hawajski rytuał osiągania wewnętrznego spokoju” autorstwa Ulricha Duprée, Andrei Bruchacova. Publikacja dostępna w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).

Green powiedział: „Zaufaj mi synu, wszystko jest przebaczone”. Kiedy Kevin usłyszał te słowa, rozplakał się i padł na kolana.

Złamanemu sercu trudno jest nauczyć się zaufania. Szczególnie trudne jest to zaś wtedy, kiedy serce to nigdy nie nauczyło się zaufania do siebie i nie przekonało się, jak cenne jest zaufanie do innych. Kiedy byliśmy dziećmi i dorośli, którzy mieli dawać nam opiekę i wsparcie, podświadomie uczyli nas, że nie możemy ufać własnym myślom i uczuciom, zaczynamy oczekiwać, że to inni będą mówić nam, co powinniśmy robić i czuć. Tak właśnie rozwija się w człowieku zależność od innych i potrzeba przypodobania się im. Kiedy nie masz własnego głosu i nie myślisz samodzielnie, niemal niemożliwe staje się pogłębianie zaufania do siebie, którego potrzebujesz, aby podejmować niezależne, mądre decyzje.

Kiedy będąc dziećmi doświadczamy emocjonalnego odosobnienia i/lub przemocy ze strony dominujących, natrętnych lub emocjonalnie niestabilnych dorosłych, nauczenie się, że można ufać dobru i życzliwości innych, może okazać się wyzwaniem niezwykle trudnym. U wielu mężczyzn, takich jak Kevin, zaufanie do siebie jest bardzo wcześnie podważane przez kierujących się dobrymi intencjami, ale emocjonalnie nieobecnych rodziców, którzy uważają, że robią dla swojego dziecka to, co dla niego najlepsze. Wielu rodziców albo nie wie, albo nie przejmuje się tym, że ich brak umiejętności wychowawczych odbije się na psychice synów. Chłopiec, który nie ma własnego głosu albo został nauczony, że jego potrzeby, uczucia i myśli nie mają znaczenia, staje się mężczyzną, który ma poważne problemy z zaufaniem.

## JAK TY KOMU, TAK ON TOBIE

Diane i Denise były identycznymi bliźniaczkami. Przez większość życia ubierały się bardzo podobnie i jedna dokańczała zdania za drugą. Zanim stały się nastolatkami, wszystko robiły razem. Później jednak w ich świecie pojawiło się dziwne zjawisko – chłopcy! W szkole średniej, choć każda z nich miała własny styl ubierania się, chłopcy nie mogli ich odróżnić.

Denise jednak nigdy nie podobali się ci sami chłopcy, którym podobała się ona. Zdecydowanie bardziej wołała tych, którzy zakochiwali się w jej siostrze, Diane. Co prawda czasem sprzeczały się z tego powodu, ale Diane wierzyła w uczciwość Denise, kiedy ta przysięgła, że nigdy nie będzie interesowała się chłopakiem, który jej się podoba. Później każda z bliźniaczek poszła do innego college'u. Codziennie do siebie dzwoniły, wyznając najbardziej intymne sekrety, zwłaszcza te dotyczące chłopców. Kiedy były na ostatnim roku studiów, Diane oznajmiła, że znalazła „tego jedyne” – studenta medycyny, za którym po prostu szalała. Diane zapowiedziała, że przyjedzie z nim do domu na przerwę świąteczną, a Denise nie mogła się doczekać spotkania z wybrankiem swojej siostry.

Stephen, przyszły lekarz, był uroczym przystojniakiem – miłym, elokwentnym i z dużym poczuciem humoru. Przez pierwsze trzy dni pobytu w domu bliźniaczek, nie mógł ich odróżnić. Przypominały mu, że mają inne włosy, ale kiedy nagle chwycił pod stołem dłoń Denise, ta pomyślała, że tak naprawdę Stephen wcale nie chce ich rozróżniać.

W sylwestra bliźniaczki wpadły na pomysł, aby dla żartu znowu identycznie się ubrać. Obie kupiły takie same buty

i sukienki. Choć Diane miała trochę dłuższe włosy z jasnymi pasemkami, udało im się uczesać tak samo. Wiedziały, że ich rodzice będą zachwyceni i chciały zrobić psikusa reszcie rodziny.

Zbliżała się północ. Diane stała u boku swojego ukochanego, a Denise za nim. Kiedy zegar wybił dwunastą, Stephen odwrócił się od Diane i niedbale pocałował Denise w usta. Denise z krzykiem wyrwała mu się, podbiegła do siostry i zaczęła ją przeproszać. Diane była w szoku, podobnie jak rodzice sióstr. Stephen rzucił jakąś wymówkę, która dla nikogo nie miała sensu, ale zamiast mu to powiedzieć, Diane po prostu obróciła całą sytuację w żart. Denise poczuła jednak, że jej siostra powinna dobrze przyjrzeć się swojemu wybrankowi.

Kiedy Diane i przyszły lekarz byli cztery lata po ślubie i spodziewali się pierwszego dziecka, Denise przyjechała do nich na tydzień w odwiedziny. Po pięciu minutach wiedziała już, że coś jest nie tak, ale jej siostra nie była skłonna do zwierzeń. Jej mąż odbywał staż w prestiżowym szpitalu, więc rzadko bywał w domu. Denise pomyślała, że może w tym leżał problem siostry. Diane wspomniała o poczuciu osamotnienia i bardzo cieszyła się, że ich matka obiecała przyjechać po narodzinach dziecka na trzy tygodnie.

Kiedy Denise usłyszała, w jaki sposób jej szwagier rozmawia z żoną, zauważyła, że w życiu jej siostry naprawdę się nie układa. Nie mogła tylko zrozumieć, dlaczego Diane nie chciała jej się zwierzyć. Czyżby jej nie ufała? A może wstydziła się prawdy?

Diane zaczęła rodzić trzy tygodnie przed terminem, w dniu, kiedy jej siostra miała wyjechać. Wieczorem tamtego dnia

przyjechała ich matka, a nazajutrz Diane wydała na świat śliczną córeczkę. Kiedy po odwiedzinach Denise wychodziła ze szpitala, ciesząc się szczęściem siostry, zaczęła ją młoda kobieta ubrana w kitel, która wyzwalała ją od najgorszych i przysięgła, że zrobi wszystko, żeby odzyskać „swojego mężczyznę”.

Denise próbowała wyjaśnić, że to pomyłka, ale kiedy kobieta wymieniła imię jej szwagra, uświadomiła sobie, że właśnie stało się jasne to, co przeczuwała od początku pobytu u siostry. Resztę rozmowy przeprowadziły na parkingu, przy aucie Denise. Beverly była w burzliwym związku ze Stephenem od czasów college'u. W końcu porzuciła go, wyszła za mąż, rozwiodła się, a później, rok po skończeniu szkoły dla pielęgniarek odnowiła znajomość ze Stephenem, kiedy okazało się, że pracują w tym samym szpitalu. Nie, nie mieli romansu. Łączył ich wieloletni związek. Stephen powiedział Beverly, że był z Diane tylko dlatego, że Beverly go zostawiła i obiecał, że zostawi dla niej żonę. I rzeczywiście, ponad rok wcześniej odszedł na krótko od Diane, ale wrócił, bo stwierdził, że Beverly była niestabilna psychicznie. Beverly nie wiedziała, że Diane była w ciąży i dlatego pomyliła ją z Denise.

Historia ta przypomina nam o kilku sprawach. Po pierwsze, możesz kochać kogoś i ufać mu, ale i tak nie zwierzać się tej osobie ze swoich najczarniejszych sekretów. Możesz kochać nad życie swoją matkę i ufać jej, ale nie powiedzieć jej, że masz dwóch kochanków, że palisz marihuanę albo że kiedy miałaś dziesięć lat, kradłaś jej pieniądze z torebki.

Wielu ludzi często obawia się, że zawiodą kogoś, komu ufają i kto ufa im. Ponieważ każdy z nas pragnie akceptacji, kiedy



sądzymy, że zrobiliśmy coś, co rozczaruje kogoś, kogo kochamy, często zachowujemy pewne informacje wyłącznie dla siebie. Czy to znaczy, że nie jesteśmy godni zaufania? Czy jedynie tyle, że po prostu jesteśmy ludźmi? Czy jest to oznaka naszego braku zaufania do osoby, przed którą ukrywamy pewne sprawy? Czy może w ten sposób próbujemy wpłynąć na jej opinię na nasz temat? To jedne z częstych pułapek na drodze ku zaufaniu do innych. Wynikają one z decyzji, które podejmujemy w odpowiedzi na nasze bieżące potrzeby.

Wróćmy teraz do historii bliźniaczek:

Poprzez swoje podejrzane zachowanie wobec Denise, Stephen już na początku wykazał skłonności do nieuczciwego traktowania jej siostry. Diane jednak tego nie widziała albo nie chciała widzieć. Kiedy jednak Stephen chwycił pod stołem rękę Denise, a później pocałował ją w sylwestra, zaczęła ona przeczuwać, że jej przyszły szwagier nie jest właściwym mężczyzną dla jej siostry, ale zdecydowała, że jej o tym nie powie. Dlaczego? Bo nie ma nic trudniejszego niż podejrzewanie albo oskarżanie kogoś o nieuczciwość, kiedy jego zachowanie przeczy temu, co przeczuwasz.

Chcemy myśleć o ludziach jak najlepiej. Dopuszczamy możliwość, że możemy się mylić i nie mówimy nic, dopóki nie pojawią się twarde dowody podtrzymujące nasze przecucia. Ale kiedy nie mamy takich dowodów, a otoczenie nie podziela naszych podejrzeń, często zaprzeczamy temu, co wiemy, ponieważ boimy się, że nie mamy racji. Dlaczego Denise nie powiedziała siostrze, że Stephen złapał ją pod stołem za rękę?

Czy zatajenie tego oznacza, że nie można jej ufać? Dlaczego Diane nie powiedziała siostrze o swoich uczuciach, tylko czekała, aż Denise wyjawi jej swoje podejrzenia i potwierdzi to, co obie wiedziały?

Jak można kwestionować czyjaś wiarygodność, kiedy wszyscy dookoła wydają się być ślepi na to, co widzisz? Czy jesteśmy gotowi zaryzykować, że obrazimy kogoś albo że nie mamy racji, jeśli ma to wpływ na nasze relacje z najbliższymi?

Częściej niż chcemy się do tego przyznać, zamiast podjąć takie ryzyko, pozostajemy głusi i ślepi, nawet, jeśli mamy niepodważalne dowody, że to, co uważamy za prawdę, rzeczywiście jest prawdą. W końcu, kiedy inni dowiadują się, że znaliśmy albo mogliśmy znać prawdę, są zawiedzeni, że nic im nie powiedzieliśmy. Co więcej, mogą czuć, że zdradziliśmy ich zaufanie.

Denise wyjaśniła Beverly, że Pan Przyszły Lekarz jest od czterech lat żonaty i, o ile wiedziała, nie miał zamiaru zostawić jej siostry. Poprosiła też, aby Beverly trzymała się od niego z daleka, ponieważ Diane właśnie urodziła dziecko. Obiecała też, że osobiście zajmie się Stephenem.

Słowa dotrzymała. Tamtej nocy Denise opowiedziała Stephenowi o rozmowie z młodą kobietą, którą spotkała przed szpitalem. Zażądała, aby szwagier powiedział jej, jak zamierza postąpić zarówno wobec żony, jak i kochanki. Kiedy Stephen próbował wykpić się i zrobić z Denise wariatkę, przypomniała mu o sylwestrowym pocałunku i innych przejawach jego niewierności, które zauważała.



STUDIO  
**ASTROPSYCHOLOGII**  
www.studioastro.pl



**Iyanla Vanzant** jest cenioną pisarką i mówczynią, a także jedną z najbardziej wpływowych trenerów rozwoju osobistego. Producentka i twórczyni bijącego rekordy popularności programu *Iyanla: Fix my Life* w Oprah Winfrey Network. Współzałożycielka i dyrektorka instytutu zajmującego się wspieraniem rozwoju duchowego. Jej książki należą do bestsellerów *New York Timesa*.

**KOMU POTRAFISZ ZAUFAĆ?  
WSZYSTKIM?  
NIKOMU?  
SOBIE?**



Autorka prezentuje cztery filary zaufania – do siebie, do Boga, do innych oraz do życia. W praktyczny i inspirujący sposób wyjaśnia, jak je zdobyć, aby osiągnąć upragniony spokój umysłu. Przedstawia szereg opowieści i przykładów popartych własnym doświadczeniem i praktyką, które pomogą Ci rozwinąć swoje relacje, nawet te utracone oraz jeszcze niezdobyte.

Nauczysz się krok po kroku ufać sobie, by świadomie czerpać z życia radość i cieszyć się każdą chwilą, nawet w obliczu problemów czy samotności. Jeśli zaufasz Bogu wzniesiesz się ponad swoje człowieczeństwo i odkryjesz prawdziwą tożsamość, z której płynie poczucie celu oraz miłość. Uświadomisz sobie, że zrobi On dla Ciebie dosłownie wszystko. Zaufanie innym rozwinie Twoją intuicję i rozbudzi zdolności kochania oraz przebaczenia. Ponadto umocni emocjonalny, umysłowy i duchowy rozwój. Przekonasz się także, że życie stoi po Twojej stronie i pragnie dostarczać Ci inspiracji oraz motywacji.

**POZNAJ POTĘGĘ ZAUFIANIA.**

Patroni:



**DOLCEVITA**  
celebruemy życie



[www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)  
PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY

**Talizman.pl**  
CZAS NA SZCZĘŚCIE

Cena: 49,40 zł



9 788373 777712