

Teal Swan

---

# Odrzuć ciężar przeszłości

---

Sztuka odzyskiwania siebie



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

## Wyrazy uznania dla „Odrzuć ciężar przeszłości”

„Teal znowu to zrobiła! Dzięki jej terapii szybko uwolnisz się od zaburzeń psychicznych i emocjonalnych. Teal uczy, jak stawić czoła swoim lękom, gdzie szukać źródła dręczących nas problemów oraz jak im zaradzić i znowu zacząć oddychać pełną piersią. Pomoże ci wyleczyć duszę i zapoczątkować nowy rozdział w twoim życiu!”.

dr Alberto Villoldo, autor książki „Medycyna ciała i ducha”

*Odrzuć ciężar przeszłości* to obowiązkowa lektura dla wszystkich, którzy doświadczyli w życiu traumy. Teal Swan tłumaczy, dlaczego niektóre wydarzenia zostawiają w nas tak wyraźny ślad emocjonalny i – opierając się na doświadczeniach osobistych – radzi, co zrobić, aby zaleczyć taką ranę. Dzięki jej książce uwolnisz się od przeszłości”.

dr Joe Dispenza, autor bestselleru „Efekt placebo. Naukowe dowody na uzdrawiającą moc twojego umysłu”



Odrzuć  
ciężar  
przeszłości



Teal Swan

---

Odrzuć  
ciężar  
przeszłości

---

Sztuka odzyskiwania siebie

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



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Grzegorz Ciciela

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2018  
ISBN 978-83-7377-875-7

Tytuł oryginału: *The Completion Process*

THE COMPLETION PROCESS  
Copyright © 2016 by Teal Swan  
Originally published in 2016 by Hay House UK Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016  
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.

Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

Wolność... jej źródłem jest odzyskanie siebie.  
Zamiany cyjanku życia w miód.  
Wolność, ten najpiękniejszy z kolorów,  
jakim pomalowano świat, pełen płatków,  
wyrastających z ziemi.  
A może mroczne wydarzenia,  
których doświadczyliśmy,  
były ledwie wezwaniem do dojrzałości?  
Albowiem życie w życiu pozwala przekroczyć granicę.  
Nieustannie próbujemy się dowiedzieć, w jaki sposób świat  
nas rozpołowił...  
By znowu stworzyć całość  
dzięki męstwu,  
co pokona agonię.  
Byśmy ujrzeli piękno  
absolutne.  
To nie dziewica ni uraza  
Jeno...  
Tegoż źródła.

- TEAL SWAN





# SPIS TREŚCI

Wstęp .....11

## CZĘŚĆ I: DOSTROJENIE

Rozdział pierwszy: W poszukiwaniu zrozumienia .....17

Rozdział drugi: Wykopać to, co pogrzebano .....35

Rozdział trzeci: Jak wydobyć prawdę z otchłani  
podświadomości? .....47

Rozdział czwarty: Ciało, emocje i czas .....59

## CZĘŚĆ II: SPOJENIE

Rozdział piąty: Przygotowanie .....73

Rozdział szósty: Kroki 1-6: Sanktuarium i jak wejść  
do wspomnienia .....83

Rozdział siódmy: Kroki 7-13: Akceptacja i uwolnienie .....105

Rozdział ósmy: Kroki 14-18: Zamknięcie .....119

## CZĘŚĆ III: POJEDNANIE

Rozdział dziewiąty: Niesamowite efekty drogi  
ku odbudowie .....135

Posłowie .....	169
Dodatek A: Podsumowanie terapii: lista wszystkich kroków.....	171
Dodatek B: Jak zrobić dyplom z Drogi ku Odbudowie.....	173
Podziękowania.....	175
O Autorce .....	179

## WSTĘP

W ydarzenia, które tu opisuję, miały miejsce w 2001 roku. Ze spętanymi rękami i nogami siedziałam w dziurze w ziemi. Nie byłam wystraszona – lata maltretowania zdążyły mnie znieczulić na wszelkie zagrożenia. Po prostu przestałam walczyć. Nie widziałam sensu. Zaakceptowałam fakt, że moje życie to jednoosobowa komnata tortur, w której przyjdzie mi wyzionąć ducha.

W szkole podstawowej zainteresował się mną znajomy rodziny, którego nikt nie podejrzewał o psychopatyczne zapędy. Swoją mroczną naturę skrywał za fasadą szanowanego społecznika i lekarza. Raptem kilka osób wiedziało, że uczestniczy w mrocznych rytuałach. Został moim nauczycielem, który zawsze i wszędzie miał do mnie dostęp. Rodzice mu ufali, nieświadomi, że nasza relacja opierała się na przemocy fizycznej. Ostrzeżenia były czytelne, ale oni błędnie je interpretowali. Oprawca zagroził, że jeśli opowiem komukolwiek, co mi robi, zabije moją rodzinę. Wierzyłam, że jest do tego zdolny. Znęcał się nade mną przez 13 lat.

Sporo czasu spędzałam w tamtej dziurze. Nazywał ją „przestrzenią dla umysłu”; była tak mała, że ledwo się w niej mieściłam. Kiedy wchodziłam do środka, przykrywał dziurę kratką z przesuszonych desek. Latem układał na dnie kępy pokrzyw. W ten sposób „trenował mój umysł”. Siedziałam tam naga, ze związanymi rękoma i nogami. Nigdy nie wiedziałam, jak długo to potrwa; czy mnie zabije, czy pozwoli wrócić wieczorem do domu.

Pomimo towarzyszącej mi za każdym razem bolesnej niepewności, w pewnym sensie zdążyłam się przyzwyczaić do swojej udręki. Cierpienie stało się moją drugą naturą – z jednym wyjątkiem. W „przestrzeni dla umysłu” byłam zupełnie sama – i z tym nie mogłam sobie poradzić. Czułam dojmującą pustkę. Gorzej – otchłań okalaną smutkiem.

Przez wiele lat robiłam wszystko, co było w mojej mocy, aby uciec przed smutkiem i zdystansować się do otchłani. Do czasu. Któregoś dnia, kiedy siedziałam w „przestrzeni dla umysłu”, poczułam znajomy przypływ desperacji. Ale coś się zmieniło. Dryfowałam ku nowym emocjom. A im bardziej skupiałam się na uczuciu beznadziei, tym wyraźniej dostrzegałam, że zmierzam ku czemuś, czego *pożądam*, oddalając się od tego, czego *nie chcę*.

Zadałam sobie pytanie: „Od czego chcę uciec?”; „Od czego się oddalam”? I nagle zrozumiałam, że uczucie desperacji chroniło mnie przed utratą nadziei. A to najgorsze, najbardziej obezwładniające doznanie, jakiego może doświadczyć człowiek. Jakiejś części mnie wydawało się, że poddanie się *desperacji* jest jednoznaczne ze śmiercią, więc opierałam się jej ze wszystkich sił.

Mogłabym powiedzieć, że tamtego dnia obiecałam sobie odważnie stawić czoła przeciwnościom. W rzeczywistości po prostu porzuciłam nadzieję. Stałam nad przepaścią. Po 13 latach nieustannych tortur byłam emocjonalnie wycieńczona. Rozpacz podążała za mną jak rozszalałe tornado – i miałam już dość uciekania. Pragnęłam umrzeć. Dlatego złamałam zasady, których się trzymałam. Odwróciłam się i wybiegłam na spotkanie tornada. Dokonałam emocjonalnego samobójstwa. Nie wiedziałam, co się ze mną stanie, ale mnie to nie powstrzymało. Byłam gotowa zaakceptować wszystkie konsekwencje.

Przez krótką chwilę poczułam przejmujący ból. Czułam się, jakby moje ciało było miażdżone, łamane i objane. Wzięłam głęboki oddech. Zamiast uciekać, zanurkowałam jeszcze głębiej; pozwoliłam, by fala doznań całkowicie mnie przykryła. Zaakceptowałam tę

nową rzeczywistość. A niedługo później ujrzałam przebijające przez taflę wody promienie słońca – światło istnienia. Poczułam ulgę. Lęk przed bólem zniknął, kiedy tylko podjęłam świadomą decyzję, by zagłębić się w swoje doznania.

Przez jakiś czas napawałam się tym spokojem. Pierwszy raz w swoim życiu nie uciekałam. Wtedy jeszcze nie rozumiałam, co dokładnie udało mi się osiągnąć, ale czymkolwiek to było, zadziałało. Więc spróbowałam kolejny raz. I jeszcze jeden. Zawsze, kiedy musiałam stawić czoła odczuciom, które budziły mój instynktowny lęk.

Koniec końców udało mi się uciec od mężczyzny, który skradł moje dzieciństwo. Kolejne lata poświęciłam na próbę wyleczenia licznych ran i zrozumienie, *dla czego* technika, którą przypadkowo odkryłam, tak dobrze się sprawdziła. A kiedy wreszcie mi się to udało, uświadomiłam sobie, że mogę zmienić oblicze świata.

Rychło w czas. Wiele dusz potrzebuje uzdrowienia, ale żeby terapia się powiodła, musimy zacząć *odczuwać* nasze emocje. W łonie matki doświadczamy świata, zanim go zobaczymy. Po narodzinach zaczynamy poznawać go za pośrednictwem zmysłów. Tę wiedzę emocjonalną nosimy w sobie, wkraczając w dorosłość. To fundament, na którym budujemy naszą rzeczywistość.

Ogólnie rzecz biorąc, na nim opieramy nasze relacje z otoczeniem. Jeśli jest pozytywny, takie będą nasze relacje. Jeśli jest negatywny i bolesny, jako osoby dorosłe będziemy postrzegać świat przez pryzmat bólu. Nigdy nie przewyżcimy dziecięcej traumy i będziemy bezskutecznie próbować „naprawić” swoje życie.

Przez pięć lat uczestniczyłam w sesjach z psychologiem specjalizującym się w urazach psychicznych wywołanych rytuałami. Zetknęłam się z większością modalności i najnowszych terapii i miałam okazję przekonać się, co się sprawdza, a co – niekoniecznie.

W trakcie klasycznej terapii leczenia traumy zetknęłam się z koncepcją wewnętrznego dziecka. To było dla mnie objawienie. U podstaw tej idei leży przekonanie, że wszyscy ludzie noszą w sobie esencję dziecka, którym kiedyś byli – również po osiągnięciu

dojrzałości. Wewnętrzne dziecko symbolizuje nasze ja emocjonalne. Dorosła częśćka osobowości rozwija się niezależnie od doświadczeń z dzieciństwa – zarówno tych dobrych, jak i złych. I to właśnie dorosłe ja może nas uzdrowić.

Podczas terapii praca z wewnętrznym dzieckiem nigdy nie dawała mi poczucia spełnienia. Dopiero kiedy stałam się wybitną specjalistką w dziedzinie duchowości, pojęłam, dlaczego technika, którą zastosowałam w „przestrzeni dla umysłu”, *zadziałała*. I dlaczego praca z wewnętrznym dzieckiem również jest *skuteczna*. Oraz – i to chyba najważniejszy wniosek, jaki wyciągnęłam z tych odkryć – w jaki sposób obie techniki *wzajemnie się uzupełniają*.

Uświadomiłam sobie, że odkryłam Święty Graal. Zaczęłam pracować nad procesem, który nawet najbardziej poranioną i roztrzaskaną osobowość złożyłby w jedną całość. Dopracowałam go na sobie i moich pacjentach. Życzę ci, drogi Czytelniku, abyś doświadczył radości dostępnej wyłącznie tym, którzy gotowi są zagłębić się w odmęty psychiki i wydobyć z niej dawno zagubioną częśćkę siebie. Skoro moja metoda pomogła ofierze wieloletniego, rytualnego wykorzystywania, to pomoże każdemu. Nazwałam ją Drogą ku Odbudowie.

Część I

DOSTROJENIE





Rozdział pierwszy

## W POSZUKIWANIU ZROZUMIENIA

**D**roga ku Odbudowie jest drogą ku wyzwoleniu. I ku odbudowie – by ani widma przeszłości, ani lęk przed przyszłością nigdy już nie paraliżowały naszych działań. W tę podróż może wyruszyć każdy bez wyjątku. Wszyscy nosimy w sobie niezaleczone urazy, choć często nie łączymy ich z problemami, z którymi borykamy się w codziennym życiu. Ale tak jest. Po prostu nie dostrzegamy tego związku.

Chyba wszyscy chcielibyśmy, żeby świat wypełniały harmonia i radość. Ale oprócz nich istnieją też konflikty i cierpienie. Każdego dnia z wojny wracają poranieni psychicznie żołnierze. Cywile zamieszkujący tereny, na których toczą się walki, z trudem próbują poskładać w jedną całość swoje życie. Dzieci są bite, kobiety – gwałcone, ludzie tracą dorobek całego życia w klęskach żywiołowych. Pogotowie, ratownicy czy strażacy, którzy jako pierwsi pomagają poszkodowanym, często nie mogą się otrząsnąć po tym, co zobaczyli. Niektórzy próbują zagłuszyć pustkę używkami. Każdemu bolesnemu zdarzeniu, które przeżywamy, towarzyszy *trauma*.

Objawia się przebłyskami wspomnień, koszmarami sennymi, bezsennością, paraliżującym lękiem, uzależnieniami, stanami lę-

kowymi i depresją, a także pojawianiem się niepowiązanych ze sobą myśli dotyczących określonego zdarzenia bądź serii zdarzeń. Niekiedy towarzyszą temu niska samoocena, samoookaleczanie się, przewlekłe bóle, schorzenia psychiczne lub ogólny brak satysfakcji ze swojego życia. Chory często nie wie, co wywołuje te objawy. Nie zdaje sobie sprawy z faktu, że ich źródłem jest bolesne wydarzenie z przeszłości. W przeważającej mierze chodzi o coś, co miało miejsce w dzieciństwie. Taka zadawniona i zapomniana trauma może skutkować poważnymi problemami w teraźniejszości. Współczesna psychologia uczy się rozpoznawać takie przypadki, a pytanie: „Co jest z tobą nie tak?”, jest wypierane przez: „Co ci się przydarzyło?”.

Nie ma ludzi odpornych na traumę. Drogę ku Odbudowie stosowałam na dzieciach i dorosłych z całego świata, wywodzących się z różnych kultur, na różnych etapach życia, pracujących w najprzeróżniejszych zawodach. Używałam jej, by pomóc moim pacjentom zakończyć pewien etap życia i znaleźć ukojenie; pracowałam z osobami uzależnionymi od używek, borykającymi się z problemami z nadwagą, cierpiącymi na zaburzenia psychiczne oraz przewlekłe i śmiertelne choroby, a nawet z ludźmi, którzy w dzieciństwie doświadczyli molestowania. Zdarza się, że pacjent nie radzi sobie w związkach albo brakuje mu poczucia celu. Moja metoda udowodniła swoją skuteczność w przypadku osób cierpiących na zespół stresu pourazowego (PTSD) nabytego podczas wojny, w konsekwencji wypadku, klęski żywiołowej albo tragedii osobistej.

Na kartach niniejszej książki wytłumaczę, na czym polega opracowana przeze mnie terapia, by czytelnik mógł sam jej doświadczyć i odmienić życie swoje oraz osób, które poproszą go o pomoc.

## INSTRUKCJA OBSŁUGI MOJEJ KSIĄŻKI

Pierwszą część książki zatytułowałam „Dostrojenie”. Składają się na nią cztery rozdziały, w których tłumaczę reguły rządzące programem, i wyjaśniam, jak ludzki mózg przetwarza wspomnienia, emocje oraz traumę. Ta wiedza jest konieczna, by czytelnik zrozumiał, dlaczego Droga ku Odbudowie przyjęła taki, a nie inny kształt. By mocniej uwydatnić pewne uniwersalne prawdy, posługuję się przykładami z życia mojego oraz moich pacjentów.

Na Drogę ku Odbudowie składa się 18 kroków, których listę i opis czytelnik znajdzie w drugiej części książki, zatytułowanej „Spojenie”. Każdy krok ma swoje uzasadnienie, które podaję. Staram się ułatwić czytelnikowi przebrnięcie przez kolejne etapy oraz pomagam radzić sobie z trudnymi emocjami i reakcjami. Tekst został sformułowany w taki sposób, że cały program można zrealizować samodzielnie albo zaangażować do pomocy przyjaciela bądź specjalistę.

Zwracam uwagę na fakt, że kolejne kroki Drogi ku Odbudowie mają ściśle określoną kolejność, a jeden w naturalny sposób prowadzi do kolejnego – od początku do końca, od 1. do 18. Jednak aby ułatwić czytelnikowi zrozumienie, przez co przechodzi, rozbiłam cały proces na trzy osobne rozdziały. Rozdział szósty poświęciłam krokom 1-6, w których pacjent przywołuje bolesne wspomnienie z przeszłości. Rozdział siódmy obejmuje kroki 7-13, w których modyfikujemy wspomnienie, by ułatwić powrót do zdrowia. Wreszcie rozdział ósmy opisuje kroki 14-18, kiedy to ratujemy pacjenta przed wspomnieniami i wracamy do rzeczywistości.

W części III, zatytułowanej „Pojednanie”, podzielę się z czytelnikiem kilkoma wstrząsającymi opowieściami z życia moich pacjentów, którzy stosowali Drogę ku Odbudowie. Poszczególne historie z rozdziału dziewiątego opatrzyłam swoim komentarzem, wskazującym korzyści ze stosowania mojej metody.

## CO DOKŁADNIE PRÓBUJEMY „ODBUDOWAĆ”?

Życie jest nieprzewidywalne. Kiedy już nam się wydaje, że mamy wszystko pod kontrolą, sytuacja zmienia się o 180 stopni i czujemy się jak pociąg, który lada moment wypadnie z torów, albo kajakarz próbujący płynąć pod prąd bez wiosła. Kiedy widzisz, że w twoim życiu lada moment dojdzie do katastrofy albo że unosisz się na powierzchni targany chaotycznymi siłami, warto zastanowić się nad odbudową. Wszystko, czego doświadczasz, ma znaczenie; te sytuacje sprawiają, że nieustannie się rozwijamy, warto więc znać je od podszewki.

Prawdziwe uzdrowienie jest możliwe dopiero wtedy, gdy zaczniemy dostrzegać, które czynniki przywołują wspomnienia, i poświęcimy nieco czasu, by uporać się ze źródłem problemu. Owe czynniki, które będę nazywać „spustowymi”, mają dla nas kluczowe znaczenie, dlatego poświęcę im teraz dłuższą chwilę. „Spustem” jest wszystko, co skutkuje przywołaniem traumatycznego wspomnienia z przeszłości. Może chodzić o słowo, ton głosu, zapach, wrażenie, twarz, miejsce albo dowolną sytuację bądź przedmiot, które wywołują w tobie poczucie niepokoju lub strach. Możesz nie rozumieć, dlaczego nagle źle się poczułeś albo dlaczego ogarnął cię lęk, ale twoja podświadomość wie.

Czynnik spustowy jest zarazem wspomnieniem rany i sygnałem, że musisz rozwiązać jakiś problem. W tym kontekście spusty nie mają negatywnego, niechcianego wydźwięku; to sugestia, byś poskładał w całość popękane ja. Ogólnie rzecz biorąc, Droga ku Odbudowie jest potężnym narzędziem umożliwiającym wykorzystanie czynników spustowych w celu odbudowania psychiki i przywrócenia jedności.

W kolejnych rozdziałach szczegółowo wytłumaczę, na czym polega ten proces, a na razie wyobraź sobie, że jesteś rzeką, a fragmenty dzieciństwa, które utraciłeś w konsekwencji traumatycznych zdarzeń, to strumyki łączące się z głównym nurtem.

W naturze każdy strumień wzmacnia rzekę. A ponieważ nasza świadomość przypomina potężny strumień energii, każda odzyskana cząstka psychiki działa niczym zastrzyk mocy powiększający dostępną jej pulę. Kiedy zaakceptujesz fakt, że jesteś nieustannie rozwijającym się arcydziełem, ta ciągła ewolucja stanie się źródłem spokoju i satysfakcji. Uwierz mi, że im dalej, tym lepiej.

Pamiętaj, że mówimy o procesie, dlatego „droga” nie ma definitywnego końca. Za każdym razem, kiedy wstąpisz na kolejny poziom oświecenia, na horyzoncie dostrzeżesz kolejny cel; prawdziwe oświecenie nie ma końca. Tak samo, jak rozwój – i właśnie to jest w naszym życiu najpiękniejsze.

Niech nie zniechęci cię fakt, że odkrywanie swojego prawdziwego ja jest niekończącym się procesem. Kiedy wkroczysz na tę ścieżkę, zrozumiesz, że w chwili urodzenia byłeś istotą wolną, prawą, radosną i przepełnioną miłością; po prostu w trakcie życia zapomniałeś o swoich darach.

## SZTUKA PRZEKONYWANIA

Dzięki Drodze ku Odbudowie możesz uleczyć zadawnione rany. Oczywiście nie w sensie dosłownym – te „rany” to nie rozcięcia, z których wypływa krew, a niezaleczone problemy o podłożu emocjonalnym, psychicznym albo cielesnym, z którymi nieustannie się zmagasz.

Nawet słowo „uleczenie” ma tutaj nieco dwuznaczne znaczenie. „Wyleczenie” sugeruje problem zdrowotny lub chorobę. To właśnie „rana”, którą w sobie nosimy: *jakiś odprysk przeszłości, który nam zawadza*. Najpiękniejsze w Drodze ku Odbudowie jest to, że proces uzdrowienia dokonuje się za sprawą *świadomości przyjmującej postać uwagi*. Skupiając się na ranie, *akceptujemy swoje odczucia*. Poznasz tę koncepcję od podszewki.

Stosując Drogę ku Odbudowie, nie próbujemy zmodyfikować swoich emocji. One zmieniają się właśnie dlatego, że *nie wywieramy*

na nie presji. Bezwarunkowa uwaga, z jaką podchodzimy do problemu, przekształca się w bezwarunkową miłość. Nasze działania pokazują naszą prawdziwą naturę. Odzyskujemy utracone części siebie i na nowo stajemy się kompletną osobą.

Angażując się w Drogę ku Odbudowie, rozpoczynamy podróż, której celem jest całkowite uzdrowienie, odkrycie samego siebie i zakończenie cyklu cierpienia. Nie pozbędziemy się negatywnych emocji, ale pozbawimy je destrukcyjnego wpływu na nasze życie.

## CO POCZUJESZ?

Jestem uzdrowicielką i nic nie sprawia mi większej radości niż listy od starych pacjentów. Przytoczę jeden z nich, by dać czytelnikowi pewne wyobrażenie o tym, co go czeka. Doświadczenia mojej pacjentki mogą nie pokrywać się z twoimi, ale proces uzdrowienia przebiega tak samo, niezależnie do tego, jaki uraz próbujemy zaleczyć.

W trakcie terapii miałam okazję stosunkowo dobrze poznać moją pacjentkę, którą będziemy nazywać Joanną. I choć znam jej historię na wylot, wolę, by to ona opowiedziała, jak potoczyły się jej losy.

Joanna nie ma cienia wątpliwości, jak ważna okazała się Droga ku Odbudowie.

– Uratowała mi życie. Zanim ją odkryłam, byłam niczym zombie – opowiada. – Chciałam ze sobą skończyć. Towarzyszący mi codziennie ból zagłuszył wszelką radość. Koncepcja szczęścia była mi zupełnie obca – w końcu uznałam, że nigdy już go nie doświadczę. Czego bym nie robiła, nie mogłam się wyrwać ze swojego piekielka. Żyłam przeszłością i nie mogłam uciec przed molestowaniem i depresją, których doświadczałam przez długie lata.

Kiedy ją poznałam, Joanna powiedziała mi, że czuje się bezsilna – że nie radzi sobie ani z przeszłością, ani z terażniejszością, i ta bezradność zbierała żniwo na każdej płaszczyźnie jej życia.

– Przez depresję większość dni spędzałam w łóżku, a kiedy już z niego wyszłam, od razu chciałam znowu się położyć. Nie interesowało mnie, co dzieje się na zewnątrz. Bo niby dlaczego? Przecież moja świadomość tkwiła w piekle. Każdy kolejny dzień był jak wyrok. W końcu doszłam do wniosku, że albo coś się zmieni, albo czas *ze sobą skończyć*. I wtedy zetknęłam się z Droga ku Odbudowie.

Kiedy zaczęłam ją stosować, uświadomiłam sobie, że to będzie długa podróż. Znalazłam się poza swoim ciałem, niczego nie pamiętałam – więc najpierw musiałam powolutku wrócić. Ale nie przeszkadzało mi to – i tak czułam się lepiej niż „tam”. Dużo, dużo lepiej – tak bardzo, że zaczęłam stosować Drogę ku Odbudowie za każdym razem, kiedy świat wymykał mi się z rąk. Nie było to łatwe; musiałam na nowo przeżyć wszystko, czego dotychczas unikałam jak ognia. Ale warto. Potraktowałam tą techniką moje najstraszniejsze wspomnienia.

Dzisiaj Joanna może opowiedzieć całą swoją historię. Chce podzielić się nią z innymi, ponieważ uważa, że ujawniając tę prawdę, pomoże ludziom, którzy tak jak ona mierzą się z mroczną, przerażającą przeszłością.

– Kiedy użyłam Drogi ku Odbudowie po tym, jak doświadczyłam czynnika spustowego – opowiada – moja wyobraźnia w kółko powtarzała scenę gwałtu. W pierwszym odruchu chciałam uciec, ale zdołałam wytrwać i dokończyć Drogę. I uświadomiłam sobie, że choć każdej scenie odgrywanej przez mój mózg towarzyszy uczucie bólu, jest to ból, z *którym mogę sobie poradzić*. To zdumiewające, niezwykle intensywne doświadczenie pomogło mi zrozumieć, że mogę wypchnąć ciemność ze swojego życia.

Kiedy przeszłość przestała kontrolować Joannę, zniknął też ból.

– Znowu jestem sobą, a nie tylko pustą skorupą – z pewnością w głosie kończy swoją opowieść. – Doświadczyłam wielu wspaniałych chwil, ponieważ zdołałam oderwać się od przeszłości i odesłać ją tam, gdzie jej miejsce – *w przeszłość*. Droga ku Odbudowie była



dla mnie światłem w tunelu. Dała mi nadzieję, kiedy sądziłam, że wszystko stracone. I przywróciła mnie do życia.

## CZY PORADZISZ SOBIE Z TYM WYZWANIEM?

Skoro czytasz te słowa, to najwyraźniej albo ty sam, albo ktoś z twoich bliskich potrzebuje pomocy. W przeciwnym razie Wszechświat nie podsunąłby ci mojej książki. Nauczę cię zatem, jak skupiać całą uwagę na sobie – to pozwoli nam ocenić, czy jesteś gotów „wrócić” i zająć się swoim problemem.

Skup się na uczuciu, które w tobie rośnie. Jesteś potrzebny swojemu ciału, umysłowi, uczuciom, bólowi, zranionemu dziecku, które w sobie nosisz, cierpieniu. Czas najwyższy odpowiedzieć na zew.

Cierpisz, ponieważ nie doświadczyłeś współczucia ani zrozumienia. Cierpisz, ponieważ nie wiesz, czym jest bezwarunkowa miłość. Dzieje się tak, ponieważ zakomunikowałeś, że będziesz sam na sam ze sobą wyłącznie w sytuacji, kiedy wszystko będzie szło po twojej myśli i będą cię przepęlniać pozytywne emocje. Udowodniłeś, że żaden z ciebie przyjaciel. To nie wszystko, bo uzależniłeś miłość do siebie od spełnienia konkretnych warunków – a to już zdrada, i to najgorsza z możliwych. Kolejna rana, którą wspólnie nosimy. Ale nadarza się okazja, by zaleczyć uraz i pogodzić się ze sobą.

## PODŚWIADOMOŚĆ

Wszyscy doświadczyliśmy kiedyś traumy – i nie ma tu znaczenia, jak wspominamy nasze dzieciństwo. Co za tym idzie, wszyscy doświadczamy też – w mniejszym lub większym stopniu – stresu porażkowego. W przypadku osób, u których zdiagnozowano PTSD, stres uniemożliwia normalne funkcjonowanie. Ale każdy człowiek

nosi w sobie jakiś uraz. Aby lepiej zrozumieć ten mechanizm, musimy lepiej poznać ludzki mózg\*.

Umysł człowieka tworzą dwie warstwy: świadoma i podświadoma. Częstkę, która sprawuje kontrolę nad autonomicznymi funkcjami organizmu, nazywamy podświadomością. To ona zarządza tętnem, temperaturą ciała i trawieniem. Bicie serca nie jest uzależnione od naszej uwagi.

Podświadomość odpowiada wszystkim, co nie podpada pod kontrolę świadomości. Gdyby praca serca, trawienie pokarmów i nasze przekonania były uzależnione od uwagi, którą im poświęcamy, za nic nie moglibyśmy się skoncentrować. To dzięki koncentracji – narzędziu świadomości – tworzymy, uczymy się i rozwijamy.

Podświadomość odpowiada za nasze przekonania, życiowe doświadczenia, wspomnienia i nabyte umiejętności. Przejmuje kontrolę nad wszystkim, czego się nauczyliśmy, dzięki temu pozwala nam skupić się na innych ważnych aspektach życia. Jeśli w kółko coś sobie powtarzamy, podświadomość zautomatyzuje tę myśl. Wyobraź sobie pływaczkę biorącą udział w zawodach olimpijskich. Kiedy uczyła się pływać, skupiała swoją uwagę wyłącznie na tej aktywności. Każdy ruch ramion był świadomy. Po jakimś czasie nauczyła się wykonywać je automatycznie, a teraz, jako zawodniczka olimpijska, pływa na plecach odruchowo, obmyślając jednocześnie, co by tu zjeść na kolację.

Ale kiedy będzie próbowała przekazać swoją wiedzę nowicjuszowi, może zderzyć się ze ścianą. Wiele lat wcześniej podświadomość przejęła kontrolę nad umiejętnością pływania, więc nasza bohaterka już nie kontroluje jej w świadomy sposób. Pływa automatycznie. Podświadomość to taki żywy autopilot.

By zrozumieć, czym jest Droga ku Odbudowie, musimy uświadomić sobie rolę podświadomości, która *przejmuje kontrolę nad*

---

\* Dr Norman Doidge w publikacji „Jak naprawić uszkodzony mózg” opisuje neuroplastyczność mózgu, czyli zdolność tkanki nerwowej do tworzenia nowych połączeń. Książkę można kupić w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).

*wszystkim, co klóci się ze świadomością.* Może ocalić nam życie, ale też wyrzucić je do góry nogami. To dzięki podświadomości instynktownie uskakujemy przed nadjeżdżającym pociągiem.

Ale podświadomość przejmuje kontrolę również w innych sytuacjach zagrażających naszemu życiu, a mechanizm, który w krótszej perspektywie służy naszemu bezpieczeństwu, na dłuższą metę może być dla nas szkodliwy. Ot, choćby nasze przekonania. Jeśli twoi rodzice rozwiedli się, kiedy byłeś mały, możesz dojść do wniosku, że obdarzanie kogoś miłością jest ryzykowne, ponieważ możesz ją stracić.

Ból, który wtedy odczuwałeś, ugruntuje to przekonanie, które na stałe zakorzeni się w podświadomości. Koniec końców zapamięniesz, że w taki, a nie inny sposób postrzegasz związki, więc kiedy znowu się do kogoś zbliżysz, instynkt nakaze ci wycofać się i zakończyć znajomość. Jako osoba dorosła będziesz dostrzegać wyłącznie *objawy*; ich źródło pozostaje głęboko ukryte w podświadomości. W ten sposób podświadomość przejmuje kontrolę nad myślami i emocjami, a kiedy zderzamy się z trudną sytuacją, również nad wspomnieniami, które niosą ze sobą zagrożenie dla świadomości.

## WYPIERANIE WSPOMNIEŃ

Temat wypartych wspomnień jest przedmiotem gorących dyskusji wśród psychologów. Z wyparciem wspomnienia mamy do czynienia, gdy danej sytuacji towarzyszy silna trauma bądź stres – umysł blokuje wtedy (na płaszczyźnie podświadomości) dostęp do wspomnienia całego zajścia. I choć nadal wpływa ono na decyzje tej osoby, nie może sobie ona przypomnieć, co się dokładnie wydarzyło.

Część psychologów neguje istnienie mechanizmu wypierania, inni – wprost przeciwnie. Ja należę do tej drugiej grupy. Nasz umysł naprawdę wypiera wspomnienia i chyba każdy kiedyś tego doświadczył. Nie chodzi o to, czy taka sytuacja miała miejsce, *ale jak silnie zadziałał mechanizm.*

Rozdział trzeci

## JAK WYDOBYĆ PRAWDĘ Z OTCHŁANI PODŚWIADOMOŚCI?

**N**asze zachowania zostają „wgrane” do podświadomości w okresie kształtowania – to jest od urodzenia do ósmego roku życia. Ich fundamentem są nasze obserwacje oraz interakcja z najbliższymi – rodzicami, rodzeństwem, nauczycielami, społecznością i kulturą. Niestety, wiele z tych przekonań ma cechy ograniczające i autodestrukcyjne. Ale jeszcze ważniejsze jest to, jak przeżyliśmy ten okres *na płaszczyźnie emocjonalnej*.

### JAK WSPOMNIENIA Z WCZESNEGO DZIECIŃSTWA WIĄŻĄ NAS Z PRZESZŁOŚCIĄ

Kiedy byliśmy młodszy, a nasz umysł jeszcze się do końca nie wykształcił, świat przemawiał do nas nie przez *myśli*, a przez *emocje*. Poczuliśmy go, zanim zobaczyliśmy – ba! Zanim zaczęliśmy go sobie wyobrażać.

Żyjesz, aby się rozwijać. A twój rozwój przekłada się na rozwój grupy. Przybyłeś na ten świat obdarzony świadomością rodziców,

byś mógł nadal ją rozwijać, a co za tym idzie, rozwijać nagromadzoną świadomość wszystkich swoich przodków.

To dlatego funkcje poznawcze mózgu rozwijają się w pełni dopiero po ósmym roku życia. Wcześniej „ściągamy” przekonania i doświadczenia od rodziny i z kultury. Nie potrafimy wytłumaczyć sobie bolesnych doświadczeń i tylko na nie *reagujemy*. A jeśli nie uporamy się z urazem, zamienia się on w ranę, która będzie dawać się nam we znaki również w dorosłym życiu.

## ODBICIE SAMEGO SIEBIE

Kiedy już rozwinięsz zdolności poznawcze, możesz wytłumaczyć sobie rzeczywistość w dowolny sposób. Jeśli znajdziesz satysfakcjonujące wytłumaczenie faktu, że ojciec zostawił cię, kiedy miałeś cztery lata, to od razu lepiej się poczujesz. Gdybyśmy mogli w racjonalny sposób tłumaczyć swoje uczucia, nie musielibyśmy „ściągać” dodatkowych problemów od naszych opiekunów.

Niemniej fakt, że w wieku ośmiu lat zaczynamy racjonalizować rzeczywistość, ma dalekosiężne implikacje, ponieważ przestajemy doświadczać traumy emocjonalnej. Wiem, brzmi niewiarygodnie. Na pewno zaraz mi powiesz, że kiedy byłeś nastolatkiem, przeżyłeś rozczarowanie miłosne, albo że po czterdziestce bardzo przeżyłeś utratę żony.

Nie twierdzę, że ból, który odczuwałeś od momentu skończenia ósmego roku życia, nie był autentyczny albo że nie niósł ze sobą prawdziwego cierpienia. Mówię jedynie, że trauma, której doświadczyłeś, była jedynie *odbiciem* zadawnionej rany. Jeśli zastanowimy się, dlaczego mąż tak silnie przeżył stratę żony, być może odkryjemy, że w wieku czterech lat stracił też ojca.

Okazuje się, że jedno wynika z drugiego. Utrata ojca pozostawiła niezaleczoną ranę, która zmanifestowała się w momencie odejścia żony; twoje jestestwo nadal dąży do uleczenia tego ura-

zu. I właśnie dlatego Drogę ku Odbudowie otwiera mantra, która mówi, że jeśli ucisk wywołuje ból, to znaczy, że pod skórą znajduje się rana. Nie znaczy to, że w dorosłym życiu nie możesz doświadczyć traumy, tylko że ta trauma często sięga zadawnionego urazu.

Dzięki Drodze ku Odbudowie wyleczysz każdą, nawet najstarszą ranę. Pomoże ona nawet żołnierzowi cierpiącemu na zespół stresu pourazowego. Ale kiedy staramy się uleczyć uraz, nierzadko okazuje się, że rana sięga dużo głębiej, niż nam się wydawało. Wychodzi na jaw, że to tylko odbicie traumy, którą przeżyliśmy znacznie wcześniej. Przykładowo, poczucie bezsilności towarzyszące żołnierzowi, który znalazł się na linii ognia, może mieć źródło we wspomnieniach z dzieciństwa, kiedy znalazł się na metaforycznej linii wymiany ognia między rozwodzającymi się rodzicami. Jeśli mi nie wierzysz, poczekaj z ostatecznymi wnioskami do momentu, kiedy wypróbujesz Drogę ku Odbudowie.

Spróbuj wyobrazić sobie nieprzyjemne emocje jako liny, które łączą cię z traumatycznymi wspomnieniami. Jeśli jakaś sytuacja budzi w tobie silną reakcję emocjonalną, jest to znak, że rozdrapałeś starą ranę i twoje ja domaga się jej zaleczenia. Możemy wykorzystać te uzewnętrzniające się emocje, aby odnaleźć wypartą cząstkę siebie – i nie ma znaczenia, czy chodzi o cechę osobistą, przekonanie, wspomnienie czy uczucie. Odkrywając ją na nowo – i na nowo przeżywając – wplatasz tę cząstkę w swoją rzeczywistość i znowu stajesz się kompletny. Oto, na czym polega Droga ku Odbudowie.

## WEWNĘTRZNE DZIECKO

Kiedy dorastamy, wydaje nam się, że dzieciństwo mamy za sobą – ale to nieprawda. Nadal nosimy w sobie dziecko. Sposób, w jaki postrzegało świat, wpływa na to, co myślimy, jak odczuwamy i jak się zachowujemy. Kiedy w dzieciństwie zetknęliśmy się z bólem, nie potrafiliśmy go ani wchłonąć, ani uzdrowić. Utknęliśmy w miejscu

i wrzuciliśmy nasze myśli, uczucia oraz doświadczenia do zamrażarki. Wiele osób brnie przez życie, ignorując ten ból.

Niekiedy doświadczamy tak silnego bólu emocjonalnego, że by normalnie funkcjonować, odrzucamy część osobowości, która najbardziej ucierpiała. Ogólnie rzecz biorąc, dzieci zakopują swoje ja. Ten mechanizm obronny sprawdził się w chwili próby, ale tłumienie bólu może skończyć się śmiercią. Aby go wchłonąć lub uleczyć, musimy stawić czoła problemowi i skupić uwagę na zamrożonym w czasie dziecku, wsłuchać się w jego głos i pokochać je miłością, której tak bardzo potrzebowało w przeszłości.

Każdy z nas – niezależnie od tego, czy doświadczyliśmy w dzieciństwie miłości, czy też nie – nosi w sobie esencję dziecka, którym wtedy byliśmy. Jakaś część nas dorosła, ale inna zatrzymała się w czasie. Wewnętrzne dziecko symbolizuje nasz stan emocjonalny, ale to niezaspokojony dorosły dzierży klucz do rozwiązania problemu.

Jeśli będziemy czekać na moment, kiedy ktoś przybędzie nam na ratunek i otoczy opieką nie do końca rozwinięte części naszej psychiki, to się nie doczekamy i na zawsze pozostaniemy bezbronni, emocjonalnymi sierotami cierpiącymi z powodu niezagojonych ran.

Aby przyspieszyć proces uzdrowienia, musimy świadomie zaopiekować się swoim wewnętrznym dzieckiem i zapewnić mu to, czego nie zaznało w dzieciństwie. Tego typu podejście – którego skuteczność została wielokrotnie potwierdzona – jest obecnie fundamentem wielu programów samopomocy i terapii psychologicznych. Jednak z jakiegoś powodu w leczeniu często pomija się kilka niezwykle ważnych aspektów. W programie Droga ku Odbudowie rozwijam koncepcję wewnętrznego dziecka i odzieram ją z pierwiastka osobliwości.

## CIEŃ

Czym jest cień? Już tłumaczę. Na pewno wiesz, że ego reprezentuje twoje wyobrażenie o samym sobie i stanowi jakby osobną tożsamość. Kiedy przybywamy na ten świat, nasze ego jest słabo rozwinięte – dopiero z czasem kształtuje się za sprawą relacji z otoczeniem, czyli w procesie socjalizacji.

Proces ten obejmuje rozróżnienie dobra od zła oraz tego, co akceptowalne, od tego, co naganne – zwykle w odniesieniu do cech naszej osobowości. Każde dziecko rozumie, że właściwe zachowanie zostanie nagrodzone – również miłością, a złamanie reguł skończy się porzuceniem albo karą.

Jak już wspominałam w poprzednim rozdziale, aby zapewnić sobie przetrwanie, uczymy się odrzucać (wypierać) niepożądane części osobowości, co prowadzi do jej przełamania. Ogólnie rzecz biorąc, dzielimy swoje ja na części. I tak rodzi się podświadomość. Moglibyśmy nazwać ją „cieniem”, gdyż jej nie dostrzegamy i nie jesteśmy świadomi jej obecności. Trzymając się tego toku myślenia, świadomość moglibyśmy nazwać „jasną” stroną osobowości, ponieważ dostrzegamy ją i wiemy o jej istnieniu. Droga ku Odbudowie to praca z cieniem – skupiamy się na aspekcie ja, które ukrywa się przed naszym wzrokiem.

Człowiek nie powinien zmagać się z podzieloną psychiką. To choroba, w której cień próbuje doprowadzić do zjednoczenia, a my próbujemy całkowicie go wyprzeć ze swojej świadomości. Cień wychyla głowę za każdym razem, kiedy jakieś zdarzenie w naszym życiu oddziałuje na podświadomość. Jeśli twój partner się spóźni, zareagujesz głęboko ukrywanym poczuciem odrzucenia, z którego nawet nie zdawałeś sobie sprawy, i przez trzy kwadransy będziesz tonąć w łzach, co osoba obserwująca twoje zachowanie odbierze jako reakcję niewspółmierną do sytuacji. Ale, jak tłumaczyłam w poprzednim rozdziale, nie będzie to dramatyzowanie, tylko uzewnętrzanie skrywanych uczuć.



Praca z cieniem polega na „uświadomieniu” sobie tego, co skrywa nasza podświadomość, i na „zaakceptowaniu” tego, co nieakceptowalne. Osiągamy pełnię *samoświadomości*. Brzmi świetnie, prawda? I naprawdę działa. Ale choć wielu nauczycieli duchowych, psychologów i trenerów zgłębia naturę cienia, inni wystrzegają się jej jak ognia. Nawet osoby stosujące channeling i przewodnicy duchowi krytykują ten rodzaj terapii. Z tego względu przedstawię czytelnikowi mój punkt widzenia.

## CZY PRACA Z CIENIEM MOŻE ZASZKODZIĆ?

Przeciwnicy tego podejścia podnoszą zwykle dwojakie argumenty. Po pierwsze, mówią, że skupiając się na cieniu, potęgujemy jego obecność. Po drugie, że kiedy spróbujemy uwolnić się od cienia, będzie go tylko i wyłącznie przybywać. W mojej opinii oba argumenty wynikają z ograniczonego albo bardzo podstawowego rozumienia zagadnienia świadomości, oporu i Prawa Przyciągania.

Gdyby prawdą było, że pozytywne myśli przekładają się na pozytywne życie, to wystarczyłoby dać komuś szczeniaczka albo wskazać właściwy cel, aby otoczyć go polem siłowym niwelującym wszelkie „rany”. A tak nie jest.

Od dzieciństwa dysponowałam umiejętnościami pozazmysłowymi i widziałam pola siłowe. Nazywamy je aurą i ma je każdy. Jeśli ktoś koncentruje się na pozytywnych myślach (na przykład cieszy się na myśl o posiadaniu szczeniaczka), niektóre fragmenty jego pola siłowego zaczynają jaśniej świecić – zupełnie jakby wchłaniały więcej energii, podczas gdy inne pozostają zaciemnione i zamglone.

Te ciemne fragmenty to efekt rozdarć, przerwania oraz imprintsów będących konsekwencją niezaleczonej traumy. Często widuję je w polu emocjonalnym. I pozytywne myśli nic tutaj nie pomogą, ponieważ – jeśli podświadomość nadal tworzy imprintsy, to nie da

się tego odkręcić przyjemnym doświadczeniem czy myślą przesyconą radością.

Trauma na płaszczyźnie emocjonalnej przynosi identyczne efekty, co uraz fizyczny. Podam przykład – może nieco ekstremalny, ale dobrze ilustrujący to, co próbuję powiedzieć: jeśli w wyniku zderzenia czołowego doświadczysz złamania wieloodłamowego, to pozytywne myślenie nie wystarczy, żeby połatać kości – co najwyżej zdecydujesz się odwiedzić lekarza, który zajmie się urazem. Łączenie kości nie jest przyjemnym zabiegiem – musisz przyznać się przed samym sobą, że kość pękła, poprosić kogoś o jej nastawienie, nosić gips i skoncentrować całą swoją uwagę na wyleczeniu urazu.

Ale weźmy pod uwagę inny scenariusz. Załóżmy, że próbujesz odciągnąć uwagę od złamania, skupiając się na pozytywnych myślach. To takie psychiczne i emocjonalne przeciąganie liny, którą z jednej strony ciągnie cząstka psychiki zdająca sobie sprawę, że sytuacja jest poważna i trzeba jej poświęcić całą uwagę, a z drugiej – fragment ją próbujący uciec przed prawdą. Co, w obliczu niezaleczonego złamania wieloodłamowego, przekonałoby cię, że lepiej skupić się na pozytywnych myślach? Oczywiście *chęć ucieczki od problemu*.

Staram się powiedzieć, że myślimy pozytywnie z dwóch bardzo różnych powodów: aby zachować pozytywne nastawienie oraz aby przed czymś uciec, zignorować to, odciąć się od czegoś negatywnego.

Spróbuj szczerze odpowiedzieć sobie na następujące pytanie: jak skończy się próba wyparcia problemu złamania wieloodłamowego? Twój stan się pogorszy. Nawet jeśli jakoś uda ci się przeżyć, to do końca życia będziesz inwalidą. To logiczne: kiedy uciekamy przed bolesnym doświadczeniem, musimy liczyć się z dotkliwymi konsekwencjami. Pamiętaj też, że ogólnie rzecz biorąc, unikamy esencji cienia.

Posłużyłam się przykładem dotyczącym urazu fizycznego, ale na płaszczyźnie emocjonalnej ten mechanizm działa identycznie. Odrzucając (wypierając) traumę i próbując skupić się na pozytyw-

nych myślach, uciekamy od negatywności. Rana emocjonalna nie goi się – wprost przeciwnie, zaognia się. Ale pozytywne nastawienie może pchnąć cię do zwrócenia się o pomoc do osoby, która pomoże ci dojść do siebie i wchłonąć emocjonalne urazy.

Jestem zdania, że ludzie, którzy mają opory przed pracą z cieniem, próbują czegoś uniknąć. Ale kiedy uświadomisz sobie, że posługujesz się pozytywnym nastawieniem, by uciec przed negatywnymi faktami, sam dojdiesz do wniosku, że czas najwyższy odpuścić. Aby przestać się bronić, musisz zwrócić się ku problemowi i przestać się przed nim chować, gdyż ucieczka tylko potęguje opór.

## JAK PRZYCIĄGNAĆ CYTRYNY

Kiedy powiem: „Nie myśl o cytrynach”, na pewno właśnie one pojawiają się w twojej wyobraźni. To samo tyczy się sytuacji, kiedy podświadomie próbujemy uciec przed negatywnymi emocjami i szukamy ratunku w czymś pozytywnym. Mówimy sobie: „czego bym nie robił, nie wolno mi się skupiać na tym, co *naprawdę czuję*”. W ten sposób tylko wzmacniamy te odczucia, aż stają się tak wszechogarniające, że nie możemy przed nimi uciec. Problem manifestuje się w coraz bardziej agresywny sposób, ponieważ podświadomie dążymy do jego rozwiązania.

Sytuacja wygląda następująco: kiedy opieramy się cieniowi, nasz opór powoduje odkładanie się w podświadomości negatywnych emocji. Co należałoby zatem zrobić? Zrezygnować z walki. Wiemy, że obsesyjnie pozytywne myślenie oraz ignorowanie problemu nie sprawdzają się, ponieważ potęgują nasz opór. Choć mamy szczerze zamiary, w gruncie rzeczy zupełnie nieświadomie koncentrujemy się na kontynuowaniu zmagania i przekierowujemy naszą energię na ten cel. Kiedy regularnie ignorujemy albo negujemy niechcianą rzeczywistość, manifestuje się ona chorobą albo problemami zdrowotnymi, których nie możemy zignorować.

Warto wiedzieć, że odrzucamy (wypieramy) i zakopujemy w podświadomości nie tylko to, co nieakceptowalne i *złe*, ale również to, co uważamy za nieakceptowalne i *dobre*. Tak działa idolizacja – przeniesienie wypartej cechy pozytywnej na drugą osobę, którą podziwiamy w zastępstwie źródła cechy, czyli nas samych.

## W POSZUKIWANIU SAMOŚWIADOMOŚCI

Kiedy w grę wchodzi wyparte, skrywane w podświadomości fragmenty naszego ja, przejście z niższej częstotliwości wibracji na wyższą – czyli rozwój na płaszczyźnie wibracyjnej – wymaga zwiększenia samoświadomości. To trochę tak, jakbyśmy pierwszy raz w życiu oświetlili latarką wnętrze ciemnej szafy. Samoświadomość niesie ze sobą kolosalną ulgę. Opieramy się cieniowi, ponieważ się go boimy. Ale kiedy uświadomimy sobie jego obecność, zaczniemy go rozumieć, a to najskuteczniejsza metoda walki ze strachem oraz sposób na zakotwiczenie się w rzeczywistości i odzyskanie prawdziwego ja.

Pozytywne myślenie też się sprawdza, ale z jednym istotnym wyjątkiem: *rzeczy, których próbujemy uniknąć, bądź stawić im opór*.

Dla wielu osób pozytywne myśli są niczym karta „Wychodzisz z więzienia” z gry planszowej Monopoly albo magiczna pigułka, dzięki której można uciec i uniknąć zderzenia z negatywnością. Niestety wielu nauczycieli, którzy niedostatecznie rozumieją Prawo Przyciągania, propaguje przekonanie, że by stworzyć sobie idealne życie, wystarczy myśleć pozytywnie.

Zastanów się nad tym: jeśli próbujesz przed czymś uciec – i nie ma znaczenia, czy ci się to podoba czy nie ani czy robisz to świadomie czy podświadomie – twoja świadomość skupi się na dawnych traumach. Jesteśmy emocjonalnymi inwalidami: z jednej strony zdajemy sobie sprawę z własnej ułomności, a z drugiej – nie chcemy się do niej przyznać. Wolimy wierzyć, że dzięki pozytywnemu nastawieniu w magiczny sposób odzyskamy dawną sprawność.

A oto, dlaczego tak się nie stanie: Prawo Przyciągania, najważniejsza zasada rządząca Wszechświatem, to, ogólnie rzecz biorąc, prawo lustrzanego odbicia. Mówi nam, że istnieje korelacja między naszym poziomem wibracji a tym, co się nam przydarza. I czy się nam to podoba czy nie, tak właśnie działa cień. Aby temu zapobiec, musimy go wchłonąć i uzdrowić.

W rozmowach często porównuję Prawo Przyciągania do pokrętle do wyszukiwania stacji radiowych. Tylko od ciebie zależy, którego radia będziesz słuchać. Na płaszczyźnie emocjonalnej oznacza to, że jeśli dostroimy się do radości, to będziemy odbierać radość. Ale mechanizm zadziała tylko i wyłącznie wtedy, kiedy zacniemy postrzegać siebie jako jedno spójne pokrętło.

W rzeczywistości bardziej przypominamy tablicę rozdzielczą wyposażoną w wiele pokręteł. Nasz poziom wibracji to wypadkowa wszystkich sygnałów, które odbieramy. Każde pokrętło odpowiada za jakiś aspekt naszego życia. Przykładowo, moje pokrętło zarządzające relacjami międzyludzkimi jest ustawione na „rozpacz”, przez co wszystkie moje związki kończą się katastrofą. Z kolei pokrętło kariery mam ustawione na „euforię”, dzięki temu praca daje mi radość i satysfakcję.

Aby zwiększyć swoją częstotliwość wibracji, wystarczy pokręcić *jedno* z pokręteł. Z drugiej strony nieprawdą jest, że dzięki skupieniu pozytywnych myśli na wybranym aspekcie swojego życia można osiągnąć prawdziwe szczęście. Nie ma znaczenia, jak pozytywnie będziesz myśleć o karierze, przyjacielach czy swoim ciele – twoje życie uczuciowe i tak będzie cechowała niska częstotliwość wibracji, a w konsekwencji negatywność. Czytając mój wywód, dochodzisz pewnie do wniosku, że pozytywne myślenie nie ma sensu – ale to nie takie proste.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)



**Teal Swan** jest światowej sławy terapeutką i specjalistką w dziedzinie metafizyki. Przez 13 lat była ofiarą fizycznego i psychicznego znęcania się oraz molestowania seksualnego. W wieku 19 lat uciekła od swojego prześladowcy i rozpoczęła walkę o powrót do normalności. Obecnie dzieli się zdobytą wiedzą z milionami ludzi, ucząc ich, jak mogą znaleźć przebaczenie, szczęście i wolność oraz pokochać siebie.

## Nie możesz sobie poradzić z przeszłością? Dreńczy Cię to, co ktoś kiedyś zrobił bądź powiedział? Dawne problemy rzucają cię na Twoją terażniejszość?

Dzięki tej książce poznasz proces uzdrawiania w 18 prostych krokach, które wykorzystują wiedzę z różnych dziedzin nauki. Autorka przetestowała tę terapię na sobie i udało się jej uwolnić od drenczących ją latami traum.

### Proponowany program pomoże Ci:

- wyleczyć się z traum z przeszłości,
- pozbyć się problemów emocjonalnych,
- stawić czoła wciąż powracającym lękom,
- wyzwolić się z krępujących więzów przeszłości,
- odkryć metody radzenia sobie z problemami,
- zrozumieć siebie i swoje emocje.

### Zrób pierwszy krok ku wolności!

Patroni:

MIESIĘCZNIK  
**SZAMAN**  
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

**StressFree**  
INSPIRACJE DO LEPSZEGO ŻYCIA



 **Psychotronika.pl**  
Pierwszy polski portal psychotroniczny

 **Talizman.pl**  
CZAS NA SZCZĘŚCIE

Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-7377-875-7



9 788373 778757