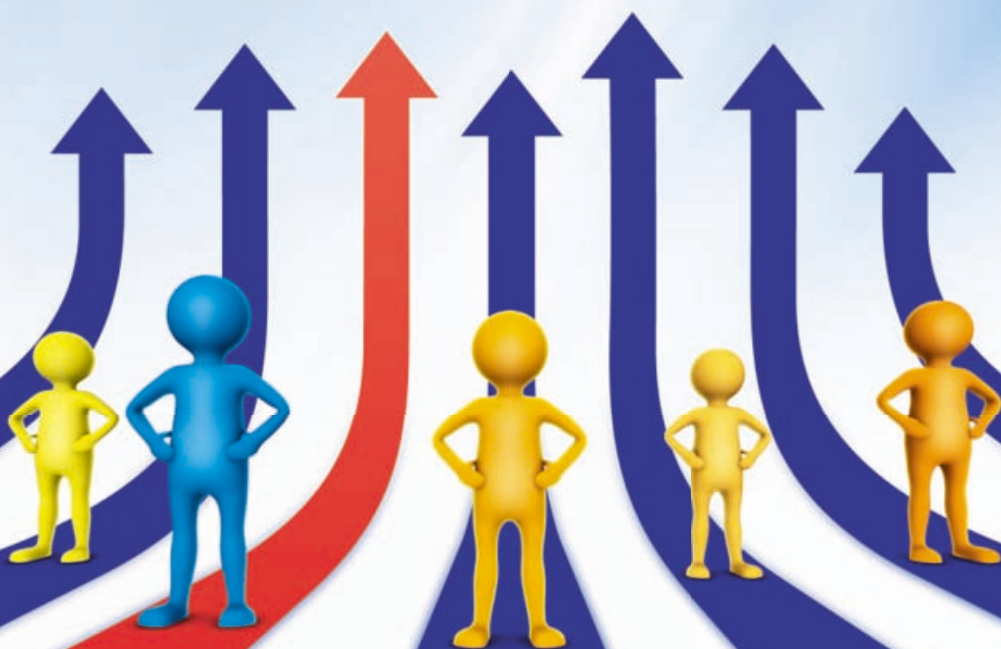


FLAVIO ANUSZ

PRAKTYCZNE NLP

TECHNIKI OSIĄGANIA DOSKONAŁOŚCI



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia



PRAKTYCZNE NLP

FLAVIO ANUSZ



PRAKTYCZNE NLP

TECHNIKI OSIĄGANIA DOSKONAŁOŚCI



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

REDAKCJA I KOREKTA: Mariola Będkowska
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
SKŁAD: Marcin Piotrowski (Empestudio)
KOREKTA: Ewa Skarżyńska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2011
ISBN 978-83-7377-467-4

Copyright © 2011 by Flavio Anusz

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2011.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia
15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – sklep firmowy „Talizman” – detal

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Ta książka ukazuje się dzięki pracy i życzliwości
wielu osób, nie sposób wszystkim podziękować.
Dziękuję więc: Irenie Krysmalskiej, Magdzie Kosmal,
Marioli Będkowskiej, Zofii Wieczorek, Thessie Anusz,
Ani i Idze Anusz, Iwonie Trzepakka, Żywii Anusz,
Lafayette Prado, Namurowi i oczywiście swoim rodzicom
za miłość i wiarę we mnie, i wydawcom za cierpliwość.*

SPIS TREŚCI

| | |
|---|-----|
| Od Autora | 9 |
| Czemu czasami tak trudno zmienić bieg rzeki? | 13 |
| Czterech mistrzów – czyli trochę o życiu i duchowości współczesnego człowieka..... | 15 |
| Bogactwo materialne, początek bogactwa duchowego – czyli ścieżka rozwoju zawodowego jako najlepsza ścieżka rozwoju osobistego i duchowego | 19 |
| Każda moneta ma dwie strony, czyli dobrze jest nauczyć się analizowania sytuacji zarówno od strony obiektywnej, jak i subiektywnej | 23 |
| Filary szczęścia, czyli założenia, które ułatwią nam zrozumienie życia | 29 |
| Kto ukradł mój kawałek ciastka? Czyli czym mamy się kierować, aby osiągnąć to, co chcemy | 63 |
| Sześć kluczy do skarbcza – czyli jak odnaleźć siebie we własnym świecie wewnętrznym | 85 |
| Życie między codziennością a marzeniami – czyli dwubiegunowa koncepcja człowieka..... | 103 |

| | |
|---|-----|
| Schematy i cele – czyli jak zachęcić „zwierzę” i „artystę” do współpracy | 113 |
| Linia czasu, czyli wewnętrzna machina czasu..... | 137 |
| Trójkąt skuteczności, czyli jak odkryć swoją misję..... | 147 |
| Trzy rzeczywistości – czyli jak zrozumieć siebie (ciąg dalszy) | 183 |
| O potrzebach i poczuciu, że mamy potrzeby..... | 205 |
| Podsumowanie książki | 227 |

OD AUTORA

Ta książka jest skierowana do tych, którzy ciągle szukają nowych rozwiązań i sposobów na poprawę jakości swojego życia w każdym jego obszarze – jednym słowem, do **wojowników dnia codziennego**, którzy nie oczekują jednorazowych pigułek szczęścia.

Na pewno nie jest to książka dla konformistów, którzy oczekują, że krasnoludki wykonają za nich pewne zadania, ani dla tych, którzy wierzą, że za pomocą jednego zaklęcia są w stanie zmienić swoje życie.

W książce znajdziesz różne narzędzia i przekonania, które mogą ci pomóc w precyzyjnym określaniu, hierarchizowaniu i osiąganiu celów, poznawaniu siebie i odkrywaniu swojej misji życiowej. A w efekcie w polepszeniu jakości życia.

Na stronach tej książki znajdziesz wiedzę, która pomoże ci zrozumieć, że szczęście, sukces i bogactwo zależą przede wszystkim od ciebie; od twojego zachowania, myślenia i odczuwania świata. Może to brzmi dziwnie, ale wielu czytelników przekona się, że już są szczęśliwi, choć do tej pory byli przekonani o swojej życiowej klęsce.

Większość cierpień ma swoje źródło w tym, że ludzie idą przez życie jak „ślepcy”, kierując się nawykami i odruchami, a przez to

nie widzą innych możliwości działania lub – co gorsza – nie chcą ich widzieć.

Jestem przekonany, że im więcej ludzi znajdzie szczęście, realizując swoje zamierzenia i misję życiową, tym mniej na świecie będzie cierpienia i tym bardziej wszyscy będziemy się cieszyć bogactwem, które daje nam Ziemia. Zyskamy też więcej sił, aby stawić czoło trudnościom, i wewnętrzne wsparcie, aby zamienić trudności na lekcje do przerobienia.

Coraz bardziej przemawia do mnie to, że życie człowieka składa się z wielu obszarów i w każdym z nich gramy pewną rolę życiową. Miło jest, gdy w teatrze życia nie tracimy z oczu naszej głównej roli. Jednakże pęd życia powoduje, że zazwyczaj zajmujemy role drugoplanowe i tracimy z oczu najważniejszą, jaką mamy do zagrania, czyli bycie samym sobą. Im więcej ról niezwiązanych z nami gramy, tym więcej tworzymy sytuacji, które są źródłem nieprzyjemnych uczuć.

Granie roli bez świadomości zazwyczaj prowadzi do braku spójności wewnętrznej. Człowiek nie stanowi wtedy harmonijnej całości. Tak jak mało znaczący aktor, który aby przetrwać, gra to, co w danym momencie ktoś mu zaproponuje, nie dbając o jakość ani wartość danej roli.

Shczęście człowieka, według mnie, zależne jest od tego, na ile zdołamy połączyć w spójną całość życiowe role, tworząc stały i zintegrowany obraz siebie, który pozwala wypełniać swoją misję na ziemi. Wtedy jak megagwiazdy możemy wybierać rolę, którą chcemy zagrać. Tylko proszę, nie uznajcie, że spójna i zintegrowana całość oznacza niezmienną całość.

W tej książce będziemy się zajmować tym, co lubię nazywać psychologią dyrektywną. Jej głównym zadaniem jest prowadzenie człowieka do poczucia spójności wewnętrznej. Jest to dziedzina zajmująca się procesami i instrumentami wiodącymi człowieka do transcendencji, czyli do osiągnięcia wyższych poziomów ekspresji swojej duchowości na ziemi.

Jeśli po przeczytaniu tej książki zrozumiesz i uwierzysz, że błędy i cierpienia nie są „karą boską”, tylko wskazówkami, że stosujesz niewłaściwą strategię życia – warto było ją napisać; jeśli natomiast po tej lekturze odkryjesz „tajemnicę”, jak zmienić swoje życie – pogratuluję ci odwagi potrzebnej do zastosowania zawartej w niej wiedzy.

CZEMU CZASAMI TAK TRUDNO ZMIENIĆ BIEG RZEKI?

Niekiedy mam wrażenie, że żyję w dawnych czasach, kiedy na targowiskach słyhać było głos przekupnia zachwalającego cudowne właściwości swojego eliksiru. Od czasu jak zacząłem interesować się samodoskonaleniem, to znaczy tym, jak być bardziej skutecznym i szczęśliwym w życiu – a od tego czasu minęło już co najmniej trzydzieści lat – wciąż słucham o nowych cudownych metodach. Przez jakiś czas są one modne, jak nowy fason spodni, w których wszyscy chcą chodzić, niezależnie od tego, jak na nich leżą, a potem moda mija i zostaje wylansowany nowy styl. Często trener, zachwalając swoje metody, podkreśla ich skuteczność i prostotę, a milczeniem pomija ograniczenia, które posiada każdy produkt. Jest to zrozumiałe w marketingu, bo jak tu zainteresować klienta i skłonić go do kupna towaru, jeżeli mówimy o jego negatywnych właściwościach.

Uczestniczyłem w wielu warsztatach, na których przedstawiano metody mające stanowić istne panaceum. Uczestnikom obiecywano, że zapoznają się z różnego rodzaju narzędziami (od biofeedback poprzez różne zakłęcia stosowane przez Kahunów aż po formułki psychologiczne), które miały im zagwarantować łatwe, szybkie i bezstresowe (po prostu cudowne!) rozwinięcie ukrytych zdolności i umiejętności rozwiązania każdego problemu.

Jak zawsze, w wypadku pewnej części uczestników metoda zadziałała, ponieważ dostali oni to, czego potrzebowali i co byli w stanie w danym momencie swojego życia zrozumieć. Część w ogóle nie wiedziała, o co chodzi, i dalej ich życie toczyło się jak poprzednio, a jeszcze inna grupa, która szukała tylko usprawiedliwienia dla swoich niepowodzeń, po kursie już wiedziała, kogo obarczyć za nie winą.

Codziennosc jest pełna cudów, mimo to myślę sobie, że człowiek pewnych rzeczy nie przeskoczy. Możemy skrócić czas potrzebny na przejście pewnego odcinka, lecz nie sposób owego fragmentu drogi w ogóle ominąć.

Są metody i narzędzia bardziej lub mniej skuteczne, ale z moich obserwacji i osobistych doświadczeń wynika, że nie istnieje droga na skróty. Jestem także przekonany, że żadna zmiana nie nastąpi, dopóki człowiek do niej nie dojrzeje. Prawda jest taka, że niezależnie od tego, jak mądry jest system, i tak żadna pożądana przez nas zmiana nie nastąpi, jeśli nie jesteśmy na nią gotowi. Bowiern jakkolwiek by spojrzeć, polepszenie jakości życia w 90% zależy od nas samych; to znaczy bez własnego zaangażowania nie ma cudów. Myślę także, że dopóki nie osiągniesz punktu zwrotnego, czyli momentu, w którym człowiek dojrzał już do podjęcia decyzji dokonania zmiany i przyjęcia odpowiedzialności za skutki podjętej decyzji, będziesz tkwił w starych wzorcach, chronił swoje źródło cierpienia i nie będziesz czuł potrzeby przyjęcia nowych wzorców, które są optymalne w konkretnej sytuacji.

Sądzę, że warto od czasu do czasu się zatrzymać i przy dobrej kawie lub herbacie zadać sobie pytania: czego chcę i czy już dojrzałem, aby to mieć?

CZTERECH MISTRZÓW

— CZYLI TROCHĘ O ŻYCIU I DUCHOWOŚCI WSPÓŁCZESNEGO CZŁOWIEKA

Niektóre filmy i książki ukazują mędrców, którzy żyją w pustelniach, próbując zgłębić swoją duchową naturę, i tworzą mylny przekaz, że życie duchowe nie ma nic wspólnego ze zmaganiem dnia codziennego. Prawda jest taka, że zanim przystąpi się do zbierania mistycznych doświadczeń, warto się zająć najpierw swoim życiem i osobistym rozwojem. To one przygotowują nas do kolejnego etapu.

Kiedyś udało mi się namówić koleżankę na wykład kobiety, która jako szesnastolatka wyjechała do Tybetu i tam w grotcie, w odosobnieniu, spędziła blisko trzydzieści lat. Owszem, z jej twarzy, mimo że miała pięćdziesiąt lat, promieniował spokój, nie było też na niej zmarszczek, widomych oznak stresu doświadczanego przez osobę żyjącą w społeczności. Była osobą łagodną i spokojną. Moją koleżankę jednak zastanowiło, po co ktoś, kto tyle medytował i nie potrzebował dóbr materialnych, miał na ręku zegarek.

W samotności możemy stworzyć i przeżywać odczucia wszechogarniającej miłości, spokoju, współczucia, dobroci, cierpliwości itd. Wszystko to do czasu, aż życie nas przekona, że ulegliśmy

jedynie iluzji. Jak ktoś może mówić o jakichkolwiek uczuciach, jeżeli nie doświadcza całej gamy emocji, które życie ma mu do zaoferowania? Jak ktoś może uznać siebie za osobę miłującą drugiego człowieka, jeśli nie doznał żadnej krzywdy, która wymaga wybaczenia? Jak człowiek może wiedzieć, że nie jest materialistą, jeżeli nigdy nie miał tyle pieniędzy, aby z nich zrezygnować? Nie jestem przeciwnikiem tego rodzaju doświadczeń, „oddalenie się” jest czasami konieczne, aby nawiązać kontakt z samym sobą. Sądzę jednak, że są ludzie, którzy do tego nie dojrżeli, lecz tylko próbują uciec od odpowiedzialności, której wymaga życie w społeczności.

Najwięcej informacji o sobie zdobywamy w kontaktach z ludźmi. Wtedy mamy szansę poznać, kim jesteśmy. Niejednokrotnie wymaga to od nas weryfikacji swojego własnego obrazu. Dlatego życie w grupie nie jest łatwe, a jeszcze trudniejsze jest życie we dwoje. Warto jednak próbować zdać ten egzamin, bo jest to największa szkoła, która przygotowuje nas do wejścia na ścieżkę rozwoju duchowego.

Twój obraz siebie jest jak diament, a najlepszym szlifierzem tego diamentu jest samo życie. Życie to piękna szkoła rozwoju osobistego. Udostępnia nam nieodpłatnie, w pełnym, dwudziestoczterogodzinnym wymiarze, co najmniej czterech mistrzów życiowych. Pokazują nam oni cały czas, kim naprawdę jesteśmy w danym momencie. Są nimi: nasi wrogowie, trudne sytuacje życiowe, nasze świadomie nierozwinięte zalety oraz przyjaciele – ci prawdziwi, którzy w mądry sposób mówią nam prawdę w oczy lub co najmniej pokazują nam życie z innej perspektywy. Oni najczęściej „uruchamiają” w nas nasze słabe punkty, co pozwala nam uświadomić sobie, nad czym mamy pracować, aby w życiu działać bardziej skutecznie i przez to być bardziej szczęśliwymi.

Nasi wrogowie są dla nas najsurowszymi i najbardziej wymagającymi mistrzami. Z tego powodu warto, byśmy ich szanowali. Pisząc o „wrogu”, mam na myśli każdą sytuację, w której

zachowania drugiego człowieka powodują, że mamy potrzebę, aby się bronić, bo czujemy się w jakiś sposób atakowani. Warto uświadomić sobie, że zazwyczaj wrogowie – w danym momencie – są dla nas jak lustro: szybko i wyraźnie ukazują nam nasze braki w umiejętności komunikowania się, pokazują słabe punkty w mapie rzeczywistości (koncepcja świata), a poza tym stanowią świetną próbę dla naszego systemu wartości (pokazują, na ile wartości, które głosimy, są prawdziwe). Wygłaszanie mowy na temat miłości, tolerancji i zrozumienia bliźniego jest łatwe, dopóki partner na przykład nas nie zdradzi. Wtedy traktujemy go nie jak ukochanego przyjaciela, ale jak wroga. Zadajmy sobie pytanie, jaki związek ma szansę przetrwać, jeżeli tak reagujemy na popełniony przez partnera błąd? Upajamy się żalem, gniewem i rozczarowaniem, co zazwyczaj prowadzi do rozstania, i nawet nie staramy się zrozumieć przyczyny problemu. Wrogowie uczą nas pokory i wzmacniają zdolność patrzenia na świat z innej perspektywy – niekoniecznie mądrzejszej niż nasza, ale uznawanej przez naszego wroga za najlepszą koncepcję na świecie. Czasami ludzie stają się dla nas wrogami, bo próbujemy na siłę zmieniać ich światopogląd, więc warto nabywać umiejętności dawania przestrzeni innym; przyjąć postawę obserwatora i pozostawić ocenę takiej koncepcji czasowi.

Nie mniej ważnym mistrzem, dbającym o nasz rozwój, są trudne sytuacje życiowe, a przede wszystkim ciągle powtarzające się zdarzenia (podobni partnerzy, podobne związki, podobni szefowie itd.). Pozwalają nam one odkryć, czego tak naprawdę potrzebujemy i chcemy w danej chwili, uświadomić sobie stosowane przez nas strategie i schematy oraz stwierdzić, dlaczego są one mało skuteczne. Innymi słowy, uczą nas zadawać sobie pytania:

Co w tych sytuacjach funkcjonuje jako nagroda?

Czego konkretnie oczekuję?

Jakie mam zasoby, z których mogę korzystać, aby to zmienić?

Co dla mnie jest pozytywne w tej sytuacji?

W jakim kierunku zmienić życie?

Przyjaciele także są dobrymi mistrzami, ale tylko ci, którzy nie obawiają się powiedzieć nam wprost, że błądzimy, i pokazać nam nasze nierozwinięte zalety. Niewiele takich osób poznamy, bo niezwykle trudno nauczyć się ranić świadomie tych, których kochamy.

Kiedy uznajemy nasze życie za miejsce doskonalenia się, warto pilnować, aby nie wpadać w „chorobę nadmiaru”. **Nie starajmy się cały czas analizować swoich zachowań i sytuacji życiowych i próbować ich zrozumieć, bo przekształcimy swoje życie w jedno pasmo udreki.** Istnieje taka przypowieść z życia Buddy, która dobrze obrazuje takie podejście.

Budda wiódł życie ascety w pobliżu rzeki. Któregoś dnia zobaczył łódkę, a w niej człowieka, który grał na jakimś instrumencie. W pewnym momencie jedna struna pękła. Budda nagle zrozumiał, że we wszechświecie nie ma miejsca na stan stałego napięcia i zmienił swoją drogę poszukiwania.

To samo dotyczy ciebie. Nie szukaj cały czas tego, co masz w sobie zmienić czy doskonalić, bo struna pęknie.

BOGACTWO MATERIALNE, POCZĄTEK BOGACTWA DUCHOWEGO

– CZYLI ŚCIEŻKA ROZWOJU ZAWODOWEGO JAKO NAJLEPSZA ŚCIEŻKA ROZWOJU OSOBISTEGO I DUCHOWEGO

Władza nad światem materialnym, pozbawiona mądrości wpływającej z duszy, jest zgubna dla człowieka. Zazwyczaj rozwój osobisty i duchowy kojarzymy z czymś oderwanym od życia, przede wszystkim nieidącym w parze z bogactwem materialnym i jakością relacji, które tworzymy.

Wielu z nas trwa w błędnym przekonaniu, że jeżeli ktoś chce się rozwijać duchowo, to koniecznie musi należeć do jakichś konkretnych struktur religijnych, pomimo naszych mieszanych uczuć co do sposobów działania tych instytucji. Utrzymujemy, że człowiek, który jest członkiem „poważnego” Kościoła czy innej poważanej instytucji religijnej, rozwija się duchowo. Nawet jeśli bezmyślnie żyje według głoszonych przez nie wartości i dogmatów, współbracia postrzegają go zazwyczaj jako prawdziwie świętego, który wybrał dla siebie tę jedną, jedynie prawdziwą ścieżkę duchową, prowadzącą do prawdziwego Boga. Zdobyć

jakiejś pozycji w hierarchii danego Kościoła uznawane jest za równoznaczne z osiągnięciem wyższego poziomu rozwoju duchowego. Zapominamy, że od Buddy po Chrystusa powtarzał się jeden prosty przekaz, że twoje życie jest świadectwem twojej osoby. Może więc nadszedł czas, aby zmienić swoje przekonania i traktować swoje życie jako duchową ścieżkę, a rozwój społeczny i zawodowy jako jedną z podstawowych miar i sprawdzian rozwoju osobistego i duchowego.

Życie wrzuca nas w różne środowiska, w których znajdujemy doskonale warunki do rozwoju. Ścieżka rozwoju zawodowego może odgrywać ważną rolę w życiu człowieka, w jego rozwoju, jeżeli ma on rozwiniętą samoświadomość na tyle, aby tę szansę wykorzystać. Pracując w różnych firmach, zauważyłem, że człowiek instynktownie wybiera miejsce czy urządza pomieszczenie, w którym ma pracować, pragnąc stworzyć sobie jak najlepsze warunki, aby nauczyć się czegoś ważnego. Na przykład, jeżeli masz trudność z mówieniem „nie”, to na pewno podejmiesz taką pracę lub znajdziesz sobie takich kolegów, aby móc przyswoić sobie tę umiejętność.

Środowisko pracy jest jednym z najlepszych miejsc, gdzie możemy zbierać informacje o sobie. W pracy nie tylko zdobywasz nowe umiejętności zawodowe, lecz także dowiadujesz się wiele o sobie: swoich reakcjach, oczekiwaniach i zdolności do współpracy. Rywalizacja pobudza nas do doskonalenia się. Myślę, że nie każdy uświadamia sobie, że praca to jedyne miejsce w życiu, gdzie ktoś nam płaci za to, abyśmy mogli się rozwijać.

Trudno zrozumieć, dlaczego tak rzadko słyszymy pogląd, że ścieżkę rozwoju zawodowego można traktować jako drogę rozwoju osobistego i duchowego, skoro, jak widać, ma wszystkie potrzebne do tego atuty. Wdrapywanie się po kolejnych szczeblach drabiny społecznej, szeroko rozumiane jako dążenie do sukcesu i bogactwa, może stanowić najlepszą drogę do rozwoju osobistego i duchowego.

SCHEMATY I CELE

— CZYLI JAK ZACHĘCIĆ „ZWIERZĘ” I „ARTYSTĘ” DO WSPÓŁPRACY

Każdy z nas wie, co to są schematy. Wyobrażamy je sobie jako pewien opis czegoś albo program działania, pewien logiczny ciąg czynności, które prowadzą do osiągnięcia określonego celu; opis, który ma na celu uprościć i uporządkować czynności, aby uchronić nas przed stratą czasu i energii.

Tworzenie schematów wynika z naszej potrzeby kontroli i przewidywania otaczającego nas środowiska. Aby stworzyć wrażenie, że kontrolujemy, przewidujemy i także, że jesteśmy przewidywalni dla naszego otoczenia, stosujemy różne zabiegi. W świecie fizycznym budujemy mury, urządzamy ogrody według własnej koncepcji, zaznaczamy, które przedmioty są nasze itd. I dlatego możemy wykorzystać środowisko zewnętrzne, które dana osoba zbudowała, do interpretacji jej świata wewnętrznego, w pewnym sensie odzwierciedlanego przez to środowisko. Częste przemeblowywanie domu może być początkiem wprowadzania zmian do swojego świata wewnętrznego.

W świecie wewnętrznym za pomocą schematów budujemy poczucie stabilności, poczucie, że kontrolujemy otoczenie i nadajemy sens swoim działaniom, wzorom, programom, opisom, przekonaniom i jasno określonym celom.

Moim zdaniem każdy schemat ma swój początek w naszym odczuciu, że dany obszar rzeczywistości jest niezmienny. Myślę, że mądrze jest się pogodzić z tym, że te dwie istoty, które są w nas, ciągle się targują i ze sobą walczą, bo jedna dąży do zatrzymania uporządkowanego, nazwanego i ukierunkowanego świata, a druga do zadawania podstawowych pytań: I co dalej? Co znajduje się za tymi uporządkowanymi granicami? Co się stanie, jeżeli zrobię to inaczej niż do tej pory? Warto się z tym pogodzić, bowiem paradoksalnie właśnie ta „walka” prowadzi do rozwoju. Trzeba zdać sobie sprawę z tego, że im bardziej jesteśmy świadomi, tym mniej jesteśmy uwięzieni w schematach.

Proszę tylko tego nie mylić z niedojrzałością emocjonalną. Wiele osób uważa, że życie polega tylko na przekraczaniu schematów (biorą narkotyki, upijają się, ubierają się, łamiąc wszelkie konwenanse, są agresywnie nastawieni do świata zewnętrznego), bo uważają, że wolność zaczyna się wtedy, kiedy rzeczywistością nie rządzą żadne reguły. Zazwyczaj im bardziej dana osoba jest nastawiona kontestacyjnie, tym więcej w niej napięcie, bo żyje ona w poczuciu uwięzienia. Zazwyczaj jest to wynik wychowania według zasad: „Tak, ale...”; „Kiedy zrobisz..., dostaniesz...”.

Bunt nie zlikwiduje poczucia ograniczenia, wręcz przeciwnie – uczyni je bardziej dotkliwym. Zazwyczaj w głębi duszy za każdym buntem kryje się postawa ortodoksyjna. Kiedy mówię o przekroczeniu swoich schematów, chodzi mi o coś zupełnie innego. Dzięki schematom niewątpliwie świat staje się bardziej uporządkowany i czytelny, co ułatwia komunikację międzyludzką.

Myślę, że wiele prawdy jest w tym, że więcej zyskujemy, kiedy akceptujemy fakt, iż żyjemy w ciele materialnym, którym siłą rzeczy rządzi **prawo rzeczy stworzonych**. Próba odrzucenia tej prawdy nie stwarza warunków do rozwoju wewnętrznego. Łatwiej osiągnąć spokój umysłu, kiedy ciało nie pozostaje w stanie chaosu, bo żyje w ramach znanych schematów, w pewnej przewidywalnej cykliczności.

Faktem jest, że jeżeli uznamy, że wszechświat jest zbudowany na zasadzie powtarzających się wzorców, to naturalnie będziemy mieli tendencję do opisywania rzeczywistości za pomocą schematów. Będziemy tworzyć kategorie, aby je uporządkować, będziemy starali się wyodrębnić elementy składowe każdej struktury, aby poznać, jak one na siebie oddziałują.

Z jednej strony tworzy podłoże dla rozwoju naszej cywilizacji i rozwoju duchowego człowieka, ale z drugiej utrudnia każdą próbę zmiany raz ustanowionego schematu, co dla duszy człowieka może być zabójcze.

Nasze reakcje są często schematyczne. Przychodzi ktoś i mówi nam „dzień dobry”, a my odruchowo reagujemy, tak jak zostaliśmy uwarunkowani kulturowo, to znaczy albo uściskiem dłoni, albo krótkim „hej”, albo lekkim uśmiechem zadowolenia czy ukłonem. Podobnie się dzieje, kiedy ktoś daje nam prezent – wówczas również czujemy, że powinniśmy się mu zrewanżować. Schematy mają przeważnie na celu ułatwianie nam życia. Wyobraź sobie, jak trudno byłoby żyć, gdybyś za każdym razem, kiedy zaczynasz gotować, musiał od nowa obmyślać poszczególne czynności, nauczyć się od nowa rozpoznawać przedmioty itd. Trzeba jednak być uważnym, bowiem szablonowy sposób przetwarzania informacji może wypaczyć obraz świata. Na przykład w naszym kręgu kulturowym na schemat człowieka sukcesu składa się dobre ubranie, ładne uczesanie, komórka, wyprostowane plecy. Patrzysz na te elementy składowe i myślisz: „Oto człowiek sukcesu” i zaraz wiesz, jak powinieneś się wobec niego zachować, bo twój mózg ma już gotową teorię, kto to jest! Niestety fakt, że jest to dobrze ubrany złodziej, twój mózg rozpozna dopiero po poniesionych stratach.

Większość technik manipulacji bazuje na wykorzystaniu podstawowych schematów zachowań społecznych, co może doprowadzić do wielu nieporozumień i przykrych sytuacji. Zwykle

nie zwracamy uwagi na to, jak różne schematy kierują naszymi wyborami, a przez to i naszym życiem.

O wiele łatwiej nam przyjąć, że możemy myśleć w sposób schematyczny lub nawet tak się zachowywać, a o wiele trudniej zaakceptować naszą tendencję do schematycznego odczuwania, podejmowania decyzji i porządkowania informacji. Może wynika to z tego, że nieświadomie odczuwamy obawę przed utratą własnego człowieczeństwa i możliwości kierowania własnym życiem, zapominając o tym, że część nas jest jak najbardziej zwierną i potrzebuje żyć w schematycznie kontrolowanym świecie.

Rzeczywistość jest taka, że każdy schemat może pomagać lub przeszkadzać w osiągnięciu szczęścia i sukcesu. Wyobraź sobie, że kupiłeś piękną szafę. Musisz ją jednak samodzielnie zmontować i w tym celu otrzymałeś bardzo jasny schemat. Zauważ, ile czasu zaoszczędzisz i ilu błędów unikniesz dzięki temu gotowemu schematowi. Albo dostajesz pracę i twój szef przekazuje ci pakiet różnych standardowych procedur obowiązujących w firmie. Jest to dużo prostsze, niż samemu odkrywać „jak to działa”. Ale wyobraź sobie sytuację całkiem odwrotną – że dostałeś schemat, który jest dobry, ale nie do tego mebla, który masz zmontować, tylko do podobnego. No i co z tym zrobisz?

Podobnie w naszym życiu – schematy mogą być bardzo pomocne lub mogą okazać się prawdziwą zgorą, jeśli nie potrafimy wybrać właściwego z nich do danej sytuacji lub nie posiadamy elastyczności, aby dopasować go do nowych okoliczności.

Kiedy chcemy ominąć tego rodzaju pułapki warto nauczyć się zwracać uwagę na to, co się mówi; na przykład dobrym kryterium rozpoznawczym jest, ile razy stosujemy niektóre słowa. Kiedy zaczynamy bardzo często i uparcie powtarzać określenia typu: „muszę”, „nie muszę”, „trzeba”, „nie trzeba”, „koniecznie”, „powinieneś”, „nie powinieneś”, „wolno ci”, „nie wolno ci”, „możesz”, „nie możesz” itd., które sugerują jakieś ukryte reguły działania, to warto być czujnym, bowiem prawdopodobnie oznacza to, że

zaczynamy budować świat, w którym nie ma miejsca na spontaniczność, radość i kreatywność.

Jak mówią najstarsi Indianie, biały człowiek to dziwna istota, tak pędzi przez życie, że jego dusza za nim nie nadąży. Myślę, że najlepszą techniką rozpoznania w sobie przestarzałych schematów jest pozwolenie sobie na zatrzymanie się i moment oddechu, aby zastanowić się nad swoim sposobem postępowania, myślenia itd. Czyli nad sobą! Na przykład wyobraź sobie teraz, że z dzieciństwa wyniosłeś taki schemat odbierania informacji ze środowiska, który powoduje, że nie zwracasz uwagi na swoje zalety i osiągnięcia, tylko przede wszystkim koncentrujesz się na rozpoznawaniu błędów i niedokończonych spraw. Jak według ciebie taki schemat przetwarzania bodźców wpłynie na odbiór pozytywnych informacji zwrotnych ze środowiska? Prawdopodobnie będzie wyglądało to tak, że każdą pochwałę „neutralizujesz” jakąś wadą i z nadzieją oczekujesz następnej pochwały. Ktoś mówi: „Ładnie wyglądasz!”, a ty na to odpowiadasz: „A, tam! Brzuch znowu zaczął mi rosnać!”. Taki schemat reakcji na pochwałę może spowodować wiele komplikacji. Wyobraź sobie taką osobę jako partnera. Ty cały czas pokazujesz jej wartości, a ona wciąż powtarza negatywny osąd na swój temat i czuje się niedowartościowana przez ciebie. Przez pewien czas możesz się nawet dobrze czuć w roli zbawcy i nauczyciela, ale na dłuższą metę taka rola stanie się męcząca, bowiem będziesz żył z osobą, która stale będzie się czuła niedowartościowana, co siłą rzeczy niekorzystnie wpłynie na wasz związek.

Dzięki interakcji z otaczającym nas światem uczymy się wielu programów: jak się zachowywać, jak myśleć, odczuwać, które głównie mają na celu ułatwienie nam życia. Ale nie wyciągaj stąd błędnego wniosku, że według mnie człowiek to tylko zbiór programów. Chcę przez to tylko powiedzieć, że programy te istnieją i kierują nami do czasu, aż nauczymy się nimi mądrze sterować, i to tak naprawdę będzie różnić człowieka świadomego od nieświadomego.

Kiedy się zastanowimy i zaczniemy analizować nasze „sukcesy i porażki życiowe” (pamiętajmy, że są one cenną informacją zwrotną), zauważymy, że przebiegają one według pewnych schematów działania, podejmowania decyzji i oczekiwania.

Zawsze mnie dziwiło, że większość bogatych osób, które znam, w momencie, kiedy brakuje im pieniędzy, nie myśli tak jak ja, w kategoriach oszczędzania, lecz w kategoriach wydawania pieniędzy na działania, które według nich przyniosą zyski. Określają to potrzebą inwestowania, na przykład nie sprzedają samochodu, aby zaoszczędzić na opłatach i paliwie, ale biorą pożyczkę na jego utrzymanie, bo inwestują w swój czas i komfort pracy, co według nich daje lepsze efekty. Dla mnie jest to trudne do zaakceptowania, bo mój schemat wewnętrzny już generuje obawę przed niespłaceniem długu, co – sądząc z przebiegu mojego życia – jest mało skutecznym przekonaniem. Po głowie krąży mi myśl, skąd wezmę pieniądze, by potem spłacić dług? Zamiast wymyślać rozwiązania, mój wewnętrzny artysta zadaje pytania typu: „A co, jeżeli...?” – a co za tym idzie, tworzy czarne scenariusze, utrudniając przy okazji wymyślanie twórczych rozwiązań.

Ludzie, którzy mają w sobie zakodowany – powiedzmy – schemat obfitości, naturalnie są ukierunkowani na zachowania, które generują bogactwo w sensie materialnym, bo ich umysł jest nastawiony na szukanie obfitości. Schematu obfitości możemy nauczyć się na wiele sposobów. Często takiego rodzaju postawę można zauważyć u jedynaków: oni szybko się uczą, że jak tata nie daje, to mama da, a jak rodzice nie dadzą, to na pewno da dziadek albo babcia. Uczą się traktować odmowę nie jako osobistą porażkę, ale jako informację zwrotną, że wybrali niewłaściwy kierunek. Zazwyczaj są wychowywani w przeświadczeniu, że im się po prostu należy, więc mają zakodowane swojego rodzaju poczucie dostatku. Nie oznacza to, że każdy jedynak będzie taki kod posiadał, bo i rodzice, i dziadkowie są różni, ale jest to jeden z przykładów środowiska, gdzie można nauczyć się takich schematów życiowych.

Może to wyglądać dziwnie i nie po chrześcijańsku, kiedy powiem, że fakt, iż ktoś myśli w kategoriach bogactwa materialnego, nie zawsze oznacza, że jest on materialistą i egoistą – bo to zależy od jego dojrzałości emocjonalnej i duchowej; po prostu jest on nastawiony na myślenie typu: „Co mogę zrobić, aby powiększyć dochody i kto może mnie w tym wspierać?”. Taki człowiek nie myśli w kategoriach: „To jest drogie, za mało zarabiam”, ale: „Jak to zrobić, aby więcej zarabiać i to osiągnąć?”. Jego umysł nastawiony jest więc na szukanie rozwiązań.

Jak zauważyłeś, jeżeli chcemy osiągnąć w życiu większą skuteczność, to warto od czasu do czasu przyjrzeć się swoim wewnętrznym schematom. Pomocny przy tym może się okazać genogram rodzinny i „podróż” do swojego dzieciństwa. Może to wydawać się dziwne, ale poglądy na życie w dużym stopniu wynikają ze schematów wpojonych nam w dzieciństwie i niekonieczne są one zgodne z tym, co tak naprawdę chcemy od życia i od innych.

Te przekazy czasami są wartościowe, a czasami nie! Jest to tak, jak w tej opowieści.

Mama przygotowuje na święta szynkę do pieczenia i przed włożeniem jej do brytfanny odkrawa po kawałku z obu końców. „Mamo, dlaczego odkrawasz końce szynki?” – pyta córka. „Nie wiem – opowiada mama – moja mama tak robiła”. Dociekliwa dziewczynka idzie do babci i pyta: „Babciu, czy to prawda, że przed pieczeniem szynki odkrawałaś końcówki?”. „Tak” – odpowiada babcia. „A dlaczego?” – pyta wnuczka. „Nie wiem – odpowiada babcia – moja mama też tak robiła”. Dziewczynka biegnie z tym samym pytaniem do prababci, która odpowiada, że przykrawała szynkę, gdyż miała za matą brytfankę.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Jakie są Twoje największe atuty?

Tylko Ty, Twoje myślenie, zachowanie i odczuwanie świata decydują o tym, jak szybko osiągniesz sukces i bogactwo. Każdy, kto poznał NLP już wie, że NLP poprawia jakość życia. Otrzymujemy narzędzia, które pozwalają zmienić się w taki sposób, by zdobyć wszystko, czego pragniemy.

Dzięki NLP:

- ➔ poznasz siebie i odkryjesz swoją misję życiową,
- ➔ zhierarchizujesz i osiągniesz cele,
- ➔ wpłyniesz na swoje emocje tak, by realizować się twórczo,
- ➔ staniesz się doskonały w każdej dziedzinie życia,
- ➔ szczegółowo zaplanujesz przyszłość, zaczynając od... dziś!

NLP opiera się na bardzo prostych zasadach – największym skarbem jest nasza wiedza i doświadczenie, nie istnieją błędy, są tylko informacje zwrotne.

Dzięki **filarom szczęścia** zrozumiesz, skąd bierze się różnica pomiędzy tymi, którzy osiągają sukcesy a tymi, którzy ciągle próbują je osiągnąć.

Planując swoją przyszłość skorzystaj ze **strategii time line**, by dokładnie przewidzieć, co zdobędziesz już jutro.

To Ty jesteś menedżerem własnego życia!

Cena: 29,20 zł (z VAT)

ISBN 978-83-7377-467-4



9 788373 774674

PATRONATY MEDIALNE:



FIKWSYET POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY