

JEST DOBRZE

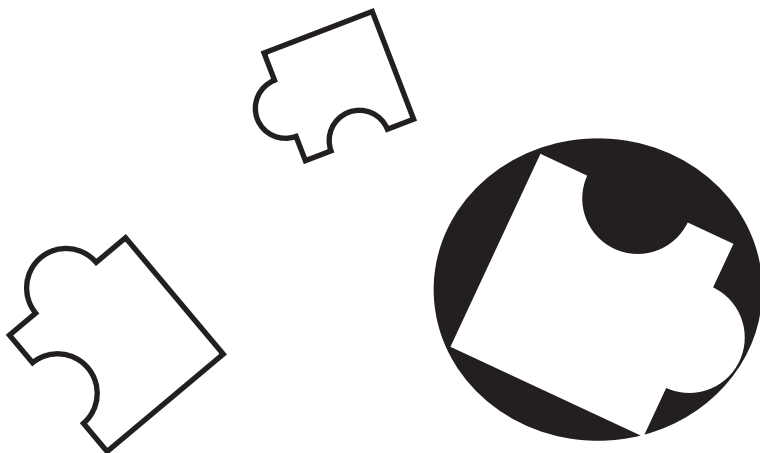
książeczka do psychoterapii

bartosz m. wrona

bartosz m. wrona

JEST DOBRZE

książeczka do psychoterapii



Copyright © Bartosz M. Wrona

Niniejsza książka jest pierwszym tomem trylogii Nadzwyczajna Zwyczajność, na którą składają się:

(I) Jest dobrze. Książeczka do psychoterapii

(II) Zmiana radykalna. Książeczka do autorefleksji zorientowanej na nieśmiertelność

(III) Moc. Książeczka do pierwszej mocy

ISBN: 978-83-67021-95-1

Wydanie drugie, elektroniczne, identyczne (oprócz okładki) z pierwszym, papierowym wydaniem, które ukazało się nakładem wydawnictwa Nowy Horyzont w roku 2011.

Skład i łamanie: Magdalena Stefańczuk.

Projekt okładki: Karolina Lubaszko

Wydawnictwo Estymator

www.estymator.net.pl

Warszawa 2022

PODZIĘKOWANIA

Kiedyś, przez kilka lat z rzędu, nagrodę Grammy odbierała pewna popowa piosenkarka - Whitney Huston. Co roku, podczas uroczystej gali, zalewając się łzami wzruszenia i szczęścia podchodziła do mikrofonu i wygłaszała słynne zdanie: „Dziękuję Bogu i mojej matce”.

Wykonawczynią, która przerwała tę świetną passę, była wokalistka o nieco ostrzejszym image'u, niejaka Cher. Podczas uroczystej ceremonii odbierania nagrody, też zachowała się z klasą, nie zalewając się co prawda łzami, lecz oświadczając, zgodnie z tradycją: „Dziękuję Bogu i matce Whitney Huston”.

Nie pozostaje mi nic innego...

Dziękuję zatem:

- moim kochanym Rodzicom – bez Was naprawdę nie byłoby tej książki,
- mojej Żonie i Synowi Przekochanym – absolutnie za wszystko,
- Magdalenie Klasik – w znacznym stopniu uczyłaś mnie podstaw, praca i rozmowy z Tobą były zawsze źródłem prawdziwej inspiracji, a często także wielkiej przyjemności,
- koleżankom z Szopienic: Aleksandrze de Abgaro Zachariasiewicz (z domu Niesler), Mai (z domu Kowalskiej) a w najbliższej przyszłości także de Abgaro Zachariasiewicz, Teresie Wajand, Marcie Nowakowskiej, Annie Pokorny (które o ile mi wiadomo nie zamierzają chyba w najbliższym czasie zmieniać nazwisk na „de Abgaro Zachariasiewicz”, ale należy jednak brać pod uwagę mądrość starożytnych Greków, którzy ponoć mawiali, że to co zdarzyło się raz, może się już nigdy nie powtórzyć, jednak to co zdarzyło się dwa razy, wydarzy się po raz trzeci na pewno) oraz stażystkom i stażystom – macie poważny wkład w przepiękne i nieustające kształtowanie mojego charakteru i niewątpliwie słusznych poglądów na wszystko,
- Krzysztofowi Kotrysowi – za bycie Szefem Niemalże Idealnym,
- wszystkim moim, bez wyjątku, Pacjentom – za okazane zaufanie, wyrozumiałość dla popełnionych błędów i determinację we wspólnej podróży,

- moim nauczycielom psychoterapii, prowadzącym kursy i szkolenia, dyrektorowi Centrum Psychiatrii Krzysztofowi Czumie, Gerhardowi Fasserowi, moim terapeutom Jarosławowi Gliszczyńskiemu i Barbarze Czekaj oraz nieocenionej terapeutce i superwizorce Annie Romeyko,

- Eckhartowi Tolle, OSHO, Kenowi Wilberowi, Anthonemu de Mello, S. N. Goince oraz dziesiątkom, jeśli nie setkom czy tysiącom innych Autorów, przyjaciół, nieprzyjaciół, naukowców, praktyków, ignorantów, geniuszy etc, etc, od których w bardziej lub mniej dyskretny (czytaj: bezczelny) sposób zapożyczyłem wszystkie idee zawarte w tej broszurce – oddaję Wam cześć i proszę o wybaczenie, że nie zawsze pamiętałem, co ukradłem i komu, i w związku z tym, nie wymieniłem Go z imienia i nazwiska, a często nawet nie wyodrębniłem oryginalnej treści w formie cytatu lecz poprzekręcałem sobie i „po swojemu”, że tak powiem, „własnymi słowami”, napisałem, na pewno nie tak mądrze, precyzyjnie i błyskotliwie jak Wy, ale co na to teraz możemy poradzić? Nic; przepraszam i raz jeszcze dziękuję,

- nieżyjącemu lecz stale obecnemu w mej pamięci Pawłowi Targielowi – za intelektualne prowokacje, pożyczane książki, przegadane tysiące godzin i pokazanie, że można poznawać Ducha w oderwaniu od wszelkich religii,

- Ani Synoradzkiej-Demadre, Jarkowi i Lzie Grzesiakom oraz Piotrowi i Oli Grodeckim – za przyjaźń.

- Dziękuję także, Wydawnictwu Nowy Horyzont za okazane zaufanie, odwagę, poświęcony czas, zdolności i energię - to dzięki Wam jest tak dobrze, że można sobie trzymać w rękach i czytać ile dusza zapagnie, tak pięknie wydane „jest dobrze”. Czegóż chcieć więcej?

Przyjmijcie wszyscy raz jeszcze moje szczere wyrazy wdzięczności

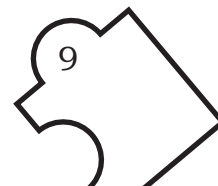
bartosz m. wrona

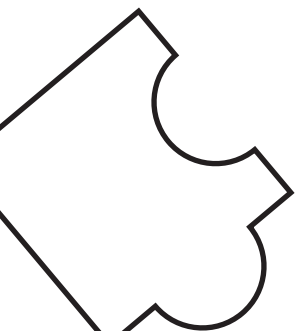
Poniżej prezentujemy, nie bez dumy, bardzo piękny rozdział, który się nazywa „**SPIS TREŚCI**”

PODZIĘKOWANIA	3
UWAGA! OSTRZEŻENIE	11
PRZEDWSTĘP	13
WSTĘP WŁAŚCIWY	15
DEFINICJA I CECHY DOBREGO TERAPEUTY	17
KTO POTRZEBUJE PSYCHOTERAPII	19
WOLA.....	24
MOTYWACJA.....	26
ODWAGA I NADZIEJA	28
ODPOWIEDZIALNOŚĆ.....	31
NIĘŚWIADOMOŚĆ.....	34
KONTAKT CZYLI JAK WYBRAĆ ODPOWIEDNIEGO TERAPEUTĘ	38
KONTRAKT	42
PREHISTORIA CZYLI PO CO WRACAĆ DO TEGO CO BYŁO	48
JAK TO SIĘ STAŁO, ŻE PRZYSZEDŁEŚ NA ŚWIAT	50
PIERWSZE WSPOMNIENIE I WSZYSTKIE INNE PIERWSZE WSPOMNIENIA.....	54
CO BYŁO W SZKOLE?	59

MŁODOŚĆ - MDŁA DOŚĆ	64
EGZAMIN Z DOJRZAŁOŚCI	68
TALENT	73
RELACJE I ZWIĄZKI.....	75
BYCIE RODZICEM	79
STRATY, STAROŚĆ I ŚMIERĆ	85
A CIAŁO?	89
OBJAWY	92
PRZEPRACOWANIE czyli WGLĄD.....	97
PRZENIESIENIE	100
KRYZYS	105
TRIKI	109
KONIEC czyli POCZĄTEK.....	113
GLOSSA popełniaj błędy - wprowadzenie	117
popełniaj błędy - wstęp.....	122
zapytaj optymisty.....	124
walcz!.....	125
zaakceptuj koszty	126
cierpienie istnieje.....	128
nie ma czasu	129
nie ma czasu 2	130

śmierć	131
skoncentruj się.....	132
oddychaj.....	133
wielki spokój	134
jest rzeczywistość.....	135
ta chwila jest święta.....	136
panaceum.....	137
trzeźwiej, proszę.....	138
szukaj głębi.....	140
śłuchaj ciała	141
pracuj	143
moc	144
bądź dla siebie dobry	145
baw się.....	146



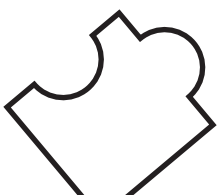


UWAGA! OSTRZEŻENIE

Książka ta:

- niesie w sobie treści niebezpieczne i potencjalnie szkodliwe dla całego Twojego dotychczasowego życia,
- nie pretenduje do miana jakiegokolwiek naukowego czy chociażby obiektywnego opracowania,
- zawiera wyłącznie subiektywne i nie poparte żadnymi badaniami poglądy autora (które w dodatku nie są szczególnie oryginalne a stanowią jedynie bezczelne zapożyczenia, cytaty i kompilacje).

Miłej lektury.



PRZEDWSTĘP

„Skąd autor tej książki wiedział, że ja jestem tutaj?”

(pewna dziewczynka zdiagnozowana jako upośledzona umysłowo)

Czytasz?

To mocne, prawda?

W całym bezmiarze Wszechświata odnaleźliśmy się oboje, Ty i ja. Nie ma przypadków.

Bardzo dobrze. Dotarłeś dokładnie tutaj.

Koniec sentymentów - masz teraz dwie możliwości:

1) odłożyć tę książeczkę, tam skąd ją wzięłeś (i zapomnieć o całym incydencie)

2) czytać dalej (tak, mam ukończone 18 lat i wchodzę w to na własne ryzyko)

Cokolwiek zrobisz, na pewno postąpisz bardzo mądrze.

Cokolwiek zrobisz na pewno będziesz miał rację.

Możesz też wymyślić jakieś własne rozwiązania, ale... i tu pewnie też Cię nie zaskoczę, pamiętaj, że cokolwiek zrobisz postąpisz właściwie i słusznie.

Jeszcze to czytasz?

Poważna sprawa.

Nie ma wątpliwości, że wybrałeś odpowiednio
– potrzebujesz pomocy specjalisty.

WSTĘP WŁAŚCIWY

„Jest tylko miłość i lęk”

(Anthony de Mello)

Trzeba być gotowym, aby trochę umrzeć.

Żeby żyć, trzeba być gotowym, by trochę umrzeć.
Zrobić miejsce nowemu. To proste – nie ma miejsca.

Jedni się leczą, a inni się nie leczą. Jedni się zmieniają, a inni całą swoją energię poświęcają na utrzymanie starego.

To proste. W Twoim sercu są dwa psy.
Jeden chce zmian, drugi się ich boi.

Oba są jednakowo silne. Wszystko zależy więc od tego, którego z nich karmisz.

Jeśli chcesz podjąć psychoterapię, musisz być gotowy, żeby świadomie urodzić się na nowo.

To bardzo trudne.

Nieświadomość jest łatwa.

Zwierzęta rodzą się i umierają z dużo mniejszym wysiłkiem niż człowiek.

Nieświadomość jest prosta. Urodziłeś się, umrzesz.

Możesz nie podejmować żadnego wysiłku. Cokolwiek zrobisz – będzie dobrze.

Możesz karmić dwa psy, jednego psa. Możesz nie karmić ich wcale.

Zdechną. Ale czy Ty jesteś wieczny?

Nie ma napięcia. Urodziłeś się, umrzesz. Możesz coś zrobić w tym życiu. Możesz nic nie robić. Masz wybór i możesz zrezygnować z wyboru. Jesteś Królem Świata, naprawdę grzechem byłoby narzekać.