

BESTSELLER NEW YORK TIMES A

→ Kocham życie, jakie mam dzięki tym metodom ←

JONAH HILL, REŻYSER FILMU STUTZ (NETFLIX)



The
Tools



Metody

5 metod rozwijania

odwagi, kreatywności

i siły woli



PHIL STUTZ

TWÓRCA MODELU TERAPII **METODY**

BARRY MICHELS

sensus

Tytuł oryginału: The Tools: 5 Tools to Help You Find Courage, Creativity, and Willpower - and Inspire You to Live Life in Forward Motion

Tłumaczenie: Tomasz F. Misiorek

ISBN: 978-83-289-0105-6

Copyright © 2012 by Phil Stutz and Barry Michels
All rights reserved.

Illustrations copyright © 2012 by Phil Stutz “The Reversal of Desire” (page 39), “Active Love” (page 92), “Inner Authority” (page 118), and “The Grateful Flow” (page 155) — The “Tools” techniques, text boxes, copyright © 2012 by Phil Stutz

Translation copyright © 2024 by Helion S.A.

Random House and the House colophon are registered trademarks of Penguin Random House LLC.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/metody>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ 1. | Objawienie nowej drogi
9

ROZDZIAŁ 2. | Odwrócenie pragnienia
32

ROZDZIAŁ 3. | Aktywna miłość
77

ROZDZIAŁ 4. | Wewnętrzny autorytet
107

ROZDZIAŁ 5. | Wezbranie wdzięczności
150

ROZDZIAŁ 6. | Poczucie zagrożenia
190

ROZDZIAŁ 7. | Wiara w siły wyższe
233

ROZDZIAŁ 8. | Owoce nowej wizji
256

Podziękowania 283

ROZDZIAŁ 1.

Objawienie nowej drogi

ROBERTA BYŁA MOJĄ NOWĄ PACJENTKĄ PSYCHOTERAPEUTYCZNĄ, która w ciągu piętnastu minut od naszego spotkania sprawiła, że poczułem się całkowicie bezsilny. Przyszła do mnie w bardzo konkretnym celu: chciała przestać obsesyjnie myśleć o tym, że jej chłopak ją zdradza.

— Sprawdzam jego wiadomości, torturuję go pytaniami. Czasami nawet podjeżdżam pod jego mieszkanie, by go szpiegować. Nigdy go na niczym nie złapałam, ale nie potrafię się powstrzymać.

Myślałem, że jej problem był łatwy do wyjaśnienia tym, że jej ojciec niespodziewanie porzucił rodzinę, gdy była dzieckiem. Nawet teraz, gdy Roberta miała dwadzieścia kilka lat, myśl o byciu porzuconą wywoływała u niej przerażenie. Zanim jednak zdołaliśmy zagłębić się w jej problem, spojrzała mi w oczy i oznajmiła:

— Niech mi pan powie, JAK mam przestać obsesyjnie o tym myśleć. Proszę nie marnować mojego czasu i pieniędzy na odkrywanie, *dłaczego* to robię — to już wiem.

Gdyby Roberta przyszła do mnie dzisiaj, byłbym zachwycony tym, że dokładnie wie, czego chce, i że ja dokładnie wiem, jak jej pomóc. Ale nasze spotkanie miało miejsce dwadzieścia pięć lat temu, gdy byłem świeżym psychoterapeutą. Bezpośredniość jej żądania przeszła mnie jak strzała z łuku. Nie potrafiłem jej odpowiedzieć.

Nie wyrzucam sobie. Byłem po dwóch latach nauki, podczas której pochłaniałem łączywie każdą aktualną teorię psychoterapeutyczną. Ale im więcej informacji pochłaniałem, tym mniej byłem usatysfakcjonowany. Teorie wydawały się mocno oderwane od doświadczenia osoby, która wiedząc, że ma kłopoty, poszukuje pomocy. W głębi duszy czułem, że nie nauczono mnie, jak doraźnie działać w sytuacji, gdy pacjent taki jak Roberta prosi mnie, o co prosi.

Zastanawiałem się, czy może jest tak, że takich umiejętności nie uczy się z książek. Może dałoby się je opanować tylko podczas konsultacji twarzą w twarz z osobami, które mają osobiste doświadczenia w temacie. Miałem dobre relacje z dwoma spośród moich nauczycieli, którzy nie tylko dobrze mnie znali, ale mieli za sobą dekady doświadczenia klinicznego. Z pewnością musieli wypracować sobie jakiś sposób postępowania w sytuacjach, w których pacjent formułował takie żądanie.

Przedstawiłem im sytuację i oczekiwania Roberty. Ich odpowiedź potwierdziła moje najgłębsze obawy. Nie mieli rozwiązania. Co gorsza, to, co wydawało mi się rozsądnym żądaniem, oni postrzegali jako część jej problemu. Używali wielu fachowych określeń: według nich Roberta była „impulsywna”, „oporna” i „pożądała natychmiastowej gratyfikacji”.

Ostrzegli mnie, że gdybym spróbował spełnić jej żądania, natychmiast wystąpiłaby z nowymi.

Zgodnie poradzili mi, żeby cofnął się z nią do czasów jej dzieciństwa, w których mogliśmy odnaleźć przyczynę jej obsesji. Powiedziałem im, że ona już zdaje sobie sprawę, co ją wywołało. Odparli, że bycie porzuconą przez ojca nie może być *prawdziwym* powodem. „Musisz wejść w jej dzieciństwo *głębiej*”. Miałem już dość tego pustosłowania. Słyszałem to już wcześniej — za każdym razem, gdy pacjent się czegoś bezpośrednio domagał, terapeuta odbijał piłeczkę i stwierdzał, że należy „wejść głębiej”. Była to odmiana gry w trzy karty, mającej ukryć prawdę: gdy potrzeba było konkretnej, doraźnej pomocy, ci terapeuci nie mieli swoim pacjentom wiele do zaoferowania. Byłem nie tylko rozczarowany, ale miałem też okropne poczucie, że moi mentorzy przedstawiali stanowisko powszechne wśród praktykujących w naszej profesji — ja przynajmniej nie znałem nikogo, kto twierdziłby inaczej. Nie wiedziałem, do kogo się zwrócić.

Miałem jednak szczęście. Znajomy powiedział mi, że spotkał psychiatrę, który podobnie jak ja nie godził się z obowiązującymi praktykami. „Ten facet naprawdę odpowiada na pytania — i gwarantuję ci, że takich odpowiedzi jeszcze nie słyszałeś”. Prowadził serię seminariów i postanowiłem wybrać się na najbliższy. W ten sposób właśnie spotkałem doktora Phila Stutza, współautora tej książki.

Jego seminarium zmieniło moją praktykę — i moje życie.

Okazało się, że Phil myśli w zupełnie nowy dla mnie sposób. Co ważniejsze, z jakiegoś powodu czułem, że ma całkowitą rację. Był pierwszym psychoterapeutą, jakiego spotkałem,

który skupiał się na rozwiązaniu, a nie na problemie. Był całkowicie przekonany, że istoty ludzkie mają w sobie niewykorzystany potencjał pozwalający im rozwiązywać ich własne problemy. Tak naprawdę jego postrzeganie problemów było zupełnie różne od tego, czego mnie uczono. Nie patrzył na nie jako na coś, co obciążało pacjenta, ale jak na okazje do otwarcia drzwi do świata niewykorzystanego potencjału.

Początkowo byłem sceptyczny. Już wcześniej słyszałem o zamienianiu problemów w okazje, ale nikt dotąd nie wytłumaczył mi dokładnie, jak to robić. Phil objaśniał to prosto i konkretnie. Do ukrytego potencjału można było sięgać za pomocą pewnych potężnych, choć prostych technik, dostępnych dla każdego.

Nazywał te techniki „metodami”.

Wyszedłem z tego seminarium tak podekscytowany, że wydawało mi się, że potrafię latać. Nie tylko dlatego, że okazało się, iż istnieją konkretne metody, mogące pomagać ludziom. Uskrzydliło mnie też coś w nastawieniu Phila. Otwarcie mówił o sobie, swoich teoriach i metodach. Nie żądał od nas, byśmy bezkrytycznie przyjęli to, co nam przekazywał. Jedyne, czego oczekiwał, to byśmy wykorzystali jego metody w praktyce i doszli do własnych wniosków co do ich użyteczności. Niemal rzucał nam wyzwanie, byśmy udowodnili, że się myli. Uznałem, że albo był bardzo odważny, albo szalony — a może jedno i drugie. Tak czy inaczej, wywarło to na mnie piorunujące wrażenie, jakbym wziął haust świeżego powietrza, po tym jak byłem duszony przez przestarzałe założenia moich bardziej tradycyjnie pracujących kolegów. Tym wyraźniej widziałem to, co ukrywali za nieprzeniknioną

ścianą zawiłych koncepcji, których praktycznych zastosowań wcale nie chcieli testować.

Podczas seminarium poznałem tylko jedną metodę, ale od razu zacząłem ją z zapałem stosować. Nie mogłem się doczekać przekazania jej Robercie. Byłem przekonany, że mogłaby pomóc jej bardziej niż rozgrzebywanie jej przeszłości. Podczas naszej kolejnej sesji powiedziałem: „Oto, co możesz zrobić w chwili, gdy następnym razem poczujesz, jak zaczyna dochodzić do głosu twoja obsesja” i dałem jej metodę (wam opowiem o niej później). Ku mojemu zdziwieniu natychmiast ją przyjęła i zaczęła stosować. Co było jeszcze bardziej zadziwiające, to jej pomogło. Moi szacowni koledzy się mylili. Danie Robercie czegoś, co przyniosło jej natychmiastową ulgę, nie sprawiło, że zaczęła wysuwać nowe, niedojrzałe żądania, ale zainspirowało ją do stania się aktywną i entuzjastyczną uczestniczką jej własnej terapii.

W bardzo krótkim czasie przeszedłem od poczucia bycia bezużytecznym do wywarcia na kimś bardzo pozytywnego wpływu. Czułem, że chcę więcej — więcej informacji, więcej metod, głębszego zrozumienia tego, jak działają. Czy to był tylko zbiór różnych technik, czy raczej, jak podejrzewałem, zupełnie nowy sposób patrzenia na istoty ludzkie?

Aby uzyskać upragnione odpowiedzi, zacząłem nagabywać Phila po każdym jego seminarium i wyciskać z niego tyle informacji, ile się tylko dało. Zawsze był pomocny (wyglądało na to, że lubił odpowiadać na pytania), ale każda odpowiedź prowokowała tylko kolejną kwestię. Czułem się, jakbym trafił na złotą żyłę wiedzy, i chciałem wycisnąć z niej tyle, ile tylko się dało. Byłem nienasycony.

Zaczął się jednak pojawiać inny problem. To, czego dowiadywałem się od Phila, miało taką moc, że chciałem uczynić z tego podstawę mojej pracy z pacjentami. Nie było jednak żadnego kursu, na który mogłem się zapisać, żadnych formalnych wymagań do spełnienia. W takich rzeczach byłem dobry, ale on zdawał się być kompletnie niezainteresowany, przez co czułem się niepewnie. Jak mogłem dostać się pod jego skrzydła? Czy wzięłoby mnie w ogóle pod uwagę? Czy moje pytania go nie zniechęcały do mnie?

Niedługo po tym, jak zacząłem organizować seminaria, zaczął się na nich pojawiać entuzjastyczny młody człowiek o nazwisku Barry Michels. Nie bez pewnych oporów przyznał, że jest psychoterapeutą, choć po dociekliwej naturze jego pytań można by sądzić, że raczej prawnikiem. Nieważne, czym się zajmował, był naprawdę bystry.

Ale nie dlatego odpowiadałem na jego pytania. Nigdy nie imponował mi intelektem ani osiągnięciami. To, co przykuło moją uwagę, to był jego entuzjazm, to, że wracał do domu i sam stosował moje metody. Może tylko mi się zdawało, ale miałem takie wrażenie, jakby szukał czegoś od dłuższego czasu i właśnie to znalazł.

A potem zadał mi pytanie, którego nikt mi dotąd nie zadał.

— Tak się zastanawiałem... Kto pana tego wszystkiego nauczył... tych metod i w ogóle? Na moich kursach nie słyszałem o niczym choćby odrobinę podobnym.

— Nikt mnie nie nauczył.

— Chce pan powiedzieć, że wszystko wymyślił sam?

Zawahałem się.

— Tak... cóż, nie do końca.

Nie wiedziałem, czy powinienem podzielić się z nim wiedzą o tym, jak wszedłem w posiadanie tych informacji. Wydawał się jednak mieć otwarty umysł, więc postanowiłem spróbować. Moja historia była dość niezwykła i zaczęła się od pierwszego pacjenta, którego leczyłem, tego konkretnego.

Tony był młodym lekarzem-rezydentem na chirurgii w tym samym szpitalu, w którym ja byłem rezydentem na oddziale psychiatrii. W przeciwieństwie do wielu innych chirurgów nie był arogancki, tak naprawdę, gdy spotkałem go po raz pierwszy, kulącego się przy drzwiach do mojego gabinetu, wyglądał jak szczur w pułapce. Gdy zapytałem go, co mu dolega, odpowiedział: „Boję się egzaminu, który muszę zdać”. Dygotał, jakby ten test czekał go za dziesięć minut, podczas gdy tak naprawdę zostało mu jeszcze do niego sześć miesięcy. Bał się każdego testu czy egzaminu, a ten konkretny był ważny i trudny. Od niego zależało, czy będzie mógł pozostać chirurgiem z prawami do wykonywania zawodu.

Zinterpretowałem jego problem dokładnie tak, jak mnie tego uczono. Jego ojciec zbił fortunę na pralniach chemicznych, ale nie udało mu się skończyć studiów i całe życie żył z kompleksem niższości. Pozornie chciał, by syn został sławnym chirurgiem, by odnieść zastępczy sukces. W głębi jednak tak bardzo brakowało mu pewności siebie, że czuł się zagrożony przez to, iż syn potencjalnie go przerośnie. Z tego powodu Tony był podświadomie przerażony: że jego ojciec dostrzeże w nim rywala i się zemści. Oblanie egzaminu było

jego sposobem na to, by uniknąć konfliktu. A przynajmniej to wynikało ze wszystkiego, czego mnie nauczono.

Gdy przedstawiłem Tony'emu swój punkt widzenia, był sceptyczny. „To brzmi jak tekst z podręcznika. Mój ojciec nigdy nie przelewał na mnie swoich ambicji. Nie mogę jemu przypiąć swojego problemu”. Pozornie jednak ta rozmowa mu pomogła, lepiej wyglądał i lepiej się czuł. Gdy jednak dzień egzaminu się zbliżał, lęki powróciły. Chciał przełożyć termin. Zapewniłem go, że to tylko podświadoma obawa przed reakcją ojca. Ciągłe analizowanie źródła lęków miało sprawić, że one odejdą. To był właśnie tradycyjny, wielokrotnie przetestowany sposób psychiatrów na podobny problem. Byłem go tak pewien, że zagwarantowałem mu, że napisze test z powodzeniem.

Myliliem się. Spektakularnie go oblał.

Po wszystkim mieliśmy jeszcze jedną sesję. Wciąż wyglądał jak szczur w pułapce, ale tym razem jak rozszluszczony szczur w pułapce. Długo jeszcze słyszałem jego słowa: „Nie dałeś mi prawdziwego sposobu na pokonanie strachu. Te ciągłe rozmowy o moim ojcu to było jak danie mi pistoletu na wodę do walki z gorylem. Zawiodłeś mnie”.

Doświadczenie z Tonym otworzyło mi oczy. Zrozumiałem, jak bezradni mogą się czuć pacjenci stojący sami naprzeciw problemu. To, czego potrzebowali, to rozwiązania dające im siłę do podjęcia walki. Teorie i wyjaśnienia nie dają takiej siły. Potrzebna jest konkretna *broń*, którą poczuwają w rękę.

Potem nastąpiła seria innych, mniej spektakularnych terapeutycznych porażek. W każdym przypadku chodziło o pacjenta, który na coś cierpiał: na depresję, ataki paniki, napady

gniewu itp. Przychodzili do mnie, prosząc o to, bym ukoił ich cierpienie. Nie miałem pojęcia, jak mógłbym im pomóc.

Byłem doświadczony w znoszeniu porażek. Dorastając, byłem uzależniony od koszykówki i grania z dziećmiakami większymi i lepszymi od siebie (tak właściwie to prawie każdy był większy ode mnie). Gdy w koszykówce mi nie wychodziło, po prostu ćwicyłem więcej. Tu było inaczej. Gdy straciłem wiarę w sposoby terapii, jakich mnie nauczono, nie pozostało mi nic, co mógłbym wyćwicyć. To było jakby ktoś po prostu odebrał mi piłkę.

Moi przełożeni byli uczciwi i zaangażowani, ale moje wątpliwości przypisywali brakowi doświadczenia. Mówili mi, że większość młodych terapeutów nie wierzy w siebie, a z upływem czasu potrafią stwierdzić, na ile może pomóc terapia. Akceptując jej ograniczenia, przestają obwiniać samych siebie.

Dla mnie jednak te ograniczenia były nie do zaakceptowania.

Wiedziałem, że nie będę usatysfakcjonowany, dopóki nie będę mógł zaoferować pacjentom tego, o co proszą: sposobu, który może im pomóc tu i teraz. Postanowiłem, że znajdę ten sposób, niezależnie od tego, ile mnie to będzie kosztować. Patrząc z perspektywy, widzę teraz, że był to kolejny krok na drodze, na którą wkroczyłem jeszcze jako dziecko.

Gdy miałem dziewięć lat, mój trzyletni braciszek zmarł na rzadką postać raka. Moi rodzice, mający ograniczone zasoby emocjonalne, nigdy się z tego nie podnieśli. Zawisła nad nimi czarna chmura. Ta tragedia zmieniła moją rolę w rodzinie. Stałem się ich nadzieją na przyszłość — tak jakbym miał nadludzką moc przegonienia tej chmury. Każdego

wieczora mój ojciec wracał z pracy, siadał w bujanym fotelu i się martwił.

Nie robił tego po cichu.

Siedziałem na podłodze tuż przy jego fotelu, a on ostrzegał mnie, że jego firma może upaść w każdej chwili (używał słowa „splajtować”). Zadawał mi pytania w rodzaju: „Czy poradziłbyś sobie, mając tylko jedną parę spodni?” albo „Co, gdybyśmy wszyscy musieli pomieścić się w jednym pokoju?”. Żadna z tych obaw nie była realna, ale właśnie w ten sposób oswajał się z przerażającą dla niego wizją, że śmierć znowu mogłaby odwiedzić nasz dom. Przez kolejnych kilka lat nauczyłem się tego, że moim zadaniem jest pocieszenie go. W efekcie stałem się psychoterapeutą własnego ojca.

Miałem wtedy dwanaście lat.

Oczywiście nie myślałem o tym w ten sposób. W ogóle o tym nie myślałem. Powodował mną instynktowny lęk, że jeśli nie przyjmę na siebie tej roli, spotka nas zguba. Choć ten lęk też był całkowicie nierealny, wtedy wydawał się zupełnie realny. Bycie poddanym w dzieciństwie takiej presji dało mi siłę, gdy dorosłem i dostałem prawdziwych pacjentów. Inaczej niż wielu moich kolegów ich oczekiwania mnie nie przerażały. Znajdowałem się w tej roli już od niemal dwudziestu lat.

Ale to, że byłem gotowy walczyć z cierpieniem pacjentów, nie oznaczało od razu, że wiedziałem jak. Jednego byłem pewien: byłem zdany na siebie. Nie istniały książki, po które mógłbym sięgnąć, eksperci, z którymi mógłbym korespondować, ani kursy, na które mógłbym się zapisać. Do dyspozycji miałem tylko mój instynkt. Jeszcze tego nie wiedziałem, ale miał mnie on zaprowadzić do zupełnie nowego źródła informacji.

Mój instynkt wskazywał na terażniejszość. To właśnie w niej leżało cierpienie moich pacjentów. Zabieranie ich w przeszłość służyło tylko odwróceniu ich uwagi; nie chciałem więcej takich przypadków jak z Tonym. W przeszłości były wspomnienia, emocje i lekcje, wszystkie przedstawiające wartość. Ale ja szukałem czegoś na tyle silnego, by przyniosło rezultat bez zwłoki. By to znaleźć, musiałem trzymać się terażniejszości.

Miałem tylko jedną zasadę: za każdym razem, gdy pacjent potrzebował ulgi w cierpieniu (niezależnie, czy chodziło o zranione uczucia, wyrzuty sumienia, upadek morale, czy cokolwiek innego), musiałem zająć się tym tu i teraz. Musiałem coś wymyślić od razu. Pracując bez żadnej asekuracji, nabrałem zwyczaju opowiadania o rzeczach, które mi osobiście się przytrafiły, a które mogły pomóc pacjentowi. To było coś w rodzaju odwrotności freudowskich wolnych skojarzeń — pochodziły od lekarza, nie od pacjenta. Nie jestem pewien, czy Freud byłby zachwycony.

Osiągnąłem etap, na którym mogłem mówić, nie mając pojęcia, co powiem za chwilę. Zaczynałem jednak czuć się tak, jakby przeze mnie przemawiała jakaś nowa siła. Powolutku pojawiały się metody przedstawione w tej książce (oraz towarzysząca im filozofia). Jedyne, czego od nich oczekiwałem, to żeby działały.

Ponieważ nigdy nie uznawałem swoich poszukiwań za skończone, dopóki nie znalazłem konkretnej metody, którą mógłbym dać pacjentowi, najważniejsze było dokładne sprecyzowanie tego, co mam na myśli, używając pojęcia *metoda*. Metoda to coś o wiele poważniejszego niż „zmiana nastawienia”. Gdyby dokonanie zmian w życiu było kwestią

jedynie zmiany nastawienia, nie potrzebował(a)byś tej książki. Prawdziwa zmiana wymaga zmiany zachowań — nie tylko nastawienia.

Powiedzmy, że masz tendencję do reagowania krzykiem, gdy jesteś sfrustrowany(-na) — wrzeszczysz na małżonka, dzieci, pracowników. Ktoś pomaga Ci zrozumieć, jak źle to wygląda, jak szkodzi to Twoim relacjom. Nabierasz dzięki temu nowego nastawienia odnośnie do reagowania krzykiem. Możesz czuć, że oto coś zrozumiałeś(-łaś), możesz czuć się lepszym człowiekiem... dopóki pracownik nie popełni kosztownego błędu, a Ty nie zaczniesz się na niego drzeć, nawet nie zastanawiając się, co robisz.

Zmiana nastawienia nie powstrzyma Cię przed wrzaskiem, bo nastawienie nie kontroluje zachowania, nie jest wystarczająco silne. Żeby kontrolować swoje zachowanie, potrzebujesz konkretnej procedury, której mógłbyś (mogłabyś) używać w konkretnym momencie do walki z konkretnym problemem. Właśnie tym jest metoda.

Żeby poznać metodę, którą można by w tym konkretnym przypadku zastosować, musisz poczekać do rozdziału 3. (o ile to możliwe, bez krzyków). Rzecz w tym, że ta metoda (inaczej niż zwykła zmiana nastawienia) czegoś od Ciebie wymaga. Nie tylko wymaga od Ciebie pracy, bo będziesz musiał(a) tę pracę powtarzać — za każdym razem, gdy zaczniesz w Tobie narastać frustracja. Nowe nastawienie nie zmienia nic, jeśli nie idzie za nim zmiana zachowania. A najlepszym sposobem na zmianę zachowania jest skorzystanie z metody.

Poza tym istnieje jeszcze większa różnica między metodą a nastawieniem. Nastawienie bierze się z myśli w Twojej

głowie — nawet jeśli je zmieniasz, pracujesz w ramach aktualnych ograniczeń. W metodzie najcenniejsze jest to, że pozwala Ci przekroczyć barierę własnej głowy. Łączy Cię ze światem nieskończenie większym niż Ty, światem nieograniczonych mocy. Nieistotne, czy nazwiesz to wspólną świadomością, czy światem duchowym. Odkryłem, że najłatwiej mi jest mówić na to „świat wyższy”, a moce, które się w nim znajdują, określać jako „siły wyższe”.

Ponieważ moje metody musiały mieć taką moc, ich stworzenie wymagało ode mnie wiele pracy. Początkowo informacje pojawiały się w surowej, niedokończonej formie. Każdą metodę musiałem poprawiać setki razy. Moi pacjenci nigdy nie narzekali, tak naprawdę cieszyło ich to, że uczestniczą w procesie tworzenia czegoś nowego. Zawsze chętnie wypróbowywali nową wersję metody, po czym zdawali mi relację, co działało, a co nie działało. Zależało im tylko na otrzymaniu czegoś, co mogłoby im pomóc.

Taki proces sprawił, że musiałem się na nich otworzyć. Nie mogłem utrzymywać dystansu niczym wszytkowiedzący autorytet przekazujący jedynie słuszną wiedzę. Ta praca to był nasz wspólny wysiłek — co dla mnie było tak naprawdę wytchnieniem. Nigdy nie czułem się dobrze w tradycyjnym modelu terapii, w którym pacjent jest „chory”, a terapeuta, trzymając go na wyciągnięcie ręki niczym zdechłą rybę, go „leczy”. To zawsze wydawało mi się niestosowne — nie czułem się w końcu wcale lepszy od moich pacjentów.

Tym, co podobało mi się w terapii, nie było traktowanie pacjentów z dystansem, a dawanie im do ręki skutecznych

metod. Uczenie ich, jak się nimi posługiwać, było z mojej strony najcenniejszym darem — darem odmieniania ich życia. To sprawiło, że za każdym razem, gdy udawało się dopracować nową metodę, odczuwałem niesłychaną satysfakcję.

To było zaskakujące, jak w procesie tworzenia metody nagle widać było, że oto jest ona w pełni ukończona. Nigdy nie miałem wrażenia, że powstała z niczego. Zawsze wydawało mi się, że tylko odkrywam coś, co musiało już istnieć wcześniej. Z mojej strony była wiara, że na każdy problem, który potrafiłem zdiagnozować, istniała do odkrycia metoda, która przynosiła ulgę. Dopóki ona mi się nie objawiła, byłem niczym pies ogryzający kość.

Ta wiara miała zostać wynagrodzona w sposób, o jakim nie śniłem w najśmielszych snach.

W miarę upływu czasu obserwowałem, co działo się z pacjentami, którzy z moich metod korzystali regularnie. Tak jak miałem nadzieję, byli już w stanie kontrolować swoje objawy: panikę, negatywne nastawienie, unikanie odpowiedzialności. Zaczęli rozwijać w sobie nowe zdolności. Byli w stanie wyrażać siebie z większą pewnością. Ich kreatywność przekraczała dotychczasowe poziomy. Niespodziewanie stawali się liderami. Zaczynali mieć wpływ na otaczający ich świat — często po raz pierwszy w życiu.

Nigdy tego nie planowałem. Swoje zadanie definiowałem jako przywrócenie pacjentów do „normy”. Ale ci pacjenci radzili sobie o wiele lepiej niż „w normie” — rozwijali potencjał, z którego wcześniej nawet nie zdawali sobie sprawy. Te same metody, które tu i teraz ratowały ich przed cierpieniem, wykorzystywane konsekwentnie z czasem wpływały na każdy

aspekt ich życia. Metody okazywały się o wiele potężniejsze, niż to sobie wyobrażałem.

Żeby to jakoś zrozumieć, musiałem zainteresować się czymś więcej niż samymi metodami i przyjrzeć się siłom wyższym, które uwalniały. Już przedtem widziałem, jak one działają. Ty zresztą też — ich działania doświadcza każda istota ludzka. Mają ukrytą, niespodziewaną moc, która pozwala nam dokonywać rzeczy, o które byśmy się nie podejrzewali. Większość ludzi jednak ma dostęp do takiej mocy tylko w sytuacjach awaryjnych. Wtedy możemy działać bez lęku i z nadzwyczajną pomysłowością — jednak gdy tylko sytuacja awaryjna się normalizuje, te moce znikają, zapominamy wręcz, że nimi dysponowaliśmy.

Doświadczenia moich pacjentów otworzyły mi oczy na zupełnie nową wizję ludzkiego potencjału. Moi pacjenci funkcjonowali, jakby dostęp do tych sił był dla nich każdego dnia na wyciągnięcie ręki. Dzięki metodom można było korzystać z tych mocy na życzenie. To odkrycie zrewolucjonizowało moje podejście do tego, jak powinna działać psychoterapia. Zamiast postrzegać problem jako skutek „przypadłości” mającej swoje korzenie w przeszłości, powinniśmy patrzeć na niego jak na katalizator rozwijania mocy, które wszyscy posiadamy, a które pozostają w nas uśpione.

Terapeuta jednak musi robić więcej niż tylko postrzegać problemy jako katalizatory. Jego zadaniem jest danie pacjentom konkretnego dostępu do mocy niezbędnych do rozwiązania ich problemów. Te moce muszą być *namacalne*, a nie tylko teoretyczne. To wymagało czegoś, czego terapia nigdy nie dawała: zbioru metod.

W ten sposób spędziłem godzinę, wylewając z siebie ogromną ilość informacji. Barry połknął to wszystko jednym haustem, przez większość czasu potakując energicznie. W tej zupie była jednak mucha. Za każdym razem, gdy mówiłem „siły”, wyglądał na nieprzekonanego. Wiedziałem, że nie był najlepszy w ukrywaniu swoich myśli — musiałem przygotować się na nieuniknione przesłuchanie.

Większość z tego, co powiedział Phil, była bardzo konkretna. Chłonałem to niczym gąbka, gotowy do wykorzystania dla dobra moich pacjentów. Jednego jednak nie mogłem przełknąć. Były to siły wyższe, do których się odwoływał. Oczekiwał, że uwierzę w coś, czego nie można zmierzyć ani nawet zobaczyć. Myślałem jednak, że te wątpliwości zachowam dla siebie. Tymczasem przejrzał mnie na wylot.

— Coś ci nie pasuje.

— Nie, nic... to było niesamowite.

Po prostu na mnie patrzył. Ostatni raz tak się czułem po przyłapaniu mnie na słodzeniu płatków, gdy byłem dzieckiem.

— No dobrze. Jeden drobiazg... no dobra, wcale nie drobiazg. Jest pan całkowicie przekonany o istnieniu tych sił wyższych?

Na pewno wyglądał na przekonanego. Zadał mi pytanie:

— Czy kiedykolwiek dokonałeś dużej zmiany w swoim życiu, takiego wielkiego skoku, który przerósł twoje najśmielsze wyobrażenia o tym, do czego jesteś zdolny?

Faktycznie, coś takiego mi się przydarzyło. Choć bardzo starałem się o tym zapomnieć. Swoją drogę zawodową za-

cząłem jako prawnik. Mając dwadzieścia dwa lata, dostałem się do jednej z najlepszych szkół prawniczych w kraju. Mając dwadzieścia pięć lat, ukończyłem ją z wynikami plasującymi mnie w czołówce klasy i natychmiast zostałem zatrudniony przez prestiżową kancelarię. Po latach zwycięskich zmaganiach z systemem stanąłem na samym szczycie i... natychmiast to znienawidziłem. Moje życie stało się napięte, konserwatywne i nudne. Musiałem bezustannie walczyć z chęcią rezygnacji. Całe życie jednak byłem nieustępliwy, słowa „rezygnacja” nie było w moim słowniku. Nie wiedziałem, jak miałbym racjonalizować odejście z opłacalnego, związanego z posiadaniem władzy zawodu — a szczególnie jak miałbym wytłumaczyć to moim rodzicom, którzy przez całe moje życie zachęcali mnie do założenia togi.

A jednak zrezygnowałem. Doskonale pamiętam ten dzień. Miałem dwadzieścia osiem lat i stałem w lobby biurowca, w którym pracowałem, patrząc przez szybę na twarze ludzi bezgłośnie idących po chodniku. W tym momencie, ku mojemu przerażeniu, zauważyłem w oknie odbicie mojej własnej twarzy. Moje oczy wydawały się martwe. Nagle poczułem, że grozi mi utrata wszystkiego i przemiana w jedno z tych zombie w szarych garniturach. I wtedy, równie nagle, poczułem coś, czego nigdy przedtem nie czułem: moc całkowitej pewności, całkowitego przekonania. Jakby zupełnie bez mojego udziału poniosła mnie ona do gabinetu szefa. Złożyłem wymówienie. Gdy próbując znaleźć odpowiedź na pytanie Phila, przypomniałem sobie tamten moment, zrozumiałem, że powodowała mną siła, która pojawiła się z zewnątrz.

Gdy opowiedziałem o tym Philowi, bardzo się podekscytował. Wskazał mnie palcem i powiedział:

— *Dokładnie* o tym mówię. Czułeś działanie siły wyższej. Ludzie cały czas miewają takie doświadczenia, ale nie zdają sobie sprawy z tego, co czują. — Zawiesił głos i zapytał: — Nie planowałeś tego, prawda?

Potrząsnąłem głową.

— Możesz sobie tylko wyobrazić, jak by wyglądało twoje życie, gdybyś miał dostęp do tej siły na życzenie. *Dokładnie* to umożliwiają metody.

Wciąż nie chciałem się do końca pogodzić z koncepcją sił wyższych, ale to nie miało znaczenia. Jakkolwiek by nazwać moc, która pozwoliła mi odmienić swoje życie — wiedziałem, że była prawdziwa. Czułem ją. Gdyby metody miały dać mi do niej dostęp na co dzień, nieważne byłoby, jak on chciał ją nazywać. A gdy przedstawiłem metody moim rodzicom, im też było w tej kwestii wszystko jedno. Byli podekscytowani tym, że naprawdę mogłem pomóc odmienić ich życie, promieniał ode mnie nieudawany entuzjazm. Ta autentyczność przykuła ich uwagę tak jak nic innego.

Opinie moich pacjentów były jednoznacznie pozytywne. Wielu chwaliło to, o ile bardziej produktywne stały się nasze sesje. „Zwykle wychodzę stąd niepewny, nie wiedząc, czy spotkanie cokolwiek mi dało. Teraz wychodzę z poczuciem, że jest coś, co mogę zrobić, *coś praktycznego, co mi pomoże*”. Po raz pierwszy w mojej krótkiej karierze poczułem, że mogę natchnąć swoich pacjentów nadzieją. To wszystko zmieniło, zacząłem raz za razem słyszeć te słowa: „W ciągu jednej sesji dał mi pan więcej, niż dostałem przez całe lata terapii”.

Moich pacjentów szybko przybywało. Czułem się bardziej spełniony niż kiedykolwiek przedtem. I naturalnie dostrzegłem u swoich pacjentów takie same zmiany, jakie odnotował Phil, gdy rozwijał swoje metody. Ich życie odmieniało się w nieoczekiwany sposób. Stawali się lepszymi liderami, lepszymi rodzicami. Stawali się bardziej śmiali w każdym aspekcie życia.

Od mojego pierwszego spotkania z Philem minęło dwadzieścia pięć lat. Jego metody działały dokładnie tak, jak mówił, że będą działać: dawały codzienną łączność z siłami wyższymi mającymi moc odmieniania życia. Im częściej ich używałem, tym bardziej czułem, że te siły działały *przez mnie*, a nie pochodziły *ode mnie* — były darem od kogoś innego. Wiązały się z nadzwyczajną mocą, która sprawiała, że możliwe było robienie rzeczy, do których robienia nie byłem dotąd zdolny. Z czasem zaakceptowałem to, że te nowe moce zostały mi ofiarowane przez siły wyższe. Nie tylko doświadczałem ich działania przez dwie i pół dekady, ale miałem też przywilej szkolenia pacjentów w regularnym sięganiu po nie.

Celem niniejszej książki jest umożliwienie Ci tego samego. Te siły zrewolucjonizują sposób, w jaki patrzysz na swoje życie i swoje problemy. Te problemy przestaną Cię przerażać i przytłaczać. Zamiast pytać „Czy mogę coś zrobić z tym problemem?”, zaczniesz zadawać zupełnie inne pytanie: „Która metoda pozwoli mi go rozwiązać?”.

W sumie razem z doktorem Philem mamy sześćdziesiąt lat praktyki psychoterapeutycznej. Na bazie tego doświadczenia zidentyfikowaliśmy cztery podstawowe problemy, które

uniemożliwiają ludziom prowadzenie takiego życia, jakie by chcieli wieść. Poziom szczęścia i satysfakcji z życia zależy wprost od tego, na ile będziesz w stanie się od tych problemów uwolnić. Każdy z kolejnych czterech rozdziałów skupia się na jednym z nich. Każdy rozdział zawiera też metodę, która najskuteczniej działa w walce z danym problemem. Wyjaśnimy, jak metoda zbliża Cię do siły wyższej, i wyjaśnimy, jak ta siła rozwiąże Twój problem.

Być może nie zobaczysz idealnej ilustracji swojego problemu w omawianych przez nas przypadkach pacjentów. Na szczęście nie oznacza to, że nie będziesz mógł (mogła) skorzystać z przedstawionych metod. Przekonasz się, że będą dla Ciebie pomocne w rozmaitych sytuacjach. Dla pełnej jasności na końcu każdego rozdziału przedstawimy listę „Innych zastosowań” dla każdej metody. Zapewne znajdziesz przynajmniej jedno, które będziesz mógł (mogła) odnieść do swojego życia. Odkryliśmy, że te cztery siły wyższe, które przywołują metody, tworzą podstawę do osiągnięcia życiowego spełnienia. To, jaką formę przybierają Twoje problemy, jest mniej istotne niż sam fakt, że będziesz korzystać z metod.

Możemy się podpisać pod każdym zdaniem w tej książce, bo wszystko zostało stworzone i przetestowane poprzez doświadczenia w praktyce. Nie wierz nam jednak na słowo — pozostań sceptycznym odbiorcą. W ten sposób być może będziesz kwestionować niektóre nasze pomysły. Większość tych kwestii już słyszeliśmy i na koniec każdego rozdziału przygotowaliśmy listę odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania. Prawdziwe odpowiedzi jednak znajdują się w meto-

dach. Używanie ich pozwoli Ci na doświadczenie działania sił wyższych. Odkryliśmy, że gdy ludzie doświadczają tego regularnie, ich obiekcje po prostu znikają.

Ponieważ najważniejszym celem jest skłonienie Cię do korzystania z metod, na końcu każdego rozdziału znajdziesz bardzo krótkie podsumowanie problemu, metody i tego, jak ją wykorzystywać. Jeśli nasze metody potraktujesz poważnie, będziesz wracać raz za razem do tych podsumowań, by nie zbaczać z kursu.

Gdy skończysz czytać kolejne cztery rozdziały, poznasz cztery metody, które pozwolą Ci osiągnąć spełnienie w życiu. Możesz pomyśleć, że tylko tego potrzebujesz. To nieprawda. Może Cię to zaskoczy, ale większość ludzi przestaje używać metod, choć działają. To jedna z najbardziej frustrujących cech natury człowieka: zarzucamy robienie rzeczy, które są dla nas najlepsze.

Naprawdę poważnie podchodzimy do pomagania innym w dokonywaniu życiowych zmian. Jeśli czujesz podobnie, być może będziesz musiał(a) przezwyciężyć wewnętrzny opór. To moment, w którym teoria zostaje sprawdzona w praktyce. Żeby osiągnąć sukces, będziesz musiał(a) zrozumieć, co powstrzymuje Cię od wykorzystywania metod, i będziesz musiał(a) znaleźć sposób na przezwycięzenie tego. W rozdziale 6. dowiesz się, jak się do tego zabrać. Poznasz w nim piątą metodę, pod pewnymi względami najważniejszą. To ona sprawi, że będziesz konsekwentnie wykorzystywać pozostałe cztery.

Jest jeszcze jedna rzecz, której potrzebujesz, by mieć całkowitą pewność, że nie zrezygnujesz z wykorzystywania

metod łączących Cię z siłami wyższymi. Wiary. Siły wyższe są tak tajemnicze, że po prostu nie da się od czasu do czasu *nie zważyć* w ich istnienie. Niektórzy nawet nazywają to egzystencjalnym pytaniem dzisiejszych czasów — w jaki sposób wierzyć w coś kompletnie nieuchwytnego? W moim przypadku wątpliwości i niewiarę wyssałem z mlekiem matki, bo oboje moi rodzice byli ateistami. Wyśmialiby słowo *wiara*, a co dopiero coś takiego jak „siły wyższe”, które nie dałyby się wyjaśnić w racjonalny lub naukowy sposób. Rozdział 7. zawiera opis mojej walki o zaufanie tym siłom i pomoże Ci zrobić to samo.

Uwierz mi, jeśli ja nauczyłem się wiary, każdy może to zrobić.

Zakładałem, że przyjęcie istnienia sił wyższych było ostatnim krokiem, który musiałem wykonać. Myliłem się. Phil miał jeszcze jeden szalony pomysł, jednego asa w rękawie. Twierdził, że za każdym razem, gdy ktoś korzysta z metody, odpowiednie siły wyższe pomagają nie tylko jemu, ale też wszystkim dookoła niego. W miarę jak mijały lata, ta koncepcja wydawała mi się coraz mniej szalona. Zacząłem wierzyć, że siły wyższe są nie tylko pozytywne dla społeczeństwa — tak naprawdę nie zdołalibyśmy bez nich przetrwać. Nie musisz wierzyć mi na słowo. Rozdział 8. pokaże Ci, jak doświadczyć tego na własnej skórze.

Kondycja naszego społeczeństwa zależy od starań każdej jednostki. Zawsze, gdy jedno z nas osiąga dostęp do sił wyższych, wszyscy na tym korzystamy. To obciąża wyjątkową odpowiedzialnością tych, którzy wiedzą, jak korzystać z metod. To oni stają się pierwszymi, którzy przybliżają siły

wyższe reszcie społeczeństwa. Są pionierami w budowaniu nowej, lepszej społeczności.

Codziennie rano budzę się wdzięczny za istnienie sił wyższych. Nigdy nie przestają pokazywać się w nowych odsłonach. Poprzez tę książkę dzielimy się z Tobą ich magią. I jesteśmy bardzo podekscytowani podróżą, którą zaraz rozpoczniesz.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —




1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

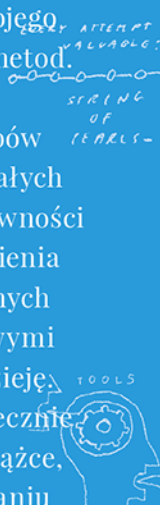
GRUPA
Helion 



Ludzie nie wykorzystują własnego potencjału do rozwiązywania problemów. Zwykle chcą się ich tylko pozbyć. Zamiast działać, przestają na szukaniu źródeł swoich kłopotów w przeszłości, ale tego rodzaju wyjaśnienia nie przynoszą pomyślnego rezultatu.

Mało kto traktuje problemy i niedoskonałości jak okazje do wkroczenia na drogę do sukcesu. Wystarczy sięgnąć do swojego, ukrytego potencjału za pomocą kilku potężnych i prostych metod.

Ta bestsellerowa książka opisuje pięć wyjątkowych sposobów przekształcania problemów w okazje do wprowadzenia śmiałych zmian w swoim życiu. Dowiesz się, jak wykorzystywać przeciwności do obudzenia w sobie odwagi, przyjęcia dyscypliny i pogłębienia własnej kreatywności. Dzięki praktykowaniu przedstawionych tu metod szybko odczujesz ulgę w zmaganiu się z uporczywymi problemami, od razu odzyskasz kontrolę nad życiem i nadzieję. Nauczysz się kontrolować gniew, lepiej wyrażać siebie i skutecznie walczyć z lękami. Skorzystaj ze wskazówek zawartych w książce, a Twoje życie stanie się wyjątkowe – oparte na doświadczaniu prawdziwego szczęścia i rozumieniu ludzkiego ducha.



Działanie tych metod polega na daniu Ci dostępu do najlepszej i najsilniejszej wersji siebie.

KATHY FRESTON

AUTORKA KSIĄŻKI **QUANTUM WELLNESS**



sensus.pl

ISBN 978-83-289-0105-6



9 788328 901056

e-bookpoint.com.pl