

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



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8171-121-0

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



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 – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu 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 udreki. 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 przyływ 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 obezwładniająca doznania, jakiego może doświadczyć człowiek. Jakiejś częście 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 podążyła za mną jak rozszałate 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 obijane. 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, *dlaczego* 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 przezwyciężymy 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

Droga 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, samookaleczanie 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 przepęlnioną 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 teraźniejszością, 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 Drogą 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 przepęśniać 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. Cząstkę, 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 (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 zapomnisz, że w taki, a nie inny sposób postrzegasz związku, 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 WSPOMNIENÍ

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.*

Aby lepiej go zrozumieć, musimy najpierw wytłumaczyć, na czym polega trauma. Otóż jest to wywołane jakimś zdarzeniem zaburzenie o podłożu emocjonalnym lub psychicznym. I nie musi chodzić o życiową tragedię. Przykładowo, urodzenie dziecka w którymś z państwowych szpitali może wywołać u matki uraz psychiczny. Niemowlę doświadczy go, kiedy zostanie odstawione od piersi. Trzylatek – kiedy zgubi mamę w sklepie spożywczym. Biorąc pod uwagę fakt, jak szeroka jest definicja traumy, staje się oczywiste, że nawet najlepsi rodzice nie uchronią przed nią swojego dziecka. Do tego dochodzą mniej intensywne urazy psychiczne, na przykład rozczarowanie – przy czym trzeba pamiętać, że dziecku, które jej doświadcza, trauma nigdy nie wydaje się czymś błahym.

Kiedy osoba dojrzała zderzy się z traumatyzującym doświadczeniem, nie wplecie go w swoje świadome życie. Wyprze je z pamięci, aby uchronić się przed urazami psychicznymi. Tego typu wspomnienie istnieje w oderwaniu od ja i zostaje rozczłonkowane.

Czytelnik na pewno zastanawia się, na czym polega owo „rozczłonkowanie”. Już tłumaczę. Składową każdego wspomnienia są informacje pochodzące ze zmysłów: dźwięki, smak, woń, obraz i emocje. Kiedy jakieś zdarzenie wywołuje uraz, te dane zostają zmagazynowane osobno. Przykładowo, umysł chowa *obrazy* głębiej niż *emocje*. Z tego względu odzyskujemy wyparte wspomnienia fragmentarycznie, co bez wątpienia komplikuje cały proces.

Na przykład osoba, która była w dzieciństwie molestowana seksualnie, może nie pamiętać tego, co jej się przydarzyło. Ale ze względu na fakt, że umysł nie wyparł zapachu towarzyszącego zdarzeniu w równym stopniu, co obrazów, w dorosłym życiu tej osoby woń może spełnić rolę czynnika spustowego, który przywoła całe wspomnienie. Wyobraźmy sobie, że chodzi po sklepie spożywczym, nieświadoma tego, co przydarzyło jej się, gdy była dzieckiem, kiedy nagle wyczuwa wodę po goleniu, jakiej używał oprawca. I ta nieprzyjemna woń może wywołać u niej mdłości albo atak paniki.

Zapach wody kolońskiej przywołuje uczucie przerażenia (czyli aspekt emocjonalny), które odczuwała ofiara, ale ponieważ nie może sobie wszystkiego przypomnieć, nie rozpoznaje też czynnika spustowego. Nagłe pogorszenie się samopoczucia na pozór nie ma żadnego sensu, więc ofiara zaczyna się zastanawiać, czy nie postradała zmysłów.

Rozdzielenie wspomnień jest mechanizmem obronnym. A ponieważ ta wiedza ma kluczowe znaczenie dla zrozumienia Drogi ku Odbudowie, już tłumaczę, co mam na myśli. Z dysocjacją mamy do czynienia, kiedy ktoś funkcjonuje w oderwaniu do swoich doświadczeń. Dzięki temu unika nieprzyjemnych reperkusji. Dysocjacja występuje w dwóch formach: łagodnej i ostrej.

Zjawisko to ma swoje spektrum intensywności – tak samo jak trauma. W najłagodniejszej postaci nasz przykładowy pacjent chodzi z głową w chmurach, zamiast skupić się na chwili obecnej. W postaci najostrejszej odrywa się od rzeczywistości i okresowo zatracą poczucie własnej tożsamości lub tworzy nowe osobowości. Tak jest w przypadku ofiar rytualnego znęcania się, ofiar molestowania seksualnego i osób, które zetknęły się z okrucieństwami wojny.

Patrząc na spektrum takich zachowań, na jednym jego końcu mamy osobę wypierającą uczucie gniewu, a na przeciwnym – kogoś, kto porzuca całe swoje jestestwo, byleby uciec przed wspomnieniami jakiegoś strasznego zdarzenia. Każda dysocjacja prowadzi do pęknięcia na linii świadomości i podświadomości. Jeśli sytuacja się powtarza, takich rys *przybiera*.

Oderwanie pozwala zepchnąć wspomnienie poza zasięg osobowości i tym samym uniknąć bolesnych bądź niekomfortowych uczuć, które się z nim wiążą. Ten mechanizm działa na korzyść umysłu – priorytetem staje się przetrwanie, ale nie tylko ciała, ale również psychiki. Dziecko przywiązuje się nawet do sadystycznego opiekuna.

Ogólnie rzecz biorąc, dysonans kognitywny wynikający z „mieszkania z potworem” jest tak silny, że uniemożliwia normal-

ną egzystencję. Ale wytłumienie wspomnień pozwala podtrzymać więź z dorosłym-oprawcą, a tym samym zapewnia przetrwanie.

W trakcie Drogi ku Odbudowie natkniesz się na wiele wspomnień, o których całkowicie zapomniałeś, a także na nieznanne fragmenty zdarzeń, które pamiętasz. Uświadomisz sobie, jak traumatyczne były dla ciebie pewne wydarzenia oraz w jakim stopniu wpłynęły na twoje obecne życie.

ODRZUCONE JA NIE ZNIKA

Choć rodzimy się kompletni, stan ten nie trwa długo, ponieważ jesteśmy uzależnieni od innych. Kiedy rodzina próbuje doprowadzić do naszej inicjacji w społeczeństwie, które jeszcze w pełni nie wyewoluowało, pojawiają się problemy. Uczymy się, że niektóre aspekty naszej osobowości są powszechnie akceptowalne, a inne – nie. To, jak zostaną sklasyfikowane, jest uzależnione tylko i wyłącznie od naszej rodziny.

Cechy niepożądane (pozytywne i negatywne) zostają odrzucone, zaś pożądane ulegają wzmocnieniu. Jako istoty uzależnione od najbliższych, w imię przetrwania zrobimy wszystko, by odrzucić (wyprzeć) *krytykowane* aspekty osobowości, a uwypuklić te, które zyskują *poklask*.

Podyktowane potrzebami instynktu samozachowawczego rozdzielenie jest naszym pierwszym aktem samoodrzucenia. Wyobraźmy sobie dziecko, któremu wpojono, że nie powinno się denerwować. Wybuch gniewu wywoła u niego wstyd – a zatem by przetrwać w swoim otoczeniu, dziecko wyprze tę emocję. Po jakimś czasie gniew przeniesie się do sfery podświadomości.

Kiedy dziecko dorośnie, przestanie sobie zdawać sprawę ze złości, którą w sobie nosi. Nie będzie widzieć siebie takim, jakie jest w rzeczywistości, ponieważ odrzuciło jakąś część siebie. Kiedy taki człowiek usłyszy, że wygląda na zdenerwowanego, nie będzie

mógł tego zrozumieć, ponieważ w jego własnej opinii jest osobą spokojną.

No dobrze, czyli wiemy już, że odrzucone (wyparte) doświadczenie *nie znika*. Po prostu staje się niewidzialne dla świadomości. Aby wydobyć je na światło dzienne, musisz przywołać lęk przed odrzuceniem, który wyparłeś w dzieciństwie. A to boli, i to bardzo. Nic dziwnego, że tak trudno jest osiągnąć całkowitą samoświadomość.

Każdy, kto kiedykolwiek wchodził w relacje międzyludzkie (czyli my wszyscy), doświadczył pęknięcia osobowości. Kiedy dorastamy, niektóre części naszego ja przyswajamy, a inne odrzucamy. To samoodrzucenie sprawia, że zaczynamy nienawidzić samych siebie. Pustka, którą odczuwamy, to nic innego jak luka pozostawiona przez wyparte fragmenty osobowości. Nasza dusza pragnie jednego – znowu stać się całością.

W trakcie naszego życia raz za razem dostajemy szansę scalenia osobowości. Jednak aby tego dokonać, musimy dostrzec i zaakceptować fragmenty ja, które wyparliśmy i odrzuciliśmy. Z własnego doświadczenia wiem, jak bolesne jest to doświadczenie. Osoby, które unikają bólu, nie osiągną samoświadomości za pstryknięciem palców; najpierw muszą przestać uciekać przed pustką, którą w sobie noszą.

PRZYCIĄGANIE I PROJEKCJA

Co się z nami dzieje po latach samoodrzucenia? Rekompensujemy sobie cechę, którą wyparliśmy. Przykładowo, osoba, która wytłumiła podszepty ambicji, popada w apatię. Osoba, która wytłumiła apatię, stanie się ambitna i będzie odnosić sukcesy. Każde ekstremum podlega Prawu Przyciągania. Dopasowujemy się do tych, którzy odzwierciedlają odrzucony przez nas aspekt osobowości. Ciągnie nas do nich, choć pozornie wydają się naszym przeciwi-

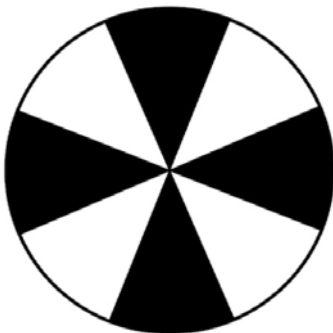
stwem, a to dlatego, że cząstka, którą ukryliśmy, nie ujrzała jeszcze światła dziennego.

Właśnie dlatego nasi rodzice (lub inne bliskie nam osoby) są naszym przeciwieństwem. Manifestują cechę, którą wyparliśmy, my zaś – aspekt, który oni ukryli. Osoba apatyczna zwiąże się z osobą ambitną i będą się nawzajem ranić, ponieważ jedna przypomni drugiej, co utraciła.

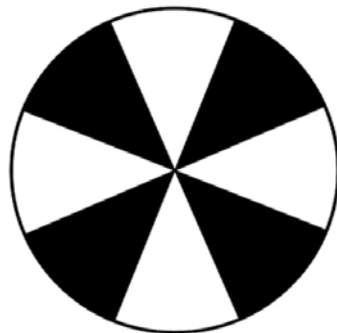
Żeby lepiej zrozumieć zastosowanie Prawa Przyciągania dla wypartej części osobowości, spójrz na dwa wykresy, które przygotowałam. Białe części koła to świadomość, a czarne – podświadomość. Gdyby całe koło było białe, dana osoba żyłaby w pełni świadomie. Ale tak nie jest; każdy z nas nosi w sobie takie „czarne” obszary, czyli fragmenty podświadomości, które odrzucił bądź wyparł. A że odczuwamy potrzebę doświadczenia pełni, ciągnie nas do świadomych cech drugiej osoby, które my sami zakopaliśmy w podświadomości.

Zwróć uwagę, że oba okręgi mają naprzemiennie ułożone białe i czarne strefy. Razem tworzą całość, białe koło, czyli pełnię świadomości. Osoba A jak w lustrzanym odbiciu pokazuje osobie B, czego jej brakuje, i na odwrót.

OSOBA
A



OSOBA
B



W innych ludziach dostrzegamy cechy, których nie widzimy u siebie. Właśnie na tym polega projekcja. Kiedy dostrzegamy u kogoś negatywne cechy osobowości (które wyparliśmy), reagujemy tak samo, jak w przeszłości: odrzucamy ją, wypieramy, omijamy szerokim łukiem!

Z drugiej strony, kiedy dostrzegamy (również odrzucone) cechy pozytywne, zakochujemy się w osobie, która może uczynić nas całością. Potrzebujemy jej. Uzależniamy się. Wysławiamy ją, stawiamy na piedestale, oddajemy cześć. To właśnie robią tłumy rozwrzeszczanych nastolatek na koncertach: dokonują projekcji cech, które odrzuciły – zwykle poczucia własnej ważności – na osobę na scenie.

Gdybyśmy mieli określić, co definiuje odrzucony fragment ja, należałoby powiedzieć, że jest on niewidzialny dla nas, ale bardzo czytelny dla innych. I zgadnij co? Dokładnie tak powinno być, skoro wyparłeś fragment siebie. Projekcja nie czyni cię złą osobą. Ale dobrą też nie. Bo to zupełnie normalny mechanizm.

Zapamiętaj tę lekcję: awersja, którą odczuwasz do jakiejś osoby, odpowiada stopniowi odrzucenia cechy, którą odkrywasz, lub potencjału tejże. Im silniej jej nienawidzisz, tym głębiej musiałeś ją w sobie zakopać. To samo tyczy się cechy, która cię w drugiej osobie przyciąga.

O PROJEKCJI

W naszej kulturze pojęcie „projekcji” jest często błędnie interpretowane i wymaga wyjaśnienia. Mówi się, że dokonujemy projekcji odrzuconej cechy osobowości na kogoś, kto tej cechy *nie posiada*. To nieprawda; projekcja jest jak dwupasmowa ulica.

Zwykle jest tak, że przenosimy cechę, która występuje u drugiej osoby. My możemy ją eksponować, ale nie jest to reguła. Tak czy inaczej, rozpoznajemy ją, ponieważ rozdrapuje w nas starą ranę po-

wstała po jej *odrzuconiu*. Co więcej, by ktoś inny dokonał projekcji na nas, *musimy* być dostosowani do niego na płaszczyźnie częstotliwości wibracji. Innymi słowy, jako „lustro” pokazujemy również cząstkę, której się wyparliśmy.

Projekcja jest jedną z najpowszechniej stosowanych technik unikania. Wiele osób wykorzystuje ją, by uniknąć krytycznego spojrzenia na samego siebie. Kiedy ktoś przejawia negatywną cechę, którą i my posiadamy, wystarczy powiedzieć „przenosisz ją na mnie”.

W rzeczywistości nie ujrzymy drugiego człowieka takiego, jaki jest naprawdę, dopóki nie staniemy się w pełni świadomi siebie. Do tego momentu będziesz postrzegać wszystkich przez pryzmat własnej podświadomości. Za każdym razem, kiedy unikamy spojrzenia w lustro oraz kiedy próbujemy wyprzeć ten fakt, mówiąc „przenosisz tę cechę na mnie”, tracimy kolejną okazję, aby ujrzeć siebie, świat i drugiego człowieka w pełnym świetle.

Wszyscy dokonujemy projekcji. Dlatego nie powinniśmy od niej uciekać, a osiągnąć samoświadomość. Bo więcej skorzystamy, jeśli będziemy odczytywać negatywną reakcję na czyjąś cechę charakteru, jak również nasze skrajne cechy pozytywne, jako *idealną okazję* do rozwoju.

Co więcej, ocenianie innych i odrzucanie fragmentów ich osobowości nikomu nie służy; im silniej odrzucamy, tym silniej drażnimy własne rany. Kiedy wypieramy cechy drugiej osoby, wypieramy je również w nas samych. Zamiast pozwalać się ranić, powinniśmy stawić czoła ukrytym cząstkom świadomości.

Wypierając jakiś fragment swojego ja, stajemy się *nieautentyczni*. Przystajemy być sobą. Jesteśmy chodzącą fasadą, którą bierzemy za nasze prawdziwe ja, choć towarzyszy temu przejmujące uczucie bólu. W końcu pojawiają się „objawy przebicia”, jak je nazywam. To bardzo ważne pojęcie, dlatego poświęcę mu więcej miejsca. Fasadą, którą pokazujemy światu zewnętrznemu, jest jak warstwa celofanu. Kiedy wyparta cząstka osobowości zacznie się rozrastać, w końcu rozerwie celofan na strzępy. Na tym właśnie polega przebicie.

Ukryte ja jest schowane przed światem. Jeśli jednak dojdzie do przebicia, wszyscy będą mogli je zobaczyć. Podam przykład: osoba, która wyparła uczucie gniewu, przez większość czasu umiejętnie to ukrywa. Jeśli jednak znajdzie się pod presją, bąbel złości zacznie się powiększać i zmanifestuje swoją obecność wysypką na skórze. To właśnie objaw przebicia. Zresztą wszystkie symptomy, które obserwujemy, mają swoje źródło w naszej psychice. To czerwone lampki, które mówią nam, gdzie powinniśmy szukać.

Objawy przebicia zaczynają nas uwierać, kiedy znika zagrożenie i przestajemy dzielić swoją psychikę. Dusza zaczyna wzywać do zjednoczenia oderwanych części. Jesteśmy istotami żywymi i jak każdy inny organizm, chcemy być zdrowi. To dlatego rany na ciele goją się samoistnie. Zdrowie – i kompletność – to stany naturalne, do których dążymy automatycznie.

Według tej samej zasady funkcjonuje nasza psychika – jej głównym celem jest osiągnięcie jedności. Ludzie, których napotkasz na swojej drodze, oraz zdarzenia, w których weźmiesz udział, będą ci nieustannie pokazywać, który aspekt osobowości odłamał się od reszty i co zrobić, aby przywrócić kompletność.

Aby tego dokonać, w pierwszej kolejności musisz odzyskać to, co utraciłeś.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
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 teraźniejszość?

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



SZUKATER.PL



Psychotronika.pl
Pierwszy polski portal psychotroniczny



Talizman.pl
CZAS NA SZCZĘŚCIE