

# odzyskaj siebie

ŻYCIE po TOKSYCZNYM ZWIĄZKU  
i PRZEMOCY EMOCJONALNEJ

Jackson MacKenzie

sensus

Tytuł oryginału: Whole Again: Healing Your Heart and Rediscovering Your True Self After Toxic Relationships and Emotional Abuse

Tłumaczenie: Wojciech Usarzewicz

ISBN: 978-83-283-5804-1

Copyright © 2019 by Jackson MacKenzie

TarcherPerigee with tp colophon is a registered trademark of Penguin Random House LLC.

Polish edition copyright © 2020 by Helion SA

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 Helion SA 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 Helion SA 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

<http://sensus.pl/user/opinie/odzysi>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

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

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

SŁOWEM WSTĘPU .....	13
TO UCZUCIE W SERCU .....	17
WPROWADZENIE. ROZŁAM .....	23
<b>CZĘŚĆ 1. NARZĘDZIA .....</b>	<b>29</b>
Codzienna praktyka .....	29
Mindfulness, czyli uważność .....	31
Osobista odpowiedzialność .....	35
Bezwarunkowa miłość .....	37
<i>Odnalezienie bezwarunkowej miłości</i> .....	39
<b>CZĘŚĆ 2. IDENTYFIKOWANIE OCHRONNEGO JA .....</b>	<b>45</b>
Szukanie wzorców .....	50
Twoje ochronne ja .....	53

Perfekcjonista .....	57
<i>Ochronne ja</i> .....	59
<i>Rozmowa z Sarah</i> .....	59
Osoby po toksycznej relacji .....	61
<i>Ochronne ja</i> .....	64
<i>Nie chodzi o Ciebie</i> .....	65
<i>Ale dlaczego mnie zraniono?</i> .....	69
<i>Co, jeśli oni nie byli toksyczni?</i> .....	71
<i>Ale byliśmy przecież tak w sobie zakochani</i> .....	74
<i>Rozmowa z Mel</i> .....	77
<i>Rozmowa z Elliotem</i> .....	79
Osobowość współzależna .....	83
<i>Ochronne ja</i> .....	86
<i>Zadowalanie ludzi nie działa</i> .....	87
<i>Błędny trójkąt</i> .....	92
<i>Poczucie winy z powodu posiadania emocji</i> .....	95
<i>Rozmowa z Tonym</i> .....	97
Złożony zespół stresu pourazowego .....	99
<i>Ochronne ja</i> .....	102
<i>Odkręcanie przerzucenia winy</i> .....	103
<i>Jak wygrać z osobą toksyczną?</i> .....	107
<i>Złożony PTSD czy osobowość borderline?</i> .....	109
<i>Rozmowa z Anne</i> .....	110
Osobowość unikająca .....	113
<i>Ochronne ja</i> .....	114
<i>Rozmowa z terapeutką</i> .....	115

Osobowość typu borderline .....	118
<i>Ochronne ja</i> .....	123
<i>Cykl otwierania się i odrzucenia w zaburzeniu typu borderline</i> .....	125
<i>Ulubiona osoba</i> .....	131
<i>Idealizowanie choroby psychicznej</i> .....	133
<i>Rozmowa z Lindą</i> .....	136
Inne rodzaje ochronnego ja .....	138
<b>CZĘŚĆ 3. DEKONSTRUKCJA OCHRONNEGO JA</b> .....	143
Poza odrętwienie .....	148
<i>Osobowość unikająca i odrętwienie</i> .....	152
<i>Osobowość borderline i odrętwienie</i> .....	154
Z zewnątrz do wewnątrz .....	156
<i>Ofiary toksycznych związków i wewnętrzne skupienie</i> .....	159
<i>Perfekcjonista i skupienie na wnętrzu</i> .....	161
Uraza .....	163
<i>Osobowość współzależna i uraza</i> .....	168
Wyzwalacze .....	171
<i>Osobowość borderline i wyzwalacze</i> .....	176
<i>Pudełko</i> .....	178
Zaburzenia lękowe i depresja .....	180
Zranienie rdzenne .....	183
<b>CZĘŚĆ 4. UZDROWIENIE ZRANIENIA RDZENNEGO</b> .....	185
Po prostu bądź .....	188
Toksyczny wstyd .....	189
<i>Osobowość unikająca a toksyczny wstyd</i> .....	194

Zwątpienie w siebie .....	195
<i>Toksyczny związek a zwątpienie w siebie .....</i>	196
Przebaczenie samemu sobie .....	199
<i>Toksyczny związek a przebaczenie samemu sobie .....</i>	203
Przebaczenie .....	205
<i>Nie jesteś ofiarą .....</i>	208
<i>Osobowość współzależna a przebaczenie .....</i>	213
<i>Osobowość typu borderline a przebaczenie .....</i>	214
<i>Osoby po toksycznym związku a przebaczenie .....</i>	218
Granice .....	221
<i>Osobowość współzależna oraz unikająca a granice .....</i>	225
<i>Toksyczne związki a granice .....</i>	226
<i>Osobowość typu borderline a granice .....</i>	228
Zmiana życia .....	230
<i>Osobowość współzależna a zmiana życia .....</i>	233
<i>Toksyczne związki a zmiana życia .....</i>	236
<i>Osobowość borderline a zmiana życia .....</i>	239
<i>Złożony zespół stresu pourazowego a zmiana życia .....</i>	243
Zmiana perspektywy z dualistycznej na niedualistyczną .....	245
<i>Uwolnienie się od oddzielenia .....</i>	250
Odzyskać siebie .....	252
POSŁOWIE. Anioł .....	257
PODZIĘKOWANIA .....	261
O AUTORZE .....	263

# CZĘŚĆ 1.

---

## Narzędzia

### Codzienna praktyka

Nie ma prostego rozwiązania. Musisz poświęcić się codziennej praktyce, nawet jeśli będziesz miał wrażenie, że ta nic Ci nie daje. Zranień nie można uzdrowić niejako w chwili nagłego „aha!”, przypominając sobie jakieś stłumione wspomnienie, jak to czasem można zobaczyć na filmach. Nie chodzi bowiem o przeszukiwanie wspomnień, ale o doświadczanie uczuć. Lecz Twoje prawdziwe uczucia były skryte od tak dawna, że musisz wręcz zmienić połączenia neuronowe w mózgu, aby tych uczuć w ogóle doświadczyć. Nie możesz podchodzić analitycznie do swoich emocji. Aby dokonać zmiany, musisz zacząć od zmiany starych wzorców i zachowań. Nie można tego zrobić z dnia na dzień. Taka praca może zająć wiele miesięcy, a nawet i lat. Z czasem praktyka będzie dla Ciebie coraz bardziej automatyczna, aż w końcu stanie się Twoją drugą naturą.

Pomyśl o tym jak o nauce języka obcego. Czy możesz się go nauczyć w miesiąc? Nie. Sam uczyłem się łaciny przez sześć lat i ledwo pamiętam dwa słowa.

Na szczęście mówimy tu o czymś znacznie korzystniejszym niż nauka łaciny. Praktyka po prostu zajmuje trochę czasu i wymaga aktywowania pewnych fragmentów mózgu i reszty ciała, których nie używałeś od bardzo dawna (o ile w ogóle). Bądź więc cierpliwy i wyrozumiały wobec siebie. Nie oczekiwaj, że zdasz egzamin z łaciny już po jednym dniu nauki, prawda? Gorszy dzień nie znaczy, że jesteś beznadziejną porażką, tak samo jak jedynka na teście nie znaczy, że nie zdasz do następnej klasy. Jeśli się potkniesz gdzieś po drodze, dobry nauczyciel zaoferuje Ci dodatkową pomoc, byś lepiej zrozumiał cały materiał. W naszym przypadku to *Ty* musisz stać się dobrym nauczycielem.

Nie dam Ci prostego rozwiązania na złożone problemy emocjonalne i zasugeruję, byś uważał na wszystkich, którzy coś takiego chcą Ci zaoferować. *Mogę* Ci jednak dać narzędzia, perspektywę, zasoby i techniki, które pozwolą Ci powoli zmodyfikować stare nawyki. W końcu za zmianami nawyków podążą zmiany odczuć w ciele, a *Ty* otworzysz się i umożliwisz sobie odnalezienie wolności.

Choć wszystko to wymaga znacznej ilości czasu, to *mogę* Ci obiecać, że na końcu tunelu naprawdę jest światło. I nie mówię tu tylko o sposobie radzenia sobie z symptomami, ale o naprawdę *dobrym* samopoczuciu w sercu Twojej istoty. Moim celem jest połączyć klasyczną psychologię z kilkoma alternatywnymi koncepcjami, takimi jak koncepcja zranienia rdzennego, ochronne lub fałszywe ja, miłość czy mindfulness. Złożone traumy emocjonalne i poczucie wstydu mają dziwny — choć przewidywalny — sposób działania. Dzięki odpowiedniej ilości praktyki i pracy możesz przebić się przez te mechanizmy obronne i dotrzeć do źródeł sytuacji, którą wcześniej uważałeś za „beznadziejną” i „nieuleczalną”.

W trakcie pracy z opisywanymi technikami, jeśli tylko odczujesz niemożliwe do zniesienia emocje, „wyzwalacze”, lęki czy stany depresyjne, proszę, bez zwłoki skontaktuj się z zawodowym tera-



peutą. Będziemy tutaj pracować z niekomfortowymi odczuciami, a terapeuta może stanowić niezastąpioną pomoc, pomagając Ci poruszać się po trudnym emocjonalnie gruncie.

## Mindfulness, czyli uważność

Aby zacząć, musisz dowiedzieć się, jak poczuć się komfortowo ze swoim dyskomfortem.

Mindfulness, czyli praktyka uważności, to nie eliminowanie myśli z głowy, ale po prostu zauważanie tego, co się dzieje, bez dokonywania przy tym osądzania i oceny tego, co zauważasz. Identyfikowanie swoich zachowań czy nawyków to jedna z najtrudniejszych rzeczy do zrobienia, ponieważ jesteś do nich tak przyzwyczajony, że traktujesz je jako coś normalnego. Przykładowo, perfekcjonista może zauważyć: „Ojej, cały czas osądzam i próbuję kontrolować innych, normalnie koszar! Naprawdę powinienem przestać to robić i zacząć być miłszy”. Ale nie zauważył jeszcze, jak *ostro* podchodzi do samego siebie w całej tej sytuacji. Więc osądza siebie dalej za to, że za dużo osądza, co tylko obniża jego poczucie własnej wartości i sprawia, że staje się coraz bardziej *osądzający*.

Mam jeszcze jeden przykład: osoby współzależne mogą entuzjastycznie zabrać się do przebaczenia tylko po to, by zacząć się złościć na *samych siebie* za to, że nie udaje im się przebaczyć komuś, kto traktował ich jak śmiecie. Mówiąc inaczej, są gotowi przebaczać innym, ale nie potrafią przebaczyć sobie za własne uczucia.

Mindfulness pomaga nam uświadomić sobie nasze domyślne wzorce myślenia, byśmy mogli zacząć uświadamiać sobie, w *jaki* sposób myślimy. Celem nie jest zatrzymanie myśli albo uczuć, które nam się nie podobają, ale *pozwolenie* im na bycie — bez osądzania, bez zmieniania, bez unikania. Tworzy to przyjazną i ciekawską relację z tym, co dzieje się w Twoim ciele i umyśle, nawet jeśli to, co się dzieje, jest nieprzyjemne.

Wyzwaniem towarzyszącym myśleniu opartemu na strachu jest to, że Twój umysł wchodzi w tryb sztywnego myślenia analitycznego, które powoduje jeszcze więcej takiego myślenia. To takie błędne koło. Mówisz więc: „Dość, wy okropne myśli”, a potem odczuwasz frustrację albo boisz się, kiedy myśli wcale nie mają dość, co tylko prowadzi do jeszcze większej ilości okropnych myśli.

Kiedy w kontakcie z takimi nieprzyjemnymi myślami zachowujesz łagodność, cierpliwość, uprzejmość oraz współczucie — jakbyś rozmawiał z przyjacielem — wszystko zaczyna się rozluźniać. Przerwasz cykl. A kiedy próbując być miłym dla samego siebie, napotykasz na wewnętrzny głos mówiący: „To głupie, oszustwo, robisz to tylko po to, by uniknąć prawdy o tym, jaki jesteś okropny”, wtedy i ten głos powinieneś łagodnie przywitać w swoim życiu. Im bardziej komfortowo czujesz się ze swoim dyskomfortem, tym bardziej dyskomfort ten się przed Tobą odsłoni.

Często jest tak, że jakaś część nas wydaje się popsuta, szalona albo złowroga, więc ukrywamy ją przed przyjaciółmi, rodziną czy nawet przed terapeutą. Bo gdy inni ludzie myślą, że jesteśmy dobrzy, zaczynamy wierzyć, że jesteśmy dobrzy. Przypomina to pójście na siłownię i udawanie, że się ćwiczysz, aby ludzie wierzyli, że jesteśmy fizycznie zdrowi i sprawni. Ale to bez sensu. W przypadku mindfulness naprawdę musisz być w stu procentach szczerzy wobec siebie i dziwnych zachowań oraz myśli, które próbujesz stłumić. Pamiętaj, że *wszystko* jest mile widziane. Nie musisz udawać, że czujesz się dobrze albo normalnie, kiedy dręczy Cię ten głos w głowie. Powiem wręcz, że powinieneś nawiązać kontakt z *tym* głosem.

To wrażenie bycia wadliwym, popsutym może pojawiać się w wyniku kontaktu z różnymi ludźmi czy wskutek różnych doświadczeń. Próbujesz zachowywać się normalnie, ponieważ chcesz być normalny. I *to* właśnie uczucie chcemy dokładnie przeanalizować. Twoim zadaniem nie jest zachowanie pozorów normalności ani odnalezienie zewnętrznej walidacji. Nie chodzi o tłumienie tego straszego wewnętrznego głosu ani o odwracanie od niego uwagi.

Chodzi raczej o zaakceptowanie tego głosu, powitanie go w swoim życiu, byś mógł się mu uważnie przyjrzeć, a potem ostatecznie rozbroić.

W miarę tego, jak będziesz coraz lepiej rozumiał własne zachowanie, pojawią się poważne trudności czy bolesne uczucia. Uczucia te będą próbowały przejąć kontrolę i przekonać Cię, że to one są Twoją prawdą. Mindfulness pozwoli Ci przyjąć do wiadomości, że uczucia te rzeczywiście istnieją, choć niekoniecznie reprezentują prawdę. Dzięki temu będziesz mógł kontynuować swoją podróż po bolesnej krainie swoich emocji, nie dając się jej pochłonąć. Tak naprawdę rozwijasz w ten sposób przyjazną, ciekawską relację z własnymi uczuciami (szczególnie tymi „złymi”).

Często obserwuję, jak ludzie podchodzą do praktyki uważności i medytacji w taki oto sposób: „Myślę teraz o kociakach i tęczy, uzdrawiając i przepracowując moją przeszłość, Kochając przy tym moje wewnętrzne dziecko. Wszystko jest takie piękne, aż się wzruszyłem”. A potem człowieka nachodzą te okropne uczucia, a myślisz sobie: „Co u licha? Praktykowałem przecież tę uważność, dlaczego czuję się gorzej?”. Czujesz się gorzej, ponieważ to, co siedzi w Twoim wnętrzu, to *żadne* kociaki ani tęcze. Tkwi tam niemożliwe do zniesienia uczucie, którego unikaliśmy od chwili, kiedy to zagościło w naszym ciele.

Język pomaga nam zidentyfikować uczucia, które przejawiają się w ramach praktyki mindfulness. Jeśli cierpisz z powodu traumy lub zaburzeń psychicznych, bardzo możliwe, że nawet nie odczuwasz swoich prawdziwych emocji, ponieważ zablokowałeś się przed ich doświadczaniem. Pewnie słyszałeś o ludziach, u których w czasie terapii wyszły na jaw stłumione wspomnienia, prawda? Pomyśl więc o stłumionych uczuciach. Ucząc się o nich i przygotowując się na nowo do ich odczuwania, sprawiasz, że nie będą one aż tak przerażające. Powoli dokonujesz transformacji z myślenia „mam dziwne uczucia w ciele” do używania *języka* w celu identyfikowania faktycznych uczuć.

Uczucia to coś znacznie więcej niż radość albo smutek. Jeśli chodzi o traumę albo zaburzenia osobowości (u siebie lub u ukochanych osób), mogą Ci praktycznie zagwarantować, że nie raz i nie dwa odczujesz jedno z tych uczuć:

- Wrażenie bycia niewystarczającym: Nie jesteś odpowiednio dobry. Inni są lepsi od Ciebie.
- Odrzucenie: Ty i Twoje uczucia jesteście niechciani.
- Niekochanie: Nikt Cię nie pokocha takim, jakim jesteś.
- Strach: Ktoś (lub coś) jest niebezpieczne lub szkodliwe.
- Uraza: Poczucie, że zostało się potraktowanym nieuczciwie.
- Zazdrość: O sukces lub szczęście innej osoby.
- Poczucie bezwartościowości: Nie jesteś wartościowy i zasługujesz jedynie na pogardę.
- Poczucie winy: Zrobiłeś coś złego.
- Wstyd: Jesteś zły (lub Twoje uczucia są złe).
- Bezsilność: Nie masz kontroli nad sytuacją ani umiejętności czy możliwości jej zmiany.
- Pustka: Nie jesteś prawdziwy, czegoś brakuje, nie istniejesz.

Na temat mindfulness dostępnych jest wiele świetnych źródeł, więc nie zamierzam tutaj na nowo wynajdywać koła. Sugeruję przeczytanie następujących książek: *Radical Acceptance* (Radykalna akceptacja) oraz *True Refuge* (Prawdziwe schronienie) autorstwa Tary Brach oraz *The Untethered Soul* (Dusza uwolniona) Michaela Singera.

Oto najważniejsza mantra, którą powinieneś sobie powtarzać, czytając tę książkę:

Więcej ciała, mniej gadania.

Domyślną reakcją obronną ciała jest skupienie się na gadaniu, inaczej Twojej opowieści, historii czy narracji. Wiele osób mierzących się z traumą powtarza swoją opowieść ze szczegółami niemal miliony razy. W przypadku praktyki uważności chcesz odwrócić uwagę od Twojej narracji, a skupić się na odczuciach w ciele. Robiąc

to, możesz próbować tworzyć nową narrację towarzyszącą odczuciom („Zapewne czuję to coś, ponieważ w dzieciństwie doświadczyłem X albo miałem związek z Y”). Musisz wtedy znowu skorzystać z praktyki *mindfulness*, by uświadomić sobie fakt tworzenia nowej narracji, a potem powoli przenosić skupienie uwagi na świadomość swojego ciała.

W drugiej części swojej książki, *The Way of the Human* (Droga człowieka), autor Stephen Wolinsky posuwa się nawet do stwierdzenia: „Narracja tłumacząca, dlaczego czujesz to, co czujesz, wcale nie ma znaczenia. Kiedy zaczynasz sobie tłumaczyć odczucia, opowieści, powody czy usprawiedliwienia dla »dlaczego«, *oddzielasz się* wtedy od doświadczenia samego w sobie, dokonując rozszczepienia<sup>1</sup>. Opowieść pojawia się po doświadczeniu i stanowi jedynie formę usprawiedliwienia lub próbę odwrócenia uwagi. Nie potrafisz wystąpić z pułapki fałszywej jaźni, ponieważ to *ona* myśli. Twój umysł znajduje się pod jej kontrolą”.

Chcę tutaj jasno powiedzieć, że opowiadanie swojej historii po doświadczeniu traumy lub przemocy może być bardzo ważnym, terapeutycznym procesem. Pracując nad pewnymi rzeczami w tej książce, nie próbujemy udawać, że Twoja opowieść nie jest prawdziwa albo nie jest wcale istotna. Próbujemy jedynie odkryć, *dlaczego* umysł tak bardzo czepił się tej konkretnej opowieści i przed czym próbuje nas bronić.

## Osobista odpowiedzialność

*Jeśli nie możesz mnie znieść w moich najgorszych chwilach... Naprawdę muszę Cię pochwalić, że postawiłeś dla siebie zdrowe granice.*

— Steph Stone

---

<sup>1</sup> *Rozszczepienie* to termin odnoszący się do nieświadomej, nieudanej integracji różnych aspektów jaźni lub innych przedmiotów w jednolitą całość.

Nie masz kontroli nad tym, co ludzie mówią, czują albo jak Cię postrzegają. Nie możesz poświęcić całej swojej energii na próbę uratowania albo naprawiania innych ludzi. Tak samo nie możesz oczekiwać, że naprawi Cię ktoś inny. To możesz zrobić tylko Ty sam. Szukasz terapii i (lub) wsparcia, ale nikt inny nie jest odpowiedzialny za Twoje uczucia. Perspektywa ta prowadzi nas w kierunku odnalezienia siebie jako niezależnej, kochającej istoty ludzkiej.

W pracy nad tym pomoże nam pewna wskazówka, czy też zasada:

Moje uczucia to moja odpowiedzialność. Uczucia innych osób to odpowiedzialność innych osób.

Niektóre problemy psychiczne wynikają z zaburzeń w równowadze chemicznej organizmu i wymagają wtedy odpowiednich leków. Ale nie dotyczy się to opisywanych w tej książce zaburzeń osobowości albo po prostu złych doświadczeń. Te problemy są efektem działania naszych umysłów i ciał, wykonujących gimnastykę mentalną w celu uniknięcia bólu nie do zniesienia.

Głównym problemem jest oczekiwanie, że nasz zewnętrzny świat ulegnie zmianie, a *wtedy* będziemy szczęśliwi. Osoby współzależne muszą tylko uratować jeszcze jedną osobę, perfekcioniści muszą osiągnąć jeszcze tylko jeden cel, osoby po związkach toksycznych muszą tylko zobaczyć porażkę swojego byłego partnera, ludzie o osobowości typu borderline potrzebują tylko rycerza w lśniącej zbroi, który zaoferuje nieskończone zrozumienie dla ich bólu, a ludzie o osobowości unikającej muszą tylko wymyślić sobie kolejne fikcyjne postacie.

A wtedy *wszyscy* będziemy szczęśliwi.

Spróbujmy popatrzeć na to inaczej: osoba uzależniona od heroiny potrzebuje tylko jeszcze jednej dawki, a wtedy będzie szczęśliwa. To kompletna bzdura, więc dlaczego nie uważamy za taką wcześniejszych przykładów? Jeśli naprawę chcemy kochać, chcemy

nawiązywać relacje, musimy zabrać się do ciężkiej pracy i zmierzyć się z bólem, bo musimy to zrobić, aby zmienić *siebie*.

Żyjemy w świecie, w którym ludzie pragną walidacji od innych, chcą być akceptowani takimi, jacy są, ale znowu trzeba powtórzyć, że *walidacja z zewnątrz nie uczyni Cię szczęśliwszym*. Nie można zakończyć podróży na: „Mam problem, zaakceptuj mnie takiego, jaki jestem!”. Świat nie jest Ci tego winien, a jeśli ruszysz w tym kierunku, to po prostu się zawiedziesz.

Osobista odpowiedzialność to dążenie do tego, by Twoje osobiste szczęście bazowało na *Tobie*. Tylko na Tobie. Nie ma ono nic wspólnego z tym, jak traktowali Cię inni albo jak Ty traktowałeś ich. Musisz skupić się nie na zewnętrznych symbolach osobistej wartości, ale na wewnętrznych. Musisz uwierzyć, że *najważniejszą rzeczą w tym świecie*, właśnie teraz, jest odzyskanie swojej zdolności do kochania.

## Bezwarunkowa miłość

Nim zniechęcę do siebie i tej książki wszystkich moich sceptycznych, ateistycznych i agnostycznych czytelników, chcę tutaj podkreślić, że omawiana w tej książce praca *nie musi* być przedsięwzięciem duchowej natury. Sam wychowałem się bez kontaktów z duchowością i przez większość życia uważałem się za agnostyka. Zacznijmy więc od bardziej logicznego, naukowego podejścia do miłości bezwarunkowej.

Umysł (a szczególnie ego) cechuje negatywność, to taki nasz ewolucyjny błąd poznawczy. Dowody naukowe tłumaczą, że jest to wrodzona cecha, która ma na celu nas chronić, często w związku z traumatycznymi sytuacjami. Ale dziś przecież nie uciekamy przed lwami w dżungli, więc te stare mechanizmy nie są już dla nas korzystne. Mamy te cudowne mózgi, które uczą się na podstawie swoich pomyłek, a potem wprowadzają poprawki, nie musząc przy tym aktywować trybu „uciekaj przed lwem”.

Kiedy tak sobie siedzimy, ciągle rozmyślając o tych samych sytuacjach, cierpiąc przez lęki, obwiniając na lewo i prawo, wstydząc się, doświadczając obsesyjnych myśli — spędzamy kolejne godziny i dni na doświadczaniu negatywnych myśli (a 90 procent z nich nigdy się przecież nie ziści). Negatywność przez przypadek stała się *naszą religią*. Jesteśmy pewni naszych negatywnych myśli, ponieważ tego chce nasz umysł. Niejako przyjmujemy mentalne placebo. Utknęliśmy i nawet nie jesteśmy tego świadomi.

Martwimy się, że wiara w coś pozytywnego to tylko oszukiwanie samego siebie, podczas gdy w rzeczywistości nasz sceptycyzm oraz lęk i tak wpędziły nas już w pułapkę umysłu. Ten przekonuje nas, że negatywne rzeczy to ostateczna rzeczywistość, a cała reszta to tylko puchate bzdury próbujące odwrócić naszą uwagę od prawdziwej rzeczywistości. Wpadamy w tę pułapkę niemal automatycznie. Misja zakończona.

Szczęście i wolność są rezultatem nauczania się, jak bez osądzania siebie dostrzec te sztuczki umysłu. Chodzi o zauważanie tej negatywności. O zobaczenie, jak umysł drwi na samą myśl o czymś pozytywnym. Im częściej to wszystko zauważamy, tym łatwiej jest nam eksperymentować z „odidentyfikowaniem” się od takich negatywnych myśli, z nieutożsamianiem się z takimi myślami.

Nie musi to być wcale praktyka duchowa. Do całej tej książki i naszej praktyki możesz podejść w bardzo naukowy sposób. Oto moja hipoteza: jeśli próbujesz zauważać negatywne mechanizmy umysłu i odidentyfikować się od nich, w końcu możesz zacząć odkrywać wspaniałe i uspokajające odczucia zastępujące spięcie i rozdrażnienie ciała. Kiedy tak się stanie, możesz także zacząć zauważać, że Twoje myśli w naturalny sposób też stają się łagodniejsze. Możesz odkryć, że łatwiej jest Ci nawiązać kontakt z innymi osobami, znaleźć przyjaciół, uwolnić się od urazy i cieszyć się życiem.

Nie udajesz, że złe rzeczy się nie przytrafiają, nie żyjesz w bajkowym świecie, udając, że wszystko jest cudownie, nie kochasz złych ludzi i nie tulisz obcych. Po prostu nie identyfikujesz się z tą częścią umysłu, która mówi: „Złe rzeczy przytrafiają się *mi*. Moje



życie jest *nie w porządku*. Jestem *zdradzany*, ludzie mnie *zawodzą*". Wciąż możesz zauważać te złe rzeczy, które Ci się przytrafiają, i możesz się bronić, ale te negatywne myśli nie będą już miały gdzie „wylądować”. Wewnętrzna ofiara i ego zaczną ulegać rozpuszczeniu.

Opowieści, które sobie przedstawiamy, mają znaczenie. Nasze ciała słuchają, a potem odpowiednio reagują. A najlepsze jest to, że świadomość pozwala nam *wybierać*, które opowieści będziemy sobie przedstawiać. Jesteśmy panami naszego przeznaczenia. Naszym domyślnym programem jest skupienie się na „opowieściach negatywnych”, ale kiedy tylko to sobie uświadomimy, zyskamy moc, dzięki której zaczniemy tę sytuację zmieniać.

Wybranie negatywnych myśli o wstydzie, paranoi czy lęku jest równie prawdziwe, jak wybranie myśli o miłości, przebaczeniu i wolności. Różnica jest taka, że wybranie negatywności sprawia, że czujesz się jak śmieć, a wybranie pozytywności sprawia, że czujesz się bardzo miło. Jeśli wybierzesz to pierwsze, pozwalasz, by Twój umysł wpędził Cię w otchłań cierpienia — logika i racjonalność podpowiadają, że jest to głupstwo. Jeśli masz na tym świecie ograniczony czas, a do tego nie wierzysz też w życie po życiu, to logiczne jest, by cieszyć się każdą chwilą tyle, ile tylko możesz.

---

Opowieści, które sobie  
przedstawiamy,  
mają znaczenie.

---

## Odnalezienie bezwarunkowej miłości

No dobra, sceptycy mogą teraz przeskoczyć do kolejnego rozdziału, ponieważ reszta tego może u nich wywołać westchnięcia i przewracanie oczami.

Późnym latem 2016 roku moje uczucie w sercu stawało się coraz bardziej nieprzyjemne, pomimo wszystkich moich wysiłków — całą moją nadzieję i optymizm zastąpił strach. Każdego poranka budziłem się z koszmaru, cały spocony, ze ściśniętym sercem, czując się, jakby cały świat chciał się na mnie rzucić.

Pragnąc znaleźć odrobinę spokoju, wybrałem się na długi weekend, by odwiedzić White Mountains w stanie New Hampshire. Jest tam piękny szlak prowadzący zaraz obok wody na szczyt wodospadu. Zawsze uwielbiałem przebywać w pobliżu wody. Ta mnie uspokaja, więc mój plan wydawał się idealny.

Ale nawet w tym najspokojniejszym miejscu to uczucie w sercu stawało się coraz gorsze. Koszmary nie minęły. Czułem się jeszcze gorzej niż wcześniej.

Wracając do domu, czułem się beznadziejnie. Jeśli nie mogłem odzyskać spokoju w tym miejscu, to jak miałbym go odzyskać gdziekolwiek? Było ze mną coś nie tak, naprawdę, no i było coraz gorzej. Uczucie w sercu nie zniknęło. Miałem problem, ale nie miałem rozwiązania.

Byłem wyniszczony.

Słuchałem jakichś okropnych utworów rapowych z listy odtwarzania mojej siostry, kiedy nagle poczułem obecność — uśmiechniętą, wyciągającą do mnie rękę, przyzywającą mnie. Obecność była taka kochająca, taka piękna, ciągnąc mnie do siebie pomimo mojego zwątpienia. Nie obchodziło jej, że byłem sceptyczny. Dla niej nie było czegoś takiego jak „wyniszczenie”. Obecność ta kochała mnie takim, jaki byłem, z całym tym uczuciem w sercu i resztą. I nagle długotrwałe uczucie w sercu zniknęło, zmieniając się w miękkość, której nie zaznałem już od lat.

Musisz zrozumieć, że wszystko to było bardzo dziwne dla osoby, która przez całe życie była agnastykiem. Mój logiczny, analityczny mózg szybko przejął kontrolę i doszedł do wniosku, że w końcu zwariowałem — przecież była to tylko kwestia czasu. A kiedy odzyskałem mentalną kontrolę nad całą sytuacją, wróciło też dobrze znane mi uczucie w sercu.

„Hm” — pomyślałem sobie. „Moje serce lubi więc być kochane. Nie lubi być analizowane, osądzone i traktowane jak szczur laboratoryjny”.

Dziwne.

Od tamtej chwili bezwarunkowa miłość stała się podstawą, na której oparłem całe moje samouzdrawianie i odzyskiwanie siebie. Medytowałem nad nią, ufałem jej w pełni, zwracałem się do niej z prośbą o rady. To ona pomogła mi zmienić „myślącą”, analityczną miłość na „czującą” miłość, której sprzeciwiało się moje ciało. Zmiękczyła mnie tak, bym mógł doświadczyć prawdy w moim ciele, bez lęku, bez potrzeby kontroli.

Może był to Jezus, Bóg, Allah, Wszechświat, Istota Rzeczy, Miłość, Duch, Mindfulness czy koleś o imieniu Tomek... Nie ważne, jak to nazwiesz. Przerabiając tę książkę, musisz odnaleźć źródło bezwarunkowej miłości, ponieważ wszystko się sprowadza do tego, że teraz nie doświadczasz tej miłości tak, jak powinieś. Tak wiele z uwarunkowań miłości tyczy się tkwienia w pułapce ochronnego świata, myślenia, że wiesz, jak kochać, i ponoszenia w tym raz po raz porażki. Budowanie relacji z bezwarunkową miłością pozwala Ci uwolnić się od tej niekorzystnej postawy mentalnej.

Nie mówimy tu o sile wyższej, którą prosimy o pomoc przy zadaniu domowym, wygraną w meczu czy utwierdzenie nas w przekonaniach politycznych. Mówimy tu o źródle, które prosimy o miłość, której sami nie potrafimy odczuć. Źródło to zawsze jest gotowe nam ją dać. Zawsze jest dla nas dostępne, szczególnie wtedy, kiedy się potkniemy.

Często jest tak, że ludzie fiksują się na wyidealizowanej wizji miłości, której doświadczyli, a która bardziej tyczy się romantycznej obsesji, prób ratowania drugiej osoby, samopoświęcenia, potrzeby uwagi czy doświadczania sympatii. Osoby te często szukają tej „miłości” u innych ludzi, myśląc, że jeśli ktoś odwzajemni ich uczucie, to w końcu będą szczęśliwe. Ale oczywiście to nigdy nie wystarczy, ponieważ problem ma charakter *wewnętrzny*, nie zaś *zewnątrzny*. Dlatego my mówimy tutaj o odkrywaniu innego rodzaju miłości, która nie ma nic wspólnego z innymi ludźmi, jest bardziej kojąca i bardziej pozytywna.

Nic się nie stanie, jeśli to wszystko nie przyjdzie do Ciebie w naturalny sposób. Proszę Cię tylko, byś był otwarty na pewne

koncepcje, ponieważ będziesz tego potrzebował. Jeśli myślisz, że to wszystko głupie lub naiwne, to zadaj sobie jedno proste pytanie: *Czy to, co robisz teraz, daje Ci efekty?*

Jeśli chcesz spróbować bardziej duchowego podejścia, wyobraź sobie po prostu białe światło, zawsze nad Tobą obecne, uśmiechające się, kiedy tak Cię pilnuje w trakcie Twojej podróży. Może światło to płacze łzami radości, podekscytowane faktem, że zaczynasz swoją podróż, z ciepłem Cię do niej zachęcając. Zacznij od tego i zobacz, gdzie Cię zaprowadzi Twoja praktyka.

Twoim celem jest przejść z myślącej, analitycznej miłości do *czującej* miłości. Nie musisz nic *robić*, aby ją otrzymać. Jeśli Twoja siła wyższa przekonuje Cię do zmiany pracy albo pogodzenia się z toksycznym byłym, albo znalezienia nowego partnera, albo ukończenia nowego projektu, albo usprawiedliwia dyskryminację czy złe traktowanie innych — to wcale nie jest siłą wyższą. To tylko Twoje ego nazywające siebie „Bogiem”.

Możesz spróbować usiąść, nie ruszając się, i poczuć, jak światło przepływa przez Ciebie. Poczuj, że jesteś kochany i akceptowany takim, jaki jesteś, właśnie teraz, w tej chwili.

Miłość bezwarunkowa to nie „Jestem kochany, kiedy czynię dobro”. To akurat miłość *uwarunkowana*. Jeśli doświadczasz miłości *uwarunkowanej* od partnera albo rodzica, to normalne, że sam zaczniesz od szukania miłości *uwarunkowanej* płynącej od siły wyższej. Myślimy, że jeśli zrobimy wszystko tak, jak trzeba, jeśli wystarczająco się poświęcimy albo wystarczająco uzdrowimy, albo wystarczająco dużo przeprosimy czy cokolwiek wystarczająco zrobimy — to wtedy w końcu doświadczymy miłości. W końcu otrzymamy to, co straciliśmy. Możemy postrzegać tę siłę wyższą jako karzący byt albo istotę, której należy się lękać. Wyobraź sobie, że Twój partner oznajmił: „Pokłoń się przede mną i przyznaj się do wszystkich przewinień”. Nie nazwałbyś tego miłością, prawda? Oby nie.

Musisz odejść od tej mentalności i przyjrzeć się innemu rodzajowi miłości — takiej, której być może wcześniej nie doświadczyłeś.

Miłość bezwarunkowa mówi: „Jestem kochany nawet (szczerze) wtedy, kiedy doświadczam trudności”. Dla kogoś dochodzącego do siebie po toksycznym związku oznacza to, że oferujesz sobie miłość wtedy, kiedy wciąż obsesyjnie rozmyślasz o swoim byłym i przeglądasz jego profil na Facebooku. Dla osoby o osobowości borderline oznacza to oferowanie sobie miłości, kiedy doświadczasz epizodów wściekłości. Dla kogoś cierpiącego na C-PTSD (złożony zespół stresu pourazowego) oznacza to oferowanie sobie miłości nawet wtedy, kiedy zanurzasz się w fantazje o zemście czy sprawiedliwości.

*Nie znaczy to, że te rzeczy są zdrowe. Nie znaczy to, że powinieneś się zachęcać do ich robienia. Nie znaczy to, że krzywdzenie innych staje się usprawiedliwione. Nie znaczy to, że powinieneś oczekiwać współczucia od innych, kiedy przepracowujesz swoje traumy. To po prostu wewnętrzna świadomość, że to wszystko to zachowania osoby, która cierpi, a karanie samego siebie za nie jedynie wpędzi Cię głębiej w to, od czego próbujesz uciec.*

Odzyskujemy siebie poprzez odzyskanie równowagi — pompowanie mniejszej ilości energii w umysł, a większej w ciało i ducha. Ciało jest wypełnione bardzo bolesnymi emocjami: poczuciem winy, wstydu, odrzuceniem czy lękiem. Wiele z tych emocji zostało stłumionych, aby chronić nas przed mentalnym rozłaniem. Kiedy prosimy ciało o to, by zaczęło ono (powoli) doświadczać tych emocji, uświadamiamy sobie, że mamy pewne limity tego, co możemy narazić. To tutaj do gry włącza się duch, inaczej mówiąc bezwarunkowa miłość.

Twój duch pragnie dla Ciebie jedynie radości i miłości, usuwając wszelkie przeszkody stojące na drodze do zdobycia tych dwóch rzeczy. Jest łaskawy i hojnie przebacza, nawet jeśli jeszcze tego nie czujesz. Większość ludzi *rodzi się* z tym wszystkim i nie musi robić nic „duchowego”, żeby doświadczyć tego, o czym tutaj piszę. To takie wewnętrzne poczucie bycia dobrym, posiadania celu i radości bez jakichś zewnętrznych powodów. Dzieci wychowywane w zdrowym i pełnym miłości środowisku zapewne będą miały dobry kontakt

ze swoim duchem, bez względu na to, czy zostały wychowane na sposób religijny, czy nie. Z drugiej strony, dzieci wychowane w duchu przepełnionej zawstydzaniem i osądzaniem religii zapewne będą *odcięte* od swojego ducha.

Student może każdej nocy pić i bawić się po klubach, odrzucać koncepcję duchowości, ani razu się nie modłać, a wciąż może mieć dobry kontakt ze swoim duchem. Nie poczuje wstydu ani „zła” w związku ze swoją osobą. Będzie kompletny, nawet jeśli okropnie traktuje swoje ciało. Tymczasem uduchowiona osoba unikająca hedonizmu, oddająca się pracy na rzecz innych wciąż może czuć, że „nie jest wystarczająco dobra”. Jest oddzielona od swojego ducha.

Takie oddzielenie pojawia się, kiedy zakorzenia się w nas przekonanie odcinające nas od bezwarunkowej miłości. Z pewnością uwarunkowania i sytuacje omawiane w tej książce często prowadzą nas do „oddzielenia” od ducha, a przekonania i doświadczenia, które do tego doprowadziły, są tłumione. Umieszczam „oddzielenie” w cudzysłowie, ponieważ tak naprawdę nigdy nie zostajemy na dobre oddzieleni — po prostu nosimy w sobie fałszywe przekonanie, które tylko daje takie wrażenie.

Od tego momentu wszystko staje się tylko próbą rekompensowania sobie tego braku, tego oddzielenia od bezwarunkowej miłości — od naszego prawdziwego ja. Myślimy, że jeśli uda się zrobić *X*, to odzyskamy ten kontakt. Oczywiście, to nigdy tak nie działa.

Duch, inaczej bezwarunkowa miłość, to po prostu część nas, która troszczy się o nas bez logicznego powodu. Jeśli się od niej oddzielisz, zawsze będzie próbowała do Ciebie dotrzeć na nowo (czasami w dość niekomfortowy sposób), ponieważ jest ona częścią Twojego *prawdziwego ja*.

Kiedy zaczynamy dostrzegać, jak ciężko ta miłująca siła dla nas pracuje, zaczynamy sobie przypominać, jakie to uczucie, taka prawdziwa miłość. Serce to wrota prowadzące między oddzielnymi od siebie częściami nas i to ono jest naszym domem.

# 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** 

## ODZYSKAJ WOLNOŚĆ. ODZYSKAJ SIEBIE. DOKONAJ ZMIANY!

Toksyczna relacja może się przytrafić każdemu. Początki związku z osobą o zaburzonej osobowości zwykle są piękne, jednak później nieuchronnie przychodzi katastrofa. Wyjście z takiej matni bywa skrajnie trudne i nie zawsze oznacza koniec problemów. Wiele osób po wydostaniu się ze związku z psychopatą nie potrafi pokonać traumy. Objawy są różne, od odrętwienia lub poczucia pustki po depresję, perfekcjonizm czy nadużywanie różnych substancji. Łączy je to, że odbierają radość życia i nie pozwalają poprawnie funkcjonować. Przełamanie tej bariery, zrozumienie, co właściwie się stało, uleczenie ran swojej duszy, wreszcie ponowne otwarcie się na miłość i szczęście bywa niezwykle trudne!

Oto wyjątkowy poradnik, dzięki któremu o wiele łatwiej ozdrowiesz po doznanej przemocy emocjonalnej ze strony psychopaty, odnajdziesz w sobie akceptację i przebaczenie dla siebie i innych, aby w końcu otworzyć się na nową, bezpieczną miłość. Zrozumiesz, na czym polega błędne koło toksycznej relacji i jak dochodzi do uzależnienia ofiary. Nauczysz się rozpoznawać objawy zespołu stresu pourazowego, dowiesz się, w jaki sposób funkcjonują ludzie o osobowości unikającej, współzależnej czy typu borderline. A przede wszystkim dostaniesz do ręki narzędzia – praktyki, dzięki którym znów staniesz się wolnym człowiekiem. Jest to potężny, płynący od serca program samouzdrawienia, odnalezienia siebie i odzyskania swojego życia!

### W tej książce:

- praktyki mindfulness, introspekcji oraz przydatne ćwiczenia
- radzenie sobie z zespołem stresu pourazowego, ze współzależnością i z toksycznym wstydem
- identyfikowanie swojego ochronnego ja
- odkrywanie swojego rdzennego ja
- ponowne, bezpieczne otwarcie się na miłość



**Jackson MacKenzie** prowadzi serwis Psychopath Free, którego celem jest zwiększanie wiedzy na temat toksycznych relacji i sprawienie, aby każdy mógł zidentyfikować własne traumy, uzdrowić swoje rany oraz odnaleźć prawdziwe szczęście i miłość. Napisał kilka cenionych książek o tej tematyce. Na co dzień pracuje jako analityk techniczny w Bostonie. Wolne chwile stara się spędzać nad wodą.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
☛ <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
☛ <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
☛ <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuski 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:

ebookpoint



ISBN 978-83-283-5804-1



9 788328 358041

cena 39,90 zł



tarcher  
perigee