

Sztuka życia

Nowe Życie

ANDZEJ SINKEVIC

SZTUKA ŻYCIA NOWE ŻYCIE

Andzej Sinkevic

Wydawnictwo Psychoskok

Konin 2017

Andzej Sinkevic
„Sztuka Życia, Nowe Życie”

<http://www.the-artofliving.com>

Copyright © by Andzej Sinkevic 2017
Copyright © by Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o. o. 2017

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji
nie może być reprodukowana, powielana i udostępniana
w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Projekt okładki: Andzej Sinkevic
Korekta: Grażyna Dobromilska
Skład: Agnieszka Marzol

ISBN: 978-83-8119-090-9

Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o.
ul. Spółdzielców 3, pok. 325, 62-510 Konin
tel. (63) 242 02 02, kom. 695-943-706
<http://wydawnictwo.psychoskok.pl>
<http://www.psychoskok.pl>
e-mail: wydawnictwo@psychoskok.pl

Spis treści

Rozdział 1 Odczucia.....	6
Bez wstępu	6
Dzieciństwo.....	18
Świadomość siebie	25
Rozdział 2 Szacunek do siebie i poczucie własnej wartości	35
Poczucie winy	46
Postawa ofiary	60
Agresja przeciwko sobie	66
Poczucie niższości, poniżenia	73
Obrzydzenie	74
Budowanie poczucia wartości.....	75
Szacunek do siebie a wada ciała	112
Poczucie bezpieczeństwa	114
Uległość.....	144
Jak radzić sobie z poczuciem winy?	149
Rozdział 3 Pragnienia.....	177
Gdy nie ma pragnień	183
Wybieraj to, co chcesz	190
Pragnienie a obowiązek.....	197
Nasze pragnienia a inni ludzie	205
Sprecyzowanie pragnień	216
Jeden kierunek pragnienia.....	221
Wyrzeczenie się pragnień.....	224
Na koniec.....	227
Rozdział 4 Świadomość i myślenie.....	230
Problemowe sytuacje.....	231
Świadome życie i postawa poznawcza.....	240
Szczęście i sukces.....	363
Przychylność życia	401
Rozdział 5 Ja a inni	407

Granice	407
Egoizm	423
Konflikty	433
Agresja	441
Rozdział 6 Kilka słów więcej.....	464
Czas	464
Pieniądze i praca.....	487
Choroba i ból.....	497
Zmęczenie	503
Przemoc i wojna	507
Religia i wiara	514
Rozdział 7 System i społeczeństwo	525
Wady kapitalizmu	528
Nowy system	542
Koopizm a socjalizm.....	585
Rola kapitalizmu	590
Kapitalistyczny system finansowy	595
Bezwarunkowa realizacja potrzeb.....	602
Kreatywność.....	607
Zorganizowane społeczeństwo.....	616
System edukacyjny.....	618
Rozumne społeczeństwo	630
Co dalej?.....	633

Rozdział 1 Odczucia

Ta książka powstała po to, by ułatwić nasze życie, poprawić jego jakość, dać nam poczucie swobody i satysfakcji, nauczyć realizować nasze pragnienia, pomóc w uzyskaniu szacunku do siebie.

Bez wstępu

Co w życiu jest najważniejsze? Każdy z nas i bez zastanowienia intuicyjnie to wie. Każdy nasz krok, decyzja i staranie niesie w sobie pragnienie przyjemnych doznań, wrażeń, uczuć. Gdy myślimy o rzeczach, które chcemy zrobić, mieć, kim i z kim chcemy być, choć są to tysiące możliwości, za każdym z nich stoi pragnienie, by poczuć się dobrze.

Zaczynając od pobudki, poprzez nasze codzienne obowiązki, ważne i mniej ważne decyzje i sprawy w każdej sferze naszego życia, mniejsze i większe przyjemności, jakie sprawiamy sobie w ciągu dnia – wszystko to motywowane jest chęcią przyjemnych doznań, pragnieniem pocucia się lepiej. Robimy to nieświadomie, automatycznie, ale robimy to zawsze.

Nawet tam, gdzie rzeczy przybierają niepożądany kierunek i wraz z nimi przychodzą nieprzyjemne wrażenia, my staramy się dać sobie więcej przyjemności i ulgi od dręczących nas uczuć. Powodem naszych działań zawsze i w każdej sytuacji są nasze uczucia. Uczucia tworzą nasze życie, one są naszym życiem, nimi się kierujemy i dla nich żyjemy. Na życie i sytuacje patrzymy przez pryzmat uczuć i oceniamy je w skali uczuć. Idziemy za uczuciami i tylko tam, gdzie są uczucia. Nigdy nie uczyliśmy się czuć

i rozróżniać barw i tonacji uczuć i emocji, jest to wrodzona umiejętność, robimy to naturalnie i intuicyjnie.

Możemy czegoś na jakiś temat nie wiedzieć, bo faktycznie przychodzimy do życia bez wiedzy, ale zawsze, w każdej chwili i sytuacji mamy jakieś do niej emocjonalne ustosunkowanie i zdajemy sprawę z tego, czy są to odczucia przyjemne bądź nieprzyjemne.

Jak się czujesz w otoczeniu przyrody? Gdy patrzysz na morze, góry, las, drzewa, kwiaty? Czyż nie cieszą one oka? Czy nie chcesz takich chwil zatrzymać na dłużej? Nie wiemy jak funkcjonuje przyroda, ale patrząc na nią, czujemy się dobrze. Jest to język życia. Uczucia są językiem, jakim mówi do nas życie. Gdy czujemy się dobrze, co ono do nas mówi? A mówi dokładnie to, co czujemy. Tu nie ma słów, a mimo to wyraźnie rozumiemy przekaz, bez słów poprzez odczucia: to jest dobre dla ciebie, chciej tego, szukaj tego i przebywaj wśród tego.

Nie wiemy, jak funkcjonuje nasze ciało i jego wewnętrzne narządy, ale poprzez nasze samopoczucie zawsze wiemy, czy funkcjonują sprawnie i kiedy które z nich wymagają naszej uwagi. Uczucia to język, w którym komunikujemy się z naszym życiem, samym sobą, naszym ciałem.

Nie wiemy, jak funkcjonuje życie, jaki jest jego zamysł, sens i znaczenie codziennych sytuacji, gdyż zgodnie z zamysłem życia rodzimy się bez tej wiedzy, ale zawsze wiemy, czy dzieje się w nim dobrze, czy idziemy w dobrym kierunku i gdy jakaś część wymaga naszej uwagi.

Pierwszą najważniejszą lekcją w naszym życiu, nie patrząc na obecny nasz wiek, jest uświadomienie sobie znaczenia i roli naszych wewnętrznych sygnałów, które nie opuszczają nas ani na chwilę. Mowa jest o naszych uczuciach, emocjach, nastroju, cielesnych

odczuciach i barwie naszych pragnień – dla ułatwienia proponuję wszystkie je nazywać po prostu odczuciami. To tylko słowa, którymi określamy to, co czujemy. Każdy sam dobrze wie, co czuje i jaką barwę mają te odczucia. Odczucia są naszym przewodnikiem po życiu, alarmem, którego nie możemy zignorować, zatrzymać, okłamać. Przyjemne odczucia powstają w stosunku do rzeczy, których mamy zgodnie z założeniem życia (istnienia, losu) się trzymać – one przyciągają. Natomiast negatywne (nieprzyjemne) odczucia dają do zrozumienia, że coś jest nie tak, intuicyjnie i z wielką siłą odpychają one nas od ich źródła, motywując do zmiany sytuacji.

Emocje i uczucia powstają intuicyjnie, automatycznie, bez naszego wysiłku. Nie musieliśmy się uczyć czuć ani rozróżniać ich barw. Intuicyjnie wiemy, które są przyjemne, i pragnąć ich (radość, satysfakcja, miłość, zainteresowanie, pasja, zachwycenie, nadzieja) i które rodzą wielki aż do bólu dyskomfort, bezwzględnie szukając uwolnienia się od nich (strach, poczucie winy, smutek, żal, niepewność, wstyd, nuda itd.).

Możliwe, że nie myśleliśmy o tym nigdy w ten sposób, dlatego też nie przeszła nam przez głowę myśl, iż uczucia są elementem motywacji i nakierowania człowieka nałożonym przez samą naturę. Głównym powodem naszego niezadowolenia i niepowodzeń, jakich regularnie doświadczamy w naszym w życiu, jest brak zrozumienia istoty i roli odczuć, w szczególności emocji, do czego nam służą oraz jak mamy z nimi postępować.

Co zatem sygnalizują nasze emocje? Jeśli doświadczamy negatywnej (nieprzyjemnej) emocji, wiemy jedno: chcemy się od niej uwolnić. Ale jak to mamy zrobić? Jeśli odczucia i ustosunkowanie do nich powstają intuicyjnie, to sposób reakcji na nie i decyzje w rezultacie podjęte należą do gestii człowieka. Jeśli rozpoznanie w odczuciach

roli przewodnika po życiu jest pierwszą rzeczą, której powinien nauczyć się człowiek, to inna lekcja dotyczy radzenia sobie z nimi, odnalezienia trafionych na nie reakcji.

Natura dając człowiekowi skuteczny system alarmowy i określając jego siłę głosu wewnątrz nas, określiła również poprawny sposób postępowania, gdy alarm zadziała. Na tym etapie nie wiemy, co jest w życiu poprawne, a co nie, więc tu z pomocą przychodzą te same sygnały: gdy w wyniku podjętych decyzji negatywne emocje zmieniają się na przyjemne, jest to potwierdzeniem tego, że zmierzamy w dobrym kierunku założonym nam przez samo życie. Im większy wewnętrzny komfort, tym bardziej trafiona jest nasza decyzja, co pozwala określać właściwość naszego zachowania i myślenia.

Emocje określają stopień zgodności naszej postawy, naszego nastawienia i przekonań wobec siebie i życia ze standardem ustanowionym przez życie.

Negatywne emocje sygnalizują niezgodność naszego nastawienia, naszych myśli, postawy, jaką zachowujemy w konkretnej chwili wobec naszych naturalnych potrzeb i największych pragnień. Wewnętrzny alarm w postaci szerokiej gamy znanych nam nieprzyjemnych wrażeń załącza się wtedy, gdy nasze myśli i wybory prowadzą nas w kierunku innym niż tego chcemy, gdy myślimy o sobie i swoim życiu w kontekście utraty i porażki, zamiast sukcesu i możliwości.

Emocje są naszym przewodnikiem, naszym nauczycielem i przyjacielem. Będziemy potrzebować czasu i mamy go tyle, ile potrzeba, żeby dostrzec jak jest naprawdę. Gdy rodzi się nieprzyjemna emocja, intuicyjnie wiemy, że musimy jej się pozbyć, ale robimy to na swój niedojrzały i nieskuteczny sposób. W rezultacie negatywne uczucia wracają, towarzyszą nam w przeciągu całego dnia, a nasze życie

zamienia się w walkę z samym sobą i resztą świata. W efekcie nie tylko dochodzimy do wniosku (nie zawsze wyrażamy to słownie, po prostu takie mamy wewnętrzne przekonanie), że życie jest ciężkie, szczęście jest niepewne, wręcz mało prawdopodobne, a emocje to narzędzie nieuniknionego cierpienia i kary.

Dlatego wielu z nas, nie widząc innego wyjścia, zamyka się w sobie, tłumiąc własne uczucia. Mówimy o takiej osobie, że jest ponura, krytyczna, zamknięta w sobie, jest pesymistą, kimś, kto nie widzi radości w życiu. W większej lub mniejszej mierze dzieje się tak z każdym, ale część z nas obrała to za sposób na życie.

Czy wiecie, w jakich chwilach czujemy największą radość? Wtedy, gdy swobodnie wyrażamy i realizujemy powstające w nas pragnienia, gdy robimy to, co chcemy, i zgodnie z tym, co czujemy. W takich chwilach te same odczucia sprawiają, że chce nam się żyć i zachować tę chwilę na zawsze. Jest to wyraźny sygnał od życia, iż jest to stan, do którego mamy dążyć. I tu już nie ma znaczenia „po co?”, „dlaczego?”, „dokąd to doprowadzi?”. Życie określiło wyraźny kierunek, w jakim człowiek powinien i jednocześnie chce podążać, widząc w tym główny cel, a każde zboczenie z drogi wywołuje w nas dyskomfort w postaci negatywnych emocji.

Zatem stosowne jest tu pytanie: jaki kierunek zamierzyło dla nas życie, co jest najważniejsze i czego brak wywołuje negatywne, często aż do bólu odczucia? Co dla nas jest dobre i co powinno stać się naszym celem, żebyśmy czuli rękę życia we wszystkim, co robimy?

Odpowiedź na to pytanie ma długość mierzoną w latach, lecz już dziś zaczynamy na nie odpowiadać, ruszając z miejsca, w którym jesteśmy teraz, nie patrząc na to, jak trudna jest w naszych oczach nasza sytuacja.

Nasze uczucia i emocje sygnalizują zgodność naszej postawy i kierunku naszych myśli z główną ideą życia i jednocześnie stopień odchylenia. Tą ideą **jest wyszukana forma miłości, akceptacji i szacunku człowieka do samego siebie**. To szczególny stosunek do własnej osoby, zdrowe i dojrzałe relacje z samym sobą i rozumna reakcja na nasze wewnętrzne sygnały.

Najważniejsze relacje, jakie w życiu mamy i kiedykolwiek będziemy mieć, to relacje z samym sobą. Nasze życie rozpoczynamy od kształtowania stosunków z własną osobą i odkrywania swojego wewnętrznego świata uczuć. Patrzymy na świat poprzez jakość naszych relacji (z samym sobą) i stosunek do samego siebie. Każde nasze działanie jest wyrażeniem i odzwierciedleniem tych relacji. Z natury jesteśmy dla siebie najważniejsi, a nasze uczucia mają dla nas najwyższy priorytet. Dlatego możemy ignorować uczucia innych, ale swoich uczuć zignorować nie jesteśmy w stanie. Będziemy zawsze je słyszeć i rozumieć ich główny przekaz. One są dla nas życiem, jego sensem i naszym spełnieniem. Jednocześnie mogą być dla nas cierpieniem i udręką, jeśli nie rozumiemy ich znaczenia i przekazu oraz nie podejmiemy działań, o które nas proszą.

Współczesne pokolenie, podobnie jak poprzednie, rośnie bez wiedzy o znaczeniu relacji człowieka z samym sobą, bez wiedzy o roli i przeznaczeniu emocji w naszym życiu. Najważniejsza rzecz została pominięta, nieuwzględniona, niezrozumiana, dlatego dziś nasze życie nie ma podstaw, by dać nam poczucie spełnienia, którego z natury wszyscy pragniemy. Negatywne emocje i nasze niezadowolenie z życia nie tylko są rezultatem braku zrozumienia tematu emocji, lecz jednocześnie są motywacją do szukania rozwiązań i sposobnością zrozumienia, co je powoduje i jaki jest ich przekaz. Dlatego dziś wielu z nas szuka odpowiedzi.

Gdy rodzimy się, automatycznie, naturalnie, bezwiednie i nieświadomie poznajemy życie w kontekście relacji z samym sobą. Odkrywamy siebie na tle obrazu życia i innych ludzi. Jako dziecko wyrażamy siebie i swoje potrzeby naturalnie, a sposób, w jaki świat odpowiada na nie (na początku są to rodzice), zakłada w nas podstawy stosunku do własnej osoby. Relacje z samym sobą to pierwsze i najważniejsze relacje w naszym życiu. Takie jest założenie życia i dziś uczymy się rozumieć jego przekaz.

To, w jaki sposób odnoszą się do dziecka jego rodzice i opiekunowie oraz w mniejszej mierze wychowawcy i nauczyciele, zakłada podstawy jego wizji siebie i świata, kreuje podłoże dla dorosłego życia. I choć różnice pomiędzy ludźmi są oczywiste i określamy siebie według wielu kryteriów, to w rzeczywistości różni nas jedna najważniejsza rzecz: jakość relacji z własną osobą. Naturalnie i intuicyjnie pragniemy zdrowych i przyjaznych relacji ze sobą, wyrażonych w szacunku, akceptacji, trosce i wyrozumiałości w stosunku do naszej osoby.

Za każdym naszym działaniem stoi nieświadome pragnienie wyrażenia, doświadczenia i przedłużenia naszego poczucia wartości i wiary w naszą godność do lepszych rzeczy. Nasze decyzje równoległe z tym pragnieniem łączą się z przyjemnym wrażeniem. Wszystko natomiast, co ogranicza i zaniża poczucie naszej wartości w naszych oczach, wywołuje negatywne odczucia, co ma być wyraźnym sygnałem tego, iż nie jest to właściwy i zamierzony dla nas stan. Poczucie wartości to standard, na którym oparte są mechanizmy naszej psychiki, to standard jakości życia założony dla człowieka.

Dzieci zawsze przejmują postawę swoich rodziców i opiekunów, przejmują od nich wartości i podstawowe przekonania wobec siebie i życia, to wszystko, co określa poziom poczucia naszej wartości. Jeśli nasi rodzice wychodzili z założenia niskiego poczucia własnej

wartości, co przejawiało się w ich braku akceptacji siebie, swoich niedostatków, byli surowi w stosunku do siebie i pozwalali sobie na strach, zmartwienie, poczucie winy lub inne negatywne emocje, to w normalnym biegu rzeczy będą podobnie postępować wobec swoich dzieci, okazując również brak akceptacji i surową krytykę w stosunku do „wad”, błędów i ogólnie luźnego zachowania dziecka. Stawiając przed sobą wysoką poprzeczkę, rodzic postawi ją także przed swoim dzieckiem, bezustannie wymuszając, krytykując i podkreślając jego niedostatki. Taki stosunek rodziców kształtuje w dziecku poczucie bycia gorszym, brak wartości i godności, by żyć w zgodzie z wewnętrznymi odczuciami i pragnieniami, które co chwilę są ograniczane i ganione przez rodziców.

Jeśli jako dzieci doświadczamy wielu ograniczeń, krytyki, odrzucenia, braku wyrozumienia i nadmiaru obowiązków nałożonych przez naszych rodziców, wyrastamy w poczuciu niskiej wartości, nie znając bliskich relacji z własną osobą. Wkraczając do dorosłego życia, przedłużamy naszą ukształtowaną w dzieciństwie postawę i podejmujemy decyzje w oparciu o przekonania o naszej wadliwości i byciu niegodnym. Za każdym razem, gdy w kontekście sytuacji myślimy w kategoriach utraty i porażki, podkreślając naszą niezdolność radzenia sobie z wyzwaniem życia, pojawia się negatywna emocja sygnalizująca niestosowność naszego myślenia i motywująca nas do rozpoznania przyczyny wewnętrznego dyskomfortu.

Emocje mają wyraźny cel edukacyjny, choć dziś patrzymy na nie jak na przeszkodę na naszej drodze. Emocje powstają w oparciu o rozumne mechanizmy życia, które zwracają naszą uwagę, podpowiadają i wymuszają określony sposób myślenia i działania. Choć jesteśmy różni i różne spotykają nas sytuacje, to za każdym razem, gdy wychodzimy z założenia poczucia niskiej wartości, gdy nieświadomie coś ujmujemy sobie i idziemy na przekór własnej osobie i naszym pragnieniom,

czujemy te same negatywne emocje. Obawy, poczucie winy, smutek, żal i inne negatywne emocje towarzyszą nam na co dzień, próbując się dostukać do naszej świadomości i naszego rozumu.

Szacunek i akceptacja człowieka względem samego siebie jest główną ideą życia i jakość życia każdego z nas jest odzwierciedleniem tego, na ile okazujemy je w stosunku do siebie. Dyskomfort i negatywne emocje są rezultatem braku zrozumienia mechanizmów kształtujących życie, rezultatem odchylenia naszego myślenia od standardu ustalonego przez życie, braku przyjaznych relacji ze swoją własną osobą.

Na czym polega miłość i szacunek do siebie? Co mamy robić, żeby nasze życie się zmieniło, żebyśmy doświadczali pożądanych sytuacji i czuli się dobrze? Co znaczy szanować siebie i jak mamy względem siebie postępować?

Cała książka jest odpowiedzią na to pytanie. Dołożyłem starań, żeby w miarę prosto i zrozumiale przedstawić zasady działania podstawowych mechanizmów naszego życia. Ich zadaniem jest sygnalizować, przypominać i wspomagać proces kształtowania w nas zdrowej przyjaznej postawy w stosunku do siebie i życia. Dziś interesuje nas tylko to, co pomoże wprowadzić realne zmiany do naszego życia i znajdzie intuicyjne potwierdzenie w naszych odczuciach.

Piękno i złożoność świata przyrody, jakie nas otaczają i jakimi się zachwycamy, znajdują przedłużenie i w świecie ludzi: w naszej osobie, naszym życiu, doświadczeniu i uczuciach. Techniczna strona działania mechanizmów tworzących i podtrzymujących nasze życie jest zbyt skomplikowana i wszystko wskazuje na to, że umysł nie jest stworzony, by tę całą informację pojąć. Zatem, nie musimy wiedzieć wszystkiego, ale istnieje pewien zakres informacji, który nierozzerwalnie łączy się z kształtowaniem wizji naszej własnej osoby w kontekście świata i życia. W tej dziedzinie wymagana jest

biegłość, a nasze emocje mają zadbać o to, żebyśmy nie zaznali spokoju, póki nie osiągniemy „krytycznej masy” w poznaniu siebie. Potrzebujemy podstawowych nawyków, żeby móc się rozwijać. Jest to ważne, podobnie jak czytanie i pisanie, których uczymy się w pierwszej kolejności, i póki nie mamy takich umiejętności, będziemy czuć nacisk ze strony rodziców i nauczycieli. Jednak, jako dojrzały i wykształceni ludzie jesteśmy wolni i możemy wybierać sami i nadawać kierunek naszemu życiu.

Warunkiem naszego zadowolenia jest zrozumienie mechanizmów życia i naszej psychiki. Są to rzeczy, których już dotknęliśmy, które lubimy i których wartość znamy. To nasze doświadczenie, które czyni nas dziś mądrzejszymi w naszych wyborach niż 10 czy 20 lat temu. Gdy patrzymy wstecz, nierzadko uświadamiamy sobie jak naiwne, niedojrzałe i nierozsądne było nasze zachowanie w pewnych sytuacjach.

Dziś chciałbym odsłonić nowe horyzonty poznania, pokazać, czego szukać, gdzie patrzeć i jak szybciej wzbogacać nasze życiowe doświadczenie.

Jako dzieci intuicyjnie i swobodnie wyrażamy siebie, nasze uczucia i pragnienia, w sposób założony naturą i życiem. W miarę jak rozwija się zdolność myślenia i umysł podobny naczyniu napełnia się myślami, mają one siłę, by ograniczyć nasz sposób wyrażania siebie, pozwolić lub zabronić nam na doświadczanie określonych wrażeń lub pragnień. Intuicyjnie chcemy swobodnie wyrażać nasze pragnienia i uczucia i zadaniem dorosłego człowieka jest znaleźć sposób na pogodzenie ich ze światem myśli, który tworzymy w oparciu o nasze codzienne okoliczności.

Zadaniem emocji jest pomóc nam w tym procesie. Nie dadzą one nam spokoju, co dość efektywnie robią w dniu dzisiejszym w życiu większości z nas, póki nasze myślenie nie obierze poprawnego

kierunku. Nie są one narzędziem kary i cierpienia, lecz narzędziem pracy nad sobą. Jednak, jeśli człowiek kompletnie nie interesuje się swoim wewnętrznym światem i nie angażuje się w proces rozwoju swojego myślenia, to niekończący się „alarm” i „niegasnąca kontrolka” stają się na tyle uciążliwe, że nie widzimy nic w naszym życiu, oprócz negatywnych emocji i nieprzyjemnych doświadczeń.

Nasze emocje to reakcja na myśli, do których w konkretnej chwili się odnosimy. Jeśli otwierasz kopertę z rachunkiem i przy tym pojawia się strach i zmartwienie, jest to sygnał do tego, że twoje myśli i twoja postawa w tym momencie przeczą idei poczucia własnej wartości i nie są zgodne z założeniem życia. W tym momencie nieświadomie myślisz w kategoriach porażki i wierzysz w możliwość gorszego zakończenia sytuacji, licząc się z tym, że po opłaceniu rachunku możesz zostać bez środków do życia. W tym momencie odbierasz sobie w swoich myślach prawo do dobrobytu, dostatku i spełnienia, możliwość posiadania wszystkiego, czego potrzebujesz do życia i szczęścia.

Negatywna emocja to „zdanie” naszej wewnętrznej osoby, która nie zgadza się z takim sposobem myślenia. To wewnętrzny konflikt myśli (przekonania) i naszych naturalnych przyrodzonych pragnień i oczekiwań w stosunku do życia. Nasza wewnętrzna osoba rości sobie prawo do szczęścia i dobrobytu, dlatego generuje negatywną emocję za każdym razem, gdy dopuszczamy inną możliwość. Zazwyczaj nasze przekonania są nieświadome, dlatego negatywne emocje są na tyle silne i dyskomfortowe, żeby skłonić nas do zauważenia problemu i głęboko stojącego za nim ukrytego przeświadczenia.

Szacunek do siebie jest kierunkiem i celem wyznaczonym przez samo życie. Intuicyjnie wiemy o tym, gdyż naturalnie chcemy dać

sobie wszystko bez ograniczeń. Każda myśl, która przeczy idei naszej wartości, rodzi negatywne emocje.

Jeśli otwierając rachunek, czujemy strach, to tylko dlatego, że w tej konkretnej chwili przeczymy myślami naszej wewnętrznej naturze i sami sobie.

Jeśli czujemy strach, idąc na egzamin lub spotkanie o pracę, to negatywne emocje dają nam do zrozumienia, że w tym konkretnym momencie w swoich myślach nie czujemy się godni, żeby zdać egzamin, dostać dobrą pracę i ostatecznie mieć lepsze życie. Innymi słowy, nieświadomie wybieramy i godzimy się w myślach z przyszłością, której dla siebie nie chcemy.

Jeśli czujemy się winni, bez względu na to, co zrobiliśmy, to emocje wyraźnie dają do zrozumienia, że nie jest to postawa zgodna z naszą wewnętrzną osobą, że w tej chwili swoimi myślami i nastawieniem zabieramy sobie prawo do szczęścia, które z natury jest nasze. Poczucie winy zawsze wiąże się z możliwością kary i poniesienia niekorzystnych konsekwencji, dlatego czując się winni, nieświadomie godzimy się z potrzebą przyjęcia gorszej i niechcianej wersji życia. Obecność negatywnych emocji mówi o tym, że nasza wewnętrzna osoba nie zgadza się z taką postawą, dlatego jednocześnie uczy nas nowego podejścia do sytuacji.

Jeśli czujemy zmartwienie i stres, jest to sygnał tego, że w tej chwili wychodzimy z założenia możliwości poniesienia porażki, że w naszych myślach dominuje obraz niepowodzenia i niekorzystnego zakończenia sytuacji. Innymi słowy, wierzymy i godzimy się na gorszą wersję w oparciu o brak poczucia własnej wartości i godności do lepszych rzeczy.

W każdej sytuacji intuicyjnie chcemy potwierdzić i wyrazić nasze prawo do lepszego życia. Wyrażamy szacunek do siebie na tyle, na

ile potrafimy. Jednak nasze ustosunkowanie do siebie i świata ukształtowane w dzieciństwie ma siłę sprawić, że będziemy iść na przekór swoim pragnieniom w przekonaniu, że to da nam lepsze rzeczy albo uchroni nas od gorszych w przyszłości. Każdy z nas chciałby mieć wszystko, co dobre, ale dziś często wybieramy dla siebie gorsze rzeczy i jak tylko zaczynamy siebie ograniczać, pojawiają się negatywne emocje próbujące zwrócić naszą uwagę na niestosowność naszego zachowania.

Emocje określają jakość naszego stosunku do samych siebie. Negatywne emocje powstają wtedy, gdy idziemy wbrew sobie i życiu. One nie dadzą nam spokoju, póki nie zmienimy kierunku naszych myśli. Włączają się wtedy, gdy traktujemy siebie inaczej, niż tego chce nasza wewnętrzna osoba, niż podpowiada nasz cichy wewnętrzny głos oraz gdy wartość, jaką dajemy sobie w konkretnych sytuacjach, jest niższa od wartości, jaką sami chcielibyśmy sobie nadać, nie będąc przez nikogo ograniczanymi.

Czujemy się natomiast dobrze, gdy w swoich oczach jesteśmy warci lepszych rzeczy, gdy realizujemy nasze potrzeby i pragnienia, gdy troszczymy się o siebie, gdy dajemy sobie więcej, gdy postępujemy względem siebie wyjątkowo, gdy jesteśmy dla siebie ważni, gdy czule odnosimy się do siebie, gdy bez wstydu przyznajemy się do siebie, gdy jesteśmy wyrozumiali i niekrytyczni w stosunku do siebie. Przyjemne emocje w takich sytuacjach mówią nam wyraźnie, iż jest to pożądany dla nas stan i jego mamy szukać.

Dzieciństwo

Choć dzieciństwo pozostało w przeszłości, zdajemy sobie z tego sprawę czy nie, ono i dziś tworzy nasze życie. Większość z nas żyje w dalszym ciągu dzieciństwem, przedłuża i raz po raz przejawia je w swoim

doroślým życiu, tworzy okoliczności i przeżycia nierozzerwalnie z nim związane. Nawet nie podejrzewamy, że można w życiu doświadczać innych barw emocji i nastroju, gdyż przez całe życie znaliśmy tylko nasz własny nastrój.

Największe różnice istniejące pomiędzy ludźmi zostały określone dzieciństwem, tym, w jaki sposób spędziliśmy swoje pierwsze kilkanaście lat, na co nam pozwolili i co umożliwili nasi rodzice i najbliższe nam osoby. W dzieciństwie zostały ukształtowane i uruchomione programy myślowe, których bezwzględnie i nieświadomie trzymamy się dziś, idąc przez życie i radząc sobie z sytuacjami, jakie nas spotykają.

Pierwsze, czego automatycznie, nieświadomie i intuicyjnie w życiu się uczymy jako małe dzieci, to poznajemy siebie, budujemy relacje ze sobą i ustosunkowujemy się do własnej osoby oraz do naszych wewnętrznych sygnałów: cielesnych odczuć, emocji i pragnień. Płyniemy z nurtem naszych wewnętrznych wrażeń, wyrażając je swobodnie i naturalnie. To, w jaki sposób nasi rodzice oraz otoczenie reaguje i odpowiada na nasze uczucia i pragnienia, tworzy podstawy naszego ustosunkowania do samych siebie.

Gdy rodzic krytykuje dziecko i na nie krzyczy, wyraźnie daje mu do zrozumienia, że jest niezadowolony z sytuacji i dziecka, podkreśla, iż w tym momencie ono nie zasługuje na jego akceptację, gdyż zrobiło coś niestosownego. Dziecko nie podważa decyzji rodzica, lecz automatycznie przyjmuje takie zachowanie za stosowne wobec siebie. Umysł w tym momencie tworzy myśl, iż jest coś z dzieckiem nie tak, skoro zrobiło coś niestosownego, iż jego pragnienie, które wydawało się dla niego słuszne i przyjemne, okazało się wadliwe. Oprócz tego jest to podstawa dla myśli, iż miłość i akceptacja w stosunku do niego są uwarunkowane i są takie sytuacje, w których

może nie być ich godzien, a także inni ludzie mają prawo okazywać niezadowolenie, niechęć i wrogość w stosunku do niego. Zatem jedna sytuacja tworzy zestaw przekonań i jeśli będzie powtarzać się, to dziecko zbuduje swój światopogląd właśnie na tych ideach.

Gdy rodzic krytykuje dziecko, uruchamia się założony w nas życiem „system niezgodności” naszej postawy z wewnętrznym naturalnym pragnieniem dziecka (naszym wewnętrznym JA, które rości sobie prawo do bezwarunkowej miłości i akceptacji) – pojawia się negatywna emocja. Jest to nieprzyjemne i traumatyczne dla dziecka przeżycie, dziecko nie wie, co ono znaczy, co z nim zrobić, jak się go pozbyć, choć intuicyjnie czuje, że nie chce tego doświadczać.

Obraz tej sytuacji wraz z interpretacją dokonaną przez umysł zostają odłożone w pamięci na oddzielnej „półce”, na którą w dalszej części swojego życia dziecko będzie odkładać podobne doświadczenia. Dla różnych emocji i doświadczeń za nimi stojących umysł przeznacza różne „półki”. Zawartość tych półek określa dalszy kierunek życia człowieka.

Małe dziecko nie podważa zachowania innych ludzi w stosunku do niego. Wynika to z tego, że jako dzieci nie mamy żadnych myśli, na których moglibyśmy oprzeć nasz sprzeciw. Na tym etapie słyszymy dwa głosy: jeden to głos rodziców i naszego otoczenia, a drugi to intuicyjny głos naszej wewnętrznej natury w postaci cichych odczuć, pragnień, pozytywnych i negatywnych emocji. Z natury płyniemy z nurtem naszych wewnętrznych sygnałów, wyrażając je swobodnie, jednak zachowanie naszych rodziców w stosunku do nas może sprawić, że będziemy wybierać inny, mniej komfortowy dla nas sposób zachowania tylko po to, żeby rodzic nie miał powodów wywoływać w nas „bólących” i „strasznych” emocji.

Jeśli jako rodzice jesteśmy niecierpliwi względem naszego dziecka, okazujemy niezadowolenie i krytykujemy je, ograniczając naszą do niego miłość, ono przyjmie taki stan za oczywisty i naturalny, automatycznie i nieświadomie ukształtuje obraz własnej osoby jako niewystarczająco dobrej, niegodnej akceptacji, tym samym podważając wiarygodność, słuszność i celowość swoich wewnętrznych sygnałów, które nie zgadzają się z wersją rodziców. Rodzic, który wymusza i nie liczy się z uczuciami i pragnieniami swojego dziecka, tworzy rozłam pomiędzy nim i jego wewnętrznym światem. Dziecko przestaje ufać sobie, zaczyna uważać swoje uczucia i pragnienia za wadliwe, co w rezultacie daje podstawy negatywnym emocjom, które chcą zwrócić uwagę człowieka na jego odczucia. Nasze uczucia to głos naszej natury i tylko podążając za nimi, znajdujemy sens i poczucie spełnienia.

Dzieci nie mają wyraźnego obrazu tego, kim są, nie mają myśli, które mogłyby zaprzeczyć zachowaniu, jakie wobec nich się okazuje. Gdy powiedziałem coś do mojej 3-letniej córki, co wiązało się z jej bajką i co nie było zgodne z prawdą, to w odpowiedzi słyszałem „tato, nie!”. Gdybym jednak podniósł głos na nią lub wyraził silne niezadowolenie z jej zachowania, to przyjęłaby to z powagą albo rozplakałaby się. W każdym wypadku przyjęłaby moje zachowanie za słuszne i z nim się zgodziła.

Rodzic bezwzględnie przekazuje dziecku i kultywuje w nim swój własny sposób postępowania względem samego siebie. Dziecko przejmuje go, tworząc podobny rodzaj relacji ze swoją wewnętrzną osobą, w podobny sposób traktuje swoje uczucia i pragnienia. Jeśli rodzice przez całe życie kierowali się poczuciem obowiązku i potrzeby, ignorując własne pragnienia i emocjonalne samopoczucie, dziecko od urodzenia będzie zmuszane również do podejmowania decyzji bez zważania na to, co czuje.

Dziecko z wiadomych powodów przejawia luźne i bezcelowe zachowanie. Ono wymaga nakierowania przez dorosłą osobę i nie można spełniać wszystkich jego zachcianek. Jednak elementem, który sprawia, że dziecko łagodnie przyjmuje nasze uwagi i nauzki, jest godne traktowanie oparte na miłości i akceptacji. Dziecko wyraża pragnienia, ale wcale nie musi otrzymać tego, czego pragnienie dotyczy, żeby czuło się szczęśliwe. Musi jedynie odczuć, że my to pragnienie akceptujemy, że pragnienia i uczucia, które w nim się rodzą, są „w porządku”, a dziecko zasługuje na to, co najlepsze.

Jeśli rodzice sprzeciwiają się dziecku i krytykują jego decyzje, okazując niezadowolenie i brak akceptacji, ono odwraca uwagę od wewnętrznych sygnałów, przestając widzieć w nich rolę przewodnika. Dziecko nieświadomie wybiera akceptację rodziców i z dnia na dzień, z roku na rok coraz bardziej zamyka się na swoje uczucia. Wewnętrzne sygnały, nasze uczucia i pragnienia są naszym przewodnikiem, motywacją, oceną jakości życia i wyrazem naszego spełnienia. Jeśli człowiek rezygnuje z nich, jeśli traci z nimi kontakt, to traci dosłownie siebie i szansę na zdrowe, spełnione życie.

Rezygnując z uczuć jako wiarygodnego przewodnika, nieświadomie jego rolę dajemy głosowi naszych rodziców i innych ludzi. Stając się dorosłą osobą, będziemy przejawiać szereg cech, które nie służą nam w naszym samodzielnym życiu. Straciwszy największego przyjaciela, przewodnika i poczucie sensu, taki człowiek szuka motywacji swoich działań na zewnątrz, on nie wie, czego chce, to sytuacje i ludzie będą pchać go do przodu.

Mówimy o dzieciństwie nie po to, aby zrzucać na nie winę za nasze dzisiejsze problemy, lecz po to, żeby zrozumieć ich powód i umożliwić ich rozwiązanie, tak abyśmy mogli świadomie ulepszać jakość naszego życia i wpływać na nasze samopoczucie. Nie mówimy

o dzieciństwie z pewnością też po to, żeby obarczać za nie naszych rodziców, jakiegokolwiek było ich zachowanie. Wiele wskazuje na to, że nasi rodzice to nie element losowy, lecz część zaplanowanego scenariusza życia. Zakłada on ukształtowanie w nas określonej postawy wobec siebie i życia do czasu osiągnięcia dojrzałości, tak abyśmy w dorosłym życiu mogli skupić się na konkretnych jego aspektach. Innymi słowy, rodzimy się w środowisku, które w połączeniu z bagażem, z jakim przychodzimy na świat, poprzez szereg różnorodnych sytuacji i kontaktów z innymi ludźmi kształtują w nas określoną postawę i przekonania, charakter i komplet cech, z którymi wkraczamy do dorosłego życia.

W rzeczywistości dzień naszych urodzin i nasze dzieciństwo nie jest początkiem w naszej wędrówce przez życie, lecz podążaniem do „linii startu”. Dzieciństwo to okres doświadczania ograniczeń, błędów i kształtowania jednostronnego doświadczenia. To okres, który buduje konkretną postawę dziecka, z którą wkroczy w dorosłe życie. Do tego czasu żyje jak we śnie, nie zdaje sobie sprawy z możliwości jego kontroli, dlatego też nie podejmuje żadnych znaczących świadomych kroków.

Dzieci płyną „na fali” swoich rodziców. Wszystko, co z nimi się dzieje w tym okresie, dotyczy bardziej rodziców niżeli samego dziecka. Na przykład, jeśli dziecko zachoruje, to rodzic, czując się odpowiedzialny, podejmuje odpowiednie kroki, przeżywa, stara się, oczekuje poprawy itd. Choć choroba dotknęła dziecko, jest to element doświadczenia rodziców, to ich wyzwanie i lekcja. Jako dzieci nie mamy myślowego ustosunkowania do wielu sytuacji, które nas spotykają, możemy jedynie być świadomi tego, jak się czujemy w takich momentach. Do „linii startu” żyjemy z „opaską na oczach” nałożoną przez życie.

Życia trzeba się uczyć i ten przekaz jest włożony pomiędzy „wiersze” sytuacji, jakich na co dzień doświadczamy. Nigdy jednak nie próbowaliśmy zrozumieć życia i poznać mechanizmów stojących u jego podstaw, gdyż nie mieliśmy właściwego przykładu. Nie umiemy tego robić ani nie znamy powodów ku temu, spełniając wszystkie warunki na nieszczęśliwe i niespełnione życie.

Dziś odkrywamy drzwi poznania i wiedzy, których nieświadomie szuka każdy z nas.

Do czasu osiągnięcia „sprawnej” świadomości wiedza zawarta w tego typu książkach jest dla nas niedostępna: albo nigdy nie weźmiemy w ręce podobnej książki, albo nie zrozumiemy jej zawartości. Zanim osiągniemy odpowiedni wiek i dojrzałość, musimy przejść przez szereg sytuacji, które doprowadzą nas do „linii startu”. Do tego czasu wskazówki z zewnątrz są dla nas zamknięte i nie będziemy rozumieć ich przekazu, chyba że jest to element przygotowań do dorosłego życia. Intuicyjnie będziemy odierać je i ignorować, nie powiążemy ich w żaden sposób z naszym życiem i nie wyciągniemy z nich korzyści. Wielka część z nas (dzieci, młodzież i część dorosłych) jest ślepa i głucha na wskazówki i wiedzę związaną z tematem miłości, akceptacji i szacunku do samego siebie. Intuicyjnie tacy ludzie ciągną się ku negatywnym sytuacjom, a dramaty, jakie odgrywają na scenie swojego życia, są efektem ich nieświadomych wyborów i pragnień. Oni potrzebują większego bagażu podobnych sytuacji, zanim uświadomią sobie, że chcą coś zrobić ze swoim życiem.

Jeśli czytasz tę książkę, najprawdopodobniej nadszedł dla ciebie czas zmian i jesteś na nie gotów.

Zacznijmy od naprawienia i nawiązania relacji z naszą własną osobą.

**Dziękujemy za skorzystanie z oferty naszego wydawnictwa
i życzymy miło spędzonych chwil przy kolejnych naszych
publikacjach.**

Wydawnictwo Psychoskok

