

JUDITH
ORLOFF

**WOLNOŚĆ
EMOCJONALNA**

Uwolnij się od
negatywnych emocji
i odmień swoje życie

Laurum

**WOLNOŚĆ
EMOCJONALNA**

J U D I T H O R L O F F

WOLNOŚĆ EMOCJONALNA

Uwolnij się od
negatywnych emocji
i odmień swoje życie

Przekład: Magda Witkowska

L*aurum*

Tytuł oryginału:

Emotional Freedom

Liberate Yourself from Negative Emotions and Transform Your Life

Przekład: Magda Witkowska

Redakcja: Aleksandra Bednarska

Projekt okładki: Michał Duława

Skład: Shift-Enter

Copyright © 2009 by Judith Orloff, M.D.

All rights reserved.

This translations published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of The Crown Publishing Group,
a division of Random House, Inc.

Copyright © 2010 for the Polish edition by MT Biznes Ltd.

All rights reserved.

Wydanie w nowej szacie graficznej.

Warszawa 2020

MT Biznes Sp. z o.o.

www.mtbiznes.pl

handlowy@mtbiznes.pl

ISBN 978-83-8087-707-8

Spis treści

Wprowadzenie. Wolność emocjonalna – recepta na spokój ducha	7
Część pierwsza. Wykorzystanie potencjału wolności emocjonalnej	17
Rozdział 1. Ścieżka wolności emocjonalnej. Wstęp do nauki miłości	18
Rozdział 2. Cztery praktyczne tajniki upełnomocnienia twojego życia emocjonalnego	39
Rozdział 3. Marzenia senne i sen. Wykorzystanie rewolucyjnych stanów świadomości	68
Rozdział 4. Od intelektualisty do człowieka empatycznego – znajdź swój typ emocjonalny	110
Rozdział 5. Walka z emocjonalnymi wampirami – zrozumieć i chronić własną wrażliwość	131
Część druga. Narzędzia wyzwolenia	157
Rozdział 6. Pierwsza przemiana. Pokonać strach, nabrać odwagi	158
Rozdział 7. Druga przemiana. Pokonać frustrację i rozzarowanie, nabrać cierpliwości	189
Rozdział 8. Trzecia przemiana. Pokonać samotność, budować relacje z innymi	223
Rozdział 9. Czwarta przemiana. Pokonać lęki i zmartwienia, zyskać wewnętrzny spokój	254
Rozdział 10. Piąta przemiana. Pokonać depresję, znaleźć w sobie nadzieję	292
Rozdział 11. Szósta przemiana. Pokonać zazdrość i zawiść, budować poczucie własnej wartości	332
Rozdział 12. Siódma przemiana. Pokonać gniew, znaleźć w sobie współczucie	365
Posłowie. Życie w służbie sercu – błogosławieństwo wolności emocjonalnej	406
Wybrana bibliografia	409
Wybrane artykuły naukowe	411

Wprowadzenie. Wolność emocjonalna – recepta na spokój ducha

Zapraszam w fantastyczną podróż w poszukiwaniu szczęścia, spokoju i kontroli nad negatywnymi emocjami, o jakich nawet ci się nie śniło. Możesz osiągnąć prawdziwą wolność emocjonalną i jest to łatwiejsze, niż przypuszczasz. Nie jest istotne, jak dużego stresu teraz doświadczasz, właśnie nadszedł czas na zmiany.

Nasze społeczeństwo znajduje się w połowie drogi do całkowitego załamania emocjonalnego. Ludzie są niespokojni, niestabilni i wybuchają z byle powodu. W ubiegłym roku Prozac został przepisany ponad 30 milionom osób. Jedna na sześć rodzin doświadcza przemocy domowej. Połowa kierowców, którym ktoś zajedzie drogę, reaguje trąbieniem, krzykiem, obscenicznymi gestami, a nawet wybuchami agresji. 50% małżeństw kończy się rozwodem.

A przecież nie tak chcielibyśmy żyć. To nasze społeczeństwo jest źródłem presji, to ono doprowadza nas do granic wytrzymałości emocjonalnej. Naprawdę należy się nam wytchnienie, odpoczynek od codziennego stresu. Mamy prawo czuć się szczęśliwsi, mamy prawo lepiej czuć się sami ze sobą, mamy prawo tworzyć bliskie i pełne ciepła związki z innymi ludźmi. Ta książka umożliwi ci właśnie takie życie oraz nauczy cię, w jaki sposób po mistrzowsku radzić sobie ze stresem. Cieszę się, że mogę zaprezentować na jej kartach kilka nowych narzędzi kształtowania własnych emocji – tradycyjne metody rozwiązywania problemów emocjonalnych przestały się sprawdzać w naszym superzabieganym świecie. Akceptacja nieustannego lęku, zmęczenia czy depresji to przejaw czystego szaleństwa, a mimo to wielu z nas właśnie tak się zachowuje. Ja nie zgadzam się na taki smutny stan rzeczy i mam nadzieję, że wy również się przeciw niemu zbuntujecie.

W tej książce zawarłam receptę na odzyskanie kontroli nad własnym szczęściem i własnymi uczuciami. Czym jest wolność emocjonalna i co oznacza? Jest to zwiększenie zdolności do kochania poprzez kształtowanie w sobie pozytywnych emocji, a także umiejętność świadomego dostrzegania i modyfikacji negatywnych uczuć, zarówno własnych, jak i innych ludzi. Jest to kompetencja życiowa o znaczeniu fundamentalnym, która pozwala

nam wyzbyć się strachu i zmagać się z przeciwnościami losu bez konieczności atakowania innych i bez utraty emocjonalnej równowagi. Jakie rezultaty się osiąga w ten sposób? Dzięki prawdziwej wolności emocjonalnej możemy *świadomie* reagować w konstruktywny sposób. Nie tracimy kontroli nad sytuacją za każdym razem, gdy ktoś nadepnie nam na odcisk – a przecież właśnie w taki sposób zachowuje się większość ludzi. Możemy się znacznie skuteczniej komunikować, nabieramy większej pewności siebie i bardziej empatycznie podchodzimy do innych. Dzięki temu w każdych okolicznościach możemy zachować pełną kontrolę nad sytuacją.

Wolność kojarzy nam się zazwyczaj z wolnością słowa, zniesieniem niewolnictwa, prawem głosu czy swobodami religijnymi, ale nie może być mowy o pełnej wolności, dopóki nie przejmie kontroli nad własnymi uczuciami i będziemy pozwalać, by to one nas kontrolowały. To bardzo radykalna zmiana paradygmatu, pozostająca jednak w pełni w naszym zasięgu. Bieżące lęki i trudności nie mają w tej kwestii znaczenia. Jeśli twoje życie emocjonalne przysparza ci bólu, dzięki tej książce masz okazję rozwiązać swój problem.

Twoje samopoczucie jest dla mnie ważne. Moim celem jest poszerzenie zakresu wolności emocjonalnej, która jest w tobie od zawsze – musisz tylko wiedzieć, jak się do niej dostać. Jest dla mnie wielkim zaszczytem, że mogę pomóc ci w odrzuceniu tego wszystkiego, co cię ogranicza, co budzi w tobie lęk i co powoduje, że czujesz się mały, wyobcowany. Chodzi o to, abyś przestał toczyć nieustanne walki z samym sobą i z innymi. Chciałabym, abyś zaczął żyć pełnią życia. Ta książka ma być dla ciebie życiowym przewodnikiem, dzięki któremu uwolnisz się od tyranii negatywnych emocji takich jak lęk czy gniew i świadomie zaczniesz odczuwać radość.

Napisałam tę książkę, ponieważ prowadzę prywatną praktykę – jako licencjonowany psychiatra i profesor asystent na University of California w Los Angeles (UCLA) – podczas której obcuję z głównym nurtem praktyki medycznej i dostrzegam, jak niewiele miejsca poświęca się w nim zrozumieniu emocji. Po dziś dzień emocje nie cieszą się tak dużym poważaniem przedstawicieli środowiska medycznego, jakim cieszyć się powinny. Zbyt wielu lekarzy po prostu ignoruje dane naukowe, bezsprzecznie wskazujące na związek emocji ze stanem zdrowia pacjenta. Wiedzę z dziedziny psychiatrii na UCLA zdobywałam jako główny rezydent w klinice zaburzeń afektywnych. Zajmowaliśmy się tam leczeniem zaburzeń emocjonalnych, w tym depresji i stanów lękowych. Wszystkie tego typu dolegliwości traktowaliśmy jako przypadki zaburzenia równowagi biochemicznej, którą można przywrócić poprzez zastosowanie odpowiednich leków. Co kilka tygodni przeprowadzałam piętnastominutową rozmowę z pacjentem, wypisywałam

mu receptę i odsyłałam go do domu. Choć nigdy nie uważałam farmakoterapii za metodę kompleksowego rozwiązywania problemów moich pacjentów, w przeciwieństwie do części moich kolegów po fachu, w wielu przypadkach po zastosowaniu leków obserwowałam przynajmniej częściowe złagodzenie objawów oraz bezsprzeczne zmniejszenie poziomu cierpienia doznawanego przez pacjentów. Ale w trakcie kolejnych dwudziestu lat praktyki zawodowej zrozumiałam, że wolność emocjonalna bardzo rzadko sprowadza się do prostego usunięcia objawów. Aby osiągnąć prawdziwą wolność, potrzeba znacznie więcej.

Przez lata pracy z pacjentami i uczestnikami moich seminariów stwierdziłam, że wolność emocjonalna jest wynikiem oddziaływania bardzo wielu czynników – niektóre z nich są powszechnie znane, inne nie. W tej książce upatruję szansy na poszerzenie zakresu zainteresowań psychiatrii w taki sposób, aby obejmował on pełniejszą wizję wolności emocjonalnej. W książce tej łączę swoje największe miłości, czyli medycynę tradycyjną, intuicję, energię oraz marzenia senne – jest to mariaż niemal mistyczny, a jednocześnie bardzo praktyczny. Ukułam termin „energopsychiatria”, który określa tworzony przeze mnie od podstaw typ psychoterapii, łączący w sobie różne dziedziny wiedzy. Na kartach tej książki wyjaśnię, w jaki sposób posługuję się nimi, by pomagać swoim pacjentom w odnalezieniu wolności emocjonalnej. Dzięki temu ty także będziesz mógł ją osiągnąć.

Choć z natury bardzo wnikliwy, intelekt z emocjami nie radzi sobie najlepiej. Właśnie dlatego wprowadzenie świadomości intuicyjnej w obszar uczuć i emocji jest tak oswabdzające – pozwala wymknąć się ograniczeniom myślenia linearnego. Intuicja to bardzo potężny typ mądrości, wolny od ograniczeń naszego linearnego umysłu, to praktyczne i mądre narzędzie, które pomaga nam w podejmowaniu decyzji. Intuicja może przybrać formę przeczucia, snu, przekonania, konkretnej wskazówki lub poczucia zagrożenia. W trudniejszych chwilach intuicja jest naszym przewodnikiem – pozwala nam wyjść z opresji obronną ręką, a gdy wszystko idzie po naszej myśli, pomaga nam ten stan utrzymać. Wbrew powszechnym opiniom intuicja nie ma w sobie absolutnie niczego irracjonalnego. Czasami można ją nawet niemal fizycznie poczuć, na przykład przybiera postać ściskania w żołądku. Najnowsze odkrycia naukowe kojarzą podobne odczucia z niezależnym mózgiem zlokalizowanym w naszych wnętrznościach – chodzi o jelitowy system nerwowy, czyli sieć neuronów pozyskujących i przechowujących informacje. Co ciekawe, naukowcy z Uniwersytetu Harvarda wskazują na związek ogólnie pojmowanej intuicji z jądrami podstawnymi, czyli tą częścią mózgu, która informuje nas, że coś jest nie w porządku i w związku z tym powinniśmy podjąć określone działania.

Emocje posługują się swego rodzaju intuicyjnym językiem, który bezgłośnie domaga się rozszyfrowania – czasami odczuwamy, jak przez nasze ciało przepływa jakaś subtelna energia. Chodzi o to, co w tradycyjnej medycynie chińskiej nazywa się *chi*, o naszą siłę życiową, która coraz częściej staje się przedmiotem badań naukowych. Emocje odczuwamy wewnątrz, musimy mieć jednak świadomość, że ich energia wykracza poza nasze ciało, oddziałuje na otaczający nas świat i kształtuje nasze relacje z innymi. My sami również pozostajemy pod wpływem energii emocjonalnej osób z naszego otoczenia.

Jestem kobietą, która porusza się w wielu różnych obszarach. Wykorzystuję to, co najlepsze w domenach tradycyjnych i nietradycyjnych, by jak najlepiej poznać ludzkie serce. W książce tej opiszę cztery podstawowe składniki emocji, które decydują o naszym stanie zdrowia i nastroju: biologiczny, psychologiczny, duchowy oraz subtelna energię. Dlaczego kładę nacisk właśnie na duchowość? Chciałabym w ten sposób podkreślić, że z emocjami wiąże się pewne tajemnicze poczucie uniesienia. Albert Einstein powiedział kiedyś, że najpiękniejszym doświadczeniem człowieka jest poczucie tajemniczości. Jest to jedno z podstawowych uczuć, będące fundamentem prawdziwej sztuki i prawdziwej nauki. Aby to zrozumieć, musimy uświadomić sobie, że jesteśmy istotami duchowymi doświadczającymi ludzkiego losu. Nie może być mowy o zrozumieniu emocji bez osadzenia zagadnienia w szerszym kontekście kosmicznym – każdy aspekt naszego jestestwa, w tym także nasza biologia, jest wyrazem boskości. Postrzeganie emocji jako treningowego narzędzia duszy pozwala potraktować każde zwycięstwo nad strachem, lękiem i niechęcią jako sposób budowania duchowej masy mięśniowej, która pozwoli nam lepiej kochać i czynić więcej dobra. Wszystko co oddziela nas od naszego wewnętrznego światła, ogranicza również nasze więzi duchowe.

Bardzo zależy mi na wspieraniu moich pacjentów, a także ciebie, w walce z emocjonalnymi siłami, które są źródłem cierpienia. To walka, którą trzeba podjąć. Wszyscy cierpimy z jakiegoś powodu. Jeśli ten fakt zignorujemy, cierpienie ostatecznie zaszkodzi nie tylko nam, lecz również osobom z naszego otoczenia. Zbyt często mam okazję spotykać ludzi zdeformowanych przez cierpienie. Nauczę cię eliminować negatywność, dzięki czemu będziesz mógł uwolnić się od cierpienia i stać się bardziej czułym, bardziej kochającym człowiekiem. Dobro nie boi się ciemności. Ale osiągnięcie wolności emocjonalnej nie jest równoznaczne ze stanem emocjonalnego znieczulenia, z tłamszeniem w sobie emocji czy bezkrytycznym kierowaniem ich pod adres innych ludzi. Wolność emocjonalna oznacza podejmowanie wysiłków na rzecz rozwijania wszystkiego tego, co jest w nas pozytywne. Wolność

emocjonalna to przyjęcie odpowiedzialności za wszystkie odczuwane przez nas emocje, opanowanie ich i uświadomienie sobie, że jesteśmy od nich potężniejsi.

Chciałabym, aby niniejsza książka była świadectwem moich osobistych postępów poczynionych na drodze do emocjonalnej wolności. Wywodzę się z linii potężnych i troskliwych kobiet, które pomimo swoich niewątpliwych dokonań bardzo często zmagają się z brakiem poczucia własnej wartości, przez co nie mogą w pełni wykorzystać swojego prawdziwego potencjału. Moja matka i ciotka jako młode lekarki pracowały w okresie II wojny światowej w Filadelfii, zajmując się pacjentami izby przyjęć w centrum miasta. Moja babka była znakomitym jasnowidzem i w trudnych latach Wielkiego Kryzysu leczyła ludzi z okolicy dotykiem swoich dłoni. Te cudownie utalentowane i nietuzinkowe kobiety są dla mnie wzorem – staram się je zawsze naśladować. Na własnej drodze do spełnienia odwołuję się do ich zalet, ale jednocześnie próbuję pokonywać ich ograniczenia.

Skutki oddziaływania emocji mogłam obserwować na przykładzie mojej matki. Mając siedemdziesiąt lat, prowadziła cieszącą się dużym powodzeniem praktykę medycyny rodzinnej w Beverly Hills. Posiadała wszystkie niezbędne licencje, a mimo to postanowiła przystąpić do państwowego egzaminu lekarskiego, aby dowieść, że jest równie kompetentna jak młodzi lekarze świeżo po studiach. Wszyscy, nie wyłączając mojego ojca (również lekarza), innych przyjaciół lekarzy oraz mnie, pytali ją, po co dobrowolnie podejmuje ten wysiłek. Ale matka była jak zwykle uparta. Zawsze miała coś do udowodnienia. Doprowadzało nas to do szału. Byliśmy jednak tylko widzami, którzy kochali ją najlepiej, jak umieli, i razem z nią cierpieli. Przygotowania do egzaminu były heroicznym wysiłkiem, wymagającym wielu miesięcy intensywnej nauki. Była doskonale wykształconym i współczującym lekarzem, od czterdziestu lat cieszącym się zaufaniem pacjentów. Mimo to nie mogła wyzwolić się od braku pewności siebie. Tysiąc osób mogło prawić jej najwspanialsze komplementy, wystarczyła jednak tylko jedna niepochlebna opinia, by matka nabrała krytycznego stosunku do siebie. Znacznie łatwiej było jej być miłą dla innych niż dla siebie – to paradoks, który nieobcy jest bardzo wielu z nas. Dwadzieścia lat wcześniej zdiagnozowano u niej chłoniaka, który rozwijał się powoli. Nie powiększał się specjalnie, ale nie chciał również zniknąć. Krótko po egzaminie państwowym przekształcił się w agresywną odmianę białaczki. Matka zdała egzaminy i zmarła sześć miesięcy później. Tuż przed śmiercią powiedziała mi, że ciągle lęki i stres najprawdopodobniej w pewnym stopniu skróciły jej życie.

Walka mojej matki z ogarniającymi ją wątpliwościami skłoniła mnie do rozmyślań na temat wolności emocjonalnej. Występowałam w roli córki

i patrzyłam, jak negatywne emocje zbierają straszliwe żniwo kosztem najbliższej mi osoby. Widziałam, jak moja matka słabnie i cierpiałam z powodu bezsilności. Jeszcze przed jej śmiercią doświadczyłam przejmującego dreszczu – poczucia, że straciłam matkę. Pozostawałam przy niej aż do momentu, w którym jej ciało nabrało jasnozłotego koloru i w którym matka odeszła z tego świata. Nigdy nie byłam bardziej świadoma związku ciała i umysłu niż w tych rozdzierających serce dniach. Moja matka nawet w najmniejszym stopniu nie pragnęła umierać, ale stres i lęk mają za nic wolę życia. Negatywne uczucia nieustępliwie atakowały jej siedemdziesięcioletni układ odpornościowy, osłabiony dodatkowo chorobą nowotworową, aż w końcu jej ciało się poddało.

Jeszcze dziś czasami nie umiem opanować swoich wewnętrznych lęków. To prawdziwe piekło. Ale jest w tym pewien pozytywny aspekt. Podjęłam postanowienie, że nie będę już poddawać się wpływowi negatywnych emocji. Będę walczyć z nimi do ostatniego tchu. Moje postanowienie jest niezłomne, dzięki niemu stale czynię postępy. Moja matka była kobietą starej daty: zakładała, że w obliczu problemów należy zacisnąć zęby, robić swoje i trzymać się z daleka od psychoterapii. Nie twierdzę, że nie chciała wyzbyć się swoich obaw. W trakcie naszych sobotnich herbaterek wielokrotnie obserwowałam, jak stara się walczyć o wewnętrzny spokój. Nie była jednak skłonna poświęcić czasu ani wysiłku, aby ten cel osiągnąć. Nie interesowała jej ani głęboka introspekcja, ani pomoc terapeuty. Była co prawda gorliwie wierzącą żydówką i uczęszczała na tradycyjne nabożeństwa, ale te nie koncentrowały się na duchowym znaczeniu codziennych emocji, a w związku z tym nie pomagały jej wyzbyć się własnych lęków. Nawet pod koniec życia brakowało jej odpowiednich narzędzi, by coś zmienić. Świadomość, że moja dzielna i mądra matka nigdy poznała w pełni swojej własnej wartości, łamie mi serce. Gdyby jej się to udało, być może żyłaby dłużej i poznałaby jeszcze jedną sferę życiowej satysfakcji – sferę pozostającą zupełnie bez związku z jej osiągnięciami. Ale to jest cel, jaki osiąga się dopiero wraz z wiekiem, łaska, na którą trzeba sobie zapracować.

Moja matka ofiarowała mi wiele darów, między innymi wytrwałość w realizacji marzeń oraz zamiłowanie do nauki. Na przykładzie jej życia zrozumiałam, jak duże znaczenie ma łagodzenie negatywnych emocji z punktu widzenia osiągnięcia wewnętrznego spokoju i wspierania w tym pacjentów. Potęga miłości jest mistrzem wolności emocjonalnej. Musimy szanować wewnętrzny głos, który mówi nam: „Skarbie, bądź dla siebie dobry. Nie musisz być lepszy. Jesteś piękny”. Współczucie jest w każdym z nas – stanowi ostateczną odpowiedź. Staram się kształtować je w sobie, uczyć tego samego moich pacjentów i krzyczeć o nim na cały świat.

W duchu współczucia polecam posłużyć się tą książką w poszukiwaniu wewnętrznej radości i siły. Została ona podzielona na dwie części. Część pierwsza, zatytułowana „Wykorzystanie potencjału wolności emocjonalnej”, zawiera charakterystykę czterech elementów kształtujących emocje. W części tej zawarłam test samooceny, który pozwoli ci określić bieżący poziom własnej wolności emocjonalnej. Dzięki temu będziesz mógł odnotowywać postępy czynione w związku ze stosowaniem się do przedstawionych przeze mnie wskazówek. Zapoznam cię również z moją koncepcją snu i marzeń sennych, czyli rewolucyjnych stanów świadomości, które mogą stać się źródłem oswabdzającej mądrości. Każdy z nas ma dostęp do tej sfery świadomości – mają go także ci z nas, którzy nigdy swoich snów nie zapamiętują. Stosując moje wskazówki, uwolnisz się od bezsenności i będziesz postrzegać wszystkie marzenia senne, nawet te koszarne, jako swoich sprzymierzeńców. Na koniec nauczę cię zachowywać otwartość bez jednoczesnego narażania się na nadmierny nacisk ze strony nierzadko nieczułego świata. Cieszę się bardzo, że mogę podzielić się tymi rozwiązaniami – między innymi metodami określania typu emocjonalnego oraz jego optymalizacji – ponieważ na własnej skórze przekonałam się, jak to jest być gąbką chłonącą lęki otaczających mnie ludzi. Przedstawię również „Podręcznik przetrwania dla ofiar emocjonalnych wampirów”. Zawiera on bardzo ważne wskazówki dotyczące możliwości ochrony przed przyjaciółmi, rodziną czy współpracownikami, którzy wysysają nas emocjonalnie.

W części drugiej, zatytułowanej „Narzędzia wyzwolenia”, prezentuję praktyczny model postępowania z siedmioma najpowszechniejszymi trudnymi emocjami. Model ten umożliwi zastąpienie ich pozytywnymi odpowiednikami. Poszczególne rozdziały poświęcone kolejnym emocjom mają w tytule słowo „przemiana” – z pewnością niektóre rozdziały będą dla ciebie ważniejsze, inne nieco mniej ważne. Negatywność przedstawiam jako środek prowadzący do celu, formę cierpienia, któremu należy stawić czoło i zaradzić. Oczywiście negatywne uczucia będą okresowo powracać, szybko jednak nauczysz się je marginalizować. W każdym z rozdziałów zestawiałam ze sobą emocje negatywne i pozytywne – wolność przejawia się bowiem w przekształcaniu pierwszych w drugie, w wyrwaniu się z pesymizmu. Opiszę między innymi techniki przekuwania strachu w odwagę czy zazdrości w pewność siebie. Przedstawię sposoby radzenia sobie z samotnością, lękami, frustracją, depresją i gniewem. Metody te pomogą ci prowadzić życie charakteryzujące się współczuciem oraz zdrowymi relacjami z innymi ludźmi. W odniesieniu do każdej przemiany wyjaśnię, w jaki sposób cztery elementy – biologia, duchowość, moc energetyczna i psychologia – pomagają osiągnąć spełnienie w życiu. Nieszczęścia chodzą parami. Spokoju ducha nie powinniśmy zatem skazywać na samotność. Właśnie dlatego przedstawię nie tylko

moje osobiste doświadczenia (zwycięstwa i porażki) z poszczególnymi emocjami, lecz opiszę również zmagania moich pacjentów, uczestników warsztatów oraz przyjaciół, którzy odnaleźli wolność emocjonalną. Dzięki temu i ty będziesz mógł ją osiągnąć.

Książkę tę dedykuję osobom, które żyją w emocjonalnym stresie, czują się przytłoczone, lecz nie dysponują odpowiednimi narzędziami, aby coś zmienić; osobom na wymagających stanowiskach, dzieciom nadopiekuńczych rodziców oraz ludziom, którzy chronicznie wszystkim się zamartwiają i chcieliby móc w końcu odetchnąć. Dedykuję ją tym wszystkim, którzy czują się samotni i chcieliby zbliżyć się do innych ludzi. Napisałam ją z myślą o osobach cierpiących na zaburzenia określane mianem psychosomatycznych, takie jak zespół przewlekłego zmęczenia czy fibromialgia, wywoływane negatywnymi myślami i uczuciami. Na lekturze tej książki skorzystają również osoby, które znajdują się w korzystnym stanie emocjonalnym, lecz chciałyby poczuć się jeszcze lepiej.

Pozwól, by niniejsza książka stała się twoim przewodnikiem po świecie emocji. Badaj ten świat w swoim własnym tempie. Zalecałabym stosowanie metody małych kroków – w ten sposób zyskuje się poczucie bezpieczeństwa i unika wrażenia przytłoczenia ogromem nowych zjawisk. Po dziurki w nosie mam wszystkich objawień. Wszystkie te odmieniające życie momenty typu „aha!” mogą być naprawdę odkrywcze, ale najczęściej bardzo szybko mijają. Gorejący krzak zaiste jest cudem, nie czekałabym jednak na taki cud i nie uzależniałabym od niego twojego emocjonalnego rozwoju. Sugeruję wprowadzanie niewielkich zmian z wielką miłością – takie zmiany są naprawdę trwałe. Krok po kroku będziesz się czuł coraz pełniejszy, coraz bliższy samemu sobie. Działaj powoli, nie komplikuj spraw. Skorzystaj ze strategii przedstawionych w kolejnych rozdziałach. Na przestrzeni wielu lat praktyki lekarskiej stykałam się z bardzo różnymi przypadkami: od zestresowanych mam poczęwszy, a na zapracowanych biznesmenach skończywszy. Wprowadzając zmiany, będziesz robił postępy, lecz czasami będziesz się również nieco cofał. Nie przejmuj się tym, tak to już po prostu jest. Pamiętaj, że czasem pomimo najlepszych chęci uczucia potrafią wprawić nas w zakłopotanie. Wiedzą dokładnie, kiedy mogą przyłapać nas z opuszczoną gardą.

Weźmy na przykład frustrację, czyli najlepszy wyznacznik naszego stanu ducha w obliczu mniejszych czy większych problemów. Zupełnie niedawno spóźniłam się na umówioną wizytę u dentysty. Miałam właśnie wyjechać ze swojego podjazdu, kiedy drogę zatarasowała mi furgonetka firmy przeprowadzkowej. Straciłam sporo cennych minut na poszukiwanie właściciela, który mógłby ją przestawić. W drodze na spotkanie odebrałam telefon z przykrą informacją, że upadał projekt, z którym wiązałam duże nadzieje. Byłam do

tego stopnia sfrustrowana, że zapomniałam, że mój dentysta zmienił gabinet, w związku z czym zaparkowałam nie tam, gdzie trzeba. Spieszyłam się, a zatem postanowiłam pojechać na skróty, przejeżdżając obok pobliskiego banku. W rezultacie zabłądziłam, choć chwilę później mi się poszczęściło – dostrzegłam pracownika ochrony, w idealnie wyprasowanym garniturze i z błyszczącą bronią, którego mogłam zapytać o drogę. Zaczęłam zadawać mu gorączkowe pytania, on jednak nie odpowiadał. Nagle uświadomiłam sobie, że mężczyzna w ogóle się nie odzywa i wtedy mnie olśniło – mówiłam do manekina! Dotknęłam go i... tak, był wypchany. Wówczas usłyszałam dobiegający z tyłu zduszony śmiech. Odwróciłam się i kilka metrów dalej zobaczyłam żywego strażnika na służbie.

– Ten manekin wygląda jak żywy – stwierdziłam zmieszana.

– Nic się nie stało – odpowiedział strażnik. – Wielu osobom się to zdarza. Ludzie nie zdają sobie sprawy, że to tylko dzieło sztuki.

Tego rodzaju wpadki zazwyczaj po prostu mnie bawią, ale tym razem rosnąca frustracja zabiła we mnie wszystko, co pozytywne. Stałam na ulicy i pytałam o drogę manekina! Jest to znakomity dowód na to, jak duże znaczenie ma umiejętność kontrolowania własnych emocji. Chcemy przecież wiedzieć z kim rozmawiamy i oczywiście nie jesteśmy skłonni korzystać z rad manekinów. Jeśli przydarzy ci się coś takiego, po prostu się z tego śmiejesz, a potem bezzwłocznie zmieniasz swoje zachowanie. Poczucie humoru jest moim kołem ratunkowym, pozwala mi przetrwać wszystkie emocjonalne zakręty życiowe.

Kiedy piszę ten tekst, na Pacyfiku szaleje właśnie zimowy sztorm. Mój ukochany ocean, który widzę tuż za oknem salonu, pokryła biała piana. Jest zmierzch i właśnie ma miejsce odpływ – to moja ulubiona pora. Wiatr wieje i gwizdże, a złote promienie toną w stalowej szarości, która zdaje się zagrażać światu zalaniem. Uwielbiam tak tu po prostu siedzieć i podziwiać ten widok. Patrząc na ocean, czuję się najszcześniejszą osobą na ziemi. Ciemność, światło lub feeria półcieni z pogranicza tych dwóch stanów – nauczyłam się doceniać je wszystkie. Chciałabym podkreślić, że moim rodzimym językiem jest przeczucie – jest to język niewidoczny i tajemniczy, tworzący poetykę wszystkiego; sposób czucia i świadomości, który porusza mnie bardziej niż jakakolwiek linearna myśl czy większość słów. Na kartach tej książki wprowadzę tę estetykę do naszych emocjonalnych analiz i postaram się przekazać ci ją. Pamiętaj, że podczas tej cudownej podróży powinieneś być dla siebie życzliwy. Ciesz się nią. My, ludzie, podążamy swoimi drogami, ale cały czas niesiemy w sobie światło.

Judith Orloff, M.D.
Marina del Rey, Kalifornia

Część pierwsza

*Wykorzystanie potencjału
wolności emocjonalnej*

Przeżywam życie w rosnących kręgach.
— Rainer Maria Rilke (tłum. Andrzej Lam)

Rozdział 1

Ścieżka wolności emocjonalnej. Wstęp do nauki miłości

Twoje życie właśnie staje się lepsze. Twoje życie rysuje się przede mną w kolorowych barwach, widzę spełniające się marzenia.

Odnalazły się wszystkie życzenia, które włożyłeś do butelki.

Teraz, właśnie w tym momencie, zastanów się: czego pragniesz najbardziej na świecie? Czy pragniesz szczęścia? Miłości? Mniej utrapień? Gwarancji mniejszego stresu? Wystarczy to sobie uświadomić, a zaczniesz odczuwać siłę, która pozwoli ci to osiągnąć. Być może już dawno zrezygnowałeś z życzeń, ponieważ zawsze przynosiły ci one rozczarowania. Doskonale wiem, o jakie uczucie chodzi: „Po co się w ogóle wysilać?”. Tak? Otóż nie! Podejście typu „jestem pechowcem” pozbawia cię szansy na osiągnięcie spokoju ducha. Mam nadzieję, że zdecydujesz się dać życzeniom jeszcze jedną szansę. Czasami człowiek staje przed szansą. To jest właśnie jedna z nich, jest to szansa na osiągnięcie wolności emocjonalnej. Wyobraź sobie śnieg, który właśnie spadł. Nie ma na nim jeszcze żadnych śladów — to ścieżka nowych początków. Pierwsze kroki głęboko zapadają w pamięć. Nigdy nie należy o nich zapominać. Pozwól sobie opowiedzieć teraz o swoich pierwszych krokach.

Drzwi do wolności emocjonalnej otworzyły się przede mną w 1968 r., kiedy byłam nastolatką. Mieszkałam w Kalifornii, miałam szesnaście lat. Byłam dzieckiem kwiatem, nosiłam bluzeczki w indyjskie wzory i dziurawe spodnie. Chodziłam w skórzanych butach wojskowych lub boso, świat narkotyków nie był mi obcy. Moi rodzice szaleli. Próbowali mnie do tego

wszystkiego zniechęcić, ale wszelkie ich wysiłki szły na marne. Buntowałam się nie przeciwko nim, ale po to, by ocalić siebie. Chociaż rodzice otaczali mnie nieograniczoną miłością, ich tradycjonalistyczna wizja mojej osoby i mojego szczęścia po prostu mnie przytłaczała. Żydowskie country kluby, porządne ubrania, konserwatywni przyjaciele... To nie dla mnie. Czasami zdarzało mi się sypiać w moich ukochanych dzinsach (moja matka ich nieawidziła), żeby poczuć większą swobodę. Jednocześnie nie podobało mi się to, kim byłam: wrażliwą osobą, jakby nie z tego świata. Już w dzieciństwie miałam wyjątkową intuicję i często śniłam o rzeczach, które potem się urzeczywistniały. Tak było choćby ze śmiercią mojego dziadka czy rozwodem przyjaciół moich rodziców. Przewidywałam te wydarzenia, kiedy jeszcze nikt w ogóle nie spodziewał się ich. Niepokoiło mnie to i wytrącało z równowagi. Na domiar złego rodzice reagowali na to bardzo nerwowo i w końcu zabronili mi rozmawiać z nimi na temat moich przeczuć. Wtedy doszłam do przekonania, że coś jest ze mną naprawdę nie tak. Było to coś przerażającego, z czym byłam zupełnie sama. Przewidywanie różnych wydarzeń nie było świadomym działaniem. Przeczucia po prostu się pojawiały. W moim wnętrzu kotłowały się jakieś potężne siły, których w żaden sposób nie byłam w stanie uporządkować.

Wreszcie pewnej nocy moi rodzice podjęli stanowcze postanowienie, że zapobiegną wiszącej nade mną katastrofie. Z godną podziwu jednogłośnienością spakowali moje rzeczy, zaprowadzili mnie do samochodu i zawieźli mnie, swoje jedyne dziecko, do Westwood Psychiatric Hospital, na prywatny zamknięty oddział dla uzależnionych nastolatków. Czułam się oszukana i zdradzona. Głośno dawałam wyraz swojemu oburzeniu. Robiłam wszystko, co w mojej mocy, by stłumić swój strach. W tym momencie wkroczyłam na ścieżkę wolności emocjonalnej.

Jeszcze dziś wspomnienia ze szpitala są w mojej głowie niezwykle żywe. Odrzucałam każdy przejaw uprzejmości. Na początku czułam się więźniem. Współpraca? Nie ma mowy! Wystawiałam cierpliwość innych na próbę. Odmawiałam aktywnego udziału w codziennych sesjach terapii grupowej. Lider grupy, surowa była motocyklistka w dzinsach, zwróciła się do mnie: „Judi [tak do mnie wówczas mówiono], dlaczego jesteś taka zła?”. „Co? Wszystko ze mną w porządku” — odpowiedziałam krótko, zaciskając usta i gotując się z wściekłości. Im bardziej próbowała, tym bardziej ja się wycofywałam, starając się przekonać wszystkich, również siebie, że wszystko było ze mną w porządku. Równie otwarta byłam w relacjach z moim psychiatrą. Podczas posiłku dwadzieścioro nastolatków siadało razem w beżowej jadalni i plastikowymi sztućcami (metalowe mogą zostać użyte jako broń) spożywało przypominające konsystencją gumę jedzenie. Miałam szczerzy zamiar

zupełnie się odizolować, ale Windy, inna pacjentka, hipiska, która nigdy nie rozstawała się ze swoją brązową zamszową kurtką z frędzelkami, zaczęła się ze mną zaprzyjaźniać. Moje odpychające zachowanie zdawało się jej nie przeszkadzać. Dzięki swojej niewinnej naturze Windy szybko mnie do siebie przekonała i stałyśmy się nierozłączne.

Byłyśmy towarzyszkami niedoli. W wolnych chwilach siadałyśmy obok siebie w moim pokoju z zakratowanymi oknami i snułyśmy plany ucieczki. Miałyśmy zamiar wymknąć się podczas nocnego sprzątnia, uciekając z zamkniętego oddziału w momencie, kiedy sprzątacze będą wnosić swoje wiadra i szczotki. Następnie miałyśmy zatrzymać kogoś, kto podwiezie nas do autostrady prowadzącej wzdłuż wybrzeża, oddalonej o kilka mil stąd, i skierować się do bliżej nieokreślonego miejsca. Bez rodziców. Bez władzy. Byłybyśmy po prostu wolne. Chociaż nasz plan nigdy nie doczekał się realizacji, wspólne spiskowanie, śmiechy i śpiewanie piosenek Stonesów („Nie zawsze możesz mieć co chcesz (...) ale może się okazać, że dostaniesz to, czego potrzebujesz”) czyniły nasze zniewolenie bardziej znośnym.

Mimo wszystko pozostawanie w zamknięciu bardzo mi nie odpowiadało. Nie widziałam powodu, by zastanawiać się nad swoim życiem lub je zmieniać. Oddziaływały na mnie jednak siły, które pozostawały zupełnie poza moją kontrolą. Pamiętam, że na końcu korytarza wyłożonego zielonym linoleum znajdowały się drzwi. Dzieliły nas one od okólnego płotem podwórza, na którym graliśmy w siatkówkę. Światło przedostające się przez zakratowaną szybę tworzyło fantastyczne obrazy. Nie mogłam oderwać od nich wzroku. Miłość wypełniająca to światło porządkowała ogarniający mnie chaos, łagodziła to, czego słowa ukoić nie mogły. Od dziecka czułam obecność wypełnionej miłością istoty, która nade mną czuwała – niewidocznego przyjaciela, który zawsze był gotów mnie pocieszyć. Na ogół pozostawał gdzieś w cieniu, ale teraz wychodził na przód. Drzemał we mnie potencjał zmiany i chociaż nie bardzo miałam na to ochotę, cały proces zaczął sam z siebie nabierać tempa. W jakiś cudowny sposób w ciągu czterech dni pobytu na oddziale powoli zaczynałam łagodnieć.

Dzięki wsparciu mądrego psychiatry, który rozumiał mnie i potrafił odpowiednio ze mną postępować, zaczęłam sobie uświadamiać, że zanim tu trafiłam, nigdy nie byłam naprawdę wolna. Buntowałam się przeciwko rodzicom, ale brakowało mi konkretnej, jasnej wizji. Reagowałam zamiast działać. Bunt i życie na marginesie były środkiem przetrwania, nie były jednak jego celem. W ciągu kolejnych kilku lat ten cudowny człowiek pokazał mi, jak lepiej radzić sobie ze swoimi emocjami i odnaleźć swoje prawdziwe „ja”. Pomógł mi również zapanować nad moimi przeczuciami i w ten sposób lepiej poznać własną duszę. Nasza wspólna praca była źródłem mojego

powołania, by zostać lekarzem i wnieść do medycyny pierwiastek przeczuc. Muszę przyznać, że takiego rozwoju swojej kariery się nie spodziewałam. Moi rodzice, choć sami byli lekarzami, a w naszej rodzinie było ponad dwudziestu pięciu medyków, ze względu na moją artystyczną naturę nigdy nie nakłaniali mnie, bym poszła w ich ślady. Nie sądzili, żebym kiedykolwiek chciała zostać lekarzem.

Życie toczyło się dalej. Dwadzieścia lat później, już jako psychiatra, przyjmowałam pacjentów dokładnie w tym samym szpitalu. Okazało się, że były pacjent faktycznie zarządza tą instytucją! Było to uroczo przewrotne. Doświadczenie bycia pacjentem, wspomnienie zamknięcia i zdania na łaskę zupełnie obcych ludzi, jest naprawdę pouczające. Trudno o lepszy sposób na rozbudzenie w sobie współczucia dla ludzi, którzy się w takim stanie znajdują. Trudno o lepszy sposób, by zrozumieć, że można zaryzykować przyjęcie współczucia, które kiedyś okazali mi pracownicy oddziału. To wspinały bagaż, który noszę ze sobą na drodze poszukiwania wolności emocjonalnej.

Szpital uległ zniszczeniu podczas trzęsienia ziemi w 1994 r. Przyznam, że kiedy tamtędy przejeżdżam, brakuje mi jego widoku. Rodzice nigdy nie podzielali mojej nostalgii. Jako nastolatka porządnie dałam im w kość i chyba nigdy się z tego do końca nie otrząsnęli. Co zadziwiające, nawet po wielu latach odczuwali czasem potrzebę skorygowania czegoś. Na ich twarzach pojawiał się dobrze mi znany wyraz przerażenia, po czym mówili półzartem do mnie, dorosłej kobiety, lekarza z wieloletnim doświadczeniem, które budziło w nich dumę: „Judith, nigdy do końca nie wyrosłaś z wieku nastoletniego”.

Podstawowe informacje o wolności emocjonalnej – początek wyzwolenia

W życiu codziennie stykamy się z wydarzeniami, z których możemy dowiedzieć się czegoś o wolności emocjonalnej. Taką szansę stwarza nam każdy sukces, każde rozczarowanie, każda strata i każda wygrana. Od naszego zachowania w obliczu tych wydarzeń zależy, na ile możemy być wolni. Chciałabym, żebyś zaczął postrzegać swoje emocje w sposób raczej niestandardowy: jako nośnik przemiany (słowo *emocje* pochodzi o łacińskiego czasownika oznaczającego „poruszać”), a nie jako zwykłe uczucia radości lub smutku. Należy spodziewać się, że będzie to dla nas wyzwaniem – na tym to wszystko polega. Doświadczenia, z którymi przyjdzie ci się mierzyć – z którymi nam wszystkim przychodzi się mierzyć – mają swój głębszy sens. Wolność emocjonalna ma przede wszystkim otworzyć drogę do rozwijania tkwiącej w nas

miłości. Jak powiedział Albert Camus, wolność to nic innego niż szansa, by stać się lepszym. Aby wolność mogła się urzeczywistnić, każde wydarzenie naszego życia – bolesne czy podnoszące na duchu, dramatyczne czy zupełnie przyziemne – powinniśmy postrzegać jako szansę, by stać się silniejszym i mądrzejszym, by wzmacniać swoje wewnętrzne światło.

Tu jednak często pojawia się przeszkoda. Wielu z nas wstydzi się uczucia strachu, nieodpowiedniości i samotności, jakby świadczyły one o porażce lub o niewłaściwym postępowaniu. To zupełnie niesłuszne wnioski. Wpływają one z błędnego założenia, że przez cały czas powinniśmy zachowywać pogodę ducha. Pewien pacjent cierpiący na depresję zaczął kiedyś przepraszać: „Żałuję, że nie przychodzę do pani po coś bardziej duchowego”. Okazałam mu współczucie, mając jednak świadomość, że podobnie jak wielu innych ludzi pogrążonych w bólu, żywi on zupełnie błędne przekonanie. Stawić czoło emocjom, wszystkim emocjom, to przejaw odwagi i czyn otwierający drogę do duchowej przemiany.

Zagląając w głąb siebie, ani na moment nie zapominaj o niezawodnej zasadzie wyzwolenia: odważnie rozbudź w sobie dobre serce, nawet jeśli doświadczyłeś oczywistego bólu czy rozczarowania. Taki wysiłek nigdy nie idzie na marne. Podejmując go, odważnie stawiasz czoło cynizmowi i zamknięciu się w sobie, czyli klaustrofobicznym stanom, które są moim zdaniem gorsze od śmierci. Bez względu na to, co ci się przydarzyło, zawsze jest nadzieja na zmianę i wyzdrowienie. To cud, który może się ziszczyć. Miej odwagę tego chcieć.

Punktem wyjścia jest zrozumienie podstawowych zasad wolności emocjonalnej. Przedstawiam deklarację misji, która zawiera ich podsumowanie. Możesz powracać do niej w trakcie zapoznawania się z kolejnymi zasadami prezentowanymi w tej książce, aby upewnić się, że nadal dążysz do właściwego celu.

Czym jest wolność emocjonalna?

To zdolność do dawania i otrzymywania większej miłości. Aby ten stan osiągnąć, trzeba gromadzić pozytywne emocje, a także wyzbywać się emocji negatywnych. Zamiast koncentrować się na przykład na gniewie, kiedy ktoś nas skrzywdzi, powinniśmy reagować w sposób bardziej zrównoważony i empatyczny. Wolność emocjonalna wiąże się z rozwojem osobistym i duchowym. Nabycie umiejętności pracy z negatywnymi uczuciami, którym dotychczas po prostu ulegaliśmy, pomaga rozwijać się duchowo i wznieść się ponad to, co w nas ma-

łostkowe. Zdobyć wolność, to znaczy uwolnić się od nieproduktywnych emocji i spojrzeć na samego siebie oraz na innych z perspektywy serca.

Dlaczego jest mi potrzebna?

Aby wyzwolić się z matni negatywnych emocji. W dużym nagromadzeniu negatywne emocje zakłócają nasz spokój i pozbawiają nas współczucia, niszczą nasze relacje, a w ostatecznym rozrachunku pozbawiają nas możliwości doświadczania radości i zachwytu nad światem.

Jak ją osiągnąć?

Emocje stanowią punkt wyjścia do osiągnięcia wyższego stanu świadomości, trzeba jedynie zrozumieć, że każda z nich może nas czegoś nauczyć. Wyjaśnię między innymi, w jaki sposób można wyrabiać w sobie cierpliwość, która pozwala pokonać frustrację. Czasami, na przykład w obliczu wielkiego smutku, trzeba po prostu doświadczyć bieżącego uczucia. Jeśli chodzi o inne emocje, takie jak choćby zawiść, można próbować się ich pozbyć lub je zmodyfikować. Wyróżnić można dwa etapy przemiany oblicza emocji. Istotą pierwszego z nich jest zdrowe uznanie istnienia uczucia w stanie czystym, będące alternatywą dla skrywania go lub rozmywania. Drugi etap polega na modyfikacji jego negatywnego charakteru. Będę przedstawiać wiele różnych metod, które można w tym względzie stosować w odniesieniu do różnych emocji.

Rezultat?

Będziesz czuł się szczęśliwszy, bardziej elastyczny. Poczujesz, że masz więcej z życia. Nauczysz się być miłszy dla siebie, dla swoich przyjaciół i rodziny. Będziesz miał więcej cierpliwości dla swoich współpracowników i łatwiej ci będzie rozwiązywać konflikty. Poznasz swoje najgłębsze instynkty i stwierdzisz, że jesteś w stanie przetrwać nawet największe rozczarowania. Poczujesz, że troszczą się o ciebie i chronią cię duchowe moce, dzięki którym nigdy nie będziesz się czuł samotny.

Historię, którą za chwilę przedstawię, rodem z Ameryki, darzę szczególnym upodobaniem, nawiązuje ona bowiem do istoty wolności emocjonalnej.

Wódz przemawia do swojego plemienia. Mówi o dwóch psach żyjących w jego umyśle: o białym psie, który jest dobry i odważny, oraz o czarnym psie, który jest mściwy i gniewny. Psy toczą ze sobą walkę na śmierć i życie. Pewien młody dzielny człowiek, nie mogąc doczekać się końca historii, pyta: „Który z nich zwycięży?”. Wódz odpowiada: „Ten, którego będę karmił”.

Warto mieć ten fakt na względzie i skupić się na podtrzymywaniu i wzmacnianiu tego, co w nas najlepsze i najpiękniejsze – postawy, która umożliwi nam wyzwolenie.

Istotą wolności emocjonalnej jest dążenie do równowagi. W kulturze Zachodu sięganie do własnych emocji nabrało ostatnio charakteru religii popularnej – wyrażanie własnych uczuć stało się celem samym w sobie. Ale nie chodzi ani o pobłażliwe względem siebie wylewanie emocji, ani o ukrywanie ich przed światem. Chodzi o to, żeby stać się bardziej troskliwym i bardziej świadomym człowiekiem. Kolejnym istotnym celem jest odnalezienie własnej energii życiowej, która będzie nas napędzać, jeżeli tylko nie zostanie stłumiona przez stres i pesymizm.

Nie wystarczy myśleć, by odnaleźć drogę do emocjonalnej wolności. Na kolejnych kartach tej książki będę wielokrotnie podkreślać, że wolność emocjonalna jest wypadkową zrozumienia biologii i zachowań, ale również przemian zachodzących w duszy pod wpływem czynników intuicyjnych. Jeżeli rzeczywiście zależy ci na wprowadzeniu zmian, nastaw się na pełne wykorzystanie całego swojego potencjału percepcyjnego – nawet tego, o którego istnieniu nie masz jeszcze pojęcia. Musisz postarać się dostrzec coś więcej niż tylko wycinek własnych możliwości.

Wykroczyć poza granice medycyny konwencjonalnej – uwzględnienie intuicji w celu lepszego zrozumienia emocji

Dla mnie cudowne w pracy psychiatry jest to, że inni ludzie dzielą się ze mną swoimi najbardziej skrywanymi uczuciami i tajemnicami. Na przestrzeni lat miałam okazję pomagać niezliczonej liczbie pacjentów i uczestników warsztatów, którzy zmagali się z lękami, troskami lub depresją, starając się od nich uwolnić. Ich troski nie są mi obce, jako że sama miałam okazję przejść przez taką próbę ognia. Każdy z nas doświadczył kiedyś udręki w takiej czy innej formie. Będę wyjaśniać, że od udręki można się uwolnić – i to można uwolnić się stosunkowo szybko. W relacji z pacjentami, a także z czytelnikami,

moja rola jest rolą akuszerki, która pomaga przyjść na świat najdoskonalszemu i w pełni wolnemu „ja”.

Oprócz metod medycyny konwencjonalnej wykorzystuję obecnie w swojej pracy również intuicję, starając się z jej pomocą wspierać moich pacjentów w ich dążeniach do osiągnięcia wolności emocjonalnej. Podczas sesji psycho-terapeutycznych łączę nieliniarne przekazy, mające swoje źródło w obrazach, wiedzy, energii i snach, ze spostrzeżeniami, których dokonuje mój umysł analityczny. Takie organiczne połączenie różnych form wrażliwości pozwala mi w pełni wykorzystać umiejętności zdobyte w procesie tradycyjnej edukacji z intuicją, która wie, zanim umysł pomyśli. Intuicja otwiera nam drzwi do najgłębszych zakątków psyche – do przemyśleń, które nigdy nie zostają wypowiedziane, do miejsca, w którym dokonują się niezwykle skojarzenia. Następnie uczę moich pacjentów, w jaki sposób oni sami mogą czerpać ze źródła intuicji, by zyskać w ten sposób pełniejszy emocjonalny obraz samych siebie i innych, a tym samym usunąć ze swojego życia negatywne elementy. Takie połączenie nie zawsze wydawało mi się tak naturalne, nie zawsze też stosowałam te metody w swojej pracy terapeutycznej.

Podstawową wiedzę na temat emocji zdobywałam jako świeżo upieczony rezydent oddziału psychiatrii na początku lat 80. Co trzecią noc spędzałam w izbie przyjęć na UCLA. Pracowałam też w szpitalach dla weteranów. Stykałam się z ogromem nagromadzonych emocji i bardzo wiele się o nich nauczyłam. Zetknięcie z trudną prawdą ludzkiego doświadczenia było przynębiające i rozdzierało mi serce. Praca pochłaniała mnie w pełni, była dobra i prawdziwa. W trakcie tych niekończących się nocy miałam okazję zobaczyć dosłownie wszystko: chudą jak szczapa anorektyczkę (uważającą się za grubą), której przełyk uległ perforacji, ponieważ dziewczyna wywoływała wymioty, żeby stracić na wadze; wykrwawiających się niedoszłych samobójców z pociętymi nadgarstkami w wieku naszych matek, siostr i synów; ludzi, których paniczny strach niemal pozbawiał oddechu. Reagowałam na to niewyobrażalne cierpienie inaczej, niż się spodziewałam. W pewnym sensie, z powodu nagłego przyływu adrenaliny, te surrealistyczne wydarzenia były dla mnie znośne. Jednocześnie odczuwałam instynktowne pragnienie ulżenia moim pacjentom w ich bólu i dania im nadziei. W tych dramatycznych chwilach myślałam tylko o nich, tylko ich widziałam i tylko ich czułam. Była to spontaniczna i napawająca radością bezinteresowność, której nigdy wcześniej nie znałam. Podczas zajęć na studiach mówiło się o współczuciu, nikt jednak nigdy nie wspominał o tym całkowicie wyjątkowym stanie ducha – o tym, że ma właściwości ochronne, że pozwala szybciej się skupić i działać, że zapobiega wypaleniu. W zasadzie należałoby powiedzieć, że współczucie stanowi istotę procesu leczenia.

Zdumienie wypełniało każdy kolejny dzień moich przygotowań do wykonywania zawodu lekarza. Miałam zaszczyt poznawać najbardziej intymne szczegóły życia moich pacjentów: bez owijania w bawełnę, bez cenzury. Owa szlachetna szczerość w kwestii wszystkiego, co radosne lub przerażające, poruszała mnie wówczas i nadal nie przestaje mnie poruszać. Nie przestaje fascynować mnie to, dlaczego ludzie czują to, co czują, a nie coś innego. Ma to dla mnie ogromne znaczenie.

Patrząc z perspektywy czasu, dochodzę do wniosku, że na etapie rezydentury psychiatrycznej tylko ślizgałam się po powierzchni wolności. Było tak bez względu na to, czy leczyłam pacjenta cierpiącego na zaburzenia zagrażające jego życiu, czy spotykałam się podczas psychoterapii z osobami poszukującymi rozwiązania różnych swoich problemów, od złego wyobrażenia o samym sobie począwszy, a na kłopotach w związku skończywszy. Doszłam do wniosku, że psychoterapia i/lub leczenie farmakologiczne, chociaż odpowiednio stosowane przynoszą naprawdę świetne rezultaty, nie pozwalają pacjentom osiągnąć takiego stopnia wolności emocjonalnej, jakiego naprawdę by pragnęli. Eliminacja objawów i ustalenie przyczyn ich występowania to bardzo ważne aspekty terapii. Ale na tym nie można poprzestać. Czułam potrzebę dania moim pacjentom narzędzi, które wykraczałyby daleko, daleko poza granice tradycyjnej medycyny.

Od wielu lat fascynuje mnie to, co dzieje się w dziedzinie ochrony zdrowia na styku nauki i intuicji – w tym obszarze możemy obserwować niezwykle taniec z udziałem naszej fizyczności i naszego aspektu niematerialnego. Sprzeciwiam się faworyzowaniu któregośkolwiek z tych elementów kosztem pozostałych. Chciałabym zwrócić uwagę na realność połączenia ze sobą tych dwóch elementów w celu pełniejszego i bardziej fascynującego wyrażenia własnego emocjonalnego „ja” (proces łączenia nauki z intuicją opisuję w moich książkach *Second Sight, Dr. Judith Orloff's Guide to Intuitive Healing* oraz *Pozytywna energia*¹.

Takie zestawienie było oczywiste dla średniowiecznych alchemików, którzy próbowali łączyć naukę i instynkt w celu poznania sekretów wszechświata. W muzyce, astronomii czy matematyce wszyscy ci szesnastowieczni filozofowie dostrzegali pierwiastek emocjonalny i boski. Podejmując wysiłki przekształcenia ołowiu w złoto, starali się nadać pierwotnej substancji bardziej szlachetny charakter. Z perspektywy alchemika geometria to coś więcej niż tylko jałowe obliczenia prowadzone na bezdusznych punktach, liniach i kątach. Geometria była dla alchemika sztuką wzbogacania świadomości,

¹ Judith Orloff „Pozytywna energia”, tłum. Zbigniew Kościuk, Bauer-Weltbild Media, Warszawa 2005 – przyp. tłum.

a projekt katedry czy szkoły pozwalał osiągnąć różne jej etapy, między innymi wspiąć się na poziom emocji. Dziękuję Bogu za wszystkich alchemików – tych dawnych i tych obecnych – pracujących w różnych zawodach, ponieważ skupiają się oni na całości zjawiska, nie pomijając żadnego z jego elementów. Takie holistyczne spojrzenie nie powinno być już spychane do podziemia, jak to często bywało na przestrzeni wieków.

Carl Gustav Jung powiedział: „Alchemia stawia sobie za cel pozyskanie »skarbu trudnego do zdobycia« i przedstawienia go w postaci widocznej dla oczu”. To motto przyświecało mi, kiedy rozpoczynałam prace nad dziedziną, którą sama nazywam energopsychiatrią. Moim celem było wprowadzenie pierwiastka alchemicznego do współczesnej medycyny. Chciałam przyczynić się do przededefiniowania psychiatrii, tak aby dziedzina ta zachowała swoją magię i szerokie horyzonty, ale nie ograniczała się do rutynowego przypisywania leków. Uświadomiłam sobie, że wolność emocjonalna w szerszym znaczeniu zależy od zmiany przyjętego postrzegania rzeczywistości. Nie ma dwóch światów: rzeczywistości zwykłej i jakiejś innej. Kiedy spojrzysz na to przez pryzmat właściwych nam cech, wszystko staje się jednym i tym samym.

Dzisiaj zdaję sobie sprawę z naturalności tego połączenia i z niecierpliwością czekam na kolejne okazje, by dowiedzieć się o nim czegoś nowego. Inaczej było w 1983 r., kiedy rozpoczynałam prywatną praktykę w Los Angeles. Przełomowym momentem w moim życiu stało się spotkanie z pewną pacjentką. Przeczucie uderzyło we mnie niczym piorun, nie wiedziałam jednak, co powinnam w związku z tym zrobić. Christine, kasjerka bankowa w wieku pięćdziesięciu lat, trafiła do mnie z poważną depresją. Pograżona w melancholii obca istota wtargnęła do jej ciała. Po sześciu miesiącach zaordynowanego przeze mnie leczenia antydepresantami widać było znaczącą poprawę. Z radością obserwowałam, jak pojawia się u mnie pełna energii i nadziei. Pewnego dnia podczas sesji terapeutycznej z Christine moje myśli przeniosły się na wielką, białą chmurę, która właśnie przepływała za moim oknem na osiemnastym piętrze. Choć zachowywałam całkowitą trzeźwość umysłu, przez kilka chwil miałam wrażenie, jakby głos Christine dochodził gdzieś naprawdę z oddali. W tym stanie całkowitego wyciszenia nagle pojawiło się w mojej głowie jednoznaczne, napawające grozą przekonanie, że Christine podejmie próbę samobójczą – mimo zauważalnych postępów.

To spostrzeżenie zdziwiło mnie i wprowadziło w zakłopotanie. Pracując jako lekarz, postępowałam zawsze ściśle z zasadami nauki. Od wielu lat nie doświadczyłam tak wyrazistego przeczucia. Chciałam je odrzucić, znaleźć dla niego uzasadnienie. Ostatecznie podczas studiów medycznych uczono mnie

poszanowania dla namacalnych dowodów, tymczasem nic nie wskazywało na to, by Christine mogła chcieć wyrządzić sobie krzywdę. Choć targały mną sprzeczne uczucia, postanowiłam nie wspominać pacjentce o swoich przypuszczeniach. Trudno mi było również znaleźć jakikolwiek argument przemawiający za koniecznością podjęcia interwencji. Postanowiłam sobie zatem, że podczas kolejnych sesji postaram się sprawdzić, czy w Christine drzemią jeszcze jakieś ukryte, przeoczone wcześniej, uczucia braku nadziei czy rozpacz.

W następnym tygodniu Christine nie przysłała na umówione spotkanie. Kiedy zobaczyłam ją ponownie, leżała na ponurym i pozbawionym okien oddziale intensywnej terapii. Przedawkowała leki antydepresyjne. Jej upiornie szare ciało leżało bez ruchu podłączone do rurek aparatury podtrzymującej życie, jedynie jej klatka piersiowa poruszała się gwałtownie wraz z dyszeniem respiratora. Znajdowałam się w tym obrzydliwie medycznym mikroświecie i miałam wrażenie, jakbym przed chwilą zderzyła się z lokomotywą. Lekceważąc swoją intuicję, zawiodłam zarówno Christine, jak i siebie. Miałam poczucie, że ignorując przeczucie, skrzywdziłam swoją pacjentkę. W tym momencie wiedziałam już, że jako odpowiedzialny lekarz muszę znaleźć sposób, by włączyć przeczucia do swojej praktyki.

Na całe szczęście po trzech tygodniach bycia w śpiączce stan Christine zaczął się poprawiać. Gdyby nie przeżyła, czułabym się strasznie. Kiedy ponownie rozpoczynałyśmy psychoterapię, miałam już pełniejsze rozeznanie co do tego, że lepsze samopoczucie jest tylko jednym z aspektów emocjonalnej wolności. Okazało się, że mimo poczynionych postępów Christine ponownie wpadła w otchłań poczucia braku własnej wartości po tym, jak została zlekceważona przez jednego z bliskich krewnych. To wydarzenie skłoniło ją do podjęcia próby samobójczej. W chwili napadu niemal zabójczej paniki Christine nie była w stanie przezwyciężyć zalewu destruktywnych negatywnych emocji. Wcześniej koncentrowaliśmy się na odkryciu przyczyn jej depresji i eliminowaniu ich poprzez przywracanie równowagi biochemicznej. Teraz postanowiłam wykorzystać wszystkie dostępne mi środki, by zastosować w odniesieniu do Christine podejście bardziej interaktywne. Przekazałam Christine swoją wiedzę na temat metod behawioralnych, za pomocą których można walczyć z negatywnymi emocjami: telefon do przyjaciela lub do mnie, techniki relaksacyjne, prowadzenie dziennika, trening w zakresie radzenia sobie ze stresującymi ludźmi (niestety, narzędzia duchowe czy intuicyjne, które bardzo by się w tej sytuacji przydały, udało mi się opracować dopiero później). W dalszej kolejności pomagałam mojej pacjentce wyrobić w sobie większe poczucie własnej wartości, starałam się uczynić ją bardziej odporną na krytykę. Dzięki temu Christine stała się silniejszą kobietą. Wie-

działałam jednak, że te ogólnie dostępne popularne strategie i rozwiązania to za mało.

Aby lepiej pomagać swoim pacjentom – ale także i po to, żebym sama mogła zachować wolność emocjonalną – musiałam wypłynąć na zupełnie nieznaną wodę w poszukiwaniu wiedzy, do której nigdy wcześniej nie miałam dostępu. Musiałam ponownie otworzyć się na własną intuicję, która od wielu lat trwała w uspieniu, ale bez której nie potrafiłam jasno myśleć ani osiągnąć spokoju. Rozumiałam, że wprowadzenie elementu intuicji do mojej praktyki medycznej spotka się z potępieniem ze strony kolegów po fachu. Mimo wszystko, mimo strachu i innych podobnych uczuć, podjęłam próbę wkroczenia na tę nową ścieżkę. Nie wiedziałam jeszcze, ani dokąd zmierzam, ani jak mogę dotrzeć do celu, ale odmówiłam modlitwę i podjęłam poszukiwania nowych możliwości.

Tak się szczęśliwie złożyło, że zaczęłam spotykać na swojej drodze ważnych przewodników, w szczególności zaś duchowego nauczyciela, z którym utrzymuję kontakty już od dwudziestu lat. Napotkałam na swojej drodze różne osobistości aspirujące do roli guru – od byłej gospodyni domowej, która przywoływała wiekowe byty, do słynnego zwierzęcego medium, specjalizującego się w pudlach – aż wreszcie przyjaciółka opowiedziała mi o nauczycielu, którego techniki medytacyjne bardzo jej pomogły. Tydzień później maszerowałam w górę po skrzypiących schodach starego budynku biurowego w Santa Monica. U góry w zupełnej ciszy czekał na mnie zupełnie bezpretensjonalny Azjata w średnim wieku, ubrany w nijaką bawełnianą koszulę i także spodnie. W pomieszczeniu panował niesamowity spokój, jakby czas się zatrzymał. W pewnym momencie zauważyłam, że całą uwagę skupiam na oczach tego mężczyzny – na dwóch głębokich studniach, z którymi już gdzieś się wcześniej zetknęłam. Te oczy mnie znały – znały moje zalety i wady – jeszcze zanim zdążyłam wypowiedzieć choćby słowo. Chciałam uczyć się pod kierunkiem tego człowieka. Kiedy jednak zapytałam o cotygodniowe zajęcia z medytacji, powiedział z psotliwym uśmiechem: „Ach, ty niczego takiego nie potrzebujesz”. „Owszem, potrzebuję” – zaprzeczyłam, zapewne zgodnie z jego przewidywaniami. Zaczęłam uczęszczać na zajęcia co niedzielę. Nauczyciel już w pierwszej chwili zrozumiał moją przekorną naturę. Wiedział doskonale, że wystarczy zasugerować mi, bym czegoś nie robiła, a ja na pewno to zrobię. Ten pomyślny dzień był pierwszym dniem mojej nauki pod jego kierunkiem, która to nauka szczęśliwie trwa do dziś.

Jestem przekonana, że duchowe wsparcie przyniosłoby korzyści każdemu lekarzowi (i każdemu nauczycielowi). Jednocześnie zdaję sobie sprawę, że większość moich kolegów po fachu na samą myśl o tym po prostu przewraca oczami. Niestety bardzo trudno jest znaleźć dobrego przewodnika

duchowego. Między uczniem a nauczycielem powstaje więź, która w istocie czyni z nich pokrewne dusze. Można szukać przez wiele lat i nikogo odpowiedniego nie znaleźć, a potem pewnego dnia po prostu iść sobie ulicą i na swojej drodze spotkać odpowiednią osobę. Spotkanie z nauczycielem było dla mnie błogosławieństwem. Nasze ścieżki skrzyżowały się dokładnie w odpowiednim czasie.

Mój nauczyciel nauczył mnie o wolności emocjonalnej więcej, niż mogłabym się dowiedzieć z jakiegokolwiek medycznego opracowania. Nasza praktyka opiera się na zasadach taoizmu, nakazujących szanować się serca, intuicji i duchowości (kontaktu z pełną miłości siłą wyższą). Taoizm podkreśla znaczenie współczucia, pomagania innym. Zwraca uwagę na fakt, że cuda nie są czymś oderwanym od rzeczywistości, lecz stanowią integralny element każdej chwili. Przyjęcie tych zasad pozwala zmienić perspektywę patrzenia na wszelkiego rodzaju wydarzenia. Mój nauczyciel wykształcił u mnie nawyk regularnej medytacji, dzięki której mogę nawiązać bezpośredni kontakt ze swoim duchem i sercem. Dzięki tej praktyce zaczęłam rozbudzać w sobie siłę życiową. Na przestrzeni lat nauczył mnie, jak być wrażliwym, a jednocześnie silnym, bez względu na okoliczności. Nauczyłam się również kochać – nawet wtedy, gdy doskwiera mi niepewność lub strach, co było szczególnie ważne w tych straszliwych dniach, kiedy umierali moi rodzice. Jestem mu głęboko wdzięczna, że mogłam korzystać z tych owoców wolności emocjonalnej. Bynajmniej nie uwolniłam się od bólu, nauczyłam się jednak lepiej sobie z nim radzić. Mój nauczyciel przez cały czas postuluje wzmocnienie niezachwianego wewnętrznego ośrodka, który ma zapobiegać dominacji negatywnych emocji. Nie rozczuła się i nie folguje moim lękom, co w przytłaczających dla mnie sytuacjach doprowadza mnie do szału. To podejście, będące przejawem współczucia, sprawdziło się jednak w długim okresie, skłoniło mnie bowiem do rozbudzenia drzemiących we mnie sił i zyskania większej niezależności.

Spośród wszystkich jego nauk o wolności, najbardziej skomplikowana (a jednocześnie najbardziej niezbędna) okazała się być ta dotycząca uznania mojego własnego potencjału jako kobiety i nauczyciela. Chodzi w niej nie o zachowania egotyczne, ale o odważne przedstawienie swoich racji i brylowanie bez kompleksów. Można by sądzić, że to pestka w porównaniu z walką z wewnętrznymi demonami, w moim przypadku jednak nie do końca tak było. Przez długi czas nie uznawałam własnego potencjału, podobnie zresztą jak większość z nas. Potencjał ten w pewnym sensie mnie paraliżował. Pozwolę sobie wyjaśnić to nieco bliżej.

Czasami trudno jest mi przystosować się do zaistniałej zmiany (choć z czasem radzę sobie z tym coraz lepiej). Nie ma znaczenia, że zmiana jest

nieunikniona. Natura koziorożca przejawia się oślim uporem i skłonnością do preferowania niezmienności. Mając dwadzieścia parę lat i leżąc w łóżku, zwinięta w kłębek i okryta pościelą, uświadomiłam sobie nagle, że w mojej odległej przyszłości pojawi się taka chwila, kiedy nic już nie będzie takie samo. Wiedziałam, że chodzi o przyszłość znacznie bardziej odległą niż chwila ukończenia studiów medycznych, żadnych szczegółów nie potrafiłam jednak przytoczyć. Mimo że zmiana, która miała we mnie zajść, była w swej istocie pozytywna, bałam się. Nie potrafiłam sobie wyobrazić, kim będę, perspektywa zmiany napawała mnie przerażeniem.

Przenieśmy się teraz do roku 1996. Na rynku ukazała się moja pierwsza książka, zatytułowana *Second Sight*. Już od trzynastu lat prowadziłam własną praktykę i przez pięć dni w tygodniu spotykałam się z pacjentami. Rzadko zdarzało mi się wygłaszać publiczne wystąpienia. Byłam cichą, nieśmiałą introwertyczną. Lubiłam przebywać w samotności i często wpatrywałam się w ocean. Byłam niesamowicie zaskoczona, kiedy podczas wieczoru autorskiego promującego moją pierwszą książkę w mojej dłoni pojawił się mikrofon, a z moich ust popłynęła zgrabna historia opowiadająca o uznaniu znaczenia intuicji. Ja, która ledwo byłam w stanie wystękać choć słowo, podczas gdy moja matka brylowała w towarzystwie w trakcie niekończących się kolacji w Hillcrest Country Club. Jej dystyngowana obecność, stroje od Chanel i bardzo głęboki dekolt (miała niesamowicie obfity biust) pozbawiały mnie języka w gębie i skazywały na trwanie w jej cieniu. Tymczasem znalazłam się w księgarni, zadziwiając samą siebie elokwencją wypowiedzi prezentowanej zupełnie *à vista*. Założyłam sobie po prostu, że będę mówić od serca. Czułam się Judith, ale była to zupełnie nowa Judith. Został wciśnięty jakiś wewnętrzny przycisk i poczułam przyływ mocy. To się działo tak zupełnie po prostu.

Co zadziwiające, nie był to jednorazowy szczęśliwy traf. Od wielu lat spotykam się z entuzjastycznie nastawioną publicznością – czasami małą, czasami dużą – i opowiadam o intuicji i wolności emocjonalnej. Sprawia mi to radość i jest dla mnie czymś zupełnie naturalnym. Cieszę się, że tak wielu ludzi, w tym również wielu moich kolegów po fachu, skłonnych jest otworzyć się na własny wewnętrzny głos. Żałuję tylko, że moja matka, w przeciwieństwie do mojego ojca, nie miała okazji poznać tego oblicza swojej córki. Umarła tuż przed pojawieniem się tej Judith. Dałabym wszystko, żeby matka mogła choćby raz usiąść w swoim perfekcyjnym stroju w pierwszym rzędzie... ale i tak wiem, że podziwia mnie z drugiego brzegu. Fakt wykorzystania swojego potencjału w pracy autora i nauczyciela umożliwił mi dalsze otwieranie swojego serca. Mam nadzieję, że również i ty będziesz miał okazję otworzyć swoje.

W jaki stopniu korzystasz z wolności emocjonalnej

Wolność emocjonalna to odnalezienie swojego serca i najpełniejszego potencjału. Stanowi ona hołd dla autentyczności, sprzeciw wobec narzucania nam przez kogokolwiek pożądanych uczuć czy zachowań. Przed niczym się cofnę, by zwrócić ci twoją wolność. Od wielu lat z ogromną przyjemnością obserwuję, jak dzięki moim technikom pacjenci i uczestnicy moich warsztatów dokonują emocjonalnych przełomów tam, gdzie tradycyjna terapia wyczerpała swoje możliwości. Nie ma w tym żadnej magii. Wystarczy spojrzeć na rezultaty. Wspominam Leona, księgowego, który nieustannie pracował na najwyższych obrotach. Zamartwiał się wszystkim, od rachunków począwszy, a na zarazkach, których bał się wręcz panicznie, skończywszy. Udało mu się jednak osiągnąć w pełni zasłużony wewnętrzny spokój dzięki medytacji. Wspominam też Sheri, prawniczkę świadomą swojej potrzeby nieustannego kontrolowania rzeczywistości, która doświadczała napadów paniki. Skłonności do mikrozarządzania zaczęły zanikać, dopiero kiedy pokazałam jej, że można zaznać poczucia bezpieczeństwa, nawiązując intuicyjny kontakt ze wspierającą i pełną miłości siłą duchową. Ty też będziesz miał okazję poznać nowe metody rozwiązywania dręczących cię dylematów.

Podchodzę do emocji w sposób niezwykle praktyczny, z nastawieniem na poszukiwanie rozwiązania. Moja metoda wymaga przeprowadzenia radykalnej samooceny. Będę cię nakłaniać, żebyś uczył się od życia, a nie od niego odseparowywał. Chciałabym, żebyś zanurzył się w pełni w uczucia takie jak strach czy frustracja, abyś wiedział dokładnie, z czym masz do czynienia i mógł przystąpić do działania. Dzięki temu przestaniesz się podporządkowywać negatywnym siłom. Aby jednak osiągnąć wolność, musisz posunąć się o krok dalej i zacząć wykorzystywać swoje atuty. Dlaczego? Kiedy będziesz koncentrował się na tragedii, zacznie cię ona przenikać. Jeżeli skupisz się na nadziei, to ona w tobie zagości. Negatywność nie przejmie nad tobą kontroli, jeżeli będziesz potrafił stawić jej czoło i zmienić jej oblicze. Stać cię na to, wystarczy tylko spróbować. Przededefiniowanie emocjonalnej protoplazmy otwiera ci drogę do alchemii wolności.

Pierwszym etapem przygotowań do osiągnięcia emocjonalnej wolności jest ustalenie własnej bieżącej pozycji. Za chwilę przedstawię test wolności emocjonalnej, który składa się z dwudziestu pytań i stanowi narzędzie samooceny, umożliwiające przeprowadzenie refleksji nad wieloma różnymi pozytywnymi i negatywnymi emocjami. W odniesieniu do każdego pytania wybierz jedną z odpowiedzi: „nieprawda”, „czasami prawda”, „na ogół prawda”. W ten sposób ustalisz, w jaki sposób reagujesz na ogół na różnego rodzaju emocjonalne sytuacje życia codziennego, również te naj-

bardziej przyjemne. Twoje reakcje na korek uliczny czy nieprzyjemnego sąsiada w żadnym razie nie są nieistotne. Mikrokosmos drobnych codziennych zmartwień należy traktować jak laboratorium do badania większych i poważniejszych problemów. Zachowania w obu tych sferach mogą istotnie wpływać na poziom twojej wolności emocjonalnej. A zatem wykonaj test, aby dowiedzieć się czegoś ważnego o sobie. Skup się na ogólnym wyniku. Odnotuj go, ponieważ w przyszłości będzie on stanowił punkt referencyjny. Po zastosowaniu sugerowanych przeze mnie technik zaobserwujesz poprawę. Test pozwala też wskazać twoje silne strony oraz sfery wymagające większej uwagi i czułego zaangażowania.

Wskazówka emocjonalna. Wykonaj test wolności emocjonalnej

20 pytań skłaniających do refleksji

Ten test pozwoli ci ocenić bieżący poziom własnej wolności emocjonalnej. Zaznacz krzyżykiem opcję, która najlepiej oddaje częstotliwość, z jaką dostrzegasz u siebie poszczególne reakcje.

	Nieprawda	Czasami prawda	Na ogół prawda
	0	1	2
1. Kiedy się na kogoś złościę, najpierw biorę głęboki wdech i skupiam na sobie, a dopiero potem reaguję.	—	—	—
2. Kiedy zaczynam wątpić we własne możliwości lub kiedy ogarnia mnie strach, traktuję sam siebie życzliwie.	—	—	—
3. Kiedy utknę w korku lub kiedy coś dzieje się niezgodnie z moim planem, potrafię być cierpliwy.	—	—	—
4. Po ciężkim dniu skupiam się na tym, za co jestem losowi wdzięczny, i staram się nie zdręzczać tym, co poszło nie tak.	—	—	—
5. Rzadko jestem opryskliwy lub negatywnie nastawiony w stosunku do ludzi, którzy mnie frustrują.	—	—	—

WOLNOŚĆ EMOCJONALNA

6. Odczuwam związek z pewną istotą duchową (jej określenie nie ma tu znaczenia).	—	—	—
7. Dokonując wyboru, biorę pod uwagę to, co podpowiada mi intuicja.	—	—	—
8. Jeżeli ktoś obarcza mnie za coś winą, rzadko atakuję na oślep czy mówię rzeczy, których potem mógłbym żałować.	—	—	—
9. Zасыpiam niemal od razu i nie zastanawiam się nad tym, co mam do zrobienia następnego dnia.	—	—	—
10. Nawet jeśli ktoś złamie mi serce, nie rezygnuję z miłości.	—	—	—
11. Prezentuję pozytywne nastawienie i nie robię wielkiej afery z drobnych problemów.	—	—	—
12. Nawet jeśli ktoś źle mnie potraktuje, nie szukam zemsty.	—	—	—
13. Nie jestem zazdrosny o to, że ktoś inny odnosi większe sukcesy niż ja.	—	—	—
14. Szybko wyzbywam się negatywnych emocji i nie rozpamiętuję ich.	—	—	—
15. Rozczarowania łatwo mnie nie załamują.	—	—	—
16. Nie porównuję się z innymi.	—	—	—
17. Żywię empatię względem innych ludzi, ale nie wcielam się w rolę ich terapeuty ani nie pozwalam, by ich emocjonalny ból mnie osłabiał.	—	—	—
18. Żyję chwilą obecną, nie zajmuję się nadmiernie ani przeszłością, ani przyszłością.	—	—	—
19. Czerpię radość z życia i nie pozwalam mu po prostu przemijać.	—	—	—
20. Dobrze sobie radzę z odgradzaniem się od ludzi, którzy wysysają ze mnie energię.	—	—	—

Interpretacja wyników testu

W celu ustalenia poziomu własnej wolności emocjonalnej podsumuj punkty odpowiadające poszczególnym odpowiedziom.

- Wynik w przedziale 30–40 punktów sugeruje, że doświadczasz w swoim życiu szerokiej wolności emocjonalnej.
- Wynik w przedziale 15–29 punktów świadczy o umiarkowanym poziomie wolności.
- Jeżeli wynik nie przekracza 14 punktów, poziom wolności należy ocenić jako niski.
- Wynik zerowy (potrzeba nie lada odwagi, aby przyznać się przed sobą do takiego wyniku) świadczy o tym, że jeszcze nie udało ci się doświadczyć wolności emocjonalnej. Dobra wiadomość jest taka, że właśnie teraz możesz zacząć ją poznawać.

Bez względu na uzyskany wynik do obszarów wymagających dalszej pracy należy podchodzić ze współczuciem. Warto uświadomić sobie, że każdy z nas ma przed sobą pracę do wykonania. Wolność emocjonalna nie jest jakimś miejscem, do którego wystarczy dotrzeć, a potem można w nim po prostu pozostawać. To stan nieustannego rozwoju.

O tym warto pamiętać – różnice między mężczyznami a kobietami

Zauważyłam, że istotną rolę z punktu widzenia wolności emocjonalnej odgrywają często czynniki yin i yang (męski i żeński). Wypełniając test po raz pierwszy, pacjenci dwojga płci wykazują skłonność do nieco odmiennej oceny pewnych określonych zagadnień, w szczególności tych dotyczących konieczności dokonania wyboru między logiką a intuicją oraz tych odnoszących się do reakcji na sytuacje wysysające z nas energię. Odpowiedzi te ilustrują ich sposób postępowania przed rozpoczęciem terapii, przed dokonaniem pozytywnych postępów. Podczas wypełniania testu powinieneś mieć ten fakt na uwadze. Intrygujące jest to, że w miarę nabierania przez moich pacjentów emocjonalnej biegłości i poszerzania granic własnej wolności różnice pomiędzy płciami zaczynają zanikać. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni, zyskują większą zdolność do przyjmowania od innych tego, co w nich najlepsze, w celu wzmocnienia własnego potencjału. Obserwuję tym samym cud

rozwoju: Alleluja! Chociaż daleka jestem od zaliczania ludzi do przeciwstawnych kategorii czy dokonywania zbyt daleko idących uogólnień, zdefiniowanie pewnych właściwych dla poszczególnych płci skłonności – z których niektóre stanowią atut, a inne przeszkodę – pozwala nieco lepiej zrozumieć samego siebie i przedstawicieli płci przeciwnej. Skłonności te nie są oczywiście dogmatami i nie wszystkie u wszystkich występują. Każdy człowiek wykazywać je będzie w nieco innym stopniu i w nieco innych chwilach w swoim życiu. Przedstawiam zatem te czynniki jako rzecz do rozważenia na etapie zgłębiania sfery wykraczającej poza nieświadomiane nawyki emocjonalne.

Mężczyźni często (choć nie zawsze):

- lepiej radzą sobie w posługiwaniu się językiem logiki niż emocji
- z pozoru mniej intensywnie reagują na stres
- nie są tak podatni na negatywność innych ludzi i tak łatwo nie tracą w związku z tym energii
- lepiej radzą sobie z wyznaczaniem granic w swoich relacjach z innymi
- skupiają się na ogólnych rezultatach i wynikach podczas rozwiązywania problemów, w mniejszym stopniu zajmują się towarzyszącymi emocjami
- skłaniają się raczej ku działaniu niż ku byciu.

Kobiety często (choć nie zawsze):

- lepiej sobie radzą z własną intuicją
- wykazują instynktowną gotowość do wsłuchiwania się w głos serca
- okazują większą empatię i cierpliwość
- są bardziej skłonne do wyrażania emocji
- traktują analizę emocji jako etap rozwiązywania problemów
- skłaniają się raczej ku byciu niż ku działaniu.

Z analizy pierwotnych wyników moich pacjentów wynika wyraźnie, że żadna z płci nie wykazuje wrodzonego talentu do odmiany oblicza negatywnych emocji – chociaż należy zauważyć, że kobiety starają się eliminować stres, dzieląc się z innymi swoimi uczuciami, podczas gdy mężczyźni często cierpią w milczeniu.

Z czego wynikają te różnice? W pewnym sensie wzmacnia je kultura. Trzeba też pamiętać, że nasze mózgi skonstruowane są w taki sposób, aby zapewnić osobnikom cechy niezbędne do przetrwania gatunku. Obraz może nam powiedzieć więcej niż tysiąc słów, a z badań obrazowych wynika, że u kobiet występują bardziej intensywne połączenia między częściami mózgu odpowiedzialnymi za przetwarzanie emocji i języka. Z perspektywy pierwotnej okazywanie uczuć jest warunkiem koniecznym do nawiązania empa-

tycznej relacji z potomstwem i podtrzymywania więzi społecznych. Badania obrazowe wykazują również, że z anatomicznego punktu widzenia mózg mężczyzny nie jest nastawiony na prowadzenie rozmów o uczuciach. Mężczyznom może to zatem przychodzić z większym trudem. W zamierzczej przeszłości prowadzenie takich rozmów nie było istotne ani dla przebiegu polowania, ani z punktu widzenia ochrony rodziny przed hordami barbarzyńców. U kobiet stwierdza się również intensywniejsze połączenia między lewą (bardziej analityczną) a prawą (bardziej intuicyjną i emocjonalną) półkulą mózgu. Dzięki temu łatwiej jest im łączyć oba rodzaje kompetencji. Mężczyźni łatwiej skupiają się na rozumowaniu logicznym i sprawniej posługują się lewą półkulą, kiedy rozwiązują problemy.

Czy te informacje, zestawione z twoimi wynikami testu, w jakikolwiek sposób ułatwiają ci zrozumienie istoty wolności emocjonalnej? Dzięki nim zyskujesz lepsze rozeznanie w kwestii potencjalnych reakcji poszczególnych osób. Zyskujesz też większą świadomość samego siebie i zaczynasz się sprawniej komunikować. Wiedza ta skłania nas również do bliższego poznania synergii i równowagi między płciami – ostatecznie akt kreacji wymaga połączenia żeńskiego i męskiego DNA. Wszyscy możemy nauczyć się korzystać z napięcia, jakie powstaje między yin i yang. Kobiety czasem pokazują mężczyznom drogę do wyzwolenia – uczą ich, jak słuchać własnej intuicji i wyrażać swoje emocje. Mężczyźni odwzajemniają im się, przekazując im umiejętność utrzymywania stabilnego środka ciężkości w sytuacjach stresowych i skłaniając do nieprzyjmowania na siebie ciężaru bólu innych osób. Przede wszystkim jednak wolność emocjonalna pozwala nam wyzwolić się z kulturowych stereotypów i anatomii własnego mózgu, a tym samym odnosić się do siebie samego i całego świata w sposób bardziej oświecony.

Budda powiedział: „Nie ma schronienia na zewnątrz”. Wolności trzeba szukać we własnym wnętrzu. Z punktu widzenia wolności emocjonalnej przełomowy jest moment, w którym człowiek zyskuje świadomość własnej tożsamości i poznaje motywy kierujące jego własnym postępowaniem. Jest to chwila niezwykła, ponieważ w tym momencie człowieka zaczyna przenikać światło i rozpoczyna się jego rozwój. Wyniki emocjonalnej ewaluacji mogą nam się spodobać lub nie, najważniejsze jednak, że się z nimi zapoznaliśmy. Biejący stan i stan pożądaný w pewnym momencie staną się ze sobą tożsame. Człowiek zaczyna się budzić i tylko to się liczy. W ten sposób do wszystkich negatywnych uczuć w jego wnętrzu wysłane zostaje ostrzeżenie: dni zakłócania spokoju ducha są już policzone, zmiana jest nieunikniona.

Warto zauważyć pewien paradoks, który objawia się w miarę zbliżania się do stanu wolności. Otóż nawet jeżeli każda cząsteczka twojego ciała pragnąc

będzie wolności, nawet jeżeli będziesz miał już po dziurki w nosie przestarzałych nawyków, zmiana i tak może napotkać na pewną barierę. Może napaść cię strachem. Masz przed sobą znaczący przełom, a jednak czujesz opór. W jaki sposób twoja niechęć będzie się przejawiać? Możesz na pewien czas powrócić do swoich emocjonalnych nawyków, możesz odczuwać zmęczenie albo nadmierne pobudzenie, możesz ulec bezwładności. Nie ma co panikować! W twoim wnętrzu wszystko zmierza w dobrym kierunku, rozbudziłeś już rozwój emocjonalny – możesz teraz wymagać pewnych działań dostosowawczych. Możesz ułatwić sobie wykonanie tego kroku, odpowiednio pracując nad oddechem. Bądź dla siebie wyrozumiały – to tylko faza, która przeminie. Cały czas kieruj się naprzód, przez cały czas utwierdzając się w przekonaniu co do słuszności obranej drogi. Aby zyskać wolność, trzeba dać się ponieść sile większej niż strach przed zmianą, większej niż cokolwiek innego.

Chcąc ułatwić ci ten proces, zamieszczam w tej książce mapę świata emocji. To świat, który można poznać. Emocje są integralnym elementem naszej tożsamości. Naszym prawem i obowiązkiem jako osób dążących do osiągnięcia stanu świadomości jest poznanie zasad ich funkcjonowania. Jeżeli nie zostaną one odkryte, nigdy nie wyzwolisz się z ciemności, co oczywiście nie jest dla ciebie korzystne. W kolejnym rozdziale wyjaśnię istotę czterech praktycznych tajników dotyczących świadomego podejścia do życia emocjonalnego. Dzięki nim zdobędziesz nowe umiejętności poruszania się po świecie emocji.

Zastanawiasz się, jak to jest być oazą spokoju? Chciałbyś, by twoje życie pełne było ciepłych relacji z innymi? Co byś zrobił, gdybyś mógł odzyskać poczucie prawdziwej przynależności?

Dr Judith Orloff, autorka bestsellerowych książek, zaprasza cię w niezwykłą podróż, która prowadzi do poczucia szczęścia i spokoju. W tej podróży **nauczysz się panować nad tym, co negatywne, a z czym nieuchronnie spotykasz się każdego dnia**. Choćbyś żył w największym stresie, właśnie nadszedł czas zmian na lepsze. Ty sam możesz wyzwolić się z więzów depresji, gniewu i strachu i osiągnąć wolność emocjonalną.

Łącząc odkrycia neurobiologii, medycyny intuicyjnej i psychologii oraz techniki związane z subtelną energią, dr Orloff przedstawia **zależności między naszym ciałem, umysłem, duszą i otoczeniem**. To pełna poczucia humoru i współczucia książka, z której dowiesz się, **jak rozpoznać najpotężniejsze negatywne emocje i jak przemienić je w nadzieję, życzliwość i odwagę**. Przekonujące opisy przypadków z jej własnego doświadczenia, osobiste lub pochodzące od uczestników warsztatów, pozwalają lepiej zrozumieć istotę prostych i praktycznych rozwiązań, dzięki którym uda ci się stawić czoło emocjonalnym wampirom, rozczarowaniom i odmowom.

Wolność emocjonalna to mapa, którą powinni się kierować ludzie zestresowani, zniechęceni i przytłoczeni rzeczywistością. Tę mapę mogą również wykorzystywać ludzie szczęśliwi, którzy chcą być **jeszcze szczęśliwsi**. Jak uczy nas dr Orloff, każdy dzień jest okazją do wykazania się bohaterstwem: odrzucenia negatywności, konstruktywnej reakcji, przejęcia kontroli nad sytuacją. Pełna *wolność emocjonalna* jest na wyciągnięcie ręki.

Współczesne życie jest dla nas wielkim wyzwaniem; żeby mu sprostać, trzeba wyrwać się z niewoli własnych ograniczeń emocjonalnych. Tylko wtedy można odnaleźć radość, szczęście, zdrowie i spokój oraz tworzyć udane relacje w zupełnie nowej przestrzeni – wolności emocjonalnej.

Adam Górczyński, redaktor naczelny miesięcznika „Moda na Zdrowie”

Patron medialny:

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach

www.laurum.pl

ISBN 978-83-8087-707-8



9 788380 877078 >

L20001

Cena 49,90 zł