

LEAH GUY

UWOLNIJ SIĘ
OD TOKSYCZNYCH
EMOCJI



GALAKTYKA

Leah Guy przeprowadza w swojej książce dogłębną analizę toksycznych emocji i tłumaczy, w jaki sposób nie pozwalają nam one doświadczyć radości i spełnienia. Kreśli jasną i czytelną mapę, która poprowadzi nas w dobrym kierunku: uwolnimy się od tych emocji i zaczniemy żyć bardziej samodzielnie oraz czerpać satysfakcję z życia. Ta książka może pomóc wielu z nas.

– Chris Kilham, założyciel Medicine Hunter

Leah Guy to prawdziwa uzdrowicielka umysłu, ciała i ducha. Z szeroko otwartym sercem prowadzi ludzi, uczy ich, uzdrawia i uczy się od nich. Lista zwolenników Leah rośnie z dnia na dzień i coraz więcej osób dowiaduje się o jej pracy. Jestem jedną z nich.

– Cynthia D. Chase, autorka *From Stressed to Blessed*

Emocje są zaraźliwe, na dobre i na złe. Kiedy ogarniają nas toksyczne emocje, cierpimy i zazwyczaj zarażamy tym cierpieniem innych. A gdybyś wiedział, jak uwolnić się od tych negatywnych wzorców i doświadczać więcej szczęścia, wzbogacając przy tym wszystkie swoje relacje? W tej fascynującej książce Leah Guy dzieli się z nami swoją głęboką mądrością: w jaki sposób możemy sobie uświadomić nieadaptacyjne przyzwyczajenia ciała i umysłu, a następnie je przekroczyć. To lektura obowiązkowa dla każdego, kto jest gotów wyjść poza własne negatywne uwarunkowania i uczynić swoje życie piękniejszym, tworząc zdrowe i wypełnione miłością relacje z sobą i innymi. Bardzo polecam.

– Michael J. Gelb,
autor *How to Think Like Leonardo da Vinci* i *The Art of Connection*

W tej praktycznej książce Leah Guy udało się określić, na czym polega trudna sytuacja, w której wielu z nas się wychowało. Zidentyfikowała pewne wzorce w naszym dorosłym życiu, a następnie ofiarowała narzędzia, dzięki którym możemy sami siebie uzdrowić. Krótko mówiąc, jesteśmy w stanie odzyskać nasze życie, podnieść częstotliwość wibracji ciała i umysłu na wyższy poziom oraz rozwinąć pełnię ludzkiego potencjału. Dzięki, Leah, za ten rewelacyjny poradnik.

– Mitchell Rabin, psychoterapeuta holistyczny,
gospodarz programu *A Better World*

LEAH GUY

UWOLNIJ SIĘ
OD TOKSYCZNYCH
EMOCJI

Przekład:
Łukasz Hojun Szpunar

G A L A K T Y K A

Informacje zawarte w niniejszej publikacji nie mogą być traktowane jako profesjonalna porada. Celem autora nie jest diagnozowanie ani leczenie jakichkolwiek problemów natury psychicznej. Jeśli podejrzewasz u siebie takie problemy, zasięgnij porady specjalisty.

Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za szkody i straty powstałe w wyniku stosowania instrukcji oraz sugestii zawartych w niniejszej publikacji. Choć autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności.

Tytuł wydania oryginalnego:
OVERCOMING TOXIC EMOTIONS

Copyright © 2021 by Leah Guy

Published by arrangement with Skyhorse Publishing.
Opublikowano na podstawie umowy z Skyhorse Publishing.

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2022 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-855-5

Redakcja: Beata Otocka
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska
Korekta: Monika Ulatowska
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Projekt okładki: Monika Pietras
Skład: Garamond
Druk: Drukarnia im. A. Półtawskiego

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
Zapraszamy!

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Spis treści

WSTĘP	Nadzieja w uzdrawianiu	9
ROZDZIAŁ 1	Zidentyfikuj toksyczne emocje, które sterowały twoim życiem	21
ROZDZIAŁ 2	Zrozum, czym są twoje rany emocjonalne	49
ROZDZIAŁ 3	Rozpoznaj, co jest „prawdą” w twojej historii	81
ROZDZIAŁ 4	Wylecz swoje wewnętrzne dziecko	99
ROZDZIAŁ 5	Odkryj swoje prawdziwe „ja”	115
ROZDZIAŁ 6	Przyjmij miłość własną jako dobre lekarstwo	131
ROZDZIAŁ 7	Wyznaczaj zdrowe granice	155
ROZDZIAŁ 8	Uwolnij emocje i odzyskaj równowagę emocjonalną	171
	Podziękowania	189
	Indeks	191

Możesz odłożyć tę książkę na bok i zachowywać się tak jak do tej pory. Nadal możesz sobie racjonalizować wszystkie powody tego, że czujesz się lekceważony, samotny, wściekły, odrzucony lub urażony. Możesz kogoś obwiniać albo zaprzeczać; patrzeć na świat i widzieć w nim tylko to, co cię rani, tylko potencjał służący temu, żeby cię zniszczyć.

Równie dobrze możesz kontynuować lekturę i w końcu zauważyć tę inną część siebie, tę, która pragnie być wyzwolona, spełniona i szczęśliwa.

Nie zrozum mnie źle. W uzdrawianiu samego siebie chodzi nie tylko o nas. Nie wszystko związane jest z tobą. Nigdy tak nie jest. Zawsze jesteś ty i ktoś drugi, kto ma na ciebie ogromny wpływ. Liczy się to, jak byłeś traktowany, bez względu na to, czy wyszło ci to na dobre, czy na złe. Ważne jest także, aby przyznać się do tego przed samym sobą, szczerze i bez ogródek. Istnieje bardzo dobry powód, dla którego czujesz się tak, jak się czujesz.

Chcemy zmienić to, co dzieje się wewnątrz ciebie, teraz.

Zmiana musi być napędzana miłością do siebie i ochronieniem siebie, w przeciwnym razie nic z tego nie będzie. Próba udowodnienia, że to druga osoba jest winna, lub chęć odegrania się na kimś nie są zdrową motywacją do zmiany. Przypomina to stosowanie diety, aby spędzić wakacje na plaży, zamiast po to, aby prowadzić zdrowszy styl życia.

Chociaż ta praca dotyczy twojej transformacji, mogę cię zapewnić o jednym: wprowadzenie pozytywnych zmian w twoim życiu wpłynie na twoje relacje z innymi. Jako efekt uboczny, proces ten będzie oddziaływał na innych lub przynajmniej na to, jak ty ich odbierasz. To dobrze.

Zobowiązanie się do wprowadzania zmian może przerażać. To nieznany obszar, na który boimy się wkroczyć, bo to oznacza porzucenie dobrze nam znanych przyzwyczajeń. Może to wywołać niepokój, niechęć, złość czy smutek. Aby zaszła zmiana, musimy poruszać się po nieznanym, skalistym terenie, dopóki nie przyzwyczaimy się do nowej perspektywy i nowego systemu przekonań.

Trauma jest czymś rzeczywistym. Wierzę, że wielu z nas chowa w sobie o wiele więcej traum wyniesionych ze związków i relacji rodzinnych, niż tak naprawdę zdaje sobie z tego sprawę. Dla większości ludzi trudności zaczynają się w chwili, gdy pojawia się lęk. Im głębsza trauma – albo im dłużej twoimi działaniami kierował lęk – tym cięższa praca przed tobą. Idźmy krok po kroku i skupmy się na tobie, a nie na jakimś wydarzeniu czy innej osobie.

W trudnych uczuciach nie ma niczego złego. Złość, zazdrość, niechęć, lęk, rozczarowanie, wstyd i poczucie winy – każde odgrywa swoją rolę i czegoś nas uczy, o nas samych, o jakimś związku lub życiu w ogóle. Emocje są z natury płynne, przychodzą i odchodzą z naszych zmysłów, podczas gdy ich doświadczamy. Zawsze możesz mieć pewność, że emocje powrócą – bo powinny wrócić, ponieważ potrzebujesz dostępu do całej ich gamy, żeby doświadczać życia. To przez kurczowe trzymanie się jakiejś trudnej emocji wpadasz w tarapaty.

Jeżeli pozwolimy naszym emocjonalnym ciałom przetworzyć trudne uczucia, staniemy się zdrowsi. Wiem, że wydaje się to ryzykowne, ale gdy już pokonasz lęk przed uczuciem i zdobędziesz pewność siebie, będziesz mógł doświadczyć pełniejszego spektrum emocji, takich jak radość, spokój, zaufanie i współczucie.

Toksyczne emocje wzmacniają w nas przekonanie, że nie zasługujemy na to, aby być szczęśliwi. Szczęście nie pasuje do naszego obecnego poziomu wibracji. Nie ufamy sobie i nie dopuszczamy myśli o tym, że inni mogą się o nas troszczyć i nas nie krzywdzić, bo nie wierzymy, że jesteśmy tego warci. Ten wewnętrzny dialog jest krytyczny, przepęnlony nienawiścią i szkodzi tylko nam. Żyjemy w konflikcie, ponieważ z powodu wstydu, lęku i bólu nie potrafimy pielęgnować w sobie ani zdrowego ego, ani poczucia wartości. Dla niektórych może się to skończyć nienawiścią do siebie, chęcią odizolowania się lub współzależnieniem. W najbardziej skrajnym przypadku skutkiem mogą być pełnoobjawowe zaburzenia osobowości.

ZIDENTYFIKUJMY NASZE TOKSYCZNE EMOCJE

Toksyczne emocje są wynikiem nieprzepracowanych uczuć, które przez zbyt długi czas były przez nas tłumione lub ignorowane. Nie analizując ich zbyt głęboko, zobacz, które z poniższych słów rzucają ci się w oczy. Zapisz je. Może to być jedno słowo lub kilka, ale wybierz je, w żaden sposób ich nie oceniając. Niech twoje ciało dokona wyboru. Które słowa wywołują w tobie natychmiastowe doznania? Które wywołują jakieś reakcje emocjonalne? Które smutek lub przygnębienie?

zawstydzony	nieufność	rozpacz
poirytowany	nic niewart	żal
urazony	rozczarowanie	przybity
zrozpaczony	niepewność	frustracja
winny	zawiść	nienormalny
nieczuły	przytłoczony	depresja
rozgorzcony	całkowicie skupiony	pozbawiony
manipulowany	na sobie	złość
nienawiść	samotny	zagrożony
bezsilny	pusty	apatia
nienawidzący	niezdolny	niezadowolenie
samego siebie	zaprzeczenie	ból
wymęczony	wrogi	samokrytyka
strach	niepokój	obwinianie innych
wyizolowanie	bezsilny	rozgorzczenie
notoryczne	pesymizm	mściwy
narzekań	zazdrość	agresywny
poczucie bycia ofiarą	smutek	

Spośród słów, które wybrałaś, wyodrębnij trzy lub cztery, które brzmią dla ciebie najbardziej znajomo i towarzyszyły ci w wielu relacjach i doświadczeniach życiowych. Wykorzystamy je podczas pracy z ranami emocjonalnymi.

Jeśli miałeś kłopot z wybraniem trzech najważniejszych słów z listy, mogą ci w tym pomóc przeszłe doświadczenia; to one doprowadzą cię bezpośrednio do toksycznych emocji wpływających na twoje życie. Pomyśl o swoim najbardziej toksycznym związku i zastanów się, co mogłeś wtedy powiedzieć, gdybyś miał wyjaśnić, że to „przez niego/nią tak się czułeś”. A teraz dopasuj to uczucie do toksycznych emocji, które się w tobie pojawiają.

Zostań z tymi słowami i uczuciami przez kilka chwil, wpatruj się w nie, a następnie wypowiedz je na głos, poświęcając im całą swoją uwagę i zgadzając się na nie. Czy potrafisz je zaakceptować? Użyj swojego wewnętrznego głosu serca i zwracając się do tych toksycznych emocji, powiedz: „widzę cię i akceptuję”. Możesz czuć się niezręcznie, ale nie zrobisz postępu, jeśli nie zaakceptujesz tego, co jest.

Pamiętaj, że wszystkie negatywne emocje są naturalne, dopóki w jakimś stopniu odnoszą się do konkretnego wydarzenia lub okoliczności, ale jeśli chowasz je wewnątrz siebie zbyt długo, stają się toksyczne. Czy trzymasz się obecnie którejkolwiek z nich ze strachu przed jeszcze większym cierpieniem? Czy jesteś teraz szczery wobec siebie, czy może próbujesz się bronić? Czy korci cię, żeby zacząć się tłumaczyć i szukać winowajcy?

To naturalne, jeśli część twojego mózgu wszystko kategoryzuje, bo chce zrozumieć, co jest grane. Pozwól na to, a następnie wróć do siebie, do swoich uczuć i zachowań, i powtarzaj mantrę zerwania: „Obwinianie, to już nie działa. To nie ty, to ja. Dzięki za wszystko, czego mnie nauczyłeś, ale odchodzę, bo chcę o siebie zadbać”.

Nie jesteś tutaj po to, aby naprawiać innych. Tak naprawdę jest to niemożliwe. To ich zadanie. Podobnie, nikt inny nie może „sprawić, że czujesz się” tak czy inaczej. Możesz jedynie odnieść się do własnych doświadczeń i pracować nad bardziej spójnym poczuciem siły, spokoju i miłości.

Przejmij nad sobą kontrolę.

POROZMAWIAJMY O WSTYDZIE I POCZUCIU WINY

Wstyd i poczucie winy to dwie toksyczne emocje, które wielu z nas dobrze zna. To najbardziej pospolite rany emocjonalne. Są jak brat i siostra z dysfunkcyjnej rodziny; często jedno karmi drugie, oboje zamknięci w błędnym kole.

- Nie jestem godny / dobry / wystarczająco dobry (wstyd)
- Nigdzie nie należę / jestem inny / ludzie mnie nie akceptują / nie lubię ich (wstyd)
- Gdybym był inny, byłbym kochany / rozumiany / uznawany przez innych (poczucie winy)
- Jestem zbyt wrażliwy / zbyt głupi / zbyt powolny / zbyt szybki (wstyd oraz poczucie winy)

Wiele spośród negatywnych emocji zakorzenionych jest we wstydzie i/lub poczuciu winy, co najczęściej świadczy o tym, że nienawidzisz samego siebie. Większość z nas zmagano się z jednym lub drugim. Kiedy te emocje stają się toksyczne, nienawiść do siebie stała nam towarzyszy.

Jeśli nie zrozumiesz, skąd bierze się wstyd lub poczucie winy, nie wyzdrowiejesz. We wstydzie i poczuciu winy najgorsze jest to, że nasze wewnętrzne dziecko zdążyło wchłonąć energię tych emocji i stworzyło błędne przekonania, w które wierzymy jako dorośli, nawet jeśli wyraźnie nie dostrzegamy, dlaczego czujemy tak, a nie inaczej.

Wstyd i poczucie winy prowadzą do tego, iż porzucasz własne marzenia i tracisz dystans w relacjach z innymi. Te emocje obniżają poczucie własnej wartości i produkują szereg negatywnych myśli, które sam sobie wmawiasz, a to z kolei uniemożliwia ci podejmowanie zdrowych decyzji i prowadzi do tego, że porównujesz się z innymi; nie jesteś równie „dobry/ładny/szczupły/inteligentny/zamożny/zabawny” jak oni, lub nie taki, jaki „powinieneś” być.

Przekonanie, że powinieneś żyć dla innych, może być zakorzenione we wstydzie czy poczuciu winy i wrosnąć w twoją psychikę. Obowiązujący porządek społeczny akceptuje taki styl życia, a zatem trudno jest jednoznacznie określić, jak powinno wyglądać zdrowe zachowanie.

Nasze wybory dotyczące kariery, decyzje rodzinne, ekspresja twórcza, a nawet to, jak się ubieramy, nierzadko wynika właśnie z oczekiwań społecznych. Zamiast zachęcać nas do pytania o to „kim jestem?“, częściej oczekuje się od nas pytań typu „czy jeśli zrobię to w ten sposób, zostanę zaakceptowany?“.

A teraz, patrząc na wybrane słowa i przykładając do nich uczucia wstydu lub winy, zastanów się, skąd się bierze twoja toksyczna emocja.

- Nie jestem godny / dobry / wystarczająco dobry (wstyd)
- Nigdzie nie należę / jestem inny / ludzie mnie nie akceptują / nie lubię ich (wstyd)
- Gdybym był inny, byłbym kochany / rozumiany / uznawany przez innych (poczucie winy)
- Jestem zbyt wrażliwy / zbyt głupi / zbyt powolny / zbyt szybki (wstyd oraz poczucie winy)

Możesz czuć lęk, doświadczając tych emocji, ale nie ma w tym niczego złego. Może to być oznaką, że coś się w tobie zmienia i że jesteś gotów opuścić swoją strefę komfortu. Zastosowanie metody AAA sprawi, że poczujesz się znacznie lepiej.

METODA AAA

Uznaj, że boisz się rany emocjonalnej, jaką jest wstyd lub poczucie winy.

Zaakceptuj obecność lęku związanego ze wstydem lub poczuciem winy; niech będzie czymś prawdziwym, obecnym w twoim ciele.

Podejmij działanie, aby pokonać lęk; rób to powoli, tak jakbyś wykonywał jakąś czynność, w której jesteś dobry – to doda ci pewności siebie i miłości własnej.

GŁĘBSZE SPOJRZENIE NA WSTYD I POCZUCIE WINY

Jeśli cierpisz z powodu niskiego poczucia własnej wartości lub brak ci determinacji, możliwe, że wstyd i/lub poczucie winy są twoimi ranami emocjonalnymi i źródłem doświadczanego cierpienia. Praca z nimi ma kluczowe znaczenie w procesie zdrowienia.

Wstyd wpływa na rozwój twojego ego i poczucie „ja”. Jeśli w procesie dorastania nie miałeś zdrowych interakcji z innymi, nie zyskałeś z ich strony uznania, zachęty czy współczucia ani nie poznałeś zdrowych granic w relacjach, prawdopodobnie brakuje ci siły, aby móc odpowiednio zatroszczyć się o innych (i o siebie) w wieku dorosłym. Wiele osób noszących w sobie ranę wstydu nie ma do siebie zaufania albo nie potrafi wyrazić swojej prawdziwej natury. Staje się to codzienną bitwą, której celem jest zaakceptowanie własnej wartości lub postępowanie w zgodzie z wysokim poczuciem własnej wartości.

Kiedy w dzieciństwie otrzymujesz zdrowe wsparcie od innych, uczysz się samodzielnie uspokajać, otaczasz współczuciem siebie i innych oraz potrafisz przebaczać. Otrzymaliśmy w darze wewnętrzne lustro miłości i akceptacji, pozytywne poczucie własnego „ja”, i potrafimy ubiegać się o swoją wartość. Niestety, zbyt wiele dzieci tego nie doświadcza.

Większość dzieci jest wrażliwa i kochająca, stale przygląda się rodzicom i rodzeństwu oraz reaguje na ich doświadczenia. Kiedy dziecko spotyka się z ciągłą krytyką, złością i lekceważeniem lub z jakąś formą nadużycia, interpretuje te działania i rozwija w sobie uczucie wstydu, przekonanie, że coś jest z nim nie tak. Za zdenerwowanie rodziców obarcza winą siebie.

W dzieciństwie wielu z nas czuło się tak, jakby nas nie słuchano, nie akceptowano ani nie zachęcano do rozwoju. Rozliczne problemy, takie jak rywalizacja z rodzeństwem, brak pieniędzy, uzależnieni rodzice, rozwód, odcięcie się od własnych emocji czy życie w ciągłym chaosie doprowadziły do osłabienia więzi rodzinnych i braku troski o rozwój fizyczny i emocjonalny.

Zagłębiając się w swojej emocjonalnej historii i wzorcach energetycznych, rozpoznasz trudne relacje, których doświadczyłeś jako dziecko, zwłaszcza te z rodzicami, przyjaciółmi i nauczycielami. Jeśli twój opiekun, ktoś, na kim polegałeś i kto powinien cię bezwarunkowo kochać, nie pokazał ci, jak mógłbyś bezpiecznie doświadczać siebie i innych, albo nie zadbał o twój rozwój emocjonalny, z pewnością odczuwasz pustkę w dorosłym życiu. Zerwanie z tymi negatywnymi uczuciami zaczyna się tutaj.

Choć każde dziecko może doprowadzić rodziców do szewskiej pasji (bycie rodzicem nie jest łatwe), powtarzające się zachowanie ojca lub matki nie zawsze jest dostosowane do zachowania dziecka. Nieprzyjemne spojrzenie, które aż krzyczy: „Nie akceptuję cię”, kwestionowanie potencjału dziecka, podnoszenie głosu, obwinianie, poniżanie, bicie, zaniedbywanie emocjonalne, manipulacja, zbyt wysokie wymagania, krytykowanie wyglądu ciała – tego typu krzywdzące interakcje wywierają trwały wpływ na dziecko.

Bycie dzieckiem uzależnionych rodziców, rodziców, którzy werbalnie lub emocjonalnie znęcali się nad dzieckiem, rodziców emocjonalnie niedostępnych, rodziców, którzy porzucili swoje dziecko, albo rodziców narcystycznych to najtrudniejsze doświadczenie, które pozostawia w psychice uczucie złości, wstydu, niechęci i braku miłości. Nawet rodzice, którzy głęboko kochali swoje dziecko, ale byli nieobecni w jego życiu, mogą się przyczynić się do tego, że będzie budować zaburzone i toksyczne relacje ze sobą i z innymi. Taka osoba otrzymuje błędną informację na temat tego, czym są zdrowa miłość i troska.

Dzieci są głęboko empatyczne i mogą czuć się winne i zawstydzone, kiedy nie potrafią pomóc swoim bliskim. Chociaż bardzo się troszczą o rodzica, który jest dysfunkcyjny lub doświadcza bólu, pragną też naprawić jego problem po to, aby samemu móc zaznać miłości, której potrzebują. W tym wieku świadczy to raczej o umiejętności przetrwania, niż jest oznaką egoizmu czy świadomej wiedzy. Dzieci tęsknią za rodzicem, który jest obecny, szczęśliwy,

zdrowy i spokojny. Próba skierowania na siebie uwagi rodziców, aby uzyskać ich aprobatę, jest dla dziecka zbyt wielkim ciężarem.

Kiedy rodzic cierpi psychicznie, emocjonalnie lub fizycznie, dziecko często próbuje wziąć na siebie odpowiedzialność za niego. Może samo przyjąć rolę rodzica w stosunku do swojego rodzeństwa. Może stać się zastępczym współmałżonkiem lub najlepszym przyjacielem rodzica albo jego powiernikiem. Może się tak zdarzyć w przypadku dziecka, które przeżyło rozwód rodziców. Jego rozwijający się umysł i serce są jeszcze zbyt młode, aby zrozumieć wstrząs, stratę lub traumę, których było świadkiem, ale dziecko ma w sobie empatię i instynkt każe mu nieść pomoc.

Wielu dorosłych osób nie potrafi przyznać się przed sobą do tego, że za cierpienie, jakiego doświadczyli w przeszłości, odpowiadają ich rodzice. Wymyślają usprawiedliwienia typu „zrobili wszystko, co w ich mocy”, „wierzę, że mnie kochali, chociaż nigdy mnie nie przytulili i nie powiedzieli, że kochają”. Choć boimy się wziąć na siebie ten ból i to, skąd on pochodzi, wydaje nam się to profanacją więzów rodzinnych, musimy pamiętać, że nikogo nie obwiniamy. Uznajesz to, co jest, i akceptujesz ból, jakiego doświadczyłeś w przeszłości, dzięki czemu jesteś w stanie poddać dokładnej ocenie toksyczne wzorce i z nimi pracować. Próba racjonalnego wytłumaczenia sobie cudzych wad to tworzenie barier, które służy jedynie umniejszeniu prawdy o sobie. To tylko odbiera ci siłę, jakiej potrzebujesz na drodze ku zdrowiu.

JĘZYK WINY

Wielu ludziom się wydaje, że nie cierpią z powodu poczucia winy. Moi klienci często mi mówią, że nie czują żadnej winy, gdy przyjdzie im stanąć twarzą w twarz ze swoim negatywnymi zachowaniami. Ale poczucie winy może się przejawiać na niezliczone sposoby: jako potrzeba kontroli, branie na siebie zbyt dużej odpowiedzialności albo uzależnienie od drugiej osoby. Może przybrać postać któregoś z takich oto scenariuszy:

„Może to ja jestem przyczyną nieszczęścia moich rodziców. Muszę nad sobą popracować, muszę być lepszy”.

„Może gdyby mnie bardziej kochano, moja siostra nie biłaby mnie co noc i chciałyby spędzać ze mną czas”.

„Muszę pomóc mamie, bo ojciec źle ją traktuje”.

„Czuję się w porządku, jeśli ty czujesz się w porządku, zrobię więc wszystko, co w mojej mocy, aby mieć pewność, że u ciebie wszystko gra”.

Poczucie winy wywodzi się z trudnych wydarzeń życiowych, które rodzą w tobie przeświadczenie, że jesteś odpowiedzialny za to, jak czują się inni. Oczywiście gdy z jakiegoś powodu rzeczywiście jesteście winni, przyjęcie winy na siebie jest czymś zupełnie zdrowym. Wina, o której tutaj mówimy, to poczucie wynikające z niezdrowego przywiązania do drugiej osoby i wzięcia na siebie niepotrzebnej odpowiedzialności. Ten rodzaj winy jest pożywką dla wielu toksycznych emocji, takich jak złość, uraza, zaprzeczanie, bunt, poczucie braku kontroli i wstyd. Umysł i serce dziecka nie potrafią przetwarzać innych emocji poza fundamentalnym poziomem miłości, smutku, rozczarowania i lęku. Dziecko zaczyna zatem nosić w sobie ból i żal innych, aż w końcu poczucie winy staje się częścią jego rany emocjonalnej.

Z listy na następnej stronie wybierz te określenia, które wyrażają to, czego najczęściej doświadczałeś w życiu, kiedy czułeś, że brakuje ci równowagi, i zapisz je w swoim dzienniku. Pozwoli ci to zrozumieć, czy podstawowe źródło toksycznych emocji sięga korzeniami wstydu czy poczucia winy, a może jednego i drugiego.

Jeśli większość określeń, które wybrałeś, znajdowała się po lewej stronie listy, prawdopodobnie twoja największa rana emocjonalna wzięła się z uczucia wstydu. Jeśli wybrałeś więcej określeń znajdujących się z prawej strony, bardziej prawdopodobna jest rana wynikająca z poczucia winy. Nie będzie też niczym zaskakującym, jeśli napotkasz u siebie jedno i drugie.

Jeżeli najbardziej toksyczną emocją, która rozwinęła się z twojego wewnętrznego zranienia, jest wstyd, możesz odczuwać niepokój

ZBUDUJ SZCZĘŚLIWSZE, ZDROWSZE RELACJE DZIĘKI
ZASTOSOWANIU TRZECH ŁATWYCH KROKÓW I ZASTĄP
DOTYCHCZASOWE NEGATYWNE EMOCJE I TOKSYCZNE WZORCE
MIŁOŚCIĄ, PRZEBCZENIEM, WSPÓLCZUCIEM I RADOŚCIĄ!



Ta książka to nie tylko skuteczny podręcznik radzenia sobie z emocjami, lecz także zaproszenie do odkrywania własnej autentyczności, rozwijania zdrowej miłości do siebie i wewnętrznego godzenia się z samym sobą. To proces pełen pytań, praktycznych ćwiczeń i wskazówek, które prowadzą nas krok po kroku ścieżką samopoznania; od przyjęcia tego, co w nas trudne, aż po spotkanie ze swoim najwyższym „ja”. Poznajemy prostą i uniwersalną trzystopniową metodę pracy z emocjami, która sprawdza się w każdej sytuacji. Uczymy się rozumieć subtelne mechanizmy rządzące naszym życiem i nad nimi panować. Każdy, kto dąży do absolutnej emocjonalnej wolności, znajdzie tu właśnie to, czego najbardziej potrzebuje. Jak to dobrze, że w obecnych czasach mamy dostęp do tak ważnej i transformującej wiedzy! Z jej pomocą jesteśmy w stanie odmienić całe nasze życie.

Dorota Wiszniewska
autorka bloga o psychologii i duchowości „Witaj Słońce”

ISBN 978-83-7579-855-5

