

— IDŹ DO —

PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ

SPIS TREŚCI

— KATALOG KSIĄŻEK —

KATALOG ONLINE

ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

— TWÓJ KOSZYK —

DODAJ DO KOSZYKA

— CENNIK I INFORMACJE —

**ZAMÓW INFORMACJE
O NOWOŚCIACH**

ZAMÓW CENNIK

— CZYTELNIĄ —

FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

Prawdziwa moc tkwi w Tobie! Jak zapewnić sobie szczęście, równowagę i dobrobyt

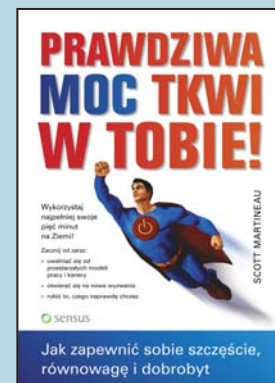
Autor: Scott Martineau

Tłumaczenie: Marcin Kowalczyk

ISBN: 978-83-246-0853-9

Tytuł oryginału: The Power of You! How YOU
Can Create Happiness, Balance, and Wealth

Format: A5, stron: 208



Pieniądze to nie wszystko. Dziś coraz rzadziej pytamy: „Czy będę w stanie znaleźć pracę i założyć rodzinę?”. Bardziej interesuje nas odpowiedź na pytanie: „Co jest moją pasją?”. Każde pokolenie ma swoją własną świadomość. Jednak pokolenie młodych wkraczających w świat biznesu u progu naszego wieku jest pierwszym, o którego losach zadecyduje samoświadomość.

Zamiast biernie przyjmować od życia to, co zechce ono Ci dać, dowiedz się o sobie więcej i zacznij robić to, co ma dla Ciebie sens. Poznaj różne spojrzenia na rzeczywistość – wyznania i myśli znanych autorów, takich jak Joe Vitale, Jack Canfield czy Arthur Joseph.

Zatrzymaj się na chwilę i pomyśl o:

- wartościach, które Cię budują i które Cię niszczą,
- tym, jak dzielisz swój czas pomiędzy obowiązki,
- starym, sprawdzonym modelu rodziny,
- nowych sposobach zarabiania na życie,
- potrzebie zmian w swojej osobowości,
- podejmowaniu ryzyka,
- harmonii pomiędzy życiem zawodowym i osobistym.

SPIS TREŚCI

<i>Podziękowania</i>	7
<i>O autorze — SCOTT MARTINEAU</i>	9
<i>Wprowadzenie</i>	11
ROZDZIAŁ 1. Wymagania nowej ery	13
ROZDZIAŁ 2. Nowa świadomość dla nowej epoki	27
ROZDZIAŁ 3. Wybór podstawowych wartości	41
ROZDZIAŁ 4. Narzędzia, które pomogą wyzwolić ukrytą w Tobie moc	57
ROZDZIAŁ 5. Moc trójkąta świadomości	91
ROZDZIAŁ 6. Prowadź życie pełne harmonii i bliskości	115
ROZDZIAŁ 7. Nowa religia — kapitalizm	129
ROZDZIAŁ 8. Zdobądź życie swoich marzeń	143
ROZDZIAŁ 9. Przewidywanie przeszkód i utrudnień	165

ROZDZIAŁ 10.

Czas na działanie	181
<i>O firmie ConsciousOne (www.consciousone.com)</i>	191
<i>Kursy oferowane przez ConsciousOne</i>	193
<i>Skorowidz</i>	203

ROZDZIAŁ 2.

*Nowa świadomość
dla nowej epoki*

Musi się ciągle zmieniać ten, kto chce być mądry i szczęśliwy.

— *Konfucjusz*

Świadomość i samoświadomość

Świadomość samego siebie, czyli samoświadomość, jest cechą i umiejętnością niezbędną w dzisiejszym świecie. Przy rosnącej ilości informacji dostępnych dla każdego potrzeba samoświadomości w naszym życiu staje się coraz wyraźniejsza. Większa świadomość to możliwość dostrzeżenia większej liczby opcji, okazji, możliwości osiągnięcia szczęścia, równowagi i bogactwa. Dzięki niej łatwiej nam także dostrzec różne sposoby wyjścia z trudnych sytuacji. Aby zauważyć nowe możliwości, musimy żyć bardziej świadomie.

Prowadzenie świadomego życia, z prawdziwą świadomością samego siebie, oznacza podejmowanie aktywnych prób zrozumienia wszystkiego, co się na nie składa: naszych celów, pragnień, intencji, założeń i podstawowych wartości, którymi się kierujemy. Oznacza to również i to, że sami przyjmujemy na siebie odpowiedzialność za nasze zachowania i działania, które są związane w jakiś sposób z tymi celami, pragnieniami, intencjami, założeniami i podstawowymi wartościami.

Większość poradników prezentuje koncepcję samoświadomości z isticie hollywoodzkim rozmachem. Pełno w nich „ochów” i „achów”. Mi chodzi o coś innego, o samoświadomość, czyli inaczej o rozumienie samego siebie. Jest to temat rzadko kiedy poważnie podejmowany przez autorów poradników. Chcę to podkreślić

już na wstępie, że nie piszę tu o świadomości całego świata czy społeczeństwa. Zbyt wiele poradników próbuje potraktować tę kwestię kilkoma frazesami. Uważam, że należy dokonać tego rozróżnienia na samym początku naszej dyskusji, gdyż odgrywa to wyjątkowo istotną rolę w zrozumieniu tego rozdziału i całej książki.

Wprowadzanie trwałych zmian

Aby móc uzyskać prawdziwe rezultaty — takie, jakich oczekuje większość osób zamierzających dokonać zmian w swoim życiu — musimy zadbać o trwałość tychże zmian. Zbyt często poradniki koncentrują się na zapewnieniu krótkotrwałych wyników, nie troszcząc się o odpowiednie środowisko, czy też nawet odpowiednią okazję do przeprowadzenia poważniejszej przemiany. Z samej definicji trwałej zmiany wynika, iż musi być ona utrzymana przez dłuższy czas i musi wejść w nawyk. Z pewnością nie jest to zmiana na kilka tygodni, po których wraca się do dotychczasowych gorszych przyzwyczajeń.

Mówiąc o wprowadzeniu trwałej zmiany przy użyciu *mocy drzemiącej w Tobie!*, chodzi mi głównie o podsuniecie narzędzi, które pozwolą uzyskać oczekiwane, trwałe rezultaty. W tym celu należy najpierw zrozumieć różnicę między zmianą pierwszego a drugiego rodzaju. Przyjrzyjmy się kilku przykładom.

Najpierw rozważmy przykład alkoholika, który w końcu zdecydował się zerwać z nałogiem. Jeśli w tym celu używa wyłącznie siły woli, dokonuje zmiany pierwszego rodzaju — jest to godne najwyższego uznania. Ogólnie rzecz biorąc, zmiany, które zasługują na uznanie i podziw, są przykładami zmian pierwszego rodzaju.

Porównajmy to z alkoholikiem, który robi rachunek zysków i strat swego nałogu. Jakie korzyści dało mu picie? Z pewnością muszą być jakieś zalety, w przeciwnym razie po co ludzie sięgali by po alkohol?

Zmiana drugiego rodzaju następuje, gdy alkoholik, oprócz tego, że powstrzymuje się od picia, zaczyna rozmyślać o tym, co doprowadziło go do choroby alkoholowej. Zastanawia się, co skłoniło go do sięgnięcia po kieliszek.

Oto kilka trudnych pytań, na które należy znaleźć odpowiedź:

Dlaczego piję?

Jakie korzyści daje mi picie?

Jakie odczucia powodują, że sięgam po kieliszek?

Co się ze mną dzieje, gdy zaczynam pić?

Jakie dostrzegam schematy zachowania?

Z jakimi problemami muszę sobie poradzić?

Co mnie boli?

Dlaczego to mnie tak boli?

Co muszę zrobić?

Jakie problemy muszę rozwiązać?

Dzięki takiemu ćwiczeniu, zazwyczaj przeprowadzanemu z pomocą osoby, która doświadczyła bólu i cierpienia, alkoholik może spojrzeć na swój problem z innej strony i podjąć wyzwanie. Może go raz na zawsze rozwiązać poprzez wprowadzenie zmian, które sięgają głębiej, do przyczyn problemu. Leczymy nie tylko symptomy, ale też powody. To zmiana drugiego rodzaju.

I kolejny przykład. Wyobraź sobie mężczyznę, który cierpi na otyłość — to coś więcej niż nadwaga — i problem ten ma wyraźny, bezpośredni wpływ na jego życie. Może on — podobnie jak alkoholik — samą siłą woli zdecydować się na dietę i zrzucić kilkanaście kilogramów. Chociaż jest to godne podziwu i niewątpliwie przyczyni się do poprawy zdrowia mężczyzny, to jest to zmiana pierwszego rodzaju.

Porównajmy to z osobą otyłą, która zajmie się swoim problemem w sposób kompleksowy i zacznie analizować, jaką rolę odgrywają w tym wszystkim stres, jedzenie, emocje, miłość i zdrowie.

Następnie osoba ta nabywa nowych umiejętności, które pozwalają jej walczyć ze stresem i rozwiązać problem z niską samoocena i niskim poczuciem własnej wartości. W trakcie tego procesu określa, jaką wartość ma dla niej zdrowszy tryb życia, i przestaje jeść ponad miarę. To zmiana drugiego rodzaju.

Zrozumienie różnicy między zmianą pierwszego i drugiego rodzaju pozwala nam dostrzec nowe możliwości w życiu. Osobiście jestem wielkim zwolennikiem wprowadzania zmian drugiego rodzaju wszędzie tam, gdzie to tylko możliwe.

Tak pisze o tym Arleah Shechtman:

Konieczne jest dotarcie do przyczyn picia, nadmiernego jedzenia lub jakiegokolwiek innego trapiącego cię problemu. Należy zastanowić się, jaki jest cel tego niezdrowego nawyku lub też jakie decyzje podjęte na wczesnym etapie życia i wciąż przestrzegane przemawiają za jego kontynuacją. Jestem zdziwiona, jak wiele osób określających się alkoholikami zaczęło sięgać po kieliszek w wieku 10 lub 12 lat. To zaskakujące, ponieważ w tak młodym wieku zadecydowali, iż nie ma żadnego innego sposobu, aby poradzić sobie z dręczącym ich bólem. Teraz, jako osoby dorosłe, mają już do dyspozycji wiele innych środków. Wprowadzenie ich wymagałoby zmiany drugiego rodzaju.

Rozmawiałam kiedyś z kobietą, która w wieku 10 lat postanowiła być niezależna. To bardzo niezwykła decyzja w tym wieku. Koszty były ogromne, gdyż straciła dzieciństwo — cały ten normalny bieg życia. Zmiana drugiego rodzaju wymaga przeanalizowania własnych decyzji, które w dzieciństwie były słuszne, ale teraz, w życiu dorosłym, straciły sens. Konieczne jest nauczenie się lub znalezienie sposobu na podjęcie nowych decyzji i ponowne odnalezienie w sobie dziecka.

Są jednak pewne aspekty takiej dogłębnej przemiany, o których, moim zdaniem, powinno się wiedzieć. Przykładowo, może się okazać, że zmiana jest tak głęboka i dramatyczna, iż dotychczasowe związki ulegają rozerwaniu. Alkoholik, który wyrwie się z nałogu,

będzie się wydawał swoim znajomym zupełnie innym człowiekiem i może mieć problemy z podtrzymaniem dotychczasowych relacji. Osoba otyła będzie czuła się lekko i radośnie — stanie się innym człowiekiem.

Po przeprowadzeniu zmian drugiego rodzaju może się okazać, że całkiem inaczej traktujemy otoczenie. Osób, które na pewnym etapie naszego życia dodawały nam sił i otuchy, możemy już nie tolerować jako swoich przyjaciół. Warto zauważyć, że w przypadku tak głębokich przemian relacje uważane wcześniej za korzystne teraz stają się nie do zniesienia. Zanim przejdziemy do praktycznych zagadnień związanych z wprowadzaniem zmian do swojego życia, chciałbym jeszcze podkreślić rolę i znaczenie autorefleksji i samoanalizy.

Co chcesz utworzyć?

Dla każdego z nas zasadnicze znaczenie ma zrozumienie, co tak naprawdę chcemy w życiu osiągnąć i na co należy nakierować wartości, sądy, działania i wysiłki. Musimy więc zacząć od odkrycia własnych pasji, zainteresowań i wyznawanych wartości.

Proces samoanalizy obejmuje konieczność zadania sobie kilku bardzo istotnych pytań. Odpowiedzi na nie pozwolą nam zorientować się, co tak naprawdę jest dla nas najważniejsze. Zastanów się więc:

Jaki jest cel mojego życia?

Co chcę zrobić z resztą mojego życia?

Czego oczekuję od moich relacji z innymi ludźmi?

Jakim rodzicem chcę być?

Czy chcę być szczęśliwy?

Co daje mi szczęście?

Co jest istotne w moim życiu osobistym?

Co jest dla mnie ważne w moim życiu zawodowym?

Co jest ważne dla mnie w kwestiach duchowości?

Jedynie poprzez świadome podjęcie tego wysiłku i próby zrozumienia swojego prawdziwego „ja” możemy zacząć zmieniać się w tych obszarach, co do których mamy jakieś zastrzeżenia. Jedynie świadomość własnych niedostatków, potrzeb i aspiracji pozwala nam rozpocząć proces wprowadzania trwałych zmian.

Wspaniały człowiek i coach zajmujący się pomocą ludziom w ich życiu prywatnym Arthur Joseph, autor książki *Vocal Awareness*, tak odpowiedział na moje pytanie dotyczące sztuki kreowania samego siebie jako odrębnej jednostki:

Osobom, które się do mnie zgłaszają, proponuję pewne ćwiczenie, polegające na tym, iż mają za zadanie wybrać sobie własną osobowość. Ten model staje się rodzajem szablonu. Trzeba odpowiedzieć na kilka pytań. Jedno z nich brzmi: Jak moim zdaniem jestem obecnie postrzegany przez innych?, a drugie: Jak chciałbym być postrzegany? Takie rozróżnienie uświadamia ludziom, że w gruncie rzeczy mają wybór.

Po części chodzi o to, że uznajemy pewną istotną metaforę, a mianowicie, że każda rzecz w naszym życiu obraca się zaledwie wokół dwóch rzeczy — wyboru, że coś się zrobi, i wyboru, że czegoś się nie zrobi. Jeśli sposób, w jaki jestem aktualnie postrzegany, różni się od tego, w jaki sposób chciałbym być postrzegany, muszę się zastanowić nie nad tym, w jaki sposób zaprezentować samego siebie wtedy, gdy się przedstawiam, szukam aprobaty itd., ale nad tym, w jaki sposób rzeczywiście stać się tą osobą, którą chcę zostać. To nie może być powierzchowne, lecz musi dotykać bardzo głębokiego poziomu osobowości.

Jak trafnie opisuje to Arthur Joseph, każdy z nas musi żyć świadomie po to, aby być naprawdę sobą.

Nasze „znajome tereny”?

Aby możliwe było przeprowadzenie trwałych zmian, konieczne jest zrozumienie pewnych pojęć. Pierwszym z nich jest pojęcie „znajomego terenu”. Za pomoc w tym zadaniu pragnę podziękować Morriemu i Arleah Shechtmanom, autorom książki *Love in the Present Tense*, w której definiują *znajome tereny* w następujący sposób:

Odczucia, które towarzyszą nam od dzieciństwa, to nasze znajome tereny. Są to emocjonalne schematy, w które popadamy także jako osoby dorosłe, chociaż żyjemy już przecież w innym środowisku i zmieniły się okoliczności, które prowokowały te odczucia. Nawet jeśli nauczyliśmy się zachowywać inaczej jako osoby dorosłe, wciąż odczuwamy te same emocje, które odczuwaliśmy jako dzieci. Ponieważ są one wywoływane wydarzeniami bieżącymi, wydają się nam najzupełniej naturalne. Trudno jest nam nawet wyobrazić sobie, że można czuć cokolwiek innego. Dzięki tym znajomym odczuciom — nawet jeśli są nieprzyjemne — możemy czuć się bezpiecznie. Może nam się nie podobać to, co się dzieje, ale przynajmniej wiemy, czego możemy się spodziewać.

W tej samej książce autorzy prezentują następujący przykład w celu zdefiniowania pojęcia „znajomego terenu”:

Gdy Greta nie odniosła sukcesu w wyborach Małej Miss, rozczarowana matka zamknęła się w sobie i zaczęła chłodniej traktować swą córkę. Jako dorośli rozumiemy raczej, że rozczarowanie innego dorosłego jest jego wewnętrznym problemem i nie jesteśmy za to odpowiedzialni. Dzieci tego nie rozumieją. Greta odebrała rozczarowanie matki jako odrzucenie i założyła, jak zwykle czynią to dzieci, że to ona jest wszystkiemu winna. Podczas przygotowań do konkursu mama poświęcała jej bardzo wiele czasu i uwagi. Fakt, że polegało to głównie na czepianiu się i szukaniu dziury w całym. Nie było to może

specjalnie miłe, ale na pewno było lepsze niż całkowite odrzucenie. Choć Greta nie pamięta żadnego szczególnie traumatycznego doświadczenia z dzieciństwa, to jednak miała takie ogólne wrażenie monotonii i bierności ze strony matki. Jej zadaniem było poddawać się żądaniom matki perfekcjonistki. To właśnie jest dla niej „znajomy teren” — odczucie, które powtarzało się tak często, że zaczęła uważać je za typowe.

Gdy Greta po raz pierwszy wyszła za mąż, cieszyła się, że udało jej się znaleźć partnera, który stanowił przeciwieństwo jej matki. W chwilach, w których matka zamieniała się w kawałek lodu, Dave wybuchał. Zachowywał się głośno, ale przynajmniej był komunikatywny. Dla Greta wydawało się to zmianą na lepsze. Jego napady złości miały dla niej mniejsze znamiona odrzucenia niż wycofująca postawa matki. Jednocześnie jednak nie przestała starać się zyskać miłości matki i pokonać bijący od niej chłód. Nie udało jej się wyrwać z tego zakłętego kręgu — nadal odczuwała pęsną bierność, uczucie, które było dla niej tak „znajome”.

Idea „znajomego terenu” odgrywa istotną rolę w uwolnieniu swojej *wewnętrznej mocy*. Odczucia, które towarzyszą nam od dzieciństwa, to nasz znajomy teren. Aby uaktywnić drzemiącą w nas moc i w pełni wykorzystać erę, w której przyszło nam żyć, musimy zbadać, odkryć i zrozumieć tę koncepcję.

W celu wprowadzenia trwałej zmiany musimy pojąć, które stany i odczucia nam w tym pomagają, a które stanowią jedynie przeszkody. Zrozumienie założeń, z jakich wychodzi dziecko na etapie dorastania, jest ważne dlatego, że często mogą one stanowić podstawę „znajomego terenu”.

Wróćmy do przykładu prezentowanego przez Shechtmanów.

Być może nie jest to takie oczywiste, ale Dave, który w związku z Gretą przyjął rolę tyrana i despoty, również znalazł sobie partnerkę, która przypominała mu w jakiś sposób jego „znajomy teren”. Wiecznie zapracowani rodzice nadmiernie go

rozpieszczali i folgowali wszystkim zachciankom. Gdy dostawał napadów złości, ustępowali mu we wszystkim. Nie dali mu tylko jednej rzeczy — tego, o co sam też nie potrafił się dopomnieć — wyczucia granicy. Dla dziecka to ogromna strata, która powoduje brak poczucia bezpieczeństwa. Nielubiany przez rówieśników za swój apodyktyczny charakter, nie wiedział, co robi źle i jak mógłby zachowywać się w inny sposób. Doszedł więc do wniosku, że po prostu nie jest miłą osobą i przyzwyczaił się do myśli, że już zawsze będzie odrzucany. Gdy Greta dorastała w strachu, że zostanie opuszczona przez matkę, jeśli nie wygra wyborów Malej Miss, Dave dorastał w poczuciu opuszczenia i osamotnienia. Kropka. Greta, nie sprzeciwiając się tyranii Dave'a, wzbudzała w nim „znane” z dzieciństwa poczucie braku kontroli. Gdy dąsała się, płakała lub oskarżała Dave'a o próbę podporządkowania jej sobie, czuł się tak, jakby był człowiekiem, za którego zawsze się uważał. Oczekiwał odrzucenia i przyjmował całą winę na siebie. Choć bolesne, to jednak doświadczenie to miało jakąś wyjątkową siłę przyciągania — właśnie przez to, że było dla niego tak znajome. Jak większość par Gretę i Dave'a przyciąga do siebie ból, który odczuwają, będąc razem. Dlaczego? Ponieważ jest to coś przewidywalnego. Jeśli człowiek ma wybór między nieznanym mu odczuciem przyjemności a bólem, w którym wyrósł i do którego zdolał się już przyzwyczaić, z reguły wybiera to drugie. Znajomość daje poczucie bezpieczeństwa. Jeżeli znajdziesz kogoś, kto sprawia, że czujesz się równie podłe jak wtedy, gdy byłeś dzieckiem, odnosisz wrażenie, że jesteście dla siebie stworzeni.

A teraz przykład z mojego życia. Pisząc tę książkę, doświadczyłem wielu interesujących i niezwykłych dla mnie emocji. Odkryłem swój „znajomy teren”, który wprost paraliżował mnie, gdy próbowałem przedstawić czytelnikowi pewne istotne kwestie. Czuję, iż nie jestem w stanie pisać i byłem nieco zdezorientowany — miałem wrażenie, że być może nie mam prawa zabierać

w niektórych kwestiach głosu i mówić tego, co chciałem. Zadałem więc sobie kilka podstawowych pytań:

„Co powiedzieliby moi rodzice, gdyby przeczytali tę książkę?”

„Co będzie, jeśli ujawnię zbyt wiele szczegółów o sobie?”

„Czy to wszystko ma sens?”

„Czy moja praca będzie dla kogoś przydatna?”

Te głębokie i dojmujące uczucia niemal doprowadziły do rezygnacji z pracy i zrozumiałem, że właśnie to było dla mnie „znajomym terenem”. W wieku czterech, pięciu i sześciu lat byłem wysokim, tyczkowatym chłopakiem, którego energia wprost rozpierała. Byłem najstarszym dzieckiem i miałem bardzo młodych rodziców.

Ciągle zadawałem jakieś pytania, już we wczesnym dzieciństwie potrafiłem się jasno wypowiedzieć i często byłem odpowiedzialny za cały dom, gdyż ojciec regularnie wyjeżdżał służbowo. Oczekiwano ode mnie, że będę panem i gospodarzem. Przerzucano na mnie obowiązek opieki nad młodszą siostrą i dwoma młodszymi braćmi. Zrozumiałe, że ja sam nie byłem w centrum zainteresowania. Nie znajdowałem się w świetle jupiterów, nie miałem chwytacza za mikrofon i wyrażać swojego „ja”. Miałem po prostu pomagać мамie. Pamiętam, że jako osoba mająca na głowie cały dom musiałem być raczej spokojny i skryty. Czuję się, jakbym dla rodziców był niemal niewidzialny — nigdy nie pytali mnie o zdanie czy przemyślenia na różne tematy. Miałem jedynie tam być i utrzymywać porządek. Jeśli mówiłem zbyt wiele, nikomu to w niczym nie pomagało. Słyszałem tylko: „Bądź grzecznym chłopcem, siedź cicho, rób to, co do ciebie należy i czego się od ciebie oczekuje, nie sprawiaj мамie kłopotów”. Utrzymywałem w domu czystość i porządek, dzięki czemu ojciec, gdy już wracał z pracy, nie miał do mnie zastrzeżeń.

Akt pisania tej książki okazał się wyzwaniem, gdyż próbowałem wyrazić swoje własne myśli i idee. Była to próba samoidentyfikacji. Nawet teraz, gdy piszę te słowa, chęć milczenia, schowania się

w ką, odrzucenia wyzwań i ukrycia prawdy pozostają mi bliskie. Było to jednak dobre rozwiązanie wtedy — gdy miałem pięć lat. W życiu dorosłym taka postawa nie byłaby dla mnie już taka korzystna.

Gdy tylko zrozumiałem, co jest dla mnie „znajomym terenem”, mogłem rzucić na tę kwestię nieco światła, powrócić do moich najwcześniejszych wspomnień, pobyc w tym emocjonalnym stanie sprzed lat i uznać, że tamte okoliczności już nie istnieją. Dzięki temu doszedłem do wniosku, że nie chcę już więcej tkwić w tym „znajomym terenie” — nie życzę sobie, by te okoliczności mojego życia uniemożliwiały mi dzielenie się prawdą z innymi. Wiedziałem, że skoro naprawdę chciałem zamknąć ten rozdział mojego życia i pozostawić wszystko za sobą, musiałem pożegnać się dosłownie ze wszystkim — również z dziecięcą radością i obrazem samego siebie jako osoby prawdomównej.

Musiałem opłakiwać tę stratę i zrozumieć, że doświadczyłem formy porzucenia — że moi rodzice nie dbali o mnie w taki sposób, jakiego od nich potrzebowałem. Musiałem uznać, że w swoim życiu wiele decyzji podejmowałem pod wpływem tego odczucia porzucenia i opierając się na przekonaniu, że jestem sam.

Uważałem, że nie mogę zaufać innym ludziom, albo też że nie chcą oni usłyszeć prawdy. Ze względu na moją sytuację rodzinną i moje doświadczenia z dzieciństwa nigdy nie miałem okazji usłyszeć od kogokolwiek: „Tak, proszę, powiedz prawdę, powiedz prawdę”.

Niewiele osób to robi. Większość dzieci pamięta sytuacje, w których ich potrzeby nie zostały zaspokojone — zwłaszcza w okresach związanych z jakąś istotną zmianą czy separacją rodziców, gdy dzieci zaczynają rozumieć, że ich rodzice nie są już razem, nie tworzą już jednej rodziny. Chociaż większość dorosłych jest już w stanie ogarnąć to intelektualnie, to jednak dla dzieci porzucenie jest doświadczeniem porównywalnym jedynie ze śmiercią. Trzy- lub czterolatek nie rozumie, że rodzice wychodzą z domu tylko na chwilę. Dla dziecka są oni całym jego światem — to jest jego jedyny „znajomy teren”. Oczywiście jest, że w takich

sytuacjach pojawia się poczucie odrzucenia, a radzenie sobie z nim staje się częścią procesu dojrzewiania, niezbędnego dla przetrwania w dzisiejszym świecie.

Kiedy potrzeby dziecka nie zostaną zaspokojone, wyciąga ono wnioski, na których bazie buduje swój schemat zachowań w dalszym dorosłym życiu. Wnioski choć trafne w okresie dziecięcym, w dorosłym życiu stanowią źródło problemów. Nie chodzi tu o rzucanie winy za wszystko na rodziców, ale raczej o zrozumienie, które z naszych potrzeb pozostawały niespełnione, przypomnienie sobie wniosków, które wtedy wyciągnęliśmy, i zastanowienie się, czy te wnioski pomagają nam, czy też przeszkadzają w obecnej sytuacji życiowej.

Gdy zaczynałem pisać tę książkę, natychmiast uświadomiłem sobie istnienie wszystkich tych starych „znajomych terenów”. Rozumiem, jaką rolę odgrywały w przeszłości, i wiem, że dziś są już nieaktualne. Poradziłem sobie z poczuciem żalu, straty i niedowartościowania, choć oczywiście doświadczyłem przykrego odczucia, jakie wiąże się z próbą udźwignięcia tak wielkiego ciężaru.

Nadal są takie chwile, w których czuję się jak dzieciak, którego zaraz ktoś uciszy i przywoła do porządku za to, że spróbowałem zbyt wysoko wystawić głowę lub powiedziałem za dużo. Jednak dzięki temu, że rozumiem cały ten mechanizm, jestem w stanie przemyśleć sobie wszystko i zdecydować, czy poglądy nabyte w dzieciństwie są dla mnie nadal korzystne. Czy jest to bieżąca rzeczywistość, czy też jest to głos z przeszłości, który dziś nie będzie mi już służył? Zrozumienie „znajomego terenu” pozwoliło mi znaleźć wewnętrzną siłę i wyzwolić wewnętrzny mechanizm, dzięki któremu mogę być prawdziwym sobą, taką osobą, jakiej potrzebuję w moim obecnym życiu.

W tej nowej erze wszyscy musimy wspiąć się na nowy poziom świadomości, która składa się ze świadomości własnej przeszłości, zrozumienia teraźniejszości i wyraźnej wizji przyszłości.