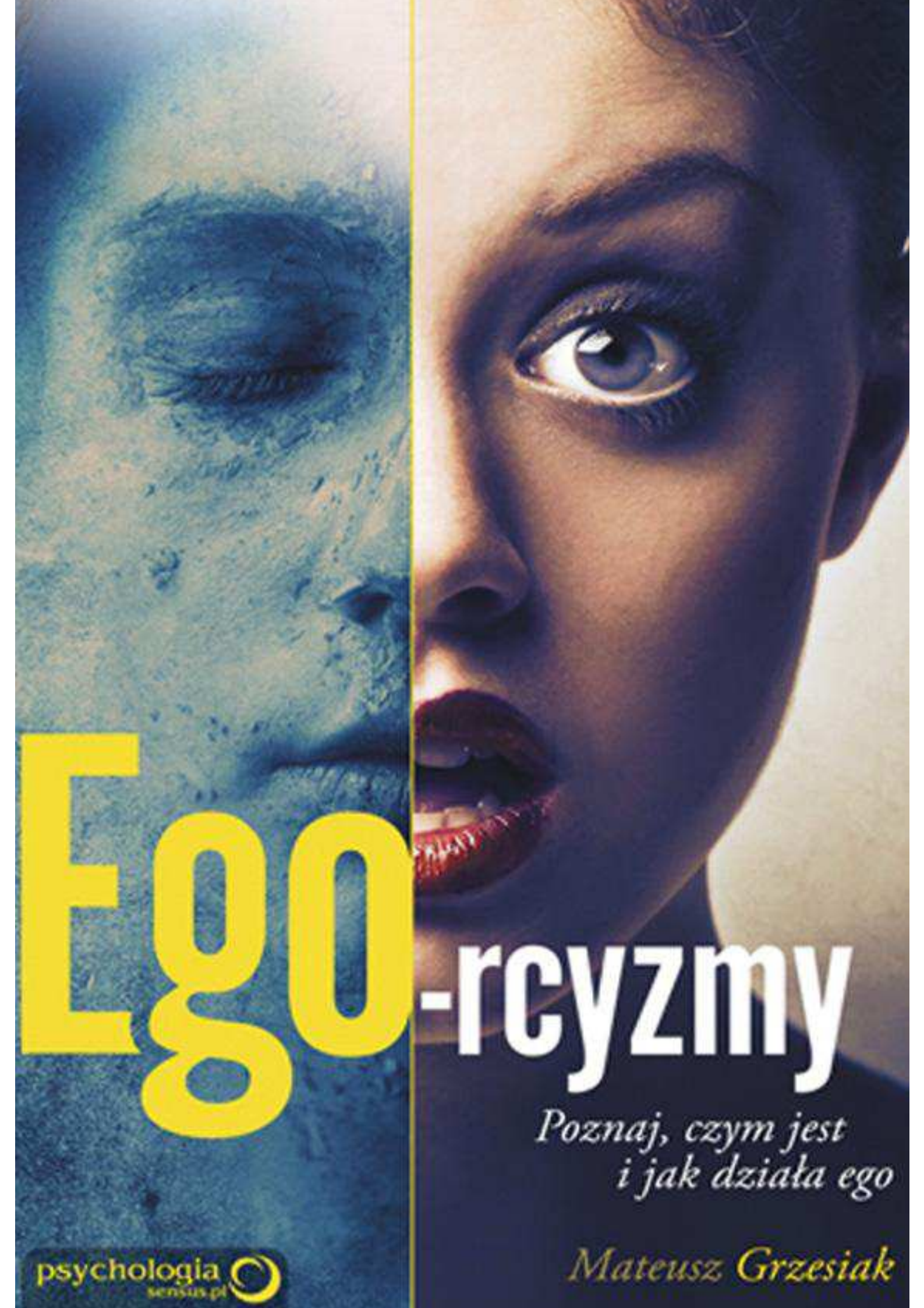




# Ego-rzeczy

*Poznaj, czym jest  
i jak działa ego*

*Mateusz Grzesiak*

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Ewelina Burska  
Projekt okładki: Urszula Buczkowska

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://sensus.pl/user/opinie?egorcy>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-3704-1

Copyright © Helion 2012

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Jak czytać tę książkę              | 7   |
| Wstęp                              | 11  |
| 1. Czym jest ego                   | 13  |
| 2. Identyfikacja na poziomie ja    | 19  |
| 3. Geneza ego                      | 43  |
| Ari                                | 45  |
| 4. Mechanizm działania ego         | 87  |
| Identyfikacja                      | 87  |
| Separacja                          | 118 |
| Dualizm                            | 131 |
| Motywacja                          | 144 |
| 5. Mechanizmy obronne              | 195 |
| Wyparcie                           | 196 |
| Projekcja                          | 197 |
| Racjonalizacja                     | 199 |
| Kształtowanie formacji reaktywnych | 200 |
| Przemieszczenie                    | 202 |
| Identyfikacja                      | 204 |
| Fantazjowanie                      | 205 |
| Regresja                           | 207 |
| Zaprzeczanie                       | 208 |

|                                               |            |
|-----------------------------------------------|------------|
| Dehumanizacja i uprzedmiotowienie             | 211        |
| Dysocjacja                                    | 213        |
| Idealizacja i dewaluacja                      | 214        |
| Kompensacja                                   | 215        |
| Humor i inne emocje                           | 217        |
| Prokrastynacja i pośpiech                     | 218        |
| Atrybucja odpowiedzialności w służbie ego     | 220        |
| Selektywna uwaga i fiksacja                   | 222        |
| Introjekcja                                   | 224        |
| Bunt i konformizm                             | 225        |
| <b>6. Czym jest świadomość</b>                | <b>227</b> |
| Świadomość odczuć                             | 229        |
| Świadomość emocji                             | 235        |
| Świadomość dialogów wewnętrznych              | 248        |
| Świadomość wyobrażeń                          | 255        |
| Świadomość zachowań                           | 263        |
| Świadomość nawyków                            | 267        |
| <b>7. Poziomy świadomości transcendentnej</b> | <b>279</b> |
| Akceptacja                                    | 280        |
| Utylizacja                                    | 282        |
| Wdzięczność                                   | 284        |
| Miłość                                        | 286        |
| Radość                                        | 289        |
| Spokój                                        | 291        |
| Pokora                                        | 292        |
| Służba                                        | 293        |
| Oświecenie                                    | 295        |
| <b>Zakończenie</b>                            | <b>301</b> |

# 6

## Czym jest świadomość

- Jest ponad tym, co jest, jest ponad tym, co myślisz, że jest, ponad tym, czym jest ona sama, zawsze obejmuje to, co jest.
- Wychodzi ponad wszelką definicję i wymyka się z jakichkolwiek ram. Nie może zostać objęta, ale może obejmować. Wszystko i nic.
- Ma przenikliwą naturę. Penetruje każdą myśl, każdą emocję, każde zachowanie.
- Budzi do teraz. Budzi od teraz. Zawsze ściąga Cię do tego, co prawdziwe.
- Oczyszcza i pozwala wrócić do pustki. Sama jest pustką, a nawet czymś więcej niż pustką. Jest też wszystkim, bo poza nią nie ma niczego innego.
- Nie ocenia, nie adoruje, nie krytykuje, nie pomaga ani nie odbiera pomocy. Nie jest żadna, a jednak jest każda. Należy do każdego, nie będąc niczyją.
- W niej rodzi się wszystko. Każdy staje się ojcem i matką samego siebie.
- Jest spokojem, choć z niej dopiero ten spokój wyrasta.
- Pozwala odróżniać rzeczy od siebie, nie separując ich i nie niszcząc.

- Jest największym z możliwych darów. I z niemożliwych także.
- Jest zawsze niedościgniona, choć nigdzie i nigdy nie ucieka.
- Niczego nie potrafi, ale umożliwia wszystko.
- Zawsze można w niej odpoczywać, położyć się, cieszyć się, smucić się, wściekać się, uspokajać się.
- W niej wszystko się rodzi i umiera.
- Nie ma „za”, nie ma „przeciw”; nie bierze żadnej ze stron — po prostu jest.
- Możesz o niej pamiętać, będąc nią, ale tylko do momentu, w którym Twoje ego będzie chciało zrobić z niej użytek. A i tak wówczas nie będzie to już świadomość, tylko myśl ego.
- Gdy o niej nie pamiętasz, nie tracisz jej. Nie można jej stracić.
- Na początku Bóg stworzył Niebo i Ziemię. Był więc początek. Świadomość jest początkiem. Jest również końcem. Obejmuje i początek, i koniec.
- Jest jedynym ostatecznym rozwiązaniem, bo tylko ona jest w stanie objąć ego.
- Jest jedynym mostem łączącym człowieka z Bogiem i z życiem wiecznym.
- Jest. A nawet jej nie ma.

To wielkie misterium, nie do ogarnięcia, będące jedynym, co jest. W tym rozdziale zostanie opisane, w jaki sposób możesz ćwiczyć tę świadomą obserwację, a także pokazane, w co ucieka ego, stosując swoje mechanizmy obronne.

Ze względu na proces nauki świadomość zostanie podzielona na różne rodzaje (choć sama w sobie jest niepodzielna) — tak będzie Ci łatwiej się uczyć. Każdy z nich, choć objęty świadomością, choć rodzi się na tym samym core feeling, choć dotyczy ego

jako całości, jest inny. I na początku praktyki odróżniaj je od siebie, by budować mięsień świadomości po trochu, jeden oddech na raz. Potem nie będziesz już w stanie tego dzielić, tak samo jak dziś już nie jesteś w stanie podzielić pływania, odseparowując ruchy rąk, nóg, oddech itd. Synergiczność pojawi się sama — nie próbuj jej przyspieszać, nie próbuj jej zwalniać, bo jej pojawianie nie zależy od Ciebie. Niech zarządza tym świadomość, a nie Twoje ego.

## ŚWIADOMOŚĆ ODCZUĆ

Odczucia to fizjologiczne reakcje ludzkiego ciała. Różnią się od emocji pochodzeniem — są elementami pamięci somatycznej (ciała) i nie pochodzą z interpretacji intelektu (wtedy byłyby emocjami). Odczucie pojawia się ze względu na występowanie czynnika zewnętrznego (np. nagły hałas), który jest bodźcem określonej reakcji, bądź też wewnętrznego (np. głód), i ma charakter informacyjny. Dzięki niemu wiesz, na co zwrócić uwagę. Ból w ciele jest informacją i odczuciem, a nie emocją. Nie należy go interpretować z punktu widzenia ciała, ale pojawiając się, umożliwia Ci on podjęcie określonych działań. Bez nich pozostałbyś pasywny, co mogłoby doprowadzić do negatywnych konsekwencji dla ciała. Ból jest więc także mechanizmem informacyjnym, dzięki któremu ciało zachowuje swoją integralność.

Odczucia są elementem ludzkiej komunikacji od bardzo wczesnego okresu rozwoju człowieka. Rozwijający się płód czuje już w okresie prenatalnym, co się dzieje z mamą. Im mniej stresu będzie wraz z nią przeżywał, tym bardziej rozwiną się części mózgu odpowiedzialne za kreatywność, planowanie itd. W tym czasie przygotowuje się do tego, co nastąpi po wyjściu z brzucha. Potem jego sposób komunikowania się ze światem będzie się w dużej mierze opierał na odczuciach. Dziecko czuje głód. Czuje ból. Czuje lęk. Czuje radość. Czuje spokój. Czuje, bo w pełni odbiera to, co się

pojawia, i nie hamuje tego. Nie ma zdania na temat tych odczuć, nie ocenia ich również, po prostu na nie reaguje. I to jest w pełni naturalne i oczywiste, umożliwia przeżycie i funkcjonowanie w nowym świecie: kiedy boli, trzeba zabrać rękę; kiedy chce się jeść, trzeba poinformować płaczem itd.

Odczucia, towarzysząc ludziom od samego początku życia z ciałem, są nadrzędne w stosunku do emocji i związanych z nimi historii. Żeby zrozumieć sposób rejestrowania informacji przez płód, który jeszcze nie ma ego, musisz spojrzeć na świat jego oczami. Dopiero ta perspektywa wyjaśni Ci, co czujesz i dlaczego w taki właśnie sposób.

Wyobraź więc sobie, że masz kilka miesięcy. Leżysz na plecach, nie możesz chodzić ani siadać. Jest popołudnie, zmierzcha. Do pokoju wlatuje motyl. Zwraca Twoją uwagę, machając skrzydłami. Widzisz na ścianie jego cień, który jest bardzo duży. Pojawia się lęk i zaczynasz płakać. Nikt Cię nie słyszy, bo rodzice oglądają telewizję, nie przychodzą więc Cię uspokoić. Płaczesz i boisz się, a mózg rejestruje informacje i zachodzące zjawiska. W pewnym momencie pojawiają się rodzice, biorą Cię na ręce i w lustrze ich spokoju uspokajasz się i Ty, wracając do integralności. Inna sytuacja: masz kilkanaście miesięcy i uczysz się chodzić. Wstajesz, ale się przewracasz i uderzasz w coś głową. Boli Cię i płaczesz. Albo: ktoś krzyczy obok Ciebie, a hałas powoduje lęk. Boisz się.

W tych powyższych przykładach, ze względu na brak ego, które mogłoby wyciągnąć wnioski, nie ma możliwości zniekształcenia doświadczeń. To, co powstaje, jest czystą informacją, która w odpowiedni sposób zostaje połączona w mózgu w jedną spójną całość. Na przykład dziecko oglądające motyla będzie czuło lęk tak długo, aż ten nie minie. Nie może pomóc sobie i zmienić tego odczucia, nie jest świadome istnienia związku między motylem, cieniem a lękiem. Boi się, widząc cień motyla, i jego mózg to rejestruje. Kiedy pojawiają się rodzice, uspokaja się. Wzorzec ten jest wielo-

krotnie powtarzany, więc w pewnej chwili mózg dziecka zaczyna kojarzyć obecność rodzica z bezpieczeństwem. To warunkowanie klasyczne jest prawem neurologicznym, następuje więc samoistnie. Dziecko uczy się pewnych wzorców jeszcze przed zrozumieniem ich działania. Z nimi wchodzi w świat ego, które na nich zbuduje emocje i historie (przekonania). Te podstawowe, fundamentalne doświadczenia nazywane są core feelings.

Beata, ze względu na przedwczesne narodziny, nie miała kontaktu ze swoją mamą przez ponad miesiąc, leżąc odizolowana na oddziale szpitalnym. Przeżywała dużo lęku, który zaczął się jeszcze podczas porodu i narastał podczas długich dni na szpitalnym łóżeczku. Tak powstało core feeling. To ono zostanie później przykryte emocjami i przekonaniami budującymi model świata.

Krzysiek nie był planowanym dzieckiem. Jego mama przez długi czas zastanawiała się nad aborcją. Dziecko czuło się zagrożone i z tym core feeling się urodziło.

*M-ego ma wątpliwości, czy o tym pisać. Twierdzi, że ludzie się przestraszą i zaczną szukać w sobie problemów, których nie mają. I że jest za wcześnie, by ich o tym informować. Poza tym samo o tym nie wie.*

Wojtek był wychowywany przez mamę, która miała przekonanie o swojej gorszości i nie akceptowała siebie. Czuła, że dziecko może ją odrzucić, i projektowała ten lęk na nie. Wojtek nauczył się tego core feeling, modelując je.

Ania wychowywała się bez ojca. Jej mama, porzucona, wyparła męskość i straciła zaufanie do mężczyzn, przekazując to córce. Ten lęk stał się core feeling Ani i towarzyszył jej w jej związkach dwadzieścia lat później.

Core feelings są zawsze zbudowane na podstawie określonych przeżyć, bardzo rzadko dostępnych świadomości. Aby uzyskać

dostęp do treści wspomnienia, musisz najpierw oczyścić zalegające na powierzchni poziomy emocjonalne i fałszywe przekonania, zniekształcające rzeczywistość. Samo dotarcie do tej treści nie jest jednak konieczne — praca na core feelings nawet jej nie uwzględnia, skupiając się na czystym przeżywaniu.

## ■ Ćwiczenie

We wcześniejszych ćwiczeniach uczyłeś się rozpoznawania emocji — miejsc, w których powstają, sposobu ich poruszania się, rozmiaru, temperatury itd. Robiłeś to po to, by przyzwyczaić się do ważnej pracy, która pozwoli Ci dochodzić do core feelings i pozostawać z nimi. Także dlatego, że obserwacja core bez identyfikowania się z nim może być wyzwaniem, jeśli jesteś (a prawdopodobnie jesteś) przyzwyczajony do uciekania od niego.

Wybierz jedną z emocji, z którymi pracowałeś — taką, której kinestetykę dobrze poznałeś. Usiądź lub połóż się wygodnie i pozostawaj z nią, będąc obecnym. Ta emocja jest powierzchowna i przykrywa inne (np. złość). Po pierwszej fali tej emocji pojawią się następne — to emocje przykryte innymi (np. smutek). Mogą pojawiać się kolejne fale — po kilku, może kilkunastu minutach, a może po jeszcze dłuższym czasie. Im dłużej pozostaniesz obecny, tym głębiej do core zaczniesz schodzić. Temu procesowi towarzyszyć będzie również ego, którego mechanizmy uciekania zostaną opisane poniżej.

Gdy będziesz obecny, wraz z odkrywaniem kolejnych warstw, dojdiesz do core feeling. To wcale nie musi nastąpić od razu, bo jest związane z kilkoma czynnikami: stopniem zaufania do siebie, siłą mięśnia obecności, realną chęcią i gotowością poznania swego cienia. Powoli, konsekwentnie i nie spiesząc się, pozwalaj sobie na przyzwyczajanie się do niego. Spokojnie, bez pośpiechu, dotykając core feeling delikatnie na powierzchni, poznawaj

siebie w całości. Przyjdzie, gdy będziecie gotowi. A kiedy się pojawi, być może przestraszysz się i uciekniesz — i to też jest w porządku. Następnym razem będzie łatwiej.

Podczas tego procesu ego będzie się broniło — czyli robiło to, co robi przez całe Twoje życie, z tą różnicą, że tym razem będziesz świadkiem tego procesu, bez identyfikowania się z nim. Jest oczywiste, że nie od razu będzie Ci łatwo dojść do cienia, od którego uciekałeś przez długie lata (czasem aż kilkadziesiąt!). I ego będzie się broniło na wiele sposobów, przede wszystkim uciekając w odczucia, dialogi wewnętrzne, wizualizacje, emocje i zachowania.

Wśród odczuć będziesz mógł zaobserwować mrowienie, zmiany temperatury, napięcia mięśni i drgawki, fale przepływające przez ciało, zmianę akcji serca, chęć skorzystania z toalety lub wymiotowania, przyspieszanie oddechu lub wrażenie jego braku, drgawki, wyginanie ciała i inne zjawiska, w które ego będzie uciekało, aby ściągnąć Twoją uwagę w inne miejsce. Nie daj się nabrać — jest to element procesu, który polega na świadomym przeżywaniu reakcji somatycznych, czyli wspomnień ciała. W mięśniach masz zapisaną historię swego życia, tak samo jak w umyśle i mózgu. Włączasz tym procesem program odtwarzania tych somatycznych zapisów, by celowo przeżyć core feeling raz jeszcze. Dlatego też pojawiają się reakcje ciała. Nawet jeśli będziesz miał wrażenie, że się dusisz, i uciekniesz od tego w lęk (w emocję), następnym razem będzie Ci już łatwiej i zostaniesz z tą reakcją dłużej. Po jakimś czasie zrozumiesz, że jest to element procesu, i pozostaniesz świadomy.

Uciekając w dialogi wewnętrzne, ego włączy komentatora — tego samego, który ocenia wszystko i wszystkich na podstawie swojego modelu świata. Zacznie Ci on podpowiadać, co się dzieje, co czujesz, do czego to prowadzi, co masz zrobić w kolejnym kroku (opisywać procesy, porównywać je z poprzednimi i planować przyszłe) — ale nie podążaj za nim, bo ten proces nie może być

sterowany przez ego. Nigdy nie pytaj umysłu, co czujesz, bo odczuwać może jedynie świadomość obserwująca ciało. Poniżej zostanie opisany proces obserwacji dialogów wewnętrznych.

Uciekając w wizualizacje, ego oprze się na czasie — na iluzjach przeszłości i przyszłości. Będzie Ci pokazywało obrazy tego, co się według niego dzieje, tego, co się wydarzy, tego, co już było. Przede wszystkim wyświetli obrazy związane z doświadczeniami, które w danym momencie przeżywasz. Ten kij ma dwa końce: z jednej strony możesz uzyskać wgląd w to, co się w danym momencie z Tobą działo, a więc samą treść wspomnienia, które być może pojawi się po raz pierwszy i nie zostanie wyparte. Z drugiej strony, wizualizacje pochodzące z ucieczek ego mogą Ci pokazywać rzeczy nieprawdziwe (np. tworzenie obrazów fałszywych wspomnień, opartych na domysłach), tylko po to, by zabrać Cię jak najdalej od przeżywanego odczucia. Z czasem nauczysz się odróżniać jedno od drugiego.

Podczas wyżej opisanego ćwiczenia ego będzie wpuszczało emocje lęku, pożądania, entuzjazmu, gniewu, zniecierpliwienia jako mechanizmy obronne, którymi będzie chciało odwieść Cię od pozostania w obserwacji. Każdą z tych emocji zapraszasz do siebie i obserwujesz tak samo, nie tracąc z uwagi tego, z czym i nad czym pracujesz. Kiedy pojawi się emocja jako sposób na wciągnięcie Cię w inny świat, nie podążasz za nią. A wtedy ona zmienia się tak samo jak kolejny składnik wchodzący w skład ciasta — znikanie w nim, pozostawiając swój smak, ale nie będąc całym ciastem. Gdybyś myślał tylko o drożdżach, nigdy nie stworzyłbyś czegoś więcej, a tak drożdże pozostają elementem większej całości.

Uciekanie w zachowania jest procesem, tak jak każdy inny z wymienianych tutaj, skorelowanym z pozostałymi. Jest jednym z warunków koniecznych, składających się na całość procesu identyfikacji. Kiedy ktoś odczuwa emocję, to przedłuża ją w świecie realnym za pomocą określonego działania. Po tym, co kto robi i jak

to robi, poznasz, jaką odczuwa emocję — jedno i drugie są ze sobą powiązane. Nie identyfikując się z emocją, nie podążasz za nią, w efekcie czego ego nie stworzy materialnego świata za pomocą zachowań. Nie zbuduje swojej wirtuolandii w postaci fantomowych relacji, sposobu nawykowego chodzenia, mówienia i innych zachowań, pracy dla ego itd. Zachowania są pętlą zamykającą mechanizm samospełniającej się przepowiedni, gdzie projekcja ego odnajduje swoje lustro w rzeczywistości. Obserwując swoje emocje, będziesz o wiele mniej skłonny (jeśli w ogóle) podążać za nimi w świat zachowań, a obserwując zachowania, szybciej zatrzymasz swoją rękę, jeszcze przed wykonaniem ruchu. Będziesz szybszy niż własna myśl, bo świadomość obejmie przestrzeń, w której ta myśl dopiero ma się pojawić.

W kontekście pracy podczas opisywanego tu ćwiczenia ego będzie proponowało zmiany pozycji, zrobienie czegoś ważniejszego, drapanie się itd. Obserwując te propozycje, nie wchodząc w nie i oddając swojej świadomości decyzję co do tego, jak siedzieć i co robić z rękoma, pozostaniesz z procesem. To jedyna rzecz, jaką masz robić, a nawet mniej — bo to robi się samo, Ty jedynie stwarzasz warunki, w których zmiana może nastąpić.

Praca nad core feelings w postaci powyższego ćwiczenia jest fundamentalną metodą wykorzystywaną przez Mateusza podczas jego szkoleń. Jest sposobem pozostawania ze sobą i dotykania tych warstw, które od dawna są wyparte i nieświadomie wpływają na całe życie. ■

## ŚWIADOMOŚĆ EMOCJI

Świadomy wgląd pozwala spojrzeć na doświadczenie bez wcześniej przypisanych do niego emocji, np. wspomnienie nie wywołuje już bólu, z którym wcześniej było skorelowane. Kobieta może spojrzeć na kłótnie z mężem bez złości i cierpienia. On patrzy na tę samą

sytuację bez pretensji. Kat może spojrzeć na ofiarę bez chęci działania, a ofiara na kata bez uległości i lęku. Proces wybaczenia, mający zawsze miejsce w chwili uważnej obserwacji, uwalnia przeszłość od powiązań emocjonalnych, czyli od powiązań z ciałem. Ciało zawsze musi odczuwać w teraz, więc nie ma znaczenia, czy umysł nazywa myśl przeszłością, czy przyszłością, bo ciało odczuwa lęk zawsze tak samo w tej chwili. Gdy nie ma już wcześniejszych emocji, wtedy obraz wyświetla na swym ekranie czyste doświadczenie, które jako nieznieskształcone ma wartość informacyjną; dzięki niemu czegoś się nauczył. Zobaczysz to, kiedy nie będziesz się identyfikował z tym, co się wydarzyło.

Uciekając w emocje, ego przykrywa nimi odczucia powodujące cierpienie, co jest już kwestią interpretacji. Na przykład, gdy Maciek czuł nudę, zwykle włączał telewizor i zmieniał kanały jeden po drugim. Robił to po to, aby przykryć nudę zainteresowaniem wywoływanym przez zmieniające się na ekranie obrazy. Ktoś inny jest smutny i pójdzie się upić, żeby poczuć się lepiej. Boi się i bierze narkotyk, by poczuć się pewniej. Jest zły i idzie poskakać, by negatywna emocja przeszła, a raczej by pojawiła się inna. To wszystko zamiana siekierki na kijek, powodująca powiększenie rozmiaru drzewa iluzji — właśnie urosła mu nowa gałąź. Gdyby Maciek pozostał z nudą, którą czuł, zacząłby doświadczać kolejnych warstw emocji, dochodząc do swego core, jakim było poczucie gorszości. Ale uciekając w inne emocje, przykrywał jedynie problem i tym samym tworzył uzależnienie od jakiegoś zachowania, którym tę „chcianą” emocję uzyskiwał. Nuda była niechciana — dlatego uciekał od niej w coś innego.

W dokładnie taki sposób działają pary emocjonalne i podstawowe mechanizmy dualistycznego podziału emocji na pozytywne i negatywne. Ego, nie chcąc określonego ekstremum, ucieka od niego w drugie ekstremum, ciągle wzmacniając tamto pierwsze. To nigdy nie przynosi rozwiązania:

- Nuda jest zastępowana zaciekawieniem; ale zaciekawienie jest naturalnym procesem wynikającym z otwartości na świat, wskazującym, w jakim kierunku należy działać. Ego generuje je sztucznie, szukając rozwiązania dla swoich ograniczeń. Tym samym uzależnia od nowości i buduje zniekształcenie, że „nowe” jest „lepsze”.
- Wstyd szuka dumy, którą jest przejście z poczucia gorszości na poczucie lepszości. To, co osiągasz, zawdzięczasz Bogu — pamiętanie o tym czyni Cię pokornym. Oddanie „sukcesu” dumie spowoduje cierpienie, bo zaczniesz mieć wymagania w stosunku do siebie, które — jeśli im nie sprostasz — wywołają wstyd związany z poczuciem gorszości. Jeśli tego nie ma, nie ma również poczucia wyższości, co pozwala Ci traktować ludzi życzliwie i równorzędnie, a siebie uwolnić od nadrzędności i podrzędności.
- Napięcie ucieka w relaks, mimo że spokój jest czymś, co dostajesz od tao jako prezent dla czystego umysłu. Relaks trzeba generować, a szuka się go jedynie wtedy, kiedy pojawia się zmęczenie. Gdy się kończy, kwestią czasu jest, kiedy wraca też wcześniejsze napięcie, od którego uciekało się w relaks. Sprawa wciąż nie została rozwiązana.
- Lenistwo poszukuje przeciwwagi w entuzjazmie i motywacji, choć bez niej jesteś otwarty na to, co przychodzi, i wiesz, co powinno być zrobione. Poddajesz się procesowi, bez wiary w chwilowe uniesienie, idące z emocjonalnego „nakręcenia”.

Wszystkie emocje są ulotne i służą do wypełnienia istniejącego braku. Mimo opowieści o emocjach destrukcyjnych i emocjach pozytywnych, wycieczka w którąkolwiek z nich skończy się w tym samym miejscu: będziesz szukać pozytywnych emocji, by czuć się dobrze (co zakłada, że teraz nie jest wystarczająco dobrze) i by uniknąć tego, że teraz jest źle. Inaczej nie działasz na podstawie

emocji, ale wyższych uczuć, takich jak: spokój, czyste sumienie, jasność umysłu. Emocje nie są również destrukcyjne, bo nie musisz za nimi podążać — w tej książce uczysz się tego, by nie podążać za żadną z nich, a jedynie je obserwować, przez co będziesz mógł się dowiedzieć, kim jesteś (i, co za tym idzie, kim nie jesteś). Coś, co się znajduje w Twoim ciele i w umyśle jedynie przez jakiś czas i co nie wydostaje się za pomocą zachowania do świata zewnętrznego, nie może być destrukcyjne; gdy natomiast powtarzasz jakieś emocje systematycznie na podstawie tych samych wzorców i gdy stają się one nawykami, wtedy mają znaczenie dla zdrowia Twojego ciała i zaburzają w określony sposób jego równowagę. Kiedy wchodzisz w zachowania, wtedy tworzysz już zmiany w świecie metafory zewnętrznej i za to możesz nawet pójść do więzienia (gdybyś na przykład kogoś pobił). Dopóki pozostajesz z emocją, dopóty transformuje się ona w coś zupełnie innego, a Ty odzyskujesz spokój, w którym ciało odżywia się dobrą energią. Nóż również nie jest destrukcyjny — ale sposób jego użycia może taki być. To już jednak nie zależy od noża, ale od definiującego go użytkownika.

Ego w znacznym stopniu ucieka od cierpienia w emocje pozytywne. Dlatego w XX wieku powstał koncept tzw. feel good business (biznesu sprawiającego dobre samopoczucie), aby zapewnić ego jego potrzeby uciekania w pozytywne emocje. Powołano więc cały szereg przedsiębiorstw usługowych, których celem jest zapewnienie dobrego samopoczucia. Kto nie jest klientem tych miejsc? Dzieci, bo czują się dobrze. Buddyści, bo nie inwestują w przemijające chwile. Szczęśliwi ludzie, którym do głowy nie przyjdzie, że mieliby czuć się źle. Zakochane pary, które mogą spędzać czas na ławce w parku, bo są zdolne same odczuwać błogostan. Gdyby nie ludzkie cierpienie, które tworzy potrzebę generowania pozytywnych emocji, większość feel good businessów by się nie utrzymała (z braku potrzeby rynkowej). Za to cała reszta

nie byłaby odwiedzana przez nieszczęśliwe osoby, lecz przez takie, które idą do kina nie po to, by zabić nudę (której nie można zabić, a jedynie przykryć), ale po to, by po prostu obejrzeć film. A to są zupełnie różne cele. Fakt poszukiwania pozytywnych emocji sam w sobie generuje cierpienie, bo wszystko, co jest ulotne, nie może być podstawą głębokiego, autentycznego spokoju i zadowolenia.

Obserwacja emocji następuje na podstawie tych samych zasad, którymi kierowałeś się przy odczuciach. Nie dochodzi się do core feeling bez wcześniejszych obserwacji różnych poziomów emocjonalnych, które, niczym warstwy następujące po sobie, czekają na odkrycie.

Kiedy zdejmujesz pierwszą warstwę, pojawia się kolejna, której nie zobaczysz bez przejścia przez pierwszą. Nie wiesz, ile ich jest, dopóki nie dojdiesz do ostatniej. Na samym dole jest core feeling, a na nim znajduje się core emotion — czyli fundamentalna emocja, przykrywająca schowane wcześniej odczucie. Dzieje się tak dlatego, że emocje nadbudowują się na sobie jedna po drugiej. Tak samo skonstruowany jest koncept rosyjskich laleczek, schowanych jedna w drugiej.

**Terapeuta:** W czym mogę Ci pomóc?

**Marcin:** Wściekam się na wszystkich.

**Terapeuta:** A co to oznacza?

**Marcin:** Że jestem trochę nerwowy.

**Terapeuta:** A z jakiego przekonania wynika ta nerwowość?

Zwróć uwagę na sposób prowadzenia rozmowy, który stopniuje warstwowo struktury ego Marcina. Mężczyzna zaczyna od zachowania: *wściekam się na wszystkich*. Pomijając nieprawdziwość tej generalizacji, skupianie się na samym zachowaniu nie ma sensu, dlatego terapeuta od razu przechodzi na poziom myśli. W konsekwencji Marcin zakłada, że jest nerwowy — i to jest przekonanie na temat jego ja, które pozwala odzyskać odpowiedzialność.

Terapeuta idzie dalej i proponuje wgląd w to, że jego nerwowość jest wynikiem czegoś innego — przekonania. Marcin, kiedy już je odnajdzie, nie będzie się skupiał na nerwowości (czyli zachowaniu), ale na treści przekonania, z jakiego ona wynika.

Pierwszą, powierzchowną rosyjską lalką jest zachowanie (wściekanie się), drugą — przekonanie o własnej nerwowości, trzecią — przekonanie, z którego ta nerwowość wynika. Poziomy core dotyczą więc zachowań, emocji, a także przekonań. Każda kolejna rosyjska laleczka zawiera się w poprzedniej i bez odsłonięcia jej nie może być mowy o znalezieniu rozwiązania, bo na tym poziomie nie ma czego rozwiązywać. Struktura jest o wiele głębsza i sam fakt znalezienia kolejnej rosyjskiej laleczki nie oznacza, że nie ma czegoś jeszcze głębiej. Czy coś jest i co to jest — będziesz wiedział dopiero po zejściu niżej.

**Marcin:** Bo głupia baba w sklepie nie rozumie, co do niej mówię.

**Terapeuta:** A dlaczego powinna?

**Marcin:** Bo ja tak mówię.

**Terapeuta:** Kiedy postanowiłeś, że inni powinni myśleć tak jak Ty?

Marcin podaje przykład, pozostawiając jego strukturę poza swoim wglądem. Ale terapeuta pojmuje to, rozumiejąc, że „głupia baba” mieści się w kategorii „inni”, a „mówię” pochodzi od myślenia ego mężczyzny. To zakłada, że Marcin ma przekonanie, iż inni powinni myśleć tak jak on, z wszystkimi tego konsekwencjami — emocjonalnymi, zachowaniowymi. To przekonanie oczywiście jest nie do zrealizowania w świecie, którym każde ego tworzy własną wirtuolandię. Ta, w którą wierzy Marcin, może być niebezpieczna, bo zachowania oparte na gniewie wchodzą w zakres agresji.

Terapeuta, rozpoznając powyższe przekonanie, pokazuje kolejną rosyjską lalkę — po wściekłości, przekonaniu o własnej nerwowości, przekonaniu o tym, że inni powinni myśleć tak jak on, czas

teraz na lalkę, która pojawiła się jakiś czas temu, gdy Marcin zdecydował z jakiegoś powodu (to będzie lalka numer 5) o tym, że inni mają myśleć tak jak on (a to daje iluzoryczne przekonanie o poczuciu kontroli).

**Marcin:** Pamiętam, jak kiedyś starszy brat zabrał mi ulubiony samochodek i wyrzucił go do kosza.

**Terapeuta:** A co to oznaczało dla małego Marcina?

**Marcin:** Że może utracić coś, co kocha. A wtedy bardzo boli.

**Terapeuta:** Dochodzisz do swojego core story.

Rozpoznając genezę, można dojść do kolejnej rosyjskiej lalki (numer 6) — lęk, przykryty przekonaniem o niebezpieczeństwie utraty miłości (lalka numer 5). To na tej historii ego zbudowało przekonanie o tym, że inni powinni myśleć tak jak ono (lalka numer 4), bo uciekało od lęku w kontrolę. Na niej budowało gniew (lalka numer 3), prowadzący do wniosku o własnej nerwowości (lalka numer 2), który jako samospełniająca się przepowiednia budowało świat agresji (lalka numer 1).

Jak widzisz, gniew jest nadrzędną emocją w stosunku do lęku i przykrywa ten lęk. Zatem praca z gniewem, jego „zmiana”, nie przyniesie wolności, jakiej Marcin szuka — a szuka nie w tym miejscu, w którym trzeba. Szuka jej na zewnątrz, w kontrolowaniu rzeczywistości, a ponieważ nie jest w stanie tego osiągnąć i zmienić całego świata, powoduje to jego frustrację i gniew. Obserwując siebie gniewnego, mężczyzna wyciąga wniosek o byciu nerwowym, który to wniosek jeszcze bardziej zapętla go w mechanizmie, w jakim się znalazł.

Emocje budują się jedna na drugiej, a większość z nich tak naprawdę dotyczy lęku i wstydu, na których pozostałe się zaczynają. Szukanie rozwiązania dla złości powinno się zacząć od lęku, bo złość jest zawsze reakcją na lęk przed utratą kontroli. Nawet do wstydu prowadzi lęk i jest to zrozumiałe, bo ego boi się poczucia

gorszości i unika go, uciekając w inne emocje. Poniżej zostanie przedstawiony opis emocji i uważanych za nie stanów poznawczych oraz będzie wytłumaczone ich wzajemne relacjonowanie się.

## LĘK

Od niego wszystko się zaczyna, pod warunkiem że występuje jako strach. Jest wtedy niestrudzonym kompanem człowieka i ma za zadanie zwrócić uwagę na określone bodźce, które mogą stanowić zagrożenie. Jego znaczenie ma więc charakter informacyjno-ostrzegawczy. Nie jest, jak każda emocja, zły ani dobry, ale jego wibracje umożliwiają powstanie jedynie świata ucieczki; wyjście poza ten świat to transformacja lęku w odwagę, która nastąpi, gdy skonfrontujesz lęk i zaczniesz go obserwować. Lęk jest w przeciwieństwie do strachu wewnętrzny, tzn. dotyczy interpretacji określonych zjawisk. Jeśli jesteś w domu, w którym leżysz na łóżku i fantazjujesz o byciu napadniętym, to właśnie wtedy może pojawić się lęk; gdyby faktycznie do Twego mieszkania wtargnęli napastnicy, mógłbyś odczuwać strach. Lęk to emocja, a strach to odczucie; strach jest przed lękiem i istnieje poza umysłem.

Lęk może dotyczyć oczekiwań projektowanych w przyszłość (tzw. czarnowidztwo), czyli obaw związanych z zajściem określonych zdarzeń. Jego intensywniejszą postacią jest panika, której towarzyszą silne reakcje ciała (pocenie się, drżenie mięśni, napięcie ciała, kołatanie serca, problemy z oddychaniem, bóle brzucha, zawroty głowy, biegunka, mdlenie, pozorny paraliż itd.). Gdy lęk skojarzy się z określonym kontekstem, zamienia się w fobię. Może także dotyczyć interpretacji określonego wspomnienia.

Lęk jest również mechanizmem kulturowym, w którym indukcja lęku w społeczeństwie ułatwia politykom osiągnięcie celów. Znane od najwcześniejszej historii metody, polegające na tworzeniu niebezpieczeństwa, powodują w ludziach dążenie do unik-

nięcia tego lęku, w wyniku czego na przykład tracą oni dostęp do zdroworozsądkowego myślenia. W najnowszej historii jest to popularna taktyka marketingowa uprawiana przez firmy farmaceutyczne i globalistyczne rządy.

## WSTYD

Jest interpretacją i wynika z poczucia gorszości. Rodzi się jako interpretacja ego, w której człowiek odebrał doświadczenie za poniżające go jako jednostkę ludzką, w wyniku czego przykleił etykietę gorszości do obrazu swego ja. Ta interpretacja powoduje uznawanie innych za lepszych i zapętla niskie poczucie własnej wartości. Jest także mechanizmem kulturowym, sterowanym odgórnie — wprowadzanie nierealistycznych standardów w społeczeństwie, np. dotyczących wyglądu (określony model atrakcyjności), szczęścia (dużo pieniędzy) itd., doprowadza identyfikujące się z tym ego do kompleksów na własny temat. Ze wstydem są połączone zjawiska anoreksji, bulimii i inne „choroby” społeczne, bezpośrednio wynikające z poczucia gorszości. Na nim także, a szczególnie na „leczeniu” go, buduje się ogromne międzynarodowe biznesy (kosmetyczne, fitness, terapeutyczne, farmaceutyczne itd.). Wstyd jest, obok lęku i poczucia winy, jedną z najniższych wibracji emocjonalnych.

W świecie zachowań prowadzi do działań unikających, broniących dostępu do „tajemnicy” (czyli treściowego obiektu wstydu).

## POCZUCIE WINY

Wynika z przekonania o popełnieniu złego czynu, a więc zawsze wiąże się z interpretacją swego zachowania jako negatywnego i potem z wniesieniem tego czynu na poziom ja. Ego zniekształca poziom działania i tożsamości i łączy jedno z drugim — skoro zrobiło się coś złego, to jest się złym. Wtórzy mu mechanizm nostalgii,

czyli iluzorycznego tworzenia innej przeszłości (ego myśli, że gdyby wtedy zrobiło coś innego, wówczas wszystko byłoby w porządku). Podstawowym przekonaniem jest więc bycie złą osobą.

Poczucie winy także jest mechanizmem kulturowym, charakterystycznym zwłaszcza dla kultur religijnych, bo to te systemy wprowadzają świat myślenia w kategoriach dobra i zła. Tworząc instytucję grzesznika, można zapewnić sobie kontrolę nad nim poprzez sterowanie odpuszczeniem grzechów, obietnicami piekła i nieba itd. Z punktu widzenia karmy nie ma dobra ani zła — są to jedynie koncepty umysłowe i ich ocenie poddawany jest uczynek. Jeśli ta ocena idzie z wystandardyzowanych, kulturowych norm, wówczas dzieli społeczeństwo na dobrych i złych obywateli od strony przestrzegania zasad moralności. Oczywiście jest to potrzebne, by świat kolektywu mógł funkcjonować. I, oczywiście, nie jest to potrzebne, bo człowiek ma po to sumienie, by wiedzieć, co powinno być zrobione.

W świecie zachowań poczucie winy prowadzi do działań pasywnych, np. do szybkiego zgadzania się na coś czy wchodzenia w rolę ofiary i cierpiącego.

## GNIEW

Wynika z lęku, przed którym ego zabezpiecza się przekonaniem o tym, że świat powinien być taki, jak ono uważa. Na tych wibracjach pojawia się schemat kontrolowania, zawsze pochodzący z lęku. Gniew daje złudne poczucie siły i często prowadzi do agresji. Jest emocją wtórną — sam w sobie pojawia się dopiero wtedy, gdy wystąpił lęk. W zależności od kultury, może być preferowany w stosunku do lęku (np. w kulturach macho bać się nie uchodzi; w miejsce lęku pojawia się gniew, akceptowany bardziej w obrazie męczyzny).

W świecie zachowań gniew prowadzi do działań agresywnych w postaci: krzyków, uderzania, bicia, niszczenia, wyżywania się. Często bywa łączony z przeklinaniem, podniesionym głosem itp.

## POŻĄDANIE

Jest wibracją kilkuwarstwową i bardziej złożoną niż poprzednie emocje. Musi wystąpić idealizacja obiektu pożądania — ego projektuje na niego wszystkie najlepsze dla siebie cechy. Idealizuje go, projektując na niego własne wyparte przekonania — innymi słowy: te cechy, których według ego nie ma (np. osoba uważająca się za brzydką jest skłonna do postrzegania innych osób jako bardziej atrakcyjne; ta zaś, która za brzydką się nie uważa, nie będzie innych postrzegać jako bardziej atrakcyjne). Pożąda więc tego, co już ma, ale samo się do tego nie przyznaje. Wyparcie następuje ze względu na jakieś doświadczenie, które zostało negatywnie zinterpretowane. Mogło być podparte wstydem lub lękiem. I właśnie jako ucieczka od niego pojawia się pożądanie.

Kultura globalizmu systematycznie zaszczerpia braki w człowieku, więc po pewnym czasie poddawania się jej przekazom zdobywa on przekonanie o własnej gorszości. Brakuje mu sukcesu, wyników, ładnego ciała, młodości, partnera, modnych ubrań itd. I zaczyna tego pożądać, kierując się ucieczką przed wstydem. Kiedy już zdobędzie obiekt pożądania, traci nim zainteresowanie, ponieważ rzeczywistość nie potwierdza jego idealności. Wtedy pojawia się rozczarowanie, frustracja i zainteresowanie kolejnym obiektem. Ta pętla nie może się skończyć, póki istnieje przekonanie o braku, opierające się na wstydzie.

## DUMA

Wywodzi się ze wstydu, wywołanego poczuciem gorszości, i jest ucieczką od niego. Zakłada wyjątkowość pewnych sytuacji, najczęściej tych powiązanych z osiągnięciem trudnego celu, przejściem przez wyzwanie itd. Rzadko kiedy rodzic jest dumny z dziecka, które idzie do więzienia, ale z takiego, które właśnie dostało odznakę wzorowego ucznia, już bardziej. Duma pojawia się wtedy, kiedy ego chce poczuć wyjątkowość własnego ja na podstawie oceny siebie lub kogoś innego, co zakłada wyjątkowość warunkową, a nie bezwarunkową. W tym drugim przypadku dumy nie ma, a zamiast niej jest akceptacja człowieka z jego jasną i ciemną stroną mocy, i na niej powstają radość czy smutek związane ze wzajemnym przeżywaniem obu tych ekstremów. Żeby chcieć odczuwać wyjątkowość, najpierw trzeba założyć jej brak.

Duma jest także kwestią kulturową, pokazującą w świecie globalizmu kierunek, jaki rzekomo prowadzi do szczęścia.

W świecie zachowań duma kieruje się w stronę pychy, wywyższania się, mówienia w wyszukany sposób, otaczania się „gorszymi” od siebie, krytykowania, ukazywania innych w mniej korzystnym świetle, pokazywania się na salonach, chęci ściągania na siebie uwagi innych, kupowania luksusowych towarów i prowadzenia wystawnego trybu życia, dążenia do posiadania kontroli i mocy itp.

## SMUTEK

Jest wynikiem odczuwania cierpienia. Jeżeli nie pochodzi z ego, to opiera się na empatii, czyli odczuwaniu tego, co czują inni, ale bez identyfikacji z nimi. Odczuwanie cierpienia, czyli towarzysza ludzkiego życia, jest jednym z wyrazów tej empatii. Kiedy zaś smutek pochodzi z ego, opiera się na przekonaniu o uczynionej krzywdzie i przenosi odpowiedzialność na czynnik zewnętrzny (tak jak w przypadku Ani, przekonanej o niesprawiedliwości jej rodziców).

*M-ego twierdzi, że coś tu jest nie tak.*

W świecie zachowań smutek prowadzi do uzalania się, wchodzenia w rolę ofiary, płaczu, depresji, lamentu, pasywności, ograniczenia pola wywierania wpływu, poddania się własnym przekonaniom, zamknięcia w sobie itp.

## OBOJĘTNOŚĆ

Mimo że nie jest to emocja, a raczej zachowanie, obojętność ma szczególne znaczenie dla procesów emocjonalnych. Jest to strategia mentalna polegająca na dysocjacji od procesów przeżywania. Ego, najczęściej ze względu na silne negatywne przeżycia, postanawia odsunąć się od emocji i zaczyna je blokować. To skutkuje brakiem przeżywania lub znacznym zmniejszeniem jego intensywności. Obojętność jest więc mechanizmem obronnym, mającym za zadanie chronić ego przed cierpieniem. Blokuje ona dostęp zarówno do emocji, jak i do uczuć — dlatego takie ego będzie się bronić przed stanami uniesienia energetycznego i uczuciami takimi jak miłość czy współczucie. Zablokowana będzie również empatia. Jest to strategia typowa dla żołnierzy i innych osób, które zawodowo zajmują się zadawaniem bólu i cierpienia, bo w innym wypadku nie byłoby w stanie znieść emocji odczuwanych przez ludzi, których zabijają. Czasami podobne zjawisko występuje u lekarzy, którzy przestają czuć to, co się dzieje z pacjentem, i zaczynają go traktować jako przedmiot będący zespołem tkanek, lub u psychologów, zwracających uwagę jedynie na behawioralne aspekty człowieka, traktujących go jako zautomatyzowany system akcji-reakcji. Druga strona medalu, czyli identyfikacja z przeżyciami drugiej strony, też nie jest rozwiązaniem, bo prowadzi do przeżywania czyichś problemów — stąd też jedną z najbardziej podatnych na samobójstwa grup zawodowych są psychiatrzy,

wcześniej czy później bowiem zaczynają identyfikować się z myślami swych pacjentów. A to nie pomaga nikomu.

W zachowaniu obojętność realizuje się unikaniem sytuacji, w których może zająć silna intensywność emocjonalna, oraz brakiem przeżywania — nieruchomą, zdysocjowaną postawą ciała, napiętymi mięśniami, zmienianiem tematów itp.

Pracując z emocjami, obserwujesz je w taki sam sposób, jak odczucia, które będą tymi emocjami przykryte. Przyzwyczajając się do takiej pracy ze sobą, stworzysz miejsce w świadomości dla nowych przeżyć i nowych strategii postępowania — zamiast uciekać, zaczniesz trwać. Diabeł przestanie być taki straszny, a Ty poznasz kolejne odsłony siebie. Cień zacznie być oświetlany świadomością i zaczniesz budować z nim relację. Opierając ją na akceptacji, konsekwentnie będziesz obserwował siebie, co doprowadzi do samodzielnego porzucenia pewnych nieprawdziwych konceptów. One same się odklejają, gdy zostaną pokazane w świetle prawdy. Zwracaj uwagę na poszczególne fale, które będą się pojawiały — od początkowej emocji, poprzez kolejne w głąb, jak rosyjskie lalki ukryte jedna w drugiej.

## ŚWIADOMOŚĆ DIALOGÓW WEWNĘTRZNYCH

Od kiedy mówisz do siebie? Skąd przyszło człowiekowi do głowy, by rozmawiać ze sobą, i jaki jest tego cel? Jaki jest proces pojawiania się tych dialogów wewnętrznych? Czy one są Tobą, czy jedynie zostały do Ciebie przyklejone, a Ty się z nimi identyfikujesz, sądząc, że to Ty?

Żadne dziecko nie rodzi się z umiejętnością mówienia — nie może więc do siebie mówić dialogiem wewnętrznym, bo go nie ma. Zdobywa umiejętność mówienia dopiero poprzez modelowanie swoich rodziców i otoczenia — i nie zrobi tego przed pierwszym

rokiem życia, a dopiero mając kilka lat, jest w stanie komunikować się płynnie. Dialogi wewnętrzne są wynikiem modelowania dialogów zewnętrznych i stanowią kolejny fragment separacji od pełni, z jaką dziecko się urodziło. To, co mówią inni, jest powtarzane własną interpretacją przez dialog wewnętrzny — następuje więc internalizacja głosów innych. Gdy dialog jest uwewnętrzniony, nie jest już oryginalnym dialogiem — jest zniekształconą kopią.

Mówisz do siebie głosami, które wydają się Twoje — ale nie są takie. Zmodelowałeś je od rodziców i innych osób z otoczenia. Ponieważ zrobiłeś to wiele lat temu, tak bardzo się do nich przyzwyczaiłeś, że nie przyszłoby Ci do głowy, iż nie są Twoje. I na pewnym poziomie faktycznie są Twoje — bo wierzysz, że tak jest. Ale na innym nie są Twoje — bo ich pochodzenie jest zewnętrzne. To tak jak z pieniędzmi — masz je przez jakiś czas i z nich korzystasz, ale zdecydowana większość z nich wcześniej czy później opuści Twoje ręce. Jeśli przyzwyczaisz się do obecności tych pieniędzy, w pewnym momencie ego uzna je za pewnik i gdy ich zabraknie, powstanie odczucie braku. Tak samo jest z dialogami — są one ucieleśnione, uwewnętrznione i jako takie pochodzą ze świata zewnętrznego.

Proces ich powstawania jest następujący: dziecko słucha mowy swoich rodziców, odbierając ją na różnych poziomach, np. na poziomie werbalnym. Słucha intonacji i po niej rozpoznaje stan emocjonalny. Słyszy rytmikę i przez to odczuwa energię słów, nadając im określoną moc. W zależności od akcentowania, będzie rozpoznawać, co jest ważniejsze, a co jest mniej ważne. I dopiero kiedy już submodalności głosu są określone poznawczo, w takie ramy, w taką matrycę wchodzi treść. I jest ona zawsze podrzędna w stosunku do formy, w której się znajduje — bo znaczenie wyrazu określisz dopiero po niewerbalnych cechach jego wypowiedzenia. Bez niej nie wiesz, co znaczy wyraz, bo mimo dołączonej do niego gotowej treści, jedynie powierzchownie i bardzo umownie

można ją określić (np. słowo „samochód” jest umownie środkiem transportu — ale zmieniając intonację, zmienisz obraz tego samochodu z, przykładowo, „drogiego” na „tani”). Dziecko obserwuje również powtarzające się wzorce, np. podświadomie zauważa, że częstsze są pytania niż polecenia. Takie dziecko jest o wiele bardziej skłonne do analizowania i podawania wszystkiego w wątpliwość, bo pytania są charakterystyczne dla takiego właśnie sposobu myślenia. Proces myślenia staje się dominującą strategią, na której buduje się model świata.

Słuchając tego, co robią rodzice, dziecko zaczyna to powtarzać. Ten proces, zwany modelowaniem, jest jedynym sposobem uczenia się na pewnym etapie (zanim pojawi się świadoma kreacja), i dziecko jest zdane na sposoby komunikowania się rodziców. Powtarzając określone słowa, formy mówienia i wzorce, przejmuje ono świat zewnętrzny i zaczyna się, wraz z rozwojem ego, z nim identyfikować. Wtedy właśnie następuje proces uwewnętrzniania, w którym pojawia się słowo „moje”. Gdy powtarzasz to, co robią inni, pozostając jedynie niezidentyfikowanym, nie uczynisz z tego elementu własnego ego. Ale jeśli umysł zrobi z tego „nowego Ciebie”, wtedy nie zmodelujesz czystej umiejętności, ale osobowość. W ten sposób to, co kiedyś nie było Tobą, staje się Tobą. W zdecydowanej większości przypadków, mówiąc dialogiem wewnętrznym „ja”, mówisz „mój tata/moja mama”, oczywiście w wersji zmienionej własnymi osądami. I choć intencją rodziców mogło być coś innego, dziecko nie jest zdolne do odróżnienia tego, co dostaje w bezpośrednim doświadczeniu, od głębszej i bogatszej interpretacji. Mając kilka lat, modeluje brak uwagi ojca i przestaje sobie dawać tę uwagę, przez co czuje się niekochane; po wielu latach ego projektuje to na zewnątrz i poszukuje rozwiązań np. w partnerze, bo te same dialogi, które dziecko słyszało z ust ojca (np. odburknięcia), dorosłe ego wykorzystuje w komunikacji z sobą samym.

Dialogi wewnętrzne, wyjęte na zewnątrz i podzielone na role, to sposoby komunikowania się ze sobą Twoich osobowości. Wyjmujesz więc — poprzez nieidentyfikowanie się i świadomą obserwację — swoje różne ja z własnego umysłu i słuchasz, jak ze sobą rozmawiają. Kto wie, co usłyszysz. Może jedna osobowość to małe dziecko, uciekające i obwiniające się, czujące się niebezpiecznie, którego „wybawcą” jest agresywny nastolatek, chcący pobić swoich wrogów i nastawiony krytycznie w stosunku do nich? I te dwie osobowości rozmawiają ze sobą z charakterystyczną dla siebie intonacją, akcentowaniem, słownictwem. Może znajdziesz tam dziecko zamknięte w sobie, unikające kontaktu z innymi, które tylko przeżywa w samotności, a jego przeciwieństwem jest mały rozrabiaka, który celowo zwraca na siebie uwagę. Posłuchaj, co one mówią. Po raz kolejny dowiesz się, kim nie jesteś.

Każda z tych osobowości zniekształca obraz świata zewnętrznego, projektując siebie na niego. Małe dziecko widzi w dorosłych np. agresorów, mimo że nie jest to adekwatne (JUŻ nie jest) dla dojrzałego człowieka. I mówi do nich swoimi dialogami, uzewnętrzniając to, jak mówi samo do siebie. Proces się zapętla — najpierw jako dziecko słuchasz rodzica (dialog jest zewnętrzny); drugim krokiem jest jego uwewnętrznienie procesem modelowania, co tworzy osobowość, która zwykle zatrzymuje się na swoim poziomie rozwoju; trzecim krokiem jest projektowanie wewnętrznego świata na świat zewnętrzny, czyli uzewnętrznianie dialogu wewnętrznego. Ten proces zamyka jedną pętlę, otwierając kolejną — drugiego ego, z którym komunikuje się umysł; ten ostatni wchodzi w proponowaną projekcję i w ten sposób historia łączy dwie strony. Tak samo działają wirusy, rozprzestrzeniając się między organizmami gospodarzy.

Przykładowa sytuacja, będąca pętlą bez wyjścia:

- Początek pętli: Kasia słyszy od rodzica systematyczne pochwały. Uczy się bycia podziwianą i włącza dialogi, wraz z charakterystycznym dla podziwu sposobem mówienia.
- Kontynuacja pętli: Kasia tworzy w sobie osobowość, która uważa się za wyjątkową. Ta osobowość projektuje się na świat i dobiera takich partnerów, którzy tę wyjątkowość potwierdzają. Wchodząc w te fantomowe relacje, ego realizuje model świata w świecie zewnętrznym.
- Środek pętli: partnerzy Kasi, potwierdzając jej wyjątkowość, sami realizują swój nieświadomy plan — taki, że mają osobowość, która podziwia innych. Żyją w tym samym świecie, ale po drugiej stronie monety.
- Powrót do kontynuacji: partnerzy ci projektują na nią głosy, które sami uzewnętrzniają w ramach swoich osobowości. Te osobowości są dopełnieniem osobowości Kasi.
- Powrót do początku: Partnerzy Kasi jako dzieci słyszeli od swoich rodziców systematyczną krytykę. Ucieleśnili ją, czyniąc z niej głos swojej osobowości. Wyparł on ich wyjątkowość, więc zaczęli jej poszukiwać w świecie zewnętrznym. To związało ich z Kasią.

Kolejne pokolenie — dzieci z takich związków będą powtarzały historie rodziców. Jedno z nich potraktują jako model świadomy, drugie wyprą. Dorośli będą potrzebowali tego, co wyprą, i znajdą partnera, który domknie tę pętlę.

**Terapeuta:** Witaj, w czym Ci mogę pomóc?

**Ernest:** Moja żona mnie kontroluje.

**Terapeuta:** Czy jej zachowanie przypomina Ci zachowanie kogoś z Twojego domu?

**Ernest:** Tak, mojego ojca.

**Terapeuta:** Jaki był?

**Ernest:** Gnoił mnie, ustawiał, był ciągle niezadowolony i wymagał bycia lepszym.

Terapeuta dostrzega historię Ernesta. Zgodnie z zasadą dualizmu, jeśli ktoś uważa drugą stronę relacji za kontrolującą, sam jest kontrolowany. Z jakiegoś względu Ernest musiał więc wyprzeć kontrolę, która jest ciemną stroną mocy energii męskiej. Jej jasną stroną jest asertywność, własne zdanie, dążenie do celu i organizacja własnej ścieżki życiowej. Wypierając męskość, Ernest traci obie strony: jasną i ciemną. Jeśli jesteś przeciwko nożowi, nie tylko zyskasz pewność odejścia od narzędzia zbrodni, ale też stracisz możliwość posmarowania chleba masłem czy przecięcia sznurka. Nie można stracić tylko ciemnej strony czegoś bez straty strony jasnej; jedyną metodą wyjścia z konfliktu jest akceptacja obu ekstremów i umiejętne życie z oboma. W związku z tym Ernest stracił nie tylko ciemną część dotyczącą gnojenia, ustawiania, wymogów, ale również jasną, związaną z pewnością siebie, asertywnością, nastawieniem na cel. Wypierając tę część, wybrał na partnerkę takie ego, które miało predyspozycje do stania się przeciwwagą dla jego rzekomych braków.

Pytanie dotyczące podobnego zachowania w domu jest związane po części z powyższym — jeśli występuje „zarzut” do kogoś innego, wtedy jest to zarzut do siebie, projektowany na zewnątrz. Powodem zarzucania sobie tego jest istnienie wyparcia. Żeby coś wyprzeć, trzeba zinterpretować doświadczenie jako negatywne. A to najczęściej zachodzi w domu i szkole i to stamtąd ludzie biorą większość swoich negatywnych przekonań.

**Terapeuta:** A mama?

**Ernest:** Kochana, ciepła, zawsze się na wszystko zgadzała.

Pytanie o mamę jest związane z kalibracją drugiej strony mechanizmu, czyli energetyki mamy. Ernest tutaj zauważa — dla odmiany — jasną stronę mocy kobiecości, czyli miłość, empatię,

akceptację. Modelując ją, nie zauważa ciemnej strony, czyli emocjonalności, brania winy na siebie, poświęcania swego życia dla innych, braku pewności. I tę stronę świadomie bierze, zaczynając nią żyć. Modeluje więc to, jaka była mama, wypierając to, jaki był ojciec. To powoduje, że w jego życiu pojawia się brak równowagi, bo choć „zyskuje” ciepło, odpowiedzialność, miłość, to traci w tym siebie, odwagę, pewność, siłę. Gdyby dla odmiany poszedł w drugą stronę, czyli zmodelował ojca, odrzucając mamę, wtedy byłby taki jak jego żona — kontrolowałby, stawał się agresywny, atakujący itd. W obu przypadkach nie ma równowagi — nie może jej być, bo jeden z elementów życia został wyparty i nie jest akceptowany.

Jedyną formą równowagi jest dostęp do obu ekstremów. Innymi słowy: gdy kobiecość spotyka się z męskością (i męskość z agresywnością), to:

- agresja staje się spokojną pewnością, a uległość podążaniem z własnego wyboru;
- kontrola staje się akceptacją, a podporządkowanie równością;
- nastawienie na cel widzi drogę i proces, a proces zaczyna się organizować w perspektywiczną przyszłość;
- skupienie na jednej rzeczy zyskuje większy obraz, a rozproszenie energii potrafi się skoncentrować;
- rywalizacja zaczyna budować, zamiast niszczyć, a współpraca umie już wyznaczyć granice wspólnego działania;
- logika staje się emocjonalna, a emocje logiczne.

Podsumowując: człowiek powraca do swojej pełni, łącząc w sobie to, co męskie, i to, co kobiece. Łączy swoją inteligencję z głupotą. Wyjątkowość z przeciętnością. Wielkość z małością. Nie wypiera z siebie niczego, bo jest całością obejmującą cień i jasność, diabła i anioła. I przestaje uciekać, bo już nie ma przed kim. Akceptuje siebie i widzi, że jest jądrem okrążanym przez dwa ekstrema.

Jest minusem i plusem. I patrzy na nie, obserwując ich wzajemną relację.

## ŚWIADOMOŚĆ WYOBRAŻEŃ

W jakim stopniu to, co widzisz w swojej wyobraźni, jest Twoje, a w jakim stopniu jest to wyuczone i projektowane przez Twoje ego? Kiedy obraz jest Ci dany, a kiedy pochodzi z umysłu, realizującego własne przekonania? Aby zrozumieć różnice, zaobserwuj poniższe obrazy w swojej głowie:

*Pies w pewnym momencie przebiega przez ulicę. Wtedy samochód przejeżdża mu łapę.*

Doświadczenie to pokaże Ci, jak odróżnić projekcję rzeczywistości od interpretacji ego. Czytając powyższy tekst, nie miałeś innego wyjścia, jak przechodzić przez proces wizualizacji. Wyobrażenia, które się pojawiły, na pewnym poziomie zależały od Ciebie, a na innym nie. Ponieważ nie można się nie komunikować, byłeś zdany na przetwarzanie informacji, które zostały Ci powyżej podane. Tym samym obrazy pojawiły się same i byłeś wizualizowany — obrazy pojawiały się same. Ale to, co dokładnie zobaczyłeś, zależy już od tego, co zaprojektowało Twoje ego — czyli Twój intelekt. Przykładowo, to od Ciebie zależy, jakiego psa zobaczyłeś — czy małego, czy dużego. Również od Ciebie zależy, gdzie była ta ulica — mogła być i w Twoim mieście, i na dywanie rysunkowym w pokoju dzieci. A gdy psu przejechał łapę samochód, to był to resorak czy duże auto osobowe? A pies cierpiał i krwawił czy nawet nie zwrócił uwagi i pobiegł dalej? To, co zaprojektowałeś w ramach realizacji przekonań ego, to Twój wybór — choć masz go dopiero wtedy, kiedy zdasz sobie z tego sprawę. Wcześniej działasz na zasadzie automatycznej reakcji.

Nie można się nie komunikować i nie można myśleć, że się nie myśli. Dlatego Twój mózg przetwarza obrazy, niezależnie od tego, czy są one przez Twoje ego projektowane, czy też przez nie odbierane. W obu przypadkach filtr ego interpretuje na bardzo wielu poziomach to, jak wygląda odbierana informacja. Projekcje, które tworzysz, będą zależeć od tego, jakie masz przekonania.

Czy istnieje możliwość postrzegania spoza ego? Oczywiście, że tak. Świadomość obserwuje postrzeganie ograniczonych osobowości, koncentrując się na tym, co jest, i tym samym umożliwia odróżnienie wyobrażenia od prawdy. Ale ponieważ masz umysł, jakakolwiek myśl jest jakąś interpretacją, dlatego dopiero w sytuacji niemyślenia stajesz się rzeczywistością, bo zawieszone jest separujące ja. Niemyślenie jest zjawiskiem, które pojawia się tym częściej, im intensywniej ćwiczysz obecność. Zmieniają się standardy, bo punktem referencyjnym przestaje być umysł, a zaczyna nim być obserwowana rzeczywistość. I coraz dłuższe są momenty bez myślenia, przez co tracą swoją przypadkowość. Byron Katie pisze w jednej ze swych książek, iż nagle zdaje sobie sprawę, że minęły dwie godziny siedzenia przy stole ze szklanką herbaty. W takich chwilach postrzeganie jest transcendentne i opiera się na czystej, nieznieskształconej percepcji. Czasem dzieje się to, gdy ktoś oddaje się pasji, ma wypadek samochodowy i wychodzi z identyfikacji, przeżywa moment wyjątkowego wzruszenia. Każdy człowiek zna te momenty, ale nie każdy wie, w jaki sposób do nich dotrzeć; nie można ich sobie przypomnieć (będzie to proces mentalny) ani ich zaplanować (to również proces mentalny).

*M-ego nie chce się pisać. Odczuwa ulgę, że napisało kolejne linijki.*

Kiedy następuje obserwacja tego, co się dzieje, czyli rzeczywistości mającej miejsce w tu i teraz, wówczas proces myślenia nie jest potrzebny — jego miejsce zajmuje percepcja i obserwacja.

Obrazy z teraz są dane jako prezent od tao, nie można więc zrobić obrazu teraz, bo zawsze, gdy o nim pomyślisz, wtedy myślisz już o przeszłości. Tao zawsze wymyka się więc umysłowi. Rzeczywistość można jedynie dostrzegać, ale nie można o niej myśleć — myśli się o interpretacjach rzeczywistości, czyli o modelu świata. O samej rzeczywistości nie możesz myśleć, nie miałbyś o czym, bo nią można tylko żyć. Można mieć interpretację tego, co się rzeczywistością nazywa (i co jest jej modelem), i odnosić się do niej innymi interpretacjami. Są to ciągle myśli na temat myśli.

Kiedy ego wchodzi na poziom wizualizacji, włącza własny projektor, na którym zawsze puszcza obrazy przyszłości i przeszłości. To są jego filmy i ono nimi żyje; chyba że człowiek zidentyfikuje się z tymi projekcjami. Paradoksalnie nie można bez nich funkcjonować efektywnie — nie mając obrazów, nie wróciłbyś do domu ani nie zaplanował podróży w jakiejś miejsce o jakiejś porze. Jednocześnie, gdy planujesz, musisz pozostać obecny, bo wtedy Twoje plany staną się wyznaczaniem wyobrażonej mapy, ale nie terytorium, którego dotyczą. Również gdy wspominasz, masz do czynienia z odwoływaniem się do świata, który nie istnieje już nigdzie indziej, tylko w Twojej głowie. A ten świat jest negocjowalny, jak każda interpretacja.

**Terapeuta:** Rafale, przeczytaj, co masz napisane na kartce (podczas szkolenia Praktyk NLP pt. „Psychologia Sukcesu i Zmiany Osobistej” uczestnicy uczą się procesów przedstawianych na kartkach tej książki. Jednym z ćwiczeń jest opis problematycznej sytuacji, wykorzystywany do późniejszej weryfikacji przekonań).

**Rafał:** Moja dziewczyna powinna mnie słuchać i zrozumieć, że mam rację.

**Terapeuta:** Co Ci to da? Co wtedy zyskasz?

**Rafał:** Będę wiedział, że wiem lepiej.

**Terapeuta:** A wiedząc, że wiesz lepiej, co zyskasz?

**Rafał:** Będę czuł się potrzebny (*wyraźna zmiana stanu emocjonalnego i widoczna regresja wieku*).

**Terapeuta:** Kiedy uznałeś, że jesteś niepotrzebny?

**Rafał** (*wchodzi w stan paniki, który jest hamowany przez terapeutę; po uspokojeniu się mówi*): Gdy miałem sześć lat, urodziła się moja siostra.

Jedyną metodą funkcjonowania ego na powyższym stadium ewolucji jest egocentryzm — patrzeć na świat przez pryzmat własnej perspektywy jako jedynej istniejącej. Dziecko nie rozumie, że ktoś może postrzegać świat inaczej i że są różne modele świata, traktuje więc określoną interpretację zdarzeń jako jedyną prawdziwą. Dorosłe ego patrzy na świat pod wieloma kątami, ale dziecięce, do pewnego momentu rozwoju, tego nie potrafi. Stąd też dziecko, otrzymując informacje o sobie i o świecie zawsze od czynnika zewnętrznego (najczęściej rodzica), wie, że istnieje tylko dlatego, iż inni zwracają na nie uwagę. Jeśli nie zwracają, to samo jej na siebie nie zwróci — bo jeszcze nie ma oparcia modelu świata na własnym ja, co w tej sytuacji jest jasną stroną istnienia ego (można na sobie polegać). Zaobserwowanie więc, że rodzic poświęca czas i uwagę drugiemu dziecku, jest rozumiane przez to pierwsze jako odstawienie na bok i pojawia się wtedy opisywana w rozdziale 3. historia o nieistnieniu. Innymi słowy: dziecko ma wrażenie, że go nie ma. I to powoduje utratę dostępu do miłości, która jest silnie związana z rodzicami.

**Terapeuta:** I co wtedy poczułeś?

**Rafał** (*znowu pojawia się stan paniki i znowu terapeuta zwraca uwagę Rafała na obserwację tego stanu, bez podążania*): Że jestem niepotrzebny.

**Terapeuta:** Obejrzyj to wspomnienie za pomocą kamery, tak jakbyś widział film z Rafałem jako bohaterem.

Test kamery, ćwiczenie wywodzące się z Racjonalnej Terapii Zachowań Maultsby'ego, pozwala odróżnić świat interpretacji od świata mierzalnych faktów. Dzięki niemu oddziela się wspomnienie od ocen, zniekształceń, generalizacji i tych wszystkich dodatków, które serwuje zranione ego. Rafał, by aktualizować swój umysł, musi porzucić myślenie dziecka i zacząć myśleć w taki sposób, jaki zmanifestuje mu świadomość. Dzięki temu ćwiczeniu powstaje środowisko, w którym ta świadomość może się zmienić w komunikację z intelektem.

**Rafał:** Widzę, jak stoję...

**Terapeuta (przerywając):** Widzę Rafała, jak stoi...

**Rafał:** Tak, widzę Rafała, jak stoi obok swoich rodziców, odwrócony do nich plecami. Oni przytulają małą córeczkę i go odrzucają. To straszne!

**Terapeuta (przerywając):** Rafale, czy kamera zobaczy to, że ktoś jest odrzucany? Czy mały chłopiec wylądował na ścianie, kiedy został odrzucony? Czy kamera uważa, że coś jest straszne lub że nie jest?

**Rafał (śmiejąc się):** Nie, nie zobaczy. I kamera nie ma własnego zdania. A więc rodzice przytulają małą córeczkę.

**Terapeuta:** I co?

**Rafał:** No i nic! (*Jest wyraźnie rozentuzjasmowany*).

**Terapeuta:** Czy z punktu widzenia Ciebie jako dorosłego mężczyzny, racjonalnie myślącego, uważasz, że jest to normalne, że niemowlę się trzyma na rękach i przytula, czy może uważasz, że rodzice nie powinni tego robić?

**Rafał:** Powinni. Zrobiłbym tak samo.

**Terapeuta:** Czy Kamila nadal powinna przyznawać Ci rację?

**Rafał:** Nie. Jest OK.

Ego trzyma się tego, co wie. A wie tyle, ile umożliwia ciągłe korzystanie ze starych wzorców, które co prawda były adekwatne

kiedyś, ale dzisiaj już nie są. A jakie są? Nie dowiesz się, jeśli nie sprawdzisz. Jedyną formą sprawdzenia jest świadoma obserwacja i pochodząca z niej ocena (jeśli proces jest odwrotny, to ocenia ego). Dlatego terapeuta zaproponował Rafałowi ćwiczenie, za pomocą którego był on w stanie oddzielić to, co do wspomnienia dodało ego. Kamera nie zobaczy odrzucenia, bo to nie fakt, ale interpretacja. Kamera nie zobaczy również „siebie” (bo nie ma osobowości, co jest kolejnym zabiegiem pozwalającym na odejście od identyfikacji), stąd też oglądając małego Rafała, „ten”, który ogląda, przestaje się z nim identyfikować i widzi swoje ego „na talerzu”. A przez to zupełnie inaczej je postrzega. Kamera również nie ocenia i nie nadaje znaczenia emocjonalnego. Kamera rejestruje fakty. I jest to umiejętność obserwowania, której ćwiczenie prowadzi do zmniejszenia ilości projekcji i zwiększenia kontaktu z rzeczywistością. Punktem odniesienia znowu staje się w większej mierze to, co jest, a w mniejszej ego.

Obrazy robione przez ego są jego projekcjami opartymi na przekonaniach.

**Terapeuta:** Jaki masz cel?

**Filip:** Chcę mieć ładną sylwetkę.

**Terapeuta:** Po co?

**Filip:** Żeby inni mnie podziwiali.

Filip wyobraża sobie, że zmieniając swój wygląd, zaakceptuje siebie. Jest to jednak nieosiągalne: nie można zaakceptować siebie, wychodząc z założenia, że trzeba spełnić pewne warunki, by to nastąpiło. To sprzeczność, bo nie można akceptować siebie, jednocześnie odrzucając siebie. Projektując wynik na przyszłość, proponując ładną sylwetkę w obrazie, ego ucieka od negatywnego odczucia bólu, które powiązało z przeszłością. Obraz ładnej sylwetki ucieka od obrazu złej sylwetki, która przykrywa przekonanie o wła-

snej gorszości. Wizualizacja tego celu jest więc oparta na uciekaniu od przeszłości i wynika z projekcji ego.

**Terapeuta:** I jak to sobie wyobrażasz?

**Filip:** Że się na mnie patrzą, że mówią do mnie, jaki jestem fajny, że się przy nich dobrze czuję.

Filip idzie dalej w wyobrażenie: tworzy sobie fantazję na temat już osiągniętego celu. Tworząc te obrazy, widzi w nich innych ludzi — ale to nie inni ludzie, to on sam. Taki proces, w którym ego wysyła swoje poglądy na innych, nazywa się projekcją. Następuje tu zamiana własnych osobowości na reprezentacje innych osób. Innymi słowy: ludzie, których w tym obrazie wyobraża sobie Filip, nie istnieją — to on tak widzi siebie, wkładając własne osądy w usta wyobrażonych, wyglądających inaczej niż on osób. Przykładowo, jeśli wyobraża sobie, że patrzy na niego kobieta, to tą kobietą (nawet jeśli jest reprezentacją jego dziewczyny), jest jego ego, za nią przebrane. Mówi ono jej głosem, ale te treści są projektowane przez samo ego. To oczywiste — jedyną prawdziwą sytuacją, w której ktoś do Ciebie cokolwiek mówi, jest rzeczywistość, w jakiej to się dzieje. Wyobrażenie sytuacji nigdy nie jest oparte na obiektywnej prawdzie, ale na projekcjach ego. To, co powiedzą ludzie na temat czyjejś sylwetki, zależy więc od tych ludzi, a nie od ego, które się na nich projektuje, wchodząc w ich buty.

## ■ Ćwiczenie

Wyobraź sobie, że teraz mówi do Ciebie Twój znajomy. Widząc go, zadaj sobie pytanie, czy jesteś pewien, że tak wygląda. Czy dokładnie taki ma wzrost i taką wagę? Czy mówi tak, jak Ty to sobie projektujesz dialogiem wewnętrznym? Zadaj sobie pytanie, ile ma lat w tym wyobrażeniu, i uświadom sobie, że ten obraz nie jest z teraźniejszości, ale z przeszłości (czasem bardzo zamierzchłej). To nie Twój znajomy — to Twoja interpretacja Twojego znajomego.

To Twoje ego, mówiące do Ciebie. To, krótko mówiąc, Ty sam. Prawdziwy znajomy może zaistnieć dopiero wtedy, kiedy z nim będziesz rzeczywiście rozmawiał.

Taka projekcja jest powodem ogromnych ilości identyfikacji, bo nie każdy człowiek zdaje sobie sprawę, że wyobrażając sobie, co mówią do niego inni, tak naprawdę mówi do siebie sam (bo jego interpretacja tej osoby to jego własne ego), w ich „wizualnym przebraniu”. Oczekiwanie Filipa:

*Inni patrzą na mnie, mówią do mnie, jaki jestem fajny, dobrze się przy nich czuję.*

W tłumaczeniu na język algorytmów brzmi to tak:

*Chcę na siebie tak patrzeć i mówić sobie, że jestem taki fajny, i dobrze się czuć przy sobie; i mam przekonanie, że osiągnę to, będąc innym niż teraz, a teraz jestem gorszy.*

Jest to kolejny poziom wyobrażeń, które produkuje ego. Gdy zaczniesz obserwować, ile czasu Twoje ego spędza na projektowaniu Ci tego, co rzekomo będzie, albo tego, co było, zyskasz nowe pole do ćwiczenia mięśnia świadomości. Zaczniesz też odróżniać poziom wyobrażeń opartych na Twojej wiedzy i doświadczeniu od projekcji ego, które pochodzą z wypartych cieni i tworzą takie projekcje, jak u Filipa. ■

## ■ Ćwiczenie

Za każdym razem, gdy pojawią się wyobrażenia, obserwuj je bez oceniania. Tak, byś pozostał świadomy filmu, który ma miejsce. Nie zmieniaj go ani nie podążaj za nim, po prostu oglądaj go tak, jakbyś był przed telewizorem. Ćwicz tę umiejętność.

Po jakimś czasie zacznij dodawać kolejny fragment ćwiczenia, którym jest pytanie: „skąd pochodzi ten film?” i obserwuj, czy

jest to projekcja oparta na faktach i Twoim doświadczeniu (np. widzisz burzowe chmury i przewidujesz, że będzie padać — to racjonalny wniosek), czy na historiach Twego ego (np. widzisz atrakcyjną osobę i projektujesz, jak będziesz przez nią podziwiany podczas wspólnej rozmowy, albo idziesz po ulicy i myślisz, że przejedzie Cię samochód, choć nie ma do tego żadnych podstaw).

W kolejnych odsłonach, obserwując wizualizacje ego, rozpoznaj dialogi wewnętrzne związane z tymi obrazami i poszukaj przekonań, znajdując core story i core feeling, na podstawie których te przekonania są budowane. Gdy obejmiesz je świadomością, przestaną już się pojawiać.

Obserwuj znowu bez oceniania, tak jakbyś miał przed sobą kamerę. Ona nie ocenia, nie porównuje, ona skupia się jedynie na faktach. Porzucaj każdą opinię ego i obserwuj świat takim, jakim zarejestruje go kamera. ■

## ŚWIADOMOŚĆ ZACHOWAŃ

Zachowania to forma realizacji świata ego albo tao w materii. Zachowania tworzą modele — to dzięki nim masz na czym siedzieć, masz co oglądać w telewizji, możesz nosić ubrania, jeździć samochodem itd. Zachowania umożliwiają stworzenie materii, do czego nie są zdolne ani odczucie, ani myśl, ani emocja (choć wpływają one na to, co się dzieje z ciałem, w którym się pojawiają). To po nich rozpoznaje się wyniki i efekty, to one decydują o rezultatach albo porażkach w świecie ego, mimo że szczęście jest stanem bytu, a nie wynikiem podejmowanych działań.

Zachowania mogą być oddane ego i wtedy mają na celu stworzenie takiego modelu świata, jaki będzie jak najbardziej przypominał ten, w który wierzy ego. Wtedy działania podporządkowują mu się i są wynikiem istnienia algorytmów związanych z myślami i emocjami. Każde zachowanie ego jest rozpoznawalne jako element

większej całości, np. po sposobie siedzenia możesz rozpoznać, z jakim wiekiem osobowości ktoś jest w danej chwili zidentyfikowany.

*M-ego myśli, że już czas skończyć tę książkę. I że ludzie nie pomyślą, że już jest znużone.*

Jest wiele charakterystycznych zachowań, które z większym prawdopodobieństwem można zakwalifikować do określonych myśli (choć zachowania są tak naprawdę myślami, a tu uczysz się ich odróżniania i określania jako odrębnej kategorii tylko ze względu na proces ćwiczenia):

- uderzenia, walnięcia, krzyki i inne przejawy agresji — są powiązane z gniewem i złością pochodzącymi z lęku;
- świecące się oczy, uśmiechnięte w charakterystycznym grymasie usta, eksponowanie części ciała uznanych za seksualne, wyprostowana postawa — pycha i duma, a także pożądanie;
- postawa ciała ściągnięta w dół, brak kontaktu wzrokowego, czasem drżenie — lęk, wstyd, poczucie winy;
- częste sprawdzanie telefonu, machanie nogami, drapanie się, stukanie palcami — tymi zachowaniami ucieka się od napięcia.

Powyższe przykłady nie są przekazywane jako wiążące zasady — bo zawsze to kontekst je definiuje — ale jako pewne wskazówki, na które można zwrócić uwagę. Ćwicząc wszystkie „typy” świadomości, jakie zostały tu przedstawione, będziesz potrafił spojrzeć w głąb ego i rozpoznać mechanizmy, którymi się ono kieruje. Bez tego będziesz jedynie widział zachowanie i je oceniał, choć jest ono tylko jednym z elementów całości i efektem ubocznym pewnych ukrytych odczuć. Zobaczysz kogoś, kto siedzi i patrzy w sufit, i Twoje ego stwierdzi, że to znudzenie — a wcale tak nie musi

być. Równie dobrze może to być moment pełnego spokoju. Dlatego, aby możliwa była kalibracja w oparciu na rzeczywistej sytuacji, w obecności pozwolisz sobie także na współodczuwanie i dzięki tej empatii odczujesz, co dzieje się z drugą stroną. To da Ci pełniejszy obraz. Na pozór świat ego i świat świadomości wyglądają tak samo i, jak mówi stare powiedzenie: przed oświeceniem widać, jak ktoś rąbie drzewo, po oświeceniu widać, jak ten ktoś rąbie drzewo. Ale między jednym i drugim istnieją także różnice.

Gdy oddajesz zachowania świadomości, jesteś robiony. Twoje ręce poruszają się same, Twoje usta mówią to, co przekazuje tao, Twoje nogi idą same, a płuca wypełniają się powietrzem. Wszystko pochodzi z energii, która bezwysiłkowo Cię porusza. Ponieważ umysł jest czysty, tworzy się w nim przestrzeń na podejmowanie oczywistych decyzji. Wiesz, co masz robić. Nie masz żadnych wątpliwości i to widać w Twoich zachowaniach, które stają się lekkie i zwiewne, bez użycia żadnej siły. Nawet idąc, stajesz się niewidzialny dla ego innych, bo jesteś tak cichy i złączony z tao, że stajesz się takim samym jego elementem, jak trawa, samochody, ptaki, powietrze. Znika Twoje ja.

Zachowania pochodzące z obecności są płynne. Nie zatrzymują się nagle, nie robią niepotrzebnych zwrotów, całość idzie w tym samym, spójnym kierunku. Są zwiewne i nie ma w nich zrywów, bo nie ma nagłych zmian decyzji — nawet gdy kierunek się zmienia, przejście jest arcydelikatne.

Zaczyna Cię charakteryzować gracia i poddanie się czemuś większemu. To tao Tobą porusza i tao Tobą zawiaduje, a Ty nie stawiasz oporu, tak samo jak kamień na środku rzeki, mimo że jest zbudowany z innej substancji, jednak nie blokuje wody, która nie walczy z nim i go opływa. Kiedy położysz się na wodzie tak samo, jak kładzie się patyk, wtedy nie będziesz jej próbował przeszkodzić; a i tak nie możesz, bo przecież woda zawsze płynie, tak samo jak życie.

Zachowania oddane tao są bezwysiłkowe i ciche — nigdy nie robi się nic więcej, niż się powinno. Dlatego istnieje poziom ciszy niewerbalnej, tak samo jak ciszy werbalnej; gdy nie ma dialogów wewnętrznych, wtedy jest cisza w głowie i robi się miejsce na słyszenie tego, co jest w rzeczywistości. Kiedy ciało nie ma żadnego ruchu do wykonania, wtedy pozostaje w ciszy, nazywanej w tym przypadku bezruchem. Jest w takiej pozycji, w jakiej cały czas odpoczywa czy spoczywa, wracając do miejsca z zerową grawitacją. W tej ostatniej nie ma żadnego oporu, a ciało staje się elementem rzeczywistości, która z nią współpracuje. To chwile, gdy z Twoją obecnością łączy się natura, bo znowu do niej wracasz. Ego chce zawsze podporządkować sobie naturę, a obecność ją obejmuje. Ciało powraca do niej, w bezruch, bez zbędnych ruchów, bez wiercenia się, bez zmieniania ciągle pozycji. Wyjściem jest nie ustalona poza, ale jej brak, czyli nieistnienie.

Procesy wewnętrzne dzieją się samoistnie. I choć ego w małym stopniu potrafi wpłynąć na bicie serca czy działanie żołądka, to jednak ciągle chce kontrolować na tyle, na ile potrafi — np. oddech. Gdy przestajesz to robić i poddajesz się, mądrość ciała przejmuje prowadzenie organizmu. Kiedy obserwujesz te procesy, odkrywają się przed Tobą nowe możliwości. Jeden z poddanych badaniom mistrzów jogi potrafił kontrolować produkcję swoich czerwonych krwinek i poziom temperatury w różnych miejscach ciała. Tę umiejętność nabył po wielu latach praktyk medytacyjnych. Światy, które nie są na dzień dzisiejszy możliwe, stają się osiągalne wraz z rozwojem mięśnia świadomości.

Zdrowiejesz. Mniej stresu uwalnia Cię od wielu chorób z nim związanych. Ciśnienie Twojej krwi wraca do normy. Puls jest wolniejszy, a Ty czujesz więcej energii. Jesteś spokojniejszy, weselszy, radujesz się więcej, co wpływa na produkcję endorfin i serotoniny. Odchodzą także negatywne emocje, a wraz z nimi wspomnienia ciała (pamięć somatyczna) — napięcia, kompulsje, zautomaty-

zowane reakcje. Odchodzi gryzienie paznokci, zaciskanie zębów, drapanie się, wiercenie, swędzenia, alergie, migreny i masa innych objawów, bo ciało przestaje być obciążane umysłem.

## ŚWIADOMOŚĆ NAWYKÓW

Nawyki to zautomatyzowane zachowania, których systematyczne powtarzanie zbudowało szereg reakcji, jakie stały się normą w ciele i umyśle. Wszelkie uzależnienia są nawykami i stanowią bardzo konkretny model uciekania od cierpienia. Mają swój algorytm działania i poznanie go zawsze daje możliwość poznania swego ego, a ono jest ostatecznym uzależnieniem. Jesteś uzależniony od myślenia.

**Terapeuta:** W jaki sposób mogę Ci pomóc?

**Bartek:** Jestem uzależniony od masturbacji.

**Terapeuta:** OK, a co sobie wyobrażasz, gdy się masturbujesz?

**Bartek:** Oglądam filmy porno.

**Terapeuta:** Jakie konkretnie sceny wybierasz?

**Bartek:** Seks grupowy, wielu facetów i jedna kobieta.

**Terapeuta:** Co sobie mówisz, gdy oglądasz te sceny?

**Bartek (zawstydzona się):** Żeby ją walił mocniej, że to suka, że jest głupia.

**Terapeuta:** I co czujesz, mówiąc to do siebie?

**Bartek:** Że mam kontrolę.

**Terapeuta:** A co myślisz o tych facetach?

**Bartek:** Że są silni i mocni, że dupa na nich leci.

Bartek nie jest uzależniony od masturbacji, ale od poczucia kontroli — i jest to uzależnienie każdego ego, choć nie każde się masturbuje. Ta chęć kontroli wypływa z przekonania o jej braku, stąd poszukiwania przez Bartka mężczyzn silnych i mających władzę. Władza jest ogromną iluzją, a każdy władca musi mieć

poddanych, od których się uzależnia. Bez nich jest tylko ego, które czuje się gorsze od innych. Skoro Bartek chce zobaczyć siebie (bo projektuje się na bycie jednym z tych mężczyzn) jako silnego i mającego władzę, to znaczy, iż uważa, że jest słaby i władzy nie ma. Traci więc odpowiedzialność za swoje życie i od poczucia gorszości ucieka w masturbację, choć na krótką chwilę przykrywającą mu wstyd, który powiązał z własną osobą.

Algorytm każdego nawyku opiera się na powtarzaniu danej czynności, aż w pewnym momencie mózg uczy się, że ma tę czynność zautomatyzować. I to robi. Czynnością jest również myślenie w określony sposób, np. myśli i działania depresyjne, które z czasem stają się chlebem powszednim. Nauczyć się można wszystkiego, mimo że czasem jest to okupione stratami — np. nigdy nie smakuje pierwszy kieliszek wódki, ale po wielu powtórzeniach picie staje się nawykiem.

Żeby powtarzać nawyk, trzeba mieć motywację. Motywacja rodzi się z potrzeby, której źródło pojawia się znacznie wcześniej; innymi słowy: nałóg zaczyna się dużo wcześniej niż przed pierwszym kieliszkiem, papierosem itd.

**Terapeuta:** Bartku, jaka scena przychodzi Ci do głowy z przeszłości, w której nie miałeś siły ani mocy?

**Bartek:** Tylko taka, jak w szkole wszyscy koledzy palili papierosy, a ja nie paliłem, bo nie pozwalali mi rodzice. I ciągle się ze mnie śmiali.

**Terapeuta:** I co wtedy pomyślałeś o sobie?

**Bartek (smutnieje):** Że jestem gorszy i słabszy od nich.

Motywacja u Bartka to ucieczka od poczucia gorszości, które wyzwoliło się w typowej sytuacji nastolatka szukającego akceptacji wśród rówieśników. To też ma jeszcze głębsze podłoże (dom rodzinny), ale w tej chwili to bez znaczenia. Uciekanie w masturbację jest więc oczywistą formą „rozwiązywania” problemu przez

ego: jak nie kijem go, to pałą; jak coś nie działa, zrobić to samo w innej formie; skoro nie czarne, to białe (a nie, przykładowo, zielone); z deszczu pod rynnę. Gdy Bartek zaakceptuje siebie, do głowy nie przyjdzie mu poniżanie innych, by ich kosztem budować siebie. Wtedy pojawi się ciemna strona mocy nałogu.

**Terapeuta:** Czy oglądanie filmów porno zmienia Twoje zdanie o sobie?

**Bartek:** Nie, jest jeszcze gorzej. Po takiej masturbacji mam ogromne wyrzuty sumienia.

**Terapeuta:** Czy zdajesz sobie sprawę z tego, jak ta kobieta się czuje w tej sytuacji?

**Bartek:** Podoba jej się?

**Terapeuta:** Zastanów się. Kilku gości, których nie znasz, wypuszcza Ci na twarz swoje płyny ustrojowe po bolesnym biciu Cię i wyzywaniu od szmat. Podobałoby Ci się to?

**Bartek:** Ale ona wygląda, jakby jej się podobało.

**Terapeuta:** Obejrzyjmy film razem. Pokażę Ci coś.

Jednym z typowych zniekształceń pornografii jest uprzedmiotowienie roli kobiety i uczynienie z niej rzeczy, która służy do zaspokajania własnych potrzeb. Żeby pójść na taki układ, kobieta musi mieć określone przekonania, które na ogół wypływają z traumatycznych przeżyć z przeszłości. Może była molestowana i teraz potrzebuje realizować iluzję niezależności i kontroli, może nie zna innych metod zarabiania pieniędzy, może jest uzależniona od narkotyków? Z pewnością w środowisku pornografii nie ma mowy o dostępie do akceptacji, radości, miłości i innych wibracji, na których ludzie budują swoje szczęście.

Powodem, dla którego terapeuta decyduje się obejrzeć film z Bartkiem, jest chęć pomocy mu w zmianie przekonań i filtrów, które te ostatnie tworzą. Argumentem wielu gwałcicieli jest: „ona tak chciała”, choć ofiara twierdzi zupełnie co innego. Jest to jednak

przekonujące dla sprawcy przeramowanie, zmieniające gwałt w stosunek seksualny za zgodą i ochotą obu stron, co jednak jest całkowicie niezgodne z prawdą. Póki Bartek ma przekonanie, że kobieta tego chce, pragnie i o tym marzy, póty zauważa tylko zniekształcone „dowody” na to, w co wierzy. Jeśli jednak Bartek zobaczy, że między grą aktorską a rzeczywistością są różnice, wtedy na podstawie tego doświadczenia będzie mógł zmienić przekonanie. Czy je jednak zmieni, zależy już tylko od niego.

Opisywana sytuacja miała miejsce w rzeczywistości, podczas jednego ze szkoleń (Praktyk NLP, pt. „Psychologia Sukcesu i Zmiany Osobistej”), gdy na środku sceny wspomniany chłopak oglądał z Mateuszem film dla dorosłych. W czasie tego pokazu Mateusz zatrzymywał na krótkie chwile film i pokazywał Bartkowi sceny, w których kobieta przechodziła przez ból, źle się czuła albo była całkiem nieobecna. Dopiero po tych pokazach mężczyzna zobaczył, jak ogromna ilość jej grymasów była udawana, ile scen było zainscenizowanych, ile jęków wymuszonych. W ten sposób zmienił swoje spojrzenie na sytuację i pojawił się u niego cień pornografii jako brudnej, wykorzystującej ludzi konsumenckiej instytucji. Ten cień jest widoczny dopiero po usunięciu mechanizmów obronnych, z których jednym było stwierdzenie: „kobieta tego pragnie”.

To poczucie gorszości wpędziło Bartka w nałóg, który póki co jest potrzebny. Jednak każda masturbacja powoduje wzmocnienie tego poczucia gorszości. Gdy całujesz kogoś z miłości, to ją wzmacniasz. Gdy masturbujesz się ze względu na poczucie gorszości, to je wzmacniasz. Zawsze zapętlasz się o swoją intencję, więc zwracaj uwagę, jaka jest i czy wypływa z ego, czy z tao.

Bartek dostał zadanie obserwowania swoich myśli podczas oglądania filmów porno. Miał je spisywać na kartce, a potem kwestionować. Okazało się, że wszystkie z nich kręcą się dookoła kontroli i chęci dominacji. Mężczyzna obserwował także swoje poczucie

gorszości, które pojawiało się u niego w wielu innych sytuacjach życiowych. Zaprzyjaźnił się z nim, inwestował coraz mniej w zachowania ego z niego wynikające. Po kilku miesiącach takiej obserwacji przestał oglądać filmy porno. Potem już prawie w ogóle się nie masturbował. Ostatnim zadaniem była masturbacja bez obrazów i dialogów, by skupić się na czystej kinestetyce. Tym samym Bartek odłączył przyjemność idącą z wizualizacji ego od odczuć, które w ogromnym stopniu zmieniły jego relację z sobą. Odeszło poczucie winy i wstydu, bo wiedział, że robił coś dla siebie, a nie dla ego.

W każdym przypadku, aby pojawił się nałóg, musi istnieć zniekształcenie na poziomie obiektu tego nałogu i potrzeby, którą on realizuje. Dla przykładu alkohol nie jest alkoholem, ale: terapeutą (bo służy ego do rzekomego rozwiązywania problemów), kolegą (buduje relacje z innymi), wypełniaczem czasu (bo nie ma co robić), środkiem relaksującym (pozwala się odprężyć), wyrazem pozwolenia sobie na coś (gdy ktoś ma kontrolującą osobowość, która pilnuje określonego stylu życia).

*M-ego tak ma — pozwala sobie na lampkę wina, a przecież nie powinno pić, tylko dbać o zdrowie.*

Za każdym razem więc obiekt nałogu rzekomo daje ego coś, do czego w rzeczywistości nie jest kompetentny. Alkohol nie ma właściwości terapeutycznych, nie jest zdolny do bycia towarzyskim, nie może zapełnić czasu (bo nie ma czego zapełniać i nie zna się na zegarku), nie generuje emocji (choć można wygenerować je u siebie, pijąc go), nie wyraża też niczego. Na podstawie zdroworozsądkowych schematów służy do określonych celów — ale w przypadku nałogu żaden z nich się nie pojawia. Tak samo jest z papierosami, masturbacją, seksem, jedzeniem, a także z wieloma innymi nałogami, występującymi w różnych formach.

Niektóre z nałogów są oficjalnymi problemami społecznymi, ale większość z nich — nawyków — nie pojawia się w kategoriach problemów, bo nie jest rozpoznana jako negatywna. Wśród nich znajdują się: oglądanie telewizji, korzystanie z internetu, jedzenie, myślenie i wszelkie inne zachowania, które służą do uciekania od czegoś. Gdy robisz cokolwiek, co pomaga uniknąć jakiejś emocji, to podążając w to zachowanie, będziesz budował nawyk — bo zachowanie, wynikając z tego samego odczucia, jest powtarzalne w identycznych okolicznościach. Przykładowo, gdy ktoś ma odczucie pustki, może uciekać od niego w internet. Albo od snięcia w papierosa. Po pewnym czasie reakcja jest już zautomatyzowana.

## ■ Ćwiczenie

Obserwacja nałogów to rozpoznanie powtarzających się wzorców. Abyś mógł je rozpoznać, zacznij używać tego oto rozróżnienia:

| Zawsze, gdy:                                                                                                                                                                                                                              | w kontekstach:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | to wtedy:                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• słyszę X</li> <li>• widzę X /<br/>dostrzegam /<br/>postrzegam X</li> <li>• robię X</li> <li>• dzieje się X /<br/>pojawia się X /<br/>ma miejsce X</li> <li>• czuję X /<br/>odczuwam X</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• spotkań z osobami</li> <li>• określonych<br/>zachowań</li> <li>• emocji</li> <li>• usłyszanych słów</li> <li>• wypowiedzianych<br/>przez siebie słów</li> <li>• pobytów w miejscach</li> <li>• określonej intonacji</li> <li>• pewnej sytuacji</li> <li>• wystąpienia danej<br/>informacji</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• czuję Y</li> <li>• robię Y</li> <li>• mówię sobie Y</li> <li>• mówię innym Y</li> <li>• myślę Y</li> </ul> |

Powyższy schemat jest oparty na trzech warunkach: rozpoznaniu bodźca, określeniu kontekstu i zweryfikowaniu znaczenia.

Pierwsza część to świadome zwrócenie uwagi na odbiór bodźca: czy jest to słowo, głos, dźwięk (a więc czy bodziec jest akustyczny, własny, czy zewnętrzny), określony obraz, czy wyobrażenie (bodziec wizualny, również generowany samoistnie lub pochodzący z zewnątrz), odczucie, uczucie, emocja (bodziec kinestetyczny), albo działanie — własne lub czyjeś (bodziec kinestetyczny). Przykładowo: ktoś słyszy przekleństwo (bodziec akustyczny pochodzący z zewnątrz) albo swym głosem wewnętrznym wzdycha (bodziec akustyczny pochodzący z wewnątrz); widzi atrakcyjny samochód (bodziec wizualny pochodzący z zewnątrz) albo wyobraża sobie, że spotyka wujka (bodziec wizualny pochodzący z wewnątrz); czuje entuzjizm (bodziec kinestetyczny pochodzący z wewnątrz) albo ktoś dotyka jego ramienia (bodziec kinestetyczny pochodzący z zewnątrz). W tym miejscu zauważasz istnienie określonego czynnika wywołującego.

Teraz drugi krok: wszystko powyższe musi wystąpić w ramach określonego kontekstu. Obserwujesz wobec tego, czy chodzi o jakieś sytuacje, w których spotykasz określone osoby, np. umiędźnionych mężczyzn, młode kobiety, małe dzieci, blondynki obwieszane złotą biżuterią, niebieskookich przystojniaków, ludzi na emeryturze z dużą nadwagą itd., albo zwierzęta: duże psy, małe kotki, jadowite pająki, stado nietoperzy itp. Ten kontekst dotyczy osób i zwierząt i pokaże Ci, jakie warunki muszą być spełnione, aby pojawiła się reakcja nadająca bodźcowi znaczenie. Wymienione tutaj bodźce będą powtarzalne, to znaczy mogą występować w różnych kontekstach (np. agresywne zachowanie dużego i starszego mężczyzny). Zwróć także uwagę na zachowania (np. agresywne krzyki lub kuszące spojrzenia, piękny unoszący śpiew albo klepnięcie po plecach). Takim kontekstem mogą być też emocje, np. pojawia się złość, lęk albo entuzjizm mogące dotyczyć pewnych specyficznych miejsc (np. zbiorowisk ludzi takich

jak koncerty albo kilkugwiazdkowe restauracje). Innymi kontekstami będą intonacja głosu (seksualna, cyniczna, złośliwa, wąpiąca i inne), dane warunki czasowe (np. wakacje albo późny wieczór) lub pojawienie się określonej sytuacji (np. spotkanie osób z wyższym wykształceniem podczas wykładu w szkole). Świadomie zwracaj uwagę, w jakiej sytuacji bodziec się uwidacznia, a zdobędziesz drugi element wglądu w określony nawyk.

Trzecim elementem uważności nawyków jest zauważanie reakcji produkowanej przez ego. Kiedy więc wystąpi czynnik X (np. piosenka rapowa) w określonym kontekście (między przyjaciółmi), co wtedy robisz, mówisz, myślisz? Możesz zacząć się śmiać, radować, złościć, wstydzić, chować i izolować, nerwowo rozmawiać itd. W tym miejscu interesują Cię procesy myślowe, które będą miały miejsce (wizualizacje, dialogi, emocje, odczucia), i powiązane z nimi zachowania.

Oto kilka przykładów kompletnych wzorców:

- Gdy kobieta przeklina, osoba to odbierająca denerwuje się i zaczyna produkować historie o tym, jaka ta kobieta jest niekulturalna i prosta.
- Gdy w okolicy pojawia się grupa łysych, umięśnionych mężczyzn, osoba zaczyna się stresować i przechodzi na drugą stronę ulicy.
- Gdy osoba widzi małe dziecko bite przez dorosłego, wpada w gniew i chce pobić napastnika.
- Gdy kolega z pracy proponuje papierosa, osoba go bierze (mimo że papierosy jej nie smakują), a potem ma poczucie winy, że to zrobiła.
- Gdy osoba rozmawia ze swoim szefem, smuci się i wchodzi w regresję wieku do dzieciństwa, a potem plotkuje na jego temat.

- Gdy osoba ma się zabrać za czytanie książki i przygotować do egzaminu na studia, zaczyna się lenić i ucieka od tego w sprawdzanie poczty elektronicznej, po czym pojawia się wstyd.

Powyższe sytuacje to gotowe, trójczłonowe wzorce, które powstały po obserwacji bodźca wywołującego, kontekstu, w jakim on się pojawia, i reakcji, jaką powoduje ego. Dzięki temu zyskasz dostęp do algorytmu, którym kieruje się ego. Jest on podstawą do budowania dalszej obserwacji, która, zwiększając pole Twojej świadomości, pomaga Ci odebrać moc Twojemu ego i odkleić się od jego modelu świata.

Podczas ćwiczenia świadomości odczuć i emocji dowiedziałeś się, jak badać i zapamiętywać parametry tego, co czujesz. Dzięki temu rozpoznajesz określone emocje i wiesz, o co chodzi, gdy pojawi się dane odczucie. To punkt odniesienia, który będzie teraz potrzebny. Zapamiętując bowiem to, co czujesz (wstyd, lęk, złość, gula w gardle, mrowienie w podbrzuszu itp.), zaczniesz rozpoznawać tę emocję/to odczucie w powyższych kontekstach, które określiłeś wzorcem. Dzięki temu zorientujesz się, że wzorzec jest o wiele szerszy zakresowo, niż wcześniej myślałeś. I sumując te wzorce, zaczniesz zbierać informacje potrzebne do znalezienia core story, która Cię sprowadzi do core feeling. Oto przykład:

- Rozpoznajesz lęk, określając jego submodalności (parametry): jest w brzuchu, zwalnia oddech, powoduje ucisk w klatce piersiowej. Zapamiętujesz go, aby być gotowym na powiązanie go z kontekstami, w których się pojawi.
- Rozpoznajesz, że włącza się on, gdy: planujesz porozmawiać z przystojnym partnerem; jesteś w luksusowym hotelu na spotkaniu z ludźmi, których uważasz za ważnych; chcesz przestać czytać książkę na środku strony, zamiast dokończyć rozdział; sprawdzasz konto w banku itd. Dzięki temu

masz teraz zestaw sytuacji, które jedynie pozornie nie są ze sobą powiązane — ale pod spodem łączy je to samo odczucie, które chowa się za jeszcze nienazwaną core story. Prowadzenie dziennika, w którym zapisujesz konteksty, będzie bardzo pomocne.

- Następnym krokiem jest zastanowienie się, co łączy te historie, i znalezienie wspólnego mianownika, który umieści je wszystkie w jednym, fundamentalnym przekonaniu. Jeśli nie zauważysz powiązań od razu (ta umiejętność przychodzi z czasem), to czeka Cię rozpisanie tych kontekstów i poszukiwanie tego, do czego się sprowadzają. *Lęk przed rozmową z przystojnym partnerem* jest związany z przewidywanym odrzuceniem; *ważni ludzie* są dla ego mądrzejsi niż ono; *przerwanie czytania strony bez dokończenia rozdziału* to przykład niedokończenia jakiejś sprawy i pozostawienia jej otwartą, co odbiera poczucie efektywności; *sprawdzanie konta w banku* to upewnienie się, że są na nim pieniądze, które dają poczucie bezpieczeństwa. Idąc dalej, w kolejne wspólne mianowniki: *można być odrzuconym*, bo jest się gorszym; zdanie *inni są mądrzejsi* też świadczy o własnej gorszości; *niedokończenie sprawy* powoduje napięcie wynikające z przekonania, że należy kończyć przedsięwzięcia, aby powiedzieć o sobie, że jest się efektywnym; *poczucie bezpieczeństwa* przykrywa poczucie zagrożenia, że się coś straci, a więc jest motywowane brakiem. We wszystkich przypadkach wspólnym mianownikiem jest historia o byciu gorszym (niewystarczająco dobrym) — to dlatego nie można spokojnie zostawić jakiejś sprawy niedokończonych czy przestać się martwić o pieniądze (którymi ego określa własną wartość). W taki sposób znajdujesz core story.
- Mając już świadomość tego, co czujesz, i tego, z jakiej myśli na Twój temat to wypływa, jesteś wyposażony w wyjąt-

kowo czuły sensor, który zacznie zbierać informacje także w innych kontekstach. Gdy włączy się lęk (lub cokolwiek innego), będziesz wiedział, skąd to wynika. I zauważysz, że tak naprawdę masz jedno podstawowe przekonanie, na którym ego buduje swój cień. Wszyscy ludzie mają te same przekonania, choć pozornie na powierzchni wydają się one absolutnie różne.

Ostatnim krokiem jest stworzenie szczepionki. Jeśli historią core jest poczucie gorszości, możesz, gdy ono wystąpi, zadać sobie głosem wewnętrznym pytanie: *Czy to prawda, że jestem gorszy?* Możesz obserwować to odczucie z niedualistycznej świadomości i oddawać je tao. Możesz przywitać je serdecznie, jak małego brata, i przytulić je w myślach. Akceptacja jest kluczem. Możesz sobie powiedzieć coś adekwatnego dla Ciebie, np.: *Jestem dzieckiem Boga i zasługuję na miłość*. Pozwól temu, co jest dla Ciebie najlepszą szczepionką, się zmanifestować. Używaj tego każdorazowo, gdy pojawi się core feeling, a Ty weźmiesz głęboki oddech, by powrócić do terażniejszości.

Rozpoznanie tej świadomości i uczenie się o swoich nawykach (myślowo-zachowaniowych) jest krokiem zamykającym koło uważności. Ćwicząc te wszystkie elementy, budujesz wielopoziomowy, wielowarstwowy mięsień, który daje niepodważalne poczucie wartości, bezpieczeństwa, a także dostęp do miłości, spokoju i wyjątkowej energii połączenia z Bogiem. To początek zupełnie nowego życia, w którym cień jest oświetlany świadomością, a zrzucony z nieba diabeł uzyskuje przebaczenie. Na tym etapie nie kończą się wszystkie problemy — na tym etapie nie boisz się już, że jeszcze kiedykolwiek jakiekolwiek powstaną, i problem jako kolejna etykieta przestaje istnieć. Jesteś gotowy na wszystko, otwierając się na swoją karmę i uśmiechając się do losu z wdzięcznością, niezależnie od tego, co Ci przyniesie. Poznałeś miecz archanioła Gabriela — i z nim u boku kroczysz swoją życiową ścieżką. ■

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

W przyszłości ktoś będzie patrzył na Twoje pokolenie z niedowierzaniem, zastanawiając się, jak ludzie mogli żyć w taki sposób. Mieć głowy wypełnione lękami z przeszłości, mimo że przecież możliwe jest życie tylko w teraźniejszości. Oczekiwać z niepewnością przyszłych rezultatów, tak jakby od nich zależała wartość człowieka, choć każdy przecież jest wartością samą w sobie. Snuć historie na temat swojego „ja”, tak jakby można było człowieka określić jakąkolwiek etykietą. Idealizować albo krytykować innych i uznawać siebie za lepszych albo gorszych. Oceniać świat w kategoriach dobra lub zła, tak jakby jakikolwiek umysł był w stanie rozpoznać wyroki boskie i ocenić, co powinno, a co nie powinno się dziać.

Będzie to możliwe dopiero za kilkadziesiąt, może kilkaset lat. Ludzkość nie zrozumiała jeszcze, że oświecenie i życie w stanie bezwarunkowego szczęścia oraz mądrości nie jest azjatycką bajką, ale jedyną prawdziwą drogą, dostępną dla każdego. A może Ty już jesteś na tym etapie?

Ta książka opisuje funkcjonowanie ego, czyli iluzję istnienia ludzkiego „ja”. Tłumaczy, czym są myśli i na jakich zasadach identyfikacja z nimi wciąga nas w świat iluzji. Wyjaśnia pojęcie separacji oddzielającej nas od prawdziwej rzeczywistości i budującej fałszywe opinie czy poglądy, przez które cierpimy. Jest mapą wskazującą drogę do zrozumienia ego i ciągłego oświecania się, prowadzącego nieuchronnie do absolutnej, bezwarunkowej wolności. Uczy odstawania się zamiast stawania i jest powrotem do źródeł prawdziwej ludzkiej natury. Jeśli sądzisz, że jesteś kimś więcej, niż wydaje Ci się na co dzień, znajdziesz tu rozwiązania, jakich szukasz.

*Mateusz Grzesiak* — międzynarodowy nauczyciel i trener, psycholog, autor sześciu książek o rozwoju osobistym, emocjonalnym, duchowym.

**OSOBOWOŚĆ ODNOWA**

Nr katalogowy: 7479



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



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

**sensus**

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

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

Cena 39,00 zł

ISBN 978-83-246-3704-1

