

AUTORZY BESTSELLERA **NEW YORK TIMESA**

Metody. 5 metod rozwijania odwagi, kreatywności i siły woli

The
Tools

Siła Życiowa

Cztery **sposoby** dokonywania
wewnętrznej **transformacji**
i **rozpalania** swojego **potencjału**

BARRY MICHELS
PHIL STUTZ

TWÓRCA MODELU TERAPII METODY



sensus

Tytuł oryginału: Coming Alive: 4 Tools to Defeat Your Inner Enemy, Ignite Creative Expression & Unleash Your Soul's Potential

Tłumaczenie: Tomasz F. Misiorek

ISBN: 978-83-289-0107-0

Copyright © 2017 by Barry Michels and Phil Stutz

All rights reserved.

Published in the United States by Spiegel & Grau, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC, New York.

SPIEGEL & GRAU and Design is a registered trademark of Penguin Random House LLC.

Polish edition copyright © 2023 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek 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 wydawca 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 wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/odrodz>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

Wstęp
9

ROZDZIAŁ 1. | Odzyskiwanie swojego życia
13

ROZDZIAŁ 2. | Walka o Siłę Życiową
40

Metody — podręcznik użytkownika
67

ROZDZIAŁ 3. | Metoda: Czarne Słońce
69

ROZDZIAŁ 4. | Metoda: Wir
113

ROZDZIAŁ 5. | Metoda: Matka
149

ROZDZIAŁ 6. | Metoda: Wieża
191

ROZDZIAŁ 7. | Prawda, Piękno i Dobroć
229

ROZDZIAŁ 8. | Nowy Świat
274

DODATEK | METODY
293

Podziękowania
299

O autorach
303

Odzyskiwanie swojego życia

Phil obnaża wewnętrznego wroga, narzucającego ci ograniczenia, a następnie przeprowadza cię przez pierwsze kroki w stronę uaktywnienia twojego pełnego potencjału.

W JAKI SPOSÓB SAM OŻYŁEM

Uświadomiłem sobie potęgę Siły Życiowej, gdy byłem na studiach — ale nie nauczyłem się o niej na zajęciach. W wieku siedemnastu lat byłem już na drugim roku. Fizycznie i emocjonalnie nie-dojrzały, pasowałem raczej do szkoły średniej. Na pierwszym roku oddawałem się swojej największej pasji — koszykówce. Gdy miałem zaledwie szesnaście lat, grałem w najlepszym zespole pierwszorzeczników, jaki ta uczelnia miała od lat.

Chciałem się jednak znaleźć w uczelnianej reprezentacji. Nie byłem gotów. Musiałem poczekać rok, urosnąć i nabrać sił. Byłem jednak niezmordowanym zawodnikiem, którego puls ożywał na dźwięk

odbijanej piłki. Dostałem się do drużyny (ledwo co) i tam dostałem to, na co zasłużyłem. Przez następne dwa lata „grzałem ławę” (czyli siedziałem potulnie na ławce rezerwowych z innymi słabeuszami).

Od niegrania jeszcze gorsze było to, jak trener lekceważąco traktował rezerwowych członków drużyny. Gdy byłem na czwartym roku, moja pewność siebie była zrujnowana. Jednak ten ostatni sezon rozgrywek przygotował mnie na przyszłość w sposób, jakiego nigdy bym nie przewidział.

Drużyna była jeszcze lepsza od tej, do której trafiłem po pierwszym roku. Najlepszy gracz był rozgrywającym amerykańskiej narodowej drużyny amatorów. Byłem jego zastępcą, co oznaczało, że grałem tylko wtedy, gdy miał kontuzję lub faulował — do czego dochodziło zwykle wtedy, gdy wynik się ważył, a kibice szaleli.

Gdybym siedział bez ruchu i tylko patrzył, by do gry wejść co najwyżej awaryjnie, byłbym tak nierozgrzany, że ledwie bym się ruszał. Dlatego też „wchodziłem do gry” już na ławce. Podskakiwałem w górę i w dół, wrzeszczałem ile sił w płucach, krzyczałem, wskazując, gdzie postawiono zasłonę, i tak dalej. Poza tym, że nie pozwalałem w ten sposób zeszytnieć mięśniom, osiągałem niespodziewany efekt — dodawałem energii zawodnikom, którzy znajdowali się na boisku.

Najlepsze momenty miały miejsce wtedy, gdy moja ekscytacja przenosiła się na resztę drużyny. Zrozumiałem, że potrafię zainspirować innych do robienia rzeczy, których nigdy dotąd nie robili. To w tych momentach najbardziej czułem, że żyję. Nie zdawałem sobie sprawy z tego, że właśnie jestem przygotowywany do swojej przyszłości.

ROZPOZNAWANIE SIŁY ŻYCIOWEJ

Wygrywanie było świetne, ale najbardziej żywym wspomnieniem tych doświadczeń (które pozostało ze mną na dalsze pięćdziesiąt lat) było wspomnienie tego wewnętrznego ognia, który się we mnie rozpałał. Im mocniejsza była drużyna przeciwna, im większe wyzwanie, tym bardziej byliśmy zainspirowani. To właśnie chęć doświadczenia tej inspiracji popycha sportowców do codziennych wielogodzinnych treningów.

Sport to jednak tylko jedna z dziedzin, w których można odkryć niewykorzystany potencjał. Jestem psychiatrą i moim zadaniem nie jest wygrywanie meczów koszykówki, ale pomaganie ludziom w odkrywaniu tego, do czego są tak naprawdę zdolni. Czasem pomagam w kwestiach oczywistych — dzięki pomocy są w stanie znaleźć lepszą pracę, stać się skuteczniejszymi liderami albo pokonać niemoc twórczą. Jednak nasz najważniejszy potencjał nie manifestuje się w tak oczywisty sposób — czasem jest to zdolność do dawania i przyjmowania miłości, do słuchania innych, do akceptowania tego, co przynosi życie, do bycia cierpliwym — to duchowe i emocjonalne przymioty, które przynoszą korzyści i które są sednem naszego człowieczeństwa. Porównując życie do rozpalania ogniska, one byłyby kręgiem z kamieni utrzymujących ciepło i pozwalających płomieniom inspiracji płonąć wysoko i łączyć cię z tym, co nazwałem Siłą Życiową.

Siła Życiowa przemawia nieustannie — nie słowami, ale przez zdarzenia. Możesz ją odczuwać jako niezaprzeczalną *obecność*, która cię prowadzi. Najczęściej będziesz czuł jej obecność w krótkich chwilach, zwykle w reakcji na jakieś głęboko poruszające zdarzenie: narodziny dziecka, zakochanie się albo wycieczka do jakiegoś odległego miejsca, które budzi coś tkwiącego dotąd głęboko w twojej duszy.

Może też pojawić się bez ostrzeżenia jako wnikliwe spostrzeżenie innej osoby, jako rozwiązanie problemu, z którym zmagaleś się od

miesiące, albo jako eksplozja kreatywnej ekspresji pochodzącej jakby gdzieś z zewnątrz. Te momenty inspiracji mogą się wydawać przypadkowe, ale są przypomnieniem tego, że Siła Życiowa jest zawsze na wyciągnięcie ręki.

Jednak świadomość tego, że Siła Życiowa znajduje się obok, nie wystarczy, jeśli nie wiesz, jak po nią sięgnąć. Rozejrzyj się. Ludzie prowadzący pełne inspiracji, bogate życie to wyjątki. Zdecydowana większość istot ludzkich utknęła w życiu pozbawionych radości i pełnych ograniczeń — każda próba odmiany ich losu zdaje się skazana na porażkę.

Może jesteś autorem tekstów piosenek mającym pomysł na scenariusz filmu. Zamiast jednak ekscytować się okazją sprawdzenia się w nowym medium, czujesz, że zadanie cię przerasta, i rezygnujesz. A może pojawiły się u ciebie głębsze uczucia w stosunku do osoby, którą dotąd uważałeś za przyjaciółkę, ale zawsze gdy znajdujesz się w jej towarzystwie, automatycznie się w sobie zamykasz. Może często biegasz po pięć kilometrów i chciałbyś pobiec w maratonie, ale nie potrafisz zdobyć się na poświęcenie czasu na niezbędne do tego wyczynu treningi.

Wszyscy ci ludzie chcieliby otworzyć sobie nowe drzwi w życiu, ale drzwi okazują się zamknięte na zamek. Istnieje tylko jeden klucz: sama Siła Życiowa. Zapomnieliśmy jednak, jak ją odnaleźć. Zapominając, zgubiliśmy *klucz do własnej przyszłości*. Jak mogliśmy zgubić coś tak bezcennego?

Bo szukamy go w niewłaściwym miejscu. W naszej kulturze konsumpcjonizmu dosłownie wszystkiego szukamy na zewnątrz. Sprzedaje się produkty, które mają w magiczny sposób rozwiązywać życiowe problemy. Właściwa odżywka do włosów zwabi idealnego partnera. Właściwy zegarek otoczy cię aurą sukcesu. Nowy samochód, nowa

kochanka lub nowy dom mogą zapewnić tymczasową ekscytację, ale ta nie potrwa długo. Tak jak dzieci z entuzjazmem zabierające się za zabawę dopiero co rozpakowanym prezentem gwiazdkowym, szybko tracimy zainteresowanie i przechodzimy do kolejnego prezentu.

Fiksacja na punkcie rzeczy zewnętrznych sprawia, że zmiana staje się niemożliwa. Jeśli chcesz otworzyć drzwi do przyszłości z prawdziwym potencjałem, potrzebujesz dostępu do *wewnętrznej* mocy Siły Życiowej. Nie będziesz w stanie jej dostrzec, nie poczujesz jej w rękach, ale gdy będzie przez Ciebie przepływać, będzie Cię inspirować do dokonywania rzeczy, o których sądziłeś, że nie są możliwe.

SIŁA ŻYCIOWA W HISTORII, NATURZE I LUDZIACH

Wiara w to, że nasza egzystencja opiera się na niewidzialnej, animującej nas energii, ma już tysiące lat. W przeciwieństwie do energii mechanicznej, którą w czasach współczesnych rozumiemy poprzez matematykę, tamta energia to żywa energia, którą czujemy w środku. W religiach Wschodu występuje ona jako siła życiowa, znana między innymi jako *prana* (w indyjskiej filozofii i medycynie), *lung* (w buddyzmie tybetańskim) oraz *chi* (w chińskiej filozofii i medycynie). W Starym Testamencie nazywano ją *ruach*, czyli oddech Boga, który tchnął w ludzkość nie tylko życie, ale też ducha zdolnego ewoluować.

Sama Siła Życiowa może być niewidzialna, ale dowody na jej potęgę znajdziemy wszędzie. Stworzyła życie na Ziemi i przez niezliczone eony poprowadziła ewolucję od organizmów jednokomórkowych aż do nieopisanej złożoności ludzkiego mózgu. Każde ziarenko rozwijające się w dorosłą roślinę, każdy losoś płynący pod prąd na tarło, każdy pragnący słońca chwast wyglądający ze szczeliny w chodniku jest wyrazem niepostrzymanej energii życia.

Jakie ma to znaczenie dla ciebie, jako jednostki? Autor piosenek, mężczyzna zakochany w przyjaciółce i biegacz utknęli w miejscu — może posmakowali porażki tak wiele razy, że utracili nadzieję na jakąkolwiek zmianę. Żadne rozmowy i żadne analizowanie ich zachowań nie mogły uwolnić ich od ponurych konkluzji. Ale Siła Życiowa wpływa na ciebie w sposób, w jaki nie może wpłynąć rozsądek. Jej inspirującą obecność możesz *poczuć*. Gdy ją poczujesz, doświadczysz mocy, która od milionów lat animuje wszystkie formy życia.

Naturalne będzie myślenie o tym, że Siła Życiowa objawia się w nieustannym rozwoju — trawa rośnie, ryby pływają, ptaki latają i tak dalej. Ale Siła Życiowa jest zdolna do czegoś więcej: może napędzać wewnętrzną energię każdego z nas. Gdy już umiemy wykorzystywać tę energię, staje się ona antidotum na indywidualne problemy wypełniające nas poczuciem bezsilności.

Każda istota ludzka została obdarzona zdolnością do wykorzystywania w ten sposób Siły Życiowej, ale inaczej niż w świecie dzikiej natury, poskromienie tej mocy dla rozwoju wewnętrznego wymaga świadomego wyboru.

MUSISZ POSTANOWIĆ, ŻE CHCESZ BYĆ INSPIROWANY

Podjęcie takiego wyboru w głowie nie wystarczy. Musisz go potwierdzić przez *działanie*. Życie pełne nieokiełznanej pasji nie zdarza się samo z siebie. Wymaga podwyższonego poziomu Siły Życiowej, a ten z kolei wymaga pracy nad sobą. Wielokrotnie rozwijaliśmy swoją Siłę Życiową, nie zdając sobie sprawy z tego, co robimy. Gdy siedząc na ławce, krzychałem do swoich kolegów z drużyny, nie postrzegałem tego jako stymulowania ich ogólnej Siły Życiowej. Ale im większe podejmowałem

wysiłki, tym naturalniej mi to wychodziło, aż stało się rytuałem, którego wyczekiwałem.

Sportowcy w każdej dyscyplinie, na każdym poziomie zaawansowania mają swoje rytuały mające stymulować ich Siłę Życiową. Przyglądnij się zachowaniu graczy przed meczem. Podskakiwanie, bujanie się, klapsy i przybijanie żółwików mogą wyglądać jak pełne agresji taneczne rytuały, ale tak naprawdę są celebracją Siły Życiowej.

Sport to niejedyna dziedzina, w której rozwinięta Siła Życiowa się przydaje. Każda rola, w której musisz być liderem, tworzyć lub występować: aktora, prawnika w sądzie, nauczyciela i tym podobne, korzysta na mocnej Siłę Życiowej.

Najpowszechniejszą praktyką sięgania po Siłę Życiową jest poranny rytuał, który przybiera różne formy (medytacji, modlitwy, czytania, pisania pamiętników, gimnastyki) i bez którego wiele osób nie może się obejść. Zamiast przygotowywać cię na pojedynczy występ, taki jak mecz, sztuka czy publiczna przemowa, rytuały przygotowują cię na cały nadchodzący dzień.

Za każdym razem, gdy „uprawiasz” te zachowania (czy to każde z nich, czy niektóre), dokonujesz „wyboru”, by użyć Siły Życiowej w procesie własnego rozwoju.

FACET ZE SPLUWĄ

Jeśli decyzja o użyciu Siły Życiowej jest działaniem, które może podjąć każdy, to każdy z nas może zdecydować o włączeniu tej mocy do swojego życia. Co jednak osobliwe, wprawdzie wiemy, że jest ona dla nas dostępna, ale jej *nie aktywujemy*. Zamiast tego dokonujemy wyboru, który czyni nas słabszymi — rezygnujemy z czegoś z lenistwa, unikamy sytuacji towarzyskich, bo nie czujemy się w nich komfortowo, albo

krzyczmy na podwładnego, choć na dłuższą metę przyniesie to nieuniknione kłopoty w pracy. Potem spoglądamy w przeszłość i zastanawiamy się: „Dlaczego to zrobiłem? Co ja sobie myślałem?”, jak również zadajemy sobie najbardziej niepokojące pytanie: „*Dlaczego raz za razem podejmuję takie decyzje?*”. Odpowiedź brzmi, że tak naprawdę nie podejmujesz w takich sytuacjach samodzielnej decyzji — nie bardziej, niż gdy bandyta przystawia ci lufę do głowy i każe opróżnić kieszenie.

„Facet ze spluwą” zmusza cię do zrobienia tego, czego *on* chce, a nie tego, co odpowiada twoim życiowym potrzebom. Jego celem jest stłamszenie cię, odebranie twojej swobody i twojej przyszłości. Nie chce twoich pieniędzy — chce twojej pasji, inspiracji i potencjału, chce ci to wszystko zabrać.

Facet ze spluwą to tylko symbol, ale symbol czego? Musi to być coś o nadzwyczajnej mocy, na tyle dużej, żeby zmuszać cię do podejmowania ciągle tych samych decyzji, *nawet jeśli zdajesz sobie sprawę, ile przynoszą ci szkody*.

Myślimy o sobie jako o racjonalnych istotach mających dobre powody, by robić to, co robią. Ostatnie, w co jesteśmy gotowi uwierzyć, to istnienie jakiejś siły, z której istnienia nie zdajemy sobie sprawy, a która podejmuje decyzje za nas. Szczególnie taka siła, która ma cele zupełnie rozbieżne z tym, jak chcielibyśmy przeżyć swoje życie.

Ale czy to przyznasz, czy nie, ta „jakaś” siła jest realna. To coś więcej niż tylko efekty psychologicznej traumy, choć taka trauma ją wzmacnia. Obecna przy nas od narodzin, to nieracjonalna siła przynależna każdej istocie ludzkiej. Mam ją ja, ty i każdy inny.

Jej obecność nie oznacza, że coś jest z tobą nie tak. To nie choroba ani kara. Ale zawsze jest obok i każde zobowiązanie, którego nie wypełnisz, każde wyzwanie, przed którym się cofniesz, każdy impuls, któremu się poddasz, to efekty działania tej siły. Gdy budzisz się o czwartej rano,

zestresowany tym, czy zapłacisz kolejną ratę za dom, gdy nienawidzisz kogoś tak mocno, że nie możesz skoncentrować się na swojej pracy, gdy zostajesz publicznie upokorzony i wydaje ci się, że cały świat się z ciebie śmieje, wtedy widzisz świat poprzez oczy tej siły.

CZAS WIELKICH OBIETNIC

Zostałem rzucony na drogę tego wewnętrznego wroga, gdy najmniej się tego spodziewałem. Właśnie skończyłem rezydenturę na psychiatrii. Po latach szkolenia wreszcie miałem to, czego pragnąłem najbardziej — wolność. Dla mnie wolność nie oznaczała podróżowania po świecie, oznaczała pomaganie pacjentom w taki sposób, jaki podpowiadały mi moje instynkty.

To był czas wielkich obietnic. Czułem ekscytację, która przychodzi, gdy robisz w życiu to, czego zawsze chciałeś. Żeby zacząć praktykę psychiatryczną, nie potrzeba wiele — wystarczy gabinet. Brakowało mi jednak jednej kluczowej rzeczy — doświadczenia. I wkrótce miałem go nabrać.

Bardzo wyróżniałem się w profesji, której przedstawiciele są znani z chłodnego dystansu. Nie postrzegałem terapii tak, jak moi koledzy. Oni patrzyli na pacjentów jako na „chorych”, a za swoje zadanie przyjmowali „wyleczenie” ich. Taki był standardowy model psychiatryczny, który odrzuciłem właściwie zaraz po tym, gdy mnie go nauczono. Gdy traktujesz każdą osobę jak „przypadek”, to cię od niej dystansuje. Nie możesz skrócić tego dystansu milionem pytań o stan faktyczny; na doświadczenia pacjenta musisz patrzeć sercem.

Moją gwiazdą przewodnią nie była psychiatria — była nią koszykówka. Właśnie grając w koszykówkę, rozwinąłem w sobie pasję pomagania innym w osiąganiu ich potencjału. W takim kontekście

sukces przestał być jakąś linią mety, stał się zaangażowaniem w nieustanny rozwój. Poziom ludzkiego potencjału jest nieograniczony: w jego zakres wchodzi nauczanie się grania na instrumencie, stanie się liderem swojej społeczności, odkrycie nowej ścieżki duchowej czy zdobycie umiejętności odkrywania swoich uczuć przed małżonkiem lub małżonką — to wszystko znajduje się w twoim zasięgu.

Choć te możliwości bardzo się od siebie różnią, jedno mają wspólne — moim pacjentom wydawały się poza ich zasięgiem. Ja tak nie uważałem. Dla mnie dokonywanie tego, co pozornie niemożliwe, to była esencja życia pełnią życia. Moim zadaniem było sprawienie, żeby stało się to dla moich pacjentów realnym doświadczeniem.

Niektórzy z moich kolegów oskarżali mnie o zboczenie z toru i podążanie za jakimś wydumanym celem, zamiast „leczyć chorobę”, na którą cierpieli moi pacjenci. Było wręcz przeciwnie. Gdy pacjenci angażowali się w osiąganie swojego potencjału, to włączało ich Siłę Życiową i to właśnie Siła Życiowa *dawała im vitalność, dzięki której ich leczenie postępowało*. Możesz zagłuszyć objawy lekami, możesz unikać sytuacji, które wywołują te objawy, ale jeśli chcesz trwale coś w sobie zmienić, musisz iść do przodu i starać się osiągnąć swój potencjał.

Im dalej zdołałem doprowadzić pacjenta w stronę pełni jego potencjału, tym większą czułem satysfakcję. Najbardziej ekscytujące były przypadki, gdy ktoś odkrywał w sobie zdolność *istnienia, z której nie zdawał sobie dotąd sprawy*. To było ostateczne zwycięstwo, mistyczne doświadczenie tak potężne jak obecność przy narodzinach dziecka. Czasami wręcz czułem wyrzuty sumienia, że płacą mi za to, że mogę być tego świadkiem — było to tak satysfakcjonujące.

Pacjenci odkrywali w sobie te ukryte zdolności częściej, niż można by przypuszczać. Ale nie można osiągnąć pełni potencjału, dopóki się nie odkryje, do czego ma się ten potencjał. Odkryłem w sobie

„instrument”, którym mogłem wyczuć istnienie potencjalnego talentu, zanim zrobił to pacjent — to była moja pasja.

To, co rozwinąłem w sobie podczas grania w koszykówkę na studiach — mój szalony entuzjazm na widok tego, jak inni pokonują swoje limity — nie zniknęło. Jako terapeuta odkryłem, że mogłem dzięki temu nie tylko inspirować pacjentów, ale też ujawniać ich ukryte zdolności. Moja pasja, bezkompromisowe zaangażowanie w rozwój moich pacjentów, była jak latarka rzucająca światło na obszary, z których istnienia nie zdawali sobie nawet sprawy.

SIŁA KONTRA ANTYSIŁA

Zachwycony tym, czego się uczyłem, i szczęśliwy, że polecano mnie innym, miałem poczucie, że świetnie zacząłem. Założyłem, że entuzjazm umożliwi mi poradzenie sobie z każdą sytuacją. Ponieważ byłem początkujący, nie spotkałem się do tej pory z niczym, co mogło rozwiązać to złudzenie. Ale entuzjazm nie był wystarczający, by stawić czoła przeciwnikowi, który na mnie czekał.

Większość nowych pacjentów ocenia swoje postępy na podstawie objawów. To naturalne, bo to właśnie ich objawy — depresja, ataki paniki, obsesje, bezsenność — zmuszają ich do szukania pomocy terapeuty. Ponieważ byłem nowym lekarzem, większość moich pacjentów nie miała doświadczenia z terapią; nowi pacjenci zwykle robili szybkie postępy, szczególnie jeśli dali się zarazić moim entuzjazmem.

Zanim jednak zupełnie zatraciłem się w poczuciu własnego geniuszu, stało się coś, co mnie zaskoczyło i zdeorientowało. *Ich objawy zaczęły wracać*. I nieważne, jakie to były objawy — bezustanne zamartwianie się, unikanie stresujących sytuacji, niepewność wobec innych,

niezdolność do zaangażowania się w związek — wszystkie pojawiały się z powrotem.

Czasami w dramatycznych okolicznościach. Ktoś pracujący nad swoimi atakami gniewu i frustracji nagle na drodze zaczynał wrzeszczeć na innych kierowców i wywoływać kłótnie. Inna osoba porzucała wszelkie kreatywne zajęcia i zamiast pracować nad tym, co właśnie pisała, siadała na całe godziny przed telewizorem. Ktoś rozwijający nową firmę popadał w chroniczny hazard.

Czasami to było coś banalnego. Osoba próbująca schudnąć dokładała sobie dodatkowy kawałek tortu. Szef spóźniał się o dziesięć minut na swoje spotkanie. Żona emanowała ledwie wyczuwalnym chłodem, gdy przechodziła obok męża. Choć te objawy wydawały się drobne, ich dalekosiężne efekty mogły wywołać utratę małżeństwa, kariery lub zdrowia.

Niezależnie od tego, jakie problemy trapiły moich pacjentów, nagle się okazywało, że nie są bliżej ich rozwiązania, niż gdy rozpoczynali u mnie terapię. Podchwyciwszy mój entuzjazm, nabierali nadziei, że uwolnią się od bólu i ograniczeń, które ich unieszczęśliwiały. Ale ich nadzieje legły w gruzach. Próbowiałem zaczynać od początku, wlewając w nich ponownie tak wiele entuzjazmu, ile zdołałem. Ale to, co mówiłem, nie miało oparcia w konkretach — nie miałem pojęcia, dlaczego spotykała ich porażka.

Reakcje moich pacjentów były bolesne. W jednym przypadku pacjent chciał się ożenić z kobietą, którą kochał, ale miał problemy ze wzrodem i z tego powodu bał się oświadczyć. Wszystkie badania wychodziły dobrze, powody były ewidentnie „psychologiczne”. Początkowo zarażony moim entuzjazmem był w stanie pokonać problem. Kupił pierścionek. Poprawa okazała się jednak nietrwała i jego problemy seksualne wróciły. Poczul się oszukany i nie krępował się mnie

o tym poinformować: — Zdecydowałem się na małżeństwo bez przyszłości. Jest pan świetnym sprzedawcą swoich usług, ale nie wydaje mi się, żeby wiedział pan, jak pomagać ludziom.

Miał rację pod tym względem, że mu nie pomogłem, ale zdecydowanie nie stało się tak z powodu braku poważnego zaangażowania. Nie mogłem mu pomóc, bo nie rozumiałem, z jaką siłą się zmagam. W fizyce „siła” ma moc sprawienia, że obiekt zmienia kierunek. W ludzkiej psychologii istnieje siła, która ma moc sprawienia, że ty zmienisz kierunek — tak, jak ma tę moc facet ze spluwą przystawioną do twojej głowy. A w jakim kierunku popycha cię ta siła? W przeciwnym do rozwoju, przeciwnym do życiowego progresu, przeciwnym twojej ewolucji.

Jeśli Siła Życiowa wzbudza w każdym jego nieograniczony potencjał, to ten przeciwnik jest jej *antysilą*, niszczącą twój potencjał i skazującą cię na życie pełne ograniczeń. Ujawnia się poprzez wściekłość, impulsywność, uzależnienie, lenistwo, panikę, negatywność i tak dalej. Najbardziej osobliwe jest to, że ciągle robisz te rzeczy, chociaż wiesz, jak bardzo są dla ciebie niekorzystne. Objadasz się bez ograniczeń słodyczami albo rozpoczynasz głośną kłótnię przy rodzinnym stole, a po wszystkim zadajesz sobie pytanie: „Dlaczego wciąż to robię?”.

Fakt, że zadajesz to pytanie, pokazuje, że nie jesteś jeszcze świadom istnienia antysyły. Tak jak grawitacja sprawia, że nie możemy swobodnie latać, tak ten wewnętrzny przeciwnik sprawia, że nie możemy się rozwijać. Oznaką jego obecności nie jest pojedynczy incydent, jedno autodestrukcyjne zachowanie, lecz właśnie to, że powtarzasz takie zachowania raz po raz. To tak, jakbyś walił głową w mur. Gdy zacząłem dostrzegać u swoich pacjentów działanie antysyły, byłem na tyle naiwny, że myślałem, że zmienię ich nastawienie, jeśli będę im mówił „przestańcie być tacy autodestrukcyjni”.

Równie dobrze mogłem próbować ich przekonywać do latania bez samolotu. Jakkolwiek byłbym zdeterminowany, by odmienić ich życie, ta szkodliwa siła była równie zdeterminowana, by utknęli w miejscu. A ta siła wydawała się *mocniejsza* ode mnie. Brałem się za bary z niewidzialnym przeciwnikiem tak potężnym, że mógł przycisnąć mnie do maty i nigdy nie pozwolić się podnieść.

Fizyczna obecność tej miażdżącej, krępującej siły była przyczyną objawów moich pacjentów, przyczyną, o której nigdy nie nauczono mnie na studiach. Psychiatrzy myślą kategoriami teorii, a to nie wydawało się bardziej teoretyczne niż cegła spadająca na głowę. Im częściej napotykałem tę siłę i czułem jej obecność, tym bardziej byłem przekonany, że to coś prawdziwego.

Po zakończeniu nauki, podobnie jak większość młodych psychiatrów, wciąż miałem patrona, z którym omawiałem swoje przypadki. Patron, którego wybrałem, nie był formalistą, był może dziesięć lat starszy ode mnie i bardzo starał się mnie wspierać. Jeśli istniał ktokolwiek, z kim mogłem otwarcie mówić o swoich doświadczeniach, to byłby właśnie on.

Zapytałem go, czy kiedykolwiek spotkał się u swoich pacjentów z niszczycielską siłą, która mogła być nie tylko teoretyczna — mogła być czymś tak potężnym, że wydawało się realne. Uśmiechnął się do mnie uśmiechem oznaczającym „czas już dorosnąć” i natychmiast powiedział mi, że swoje doświadczenia powinienem odsunąć tam, gdzie ich miejsce, między koszmary senne i komiksy.

Następnie wyjaśnił (nieco protekcjonalnie), że wielu początkujących terapeutów doświadcza podobnej „konfuzji”, jakiej objawy zdradzam. Wcale nie czułem obecności mistycznej „siły”, czułem swoją wewnętrzną reakcję na opór pacjentów przed zmianą. Ostatecznie przypomniiał mi, jak frustrującym procesem jest terapia i że muszę się

z tym pogodzić bez uciekania się do bajek. Co dziwne, wyszedłem z tego spotkania tym bardziej przekonany, że to, z czym przychodzi mi się mierzyć, jest realne.

PRZEDSTAWIAMY ELEMENT X

Teraz jeszcze pozostawało mi przekonać swoich pacjentów. Miałem tu jedną przewagę, której nie miałem względem mojego patrona. On nie przyjmował do wiadomości niczego, na co nie było naukowego dowodu. Moi pacjenci nie interesowali się dowodami; chcieli ulgi — ona była dla nich wystarczającym potwierdzeniem.

Ta tajemnicza siła manifestowała się u moich pacjentów jako zwątpienie i zmartwienie, podejrzliwość i wycofanie, impulsywne pragnienie środków odurzających i seksu — oraz inne symptomy na tyle silne, by dramatycznie utrudnić im funkcjonowanie. Wariacji było nieskończenie wiele.

Każdy z tych pacjentów był kontrolowany przez faceta ze spluwą. Specyficzne objawy — panika, chroniczne spóźnienia, perfekcjonizm, unikanie sytuacji towarzyskich i tym podobne — to były jego pociski. Jego celem nie jest zabicie cię, ale odstraszenie od osiągnięcia pełni potencjału. Coś, co ma takie możliwości, należy nazwać. „Facet ze spluwą” brzmi niezręcznie i nie oddaje jego nadzwyczajnych możliwości.

Postanowiłem nazwać to coś „Elementem X”. To dobra nazwa dla czegoś zakazanego i niebezpiecznego — siły o imponującej, tajemniczej mocy. Nazwanie go „Elementem X” nie jest przypadkowe. Jako „element” ciebie, jest nieodłączną częścią twojej tożsamości, *nirozzerwalną* częścią, tak jak serce czy mózg.

Jest jeszcze jeden powód ku temu, by postrzegać to jako „element” ciebie. Jeśli to tylko element, *to powinien istnieć też drugi element*. I ten

„drugi” element to przeciwieństwo Elementu X. Zamiast cię ograniczać, otwiera dostęp do Siły Życiowej. Zamiast blokować twój rozwój, odblokowuje twój potencjał. Ten drugi element jest tym, co większość ludzi uważa za duszę.

Danie Elementowi X nazwy sprawiło, że stał się realny, inaczej niż do tej pory. Ale choć byłem bardzo podekscytowany nowym odkryciem, nie wiedziałem, jak moi pacjenci zareagują na nową koncepcję przedstawioną im przez entuzjastycznego (ale bardzo młodego) psychiatrę. Pamiętam, że byłem sam w gabinecie, chodząc w kółko i powtarzając sobie słowa, jakimi miałem zamiar ich przekonać, że Element X jest prawdziwy i skrajnie niebezpieczny.

Ku mojemu zaskoczeniu, nie trzeba było ich przekonywać. Koncepcja uniwersalnej siły odpowiedzialnej za ich objawy natychmiast do nich trafiła. Podobała im się nazwa i podobało im się to, że mogli nareszcie wskazać źródło swojej niedoli. Większość z nich bardzo szybko potrafiła rozpoznać u siebie Element X.

Nauczyłem się wtedy czegoś ważnego. Umysł przeciętnego człowieka to jedna wielka płatanina. Ludzie nie mają jasności co do tego, dokąd zmierzają, nie wiedzą też, co ich powstrzymuje przed osiągnięciem tego celu. Aby to zmienić, muszą uporządkować chaos. Intelektualne teorie roztrząsające przyczyny tej sytuacji nie pomogą — *ludzie potrzebują konstruktów odnoszących się do ich prawdziwych doświadczeń*. Właśnie dlatego tak łatwo akceptują Element X; *czują* jego obecność. Prawdziwa wiara (w osobę, ideę lub postanowienie) nie jest oparta na logicznej konkluzji, do której się dochodzi; to coś, co czujesz.

Gdy już Element X miał nazwę i stał się realny w oczach moich pacjentów, otworzyły się bramy ich ciekawości. Jeśli u źródła ich problemów leżało coś, o czym nigdy dotąd nie słyszeli, chcieli się

dowiedzieć, co to jest, jak się tam znalazło i co mają z tym zrobić. To były dobre pytania, na które jeszcze nie miałem odpowiedzi.

Największym wyzwaniem było wyjaśnienie, jak pojedyncza siła mogła wywołać cały wachlarz pozornie niepowiązanych ze sobą symptomów.

Z tego, co mogłem zaobserwować, wynikało, że najbardziej oczywistą częścią wspólną problemów moich pacjentów było cierpienie. Nie naturalne cierpienie, będące reakcją na śmierć, chorobę, problemy finansowe, utratę przyjaciela i tym podobne. To jest *niezbędne* cierpienie. Jest nieuniknione i w rzeczy samej może ci pomóc przebrnąć przez trudne momenty w życiu. Niezbędne cierpienie służy jako ostrzeżenie przed tym, że twoje przetrwanie lub dobrostan mogą być zagrożone; pozwala ci pozostać w kontakcie z rzeczywistością, sprowadzając na ziemię, tak żebyś zobaczył, czy musisz podjąć jakieś działania.

Tym, co dotyczyło moich pacjentów, było *niepotrzebne* cierpienie. Taki ból nie jest reakcją na coś realnego. Jest czynnie generowany przez Element X. Tworzy on problem, którego nie potrzebujesz, i podpowiada rozwiązanie, które jest jeszcze gorsze. To cierpienie nie tylko nie pozwala ci radzić sobie z przeciwnością, ale sprawia, że twoje życie staje się cięższe, niż powinno. Cierpiąc niepotrzebny ból, nie odbierasz świata takim, jakim on jest; odbierasz świat takim, jakim stworzył go Element X.

To jest klucz do zrozumienia działania Elementu X. On nie ogranicza się do pozostawiania biernym i życzenia ci najgorszego. X to dynamiczna siła, mająca cel, z którego nigdy nie rezygnuje. Element kieruje się pragnieniem *generowania niedoli*, tak samo jak wielki artysta kieruje się pragnieniem tworzenia piękna.

Element X wykorzystuje to, że istoty ludzkie łatwo popadają w samozadowolenie. Ignorujemy zagrożenie, póki nie stoi tuż pod naszymi drzwiami. Zanim się orientujemy, że coś jest nie tak, niebezpieczeństwo

zajmuje już przyczółek w naszej głowie. Stamtąd rusza do ataku, by stłamsić naszego ducha, narzucić ograniczenia na naszą przyszłość i zmusić nas do zwątpienia w pełnię naszego potencjału. Prawdziwe zagrożenie polega na tym, że nie jesteśmy świadomi tego, co nam robi Element X.

Pokonanie Elementu X i odbicie z jego rąk swojej duszy i przyszłości jest możliwe. Jednak nawet najpotężniejsza broń jest bezużyteczna przeciwko wrogowi, którego nie potrafisz dostrzec. Pierwszym krokiem zatem będzie zidentyfikowanie *twojej* osobistej wersji Elementu X — tego, jak objawia się w twoim życiu.

POTĘGA NIEMOŻNOŚCI

Żeby kogoś znaleźć (szczególnie kogoś tak przebiegłego jak Element X), musisz wiedzieć, gdzie szukać. Element X jest niewidzialny, ale pozostawia ślady na twoich doświadczeniach. Doświadczeniem, które najczęściej pojawia się w korelacji z X, jest poczucie utknięcia — niezdolności do ruszenia z życiem do przodu, niezdolności do zmiany, niezdolności do osiągnięcia jakiegoś ważnego dla siebie celu. Gdy w swoim życiu zderzasz się ze ścianą i nie masz pojęcia, jak ją pokonać, to znaczy, że podążasz śladami Elementu X.

Miejsce, w którym utkwieś, cel, którego nie możesz osiągnąć, nie muszą się wiązać ze statusem czy władzą. Liczy się to, że są istotne dla ciebie. Możesz chcieć umieć otworzyć się przed partnerem, ale obawiasz się jego reakcji; możesz chcieć zacząć zawodowe życie od nowa, ale nie wiesz, jak zrobić pierwszy krok; a może chcesz pokonać swój strach przed lataniem, ale sama myśl o tym napędza cię przerażeniem.

Niezależnie od tego, za jakim celem podążasz, na jakimś etapie napotkasz przeszkodę. Wszystkie ludzkie przedsięwzięcia wiążą się

z trudnościami i komplikacjami. Te zawady są naturalną częścią życia. O pojawieniu się Elementu X mówimy wtedy, gdy jedna przeszkoda powiększa się i nasila tak bardzo, że twoje możliwości rozwoju zostają zablokowane. To tak, jakbyś zderzył się ze ścianą tak wysoką, że nie jesteś w stanie zajrzeć, co jest po drugiej stronie. Jedyne, co widzisz (namalowane wielkimi literami jako graffiti), to słowo „NIEMOŻLIWE”. Element X nie mówi „dość trudne” ani „prawdziwe wyzwanie”. Mówi ci, żebyś zrezygnował i wracał do domu. Wszedłeś w ślepy zaułek.

X wziął coś, co jest samo w sobie niełatwe (ból samotności, dezorientacja w biznesie, o którym nic nie wiesz, wstyd związany z tym, jak postrzega cię publika), i sprawił, że to wydaje się niemożliwe i nie do przeskoczenia. Element X użył czegoś w rodzaju mrocznej, destrukcyjnej magii.

Element X sprawnie używa swojej negatywnej alchemii w pospolitych sytuacjach. Joan była siedemnastoletnią uczennicą, która cierpiała na silne lęki, gdy opuszczała dom. Ten problem towarzyszył jej przez całe życie. Nocowanie u koleżanek, wizyty u krewnych mieszkających gdzieś daleko i kilkudniowe wycieczki szkolne były dla niej trudne.

Zdawała sobie sprawę, że jej lęki nie są racjonalne, ale gdy zaczynała się u niej panika, czuła, że nie potrafi nad nią zapanować. Element X był mniej zainteresowany tym, czego dokładnie się boi, a bardziej wywołaniem u niej poczucia, że nie poradzi sobie z tym strachem. Celem X było zatrucie jej poczuciem porażki, tak jakby niemożność była trucizną.

Joan była utalentowaną piłkarką, ale ponieważ X nieustannie ją zatruił, wyjazdy ze szkolną drużyną stały się dla niej coraz trudniejsze. Zaczynała tracić pewność siebie na boisku. Zwykle agresywna

napastniczka stawiała się pasywna, trzymając się z tyłu i unikając kontaktu z przeciwnikiem.

Element X rozszerzył poczucie, że „to niemożliwe”, poza niezdolność do przebywania poza domem; nagle zaczęło się ono przenosić na uprawianie sportu, w którym dotąd odnosiła wyjątkowe sukcesy. I gdyby nie został powstrzymany, X rozlewałby swoją truciznę, aż wszelki rozwój stałby się niemożliwy, a wszelkie marzenia o przyszłości zostałyby zniszczone. To rozszerzające się poczucie niemożności to sekret potęgi Elementu X. Właśnie tak bierze on zwykły problem psychologiczny i powiększa go tak bardzo, aż ofiara staje się bezsilna.

W przypadku Joan X w swoich staraniach był nader konsekwentny. Za *każdym* razem, gdy próbowała ruszyć w świat, Element X był przy niej, by jej przypomnieć, że powinna być przerażona i sparaliżowana strachem.

POTĘGA POWTARZALNOŚCI

Element X uparcie przedstawia ci wizję świata, jaką chce u ciebie utrwalić — niczym dyktator, który kontroluje cały naród, powtarzając kłamstwo tak długo, aż zostanie zaakceptowane jako prawda. Kłamstwo powtarzane przez dyktatora mówi, że tylko on jeden może rozwiązać problemy narodu. Element X też urządza nam pranie mózgu. Jego kłamstwo mówi, że *nic* nie może rozwiązać twojego problemu; to zwyczajnie niemożliwe i powinieneś zrezygnować z podejmowania kolejnych prób.

Psychologia nieświadomie popiera to kłamstwo, za mocno skupiając się na przeszłości. To zaproszenie dla Elementu X, by pogłębić poczucie niemożności. Wyobraź sobie, że twoja przeszłość to seria zdjęć na muzealnej wystawie — każde zdjęcie odpowiada jakiemuś zdarzeniu

z twojego życia. Element X jest kuratorem wystawy i dobiera zdarzenia, które się na niej znajdują, z tym że X wybiera tylko te negatywne i bolesne wspomnienia. Dlaczego? Bo gdy przypominasz sobie, co się wtedy zdarzyło, kurczy się twoje poczucie tożsamości i potencjał.

Chcemy wierzyć, że oceniamy otaczający nas świat racjonalnie, podczas gdy tak naprawdę nasz światopogląd jest zdominowany przez Element X. Przez powtarzanie w kółko negatywnych doświadczeń tworzy poczucie, że istnieje tylko to, co negatywne. Element X może odtwarzać jedno i to samo negatywne doświadczenie albo przeszukiwać przeszłość w poszukiwaniu różnych innych. Może nawet budować wizję przyszłych złych doświadczeń, do których jeszcze nie doszło. Odbieramy to jako zamartwianie się i faktycznie nim jest, ale równocześnie zamartwianie się to broń w krucjacie Elementu X, której celem jest zalanie cię negatywnością.

Wszyscy znamy kogoś, kogo postawa jest zdominowana przez Element X. Niezależnie od tego, czy te osoby patrzą w przeszłość i na nią narzekają, czy patrzą w przyszłość i się jej obawiają, promieniują negatywnością w tym sensie, że nie wierzą, że świat może dostosować się do ich planów i pragnień. Gdy spędzasz z nimi za dużo czasu, czujesz, jak ich frustracja, cynizm i niezadowolenie przyklejają się do ciebie, zagrażając twojej własnej Sile Życiowej.

NIE CHODZI O TO, CO MYŚLISZ, ALE O TO, CO ROBISZ

Wszystko, co robisz, albo rozwija poczucie tego, co jest możliwe, albo przekłada się na poczucie, że nic nie jest możliwe. Ten dodatkowy drink po kolacji, kłótnia z małżonką w obecności dzieci, te cztery godziny przed telewizorem — wiesz, że to nie jest dla ciebie dobre, ale i tak to robisz. Element X cię do tego zmusza, dając ci poczucie, że nie masz

żadnej kontroli, nawet jeśli zdajesz sobie sprawę, jak destrukcyjne są twoje zachowania. Racjonalne podejście nie ma szans z Elementem X.

Może chcesz podjąć studia lub zrzucić dziesięć kilogramów albo znaleźć duchową społeczność, która by cię zainspirowała. W ten sposób rozpoczynasz próbę woli przeciwko Elementowi X — choć Element X wołałby, żebyś nie zdawał sobie z tego sprawy. X działa, by osiągnąć swój standardowy cel — sprawić, żebyś był bezradny i pozbawiony nadziei w świecie piętrzących się niemożności. To twoje działania, a nie twoje myśli decydują o tym, kto wygra.

Jeśli nie będzie mógł powstrzymać cię przed działaniem, spróbuje, żebyś zdecydował się na niewłaściwe działanie. Jedną z jego najbardziej efektywnych strategii (i największych kłamstw) to przekonanie cię, że liczą się tylko efektowne, przełomowe działania. Prawda wygląda zupełnie inaczej. *Największą energię niosą ze sobą najdrobniejsze czyny.* W małych krokach liczy się to, że można je w kółko powtarzać, tworząc nieustanne połączenie z Siłą Życiową.

Jeśli chcesz wrócić na studia, zacznij od chodzenia na wieczorne wykłady i przekonaj się, czy to dobry pomysł. Jeśli chcesz zrzucić dziesięć kilogramów, od następnego obiadu zacznij rezygnować z deseru. Jeśli szukasz duchowej społeczności, zacznij od rozpytania się wśród znajomych, czy coś mogliby polecić. Skupienie się na wielkich, symbolicznych zwycięstwach (takich jak nagłe przejście na rygorystyczną dietę) doprowadzi tylko do tego, że poddasz się po kilku porażkach.

Jakkolwiek niemożliwa wydawałaby się zmiana zachowania, *zawsze* jest coś, co możesz zrobić na początek. Właśnie dlatego tak ważne jest, żebyś potrafił rozpoznać Element X w *swoim* życiu. Dostrzeżenie jego wpływu *wymaga* działania i jeśli będziesz zdyscyplinowany, to działanie stanie się pierwszym krokiem na drodze do uwolnienia się z więzienia, w którym trzyma cię Element X.

IDENTYFIKACJA TWOJEGO WŁASNEGO ELEMENTU X

To krótkie ćwiczenie pokaże ci twój własny Element X, pojawiający się w twoim życiu.

- Przypomnij sobie w swoim życiu konkretny moment, w którym czuleś, że utknąłeś, niezdolny do dokonania jakiegokolwiek zmiany ani do osiągnięcia pożądanego celu. To nie musi być jakiś wielki czy efektowny cel, byleby wtedy był dla ciebie istotny. Może dotyczyć związków, pracy, kreatywności, rodzicielstwa lub dowolnej innej części życia. Może być z ostatniego tygodnia lub sprzed lat. Jeśli masz problem, by znaleźć coś konkretnego, wybierz całą gałąź życia, która zawsze sprawiała ci problemy. Jedyny warunek jest taki, żebyś czuł się wobec niej bezradny, wewnątrznie przez coś powstrzymywany. Przypomnij sobie, w którym momencie utknąłeś — to wtedy pojawił się Element X. Poczuj jego obecność dookoła. Powiedz do siebie „To jest Element X”.

Nazywamy ten proces „oznaczaniem”. Uczysz się rozpoznawać niepowtarzalne cechy charakteryzujące twój osobisty Element X. Choć może się to wydawać proste, jest to fundament wszystkiego, do czego przejdziemy dalej.

ZNACZENIE OZNACZANIA

Żeby powstrzymać Element X, musisz go złapać na gorącym uczynku. To nie takie łatwe, jak się wydaje. Element X zakrada się podstępnie i pojawia niespodzianie. Dzięki temu działa z impetem. Gdy Joan, nasza grająca w piłkę licealistka, słuchała ostrzeżeń Elementu X

o wychodzeniu z domu, traciła pewność siebie, która pozwoliłaby jej się powściągnąć i nie ulegać panice. Toksyczne nastawienie „Nie dam rady, to niemożliwe” nabrało impetu i szybko przeniosło się na pozostałe aspekty jej życia.

Musisz powstrzymać X, zanim nabierze impetu. Tak jak chirurg na ostrym dyżurze wpięrow musi zatamować krwawienie, żeby się przekonać, co trzeba dalej zrobić, ty musisz powstrzymać Element X przed „zalaniami” twojej psychy negatywnością. Jeśli sobie z tym nie poradzisz, zostaniesz z przygnębiającym poczuciem „nic nie mogę z tym zrobić”.

Ale zatrzymywanie Elementu X nie przypomina zszywania naczynia krwionośnego. Element X nie ma formy fizycznej. Jest siłą i jako taki może zostać zatrzymany wyłącznie przez nieskończoną energię Siły Życiowej.

To, że możesz rozpoznać Element X i wskazać jego obecność, oznacza, że *to nie ty* jesteś Elementem X. Gdybyś nim był, nie mógłbyś go oznaczyć. Za każdym więc razem, gdy oznaczasz Element X, aktywujesz tę część siebie, która jest wolna. Ta część to twoja dusza, element decydujący o tym, jak postrzegasz świat.

Im dokładniej oznaczasz Element X, tym bardziej aktywizujesz swoją duszę. To daje ci bezpośredni dostęp do Siły Życiowej — siły napędzającej twoją ewolucję, źródła pełni twojego potencjału — i przy okazji poczucie, że wszystko jest w twoim zasięgu.

Gdy Joan odkryła moc swojej duszy, to było dla niej objawienie. Dzięki temu była w stanie zobaczyć, że to Element X był odpowiedzialny za lęki, które tłamsiły ją na boisku i poza nim. Nie będąc już pasywną ofiarą Elementu X, po raz pierwszy, odkąd pamiętała, zobaczyła wyjście z pułapki niemożności.

ZAANGAŻOWANIE W PODJĘCIE DZIAŁANIA

Czynnikiem odróżniającym tych, którzy uwalniają się od Elementu X, od tych, którym się to nie udaje, jest konsekwencja. Element X będzie nieustępliwy w próbach stłamszenia cię poczuciem niemożności. Twoje zaangażowanie w oznaczanie jego obecności musi być równie nieustępliwe, jeśli masz mieć szansę na odzyskanie kontroli nad swoją duszą. Prawdziwe zaangażowanie oznacza obiecanie czegoś, a następnie *dotrzymanie tej obietnicy* — i tak raz za razem.

To oznacza działanie, a nie tylko myślenie. Albo działasz, albo nie — nic innego się nie liczy. Są dwa rodzaje działania. Pierwszym jest *działanie na zewnątrz*. To jest dokładnie to, na co wygląda, rzeczy, które robisz w otaczającym cię świecie. Mamy dobre pojęcie o tym, co ma na myśli większość osób używających słowa *działanie*. Albo siadasz do komputera i piszesz swoje nowe CV, albo tego nie robisz. Odwołujesz spotkanie, żeby zobaczyć, jak twoje dziecko występuje w szkolnej sztuce, albo tego nie robisz. Przeciwstawiasz się szefowi albo nie.

Istnieje też drugi rodzaj działania, którego jesteśmy o wiele mniej świadomi. To *działanie do wewnątrz*. Tak jak działanie na zewnątrz ma na celu wpłynięcie na otaczający cię świat, działanie do wewnątrz ma na celu wpłynięcie na twój świat wewnętrzny. Czyli, inaczej, na świat twoich myśli i uczuć — twój stan ducha. Bitwa pomiędzy tobą a Elementem X rozgrywa się w tym świecie wewnętrznym. Jest to bitwa o twoją duszę.

Element X atakuje przez zalewanie twojego wewnętrznego świata uczuciami porażki, negatywnością i wątpliwościami. Jeśli nie będziesz z nim walczył, X stworzy wizję ponurej przyszłości, w której nie otwierają się przed tobą żadne możliwości.

A prawda jest taka, że najczęściej nie podejmiesz walki. Nie żebyś nie chciał, ale dlatego, że nie wiesz jak. To wojna wewnętrzna — bomby i pociski są bezużyteczne. Potrzebujesz broni, które działałyby wewnątrz ciebie, broni, które zmieniłyby twój stan ducha.

Naszą pracą i pasją jest dostarczanie ci takich wewnętrznych broni. Nie będziesz jednak w stanie ich użyć, jeśli nie rozpoznasz ataku Elementu X. Oznaczenie go to pierwsza linia obrony: identyfikuje przeciwnika, tak że możesz się aktywnie bronić.

W świecie wewnętrznym zaangażowanie ma jeszcze bardziej kluczowe znaczenie niż w świecie zewnętrznym. To oznacza obietnicę oznaczania Elementu X i dotrzymywanie tej obietnicy dzień po dniu, To tylko pierwszy krok, ale on przypomina, że w środku jest prawdziwy przeciwnik, który nie zrezygnuje z prób stłamszenia twojego ducha.

Ilekolwiek jednak miałbyś broni, „zabicie” Elementu X jest niemożliwe. Niczym monstrum wracające zza grobu w ostatnich momentach kinowego horroru, także on zawsze wraca. To nie oznacza, że musisz zaakceptować jego pesymistyczne spojrzenie na życie. Oznacza to jednak, że — w każdej chwili — jesteś z jego strony narażony na atak. Wyłapanie tych ataków, gdy tylko się zaczynają, wymaga pewnej duchowej czujności. Oznaczanie Elementu X działa jak twój system wczesnego ostrzegania.

W bardziej poetyckim języku XIX wieku kluczową wagę oznaczania Elementu X można by podsumować słynnym zdaniem: „Ceną wolności jest bezustanna czujność”.

Ale żeby to działało, potrzebujesz zaangażowania. Zaangażowanie nie wymaga przyrodzonej inteligencji, talentu sportowego, przyjaciół na stanowiskach ani wyższego wykształcenia — wystarczy, że będziesz robił to, co zapowiedziałeś. Moja kariera koszykarza nie była szczególnie udana, ale nauczyłem się przy okazji, co to znaczy

zaangażowanie. Później byłem w stanie przenieść tę umiejętność na inne aspekty życia.

Ponad trzydzieści lat temu podczas prowadzonego przez siebie seminarium poznałem mojego współautora, Barry'ego Michelsa. Gdy go spotkałem, miał już na koncie jedną udaną karierę, prawniczą, i właśnie rozpoczynał drugą, jako terapeuta. Miał też niezwykłą (i czasami irytującą) zdolność do wypytywania mnie o szczegóły dotyczące Elementu X oraz innych aspektów mojej pracy, gdy już przekonał mnie do rozmowy o nich.

Początkowo przypisywałem to jego prawniczemu wykształceniu. Ponieważ istotą tego, co robiłem, było zaangażowanie w działanie (zarówno na zewnątrz, jak i do wewnątrz), podejrzewałem, że ktoś po prostu zbiera informacje. Musiały minąć całe miesiące, zanim zrozumiałem, jak dużo miałem szczęścia, że go spotkałem. Okazał się jedną z najbardziej zaangażowanych osób, jakie przyszło mi poznać.

Wyznał mi, że na koniec każdej sesji z pacjentem dawał mu „coś do zrobienia” przed kolejnym spotkaniem. Od dawna czułem, że to zaangażowanie pacjentów między sesjami było kluczowe do wywołania prawdziwej zmiany. Co było godne podziwu, nie prosił pacjentów o nic, czego sam nie był gotów zrobić. Jego niezłomne zaangażowanie w pokonanie Elementu X jest inspiracją dla wszystkich dookoła.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY 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>

GRUPA
Helion 

Ludzie nie wykorzystują własnego potencjału do rozwiązywania problemów. Zwykle chcą się ich tylko pozbyć. Zamiast działać, poprzestają na szukaniu źródeł swoich kłopotów w przeszłości, ale tego rodzaju wyjaśnienia nie przynoszą pomyślnego rezultatu. Mało kto traktuje problemy i niedoskonałości jak okazje do wkroczenia na drogę do sukcesu. Wystarczy sięgnąć do swojego ukrytego potencjału za pomocą kilku potężnych i prostych metod.

Ta bestsellerowa książka opisuje pięć wyjątkowych sposobów przekształcania problemów w okazje do wprowadzenia śmiałych zmian w swoim życiu. Dowiesz się, jak wykorzystywać przeciwności do obudzenia w sobie odwagi, przyjęcia dyscypliny i pogłębienia własnej kreatywności. Dzięki praktykowaniu przedstawionych tu metod szybko odczujesz ulgę w zmaganiu się z uporczywymi problemami, od razu odzyskasz kontrolę nad życiem i nadzieję. Nauczysz się kontrolować gniew, lepiej wyrażać siebie i skutecznie walczyć z lękami. Skorzystaj ze wskazówek zawartych w książce, a Twoje życie stanie się wyjątkowe — oparte na doświadczaniu prawdziwego szczęścia i rozumieniu ludzkiego ducha.

To książka pełna indywidualnego podejścia i głębokiej duchowości.

MARIA SEMPLE

AUTORKA KSIĄŻKI **GDZIE JESTEŚ, BERNADETTE?**

