

Sarah Peyton

TOWARZYSZĘ SOBIE Z ŻYCZLIWOŚCIĄ

Ć W I C Z E N I A



**JAK UKOIĆ
SWÓJ MÓZG
I ZMIENIĆ
WEWNĘTRZNEGO
KRYTYKA
W
PRZYJACIELA**

Resonant
healing

Rekomendacje

Wyobraź sobie, że trauma to sieć, z której próbujesz się wyrwać, nie wiesz jednak, jak znaleźć oparcie. Zbiór ćwiczeń autorstwa Sarah Peyton to czytelna mapa tego labiryntu, pełna wskazówek, jak się w nim poruszać i aktywności pozwalających odpocząć, zatrzymać się i wejść głębiej, jeśli się ma na to ochotę.

– **dr Benjamin Burton**, fizjoterapeuta, ekolog, przedsiębiorca, trener neurobiologii interpersonalnej i Porozumienia bez Przemocy

Tytuł pierwszego rozdziału tej wspaniałej książki zadaje pytanie: „Czy chcesz polubić siebie?”. Można zmienić niechęć, którą się odczuwa do siebie, w głębokie samowspółczucie. Sarah Peyton oferuje nam swoją wiedzę opisaną językiem przystępnym, pełnym miłości, czułym i rezonującym. Podziękujmy jej za tę szczodrość, korzystając z tej książki w pełni – aż każde słowo pozostawi ślad na duszy.

– **Clare Crombie**, psychoterapeutka i promotorka w nurcie Gestalt

Geniusz Sarah Peyton pozwala jej jasno przekazać, że w uzdrowieniu chodzi o towarzyszenie bólowi, zaciekawienie bólem i empatyzowanie z nim. Słuchanie swojego bólu całym sercem. Możemy się stać swoimi przewodnikami na drodze do pełniejszego połączenia ze sobą, decydując się na tę podróż ku doświadczeniu bycia częścią wspólnoty, dla wielu z nas – po raz pierwszy. To szybka, a zarazem łagodna wyprawa przez miłość, czułość i rezonowanie.

– **Rajkumari Neogy**, executive coach, epigenetyk i neurobiolog, założyciel iRestart

To rewelacyjna, angażująca, wzbogacająca i wyzwalająca książka. Potężne, wyczerpujące źródło wiedzy dla osób, które chcą poprawić jakość swojego życia i wprowadzić do niego więcej miłości. Sarah Peyton buduje z czytelniczkami i czytelnikami pełną czułości i zaangażowania relację. Poprzez ilustracje, opowieści, ćwiczenia, narzędzia do samooceny i łagodne nauczanie kieruje ku dostrzeżeniu i odmienieniu psychicznych i emocjonalnych schematów lęku, uzależnienia, wstydu i depresji. Pomaga odnaleźć w sobie to, co nas blokuje, uwolnić to i otworzyć się na energię życiową, miłość i dobrostan. To książka dla tych, którzy marzą o życiu wypełnionym wolnością, więziami i wewnętrznym spokojem.

– **dr Bruce Nayowith**, emerytowany specjalista medycyny ratunkowej, szpital Fairview (USA)

TOWARZYSZĘ SOBIE Z ŻYCZLIWOŚCIĄ

Ćwiczenia

TOWARZYSZĘ SOBIE Z ŻYCZLIWOŚCIĄ

Jak ukoić swój mózg i zmienić
wewnętrznego krytyka w przyjaciela

ĆWICZENIA

SARAH PEYTON

przełożyła Magdalena Stonawska

cojanato?

Warszawa 2022

Zanim zaczniesz lekturę: Modele i techniki przedstawione w tej książce mają charakter poglądowy i ilustracyjny. Ani wydawca, ani autorka nie gwarantują absolutnej dokładności, skuteczności ani dopasowania żadnego z zawartych książce wskazań do każdej możliwej sytuacji.

Tytuł oryginału: Your Resonant Self Workbook: From Selvesabotage to Selfcare
Original edition copyright © 2021 by Sarah Peyton
Copyright © 2022 for the Polish edition by CoJaNaTo

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

Tłumaczenie: Magdalena Stonawska
Redakcja merytoryczna: Joanna Berendt
Redakcja i korekta: Agnieszka Szmatoła
Ilustracje: Travis Kotzebue
Projekt okładki: Ewa Beniak-Haremska
Nagrania: Blanka Łyszkowska (Copyright © 2022 CoJaNaTo)
Skład: Raster (www.rasterstudio.pl)

ISBN: 978-83-63860-66-0

Wydanie I

CoJaNaTo Blanka Łyszkowska

ul. Pustelnicka 48/4; 04-138 Warszawa

Tel. +48 728 898 892; www.cojanato.pl; e-mail: biuro@cojanato.pl

**Serdeczne podziękowania dla Joanny Berendt za inicjatywę wydania
książek Sarah Peyton w Polsce i za bezcenną opiekę merytoryczną
nad nimi oraz dla polskich praktyczek i praktyków Resonant
Healing, za nieocenione inspiracje i wsparcie w procesie tłumaczenia
i przygotowania niniejszej książki.**

*Dedykuję tę książkę Mattowi Woodowi.
Dziękuję za dziesiątki lat miłości, wsparcia i zachwytu.*

Spis treści

<i>Podziękowania</i>	xiii
<i>Wprowadzenie</i>	xv
<i>Opis rozdziałów</i>	xxi
ROZDZIAŁ PIERWSZY	
Czy chcesz polubić siebie?	1
ROZDZIAŁ DRUGI	
To nie prawda, to trauma	29
ROZDZIAŁ TRZECI	
Od autosabotażu do troski dla siebie	56
ROZDZIAŁ CZWARTY	
Wstyd na skutek złamania kontraktu	75
ROZDZIAŁ PIĄTY	
Pięć kontraktów związanych z lękiem	97
ROZDZIAŁ SZÓSTY	
Życiodajna złość	123
ROZDZIAŁ SIÓDMY	
Powrót z dysocjacji	150

ROZDZIAŁ ÓSMY	
Kontrakty blokujące bezpieczne przywiązanie	173
ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY	
Od bólu, niesmaku i obrzydzenia do zaufania	200
ROZDZIAŁ DZIESIĄTY	
Powrót z depresji	229
ROZDZIAŁ JEDENASTY	
Warstwy uzależnienia	247
ROZDZIAŁ DWUNASTY	
Odzyskać seksualność i siebie	267
ROZDZIAŁ TRZYNASTY	
Kontrakty stojące na drodze radości	284
<i>Dodatek</i>	303
<i>Słowniczek</i>	305
<i>Przypisy końcowe</i>	311
<i>Indeks</i>	317

Spis medytacji

Nagrania medytacji (MP3) możesz pobrać tutaj:
<https://cojanato.pl/mp3-cwiczenia/>



- MEDYTACJA 1:** Czułość dla sieci spoczynkowej
- MEDYTACJA 2:** Intruzywne wspomnienia
- MEDYTACJA 3:** Oderwanie od mózgu instrumentalnego
- MEDYTACJA 4:** Kontrakty ograniczające okno przyjęcia
- MEDYTACJA 5:** Rozplątać obwód STRACHU
- MEDYTACJA 6:** Rozplątać obwód PANIKI/ŻALU
- MEDYTACJA 7:** Towarzyszenie osobistej złości
- MEDYTACJA 8:** WŚCIEKŁOŚĆ związana z systemami
- MEDYTACJA 9:** Zaproszenie do powrotu z dysocjacji lewopółkulowej
- MEDYTACJA 10:** Zaproszenie do powrotu z dysocjacji traumatycznej
- MEDYTACJA 11:** Przywiązanie lękowo-ambiwalentne
- MEDYTACJA 12:** Przywiązanie unikające
- MEDYTACJA 13:** Radość z własnych granic i krawędzi
- MEDYTACJA 14:** Łagodne wychodzenie z depresji
- MEDYTACJA 15:** Nowy rodzaj samowspółczucia w uzależnieniu
- MEDYTACJA 16:** Czułe połączenie z obwodem POŻĄDANIA/SEKSUALNOŚCI, obwodem kształtowania się jaźni
- MEDYTACJA 17:** Odkrywanie radości

PODZIĘKOWANIA

Ta książka nie mogłaby powstać bez udziału osób, które podzieliły się ze mną opowieściami o swoich wewnętrznych podróżach. Na podstawie tych historii powstały ćwiczenia, które znajdziesz na następnych stronach, i przykłady, które pomogły mi przystępnie opisać pracę z nieświadomymi kontraktami. Bardzo wam wszystkim dziękuję.

Od początku do samego końca wspierała mnie niesamowita, pełna ciepła społeczność. Troska, wrażliwość, wsparcie i entuzjazm tych osób wprawiły mnie w osłupienie. Dziękuję Rachel Lewett za bycie pierwszą rzeczniczką tej książki, Deborah Malmud za miłe przyjęcie w wydawnictwie Norton oraz mojej rodzinie – za zaufanie i wiarę. Dziękuję Tamyrze Freeman za bycie źródłem inspiracji, Travisowi Kotzebue za ilustracje, Michaelowi Smythowi za troskę o mój dom, a także wszystkim redaktorom i redaktorom oraz pierwszym czytelniczkom i czytelnikom, których niestrudzona straż pozwoliła zadbać o odpowiednią formę tej książki: Cristina Olsen, Natalie Soriano, Jean McElhaney, Benjamin Burton, Terry Cookson, Robert Sinkus, Mercedes Tune, Kristin Masters, John Porter, Sharran Zeleke, Nathaniel Kirby, Peggy Smith, Samantha White, Lalli Dana, Sandy Lin, Joe Rappaport i Kristina Gaddy.

Gdy byłam młoda, nie potrafiłam sobie wyobrazić życia w świecie wypełnionym czułością. Podróż ku rezonowaniu i przemianie mojego mózgu w dobre miejsce do życia doprowadziła mnie do wspaniałych ludzi. Kieruję więc podziękowania do Matta Wooda, Nickolasa Wooda, Penny Walden, Kathryn Krogstad, Clare Crombie, Jamesa Peytona, Jennifer Jones, Eleny Peyton Jones, Carol Ferris, Glorii Lybecker, Olgi Ngyuen, Bev Parsons, Miki Maniwy, Susan Fusillo, Evie Rolston, Eleny Veselago, Steina Hjelmeruda, Sarah Hjelmerud, Dana Millera, Katherine Revoir,

Jaya Manske, Miki Kashtan, Rajkumariego Neogy, Tryga Steena, Lii Stuart, Elizabeth Wood, Jima i Jori Manske, Tamary Laporte, Bonnie Badenoch, Claudii Ellsberg, Jonine Lee Gabay, M'lyss Fruhling, Sama Qanata, Finna Becketta Ludlowa, Bruce'a Nayowitha, Erica Bowersa, Laury Ricksecker, Turiya Gearhardt, Kamii Anderson-Harris, Carolyn Blum, Fritha Maiera, Carmen Votaw, Chucka Blevinsa, JJ Jacksona, Vanessy Allen, Jo Pitcairn, Annie Harkey-Power i Bobby'ego Allena za wzbogacanie mojego serca.

Dziękuję też wszystkim osobom na całym świecie, które współtworzą to dzieło, a o których jeszcze nie wspomniałam, za wasz niezwykły wkład: Pernille Plantener, Joannie Berendt, Gail Donohue, Mali Parke, Kangsowi Trevensowi, Ann Malabre, Angeli Watrous, forest chaffee, Shannon Casey, Tony'emu Scruggsowi, Satori Harrington, Rosemary Renstad, Lucy Ascham, Celeste Kersey, Kellicie Maloof, Amandzie Blaine, Joshowi Blaine, Ocean Love Lauzon, Leah Boyd, Pavli Haluskovej, Kenowi Anno, Shigeeko Suzuki i Sylvie Hoerning.

WPROWADZENIE

Nieświadome kontrakty stojące na drodze do rezonowania

Stawka jest bardzo wysoka.

Dzięki czułości do siebie wszystko się poprawia: zdrowie, odporność organizmu, podejmowane decyzje, poczucie znaczenia, zdolność angażowania się, skuteczność działania i bliskie kontakty z innymi ludźmi.

Być może jednak zawarł_ś* ze sobą umowę, z której istnienia nie zdajesz sobie sprawy, by NIE obdarzać siebie czułością. Nie lubić siebie, być obojętn_, a nawet nienawidzić siebie i być okrutn_ w stosunku do siebie (i innych osób). Takie kontrakty ze sobą zawiera się nieświadomie, by przymusić układ nerwowy do zatroszczenia się o innych ludzi. Na przykład można obiecać sobie nigdy nie odczuwać smutku, aby rodzinie żyło się łatwiej. Długoterminowe skutki dla ciała, umysłu i układu nerwowego mogą być tragiczne, nawet jeśli początkowo chciał_ś po prostu jak najlepiej dla wszystkich.

Kontrakty pojawiają się w dzieciństwie, zanim nauczymy się mówić. Jedyne, co niemowlę może wnieść do rodzinnej równowagi, to własny układ nerwowy.

„Kiedy mama jest smutna, będę radosn_, aby jej poprawić humor”.

„Gdy tato jest przygnębiony, rozszoszczę się, aby nim potrząsnąć”.

„Kiedy rodzeństwo się kłóci, zwymiotuję, aby zmienić atmosferę przemocy”.

* W polskiej wersji honorujemy pierwotne życzenie autorki, stosując język neutralny na tyle, na ile pozwala na to mocno upłciowiona polszczyzna (przyj. tłum.).

„Będę nienawidzić siebie, aby ukoić poczucie, jakim ciężarem jestem dla mojej matki”.

Kontrakt sprawia, że nie ma znaczenia, jak długo się ćwiczy bycie dla siebie życzliw_ ani ile praktykuje się medytacji, które uczą ciepła wobec siebie. Kontrakt jest fundamentem, na którym opiera się wszystko inne. Rodzi uporczywie powracające historie opowiedane o sobie: *Nie jestem wart_ miłości. Jestem wypełnion_ gniewem. Nigdy się nie smucę. Nie odmawiam nikomu. Ciągłe choruję. Moje potrzeby są nieistotne.* Kontrakty i narracje o sobie utrwalają się w nas, powstrzymując wewnętrzne wzrastanie, które powinno być sednem wędrówki przez życie.

Po zakończeniu pisania mojej pierwszej książki, podręcznika *Towarzyszę sobie z życzliwością**, dużo podróżowałam po całym świecie, nauczając rezonującego języka, czyli sposobu komunikowania się ze sobą i innymi, który buduje połączenia między ludźmi, wspiera nas w rozwijaniu przyjaznej samoświadomości, nazywa to, co jest prawdziwe i koi emocjonalne traumy. Odkryłam, że wiele osób, choć dobrze rozumiało cały mój przekaz, nie było w stanie zwrócić się do swojego wnętrza i obdarzyć go życzliwością i pełną ciepłą ciekawością. Co stało na ich drodze?

Ucząc się o działaniu mózgu w relacji, odkrywamy, że mózgi zawsze się starają o nas zadbać, najczęściej sięgając po sposoby, które już kiedyś się sprawdziły. Okazuje się, że uzależnienia, samobójstwa, przestępczość i choroby związane z brakiem troski o siebie to efekty prób podejmowanych przez mózg, by zadbać o nas pomimo traumy, a nie skutki słabości czy złych genów, jak uważano jeszcze niedawno. Gdy to pojęłam, zaczęłam się zastanawiać nad tym, czy opór względem czułości wobec siebie nie jest również kolejną próbą zadbania o nas przez nasze mózgi.

Intuicja podpowiadała mi, że jest to rozsądne, jednak nie do końca to rozumiałam. Zaczęłam więc się sobie przyglądać. Co mnie blokowało, gdy chciałam zwrócić się do siebie z czułością? (Choć napisałam książkę o rezonowaniu, to ciągle mam w sobie wiele blokad). Wzięłam na tapet jedną z tych dziwnych sytuacji, kiedy czułam, że działałam na swoją niekorzyść: bardzo trudno mi było zwracać na siebie uwagę zgromadzonych osób, jeśli otaczały mnie kobiety starsze ode mnie. Skąd się to wzięło? Jak się tego dowiedzieć? Miałam wrażenie, że ten autosabotaż to sztywny kontrakt. Pomyślałam, że odpowiednie słowa mogłyby mi pomóc to zrozumieć.

Blokada była związana z płcią, zaczęłam więc od postawienia hipotezy, że ma to coś wspólnego z moją matką. Spróbowałam tak: „Ja, Sarah,

* Wydawnictwo CoJaNaTo 2022.

obiecuję nie rzucać się w oczy, gdy towarzyszę mojej matce...”. W tym momencie przerwałam, by wsłuchać się w swoje ciało, niemal dosłownie zapytałam swój brzuch, co o tym sądzi, i usłyszałam odpowiedź: „...aby zapewnić jej całą uwagę, jakiej potrzebuje, aby przetrwać”.

Pomyślałam: „Ojej. To przysięga pełna miłości, ale jakże absurdalna”. Znowu byłam małą dziewczynką, która z wielką czułością patrzyła, jak jej mama niezręcznie porusza się w świecie, i chciała podarować mamie poczucie, że jest na miejscu i że przynależy. Bezradne dziecko oddało jedyną rzecz, jaką miało – swój układ nerwowy – by stworzyć świat, w którym chciało żyć.

Postanowiłam podążyć za tym rozwijającym się na moich oczach procesem. Jaki jest następny logiczny krok w pracy z kontraktem? Samo nasunęło mi się takie poważne, prawnicze słownictwo, a następnie wyobrażenie rytualnego zrywania kontraktu. Każda umowa ma co najmniej dwie strony. Wyobraziłam sobie dwie części siebie: najlepszą część mnie, którą nazwałam swoim źródłowym ja*, i drugą, która mogła zawrzeć kiedyś ten kontrakt. Sprawiałam, by nawiązały dialog i sprawdziły, czy obie chcą podtrzymać umowę:

– Źródłowe ja Sarah, czy słyszałaś przysięgę, którą ci złożyła Sarah?

– Tak, słyszałam.

– Czy chcesz, by ta umowa została podtrzymana i dalej obowiązywała?

– Nie, to głupia umowa. Sarah, zwalnię cię z tej przysięgi i zrywam kontrakt.

Wzięłam głęboki wdech... i ku wielkiemu zaskoczeniu odkryłam, że moje ciało się odprężyło. Złożyłam wizytę idei, że nie powinnam zajmować za wiele przestrzeni. Wcześniej byłam absolutnie przekonana, że nie powinnam dominować w grupie, teraz jednak ten pomysł brzmiał absurdalnie. To nie miało nic wspólnego ze mną. Od tego czasu jest mi łatwiej współpracować z kobietami, które są ode mnie starsze.

Zaczęłam się zastanawiać. Skoro odkryłam w sobie taki kontrakt, mocno wpływający na to, jak siebie definiowałam, to może inni ludzie też mają w sobie takie stare przekonania, powstałe jeszcze przed opanowaniem języka, które były podstawą autosabotażu, nienawiści do siebie, zbytnej

* Oryg. *essential self*. To sedno osoby, ta część nas, która nie zostaje naruszona nawet przez najbardziej traumatyczne doświadczenia. Można wobec niej użyć wielu nazw – *esencja*, *wyższe ja*, *doskonałe ja*, *najlepsza część mnie*, niektórzy mogą też ją nazwać *sercem*, *rdzeniem*, *duchem* lub *duszą* (przyp. tłum.).

samokrytyczności, prokrastynacji, niezdolności do podejmowania prób, braku zaufania do siebie i innych i tak dalej?

Zrobiłam więc następny krok i zaniósłam ten pomysł światu, by dowiedzieć się, czy inni ludzie też zawarli ze sobą takie umowy. Niniejsza książka zaprasza cię do przyłączenia się do tej podróży. Odkryjemy razem, obserwując, jak różne osoby, które spotkałam, radziły sobie z tym problemem, jak pomóc ludziom zwrócić się ku swoim wnętrzom z łatwością i zadziwiającą czułością.

Nieświadome kontrakty mogą mieć różne formy i moc wpływania na życie. Fundamentem jest potrzeba, którą poczuliśmy jako dzieci, by nasza energia życiowa i emocje zostały przyjęte przez osoby, które się nami opiekują. Zmuszeni skupić się na innych zamiast na własnym rozwoju i dorastaniu, niesiemy te ograniczenia ze sobą w dorosłość, a konsekwencją są problemy zdrowotne i złe samopoczucie.

Nieświadome kontrakty ze sobą zawieramy także w momentach traumy. To węzły, które zawiązujemy na własnym życiu, gdy dzieje się coś bardzo trudnego (wstyd, przebodźcowanie, przerażenie, gniew, porzucenie, pustka) i nie towarzyszy nam żadna forma rezonowania. Co zaskakujące, te węzły często w dużym stopniu składają się z miłości lub głębokiej troski. Podczas traumatycznego wydarzenia cały układ nerwowy stara się wymyślić, co można zrobić, by taka sytuacja już nigdy się nie powtórzyła. Stąd nieświadome kontrakty: *Już nigdy na nikogo nie otworzę serca. Nie będę ryzykować. Nikomu już nie zaufam. Nigdy nie zdołam niczego skończyć. Zawsze będę dawać więcej, niż mogę dać.*

Bez względu na to, gdzie jesteś i co przeżyłś, znajdziesz w tej książce odniesienia do ogólnoludzkiej tendencji do zawierania ze sobą nieświadomych kontraktów. Źródłem kontraktu może być zasada przyjęta w rodzinie („Będę pracować do utraty sił”) lub zasada społeczna („Jestem mężczyzną, więc nikt nie może zobaczyć, że płaczę”).

By zrozumieć, jak to działa, potrzebujemy przyswoić dwie informacje: po pierwsze, jesteśmy stworzeni do relacji, nie samotności; po drugie – ciało migdałowate skleja wszystko, co dotyczy traumy, w jeden kłębek pamięci.

Zacznijmy od relacji. Wiele osób na całym świecie, a w szczególności ludzie pochodzący z Wielkiej Brytanii i Europy Północnej i ich potomkowie, zostało nauczonych, że najważniejsza jest niezależność i umiejętność zadbania o siebie. Jednak neurobiologia temu przeczy. Ludzki układ nerwowy, układ krążenia i układ odpornościowy działają najlepiej wtedy, gdy osoba ma bezpieczne, ciepłe relacje, w których czuje się ważna.

Niemowlę nie zdaje sobie sprawy, że ludzie to osobne byty. Istnieje tylko w relacji. To naturalne dla ludzkich dzieci, by oferować jedyną rzecz, jaką mają – własny układ nerwowy – aby zrównoważyć relację z rodzicami i otoczyć ich troską. Dążenie do tego, by inni czuli się dobrze, może stać się nieświadomym kontraktem, aby zawsze starać się ułatwiać wszystko osobom, które kochamy, bez względu na koszt dla siebie.

Po drugiej stronie stołu podczas zawierania nieświadomych kontraktów jest ciało migdałowate. To obszar położony głęboko w mózgu. Odpowiada za zapamiętywanie wszystkiego, co jest związane z trudnymi momentami. Ciało migdałowate nie czyni rozróżnień, nie oznacza czasowo, w żaden sposób nie sortuje tego, co zostaje zapamiętane – splata wszystko razem, z czego biorą się węzły traum.

A to oznacza, że wystarczy cokolwiek, co kojarzy się z traumą, by wyciągnąć na powierzchnię całe wspomnienie. Wystarczy nagły, głośny dźwięk, by osoba, która przetrwała strzelaninę, znieruchomiała, schowała się lub zemdląła. Dzieje się tak dlatego, że dla ciała migdałowatego wszystko dzieje się teraz. Wspomnienia, które przetwarza ciało migdałowate, zachowują świeżość – dlatego z traumą często są związane intruzywne myśli i wspomnienia, które nie blakną. Weźmy na przykład wspomnienie z pierwszych lat edukacji, kiedy ktoś został zawstydzony przez nauczycielkę. Powrót myślami do tego momentu może ciągle wywoływać uderzenie gorąca na twarzy i chęć zniknięcia. Zawstydzona osoba mogła pomyśleć, że już nigdy nie odezwie się w klasie, a ciało migdałowate zapisało to w mózgu jako bieżące postanowienie: *nigdy więcej tego nie zrobię*. Ciało migdałowate jest pozbawione poczucia czasu, więc to uczucie nie słabnie, lecz pozostaje aktywnym wzorcem, na którym modelowane jest zachowanie. To brzmi jak wyrok, ale nim nie jest! Tych węzłów i wzorców w każdej chwili można się pozbyć za pomocą czułości i rezonowania.

Gdy używając ciepła i zrozumienia dla siebie nazwiemy kontrakt, możemy doświadczyć zaskoczenia – damy głos czemuś, co nigdy go nie miało. Wtedy możemy zapytać, czy naprawdę chcemy tego kontraktu. Wyciągając kontrakt z ciała i ubierając go w słowa, tworzymy przestrzeń do zadziwienia: „Czy na pewno dalej tego chcę? Czy to jest dla mnie dobre?”. Jeżeli celem kontraktu było zapewnienie przetrwania lub kochanie ponad swoje możliwości (we wczesnym dzieciństwie – „Mamo, dam ci wszystko...”), ważne jest, by zauważyć, że od tego czasu nie mało się zmieniło. Rozwiązanie kontraktu pozwala ciału się odprężyć. Można nawiązać ze sobą mocniejszy kontakt i rozwinąć zdolność samowspółczucia.

Marzę o świecie, w którym każdy człowiek spotyka się – ze strony innych ludzi i samego siebie – z otwartością i odprężeniem, które wiążą się z anulowaniem kontraktu. Żyjemy jednak w sieci nieświadomych umów zawartych ze sobą. Podczas pracy z kontraktami często odkrywam, że ludzie chętnie rozwiązują umowy i eksplorują nowe tereny. Praca z nieświadomymi kontraktami to nie magiczny rytuał – nie rozwiązuje każdego problemu. Jednak wiedza o tym, że coś takiego istnieje i zapoznanie się z całym procesem jest potężnym narzędziem uzdrowienia.

Opracowując ten temat, zastanawiałam się, jak nieświadome kontrakty, niewidzialne i dziwne strategie troski o siebie, łączą się z podróżą przez neurobiologię opisaną w mojej pierwszej książce – podręczniku *Towarzyszę sobie z życzliwością*. Niniejsze ćwiczenia poświęcone są właśnie temu połączeniu. Można ich używać samodzielnie lub razem z pierwszą książką.

Książka, którą właśnie czytasz, zabierze cię w podróż przez świat neurobiologii relacji. Poszukamy sposobów, w jaki twój mózg reaguje na inne mózgi, jak twój układ nerwowy reaguje na inne układy nerwowe, a twoje ciało reaguje na inne ciała – krążąc wokół tematu nieświadomych kontraktów.

Każdy rozdział zawiera opisy doświadczeń różnych osób, które skorzystały już z tego podejścia, oraz zaproszenie do doświadczenia tego za pomocą rezonującego języka, ćwiczeń z kontraktami, kwestionariuszy, medytacji i pisania w dzienniku. Nagrania medytacji są dostępne za darmo na mojej stronie: yourresonantself.com (a po polsku na cojanato.pl).

Ponadto w każdym rozdziale spędzimy trochę czasu, ucząc się i ćwicząc umiejętności komunikacyjne, które ułatwiają obdarzanie się zrozumieniem i pełną ciepłą ciekawością. Innymi słowy, nauczysz się rezonowania ze sobą. Oto krótka zapowiedź, co znajduje się w kolejnych rozdziałach.

* <https://cojanato.pl/mp3-cwiczenia/>

OPIS ROZDZIAŁÓW

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Czy chcesz polubić siebie?

Nieświadome kontrakty, które zawieramy ze sobą, blokują zdolność obdarzania siebie życzliwością. Wywierają wpływ na nasz automatyczny, często krytyczny wewnętrzny głos. Z pomocą przychodzi rezonujący język i koncepcja rezonującego towarzysza. Dowiesz się, jak praca z nieświadomym kontraktem odkrywa źródła samokrytyczności i zaczniesz proces odblokowywania drogi do czułości wobec siebie.

ROZDZIAŁ DRUGI

To nie prawda, to trauma

Narzędzia do pracy z nieświadomymi kontraktami spotykają się tu z empatyczną podróżą w czasie. Dowiesz się, w jaki sposób rezonujący język wpływa na to, co i jak pamiętamy, czym się różni rezonowanie od pocieszania, oraz nauczysz się nawigowania na powierzchni i pod powierzchnią świadomości.

ROZDZIAŁ TRZECI

Od autosabotażu do troski dla siebie

Z tego rozdziału dowiesz się, jak radzić sobie z nieświadomymi kontraktami, które utrudniają codzienne życie. Zaczniesz rozumieć, że mamy dwa tryby pracy mózgu – jeden skupiony na działaniu, a drugi rezonujący – które nie dość, że są odrębne, to czasami się ze sobą nie komunikują, a także przyjrzyjysz się sygnałom, które wysyła twoje ciało.

ROZDZIAŁ CZWARTY

Wstyd na skutek złamania kontraktu

Odkryjesz źródła poczucia wstydu i zrozumiesz, na czym polega załamanie, kiedy nieumyślnie złamiesz swój nieświadomy kontrakt. Dowiesz się, czym są obwody emocji i motywacji, poznasz najczęściej spotykane kontrakty, za pomocą których ludzie próbują bronić się przed wstydem i rozczarowaniem i nauczysz się rozpoznawać, kiedy dochodzi do złamania kontraktu. W obszarze rezonującego języka zajmiesz się metaforami.

ROZDZIAŁ PIĄTY

Pięć kontraktów związanych z lękiem

Przyjrzyj się nieświadomym kontraktom związanym z lękiem, strachem i osamotnieniem podszytym niepewnością. Poznasz badania, zgodnie z którymi lęk pojawia się na skutek:

- rozdarcia między dwoma potężnymi wpływami
- problemów ze zdrowiem
- niesienia na swoich barkach rodzinnych ciężarów

Można sobie z nimi poradzić za pomocą zdolności rezonowania, jaką jest odkrywanie niemożliwych do spełnienia marzeń, a która poprowadzi nas z lęku ku uspokojeniu.

ROZDZIAŁ SZÓSTY

Życiodajna złość

Nieświadome kontrakty najczęściej są zawierane w momentach traumy. Mogą dotyczyć także złości – tego, by nigdy się nie złościć albo karać siebie lub innych za gniew. Dowiesz się, jak rozwiązać taki kontrakt, a także poznasz jedno ze źródeł złości – sytuację, gdy czyjeś działanie zmusza nas do złamania swojego kontraktu. Przyjrzyj się reakcjom swojego układu nerwowego i poćwiczysz pozostawanie ze sobą w rezonującym kontakcie w trudnych momentach.

ROZDZIAŁ SIÓDMY

Powrót z dysocjacji

Kontynuujemy pracę z nieświadomymi kontraktami, by odkryć swoje wzorce dysocjacji i je odmienić. Kontrakt może powstrzymywać przed zamieszkaniem w pełni swojego ciała i czuciem czegokolwiek. Za pomocą rezonowania można wspierać się z nadzwyczajną łagodnością w sytuacji znieruchomienia i odkryć, jak odzyskać swoją energię życiową.

ROZDZIAŁ ÓSMY

Kontrakty blokujące bezpieczne przywiązanie

Dzięki wiedzy o kontraktach, które zawiera się ze sobą we wczesnym dzieciństwie, by zapewnić sobie dobrostan, możemy lepiej zrozumieć to, w jaki sposób nasz układ nerwowy starał się o nas dbać w relacji z rodzicami – pierwszej znaczącej relacji kształtującej styl przywiązania. Przyjrzyj się stylowi unikającemu i lękowo-ambiwalentnemu oraz związanym z nimi kontraktom, a także dowiesz się, jak wykonać krok w kierunku przywiązania bezpiecznego.

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY

Od bólu, niesmaku i obrzydzenia do zaufania

Autonienawiść, obrzydzenie sobą czy pogarda skierowana ku sobie to także sposoby zadbania o siebie, które okazują się sensowne, jeśli weźmie się pod uwagę dorastanie w stanie osamotnienia podszytego niepokojem. Z tego rozdziału dowiesz się, czym jest drapieżna agresja i jak z nią pracować oraz jak dzięki procesowi rozwiązywania kontraktów związanych z traumą zmniejszyć ilość przemocy i konfliktów w relacjach z najbliższymi osobami. Wiedza uzyskana dotychczas pomaga szukać węzłów traum i rozplątywać je, by móc dalej iść w stronę dobrostanu.

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY

Powrót z depresji

Nieświadomy kontrakt ograniczający energię życiową może prowadzić do poczucia braku nadziei i depresji. W połączeniu z negatywną wewnętrzną narracją może być toksyczny i obezwładniający. Kontrakty związane z depresją często są niemożliwe do spełnienia, na przykład kiedy dotyczą noszenia w sobie całego bólu świata. Rozwiązanie takiego kontraktu pomaga odzyskać zdolność działania. Z tego rozdziału dowiesz się także o kontraktach związanych z przywiązaniem, których efektem jest osamotnienie – jedna z przyczyn depresji.

ROZDZIAŁ JEDENASTY

Warstwy uzależnienia

Uzależnienie to jedna ze strategii dbania o siebie. Mózg może zawrzeć kontrakt związany z troską i bezpieczeństwem, ale też taki, w którym występuje w imieniu nałogu. Dowiesz się, jak rozwiązać taki kontrakt, i nauczysz się obdarzania siebie współczuciem podczas tego procesu.

ROZDZIAŁ DWUNASTY

Odzyskać seksualność i siebie

Bez względu na to, w jakim stopniu interesują cię kwestie związane z intymnością, obwód POŻĄDANIA/SEKSUALNOŚCI jest istotny dla twojego dobrostanu. Nieświadome kontrakty, które ograniczają tę sferę życia, blokują również energię życiową i poczucie wpływania na świat. Dowiesz się, jak pracować z takimi kontraktami i radzić sobie zarówno z problemami, których źródłem są twoje prywatne doświadczenia, jak i zinternalizowana opresja – sposób, w jaki społeczeństwo ocenia, osądza i wartościuje ludzkie ciała.

ROZDZIAŁ TRZYNASTY

Kontrakty stojące na drodze radości

Ostatni rozdział dostarczy ci informacji na temat tego, jak rodzice o dominującym unikającym stylu przywiązania umniejszają radość swoich dzieci. Dowiesz się, w jaki sposób nieświadome kontrakty mogą blokować zaufanie, zdolność budowania więzi i odczuwania radości. Rozwiążesz takie kontrakty, a także nauczysz się odczuwać i wyrażać radość. Dowiesz się także, czym jest fałszywa przysięga bodhisattwy – kontrakt, który pojawia się w momencie, kiedy dziecko po raz pierwszy zdaje sobie sprawę z tego, że świat jest pełen cierpienia i chce temu zaradzić bez względu na koszt dla siebie. Zaangażowanie i chęć przysłużenia się światu są bardzo ważne i służą naszemu dobrostanowi, ale tylko wtedy, gdy nie wiąże się z nimi zbyt wysoka cena.

DODATKI

- CODZIENNIK

Strona do odnotowywania codziennej praktyki – pamiętania o tym, by obdarzać się czułością. Regularność jest kluczem do wprowadzenia realnej zmiany w swoim mózgu. Możesz skorzystać z załączonej tabeli, by zaznaczać, ile pracy wkładasz w ten proces i jakie obserwujesz efekty.

- SŁOWNICZEK

Towarzyszę sobie z życzliwością

Ćwiczenia

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Czy chcesz polubić siebie?

Czy lubisz siebie?

Witaj, jeśli to początek twojej przygody z rezonowaniem. Witaj ponownie, jeśli to dla ciebie kolejny krok w nauce i praktyce zrozumienia siebie i obdarzania się czułością.

GLÓWNE PYTANIE TEGO ROZDZIAŁU

CZY LUBISZ SIEBIE?

Zdolność obdarzania siebie ciepłem i czułością* całkowicie odmienia osoby i społeczności. Zależy od kilku czynników:

- czy ktokolwiek z twojego otoczenia był dla ciebie wzorem czułości wobec siebie (to bardzo rzadkie)
- czy miał_ś możliwość podejmować decyzje samodzielnie czy raczej inni zawsze decydowali za ciebie
- jakie czynniki społeczno-ekonomiczne wpływały na ciebie (włącznie z ubóstwem, rasizmem, uprzedzeniami na temat wyglądu, zdrowia, wieku, sprawności, religii, opresji z zewnątrz lub z własnego wnętrza, bezpieczeństwa i ciepła w dzieciństwie itp.)

* Oryginalny, bardzo szeroki termin *emotional warmth* w polskiej wersji książki występuje pod pojęciami takimi jak ciepło, czułość, życzliwość, wsparcie i kilka innych słów związanych z odczuwaniem wobec siebie pozytywnych uczuć budujących poczucie akceptacji dla własnego wnętrza (przyjp. tłum.).

- czy doświadczył_ś traum, które odmieniły twój wewnętrzny głos, sieć spoczynkową, w system autodestrukcji
- czy zawarł_ś ze sobą nieświadomy kontrakt blokujący cię przed obdarzaniem się czułością
- na jakim etapie drogi do uzdrowienia jesteś

Dlaczego na tej liście znalazły się czynniki społeczne i ekonomiczne? Bardzo często ciała i dusze sprowadza się do ich wartości rynkowej – tego, ile pieniędzy mogą zarobić, jaki dochód mogą wygenerować, ile osób chce na nie patrzeć. W takiej atmosferze możemy zostać pozbawieni energii i poczucia, że jesteśmy ważn_ sam_ w sobie. Zinternalizowane komunikaty wiążące wartość osoby z tym, ile zarabia, krytykujące wiek czy konwencjonalną nieatrakcyjność, „niewłaściwy” kolor skóry, ubrania, nonkonformistyczne myślenie, pochodzenie z takiego czy innego środowiska, rodziny czy kraju – to wszystko jest źródłem presji i sprawia, że wierzymy, że nie ma w nas niczego interesującego ani wartościowego lub też że nie mamy niczego do powiedzenia. Jak gdyby nasze prawo do istnienia było nam odbierane. Gdy krzywdzące społeczne przekonania o wartości osób mieszają się z nieświadomymi kontraktami, tracimy zdolność do zmieniania świata i doświadczania go jako miejsca przyjaznego dla wszystkich swoich mieszkańców – każdej osoby i każdej istoty, włącznie z owadami i mikroorganizmami.

Współcześnie potrzebujemy, by wszyscy byli niezachwianie przekonani o swojej wartości, by powszechne stało się zrozumienie wartości istot żyjących. Nie mamy już czasu na nieświadome kontrakty, które pozbawiają nas stabilności lub powstrzymują nas przed solidarnością z innymi. Odkrywając i uwalniając ograniczające nas wewnętrzne umowy, wykonujemy konieczny krok w stronę wspólnej pracy na rzecz ocalenia tej wspaniałej, najdroższej nam planety, na której wszyscy żyjemy.

NEUROBIOLOGIA RELACJI: SIEĆ SPOCZYNKOWA, CZYLI JAK MÓZG MYŚLI O SOBIE SAMYM

Każdy z nas ma w głowie automatyczny głos, który mówi nam o tym, jak się czujemy ze sobą. Kiedy działa prawidłowo, może na nas wpływać pozytywnie. Jego zadaniem jest nadawanie znaczeń wszystkiemu, co nas

otacza, łączenie nas z innymi, pomaganie w zapamiętywaniu i przypomnieniu sobie różnych rzeczy, napędzanie naszej kreatywności i łączenie części w całość. Ten głos to nasza sieć spoczynkowa (*default mode network*), która uruchamia się wtedy, gdy mózg się odpręża – gdy nie skupiamy się na żadnym problemie, nie myślimy celowo, gdy nie rozprasza nas gra komputerowa, serial ani media społecznościowe¹. Na sieć spoczynkową bardzo mocno wpływają nieświadome kontrakty, lecz gdy działa ona prawidłowo, szybko uczy się czułości wobec siebie, nawet jeśli to dla nas zupełnie nowa koncepcja.

Gdy jesteśmy zestresowani, sieć spoczynkowa, odpowiadająca za rozwiązywanie problemów, również jest zestresowana. Martwimy się cały czas. Jeśli już wcześniej towarzyszył nam lęk, staje się coraz głośniejszy. Sieć spoczynkowa zaczyna być natrętna i coraz trudniej jest nam czuć się ze sobą dobrze i czerpać radość z bycia sobą.



Rysunek 1.1. Zrelaksowana sieć spoczynkowa