

# Sarah Peyton

## TOWARZYSZĘ SOBIE Z ŻYCZLIWOŚCIĄ

P O D R Ę C Z N I K



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

Resonant  
healing

TOWARZYSZĘ SOBIE Z ŻYCZLIWOŚCIĄ



# TOWARZYSZĘ SOBIE Z ŻYCZLIWOŚCIĄ

Jak ukoić swój mózg i zmienić  
wewnętrznego krytyka w przyjaciela

PODRĘCZNIK

SARAH PEYTON  
z przedmową Bonnie Badenoch

przełożyła Magdalena Stonawska

*cojanato?*

Warszawa 2022

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

Tytuł oryginału: Your Resonant Self: Guided Meditations and Exercises to Engage Your Brain's Capacity for Healing

Original edition copyright © 2017 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](http://www.rasterstudio.pl))

ISBN: 978-83-63860-75-2

Wydanie I

CoJaNaTo Blanka Łyszkowska

ul. Pustelnicka 48/4; 04-138 Warszawa

Tel. +48 728 898 892; [www.cojanato.pl](http://www.cojanato.pl); e-mail: [biuro@cojanato.pl](mailto:biuro@cojanato.pl)

**Serdeczne podziękowania dla Joanny Berendt za inicjatywę wydania książek Sarah Peyton w Polsce i 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.**

*Dla Nicka i Bena – z wdzięcznością, miłością i czułością.*



# Spis treści

<i>O powstaniu tej książki. Podziękowania</i> .....	xi
<i>Przedmowa</i> .....	xv
<i>Wstęp do polskiego wydania</i> .....	xix
<i>Wprowadzenie</i> .....	xxv
ROZDZIAŁ PIERWSZY	
Jak mówisz do siebie? Sieć spoczynkowa .....	1
ROZDZIAŁ DRUGI	
Utrzymanie emocjonalnej równowagi. Zdrowa samoregulacja	21
ROZDZIAŁ TRZECI	
Obdarzanie siebie życzliwością. Rezonujący towarzysz .....	38
ROZDZIAŁ CZWARTY	
Słuchanie próby wsparcia. Wewnętrzny krytyk .....	53
ROZDZIAŁ PIĄTY	
Dążenie ku zaufaniu. Ciągły lęk .....	72
ROZDZIAŁ SZÓSTY	
Uzdrowianie dawnych krzywd. Podróż w czasie .....	93



ROZDZIAŁ SIÓDMY	
Przyjmowanie darów gniewu. Kreatywność i ochrona .....	116
ROZDZIAŁ ÓSMY	
Pokonanie dawnych strachów. Poczucie bezpieczeństwa .....	134
ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY	
Wracanie do siebie. Znieruchomienie i dysocjacja .....	147
ROZDZIAŁ DZIESIĄTY	
Reagowanie na innych. Style przywiązania .....	164
ROZDZIAŁ JEDENASTY	
Porządkowanie zdezorganizowania. Nienawiść do siebie .....	179
ROZDZIAŁ DWUNASTY	
Rozwianie mroku depresji. Łagodność dla siebie .....	205
ROZDZIAŁ TRZYNASTY	
Uzdrowienie uzależnień i kompulsji. Rezonowanie i zrozumienie .....	219
ROZDZIAŁ CZTERNASTY	
Rezonowanie na zewnątrz. Wspólnota radości .....	233
<i>Dodatek 1: Formularz samooceny .....</i>	<i>245</i>
<i>Dodatek 2: Źródła internetowe .....</i>	<i>251</i>
<i>Dodatek 3: Polecane lektury .....</i>	<i>253</i>
<i>Dodatek 4: Słowniczek .....</i>	<i>255</i>
<i>Przypisy .....</i>	<i>263</i>
<i>Indeks .....</i>	<i>289</i>

# Spis medytacji

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



- MEDYTACJA 1:** Oddech
- MEDYTACJA 2:** Jedna komórka
- MEDYTACJA 3:** W poszukiwaniu rezonującego towarzysza
- MEDYTACJA 4:** Empatia dla wewnętrznego krytyka
- MEDYTACJA 5:** Powrót do łona matki
- MEDYTACJA 6:** Podróż w czasie
- MEDYTACJA 7:** Rewizyta – powrót do trudnego doświadczenia
- MEDYTACJA 8:** Bezpieczne miejsce
- MEDYTACJA 9:** Zaproszenie oddzielonej jaźni do powrotu
- MEDYTACJA 10:** Przywiązanie w ramach społeczności
- MEDYTACJA 11.1:** Przemiana jednej z opowieści zbuntowanej sieci spoczynkowej
- MEDYTACJA 11.2:** Poszerzenie okna przyjęcia emocji
- MEDYTACJA 12.1:** Praca z depresją powodowaną przez zbuntowaną sieć spoczynkową
- MEDYTACJA 12.2:** Łagodna praca z depresją związaną z życiem w samotności
- MEDYTACJA 13:** Chwyć pokusę z łagodnością, otwartością i ciekawością
- MEDYTACJA 14:** Medytacja wsparcia radości



## O powstaniu tej książki. Podziękowania

Był sierpień 2012 roku, a ja od siedmiu lat spletałam wątki rezonującej komunikacji, która prowadzi do uzdrowienia emocji, z coraz głębszym zrozumieniem tego, jak (z punktu widzenia neurobiologii interpersonalnej) działa ludzki mózg w relacjach, gdy trzy kobiety złożyły mi pewną propozycję. „Sarah, chcemy, żebyś napisała książkę. Pomożemy ci” – powiedziały.

Poczułam niepokój, a z nim mieszały się zachwyty, groza i ból. Zaskoczyło mnie tak stanowcze wsparcie; dotychczas podczas pisania często czułam się samotna, a przed tymi siedmioletnimi poszukiwaniami wewnątrz mojej głowy nie było przyjaznym miejscem. Przerażała mnie więc trochę myśl, że miałabym znów, pisząc książkę, zostać sam na sam ze swoim mózgiem. Czy wyleczyłam się już na tyle, by potrafić żyć zgodnie z tym, czego nauczam? A może będę względem siebie tak bezlitośnie krytyczna, że każde zdanie rozerwę na strzępy i nigdy nie wyjdę poza pierwszy akapit? Zgadzałam się z moimi przyjaciółkami, że książka musi powstać. Ale czy ja będę w stanie ją napisać?

Wiedząc o moim wahaniu, zaproponowały mi coś nietypowego: pracowałyśmy nad książką razem, podczas grupowych lub indywidualnych rozmów telefonicznych, z których opracowywały notatki – podstawę dla kolejnych rozdziałów książki. Nazwały to Projektem Dmuchańców, nawiązując do tego, jak nasiona samowspółczucia (*self-compassion*) roznoszą się, kiełkują, kwitną i są niesione dalej, od osoby do osoby.

Te trzy kobiety to: Tamyra Freeman, pomysłodawczyni, której umiejętności organizacyjne pozwoliły nam podzielić niewyobrażalnie przytłaczającą książkę na łatwiejsze do ogarnięcia części i rozdziały; Deb Solheim, moja przyjaciółka, która przez sześć lat nauczala wraz ze mną w żeńskim

więzieniu; oraz Mika Maniwa, której talent budowania i podtrzymywania pełnych ciepła społeczności był główną podporą i źródłem entuzjazmu przy ożywianiu tych treści i udostępnieniu ich światu.

Od momentu rozpoczęcia prac mój zespół trzymał mnie za rękę, jakbym była dzieckiem, które dopiero uczy się chodzić. Odbywałyśmy cotygodniowe sesje telefoniczne, podczas których współpracowniczki wspierały mnie emocjonalnie, rozpraszały moje obawy i wstyd, pozwalały mi mówić głośno o tym, o czym chcę pisać, a następnie dostarczały mi transkrypcje naszych rozmów. Kiedy zaczęły się pojawiać gotowe rozdziały, czytały je wielokrotnie, poświęcając uwagę każdemu słowu, pomagając książce nabierać kształtu.

Nie byłabym w stanie pisać, gdyby nie pomoc Penny Walden, która wiedziała wszystko, zanim ja do tego dotarłam w swoich poszukiwaniach. Jest moją najbliższą przyjaciółką i największą inspiracją. Mój mąż, Matt Wood i młodszy syn, Nick, są dla mnie źródłem zachwyty, radości i odprężenia. Sprawiają, że pisanie jest możliwe. Susan Fusillo i Carol Ferris – nie ma słów, którymi mogłabym wyrazić to, co chciałabym wam powiedzieć.

Gdy pisałam tę książkę, w wieku trzydziestu dwóch lat, w konsekwencji traumy, którą niósł w sobie od dzieciństwa, zmarł mój adoptowany syn, Benjamin. Wszystkiego, o czym tu napisałam, nauczyłam się, by móc zmienić kierunek, w którym zmierzał. Mam nadzieję, że, choć jego straciliśmy, ten zbiór wiedzy wesprze innych w szukaniu innej ścieżki.

Bonnie Badenoch jest dla mnie wzorem, uosobieniem życia w zgodzie z tym, czego nauczam – i nauczyła mnie o tym pisać. Poleciła tę książkę wydawcy. Dziękuję ci, Bonnie, za bycie akuszerką tej publikacji.

Wiedzą z zakresu neurobiologii wspierali mnie dr Alan Fogel i wiceprezeska wydawnictwa Norton dr Deborah Malmud. Nie wiem, czy ktoś wcześniej docenił was jako doskonałe doule, ale jestem wam ogromnie wdzięczna za wsparcie, którego udzieliliście mi podczas tego procesu narodzin.

Na każdym kroku współpracowała ze mną emily chaffee, tworząc cudowne ilustracje\*. Konsultowała się z naukowcami, by jak najdokładniej i najpiękniej przedstawić ludzki mózg.

Około dziesięciu lat temu miałam szczęście posłuchać Susan Skye mówiącej o neuronaukach i leczeniu traum za pomocą rezonującej empatii. Wzięłam udział we wszystkich jej prezentacjach i przez pięć lat byłam jej

---

\* Ilustracje zawarte w polskim wydaniu są autorstwa Travaisa Kotzebue.

uczennicą. Stworzyła program New Depths, łączący neurobiologię z Porozumieniem bez Przemocy, którego nauczyliśmy się razem przez wiele lat.

Danie Millerze, Glorio Lybecker, dziękuję wam za wsparcie, przewodnictwo i niezachwianą przyjaźń. Podobnie dziękuję Patrice Schanck, która marzyła o tym, by ujrzeć premierę tej książki, lecz niestety zmarła na raka 18 września 2016 roku.

Ogromnie cenię badaczy dr Michaela Andresena i dr Laurę Paret, którzy poświęcili wiele ze swojego cennego czasu, by strzec dokładności i jasności w kilku rozdziałach tej książki. Jakikolwiek nieścisłości czy brak precyzji pojawiły się wyłącznie z mojej winy.

Jestem ogromnie zobowiązana kobietom z więzienia Coffee Creek w Oregonie i mężczyznom z Twin Rivers Unit w Waszyngtonie, którzy, uczestnicząc w moich zajęciach, pomogli mi uczynić te treści głębszymi i bardziej przejrzystymi.

Dziękuję wspierającym mnie osobom z całego świata: Oldze Nguyen w Rosji i Malezji; Pernille Plantener w Danii i Joannie Berendt w Polsce; Yuko Goto, Tsyuoshi Goto, Kenowi Anno i Shigeko Suzuki w Japonii; Nat Fialho Bravo w Portugalii oraz Verze Heim i Sylvie Hoerning w Szwajcarii. Mam nadzieję, że ta książka również was wesprze i wzbogaci.

Zaś w Ameryce Północnej wsparciem obdarzyli mnie: Amanda Blaine, Carolyn Blum, Emily Chaffee, Gail Donohue, Leigh Galbraith, Sandra Harrison, Satori Harrington, Clemie Hoshino, Celeste Kersey, Susan Jennings, Mika Maniwa, Jim Manske, Jori Manske, Vika Miller, Marilyn Mullen, Wendy Noel, Klarissa Oh, Mali Parke, Darilyn Platt, John Porter, Sam Qanat, Rosemary Renstad, Katherine Revoir, Peggy Smith, Sharran Szeleke, Kangs Trevens, Jessica Van Hoogevest i Angela Watrous. Dziękuję wam za empatię, pomoc i zaangażowanie w tę pracę oraz dzielenie się jej owocami z innymi.

Chciałabym również wspomnieć o moich betareaderkach i betareaderach: Melissa Banks, Bruce Campbell, Sofia Campbell, Susan D. Dixon, Alfred Joyell, Daniel Kingsley, Becky Lewis, Carol Lindsay, Alison McDonald, Jean McElhaney, Jonna Morgan, Dianna Myers, Nina Otazo, Bev Parsons, Carl Plesner, Shana Ritter, Rita Schmidt, Sharon Seymour, Peggy Smith, Philip D. Stewart, najmilsza Carmen Votaw i Carla Adwell Webb – to osoby, które otoczyły moją pracę troską i nie szczędziły mi wzbogacających ją komentarzy.

Dziękuję za lata pełne miłości i wsparcia mojemu bratu Jamesowi Peytonowi oraz Elenie Peyton-Jones, Jennifer Jones, Kathryn Krogstad

i Mikaeli Wyman, a także Mari Alexander, Chuckowi Blevinsowi, Ericowi Bowersowi, Jocelyn Brown, Phyllis Brzozowskiej, Janice Eng, M'Lyss Fruhling, Turii Gearhart, Annie Harkey-Power, J.J. Jacksonowi, Finnowi Ludlowi, Daliah Lundquist, Frith Maier, Kristin Masters, Jane Peterson, Pam Raphael, Artowi Resnickowi, Evie Rolston, Kerridwyn Schanck, Michaelowi Smythowi, Noahowi Smythowi, Liamowi Smythowi, Trygowi Steenowi, Kelly Stevens, Anastasii Stevens, Carolyn Stuart, Lii Stuart, Colleen Tootell, Elenie Veselago, Kelly Wilson, Elizabeth Wood, Pat Wood i Charlesowi Wohlowi.

Pisząc tę książkę, miałam na uwadze moich niebinarnych przyjaciół, zastosowałam więc w niej język neutralny. Inkluzywne formy nie przetrwały procesu redakcyjnego, ale mam nadzieję, że i tak je usłyszycie\*.

---

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

## Przedmowa

Osoby, które przelewają na papier swoją pasję, mądrość i doświadczenie, przekazują czytelnikom coś szczególnego. Ich słowa cechuje pełnia i szczerść, które sięgają do naszych umysłów i serc, głęboko nas zmieniając. Sarah jest właśnie taką osobą.

Kiedy spotkałam ją po raz pierwszy, osiem lat temu, zauważyłam, że jest ciekawa wszystkiego i bez wahania rzuca się w wir badań i dociekań, by odnaleźć odpowiedzi na nurtujące ją pytania. Zachwycają ją niuanse neurobiologii (i wiele innych dziedzin) i ma niezwykły dar łączenia w spójną całość cząstek wiedzy, które nabywa. Z gorliwością wprowadzała w życie to, co odkrywała na temat działania mózgu. Ze skromnością i humorem dzieliła się zarówno sukcesami, jak i porażkami, mówiła wprost o swoich ranach i o procesie leczenia. Dzięki temu jest wspaniałą przyjaciółką i nauczycielką, której wrażliwość sprawia, że inni z łatwością się przy niej otwierają. Gdy dowiedziałam się, że rozważa napisanie książki, by pomóc światu usłyszeć jej głos z przyjemnością skontaktowałam ją z wydawnictwem Norton.

Dziś mamy w rękach jej książkę, owoc lat badań i praktyki, za której pośrednictwem wyciąga pomocną dłoń do wszystkich pragnących rozwinąć opartą na współczuciu i łagodności relację ze swoim wewnętrznym głosem i wejść na ścieżkę ku uzdrowieniu. Otworzenie się na te umiejętności pozwala na pełniejsze zrozumienie siebie oraz obdarzenie innych większą troską. Teraz jest na to najlepszy czas: cały świat mierzy się z ogromnymi wyzwaniem rzuconymi naszemu wrodzonemu dążeniu do budowania relacji, odczuwania empatii i doceniania różnic. Wierzę, że wszyscy to czujemy, bez względu na to, jakie mamy wizje uleczenia naszych społeczności. Zaproponowana przez Sarah praktyka czułości wobec siebie (*self-warmth*) może stać się punktem startowym dla naszej



wrodzonej potrzeby dążenia ku zdrowiu. Być może to kluczowy element długofalowej zmiany kulturowej. W obliczu stojących przed nami wyzwań jest to rzeczywiście cenny i bardzo pomocny zasób.

Każdy rozdział tej książki zawiera jasno sformułowane, kluczowe koncepcje, prowadzoną medytację oraz dawkę wiedzy z zakresu neurobiologii. Przechodzimy od wiedzy i zrozumienia do pogłębienia doświadczenia za sprawą medytacji, do których można wracać dowolną ilość razy. To zaproszenie do powolnego i łagodnego zagłębiania się na tereny swojego wewnętrznego świata. Informacje z zakresu neuronauk, którym często towarzyszą piękne ilustracje, pomagają nam wyobrazić sobie, co właśnie dzieje się w naszych mózgach – mózgu w ciele i mózgu wchodzącym w relacje – podczas tych doświadczeń. Okazuje się, że nasze mózgi bardzo pragną naszego dobrostanu. Są tak gotowe do uleczenia, że pojawia się w nas nawet więcej nadziei i wdzięczności niż naukowej wiedzy. Każdy rozdział można przeczytać, przećwiczyć i wchłonąć więcej niż raz, zanim przejdzie się do następnego. Warto się zastanowić, czy jest się już gotow\_, by pójść dalej. Zazwyczaj nie czytamy w ten sposób, ale w tym wypadku warto spróbować, choćby z szacunku do umiejętności, które przekazuje Sarah – zaangażowanego słuchania, zagłębiania się w siebie.

Niniejszą książkę spaja w całość kilka dużych idei. Jesteśmy stworzeni do nawiązywania relacji z innymi osobami, a jeśli nie mamy przy sobie kogoś, z kim mogłaby połączyć nas więź, możemy sami dla siebie stać się współczującymi. Nasze mózgi potrafią równocześnie angażować się w doświadczenie i otaczać nas życzliwością w tym doświadczeniu. Można tę zdolność ćwiczyć. Brak towarzystwa nie oznacza braku możliwości uleczenia się. (Jednakże muszę powiedzieć, że w tej podróży pośród jej pełnych współczucia i zrozumienia słów Sarah jest najwspanialszą i najpiękniej rezonującą towarzyszką).

Drugą kluczową zasadą ułatwiającą tę wędrówkę jest wiedza, że każdy głos, nawet najbardziej niepokojący, chce nam pomóc. Uzmysłowienie sobie tego może zakończyć toczącą się w nas wojnę między tymi częściami nas, które kochamy albo przynajmniej tolerujemy, a tymi, których nienawidzimy i których chcemy się pozbyć. Gdy otwieramy się na możliwość, że każda część nas ma wartość, zaczyna się wielka zmiana. Przepelnione współczuciem, zawzięte zaangażowanie Sarah zachęca nas, by zmięknąć i otworzyć się na te odrzucane części, a to niezwykle cenne.

Trzecia wiadomość brzmi: uzdrowienie to stopniowy, ale możliwy do przeprowadzenia proces, który ma własną logikę i tempo. Sarah prowadzi od bardziej przystępnych i łatwiejszych wewnętrznych podróży ku tym, które dla wielu osób mogą się okazać większym wyzwaniem. Jej pełne życzliwości zrozumienie, zrodzone z osobistych doświadczeń i wielu lat pracy z tymi, którzy noszą w sobie głębokie rany, daje każdej czytającej osobie przestrzeń na odnalezienie własnego tempa, by móc podejść do swoich trudności ze współczuciem i bez osądzania, a nawet spojrzeć na własne osądy z łagodnością. Ogromna przestrzeń akceptacji stanowi piękne otoczenie dla naszego stopniowego otwierania się i rozwijania.

Wierzę, że ta książka poprowadzi nas ku silniejszemu rezonowaniu i większej życzliwości. Bez względu na to, czy wykonujesz jeden z zawodów medycznych, nauczasz w szkole, wychowujesz dzieci, korzystasz z terapii czerpiącej z neurobiologii interpersonalnej czy po prostu szukasz wewnętrznej harmonii, dar, który oferuje ci Sarah, stanie się dla ciebie cennym źródłem prowadzącym ku rozwojowi i uzdrowieniu.

Bonnie Badenoch  
Vancouver, Washington  
grudzień 2016



## Wstęp do polskiego wydania

Wieść o tym, że praca Sarah Peyton stanie się dostępna w języku polskim, nappełniła nasze serca radością, wzruszeniem i nadzieją. Opracowana przez nią metoda Resonant Healing (uzdrowienia przez rezonowanie) i Resonant Language (rezonującego języka) przynosi ukojenie i spokój; pokazuje, jaką wartością jest obdarzanie życzliwością i czułością samych siebie – co daje energię do obdarzania ciepłem innych i zmieniania świata na lepsze. Sarah w jedyny w swoim rodzaju sposób potrafi połączyć rzetelną wiedzę z ciepłem, które czuć na każdej stronie jej książki. Mamy nadzieję, że również je poczujecie.

Metoda Sarah Peyton towarzyszy nam już od kilku lat. Zarezonowała z nami i tym, co dla nas najważniejsze – lubimy bowiem mówić o sobie, że jesteśmy aktywnie działającymi marzycielkami. Marzy nam się świat, w którym wszyscy będziemy dostrzegać swoje człowieczeństwo; gdzie będzie miejsce na zaufanie i dialog o tym, co dla nas ważne; świat, w którym potrzeby wszystkich będą słyszane i brane pod uwagę. Na rzecz takiego świata działamy każdego dnia, pracując w biznesie i edukacji, z organizacjami oraz pojedynczymi osobami, które chcą budować rzeczywistość pokojową i przyjazną, dobre miejsce do życia dla wszystkich.

Książka, którą właśnie trzymasz w ręku, pozwala nam, czytelniczkom i czytelnikom, działać na rzecz takiego świata. Pomaga go budować, krok po kroku, pokazując jednak, że zanim zmieni się świat, trzeba pomyśleć o sobie.

W miarę poznawania Porozumienia bez Przemocy (sformułowanego przez Marshalla Rosenberga), metody, która jest jednym z filarów również dla Sarah Peyton, zauważaliśmy, że nasze życia, jakość relacji ze sobą i z innymi stopniowo ulegały gruntownej przemianie. Rozpoczęliśmy niekończącą się podróż ku sobie. Uważność na uczucia i stojące za nimi potrzeby pomaga nam żyć coraz świadomiej i podążać drogą wysokiej jakości kontaktu ze sobą i z innymi.

Splatanie wątków Porozumienia bez Przemocy i Resonant Healing zaczęło się dla nas w Danii w 2014 roku. Podczas wspólnej kolacji po warsztatach NVC odkryłyśmy, że łączy nas obie pasja do neurobiologii i marzenie, aby jeszcze głębiej zrozumieć człowieka, w tym siebie. Chciałyśmy się dowiedzieć, jak wygląda udział mózgu w budowaniu świadomych relacji, jak wpływają na nas trudne doświadczenia z przeszłości, co się dzieje z człowiekiem ogarniętym stresem oraz jak w oparciu o wiedzę o mózgu i ludzkim systemie nerwowym zadbać o swój dobrostan i świadomie zrobić kolejny krok w kierunku budowania pokojowego świata. Wtedy właśnie podjęłyśmy decyzję, by nawiązać kontakt z Sarah Peyton. Zaprosiłyśmy ją do Polski na warsztaty, które odbyły się w 2015 roku w Rajszewie pod Warszawą. Od tamtej pory regularnie organizujemy takie spotkania w formie stacjonarnej i online. Rozmawiając wtedy przy kolacji, nie wiedziałyśmy jeszcze, że właśnie zaczynamy niezwykle ważną i inspirującą podróż rozwojową ku sobie i świadomemu życiu.

Za każdym razem, gdy pracuje się z Sarah Peyton indywidualnie lub grupowo, wchodzi się w przestrzeń, w której serca, umysły, dusze i wszystkie komórki systemów nerwowych mogą odpocząć, zostać usłyszane i otoczone ciepłem i zrozumieniem. Przestrzeń, która sprzyja napełnianiu się bezwarunkową akceptacją i życzliwością, by dalej budować dobrej jakości relacje z sobą i innymi. To także przestrzeń, gdzie można poznawać, doświadczać i zgłębiać różnorodne i transformujące narzędzia Porozumienia bez Przemocy, przegłądać się w teorii więzi i stylów przywiązania, poznawać teorię poliwalgalną i jej zastosowanie w codziennym budowaniu relacji ze sobą i innymi oraz różnorodne badania neurobiologów z całego świata na temat traumy i jej wpływu na jakość ludzkiego życia. A także doświadczać kojącej mocy rezonowania, które pomagają nam w doświadczaniu procesu głębokiego uznania tego, co jest w nas żywe, bycia z tym w ciekawości, z otwartym sercem.

Umiejętności, których uczymy się od Sarah Peyton, okazują się dziś ogromnie potrzebne, a nawet kluczowe. Dzieci i młodzież zostały głęboko dotknięte przez pandemię. Wyzwania psychiczne, takie jak lęk, stres i depresja, są u nich obserwowane częściej niż kiedykolwiek wcześniej. Dzięki umiejętnościom posługiwania się rezonującym językiem każdy nauczyciel i rodzic może spotkać się z dziećmi ze zrozumieniem i odpowiednio je wesprzeć, aby wyszły z izolacji i odzyskały zaufanie do swoich przyjaciół i dorosłych, zanim będą potrzebowały pomocy psychiatrycznej.

Inne współczesne problemy, na czele ze zmianami klimatycznymi i wymieraniem gatunków, pozostawiają wielu ludzi, bez względu na

wiek, w rozpaczy i odrętwieniu. Dzięki rezonującemu językowi możemy spotkać się z ukrytym strachem, paniką, wściekłością i poczuciem braku nadziei; nauczyć się zmieniać wewnętrzny stan poruszenia i alarmu we współczucie i żal z powodu stanu naszego świata. Umiejętność rezonowania poszerza naszą zdolność do odczuwania i słuchania trudnych emocji. Wielokrotnie doświadczyliśmy tego, jak ważne jest pozwolenie sobie na odczuwanie emocji i otwarcie się na to, co czują inni. Ludzie słuchani z ciepłym, akceptującym zrozumieniem znajdują chęć i siłę do zajęcia się tym, co do nich należy, aby łagodzić szkody i współtworzyć rozwiązania.

Praca za pomocą rezonowania z setkami klientów przekonała nas o wielkim potencjale tej metody, która pozwala uwalniać ludzi od ich wczesnych uwarunkowań. Widziałyśmy, jak kolejne osoby przechodzą od nienawiści do siebie do samoakceptacji; od nieustannego kwestionowania siebie do podążania naprzód, na tyle pewne siebie, by pozwalać innym dostrzegać ich wrażliwość. Widziałyśmy ludzi samotnych i głodnych relacji, ale zbytnio obawiających się porzucenia, by odważyć się na spotkanie, którzy znaleźli odwagę na nawiązanie nowych kontaktów. Widziałyśmy też klientów, którzy czuli pustkę, jakby nie byli obecni w swoim życiu, którzy zdołali pod warstwami ograniczających przekonań odnaleźć swoją pasję.

Wiemy, że uzdrowienie przez rezonowanie ma zdolność zmiany naszego życia i relacji. Dzięki ludziom, którzy mają odwagę tworzyć to, o czym marzą oraz dzięki wspierającym związkom z innymi ta podróż, nawet rozpoczynająca się jako indywidualne przedsięwzięcie, ma potencjał, by zmienić nasz świat. Nadać mu kierunek zgodny z naszymi marzeniami.

Życzymy sobie i wszystkim ludziom, byśmy jak najczęściej umieli towarzyszyć sobie z życzliwością; byśmy z miejsca lepszego poznania, zrozumienia i akceptacji siebie odnaleźli drogę do wewnętrznego rezonującego towarzysza. Tak więc, droga czytelniczko, czytelniku, osobo czytająca, rozgość się na kartach tej książki, ogrzej się w ciepłe życzliwości i empatii emanującym z medytacji zaproponowanych przez autorkę, by ta podróż w głąb siebie zapoczątkowała takie zmiany w twoim życiu, jakich potrzebujesz.

Joanna Berendt i Pernille Plantener  
certyfikowane trenerki Porozumienia bez Przemocy, coachki ICF, praktyczki Resonant Language i Resonant Healling według metody Sarah Peyton



*Nadszedł dzień, gdy ryzyko trwania w pąku było bardziej  
bolesne niż ryzyko zakwitnięcia.*

– Anais Nin





# Wprowadzenie

Jak brzmi twój wewnętrzny głos? Ten, który odzywa się w twojej głowie, słyszalny tylko dla ciebie? Jeśli zatrzymasz się na moment i zastanowisz nad tym, jakie to uczucie być tobą, odkryjesz, że masz do siebie konkretne nastawienie. Być może zachwyca cię to, kim jesteś, z radością angażujesz się w swoje pasje i cieszy cię to, co wnosisz do świata. (Jeśli tak jest, zapewne czytasz tę książkę, by twój wkład w życie innych był bardziej znaczący).

Jednak ludzie często czują się sobą rozczarowani. Marzą o odniesieniu sukcesu, zdobyciu większych kompetencji czy zaszczytów. Śnią o pełniejszym poznaniu swoich darów i pokazywaniu ich. Mogą czuć w stosunku do siebie gniew, mogą być przygnębieni, mogą czuć smutek większy niż są w stanie udźwignąć. Nie potrafią się zatrzymać, bo wiąże się to z przytłaczającym, ciężącym im bólem. Za wszelką cenę starają się unikać wyłącznie własnego towarzystwa i zamiast po prostu usiąść i zatopić się w myślach, krzywdzą sami siebie, jak w pewnym eksperymencie, w którym osoby narażały się na impuls elektryczny, za uniknięcie którego jeszcze moment wcześniej były gotowe zapłacić<sup>1</sup>. Osoby cierpiące na **depresję**, ogarnięte wstydem albo obawiające się ataku gniewu uczą się technik unikania, które pomagają im nie czuć się samotnie we własnej głowie: starają się zawsze być czymś zajęte, układają pasjansy, przeglądają nieustannie media społecznościowe, wpadają w pracoholizm albo uzależniają się od substancji, które sprawiają, że w swoim wnętrzu czują się inaczej. (Kiedy wprowadzam w książce ważne słowo, definiuję je i zaznaczam pogrubionym fontem, by osoba czytająca wiedziała, że objaśnienie znajdzie również w słowniczku umieszczonym na końcu książki. Na przykład depresję można zdefiniować roboczo jako utrzymujące się uczucie smutku, utratę zdolności odczuwania przyjemności

i zainteresowania życiem, którym może towarzyszyć uczucie zmęczenia i ciągłego przebudzowania).

Każdy człowiek ma swój wewnętrzny głos<sup>2</sup>. U niektórych przemawia on za pomocą słów; u innych to bardziej ton. Wewnętrzny głos może być strumieniem ciepła i czułości; może być rzeką trudnych emocji; może też wydawać się pozbawiony uczuć, gdy budują go warstwy pojęć związanych z planowaniem życia społecznego i relacji i zajęty jest nieustannym sprawdzaniem, czy życie będzie wyznaczonym torem i w zaplanowanym kierunku.

### Emocjonalne ciepło

**Emocjonalne ciepło**\* to doświadczenie bycia przyjmowan\_ lub przyjmowanie innych z czułością i serdecznością. Gdy fizycznie znajdujemy się blisko drugiej osoby, czujemy ciepło jej ciała – kojarzy się z tym bliskość i poczucie bezpieczeństwa czerpane z fizycznego kontaktu z inną osobą.

Jakie to uczucie? Delikatne ciepło w sercu, rozlewające się na całą klatkę piersiową i brzuch. Towarzyszy mu odprężenie i dobre samopoczucie. Sprawia, że czujemy łączność z innymi.

Skąd się bierze? Z uczucia, że ktoś o nas dba, troszczy się o nas. Czujemy ciepło, gdy mamy poczucie, że jesteśmy ważn\_.

Co negatywnie wpływa na ciepło? Nienawiść do siebie, nadmierna samokrytyczność i osądzanie siebie; oczekiwanie od siebie doskonałości; spędzanie czasu z ludźmi, którzy na nasz widok przewracają oczami, uśmiechają się krzywo, gdy z nami rozmawiają, przyklejają nam etykiety, mówią nam, co powinniśmy czuć.

Jak dbać o emocjonalne ciepło? Odkrywając, co jest dla nas przyjemne i dobre. Przyjemny dotyk, który sprawia, że się odprężamy, buduje w nas ciepło. Podobnie rezonowanie z drugą osobą zasiewa ziarna ciepła i sprawia, że wznoszą one silne i odporne. Przebywanie w miejscach, gdzie znajduje się pożywny i smaczny jedzenie, a ludzie śmieją się razem. Bycie akceptowan\_ bezwarunkowo. Poczucie zaskoczenia, gdy odkrywamy, że ktoś nas kocha.

---

\* 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 (przyp. tłum.).

Często wewnętrzny głos zdaje się być pozbawiony emocji, ale jakimkolwiek tonem przemawia, zazwyczaj jest niekończącym się strumieniem informującym o tym, co dobre, złe lub brzydkie. Kim jesteśmy, co zrobiliśmy, co nam umknęło z pamięci, co zrobiły osoby obecne w naszym życiu, czego nie zrobiły, co zamierzają.

Nie wierzysz? Przerwij na chwilę czytanie i sprawdź, co się stanie. Poczekaj i pozwól uspokoić się myślom wzburzonym tym, co przed chwilą przeczytałś. Strumień treści automatycznie wypełniający głowę, kiedy mózg nie jest zajęty niczym konkretnym – to właśnie twój wewnętrzny głos. Nawet jeśli nie słyszymy konkretnych słów, rozpoznajemy go w tym, jak traktujemy siebie i jak myślimy o innych. Jeśli byliśmy rozumiani i przyjmowani z entuzjazmem przez ważne dla nas osoby (rodziców, dziadków, nauczycieli czy nawet sympatycznych sąsiadów), nasz wewnętrzny głos może mieć przyjazny ton.

Są jednak osoby, które mają inne doświadczenia ze swoimi rodzicami lub partner\_. Bliscy próbują zmieniać te osoby i w komunikacji z nimi albo ciągle je „korygują”, albo są tak nimi zmęczeni, że woleliby, aby te osoby nie tyle zniknęły, co zamilkły, albo prawie ich nie zauważają, żyjąc w zbytnim chaosie emocjonalnym. Wtedy wewnętrzny głos może brzmieć inaczej i dla wielu ludzi staje się bezlitośnie negatywny, a czasami nawet złośliwy.

Jednak, nawet biorąc to wszystko pod uwagę, miej nadzieję. Możesz słuchać swojego wewnętrznego głosu, rozumieć go i go zmieniać, jeśli nie podoba ci się, jak się do ciebie odnosi. Kiedy nauczysz się, zachęcon\_ przez tę książkę, zagłębiać się we współczucie do siebie i rozumienie siebie, być może uda ci się zrezygnować z mechanizmów rozpraszenia – nieustannego szukania zajęć; siedzenia przy zawsze włączonym telewizorze czy komputerze, ze smartfonem w dłoni przez całą dobę; jedzenia potraw poprawiających nastrój; picia alkoholu.

Zamiast tego dostrzeżesz mnogość możliwości. Zdolność reagowania w nowy sposób będzie się stawać coraz bardziej prawdopodobna. W miarę jak wewnętrzny głos będzie się uspokajać i zacznie cię wspierać – zaczniesz też lubić siebie.

To się nieuchronnie dzieje wtedy, gdy pojawia się **rezonowanie**. Rezonowanie to czucie, że inna osoba w pełni nas rozumie i patrzy na nas z emocjonalnym ciepłem i szczodrością. To *wiedza*, że nasze uczucia i pragnienia są dla niej w pełni zrozumiałe.

Czym się różni rezonowanie od empatii? Empatia ma wiele definicji; to wchodzenie w czyjeś buty, rozumienie doświadczeń drugiej osoby, in-

terpretowanie jej stanów emocjonalnych, odczuwanie podobnych emocji. Nie obejmuje konieczności postrzegania siebie i drugiej osoby jako *nas*, dwóch rezonujących części. Gdy mowa o rezonowaniu, osoba, która odbiera, może powiedzieć: „Tak, jesteś ze mną. Rozumiesz mnie”. Może to być powiedziane wprost, ale może też być wyrażone przez westchnienie i fizyczne odprężenie. Mogę czuć empatię względem osób w kryzysie bezdomności, gdy je mijam, jadąc samochodem, ale one się o tym nigdy nie dowiedzą. Nie można rezonować z osobą, z którą nie jesteśmy w relacji. Rezonowania doświadczają dwie osoby. Nie można komuś powiedzieć, że się z nim rezonuje. Osoba odbierająca musi sama stwierdzić, czy czuje rezonowanie ze słowami czy obecnością innego człowieka.

Może myślisz teraz: „Jeśli lepsze samopoczucie jest uzależnione od czegoś, co może zajść tylko między dwiema osobami, to już po mnie. Nie mam nikogo. Jestem sam\_ na świecie”. Właśnie dlatego napisałam tę książkę: by pokazać ludziom, że mogą się nauczyć być ze sobą, towarzyszyć sobie. Aby rezonować ze sobą, musisz zauważyć w sobie dwie różne części: emocjonalną i rezonującą. Część emocjonalna to ta, która ma powiedzieć, czy ta druga, która próbuje z nią rezonować, faktycznie to robi. To ciągle doświadczenie dwóch osób – ale obie są tobą.

- Jeśli czasami czujesz się smutn\_ i potrzebujesz znaleźć nadzieję, że uzdrowienie jest możliwe – ta książka jest dla ciebie.
- Jeśli zdarza ci się dostrzegać w swojej przeszłości wzorce i marzysz o zmianie na lepsze – ta książka jest dla ciebie.
- Jeśli czasami czujesz, że ziemia drży pod twoimi stopami i przydałyby ci się stabilne fundamenty – ta książka jest dla ciebie.
- Jeśli czujesz niepokój, a marzysz o spokoju – ta książka jest dla ciebie.
- Jeśli świat cię przerasta, ale chciałbyś jednak lubić ludzi – ta książka jest dla ciebie.
- Jeśli ogarnia cię depresja i szukasz powodu, by jednak dalej trwać – ta książka jest dla ciebie.
- Jeśli chcesz czasami poczuć, że po prostu jest w porządku – ta książka jest dla ciebie.
- Jeśli uwielbiasz dowiadywać się nowych rzeczy o mózgu – ta książka jest dla ciebie.

Słowa, które czytasz, to najlepsze, co mogę ci ofiarować, by zaprosić twój mózg do udziału w wyprawie, której celem jest przemienienie twojego wewnętrznego głosu. To uzdrawiająca droga łączności z ciałem,

uczenia się o mózgu i rezonującym języku. To język, który sprawia, że ludzie czują się rozumiani. Słysząc w nim uczucia. Odnosi się do relacji, wspólnych wspomnień i wdzięczności. Obejmuje zastanawianie się nad emocjami i identyfikowanie ich, a także sny, pragnienia i potrzeby, wrażenia cielesne, metafory, wyobrażenia i poezję.

## REZONOWANIE: LEKCJA 0.1 CZYM JEST ZDOLNOŚĆ REZONOWANIA?

Ludzie używają języka do budowania między sobą więzi, ale także do oddzielania się od siebie i odtrącania. Gdy słowa rezonują, pojawia się więź z innymi lub sobą. Natomiast słowa krytyczne, osądzające i uprzedmiotawiające dzielą i powstrzymują pozytywne uczucia. Istotne jest, jak mówimy; sposób wyrażania się ukazuje, czy myśli są spójne, czy osoba jest szczerą, jak używa swojego mózgu, jakie są jej głęboko skrywane poglądy na temat siebie i innych<sup>3</sup>. Sposób, w jaki ludzie mówią do samych siebie, może w nich długoterminowo budować poczucie stabilności i dobrostanu albo wręcz przeciwnie, stres i brak odporności. Gdy zmienia się sposób, w jaki osoba do siebie mówi, zmienia się też działanie jej mózgu. Język to punkt wyjścia do czułości wobec siebie. W kolejnych rozdziałach tej książki będziemy pracować nad rozumieniem tego, jak można używać języka, by wspierać integrację mózgu. To jest właśnie zdolność **rezonowania**. Gdy rezygnujemy z porównywania się z innymi i krytykowania siebie, by ruszyć w kierunku pełnego zyczliwości zrozumienia dla siebie i otoczenia się troską – decydujemy się na podróż ku zdrowemu mózgowi.

Każdy rozdział niniejszej książki da ci szansę doświadczenia tego, jak rezonujący język może zmienić mózg poprzez prowadzone medytacje i empatię. Nauczysz się też, jak działa cały twój układ nerwowy, aby wzbogacić wiedzę o sobie i wzmocnić zdolność odczuwania samowspółczucia.

Gdy już odkryjesz, że wszystko w tobie jest sensownie poukładane i że twój dawny nawyk umniejszania sobie to po prostu nieudolna próba twój mózgu, który chce o ciebie zadbać, pojawi się miejsce na nowy rodzaj łagodności. W miarę jak dowiadujesz się coraz więcej o działaniu swojego mózgu, tworzysz nowe połączenia, które pozwalają na postrzeganie siebie z większą zyczliwością i spokojem. Obraz własnej osoby rozwija się i staje się bardziej złożony, gdy zaczniesz brać pod uwagę to, jak