Teal Swan

Odrzuć ciężar przeszłości

Sztuka odzyskiwania siebie



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Wyrazy uznania dla „Odrzuć ciężar przeszłości"

„Teal znowu to zrobiła! Dzięki jej terapii szybko uwolnisz się od zaburzeń psychicznych i emocjonalnych. Teal uczy, jak stawić czoła swoim lękom, gdzie szukać źródła dręczących nas problemów oraz jak im zaradzić i znowu zacząć oddychać pełną piersią. Pomoże ci wyleczyć duszę i zapoczątkować nowy rozdział w twoim życiu!".

dr Alberto Villoldo, autor książki „Medycyna ciała i ducha"

Odrzuć ciężar przeszłości to obowiązkowa lektura dla wszystkich, którzy doświadczyli w życiu traumy. Teal Swan tłumaczy, dlaczego niektóre wydarzenia zostawiają w nas tak wyraźny ślad emocjonalny i – opierając się na doświadczeniach osobistych – radzi, co zrobić, aby zaleczyć taką ranę. Dzięki jej książce uwolnisz się od przeszłości".

dr Joe Dispenza, autor bestselleru „Efekt placebo. Naukowe dowody na uzdrawiającą moc twojego umysłu"

Odrzuć ciężar przeszłości

Teal Swan

Odrzuć ciężar przeszłości

Sztuka odzyskiwania siebie

Słuchaj radia Hay House na:
www.hayhouseradio.com

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład: Emilia Dajnowicz
Projekt okładki: Emilia Dajnowicz
Tłumaczenie: Grzegorz Ciecieląg

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8171-121-0

Tytuł oryginału: *The Completion Process*

THE COMPLETION PROCESS
Copyright © 2016 by Teal Swan
Originally published in 2016 by Hay House UK Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Wolność... jej źródłem jest odzyskanie siebie.
Zamiany cyjanku życia w miód.
Wolność, ten najpiękniejszy z kolorów,
jakim pomalowano świat, pełen płatków,
wyrastających z ziemi.
A może mroczne wydarzenia,
których doświadczyliśmy,
były ledwie wezwaniem do dojrzałości?
Albowiem życie w życiu pozwala przekroczyć granicę.
Nieustannie próbujemy się dowiedzieć, w jaki sposób świat
nas rozpołowił...
By znowu stworzyć całość
dzięki męstwu,
co pokona agonię.
Byśmy ujrzeli piękno
absolutne.
To nie dziewica ni uraza
Jeno...
Tegoż źródła.

- TEAL SWAN

SPIS TREŚCI

Wstęp 11

Część I: Dostrojenie

Rozdział pierwszy: W poszukiwaniu zrozumienia 17
Rozdział drugi: Wykopać to, co pogrzebano 35
Rozdział trzeci: Jak wydobyć prawdę z otchłani podświadomości? 47
Rozdział czwarty: Ciało, emocje i czas 59

Część II: Spojenie

Rozdział piąty: Przygotowanie 73
Rozdział szósty: Kroki 1-6: Sanktuarium i jak wejść do wspomnienia 83
Rozdział siódmy: Kroki 7-13: Akceptacja i uwolnienie 105
Rozdział ósmy: Kroki 14-18: Zamknięcie 119

Część III: Pojednanie

Rozdział dziewiąty: Niesamowite efekty drogi ku odbudowie 135

Posłowie 169
Dodatek A: Podsumowanie terapii: lista wszystkich kroków.....171
Dodatek B: Jak zrobić dyplom z Drogi ku Odbudowie.....173
Podziękowania.....175
O Autorce 179

WSTĘP

Wydarzenia, które tu opisuję, miały miejsce w 2001 roku. Ze spętanymi rękami i nogami siedziałam w dziurze w ziemi. Nie byłam wystraszona – lata maltretowania zdążyły mnie znieczulić na wszelkie zagrożenia. Po prostu przestałam walczyć. Nie widziałam sensu. Zaakceptowałam fakt, że moje życie to jednoosobowa komnata tortur, w której przyjdzie mi wyzionąć ducha.

W szkole podstawowej zainteresował się mną znajomy rodziny, którego nikt nie podejrzewał o psychopatyczne zapędy. Swoją mroczną naturę skrywał za fasadą szanowanego społecznika i lekarza. Raptem kilka osób wiedziało, że uczestniczy w mrocznych rytuałach. Został moim nauczycielem, który zawsze i wszędzie miał do mnie dostęp. Rodzice mu ufali, nieświadomi, że nasza relacja opierała się na przemocy fizycznej. Ostrzeżenia były czytelne, ale oni błędnie je interpretowali. Oprawca zagroził, że jeśli opowiem komukolwiek, co mi robi, zabije moją rodzinę. Wierzyłam, że jest do tego zdolny. Znęcał się nade mną przez 13 lat.

Sporo czasu spędzałam w tamtej dziurze. Nazywał ją „przestrzenią dla umysłu"; była tak mała, że ledwo się w niej mieściłam. Kiedy wchodziłam do środka, przykrywał dziurę kratką z przesuszonych desek. Latem układał na dnie kępy pokrzyw. W ten sposób „trenował mój umysł". Siedziałam tam naga, ze związanymi rękoma i nogami. Nigdy nie wiedziałam, jak długo to potrwa; czy mnie zabije, czy pozwoli wrócić wieczorem do domu.

Pomimo towarzyszącej mi za każdym razem bolesnej niepewności, w pewnym sensie zdążyłam się przyzwyczaić do swojej udręki. Cierpienie stało się moją drugą naturą – z jednym wyjątkiem. W „przestrzeni dla umysłu" byłam zupełnie sama – i z tym nie mogłam sobie poradzić. Czułam dojmującą pustkę. Gorzej – otchłań okalaną smutkiem.

Przez wiele lat robiłam wszystko, co było w mojej mocy, aby uciec przed smutkiem i zdystansować się do otchłani. Do czasu. Któregoś dnia, kiedy siedziałam w „przestrzeni dla umysłu", poczułam znajomy przypływ desperacji. Ale coś się zmieniło. Dryfowałam ku nowym emocjom. A im bardziej skupiałam się na uczuciu beznadziei, tym wyraźniej dostrzegałam, że zmierzam ku czemuś, czego *pożądam*, oddalając się od tego, czego *nie chcę*.

Zadałam sobie pytanie: „Od czego chcę uciec?"; „Od czego się oddalam"? I nagle zrozumiałam, że uczucie desperacji chroniło mnie przed utratą nadziei. A to najgorsze, najbardziej obezwładniające doznanie, jakiego może doświadczyć człowiek. Jakiejś cząstce mnie wydawało się, że poddanie się *desperacji* jest jednoznaczne ze śmiercią, więc opierałam się jej ze wszystkich sił.

Mogłabym powiedzieć, że tamtego dnia obiecałam sobie odważnie stawić czoła przeciwnościom. W rzeczywistości po prostu porzuciłam nadzieję. Stanęłam nad przepaścią. Po 13 latach nieustannych tortur byłam emocjonalnie wycieńczona. Rozpacz podążała za mną jak rozszalałe tornado – i miałam już dość uciekania. Pragnęłam umrzeć. Dlatego złamałam zasady, których się trzymałam. Odwróciłam się i wybiegłam na spotkanie tornada. Dokonałam emocjonalnego samobójstwa. Nie wiedziałam, co się ze mną stanie, ale mnie to nie powstrzymało. Byłam gotowa zaakceptować wszystkie konsekwencje.

Przez krótką chwilę poczułam przejmujący ból. Czułam się, jakby moje ciało było miażdżone, łamane i obijane. Wzięłam głęboki oddech. Zamiast uciekać, zanurkowałam jeszcze głębiej; pozwoliłam, by fala doznań całkowicie mnie przykryła. Zaakceptowałam tę

nową rzeczywistość. A niedługo później ujrzałam przebijające przez taflę wody promienie słońca – światło istnienia. Poczułam ulgę. Lęk przed bólem zniknął, kiedy tylko podjęłam świadomą decyzję, by zagłębić się w swoje doznania.

Przez jakiś czas napawałam się tym spokojem. Pierwszy raz w swoim życiu nie uciekałam. Wtedy jeszcze nie rozumiałam, co dokładnie udało mi się osiągnąć, ale czymkolwiek to było, zadziałało. Więc spróbowałam kolejny raz. I jeszcze jeden. Zawsze, kiedy musiałam stawić czoła odczuciom, które budziły mój instynktowny lęk.

Koniec końców udało mi się uciec od mężczyzny, który skradł moje dzieciństwo. Kolejne lata poświęciłam na próbę wyleczenia licznych ran i zrozumienie, *dlaczego* technika, którą przypadkowo odkryłam, tak dobrze się sprawdziła. A kiedy wreszcie mi się to udało, uświadomiłam sobie, że mogę zmienić oblicze świata.

Rychło w czas. Wiele dusz potrzebuje uzdrowienia, ale żeby terapia się powiodła, musimy zacząć *odczuwać* nasze emocje. W łonie matki doświadczamy świata, zanim go zobaczymy. Po narodzinach zaczynamy poznawać go za pośrednictwem zmysłów. Tę wiedzę emocjonalną nosimy w sobie, wkraczając w dorosłość. To fundament, na którym budujemy naszą rzeczywistość.

Ogólnie rzecz biorąc, na nim opieramy nasze relacje z otoczeniem. Jeśli jest pozytywny, takie będą nasze relacje. Jeśli jest negatywny i bolesny, jako osoby dorosłe będziemy postrzegać świat przez pryzmat bólu. Nigdy nie przezwyciężymy dziecięcej traumy i będziemy bezskutecznie próbować „naprawić" swoje życie.

Przez pięć lat uczestniczyłam w sesjach z psychologiem specjalizującym się w urazach psychicznych wywołanych rytuałami. Zetknęłam się z większością modalności i najnowszych terapii i miałam okazję przekonać się, co się sprawdza, a co – niekoniecznie.

W trakcie klasycznej terapii leczenia traumy zetknęłam się z koncepcją wewnętrznego dziecka. To było dla mnie objawienie. U podstaw tej idei leży przekonanie, że wszyscy ludzie noszą w sobie esencję dziecka, którym kiedyś byli – również po osiągnięciu

dojrzałości. Wewnętrzne dziecko symbolizuje nasze ja emocjonalne. Dorosła cząstka osobowości rozwija się niezależnie od doświadczeń z dzieciństwa – zarówno tych dobrych, jak i złych. I to właśnie dorosłe ja może nas uzdrowić.

Podczas terapii praca z wewnętrznym dzieckiem nigdy nie dawała mi poczucia spełnienia. Dopiero kiedy stałam się wybitną specjalistką w dziedzinie duchowości, pojęłam, dlaczego technika, którą zastosowałam w „przestrzeni dla umysłu", *zadziałała*. I dlaczego praca z wewnętrznym dzieckiem również jest *skuteczna*. Oraz – i to chyba najważniejszy wniosek, jaki wyciągnęłam z tych odkryć – w jaki sposób obie techniki *wzajemnie się uzupełniają*.

Uświadomiłam sobie, że odkryłam Święty Graal. Zaczęłam pracować nad procesem, który nawet najbardziej poranioną i roztrzaskaną osobowość złożyłby w jedną całość. Dopracowałam go na sobie i moich pacjentach. Życzę ci, drogi Czytelniku, abyś doświadczył radości dostępnej wyłącznie tym, którzy gotowi są zagłębić się w odmęty psychiki i wydobyć z niej dawno zagubioną cząstkę siebie. Skoro moja metoda pomogła ofierze wieloletniego, rytualnego wykorzystywania, to pomoże każdemu. Nazwałam ją Drogą ku Odbudowie.

Część I

DOSTROJENIE

Rozdział pierwszy

W POSZUKIWANIU ZROZUMIENIA

Droga ku Odbudowie jest drogą ku wyzwoleniu. I ku odbudowie – by ani widma przeszłości, ani lęk przed przyszłością nigdy już nie paraliżowały naszych działań. W tę podróż może wyruszyć każdy bez wyjątku. Wszyscy nosimy w sobie niezaleczone urazy, choć często nie łączymy ich z problemami, z którymi borykamy się w codziennym życiu. Ale tak jest. Po prostu nie dostrzegamy tego związku.

Chyba wszyscy chcielibyśmy, żeby świat wypełniały harmonia i radość. Ale oprócz nich istnieją też konflikty i cierpienie. Każdego dnia z wojny wracają poranieni psychicznie żołnierze. Cywile zamieszkujący tereny, na których toczą się walki, z trudem próbują poskładać w jedną całość swoje życie. Dzieci są bite, kobiety – gwałcone, ludzie tracą dorobek całego życia w klęskach żywiołowych. Pogotowie, ratownicy czy strażacy, którzy jako pierwsi pomagają poszkodowanym, często nie mogą się otrząsnąć po tym, co zobaczyli. Niektórzy próbują zagłuszyć pustkę używkami. Każdemu bolesnemu zdarzeniu, które przeżywamy, towarzyszy *trauma*.

Objawia się przebłyskami wspomnień, koszmarami sennymi, bezsennością, paraliżującym lękiem, uzależnieniami, stanami lę-