

Gabrielle
Bernstein



Szczęśliwa przyszłość

UWOLNIJ SIĘ OD TRAUM



Gabrielle Bernstein

Szczęśliwa przyszłość

UWOLNIJ SIĘ OD TRAUM

PRZEŁOŻYŁA

Karolina Bochenek



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Happy Days: The Guided Path from Trauma to Profound Freedom and Inner Peace

Redaktorka prowadząca: Ewa Pustelnik
Wydawczyni: Agnieszka Fiedorowicz, Monika Rossiter
Redakcja: Katarzyna Rogowska
Korekta: Katarzyna Kusojć
Projekt okładki: Ewa Popławska
Zdjęcie na okładce: © tati_gavrish / Stock.Adobe.com
DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2022 by Gabrielle Bernstein
Published by arrangement with Folio Literary Management,
LLC and GRAAL Literary Agency.

Copyright © 2023 for the Polish edition by Wydawnictwo KobiECE
Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Karolina Bochenek, 2023

Autorka tej książki nie udziela porad medycznych ani nie zaleca stosowania jakichkolwiek technik w celu leczenia problemów fizycznych, emocjonalnych lub medycznych bez bezpośredniej lub pośredniej konsultacji z lekarzem. Intencją autorki jest jedynie udzielenie informacji o charakterze ogólnym, które mają pomóc w dążeniu do emocjonalnego i duchowego dobrostanu. Autorka i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za zastosowanie przez czytelnika zawartych tu informacji.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8321-168-8

Grupa Wydawnictwo KobiECE | www.WydawnictwoKobiECE.pl



Rozdział 1

PRAGNIENIE WYZWOLENIA

Jest ósma rano w Nowym Jorku. Siedzę w mojej zdezelowanej białej toyocie zaparkowanej na poboczu obok innego auta i czekam, aż przejadą zmiatarki. Oslaniam oczy przed słońcem, popijając czerwony gatorade. Mam mdłości i wciąż jeszcze schodzą ze mnie emocje po imprezie, która zakończyła się pół godziny wcześniej. Jestem odwodniona i w kompletnej rozsypce. Nie spałam całą noc, więc nie powinnam w ogóle siedzieć za kierownicą, nawet po to, aby dostosować się do lokalnych zasad parkowania.

Muszę wysiedzieć jeszcze w aucie jakieś pół godziny, zanim będę mogła legalnie zaparkować. Wkładam kasetę do magnetofonu i wciskam odtwarzanie. Słuchałam tego nagrania już niezliczoną liczbę razy. To nagranie z mojego odczytu parapsychoicznego sprzed pięciu miesięcy.

– Zmagasz się z alkoholem i narkotykami – zaczyna medium.

– No cóż, nie jest aż tak źle – odpowiadam drżącym głosem.

W ciągu następnych kilku minut kobieta oznajmia:

– Moja droga, w tym życiu masz okazję wykazać się siłą woli. Właśnie stanęłaś na rozstaju dróg. Możesz pozostać na swojej obecnej ścieżce i zмагаć się z poważnym uzależnieniem od narkotyków lub wyjść z nałogu i wyrzucić duży wpływ na świat.

Przewijam nagranie, żeby odsłuchać je ponownie. A potem jeszcze raz.

W mojej głowie wciąż rozbrzmiewają jej słowa: „Możesz pozostać na swojej obecnej ścieżce i zмагаć się z poważnym uzależnieniem od narkotyków lub wyjść z nałogu i wyrzucić duży wpływ na świat”. Rozumiem te słowa, ale im nie dowierzam. Nie wyobrażam sobie życia wolnego od nałogów, nie mówiąc już o wywieraniu wpływu na świat.

Patrzę na zegar: ósma trzydzieści. Niedługo powinny przejechać zamiatarki. Słuchając w kółko słów medium, wysłałam esemesa do swojej współpracownicy: „Hej, dopiero skończyłam, będę w biurze w południe”. W wieku dwudziestu czterech lat prowadzę firmę PR, która zajmuje się życiem nocnym, więc to dla mnie norma. Przewijam taśmę i znów odtwarzam nagranie. „Możesz pozostać na swojej obecnej ścieżce i zмагаć się z poważnym uzależnieniem od narkotyków lub wyjść z nałogu i wyrzucić duży wpływ na świat”.

Słowa medium zakłóca dochodzący z ulicy hałas. To ludzie tłumnie kierują się w stronę metra. Wydają się tacy świetnie zorganizowani ze swoimi kubkami z kawą i torbami na ramieniu. Patrzę, jak zaczynają swój dzień, podczas gdy mój się

kończy. Z naprzeciówka nadjeżdżają zmiatarki, więc ruszam z miejsca, żeby zaparkować. Zostawiam pustą butelkę gatorade na podłodze mojego zaśmieconego auta i kieruję się do swojego mieszkania. Myślę już tylko o tym, żeby się położyć, ale muszę jeszcze chociaż umyć twarz. Wskakuję pod prysznic w swojej zatęchłej łazience i pozwalam, aby obmyła mnie woda, a tusz spłynął po twarzy.

Po kąpieli, szybko kładę się do łóżka i sięgam po środek nasenny. Czekając, aż zadziała, w kółko notuję w dzienniku słowa medium: „Możesz pozostać na swojej obecnej ścieżce i zmagać się z poważnym uzależnieniem od narkotyków lub wyjść z nałogu i wywrzeć duży wpływ na świat”. Zapisuję je, żeby odwrócić uwagę od silnego niepokoju i palpacji serca. Wreszcie tabletki zaczyna działać i niepokój ustępuje, jakby pozostał za drzwiami, które się otworzą, kiedy tylko się obudzę. Stukot koszy na śmieci za oknem i dźwięki ludzi zmierzających do pracy słabną i w końcu zasypiam.

Kiedy wspominam dziś tamten poranek, mam łzy w oczach. Pamiętam tamtą chwilę w samochodzie, towarzyszący mi wstyd, niepewność i poczucie zagrożenia, jakby to było wczoraj. Bardzo dobrze poznałam tamtą dziewczynę i jestem dumna z wyboru, jakiego dokonała, aby stać się kobietą, którą jest dzisiaj. Chociaż potrzebowała jeszcze kolejnego roku autodestrukcyjnych nałogów i otarcia się o śmierć, aby ostatecznie wyjść z nałogu, pozwoliła sobie wkroczyć na ścieżkę uzdrowienia. Każdego dnia dziękuję za to Bogu.

Dwudziestoczteroletnia Gabby nigdy nie wyobraziłaby sobie dla siebie takiego życia, jakie wiodę teraz. Na szczęście

dokonała właściwego wyboru. Wytrzeźwiała i wytrwale utrzymywała wizję lepszej przyszłości – prawdziwego szczęścia, wolności i spokoju.

Dziś ta wizja jest moją rzeczywistością. Uwolniłam się od ciężarów przeszłości, ponieważ odważyłam się zmierzyć z głębszymi przyczynami swojego cierpienia i wytrwałam w swoim procesie uzdrawiania. Nareszcie wiem, jak to jest odczuwać głęboki spokój tu i teraz. Siedzę właśnie w swoim gabinecie, otoczona stosem poradników duchowych, które napisałam. Moje biurko jest ozdobione kartami afirmacyjnymi, kryształami i zdjęciem USG mojego syna, Olivera, z czasu, kiedy był jeszcze w moim łonie. Mój mąż, Zach, bawi się na dole z synkiem, podczas gdy ja pozwalam, aby przepływał przeze mnie głos wolności, który poprowadzi również ciebie.

Uwolniłam się od ciężarów przeszłości,
ponieważ odważyłam się zmierzyć z głębszymi
przyczynami swojego cierpienia i wytrwałam
w swoim procesie uzdrawiania.

DUCHOWE PRZEWODNICTWO

Podróż ku prawdziwemu spokojowi wewnętrznemu zaczyna się od gotowości do podtrzymywania wizji nowego sposobu życia. Każdy dysponuje zdolnością stworzenia takiej wizji – bez względu na to, jak bardzo się dotąd zmagał i ile

wycierpiał. Pozwala nam ona otworzyć niewidzialne drzwi do duchowego wsparcia i intuicyjnych wskazówek, które pomagają wprowadzić w życie pożądaną zmianę.

Właśnie rozpoczynasz proces uwalniania lęków z twojej przeszłości i odzyskiwania miłości, pokoju i wolności. Uwalnianie jest tu kluczowym słowem. Głęboko w każdym z nas skrywa się pełna miłości prawda, którą obwarowaliśmy murami. Uwolnienie wzorców, myślokształtów i programów, które nam wpojono, jest absolutnie konieczne, abyśmy mogli powrócić do swojego prawdziwego ja. Nic „z zewnątrz” nie może nam dać tej miłości, ponieważ znajduje się ona w naszym własnym wnętrzu. Potrzebujemy rozbroić lęk, traumy i szkodliwe wzorce, które utwierdzają nas w przekonaniu, że głęboki spokój jest nieosiągalny.

To my jesteśmy spokojem i miłością, tylko o tym zapomnieliśmy. Moim celem jest przypomnieć ci, że odzyskiwanie tej miłości jest bezpieczne, tak jak afirmowanie gotowości do życia w takim spokoju i wolności, jakich wcześniej sobie nawet nie wyobrażałeś. Wszystko zaczyna się od stworzenia wizji lepszego życia. Już samo to wystarczy do rozpoczęcia procesu przemiany, który pozwoli ci wyzwolić się od przeszłości i osiągnąć wewnętrzny spokój.

To właśnie moja wola wyjścia poza własne ograniczenia umożliwiła mi wkroczenie na ścieżkę ku lepszemu przyszłości. Pozwoliło mi to się uzdrowić, dzięki czemu mogę teraz pomóc w tym innym i wywrzeć wpływ na świat. Zanim jednak zdołałam otworzyć się na nowe, musiałam się zmierzyć z moimi dawnymi ranami, które mnie obciążały.

Stawienie czoła własnym lękom i trudnym przeżyciom z przeszłości to akt wielkiej odwagi. Wielu ludzi przez całe życie robi wszystko, aby tylko nie kontaktować się ze swoimi traumami. Odkrywanie zranionych części siebie jest bolesne, przerażające, a nawet rozdzierające. Nie powinniśmy podejmować się tego sami. Musimy odważyć się poprosić o pomoc w zagłądaniu do miejsc, które nas przerażają.

Możesz skorzystać z różnych form wsparcia – chociażby ze strony terapeuty, doradcy, przewodnika duchowego lub przyjaciół. W tej książce opiszę, co mnie pomogło doświadczyć wolności, ale muszę zaznaczyć, że nie sięgnęłabym po żadne z tych narzędzi, gdyby nie najważniejsze: moja wiara duchowa.

Od zawsze wierzyłam w Siłę Wyższą, przemawiały do mnie duchowe zasady i nauczyciele. Intuicyjnie czułam, że jestem połączona z niewidzialnym źródłem miłości. Nawet w najciemniejszych chwilach swojego nałogu miałam przy łóżku stos poradników duchowych. To właśnie pragnienie poznania Boga uratowało mi życie. Bez swojej duchowej wiary i dążenia do poszerzenia świadomości nie zdołałabym przetrwać pewnych doświadczeń, które opisuję w tej książce. Duchowość podtrzymywała mnie, zapewniała mi bezpieczeństwo i prowadziła na ścieżce uzdrawiania.

Z perspektywy czasu widzę, że na każdym kroku prowadził mnie duch. Wszyscy terapeuci, nauczyciele jogi, uzdrowiciele i książki duchowe cudownie pojawiały się w moim życiu dokładnie wtedy, gdy potrzebowałam wykonać kolejny krok w swojej podróży. Wiem, że natrafiłam na nie dzięki

boskiemu przewodnictwu. Zawsze wierzyłam, że duch mnie prowadzi, i to pozwoliło mi zostać nauczycielką duchową już na wczesnym etapie mojego rozwoju osobistego. Duch był również dla mnie źródłem inspiracji, z którym poczułam się na tyle bezpiecznie, że zdołałam stawić czoła trudnej przeszłości i ją uzdrowić.

Duchowość podtrzymywała mnie,
zapewniała mi bezpieczeństwo i prowadziła
na ścieżce uzdrawiania.

ZASŁUGIWANIE

Na początku nie było mi łatwo stawić czoła własnej przeszłości. Choć wtedy jeszcze nie zdawałam sobie z tego sprawy, w głębi duszy najbardziej obawiałam się, że nie zasługuję na życie w szczęściu i spokoju. Doświadczenia z mojego dzieciństwa ukształtowały mój światopogląd oparty na lęku, który oddzielał mnie od wewnętrznego spokoju.

Poczucie niezasługiwania jest w nas tak głęboko zakorzenione, że większość ludzi nie potrafi go nawet w sobie rozpoznać (mnie zajęło to ponad dziesięć lat). Wygłosiłam kiedyś przemówienie przed kilkoma setkami uduchowionych przedsiębiorców, którzy poświęcili swoje życie rozwojowi osobistemu i duchowemu, a także pomaganiu w tym innym. Przybyli na tamto wydarzenie w przekonaniu, że przedstawię im

metody autopromocji i rozwijania duchowego biznesu. Mylili się – czekało ich coś znacznie ważniejszego.

Moje przemówienie dotyczyło wyłącznie zasługiwania. Wykład zaczęłam od oświadczenia, że jedynym powodem, dla którego doświadczamy blokad na ścieżce do sukcesu, obfitości czy jakiegokolwiek upragnionego stanu, jest brak wiary w to, że jesteśmy tego warci. Z początku moi słuchacze zaprotestowali, ponieważ jest to niepokojąca teza dla osób, które uważają się za wpływowe i pewne siebie. Najwyraźniej nie zaakceptowali jeszcze tego, że to nie świat zewnętrzny stworzył blokady, jakich doświadczali na swojej drodze, ale ich własne utrzymujące się poczucie niezasługiwania.

Nie mam tu jednak na myśli poczucia, że zasługujemy na pieniądze, romans czy awans zawodowy, lecz poczucie, że jesteśmy godni miłości. Na początku mojego procesu uzdrawiania terapeutka wyjaśniła mi, że za wszystkimi moimi blokadami i lękami skrywa się poczucie bycia niekochaną i niewystarczająco dobrą. Potrzebowałam trochę czasu, aby przyjąć tę prawdę. Na początku się z nią nie zgadzałam, ponieważ stworzyłam sobie taką wizję życia, która utwierdzała mnie w poczuciu, że jestem bardzo wartościowa i kochana.

A jednak zaczęłam się temu przyglądać w trakcie terapii i dostrzegłam, że pod wszystkimi moimi osiągnięciami zawodowymi, miłością ze strony fanów i pozornie pozytywnym obrazem siebie skrywa się strauumatyzowana mała dziewczynka, która uważa, że na to wszystko nie zasługuje. Zaczęłam też zauważać momenty, w których mówię głośno do

siebie: „Jestem do dupy”. Wcześniej zamiatałam takie chwile pod dywan, ale im częściej je sobie uświadamiałam, tym bardziej docierało do mnie, że rzeczywiście cierpię z powodu głębokiej rany, jaką jest poczucie bycia niekochaną i niewystarczająco dobrą.

Zgłębiając teorię swojej terapeutki, uświadomiłam sobie, w jaki sposób unikałam konfrontacji z tymi bolesnymi odczuciami. Przez kilkadziesiąt lat tłumiłam je za pomocą nałogów, związków, pracy, jedzenia i różnych form zewnętrznej walidacji. Zrozumiałam, że przez całe swoje życie uciekałam od swoich najgłębszych ran.

GLEBSZA AUTOREFLEKSJA

Kiedy w głębi duszy wierzymy we własną bezwartościowość, to przekonanie przejawia się w każdym obszarze naszego życia. Aby je uwolnić, musimy odkryć, co się za nim kryje. Nauczyciele duchowi Abraham i Esther Hicks mówią: „Przekonanie jest myślą, którą wciąż myślisz”. Myśli oparte na lęku, które zamieniają się w przekonania o bezwartościowości, często pojawiają się we wczesnym dzieciństwie, kiedy to trudne przeżycia oddzielają nas od naszej wrodzonej godności. Ostatecznie dochodzimy do wniosku, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy. Czujemy się odmieńcami i brakuje nam poczucia bezpieczeństwa. Jeśli te pełne lęku myśli nie zostaną w pełni przetworzone, staną się opowieściami, które sobie w kółko powtarzamy, aż zakorzeni się w nas głębokie przekonanie o własnej niegodności.

Bez względu na to, czy mieliśmy pozornie szczęśliwe, czy rażąco bolesne dzieciństwo, te wczesne doświadczenia wpłynęły na nasze życie. Dlatego też zachęczę cię tutaj do głębokiej refleksji nad tymi przeżyciami, używając przy tym słowa, które może wyzwolić w tobie silną reakcję emocjonalną. To słowo to trauma.

Możemy wyróżnić traumę przez duże „T” i przez małe „t”. Zazwyczaj kojarzymy ją z naprawdę poważnymi zdarzeniami, takimi jak napaść na tle seksualnym, przemoc, poważne zaniedbania lub śmierć członka rodziny. Są to przykłady traumy przez duże „T”, która powstała wskutek jednorazowych lub wielokrotnych zdarzeń traumatycznych, często o charakterze inwazyjnym, na przykład katastrof, urazów fizycznych, hospitalizacji, przemocy szkolnej czy straty. Traumy z wczesnego dzieciństwa dotyczą trudnych doświadczeń, które przydarzają się dzieciom w wieku do lat sześciu.

Trauma przez małe „t” może z kolei powstać wskutek bardzo nieprzyjemnych, ale nie zagrażających życiu doświadczeń, w których nie otrzymaliśmy odpowiedniego wsparcia, jak na przykład sytuacja, w której ktoś nam dokuczał, śmierć zwierzęcia, przemoc emocjonalna, molestowanie lub utrata ważnej relacji.

Z duchowego punktu widzenia bolesne doświadczenia z dzieciństwa naruszają energetyczne połączenie z naszą wewnętrzną miłością (lub Bogiem w naszym wnętrzu). Każda kolejna trauma i poczucie zagrożenia coraz bardziej oddalają nas od tego źródła miłości. W przypadku niektórych traum przez duże „T” może dojść do tak silnego zerwania połączenia

z duchem, że dziecko dorasta w ciągłym strachu, a kolejne traumy się kumulują, uniemożliwiając mu doświadczanie miłości.

Bez względu na to, czy mieliśmy pozornie
szczęśliwe, czy rażąco bolesne dzieciństwo,
te wczesne doświadczenia wpłynęły
na nasze życie.

Udowodniono, że zaniedbania i traumy z dzieciństwa (zarówno przez duże „T”, jak i małe „t”) oddziałują na mózg dziecka. Na rozwój mózgu wpływa bezpośrednio styl przywiązania dziecka do rodziców*. Bezpieczne przywiązanie umożliwia prawidłowy rozwój części mózgu odpowiedzialnej za rozwiązywanie problemów, dzięki czemu dziecko potrafi w zdrowy sposób przetwarzać własne emocje. Ma wówczas poczucie, że może zwrócić się do kochającego rodzica z każdym swoim lękiem. To poczucie bezpieczeństwa w relacji z głównym opiekunem pomaga mu w rozwijaniu zaufania do miłości. Natomiast u dziecka z niezdrowym stylem przywiązania, które powstało wskutek przemocy czy zaniedbania, mogą nie w pełni rozwinąć się obszary mózgu odpowiedzialne za rozwiązywanie problemów i co za tym idzie,

* Regina M. Sullivan, *The neurobiology of attachment to nurturing and abusive caregivers*, „Hastings Law Journal” 63, nr 6 (wrzesień 2012), s. 1553–1570, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3774302>.

odreagowywać w niepożądany sposób. W rezultacie takie dzieci mają często trudności z rozwiązywaniem problemów, radzeniem sobie w życiu i rozwijaniem umiejętności społecznych, doświadczają napadów złości i wykazują niezdolność do samoregulacji. Nie potrafią odzyskać kontaktu z miłością i czują się bardzo osamotnione.


Podaję, że wielu czytelników myśli sobie teraz: „Na szczęście nie doświadczyłem żadnej traumy. To mnie nie dotyczy”. Tymczasem wystarczy jedna trauma przez małe „t”, która powstała wskutek bycia ofiarą znęcania się na placu zabaw lub nazywania nas „idiotą” przez nauczyciela, publicznego upokorzenia na stołówce lub pasywnego zaniedbywania ze strony rodziców, którzy nie zaspokajali naszych podstawowych potrzeb w pierwszych latach życia. Takie doświadczenia również silnie na nas wpływają. Nie zawsze zdajemy sobie sprawę z tego, jak bardzo szkodziło nam ciągle napięcie matki lub emocjonalna niedostępność rodziców. Bez względu na to, jakiej traumy doświadczyliśmy, mogła ona doprowadzić do zakorzenienia się w nas głębokiego bólu i poczucia niezastługiwania na miłość.


Być może twoja rodzina ciągle miała problemy finansowe, przez co uwierzyłeś, że już zawsze będziesz żył w niedostatku, albo zaniedbywano cię, a dziś masz poczucie, że nie zasługujesz na relację miłosną. A może uważasz, że miałeś idealne dzieciństwo, a jednak w głębi duszy nie czujesz się widziany ani słyszany. Wszystkie bolesne doświadczenia z dzieciństwa wpływają na nasze dorosłe życie i przyczyniają się do ukształtowania się w nas poczucia niezastługiwania na miłość i bycia niewystarczająco dobrym.




*Sięgnij po
więcej!*



 www.wydawnictwokobiece.pl

 [kobiece](#)

 [wydawnictwo.kobiece](#)