GŁOS DUSZY · POZNAJ SIEBIE

Wiem już, jakie mam przekonania. I co teraz?

O świadomości, która nie musi być kolejnym ciężarem.
O zmianie, która czasami zaczyna się od jednego milimetra.

„Nie musisz przebudowywać całego życia.
Możesz zacząć od zauważenia, że masz wybór.”

Kiedy samopoznanie zaczyna przytłaczać

Zaczynasz przyglądać się sobie. Odkrywasz kolejne wzorce, poznajesz przekonania, zaglądasz pod powierzchnię codziennych reakcji. I nagle okazuje się, że jest tego całkiem sporo. Brak stawiania granic. Zgadzanie się na wszystko. Potrzeba zadowalania ludzi dookoła. Przekonanie, że to Ty musisz o wszystkich zadbać, że nie wypada narzekać, że obietnicy trzeba dotrzymać za wszelką cenę. Że gdy coś się nie uda, to pewnie Twoja wina. Że trzeba zasłużyć na odpoczynek, miłość i akceptację. Że cierpienie uszlachetnia, a dobre uczynki kiedyś zostaną wynagrodzone.

I przychodzi moment, w którym zamiast ulgi czujesz przytłoczenie. Patrzysz na tę całą listę i myślisz: „No pięknie. Jeszcze tego mi brakowało. Teraz muszę to wszystko naprawić!”. Nagle samopoznanie, które miało przynieść więcej wolności, staje się kolejną tabelką z zadaniami do odhaczenia.

Ale zatrzymaj się na chwilę. **Czy problemem jest to, że te przekonania w Tobie są? Czy może to, że zaczynasz traktować każde z nich jak usterkę wymagającą natychmiastowej naprawy?**

Nie zamieniaj świadomości w nowy obowiązek

Przez lata mogłaś żyć według zasady „muszę być dzielna”, a teraz dokładamy do niej „muszę przestać być dzielna”. Dawniej: „muszę wszystkim pomagać”. Dzisiaj: „muszę nauczyć się odmawiać”. Zauważasz podobieństwo? Zmienia się treść, ale presja pozostaje. Nadal jest jakieś „muszę”, nadal jest egzamin z bycia sobą.

A przecież nie o to chodzi. Nie po to odkrywasz swoje automatyczne reakcje, żeby później karać się za każdą sytuację, w której zareagowałaś po staremu. Rozpoznanie wzorca nie zobowiązuje Cię do natychmiastowej rewolucji. Możesz po prostu zobaczyć: „Aha, ja tak mam”. I przez chwilę nic więcej z tym nie robić.

„Samo zauważenie jest już ogromną częścią drogi.”

Najpierw przychodzi to małe „aha”

Wyobraź sobie, że ktoś prosi Cię o przysługę. Masz dość swoich obowiązków, marzysz o spokojnym wieczorze, ale jak zwykle odpowiadasz: „Jasne, zrobię”. Dopiero chwilę później czujesz ciężar w brzuchu i przypomina Ci się znajome zdanie z domu: „Nie bądź samolubna, pomyśl o innych”.

Kiedyś nawet byś tego nie zauważyła. Po prostu wykonałabyś kolejne zadanie, a pod koniec dnia byłabyś zmęczona i rozdrażniona, nie bardzo wiedząc dlaczego. Dzisiaj widzisz więcej. Rozpoznajesz ten automatyzm i myślisz: „O, to znowu ten stary schemat”.

Może jeszcze nie odmówisz. Może zrobisz dokładnie to samo co zawsze. Ale już wiesz, że to nie był Twój swobodny wybór, tylko znajoma reakcja. I to właśnie zmienia jakość całego doświadczenia. **Nie dlatego, że wszystko naprawiłaś, lecz dlatego, że przestało być całkowicie niewidoczne.**

Nie musisz od razu mówić stanowczego „nie”

Wiele osób po odkryciu swoich przekonań próbuje od razu przejść na drugi biegun. Całe życie zgadzałam się na wszystko? To teraz nie zgodzę się na nic! Całe życie byłam miła? To teraz wszystkim pokażę, gdzie jest granica! Tyle że taka reakcja może być po prostu kolejną skrajnością. Znowu zamiast słuchać siebie, wykonujesz sztywną instrukcję.

Być może dziś jesteś gotowa jedynie powiedzieć: „Daj mi chwilę, zastanowię się”. Może zamiast przyjąć pięć obowiązków, przyjmiesz cztery. Może po raz pierwszy zapytasz: „A czy mogę to zrobić jutro?”. Może odmówisz bardzo drobnej rzeczy, przy której nie czujesz wielkiego lęku.

To nie jest mało. To jest Twój dzisiejszy zakres gotowości. Możesz go uszanować. Granice nie muszą rodzić się z wojny ze światem. Mogą powstawać ze spokojnego uznania, że Ty również jesteś ważna.

Jeden milimetr. Potem kolejny.

Wyobraź sobie, że przy każdej podobnej sytuacji cofasz się od dawnego schematu o milimetr. Tylko jeden. Najpierw przez ułamek sekundy czujesz, że za chwilę powiesz automatyczne „tak”. Potem przypominasz sobie, że możesz zdecydować. Kolejnym razem prosisz o czas. Jeszcze później wybierasz coś trochę innego.

Ten milimetr nie wygląda jak wielka duchowa przemiana. Nikt nie bije braw. Nie świecą fajerwerki. A jednak po wielu doświadczeniach milimetry zaczynają układać się w centymetry, a potem w metry. W pewnej chwili możesz zauważyć, że reagujesz zupełnie inaczej niż kiedyś. Nie wydarzyło się to jednego dnia. Po prostu stopniowo zmieniała się Twoja relacja z własnym wyborem.

I nie musi być to droga idealnie prosta. Czasem cofniesz się do starej reakcji. Czasem po wielu udanych próbach znów zgodzisz się na coś wbrew sobie. To nie przekreśla wcześniejszej pracy. To życie, nie egzamin.

Co możesz zrobić, kiedy stary wzorzec pojawia się znowu?

Najpierw go rozpoznaj. „Znowu przejmuję odpowiedzialność za emocje wszystkich dookoła”. „Znowu zakładam, że jeżeli ktoś jest niezadowolony, to coś zrobiłam źle”. „Znowu próbuję zasłużyć na spokój, robiąc jeszcze więcej”.

Potem sprawdź, ile masz dziś przestrzeni. Może wystarczy jedno głębsze westchnienie. Może potrzebujesz poprosić o pomoc. Może dziś świadomie zdecydujesz się pomóc komuś mimo zmęczenia, ale bez opowiadania sobie, że nie miałaś żadnego wyboru. A może właśnie dziś odmówisz.

Nie każde stare zachowanie wymaga natychmiastowego odwrócenia. Ważne, żeby coraz częściej pojawiało się pytanie: **„Czy ja naprawdę tego chcę? Czy tylko tak nauczyłam się przetrwać, zasłużyć, nie zawieść, uniknąć konfliktu?”**

Ukochaj siebie również po fakcie

Bywa, że dopiero wieczorem dotrze do Ciebie: „Przekroczyłam dziś własną granicę”. I wtedy najłatwiej uruchomić kolejny znajomy program: „Znowu dałam się wykorzystać, znowu nie potrafię, znowu ze mną coś nie tak”. Stop. Przecież właśnie zauważyłaś coś, czego wcześniej nawet nie umiałaś nazwać.

Możesz powiedzieć do siebie: „Tak, dziś znowu zgodziłam się na coś, czego nie chciałam. I widzę to. Następnym razem może spróbuję choć trochę inaczej”. Bez upokarzania siebie. Bez rozliczania się z liczby przepracowanych przekonań. Z łagodnością wobec osoby, która tyle lat uczyła się określonego sposobu reagowania.

Nie musisz cieszyć się z każdego trudnego doświadczenia ani nazywać go darem. Wystarczy, że nie wykorzystasz go jako kolejnego dowodu przeciwko sobie.

Świadomość to początek wolności, nie kolejna lista win

Czasem mamy wrażenie, że rozwój polega na coraz dokładniejszym wyszukiwaniu wszystkiego, co w nas nie działa. Jeszcze jedno przekonanie. Jeszcze jeden blokujący zapis. Jeszcze jeden schemat z dzieciństwa, który trzeba koniecznie odpracować. Można tak długo, tylko czy w tym całym procesie zostaje nam jeszcze miejsce na zwykłe życie?

A przecież możesz się rozwijać i jednocześnie żyć. Kochać, pracować, odpoczywać, śmiać się, próbować, popełniać błędy. Możesz mieć świadomość swoich przekonań i nadal korzystać z tych części siebie, które już dziś są piękne, silne i wartościowe.

Z czasem być może odkryjesz, że zmiana wcale nie przyszła z wielkim hukiem. Przyszła cicho, jak muśnięcie skrzydeł motyla. W jednej rozmowie wybrałaś siebie. W innej poprosiłaś o czas. W jeszcze innej pozwoliłaś komuś być niezadowolonym, nie biorąc automatycznie winy na swoje barki.

„Nie musisz robić z życia walki.
Pozwól sobie czasem wybrać odrobinę inaczej.”

Z czym możesz dziś zostać?

Nie po to, żeby udzielić sobie dziesięciu prawidłowych odpowiedzi. Raczej po to, żeby zatrzymać się i sprawdzić, gdzie jesteś właśnie teraz:

• Jaki automatyczny wzorzec zauważyłam ostatnio — nawet jeśli niczego jeszcze nie zmieniłam?
• Czy próbuję zamienić jego rozpoznanie w nowy obowiązek?
• Jaki jeden milimetr innego wyboru jest dla mnie dziś możliwy?
• Jak mogę potraktować siebie łagodniej, jeśli dopiero po fakcie rozpoznam przekroczenie własnej granicy?

I na tym możesz zakończyć. Bez planu naprawczego na całe życie. Bez nowej listy rzeczy, które koniecznie musisz zrobić do piątku.

Ty już zaczęłaś zauważać. Na teraz to może wystarczyć.

Odkrywaj dalej: Podświadomość · Poznaj siebie · Nadświadomość