

REWOLUCJA OD WEWNĄTRZ

REWOLUCJA OD WEWNĄTRZ

**JEDYNA RZECZ,
JAKĄ MUSISZ WIEDZIEĆ,
BY ODMIENIĆ SWOJE ŻYCIE**

MICHAEL NEILL

Tytuł oryginału: *The Inside Out Revolution. The only thing you need to know to change your life forever*

Text © Michael Neill, 2013

First published and distributed by Hay House UK Ltd.

The moral rights of the author have been asserted.

Copyright © for the Polish Translation by Agnieszka Cioch, Poznań 2021

Redakcja i korekta: Anna Dziadzio

Skład i łamanie: Natalia Patorska

Projekt okładki i stron tytułowych: Natalia Patorska

Rysunek na stronie 70 © ScienceCartoonsPlus.com

Wydawnictwo Wilcza w składzie: Anna Gruszczyńska, Gabriela Matlak,
Kinga Siodłak



Wydanie I

ISBN 978-83-941093-0-1

Copyright © by Wydawnictwo Wilcza, Lubień 2022

Wszelkie prawa zastrzeżone. Przedruk lub kopiowanie całości albo fragmentów książki – z wyjątkiem cytatów w artykułach i przeglądach krytycznych – możliwe jest tylko na podstawie pisemnej zgody wydawnictwa. Zezwalamy na udostępnianie i rozpowszechnianie okładki książki w magazynach oraz Internecie bez konsultacji z wydawnictwem.

*Gdyby ludzie nauczyli się jednej jedynej rzeczy
– jak nie bać się własnego doświadczenia,
już samo to mogłoby odmienić ten świat.*

Syd Banks



SPIS TREŚCI

Od Wydawcy	8
Przedmowa	9
Wstęp: osobista rewolucja	13
Część 1: Przesuwanie fundamentów	23
Przeobrażająca rozmowa	25
Pierwsze zasady	37
Jedyne, co musisz wiedzieć	51
Część 2: Poszerzanie możliwości	65
Wzór na cud	67
Pierwotna łaska	79
Wartość pustego umysłu	93
Część 3: Spełnione sny	107
Nauka rozkwitania	109
Paradoks osiągnięć	121
Poza sprawczością	133
Epilog: coach i potężne drzewo	145
Materiały źródłowe	149
Podziękowania	155
O autorze	160

OD WYDAWCY

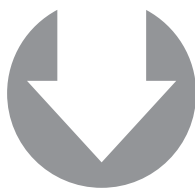
Three Principles to umownie przyjęta nazwa filozofii Sydneya Banksa, będącej głównym tematem niniejszej książki. Filozofii opisującej działanie naszego ludzkiego doświadczenia i odpowiadającej na pytanie, które człowiek zadaje sobie od zarania dziejów: jak być szczęśliwym.

Podczas gdy w Polsce nurt ten jest jeszcze praktycznie nieznany, na świecie rozwija się on w zawrotnym tempie. Główną misją naszego wydawnictwa stało się przybliżenie *Three Principles* polskiemu Czytelnikowi, ponieważ wierzymy, że ich prostota i siła mają moc, by odmienić każde życie.

Ta misja zaczyna się tutaj, wraz z naszą pierwszą publikacją, którą właśnie trzymasz w swoich rękach.

Zespół wydawnictwa Wilcza

[*Three Principles* to dosłownie „Trzy Zasady”. Aby jednak nie wprowadzać terminologicznego zamieszania, w niniejszej publikacji postanowiliśmy posługiwać się skrótem oryginalnym, pochodzącym od nazwy anglojęzycznej, a więc: 3P.]



PRZEDMOWA

Trzydzieści lat temu poznałem człowieka o nazwisku Sydney Banks i zostałem współtwórcą nowego modelu w psychologii, który od tamtej pory szerzył się po świecie, nie zyskując jednak większego rozgłosu. I chociaż tkwił w nim potencjał przeobrażenia ludzkiego życia, do tej pory zachowywany był w ścisłym sekrecie. W swojej nowej książce Michael Neill przedstawia zasady tego modelu szerszemu gronu, tak aby każdy mógł wykorzystać to nowe radykalne podejście we własnym życiu. Autor swoją książkę kieruje do wszystkich ludzi, niezależnie od ich pozycji społecznej i tego, czy w tej chwili są szczęśliwi, czy zagubieni. Jeśli chodzi o dążenie do wewnętrznego dobrostanu i skutecznego działania, jest to po prostu książka „dobra na wszystkie bolączki”.

Różne negatywne stany ducha ograniczają i krępują nas wszystkich bardziej, niż byśmy sobie tego życzyli. Wszyscy od czasu do czasu doświadczamy niechcianego stresu i cierpienia,

Rewolucja od wewnątrz

a czasami musimy z nimi żyć przez długie lata. Rzucają one cień na naszą radość życia, wydajność w pracy, jakość tworzonych przez nas związków. Każdy dobry dyrektor sprzedaży powie wam, że jeśli chodzi o wyniki, przeszkodą numer jeden jest nieustające poczucie zniechęcenia; każdy doświadczony terapeuta potwierdzi, że uczucia beznadziei i bezsilności wysysają z człowieka energię, osłabiają zdolność do trafnej oceny sytuacji i prowadzą do spirali depresji. Powinno być samo przez się zrozumiałe, że długotrwałe negatywne stany emocjonalne ograniczają potencjał człowieka.

Ale prawdziwa jest też odwrotność tego stwierdzenia. Każdemu zdarzają się okresy dobrostanu i jasności umysłu, a nawet przebliski geniuszu. Nawet w ostrej fazie choroby psychicznej każdy pacjent miewa momenty „normalności” – niezależnie od tego, jak głębokie jest jego zaburzenie. Wszyscy zapewne pamiętamy takie chwile we własnym życiu, kiedy doznawaliśmy nagłej inspiracji, kiedy ni stąd ni zowąd wpadaliśmy na rozwiązania, które w ostatniej chwili ratowały sytuację. Niekiedy zauważamy, że nasze dzieci zachowują się znacznie mądrzej i rozsądniej, niżby to wynikało z ich wiedzy i doświadczenia. Raz po raz obserwujemy, jak ludzie odnajdują równowagę, pogodę ducha i nadzieję podczas bardzo poważnych kryzysów, takich jak powódzie czy trzęsienia ziemi, a nawet gdy dowiadują się, że są śmiertelnie chorzy. Powinno więc być oczywiste, że potencjał do radości życia, jasności umysłu, kreatywności i satysfakcji ze związków z innymi jest w nas znacznie wyższy, niż widać to

w codziennym życiu. Michael Neill w swojej książce wyjaśnia, czym jest ów potencjał, skąd się bierze i jak go uruchomić.

Współczesne nurty myślowe dostarczają licznych gotowych wyjaśnień, dlaczego ludzie czują i zachowują się tak, a nie inaczej – począwszy od czynników genetycznych, rodzinnych i środowiskowych, aż po traumy z dzieciństwa, trudne warunki życia, a nawet pogodę. Wszystkie te wyjaśnienia są pełne wyjątków, zastrzeżeń i odstępstw od normy, a co być może ważniejsze – żadne z nich nie jest specjalnie skuteczne, jeśli chodzi o poprawę naszych nawykowych stanów emocjonalnych, ani nie prowadzi do trwałych zmian na lepsze w codziennym zachowaniu.

W odróżnieniu od wyżej wymienionych zasady, które Michael Neill prezentuje w swojej książce, objaśniają ludzkie doświadczenia i stany emocjonalne w sposób spójny, nieobwarowany wyjątkami i niezwykle przydatny dla prawie każdego, kto się z nimi zapozna. Zasad, których naucza Neill, nie znajdziecie w żadnym nurcie psychologii, w mediach ani poradnikach samorozwoju. Ludzie podzielający jego poglądy czerpią je w gruncie rzeczy z tego samego źródła. Jest to zupełnie nowe i oświeczone rozumienie tego, skąd się bierze ludzkie doświadczenie i jak można je odmienić na lepsze bez zastosowania skomplikowanych technik i strategii czy modyfikacji zachowania.

Już dla samego tego faktu warto sięgnąć po niniejszą książkę, bez względu na język, jakim byłaby napisana. Na szczęście Michael to bardzo utalentowany autor. Píše swobodnym,

Rewolucja od wewnątrz

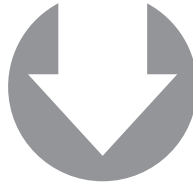
przekonującym stylem, dzięki któremu czujemy się, jakbyśmy siedzieli razem z nim w salonie i słuchali, jak opowiada historie i dzieli się swoimi przemyśleniami. Szczerze zachęcam do jej czytania w taki właśnie sposób. Nie starajcie się zbyt mocno zrozumieć wszystkiego za pierwszym razem. Słuchajcie przekazu Michaela tak, jakbyście słuchali utworu muzycznego, zanurzając się w nim i śledząc główny motyw.

Wiem z pierwszej ręki, że osoby, które pojmą naukę zawartą w tej publikacji, doświadczą natychmiastowej poprawy samopoczucia, niezależnie od tego, jak dobrze czy źle się w danej chwili czują. Będą się lepiej spełniać w życiu i docenią owoce swoich wysiłków bardziej niż kiedykolwiek wcześniej.

Wszystkie łodzie unoszą się na falach przyływu, bez względu na to, skąd zaczynają rejs. Głębokie zrozumienie zasad opisanych w niniejszej książce może w szerokim sensie wpłynąć na poprawę jakości życia – będziesz myśleć jaśniej, wyrobisz w sobie elastyczność (by łatwiej radzić sobie z kryzysami), kreatywność i odporność na wypalenie, z czego skorzystasz nieraz w przyszłości.

Zdaję sobie sprawę, że te deklaracje mogą się wydać przesadne, ale w ciągu ponad trzydziestu lat nauczania tego, czym dzieli się z nami Michael, obserwowałem podobne rezultaty z taką regularnością, że już od dawna mnie nie zaskakują, a nawet nie robią na mnie wrażenia. Krótko mówiąc, ta książka może okazać się dla was strzałem w dziesiątkę.

*George Pransky, Ph.D.,
La Conner, Washington*



WSTĘP: OSOBISTA REWOLUCJA

A jeśli wszystko, czego dotąd dowiedziałeś się o mechanizmach otaczającej cię rzeczywistości, jest po prostu błędne?

W roku 2007 sądziłem, że jestem na szczycie. Moja praktyka coachingu rozkwitała, cieszyłem się szacunkiem w swojej dziedzinie psychologii stosowanej, moja pierwsza książka została bestsellerem, a druga miała właśnie ukazać się w Stanach Zjednoczonych. Z moją żoną, Niną, żyliśmy szczęśliwie już dwudziesty rok po ślubie, a trójka naszych dzieci spełniała wszystkie nasze nadzieje, a nawet więcej.

Chyba jedynym problemem, z jakim borykałem się wtedy w życiu, była niekończąca się dyskusja z Niną na temat tego, czy powinniśmy się przenieść do nowego domu. Zapewne można by to określić mianem „problemu pierwszego świata”, ale to wcale nie przeszkadzało mi uskarżać się przed każdym, kto tylko chciał mnie słuchać.

W końcu ktoś ze znajomych, znudzony moim marudzeniem, przesłał mi egzemplarz książki doktora George'a Pransky'ego

The Relationship Handbook, którą z góry postanowiłem kompletnie zignorować. Nawet w najlepszych dla siebie czasach nie byłem fanem poradników o związkach, bo jak zdążyłem się przekonać, na ogół są one pełne wspaniałych rad, które świetnie się sprawdzają, o ile sam jesteś ich autorem. Po tę publikację jednak ostatecznie sięgnąłem – przeczytałem pierwszy rozdział i natychmiast zafascynowało mnie to, co doktor Pransky pisał o „terapii dobrym nastrojem” i „bezobsługowych związkach”.

Zanim dzień się skończył, przeczytałem książkę od deski do deski i obiecałem sobie solennie, że następnym razem, kiedy ktoś doradzi mi pomocną lekturę, będę bardziej otwarty.

Potem przestałem o tym myśleć, aż do dnia, kiedy przyjaciel zapytał mnie, jak się mają sprawy z Niną.

– Ale o co ci właściwie chodzi? – zapytałem.

– No, jak się dogadujecie?

– Świetnie. A dlaczego pytasz?

Musiał mi zadać jeszcze z pół tuzina pytań, zanim uświadomiłem sobie, że przecież niecały tydzień wcześniej przeżywalismy burzliwą serię najgorszych kłótni w całym naszym małżeństwie. Na tę myśl zimny dreszcz przebiegł mi po plecach. Coś w przeczytanej książce sprowadziło na mnie kompletną amnezję, jakby mój największy problem nigdy nie istniał. Ku mojemu zaskoczeniu, nawet gdy wszystko mi się przypomniało, już nie potrafiłem się tym przejąć. A co

najdziwniejsze, Nina też przestała robić z tego wielki problem, chociaż nawet o tym nie rozmawialiśmy. Sprawa nowego domu rozwiązała się samoistnie w swoim czasie. Ja zaś, zaintrygowany, musiałem dowiedzieć się więcej.

CORAZ CIEKAWIEJ

Kiedy zacząłem poszukiwać w sieci jakichś źródeł i podstaw książki Pransky'ego, ze zdumieniem natrafiłem na rozmaite rozproszone prace z dziedziny psychologii, które były dla mnie całkowitą nowością. Zaczęły się pojawiać w literaturze fachowej pod koniec lat 70. pod różnymi eklektycznymi nazwami: od „psychologii umysłu” zaczynając, poprzez „urzędywistnienie zdrowia”, aż po „trzy zasady”. Richard Carlson, autor bestsellerowej serii *Nie zdręczaj się drobiazgami*, był zdecydowanie najsłynniejszym praktykiem tego nurtu, ale na ile zdołałem się zorientować, odkąd zdobył sławę, odsunął się od środowiska.

Zagłębiwszy się w temat, odkryłem, że największy wpływ na ów nurt wywarł szkocki spawacz nazwiskiem Syd Banks, który w pewnym momencie doświadczył oświecenia i z niewykształconego robotnika zakładów papierniczych w Kanadzie zmienił się w światowej sławy guru i nauczyciela. Wszyscy moi rozmówcy mający do czynienia z jego metodą opowiadali mi historie o głębokiej przemianie, jaką spotkanie z Sydem lub lektura jego książek wywołały w ich życiu.

Rewolucja od wewnątrz

Byłem coraz bardziej zaintrygowany również faktem, że pomimo dwudziestu lat zajmowania się psychologią i rozwojem osobistym nigdy nie słyszałem ani o nim samym, ani o nurcie, który zainspirował.

Jeszcze bardziej zbijało mnie z tropu to, że osoby, z którymi rozmawiałem, zapewniały mnie, iż za ich przemianą nie stała żadna „technika” – wystarczyło, że słuchali, jak Syd lub ktoś przeszkolony w jego metodzie opowiada o trzech prostych zasadach, a w pewnym momencie następowało przeobrażenie i ich życie już nie było takie samo.

Lista sukcesów, o jakich usłyszałem od praktyków tego nurtu, przechodzi ludzkie pojęcie. Byli członkowie gangów stawali się pozytywnymi wzorcami w swoich społecznościach. Alkoholicy zrywali z nałogiem bez długich lat zmagania ze sobą i konieczności terapii. Dwa ubogie osiedla mieszkaniowe o najwyższym odsetku zabójstw w całych Stanach uwolniły się od przestępczości w ciągu trzech lat od zastosowania wśród mieszkańców wspomnianych trzech zasad.

Rozmawiałem z pewnym dyrektorem generalnym, który zwiększył przychody swojej firmy z milionów do miliardów dolarów dzięki temu, że uczył swoich pracowników zasad „rozumienia od wewnątrz”, pozwalając jednocześnie, aby liczby same się sobą „zajęły”. W odróżnieniu od znanych mi „ekspertów” w większości innych dziedzin psychologii praktycy tego nowego nurtu, których miałem okazję poznać,

mieli szczęśliwe małżeństwa, dobre relacje z dziećmi, a praca zawodowa inspirowała ich nawet po trzydziestu latach.

Postanowiłem porzucić obiektywizm i wybrałem się do niewielkiego miasteczka w pobliżu granicy z Kanadą, żeby samemu zbadać sprawę.

To, czego tam doświadczyłem, wywróciło moje życie dosłownie do góry nogami, karierę zawodową postawiło na głowie i zupełnie zmieniło moje spojrzenie na świat. A wszystko to stało się nie za sprawą jakiejś cudownej pigułki czy specjalnych technik, ale po prostu dzięki uczestnictwu w szczególnego rodzaju rozmowie. Ta rozmowa jest teraz fundamentem całej mojej pracy z klientami. Podobna rozmowa będzie się toczyć na kartach tej książki między mną a czytelnikami.

PRZEDSMAK NADCHODZĄCYCH ATRAKCJI

Wspólnie spędzony czas przeznaczę na podzielenie się z czytelnikiem nowym wglądem, który przedefiniowuje większość założeń współczesnej psychologii. Dzięki uznaniu trzech fundamentalnych zasad rządzących każdym ludzkim doświadczeniem nauczysz się sięgać po głęboką inteligencję życiową, która wspomaga zdrowie psychiczne, dostarcza mądrości i wskazówek, a także pozwala wydobyć z siebie niewiarygodnie silną twórczą moc i skierować ją na świat. Przyjrzymy się powrotowi do „pierwotnej łaski” i zbadamy,

Rewolucja od wewnątrz

jak ów pochodzący z wewnątrz wgląd może ułatwić nam skuteczne pokonywanie życiowych wyzwań, „rozgrywanie” życia śmiało i bez strachu, a wreszcie odnalezienie własnego miejsca w szerszym porządku świata.

KONIEC FRAGMENTU PROMOCYJNEGO