Jacek Ponikiewski

Neurometody kontroli emocji

Podręcznik przemieniania chwili obecnej z piekła w niebo

ZŁOTE MYŚLI
POMAGAMY Z SUKCESEM

© Copyright by Złote Myśli & Jacek Ponikiewski, rok 2024.

Autor: Jacek Ponikiewski,
Tytuł: Neurometody kontroli emocji

Wydanie I
ISBN: 978-83-65837-76-9

Redakcja: M.T. Media
Projekt okładki: Karolina Sitnicka
Mix studyjny: Łukasz Krzyżowski

Złote Myśli sp. z o.o.
44–100 Gliwice
ul. Kościuszki 1c
www.ZloteMysli.pl
e-mail: *kontakt@zlotemysli.pl*

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli" dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli" nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce. Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Dla mojej sąsiadki Elki,
z którą przeprowadzam długie i cenne dysputy filozoficzne.

SPIS TREŚCI

Wstęp 7

Rozdział 1. Wyższa jaźń 11

Rozdział 2. Psychiczne i fizyczne poziomy funkcjonowania człowieka 53

Część zaawansowana dla chętnych 99

Rozdział 3. Wyższe poziomy świadomości 101

Rozdział 4. Wspólna medytacja 115

Uwagi końcowe 149

Załącznik 1 155

Załącznik 2 157

O autorze 159

WSTĘP

Podręcznik przemieniania chwili obecnej z piekła w niebo… Już sam podtytuł może się wydawać kolejnym pustym szkoleniowym sloganem. Powstało mnóstwo żartów na temat coachingu i psychoterapii. Nic w tym dziwnego: efekty większości z nich pozostawiają wiele do życzenia, a zmiany w osobie, która im się poddaje, bywają tylko chwilowe. Przyczyna ich ulotności jest prozaiczna — zmiany te nie były głębokie, lecz powierzchowne. Oczywiście zdarza się, że klient ma nieuświadomione blokady uniemożliwiające mu wdrożenie odpowiednich metod, jednak wiem z doświadczenia, że jeżeli ktoś prosi o pomoc z własnej woli, taka sytuacja to raczej rzadkość. Problem jest innej natury, przy czym jak najbardziej ludzkiej: stale mylimy nasz świat wewnętrzny ze światem zewnętrznym. Przykładowo: jeżeli ktoś jest gniewny, cały świat go irytuje. Jeżeli ktoś jest smutny, widzi rzeczywistość jako miejsce boleśnie przytłaczające. Jeżeli zaś ktoś czuje strach, postrzega świat na wzór legowiska najróżniejszych potworów. Jednak to, co jednych denerwuje, innych wprawia w spokój. To, co jednych martwi, innym w ogóle nie zaprząta myśli. W istocie świat jest tak straszny, jak wiele mamy w sobie strachu, jest tak frustrujący, jak wiele mamy w sobie złości, i jest tak depresyjny, jak wiele nosimy w sobie depresji. Dlatego zmieniając siebie, możesz zmienić cały świat — rzadko odwrotnie. Nie masz bowiem wpływu na krzyczące za oknem dziecko, nerwowego szefa lub wojnę. Nie wychowasz czyjegoś

dziecka, nie zwolnisz własnego szefa i nie zakończysz wojny wywołanej przez egoistycznych, krnąbrnych polityków. Możesz jednak zrobić bardzo wiele. Możesz zmienić samego siebie. Wymaga to jednak odwagi, aby spojrzeć w „lustro" i zobaczyć siebie takim, jakim się naprawdę jest. Ze wszystkimi swoimi wadami, z negatywnymi emocjami, ułomnościami i ranami powstałymi teraz lub w przeszłości, co określamy mianem traum. Jeżeli nie masz jeszcze takiej odwagi, trudno będzie Ci pomóc, bo osiąganie wewnętrznego spokoju i szczęścia polega na wchodzeniu w najciemniejsze rejony własnej duszy, aby je przepracować i włączyć do nowej, czystej jaźni[1], która urzeczywistnia się w procesie zaproponowanym na stronach tej książki.

I tu nasuwa się oczywiste pytanie: dlaczego mylimy nasz świat wewnętrzny ze światem zewnętrznym? Dzieje się tak, ponieważ ludzki umysł ma naturalną tendencję do projektowania emocji na otaczającą go rzeczywistość. Wydaje nam się wtedy, że każdy bodziec niesie w sobie tę zaprojektowaną emocję, podczas gdy jesteśmy po prostu tykającą bombą, a zewnętrzny bodziec jest dla nas jedynie pretekstem, aby na chwilę wybuchnąć i uwolnić swój gniew czy żal, by doznać chwilowej ulgi. Tutaj też napotykamy kolejną próbę dla naszej odwagi: wzięcie odpowiedzialności za to, co czujemy, i — przynajmniej na moment lektury tej książki — skupianie się nie na świecie, lecz tylko na sobie. Inaczej będziemy przypominać Don Kichota z powieści Miguela de Cervantesa, szarżując na Bogu ducha winne wiatraki i nie wiedząc, że tak naprawdę walczymy z własnymi potworami.

Wstęp do tej książki zacznę od prośby. Przeczytaj uważnie zdanie: „Chcę odkryć swoją wewnętrzną moc!". Co czujesz, kiedy czytasz lub słyszysz te słowa? Przyjrzyj się nie tyle samym słowom, ile swoim uczuciom. Czy to nadzieja? A może miłość? A może raczej drwina i chęć wybuchnięcia śmiechem? Może jakiś dziwny rodzaj niepokoju bądź apatii związanej z tym, że „przecież ja jestem słaby i nie mam w sobie

[1] Jest to świadomość, pole przytomnego postrzegania zjawisk mentalnych, fizycznych i zewnętrznego świata, szersze niż pojęcie ego, zawężone do myśli i emocji.

żadnej mocy”? Twoja reakcja ukazuje poziom świadomości, z którego postrzegasz świat. Pewni ludzie na słowo „miłość” stają się cyniczni. Uśmiechają się krzywo i pytają: „Czy ty naprawdę w to wierzysz?”. Oznacza to po prostu, że w ich wewnętrznym wymiarze miłość jest nieobecna.

Oczywiście taka obserwacja, stwierdzenie prostego faktu, że w czyimś wewnętrznym wymiarze nie ma miłości albo że obecne są w nim jedynie strach i gniew, nie ma na celu poniżenia kogoś czy jego dyskredytacji. To też nie jest nic przygnębiającego, wręcz przeciwnie. Skonfrontowanie się z tym faktem to początek drogi do osiągnięcia lepszej wersji siebie. Paradoks polega na tym, że autor nie jest w stanie wykonać za Ciebie choćby najmniejszego kroku na owej drodze do Twojej psychicznej harmonii. Idziesz nią sam i — może to dobra lub zła wiadomość — Twój sukces zależy tylko od Ciebie.

Ktoś powiedział kiedyś, że rodzimy się i umieramy sami. To prawda. Dlatego osobą, z którą powinieneś się dogadać, jesteś przede wszystkim Ty. To podstawa. Warto tu przytoczyć suficką[2] przypowieść ze zbioru nauk Mansura. Pewien sufi zabrał swoich uczniów na wycieczkę poza miasto. Kiedy przeszli przez główną bramę, zawrócił, pokazując im wspaniałości metropolii. Uczniowie byli skonsternowani. Powiedzieli: „Znamy Bagdad od urodzenia. Nie wiemy, po co nam go pokazujesz”. Na co sufi odparł spokojnym tonem: „Tego miasta nikt z was wcześniej nie widział. To Bagdad widziany oczami przyjezdnych”.

Podczas zajęć proszę, aby kursanci zamknęli oczy na kilka minut i pilnowali swojego oddechu. Dla większości to bardzo trudne zadanie. Z tej pozycji, z tego bezruchu, widzą swój typowy dzień z innej perspektywy. Jest w nich mnóstwo niespokojnych myśli, niepotrzebnych osądów i negatywnych emocji. To „Bagdad widziany oczami przyjezdnych”. Z początku wydaje im się, że wspomnianych myśli i emocji jest więcej niż zazwyczaj, ale to nieprawda. Po prostu wreszcie mają możliwość obserwowania tego, co dzieje się w nich od świtu do nocy (a nawet głębiej,

[2] Sufizmem określano mistycyzm islamski, którego nauczycielami byli poszukujący prawdy o swojej duszy, zwani potocznie sufimi.

jako aktywność umysłu podczas śnienia). Owa zawartość ich własnych wnętrz określa, jak kursanci doświadczają chwili obecnej. Określa, czy tu i teraz jest dla nich niebem, czy piekłem. Tu i teraz jest przecież jedyną prawdziwą chwilą, jaką posiadamy. Przeszłość odeszła, jest martwa i żyjąc w niej, sami jesteśmy martwi. Przyszłość stanowi tylko iluzję i skupiając się na niej, jesteśmy na swój sposób zjawą.

Rodzimy się i umieramy sami… Tak, to prawda. Widziałem to w oczach człowieka, z którym wspólnie medytowałem, a który cierpiał na nowotwór, będąc już przykutym chorobą do łóżka. Jedyna osoba, która towarzyszy nam przez cały czas i będzie towarzyszyć nam na koniec, to my sami. Warto więc sprawić, aby tu i teraz było dla nas przyjacielem, a nie wrogiem. To, czy tak będzie, jest z kolei ściśle związane z zawartością naszego umysłu.

Książka ta stanowi podsumowanie ponad dziesięciu lat pracy zarówno z ludźmi, którzy szukali innowacyjnych metod rozwoju osobistego, jak i z samym sobą. Wiele przedstawionych tu ćwiczeń ewoluowało przez te lata razem ze mną oraz zmieniającym się środowiskiem pracy i życia, które stawia przed nami coraz to nowe wyzwania. Spróbowałem zebrać wszystkie swoje sukcesy i błędy, żeby nie poszły na marne i być może przydały się właśnie Tobie, Drogi Czytelniku. Wkładałem palce tam, gdzie się nie powinno. Smakowałem, poznawałem, doświadczałem. Czasem miałem rację, a czasem się myliłem, ale koniec końców wzrastałem. Zapraszam Cię w podróż do głębi Twojej duszy. Pokażę Ci miejsca piękne, lecz także te spowite mrokiem. Skądinąd jedyną ścieżką i celem podróży w Twoim życiu jesteś Ty sam. Im prędzej to zrozumiesz, tym szybciej dotrzesz na miejsce.

Zanim zaczniemy, chciałbym Ci coś uświadomić. Wiele ludzkich działań wynika z pragnień, z wysiłku na rzecz odniesienia określonego efektu w czasie i z chęci osiągnięcia sukcesu. Ta książka nie zrodziła się na ich kanwie. Jeżeli przyjmiesz takie samo nastawienie w trakcie jej lektury jak ja w trakcie jej pisania, przeczytasz fragmenty, które nigdy nie zostały spisane słowem i drukiem, a które były w niej zawarte, zanim jeszcze powstała.

ROZDZIAŁ 1.

WYŻSZA JAŹŃ

Każdy z nas ma w sobie wyższą jaźń. To część Ciebie, która już jest pozbawiona negatywnych myśli i emocji, a jej relacje z ludźmi i z rzeczywistością są harmonijne. Nie ma w niej także strachu, gniewu lub smutku. Słynny szwajcarski psychiatra Carl Gustav Jung nazywał ten poziom świadomości „świadomością szczytową". W buddyzmie nosi on miano oświecenia. I choć nazwy te wydają się wskazywać na jakiś nieosiągalny, kosmiczny stan, nic bardziej mylnego. Jest to wymiar dostępny dla każdego z nas. Powiem więcej: Ty już to masz! Ty już tym jesteś! Po prostu ów stan przysłaniają Ci blokady Twojego własnego umysłu, negatywne reakcje emocjonalne na życie, które obecnie prowadzisz, bądź pracę, która Cię systematycznie wypala. Mogą to być także zadane Ci niegdyś przez życie i przez ludzi rany, które nosisz w sobie od dawna i które choć często wydają się być już w Tobie nieobecne, to jednak stale działają gdzieś w tle, strasząc Cię niczym natrętne zjawy z zamierzchłej przeszłości.

KRÓTKIE ĆWICZENIE

Sprawdź, jaki masz emocjonalny stosunek do swojego życia i swojej pracy. Przypomnij sobie różne nieprzyjemne sytuacje. Obejmij je skrupulatnie myślą, kontemplując.

(chwila przerwy)

Powiem teraz coś, co pewne osoby mogą uznać za dziwne. Te blokady nie są niczym złym, a na pewno niczym, co należy traktować jak wroga. Stanowią przejaw bycia człowiekiem, cierpienia przypisanego istocie ludzkiej, w którym może ona odnaleźć pełnię i doskonałość. Przejdziemy wspólnie przez to zagadnienie, kończąc je praktyczną metodą przeznaczoną do pracy ze swoimi negatywnymi emocjami.

Cień

Dojście do wyższej jaźni nie polega na wypieraniu swoich lęków, negatywów czy problemów życiowych. Jest dokładnie odwrotnie. Polega ono na wejściu w każdy lęk, przykrą emocję, traumę oraz poszczególne sytuacje z dnia codziennego, które wywołują w nas dyskomfort. Wielu ludzi postępuje jednak zupełnie inaczej — wypiera wszystkie negatywy poza siebie, spychając je do nieświadomości. I tam też żyje cień, część nas, do której nie chcemy się przyznać, stworzona z psychicznego bólu. Może on nawiedzać nas w koszmarach jako upiorne postacie lub przykre, dramatyczne wydarzenia. Cień reprezentuje wszystko to, czego się boimy, a także nasze własne cechy, popędy i emocje, które wyparliśmy do nieświadomości, na „ziemię niczyją własnej duszy".

Żebyś lepiej mógł zrozumieć to zjawisko, posłużę się kilkoma przykładami.

Cień jako cecha. Pewnego pięknego letniego dnia wchodzę do urzędu skarbowego i widzę w okienku panią Basię. Od początku rozmowy pani Basia jest dla mnie niemiła i opryskliwa. Koleżanki przewracają oczami na jej zachowanie, ale ona zdaje się tego nie zauważać. Kiedy zwracam jej grzecznie uwagę, oburza się. Wszyscy są świadomi tego, co robi pani Basia, oprócz niej samej. Wyparła tę cechę charakteru, mając z nią mglisty albo nawet zerowy kontakt. Oczywiście ponieważ umysł ma tendencje do projekcji (o czym była mowa we wstępie do tej książki), w mniemaniu pani Basi to ja jestem gburowaty.

Działa tu prosty mechanizm: „Skoro jestem taką fajną babką, a ten mężczyzna zarzuca mi bycie niemiłą, to znaczy, że to on jest niemiły!". Co znamienne, jeżeli trafisz celnie w czyjś cień, prawie zawsze uzyskasz w reakcji gniew. Nie ma nic gorszego dla człowieka pogubionego w cieniu niż powiedzenie mu prawdy o sobie, której nie chce on widzieć i którą tak uporczywie wypiera. To atak na ego. Atak, bo ego tworzy swój autowizerunek składający się z pozytywnych cech, a wszystko, co nie pasuje do tego idealnego obrazu, wypycha do nieświadomości. Omówię to dokładniej w dalszej części książki. Na razie zwróć uwagę na fakt, że dotknięcie czyjegoś cienia jest odbierane przez ego jako atak, bo gdyby ego przyznało się do jakiejś paskudnej cechy, musiałoby zrewidować całą swoją strukturę (wizerunek), a to coś, czego za żadne skarby nie zrobi. Dla ego to jak próba zabójstwa. Z tego właśnie powodu prowadzi ono wojny światopoglądowe, ponieważ w upadku swojej idei widzi upadek całego znanego mu świata.

Cień jako popęd. Istnieje pewna średniowieczna rycina przedstawiająca egzekucję kobiet oskarżonych o praktykowanie czarnej magii. Nieszczęśniczki są palone na stosach, a tuż obok nich stoją uśmiechnięci mężczyźni w nienagannych, pięknych strojach. Stroje te bardzo wiele nam zdradzają. Są dopieszczone w każdym detalu, odzwierciedlając pedantyczną kulturę ówczesnej społeczności. W średniowieczu panował pogląd, że ciało jest grzeszne, zwierzęce, a wszystkie związane z nim popędy są dla osoby religijnej niewłaściwe. Kiedy więc mężczyźni czuli pociąg seksualny do kobiet (popęd), wypierali go, tworząc z niego cień. Następnie cień ten był rzutowany na same kobiety: „Skoro ja jestem człowiekiem świętym, to jak to możliwe, że czuję pożądanie? Już wiem! To szatan kusi mnie przez kobiece ciało!".

Stojący nieopodal kronikarze szkicowali niewidzialne dla mężczyzn pokraczne demony, które rzekomo zbierały się wokół niewiast. Były to siły zła czyhające na dusze mnichów i inkwizytorów. Właściwie nic w tym zaskakującego. W końcu wyparty popęd na poziomie podświadomym przybiera zawsze symboliczną formę. Dziwnym trafem wszystkie

diabły, które namalował człowiek, przedstawiają jego własne lęki, cechy i popędy. Ich pierwsze wyobrażenia mają związek z rosnącą ludzką samoświadomością, której skutkiem jest rozróżnienie na dobro i zło (symbolizuje to biblijna opowieść o zjedzeniu przez Adama i Ewę jabłka z drzewa poznania). Wcześniej były przecież tylko zwierzęce impulsy i instynkty. W świecie drapieżnych zwierząt zabijanie jest czynem równym piciu wody. Nie ma w nim podziału na moralne i niemoralne.

Gdzie zatem podział się wspomniany diabeł (niemoralne)? Obawiam się, że początek historii diabła i stanu samoświadomości istoty ludzkiej są ze sobą tożsame. I skoro to człowiek wynalazł diabła, to człowiek jest diabłem. Dostrzegamy ten fakt, gdy niespodziewanie wybucha wojna. Ludobójstwa nie dokonują żadne szkarady z obcego wymiaru. To my jesteśmy ich sprawcami — najczęściej zwykli ludzie, nauczyciele, księgowi i kierowcy ciężarówek. Nasz cień jest bardzo stary. Ma pierwotne kły i pazury, do których nie chcemy się przyznać. To jedna z najtrudniejszych lekcji dla homo sapiens i zdaje się jeszcze niezakończona.

Cień jako emocja. Najpopularniejszą formą wyparcia jest blokowanie naszych własnych emocji. Robimy to cały czas i nieświadomie. Jeżeli ktoś twierdzi, że jest wypalony psychicznie lub zawodowo, zazwyczaj tłamsi w sobie negatywne emocje. Oczywiście ktoś taki nawykowo zaprzeczy powyższemu stwierdzeniu, bo zwyczajnie nie wie, że tak postępuje. Dopiero kiedy podczas sesji zaczniemy docierać do wszystkich jego zablokowanych emocji, doznaje on nagłego olśnienia. Dostrzega, jak wielki obszar emocji ma do przepracowania, jak bardzo wpływa on z ukrycia na jego egzystencję i jak bardzo — to kluczowy moment — chce się od niego uwolnić, żeby żyć lepiej i szczęśliwiej. Bez tej chęci nie ma sensu kontynuować pracy z klientem. Nie oznacza to, że jest on nierozumny czy wybrakowany, tylko że nie jest jeszcze gotowy na zmianę. No cóż, podobno cierpienie jest świetnym nauczycielem, bo drąży nas jak woda skałę, tworząc w człowieku głębię. Nie znając go, nie mielibyśmy empatii, bylibyśmy płytcy i trywialni. Przychodzi jednak czas, gdy

zauważamy, że cierpienie nie jest nam już potrzebne, i zwyczajnie zostawiamy je za sobą.

Każdą wypartą emocję mózg próbuje najpierw przepracować na poziomie świadomym. Jeżeli mu się to nie uda, przechodzi na poziom półświadomy (pętla myśli i emocji przed snem). W przypadku kolejnej porażki konflikt mentalny lub emocjonalny wchodzi na poziom podświadomy (koszmary). Ostatni etap to wyparcie emocji tudzież konfliktu mentalnego do ciała i zamanifestowanie się go jako choroby psychosomatycznej (psyche/umysł + soma/ciało). Dla mózgu to jedyna droga, żeby zmusić swojego właściciela do przepracowania problemu chociażby w postaci dolegliwości fizycznej. Dlaczego? Ponieważ dąży on do porządku, gdy zaś go nie dostaje, domaga się go w taki czy inny sposób. Z tego właśnie powodu czujemy się źle, kiedy nie kończymy zadań, nie załatwiamy spraw na czas albo nie ulepszamy otaczającej nas rzeczywistości. Nasze mózgi są wyposażone w niezwykle starą, pierwotną część, która stale monitoruje nasz status społeczny, nieprzyjemne doświadczenia, a także stan środowiska, w jakim przyszło nam egzystować. Gdy część ta zwietrzy dysharmonię, natychmiast uwalnia w naszych organizmach więcej oktopaminy3 niż serotoniny4, przekształcając ścieżki neuronalne do stanów przygnębienia i wiecznych napięć. I tu zapewne Cię zaskoczę: z podobnym problemem borykają się… homary! Ten pradawny gatunek zwierząt ma pewną nietypową cechę: kiedy terytorialny lider przegrywa pojedynek z pretendentem do tytułu, jego zbudowany na serotoninie mózg dosłownie znika. Następnie pojawia się nowy, stworzony na bazie oktopaminy i przystosowany do roli miejscowego popychadła. Wiele leków psychotropowych testowanych jest właśnie na homarach. Często przepisuje się je pacjentowi, gdy tak naprawdę potrzebuje on pewne rzeczy przepracować i poukładać, a leczenie farmakologiczne w ogóle nie jest konieczne.

---

[3] Główny neurohormon biorący udział w reakcji walcz – uciekaj.

[4] Drugi obok dopaminy hormon szczęścia.