

— JESTEŚ —
**MARZENIEM
WSZECHŚWIATA**

W objęciach Wewnętrznego Rodzica



KATARZYNA DODD

G A L A K T Y K A

KATARZYNA DODD

**JESTEŚ
MARZENIEM
WSZECHŚWIATA**

W objęciach Wewnętrznego Rodzica

G A L A K T Y K A

Copyright © 2024 by Katarzyna Dodd
Copyright © 2024 for the Polish edition by Wydawnictwo Galaktyka sp. z o.o.

All rights reserved.
Wszelkie prawa zastrzeżone.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-932-3

Redakcja: Katarzyna Bielińska,
Dariusz Wojciech Wróblewski,
Bogumiła Widła
Korekta: Monika Ulatowska
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Ilustracje: Katarzyna Dodd, Piotr Kawecki
Projekt okładki: Katarzyna Dodd
Skład: Garamond

Druk i oprawa: OZGraf S.A.

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
Zapraszamy!

Niniejsza książka ma charakter informacyjny, a treści w niej zawarte to opinie autorki. Nie powinny być rozumiane jako porady medyczne czy psychologiczne, a w szczególności nie powinny być traktowane jako zastępstwo profesjonalnej pomocy psychologicznej.

Choć autorka i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, jak również za próby wykorzystania przez czytelnika treści zawartych w niniejszej książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Spis treści

Przedmowa	9
Wstęp	11
ROZDZIAŁ 1 / Czy wrażenie wewnętrznego rozdzielania jest przekleństwem i skazuje na cierpienie?	17
ROZDZIAŁ 2 / Granice, czyli warunek istnienia w tym świecie	31
Granica wewnętrzna.....	34
ROZDZIAŁ 3 / Moc i forma.....	39
ROZDZIAŁ 4 / Odwieczne poszukiwania Wewnętrznego Rodzica	63
ROZDZIAŁ 5 / Na czym polega jedność Wewnętrznego Dziecka i Wewnętrznego Rodzica	77
Miłość, czyli przepływ	79
ROZDZIAŁ 6 / Emocje	93
System emocjonalny dziecka	97
Przestrzeń akceptowania i przestrzeń wyboru.....	103
Jaka jest funkcja emocji.....	115
Jeszcze o emocjach pozytywnych i negatywnych	125
Przykład emocji pozytywnych, czyli płynących zgodnie z kierunkiem oczekiwań czy intencji	125
Przykład emocji negatywnych, czyli płynących niezgodnie z kierunkiem oczekiwań czy intencji	126

O wyrażaniu emocji trochę inaczej	130
Czego chcę od życia, a może... czego życie chce ode mnie?	135
Związek między emocją a myślą	138
Jakiego rodzaju informacją jest emocja?	144
ROZDZIAŁ 7 / Poczucie winy, czyli fałszywa odpowiedzialność	153
Niskie poczucie własnej wartości	158
Pomaganie innym, zbawianie świata	162
Empatia versus iluzoryczna empatia	175
Nieumiejętność mówienia „nie” i zadowalanie innych	178
Wybaczenie – nie chodzi o winowajcę	186
Pokora czy tłumienie Ja?	189
ROZDZIAŁ 8 / Życie to sekwencja nieustannych narodzin	195
Miłość w związkach	204
Jeszcze jedno narodziny	209
ROZDZIAŁ 9 / Manifestuje się ukryta intencja, a nie wybór	217
Projektor	227
ROZDZIAŁ 10 / Czym jest nienawiść?	235
ROZDZIAŁ 11 / Jedność	247
ROZDZIAŁ 12 / Wszystko jest relacją	251
ROZDZIAŁ 13 / Rodzaj męski i żeński – jedność czy podział świadomości?	259
ROZDZIAŁ 14 / Poziomy pracy nad sobą	267
Traumy pokoleniowe	278
EPILOG / Kwanty, fraktale, protony i inne	285
Proces INHERENCJI®	289
Pochodzenie słowa „inherencja”	289
Proces Inherencji®	290
Dodatek	295

Odwieczne poszukiwania Wewnętrznego Rodzica

Na co dzień (a może w ogóle) nie myślimy o tym, co napędza nasze zachowania i wybory. A jeśli czasem się nad tym zastanawiamy, najczęściej sądzimy, że są to jakieś zewnętrzne cele czy wydarzenia. Dlatego głęboka satysfakcja i odpowiedź zwykle nie przychodzą. Jeśli naprawdę zanurzymy się w naszą wewnętrzną konstrukcję, odkryjemy, że nasze zachowania i wybory są motywowane poszukiwaniem spełnienia oraz osiągnięcia pełni. Jeżeli spojrzymy jeszcze głębiej, zobaczymy, że jest tym motywowane każde zachowanie i każdy wybór. Jednak to zrozumienie przychodzi później. W istocie fundamentalnym źródłem poczucia pełni i satysfakcji jest zjednoczenie Wewnętrznego Dziecka z Wewnętrznym Rodzicem. Ponieważ jednak często nie dysponujemy na ten temat żadną wiedzą, bo nikt nam tego nigdy nie wyjaśnił, wydaje się, że źródłem tej satysfakcji jest coś, co pochodzi z zewnątrz. Ale na to odkrycie nigdy nie jest za późno, w końcu jesteśmy tu po to, żeby rozwijać samoświadomość i poznawać siebie przez całe życie.

W którymś momencie uważny obserwator dostrzeże, że tym, co motywuje go do działania i poszukiwania, jest Wewnętrzne Dziecko szukające Wewnętrznego Rodzica. Rzadko się zdarza, żeby czyjeś działania, wybory czy interakcje z innymi wynikały z pełnej i czystej pasji tworzenia i bycia. Najczęściej jest to mieszanka pasji tworzenia z poszukiwaniem Wewnętrznego Rodzica,

a przekonujemy się o tym, kiedy w procesie pojawiają się jakieś trudności emocjonalne, zawód czy rozczarowanie. Niespełnione oczekiwania zawsze wynikają z wewnętrznego braku. Coś w dzieciństwie nie zostało zaspokojone, zawisło w tym stanie lub utknęło i teraz w dorosłym już fizycznie człowieku nadal tkwi na poziomie Wewnętrznego Dziecka, jako uczucie braku. A Dziecko – jak to dziecko – naturalnie oczekuje, że dostanie to od rodzica. Jednak zewnętrzny rodzic przestał już pełnić tę funkcję na rzecz struktury Wewnętrznego Rodzica. Ta jednak, jeśli nie jest dostatecznie wykształcona, nie może dać Wewnętrznemu Dziecku tego, czego ono potrzebuje. Dlatego człowiek poszukuje rozwiązania na zewnątrz. I w tym momencie dorosły człowiek zaczyna doświadczać jakiegoś rodzaju emocjonalnego dramatu, ponieważ żadna sytuacja zewnętrzna ani osoba nie może mu dać tego spełnienia. Może ono wyniknąć tylko z relacji ze zdrowym Wewnętrznym Rodzicem, który zapewnia wewnątrz wszystko, co potrzebne do funkcjonowania w świecie.

To ważne, żeby odróżnić oczekiwania wewnętrzne od zewnętrznych. Świat wewnętrzny, a więc miejsce, w którym mieszka samoświadomość, jest (czy powinno być) jednością, czyli pełnią. Nic z zewnątrz nie uzupełni panujących tam braków, dlatego jakiekolwiek oczekiwania są pomyłką samoświadomości. Co najwyżej można użyć świata zewnętrznego jako lustra, żeby zobaczyć, na czym te braki polegają i następnie je uzdrowić od wewnątrz, dochodząc coraz bardziej do całkowitej akceptacji tego, co tam Jest, czyli pełni. W świecie zewnętrznym, a więc w świecie wyborów, sprawa przedstawia się inaczej. Jeśli człowiek kupuje zieloną wersalkę, oczekuje, że dostarczą mu mebel w wybranym kolorze. Jeżeli tak się nie stanie, ma prawo mieć roszczenia, ponieważ oczekiwanie oparte na umowie nie zostało zaspokojone.

Doświadczenie życia wewnątrz jest pełnią i akceptacją wszystkiego, co tam Jest. Doświadczenie życia na zewnątrz to fragment rzeczywistości i wybór spośród tego, co tam Jest.

Najbardziej dramatyczne poszukiwania Wewnętrznego Rodzica oraz rozczarowania Wewnętrznego Dziecka pojawiają się u doro-

słych w bliskich relacjach. Powszechnie uważa się, że czymś normalnym jest poszukiwanie w związkach poczucia bezpieczeństwa, emocjonalnego wsparcia, zrozumienia, uwagi, poczucia bycia kochanym i akceptowanym, chcianym i potrzebnym. Jeśli dobrze się nad tym zastanowić, są to oczekiwania i potrzeby rozwijającego się dziecka. Aby dziecko rozwinęło się wewnątrz w pełni, potrzebuje, żeby opiekunowie zapewnili mu poczucie bezpieczeństwa, zrozumieli jego emocje i pomogli mu je przetwarzać, kochali i akceptowali, dali mu poczucie, że jest chciane i potrzebne na świecie. Bez tego rodzaju uwagi dziecko nie rozwinie prawidłowo swojego wewnętrznego stanu „Jestem, który Jestem”. Stan ten pojawia się dopiero wtedy, gdy nie ma już potrzeby szukania zaspokojenia swojego stanu wewnętrznego przez coś lub kogoś z zewnątrz.

W miarę rozwoju dziecka i jego płatów przedczołowych, czyli struktury Wewnętrznego Rodzica, człowiekowi coraz mniej potrzebna jest akceptacja, miłość i uznanie innych, wsparcie emocjonalne, a także uwaga czy zapewnienia o wartości i ważności. Jeśli rozwój wewnętrzny przebiegał prawidłowo, wychodzimy na świat z tego inkubatora jako Wewnętrzny Dorosły, mając dobrze rozwinięte i zintegrowane struktury Wewnętrznego Dziecka i Wewnętrznego Rodzica. W takim stanie poczucie bezpieczeństwa nie jest tym, co zapewnia jakiś zewnętrzny opiekun, jest to stan wewnętrzny. Miłość i akceptacja nie są czymś, co ma płynąć od ludzi z zewnątrz, jest to stan bezwarunkowej miłości i akceptacji samego siebie. Poczucie własnej wartości to również stan wewnętrzny całkowicie odporny na to, co mówią inni na zewnątrz. Zrozumienie i wsparcie emocjonalne od kogoś również przestaje być potrzebne, ponieważ człowiek zna i rozumie siebie, potrafi przetwarzać własne emocje i umie z nich korzystać. Silna potrzeba uwagi, jaką ma przeciętne dziecko, również zanika, ponieważ sami jesteście na siebie uważni. Jedyną misją zdrowego Wewnętrznego Rodzica jest uważne czuwanie nad Wewnętrznym Dzieckiem, widzenie i rozumienie jego potrzeb oraz zaspokajanie ich. Relacja rodzica z dzieckiem w miarę rozwoju przenosi się na teren wewnętrzny jako relacja Wewnętrznego Dziecka z Wewnętrznym Rodzicem.

Człowiek o dobrze rozwiniętej strukturze Wewnętrznego Dorosłego, czyli jedności Wewnętrznego Dziecka z Wewnętrznym Rodzicem, jest domknięty w środku, jest pełnią. Nie ma już tej otwartości dziecka, które oczekuje, że opiekunowie z zewnątrz dostarczą mu wszystkiego, o czym była mowa powyżej. Można powiedzieć, że tak jak mały człowiek osiąga niezależność fizyczną w brzuchu mamy i w pewnym momencie podejmuje decyzję, że jest już kompletny i może się oddzielić, rodzi się i odcina fizycznie od matki, tak samo rozwinięcie struktury Wewnętrznego Rodzica i zintegrowanie go ze strukturą Wewnętrznego Dziecka jest sygnałem do urodzenia się w świecie i uzyskania niezależności wewnętrznej. Można wtedy przeciąć emocjonalną pępowinę i przestać oczekiwać, że ktoś z zewnątrz ma nadal nas „nakarmić”.

Patrząc na emocjonalną kondycję współczesnego człowieka, nie sposób nie odnieść wrażenia, że wiele osób w momencie opuszczania rodzinnego domu nie osiągnęło stanu Wewnętrznego Dorosłego. Zwykle wychodzimy z domu jako Wewnętrzne Dzieci w poszukiwaniu Wewnętrznego Rodzica. Jesteśmy nie domknięci i w dalszym ciągu oczekujemy, że świat czy inni ludzie coś nam dadzą lub uzupełnią braki i dopiero wtedy pocujemy się spełnieni i szczęśliwi. Oczywiście najczęściej to zawodzi, a na pewno powoduje wiele dramatów, ponieważ nie można wewnętrznego braku uzupełnić niczym z zewnątrz. Można tę „dziurę” tymczasowo zamaskować, ale ona nadal jest i da o sobie znać przy najbliższej okazji.

Jeśli człowiek oczekuje, że wejdzie w związek i wreszcie pocuje się bezpieczny, kochany, ważny czy akceptowany, to znaczy, że jego Wewnętrzne Dziecko nadal poszukuje Rodzica. Nie jest to związek partnerski Wewnętrznego Dorosłego z Wewnętrznym Dorosłym, tylko kontynuacja braków z dzieciństwa i oczekiwanie, że zostaną one uzupełnione przez bliską osobę. Niestety oczekiwania te prędzej czy później w jakiś sposób zostaną zawiedzione albo okaże się, że pomimo dobrego związku, braki wewnętrzne nadal istnieją. Ważne, żeby zrozumieć jedną rzecz. Nie zachęcam nikogo do porzucenia swoich związków, ale do innego spojrzenia na ich dynamikę. Do tego, by wyjść ze starego schematu patrzenia na partnerską relację

jako na taką, która polega na uzupełnianiu wewnętrznych braków. Jeśli mówimy o zdrowym związku dwojga Dorosłych, należy pójść krok dalej w zrozumieniu, o co tu chodzi.

Jak wspomniałam, wielu z nas, kiedy opuszcza dom rodzinny nie ma dobrze rozwiniętej struktury Wewnętrznego Rodzica, dlatego nasze Wewnętrzne Dziecko poszukuje go w innych, a najczęściej w uczuciowych partnerach. I to całkowicie w porządku, byle nie uznać, że to jest celem związku i że on ma się na tym opierać. W takim scenariuszu oczekiwania w stosunku do partnera w końcu zaczną powodować nieporozumienia i dramaty, ponieważ takie oczekiwanie jest niekończącą się historią braku, studnią bez dna. Można natomiast wykorzystać związek z drugą osobą do odkrywania swoich braków, uszkodzeń emocjonalnych i niezaspokojonych potrzeb z dzieciństwa. Bliski związek pokazuje to wszystko jak na dłoni, byle być mądrym i uważnym obserwatorem. Jeśli łapiemy się na jakiejś emocjonalnej reakcji w stosunku do partnera (to znaczy, że oczekiwanie Wewnętrznego Dziecka nie zostało zaspokojone przez „rodzica”), to ważna obserwacja. Mamy wtedy wybór – albo urządzać partnerowi lub partnerce sceny i wchodzić w rolę ofiary, albo zwrócić się do środka i zapoznać z brakującą czy szwankującą częścią własnej struktury Wewnętrznego Rodzica.

Bliskie związki mają to do siebie, że wchodzimy w nie swoimi najgłębszymi częściami, dlatego możemy mieć kontakt z tymi strukturami, do których na co dzień nie mamy dużego dostępu. Związek można więc wykorzystać do poznawania tych części siebie, które wymagają uwagi. Kiedy obydwójce partnerów podchodzi do tego w taki sposób, wtedy relacja staje się kopalnią najgłębszej wiedzy i mądrości o sobie. A to przekłada się na coraz bardziej spokojny i pełen przestrzeni związek dwóch niezależnych dusz, które po prostu chcą być ze sobą z czystej radości bycia, a nie z powodu jakichś rozpaczliwych zależności. Zatem oczekiwania, które mamy w stosunku do drugiej osoby, żeby zaspokoiła jakieś wewnętrzne deficyty, to nie cel związku, ale środek do poznawania i uzdrawiania swoich braków. Jeśli ktoś skoncentruje się na oczekiwaniach jako celu, spotka go prędzej czy później taki bądź inny

dramat emocjonalny. I to też jest OK... sporo osób funkcjonuje w związkach w ten sposób, nie zadając sobie trudu, żeby zobaczyć coś więcej.

Podobna dynamika odnosi się właściwie do wszystkiego – nie tylko bliskich i głębokich relacji – ponieważ cały świat i każda interakcja z drugą osobą, nawet chwilowa ze sprzedawcą w sklepie, jest okazją do poznania siebie. Wszystko jest lustrem naszego Ja na różnych poziomach jego konstrukcji. Panuje tu generalna zasada, zgodnie z którą każda reakcja emocjonalna jest subiektywną reakcją naszego Wewnętrznego Dziecka opartą na jakimś zakodowanym wewnętrznym automacie – programie ciała wykształconym w procesie ewolucji czy dysfunkcyjnym schemacie nabytym podczas rozwoju. Natomiast to, co stanie się z tą reakcją, zależy od kondycji Wewnętrznego Rodzica.

Przy słabo wykształconej strukturze Wewnętrznego Rodzica emocje w człowieku są gwałtowne, burzliwe, paraliżujące i często zablokowane. Ich doświadczanie zajmuje wiele przestrzeni i czasu. Łatwo przejmują kontrolę nad myślami i zachowaniami, ponieważ nie ma nikogo, kto mógłby je prawidłowo regulować. Przy doskonale wykształconej strukturze Wewnętrznego Rodzica, emocje są tak poznane i zrozumiane, że ich przetwarzanie następuje niemal natychmiast. Do tego stopnia, że pojawia się odczucie, jakby w ogóle ich nie było. To tylko wrażenie, ponieważ one są, ale ich regulacja przebiega tak szybko, iż jest na poziomie automatu, czyli umysł świadomy nawet tego nie rejestruje. W takim przypadku człowiek odczuwa nieprzerwany wewnętrzny spokój, ponieważ nic nim nie miota, wszystko ma swoje miejsce, jest porządek i czysta przestrzeń. Jednocześnie emocje pełnią ważną funkcję łączącą świat wewnętrzny z zewnętrznym, jest w tym jednak tak wysoka inteligencja Wewnętrznego Rodzica, że człowiek pozostaje w stanie harmonii ze światem, nie pojawia się żaden konflikt. Emocje, wzniesione z poziomu Zwierzęcia do poziomu Dorosłego, stają się tak subtelne, że ich obecność jest prawie niewyczuwalna. Nie rezydują już w ciele, w którym są ciężkie, ale przechodzą do lekkiego świata umysłu, gdzie beztrudnie bawią się życiem i są otoczone inteligencją Rodzica.

Są w jedności, a nie w oddzieleniu i oporze. I nadal pełnią bardzo ważną funkcję.

Dlatego naprawdę warto zabiegać o rozwój struktury Wewnętrznego Rodzica, przez którego poznajemy swoje Zwierzę, Dziecko Wewnętrzne – a dzięki poznaniu siebie i swojego Ja, Życie nabiera innego wymiaru i głębi. Uwalnianie traum, przekonań, schematów, utkniętych emocji oraz pokoleniowych uwarunkowań to praca nad uzyskaniem zdrowej i mądrej struktury Wewnętrznego Rodzica, dzięki której Moc może się przejawiać, bawić z Życiem i czuć bezpiecznie, ponieważ jest otoczona inteligentnymi granicami, które zobaczą i rozpoznają wszystko, co potrzebne. Granice, czyli Wewnętrzny Rodzic, to nieodzowny warunek spełnionego życia na Ziemi. To podstawa zdrowego funkcjonowania.

Podsumowując: jeśli czujesz jakiś wewnętrzny brak, pustkę, tęsknotę, samotność i szukasz zaspokojenia tego na zewnątrz – w postaci związku, angażowania się w jakieś działania czy w określoną karierę, żeby dzięki temu mieć poczucie spełnienia – wiedz, że to Wewnętrzne Dziecko poszukuje Rodzica. Może jakaś część ciebie obrusza się w tej chwili, mówiąc: „Jak to? Czy to znaczy, że nie ma prawdziwych dążeń, pasji, celów i marzeń?”. Oczywiście, że są. Jednak kluczem jest stojąca za tym intencja. Wszystko zależy od tego, co do tych działań czy związków cię pcha – wewnętrzna pustka i chęć jej wypełnienia czy wewnętrzna pełnia i chęć jej zmanifestowania.

Wyniki tych samych działań mogą być różne, w zależności od intencji, czyli miejsca, z jakiego dane działanie wychodzi. Jeśli masz pasję do muzykowania, wspaniale. Ale czy chcesz to robić z czystej radości, bez oczekiwania czegośkolwiek? Czy też może myślisz, że robisz to dla innych, bo tego potrzebują, bo jest to unikatowe, bo zasługuje na miejsce w świecie itd.? Czy gdyby okazało się, że twoja muzyka nie jest nikomu potrzebna, nikt jej nie chce, nic z tego nie masz ani na zewnątrz, ani wewnątrz, to dalej byś się nią zajmował? Tak można rozpoznać, jaka intencja stoi za daną pasją czy talentem. Pasja może przejawiać się jako czysta manifestacja Mocy, wtedy nie ma żadnych oczekiwań, jest czysta radość bycia. Jednak można również chcieć ją wykorzystać na potrzeby wybrakowanego ego, czyli źle wykształconej

struktury Wewnętrznego Rodzica, który Wewnętrznym Dzieckiem chce uzupełnić swoje braki i niedociągnięcia.

Kiedy jest to czysta radość bycia i tworzenia, istnieje w tym zawsze pełnia. Gdy pasja ma służyć uzupełnieniu wewnętrznych braków i pustki, wtedy są oczekiwania i rozczarowania prowadzące wtórnie do kolejnego pogłębienia stanu braku i pustki. Moc nie da się zniewolić, ona musi pozostać wolna sama dla siebie. Dopiero wówczas można bezwarunkowo dawać, bo źródło jest pełne i zawarte w sobie. Niczego nie chce i niczego nie potrzebuje z zewnątrz.

Wewnętrzne Dziecko, czyli Moc, ma zapisaną w swoich instynktach idealną wersję Rodzica, czyli formę, która ma zapewnić funkcjonowanie na świecie. Dziecko czuje (choć zwykle nie zdaje sobie z tego świadomie sprawy), że powinno być akceptowane, kochane, rozumiane, prowadzone, uczone, zaopiekowane i mieć wyznaczone granice funkcjonowania, w których może się czuć beztroskie i bezpieczne. Dlatego gdy warunki te nie są zapewnione, w rozwijającej się strukturze Wewnętrznego Rodzica brakuje zdolności do akceptacji, kochania i rozumienia siebie, otwartości w rozwoju, oraz zaopiekowania się sobą, nie ma również zdrowych granic, w ramach których można od środka czuć się bezpiecznie i beztrosko w życiu.

Człowiek dorasta fizycznie, wychodzi w świat, ale ponieważ oczekiwania dziecka nie zostały w odpowiednim czasie spełnione i struktura wewnętrzna nie została domknięta, w dalszym ciągu żyje, czekając na to, czego nie dostało. Być może zauważyłeś już jako dorosła osoba, że przy rodzicach nadal tracisz pewność siebie, ogarniają cię emocje, albo wręcz cofasz się do poziomu dziecka. Nagle przestajesz być decyzyjnym dorosłym i czujesz swego rodzaju bezsilność albo wchodzisz jak w masło w stare schematy rodzinne. Jeśli jesteś fizycznie dorosłą osobą i nawet wewnętrznie dojrzałą, ale nadal przy matce czy ojcu czujesz złość, bo są tacy sami jak zawsze, czyli np. krytykują cię, nie rozumieją, odrzucają, nie słuchają, nakazują coś albo wymuszają, to znaczy, że twoje Wewnętrzne Dziecko ciągle żyje w oczekiwaniu, że mama lub tata staną się któregoś dnia idealni. Dlatego w interakcji z nimi nie jesteś dorosłą osobą, tylko nadal dzieckiem.

Może rozumowo się z tym nie zgadzasz, ponieważ wiesz, że oni tacy są i to się nigdy nie zmieni. Jednak intelektualny umysł ma niewiele do powiedzenia. To, co naprawdę siedzi w środku, ukazuje się poprzez reakcje emocjonalne. One nie potrafią kłamać. Jeśli więc np. dzwonisz do matki, dzielisz się jakimś swoim sukcesem czy pomysłem i znowu słyszysz: „A po co ci to?...” i reagujesz złością albo potrzebą tłumaczenia, żeby coś wreszcie do niej dotarło, to znaczy, że jakaś część ciebie jest zawieszona w stadium dziecka, które nadal oczekuje zrozumienia i akceptacji. W wieku dziecięcym jest to potrzebne do rozwoju samoregulacji wewnętrznej. W wieku dorosłym jest to dysfunkcją wskazującą na brak Wewnętrznego Rodzica.

Jeśli więc złościsz się na swojego rodzica albo ogarnia cię smutek, bo znowu doświadczasz niezrozumienia i odrzucenia, to znaczy, że twoje Wewnętrzne Dziecko nadal jest otwarte na zewnątrz i czeka na akceptującego oraz rozumiejącego Rodzica. Nie ma znaczenia, że głowa mówi: „Mama już taka jest i nic tego nie zmieni...”, jeśli na poziomie emocji nie czujesz tego zdania, a tylko jakieś nieprzyjemne poruszenie: krzywdę czy wewnętrzne oczekiwanie, aż mama wreszcie stanie się tą kochającą osobą. Dalej będzie dążenie do tłumaczeń, dyskusji czy nawet ataków, żeby wreszcie zrozumiała i była tym, na co od dziecka się czeka. Tę otwartość trzeba domknąć (nie zamknąć) w dorosłym życiu, żeby pojawiła się świadoma i mądra regulacja siebie od środka. Kiedy rozwój przebiega prawidłowo i wykształca się zdrowy Wewnętrzny Rodzic, otwartość, która wcześniej była na zewnątrz, odwraca się o 180 stopni do środka i następuje mądra akceptująca otwartość na Wewnętrzne Dziecko. Dochodzi do integracji i zjednoczenia tych dwóch struktur, z czego wynika nowy rodzaj dorosłej otwartości na świat zewnętrzny. A co za tym idzie – pojawia się wolność w relacjach.

Ważne jest, żeby obserwować swoje emocjonalne reakcje, one zawsze wskażą na etap wewnętrznego rozwoju, na jakim jesteśmy. Intelktem można sobie namalować przyjemne i wygodne wersje siebie, niekoniecznie zgodne ze stanem faktycznym, jednak emocje nigdy nas nie okłamają. Niezłomnie będą nas trzymać w szczerości i przywracać do tego, co jest.

WYBIERZ SIĘ W PORYWAJĄCĄ PODRÓŻ DO WNĘTRZA SWOJEGO JA

Książka *Jesteś Marzeniem Wszechświata* sama w sobie zasługuje na miano wymarzonej dla każdej osoby zainteresowanej rozwojem wewnętrznym, szczególnie dla psychoterapeutów, coachów, pedagogów, wychowawców, rodziców – a także wszystkich innych zmagających się z powikłaniami i ograniczeniami ludzkich charakterów oraz umysłów. Proponuje prawdziwie holistyczne, integrujące spojrzenie na ludzkie życie i jego uwarunkowania, tak w skali indywidualnej, jak i zbiorowej. Napisana z pasją i współczuciem, wskazuje na istotne pominięcia, niedomówienia i błędy w popkulturowym przekazie i w praktyce pomagania innym (lub sobie) w psychicznym cierpieniu oraz rozwoju. Zachęca do refleksji nad fundamentalnymi przyczynami zamieszania, w jakim żyjemy, sięgając konsolidująco i kompetentnie – a zarazem przystępnie – do obszarów fizjologii, neurofizjologii, świadomości, fizyki kwantowej i mistycznej duchowości. Lektura obowiązkowa dla wszystkich, którzy tęsknią za autonomią, samorealizacją, chcą skuteczniej pomagać innym i mądrzej troszczyć się o dzieci.

Wojciech Eichelberger



Dowiesz się więcej na
KATARZYNADODD.COM/PL



www.galaktyka.com.pl

KATARZYNA DODD, założycielka INHERENCE[®] LLC, jest terapeutką z ponad 17-letnim doświadczeniem jako psycholog kliniczny. To współautorka transformującego Procesu Inherencji, przywracającego połączenie z najgłębszym Ja, który powstał w wyniku wielu lat pracy w poszerzonych stanach świadomości. Jest również pionierką Techniki Emocjonalnej Wolności (EFT) w Polsce. Pochodzi z Krakowa, a obecnie mieszka w Stanach Zjednoczonych, oddając się dalszym poszukiwaniom w głębokich warstwach świadomości.