

SABINE LÜCK

# DZIEDZICZONE BLIZNY



**Jak uwolnić się od traumy  
pokoleniowej i żyć swoim życiem?**



## ROZDZIAŁ 1

# PRZYGOTOWANIE DO PODRÓŻY KU PRZODKINIOM I PRZODKOM

W losach przodkiń znajdziesz odpowiedzi,  
które mogą zmienić twoje życie.

### **KIM JESTEŚMY, POZBAWIENI CIERPIEŃ PRZODKÓW?**

Czy zadawałeś już sobie kiedyś pytanie, co by inaczej wyglądało w twoim życiu, gdyby pradziadkowie nie przeżyli wojny, gdyby dziadkowie nie musieli głodować lub nie byli zmuszeni do porzucenia ojczyzny? Gdyby nikt nie musiał o wiele za wcześnie opuszczać kochanego człowieka, gdyby dzieci doroślały bez przemocy i gwałtu? Gdyby w historii twoich przodków byli sami szczęśliwi i zadowoleni ludzie – czy byłbyś tym, kim dziś jesteś?

Kim byłbyś, gdyby twoi rodzice nie wykorzystali cię jako pocieszenia, jako sensu życia, jako namiastki partnera, jako ucieleśnienia nadziei na lepsze czasy, jako możliwości za-  
dośćuczynienia, jako kozła ofiarnego lub jako dowodu na to, że są dobrymi rodzicami? Kim byłbyś, gdybyś mógł być tym, kim jesteś? Chciano-  
nym dzieckiem, kochanym i szanowa-  
nym dla niego samego, akceptowanym ze wszystkim, co do niego należy. Może byłbyś wówczas po prostu szczęśliwym

człowiekiem, który bierze siebie takim, jaki jest, ze wszystkimi swoimi mocnymi i słabymi stronami, kimś, kto zna swoje talenty, korzysta z nich pełną piastą i kto znalazł swoje miejsce w świecie.

Może należysz do tych niewielu osób na planecie, które właśnie tak się czują. W takim razie cieszę się wraz z tobą, ponieważ jesteś wyjątkiem i przypuszczalnie ta książka jest ci niepotrzebna. Jeśli jednak wiesz ci się tak jak większości ludzi, to zapewne poszukujesz odpowiedzi, które wyjaśniłyby, dlaczego jesteś taki, jaki jesteś, i dlaczego rzeczy są takie, jakie są. Chciałbyś może zerwać z wzorcami, uporczywie się powtarzającymi w twoim życiu, i tęsknisz za rozwiązaniami lub choćby nowymi punktami odbicia, które pozwolą ci posunąć się dalej na drodze ku samemu sobie. Wiele takich odpowiedzi kryje się w losach ludzi w twojej rodzinie pochodzenia. Twoje drzewo genealogiczne ukształtowały zarówno złe, jak i dobre czasy, a na jego rozwój miały wpływ – jak w przypadku prawdziwego drzewa – okoliczności i środowisko. Okresy suszy, mrozów i uboga gleba hamowały jego wzrost i rozrastanie się; burze, powódzie i pożary lasów mogły mocno pokiereszować korzenie lub wręcz doprowadzić do wyrwania drzewa z ziemi. Na tym przykładzie chciałabym wyjaśnić, jak prawdopodobna jest dziedziczność losu. Drzewo genealogiczne przypomina bowiem prawdziwe drzewo – jest rośliną wieloletnią, a jego korzenie rosły już, gdy ciebie jeszcze na świecie nie było. Korzenie są metaforą chłonności człowieka, a jeśli są okaleczone, pokryte bliznami lub całe w ranach, to nie mogą odżywiać drzewa genealogicznego także w następnych pokoleniach. Nawet jeżeli obecnie środowisko i okoliczności są idealne, to blizny i deformacje korzeni utrudniają wchłanianie dobrego pokarmu. Drzewo

cierpi nadal pośród obfitości. Potrzeby pozostają niezaspokojone, a drzewo nie zdoła zakwitnąć.

Celem tej książki jest ukazanie, które z korzeni twojego drzewa genealogicznego nie są w stanie pobierać dostatecznej ilości pożywienia oraz gdzie i dlaczego odczuwasz to w swoim życiu.

Jeśli chcesz, możesz z tą książką wybrać się w podróż ku przodkom, by zrozumieć, co sprawiło, że stali się takimi ludźmi, jakimi byli, i co to oznacza dla ciebie i twojego życia. Wspólnie ruszemy w drogę przez czas – zrozumiemy, jak to, co minęło, wpływa na dziś i jutro twoich dzieci, a przy okazji spotkamy ludzi, których losy wydają ci się nie do zniesienia. Będą to przypuszczalnie te osoby, z którymi zawsze czułeś niewidzialną więź, choć nie byłeś tego świadomy. Znajdziemy też ukryte skarby przodków i przodkiń oraz dokonamy nowych, krzepiących odkryć.

Jednak zanim zaczniemy, przeznacz kilka minut na wczucie się w siebie. Wyszukaj sobie w tym celu jakieś spokojne miejsce, w którym na pewien czas odizolujesz się od świata zewnętrznego i będziesz mógł w pełni skoncentrować się na tym, co dzieje się w twoim wnętrzu. Coś kazało ci sięgnąć po tę książkę, może ktoś ci ją podarował albo polecił jej lekturę. Niezależnie od motywacji zatrzymaj się, wsłuchaj się w siebie i zadaj sobie poniższe pytania. Uświadom sobie, w jakim punkcie życia się znajdujesz.

- Czy chodzi o nowy początek, czy też o przejście do nowego etapu życia?
- Czy trzeba podjąć decyzję?
- Czy chciałbyś zerwać z wzorcem, który wiecznie ci towarzyszy?
- Czy ty lub ktoś z twojej rodziny jest poważnie chory lub bliski śmierci?

- Czy chciałbyś pojednać się z kimś w rodzinie?
- Czy chodzi o coś, co tylko ciebie dotyczy, czy też temat wiąże się również z innymi członkami rodziny?
- Czy chciałbyś odkryć rodzinną tajemnicę?
- A może po prostu jesteś ciekaw krainy swoich matek i ojców?

Czy jest jakieś pytanie, które chciałbyś zadać swoim antenatom? Jeśli tak, zapisz je, podobnie jak inne myśli i emocje, które się pojawiły. Najlepiej załóż sobie dziennik podróży. Możesz w nim zapisać lub narysować wszystko, co dla ciebie ważne.

Teraz jesteś gotowy na pierwsze ćwiczenie. Zwróć uwagę na potencjalne zagrożenia emocjonalne i ostrożnie podchodź do wszystkiego, czego się dowiesz.

## **Ćwiczenie 1: Wiadomość z przeszłości**

**Rodzaj ćwiczenia:** wyobraźnia

**Cel ćwiczenia:** odkrycie więzi z konkretnymi osobami i / lub tematami z historii rodzinnej

**Czas trwania:** od 10 do 20 minut

**Potencjalne zagrożenie emocjonalne:** \*\*

Znajdź sobie spokojne miejsce. Powinieneś móc się w nim odizolować na pewien czas od świata zewnętrznego. Umość się wygodnie, przyjmij ulubioną pozycję, która pozwoli ci się odpowiednio zaangażować w ćwiczenie. Jeśli lubisz muzykę medytacyjną i pomaga ci się ona odprężyć, wykorzystaj to. Nastaw sobie budzik, żeby w razie potrzeby cię zbudził, gdybyś zasnął podczas ćwiczenia.



Weź teraz dwa spokojne, głębokie wdechy. Przy każdym wydechu będziesz się coraz bardziej rozluźniał i uspokajał. Uważnie śledź swój oddech i obserwuj, jak równomiernie się powtarza – stale powracający rytm. Jeśli do głowy przyjdą ci jakieś myśli, powitaj je, lecz nie skupiaj się na nich, pozwól, by odpłynęły niczym obłoki na niebie.

Teraz wyobraź sobie, że spacerujesz nad wodą. Może to strumień, a może rzeka. Albo duże jezioro czy ocean. Widoczność jest dobra i swobodnie możesz patrzeć w dal. Dlatego dostrzegasz, że w wodzie coś pływa, a po chwili fale wyrzucają to na brzeg. Zaciekawiony podchodzisz do tego przedmiotu i rozpoznajesz butelkę, w której znajduje się wiadomość. List w butelce pochodzi od twojego przodka lub przodkini i zawiera ważną wiadomość dla ciebie. Sprawdź z zainteresowaniem, kim jest ta osoba i jak brzmi przekazana ci wiadomość.

Zatrzymaj się teraz przez kilka minut przy tym wyobrażeniu. Nie zastanawiaj się, lecz zobacz, jak wygląda otrzymana wiadomość. To może być cały list lub tylko jedno zdanie. Mogą to być wspomnienia z życia tej osoby lub przypomną ci się chwile, które spędziłeś razem z tym człowiekiem. Może to będą raczej obrazy lub symbole z zaszyfrowanym przesłaniem, które ktoś przesłał ci w tej butelce.

Wszystko, co się pojawi, jest wartościowe. Nie oceniaj i na koniec podziękuj swojej nieświadomej wiedzy.

Ponownie weź głębszy wdech i wróć ze świata wewnętrznego przeżycia do pomieszczenia, w którym się znajdujesz. Rozejrzyj się, przyjrzyj się wszystkiemu wokół ciebie. Jesteś rozbudzony i jasno zorientowany.

Weź dziennik podróży ku przodkom i zapisz, co właśnie przeżyłeś. Możesz też to narysować, a jeśli masz zdjęcie tej przodkini lub przodka, możesz je również – jeśli chcesz – umieścić w dzienniku.

To drobne ćwiczenie można uzupełnić poniższymi pytaniami:

- Od kogo pochodzi list w butelce?
- Czy ta osoba jeszcze żyje?
- Jeśli nie, to kiedy żyła?
- Co chcesz jej przekazać?
- Czy wiesz, co ta osoba przeżyła w swoim życiu?
- Co cię łączy z tą przodkinią lub przodkiem?

Może po tym ćwiczeniu lub dzięki zamieszczonym pytaniom uświadomisz sobie z całą wyrazistością, jaki los był udziałem twojego przodka i co to może mieć wspólnego z tobą. Spisz swoje myśli i uczucia. Może się jednak zdarzyć i tak, że nie zrozumiesz wiadomości i będziesz się błąkał w ciemnościach. Nie trać nadziei, bo czasami potrzeba trochę czasu, by nasza świadomość zrozumiała język podświadomego.

Najlepiej prześpij się z tym tematem. Może nocą ci się coś przyśni. Jeśli masz możliwość dowiedzenia się czegoś więcej o tej osobie, możesz spróbować to zrobić. Zależnie od tego, jak dawno żyła ta przodkini czy przodek, może uda ci się znaleźć osoby, które mogłyby coś o nich opowiedzieć. Upewnij się, że wypytywane osoby są dostatecznie stabilne, by udzielić ci informacji na te tematy, i zaakceptuj odmowę, by nie naruszać czyichś osobistych granic.

## **ODNOŚ SIĘ Z SZACUNKIEM DO LOSU PRZODKIŃ**

Ta książka prawdopodobnie nie przypadkiem wpadła ci w ręce i wyobrażam sobie, że koniecznie chciałbyś się dowiedzieć, jaki wpływ ma historia przodków na życie twoje lub



twoich dzieci. Wiele wydarzeń, które jeszcze dzisiaj wywierają na ciebie zasadniczy wpływ, należy od dawna do przeszłości. Może już nieraz zajmowałeś się minionymi pokoleniami i znalazłeś jakieś tropy, a może lektura tej książki jest dla ciebie pierwszym krokiem na tej drodze. W każdym przypadku musisz teraz zgromadzić wiele danych i informacji, jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o sobie i swojej wierności systemowi rodzinnemu. Niewątpliwie sytuacja będzie inna, jeśli członkowie twojej rodziny interesują się genealogią i otwarciem ze sobą rozmawiają na każdy temat, inna zaś, jeśli wszystko spowija zasłona milczenia.

Jeśli to możliwe, poszperaj w starych dokumentach, przerzuć albumy ze zdjęciami i porozmawiaj z zainteresowanymi osobami. Miej jednak na uwadze, że takie tematy potrafią być bardzo drażliwe i że rodzina może być zaskoczona tym, ile raptem pytań zadajesz. Są tematy rodzinne, które odbiera się jako wstydlive i niezwykle bolesne, dlatego zostały dobrze „zapakowane”. Dotyczy to zwłaszcza przodków, które żyły w czasach wojny lub dyktatury, a nawet same stały się sprawczyniami. Z trudem przychodzi nam nieosądzanie tych ludzi i najchętniej wykrzyczelibyśmy im swoją wściekłość i pogardę. W wypadku osób postrzeganych jako ofiary losu, który im przypadł w udziale, bywa, że coś nas instynktownie powstrzymuje od pytania, co się wówczas stało, ze strachu, że je urazimy.

Tak jak ty masz prawo do wyjaśnień i informacji, tak ci ludzie mają prawo do radzenia sobie ze swoim losem w sposób, który uważają za właściwy. Mają prawo odmówić odpowiedzi, ponieważ milczenie i wyparcie mogło być jedyną metodą samoobrony w czasie, kiedy brakło jakiegokolwiek pomocy terapeutycznej, życie zaś musiało toczyć się dalej. Szanuj te prawa i proś najpierw o pozwolenie na zadawanie pytań. Wyjaśnij im,

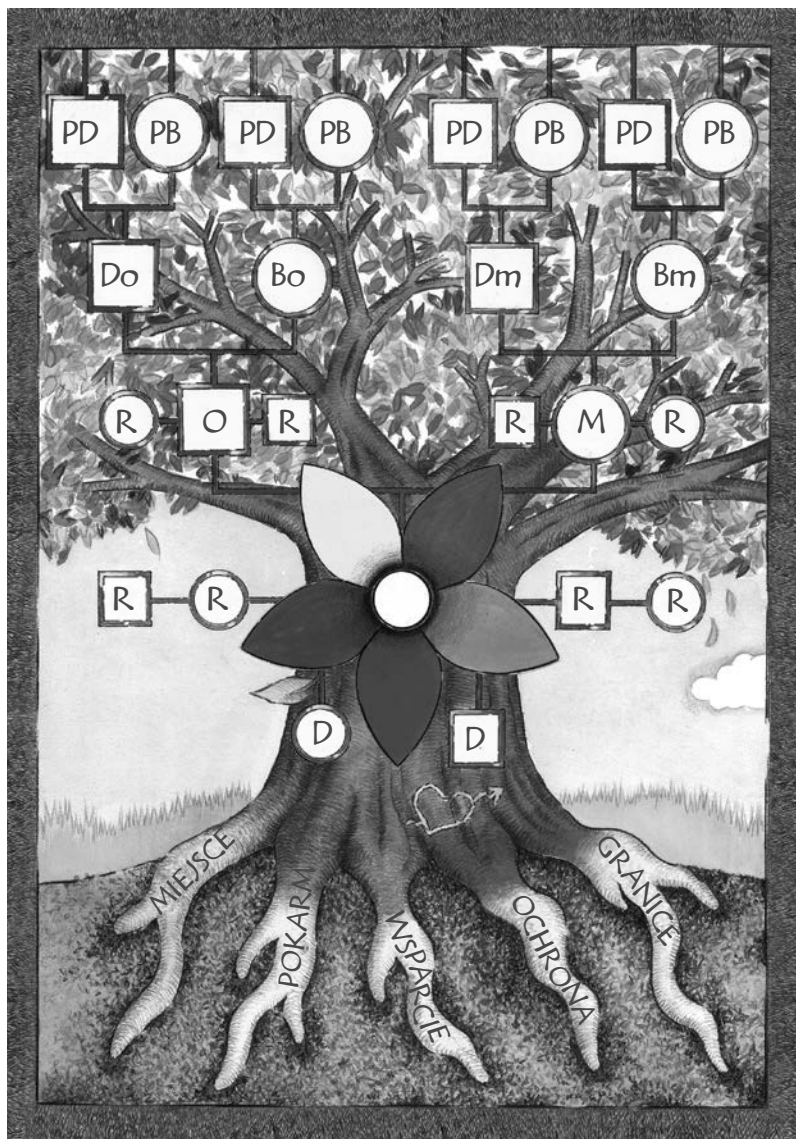
że nie chodzi o to, by osądzać lub szukać winnych. Wy tłumacz, że zbieranie informacji o losach i historii rodziny jest istotne dla twojego osobistego rozwoju.

## **KIEDY PRZODKOWIE JUŻ NIE ŻYJĄ**

Wiele osób, o których chciałbyś się czegoś więcej dowiedzieć, prawdopodobnie już nie żyje lub od lat nie ma z nimi kontaktu. Nie ma więc możliwości, by dociec, kto jeszcze należy do rodziny. Dzieje się tak szczególnie w przypadku dzieci adoptowanych lub powierzonych opiece rodzin zastępczych. Więż z biologiczną rodziną bywa wtedy czasami trudna do odtworzenia bądź w ogóle jest to niemożliwe. Nosisz jednak w sobie dziedzictwo genetyczne, możesz więc również bez tych powiązań wiele dowiedzieć się na swój temat, na nowo ożywić w sobie nieświadomą wiedzę i do niej dotrzeć. Wykorzystaj w tym celu ćwiczenie 23.

Jednak w normalnym przypadku każdy człowiek zna przy najmniej krewnych z pokolenia przed nim. Jesteśmy związani ze swoimi rodzicami lub dziadkami, dorastaliśmy przy nich lub często się z nimi widywaliśmy. Przyjrzyj się swojemu drzewu genealogicznemu.

Drzewo genealogiczne przedstawia się zazwyczaj za pomocą wykresu drzewka. Nad sobą widzisz rodziców, a nad nimi znajduje się pokolenie dziadków. Każda babcia, każdy dziadek byli z kolei dziećmi swoich rodziców, czyli twoich pradziadków. W trzecim pokoleniu wstecz widzisz więc już cztery prababcie i czterech pradziadków. Na temat rodziców, a może i dziadków, możesz mieć jeszcze wiele informacji, ale już o pradziadkach ta wiedza bywa zdecydowanie mniejsza. Może jednak łączyła



Ilustracja 2: *Grunt to korzenie*, kod pokoleniowy – gra autorstwa Sabine Lück (rysunek: Gitte Gorzitzke)

ich dobra więź z twoimi rodzicami lub dziadkami, więc rozsądnie by było ich wypytać. Jeżeli pokolenia dzielą zbyt duże odstępy wiekowe bądź krewni dorastali poza rodziną, prawdopodobnie uda się uzyskać mniej informacji niż wtedy, gdy odstępy te były mniejsze, a członkowie rodziny często się widywali. Niektóre rodziny rozdzieliła kłótnia lub zadawniona waśń. Nawet jeśli nikt już nie pamięta, o co pierwotnie poszło, podział nadal trwa – z dalekosiężnymi skutkami dla następnych pokoleń.

Prawie w każdej rodzinie są osoby, które interesują się losami poszczególnych jej członków, a nawet są zorientowane w wielu sprawach dotyczących rodziny ich partnera czy partnerki. Może być to ciotka babci lub wnuk, który właśnie kształci się na pracownika socjalnego. Sprawdź, dzięki komu w swojej rodzinie możesz najłatwiej zdobyć ważne dane, fakty oraz legendy rodzinne.

Właśnie tak postąpił Enno, gdy szukał istotnych informacji o rodzinie ojca. W chwili rozwodu rodziców miał siedem lat. Jego rodzice toczyli ze sobą epickie wojny, a Enno znalazł się w obozie matki, która wykorzystywała go w walce z byłym mężem, wskutek czego jego relacje z ojcem i babcią pogorszyły się do tego stopnia, że doszło nawet do zerwania kontaktów. Dopiero gdy Enno zaprzęgnął rozwiązać pakt wierności ze swoim ojcem, zbliżył się ponownie do jego rodziny. Czuł jednak, że nie potrafi zwrócić się bezpośrednio do ojca czy babci. Zbyt wielkie były rany zadane w minionych latach, kiedy Enno musiał pogrzebać w sobie tęsknotę za ojcem. Głęboko tkwiło w nim rozczarowanie, że ani ojciec, ani ukochana babcia nie próbowali go odszukać. Wtedy przypomniała mu się siostra babci, z którą wiązała go bardzo bliska relacja, gdy był dzieckiem. Dowiedział się, że obecnie mieszka w domu seniora, i po prostu do niej zadzwonił. Gdy do starszej damy dotarło, kto

po tylu latach odzywa się do niej po drugiej stronie słuchawki, powiedziała tylko: „Chłopcze, czekałam na ciebie!”. Już następnego dnia Enno odwiedził cioteczną babcię i jak można sobie wyobrazić, było to pełne emocji spotkanie. Ciocia Anna potrafiła odpowiedzieć na wiele pytań i oboje spotkali się jeszcze nieraz, prowadząc bardzo głębokie i poruszające rozmowy. Z perspektywy starej ciotki Enno lepiej mógł zrozumieć kulisy rozstania rodziców, udało mu się również zobaczyć ojca w innym świetle. Postanowił napisać do niego list. Takie historie nie zawsze dobrze się kończą, ale w przypadku Enna ojciec poczuł ogromną ulgę, że syn nawiązał z nim kontakt. Szczerze porozmawiali ze sobą i zdołali odbudować dawną więź. Dzisiaj ojca i syna wiąże serdeczna relacja. Odważne kroki dwudziestolatka wiele zmieniły i Enno dziś jest szczęśliwy i dumny zarazem, że wyżyścił stosunki z ojcem.

## **POCZUCIE STABILNOŚCI**

Bywa, że rozliczenie z przeszłością i niekiedy bardzo trudnymi tematami rodzinnymi wywołuje przypływ gwałtownych emocji. Ćwiczenia w tym rozdziale pomogą ci dotrzeć do twoich zasobów, zyskać poczucie stabilności i nabrać sił. Na podróż ku przodkiniom doberz sobie ćwiczenia, które do ciebie pasują.

### **Ćwiczenie 2: Idealny ogród dla drzewa genealogicznego**

**Rodzaj ćwiczenia:** medytacja / wyobraźnia

**Cel ćwiczenia:** stabilizacja i skupienie na celu

**Czas trwania:** ok. 20 minut

**Potencjalne zagrożenie emocjonalne:** \*

W tym ćwiczeniu chodzi o wyobrażenie sobie idealnego środowiska dla siebie i twojego drzewa genealogicznego. Wprawdzie zdajesz sobie sprawę, że sprawy wyglądały inaczej, ale obraz idealnych warunków, w jakich mogło się ono rozwijać, może sprawić, że dotrzesz do swoich zasobów i zobaczysz mocne strony członków swojej rodziny.

Rodzinne drzewo genealogiczne można porównać do starożytnego drzewa, rosnącego już od wielu lat. W korzystnych latach, z odpowiednią ilością deszczów i promieni słonecznych, rozwijało się wspaniale, ale w innych okresach susza i niedobory pożywienia tak znacznie je osłabiały, że do dzisiaj w pełni nie wydobrzało. Wojna, trauma, ucieczka, kryzysy ekonomiczne lub inne katastrofy przyniosły wielu twoim przodkom utratę i cierpienie, które dziś jeszcze widać w postaci „blizn” na korzeniach drzewa genealogicznego.

Każdy korzeń reprezentuje symbolicznie zdolność zaspokajania niezbędnych dla drzewa genealogicznego potrzeb podstawowych. Gwarancją jego zdrowego wzrostu są nie tylko silne nasienie i dobra gleba, lecz także optymalne zaopatrzenie w pokarm, minerały i wodę oraz nienaruszone środowisko. Każdy wstrząs, każda trauma pozostawiają blizny w strukturze drzewa. Korzenie również mogą ulec uszkodzeniom. Podobnie jak w przypadku każdej wieloletniej rośliny mogły one zostać uszkodzone w minionych latach, więc obecnie ich sprawność jest ograniczona. Wpływa to negatywnie na zdolność wchłaniania i przyswajania przez drzewo potrzebnych składników.

W przełożeniu na twoje życie oznacza to, że wpływ warunków życiowych poprzednich pokoleń w rodzinie ma ogromne znaczenie dla ciebie i twojego rozwoju. Chcąc przywrócić korzeniom pełną chłonność, trzeba należycie zaspokoić indywidualne potrzeby twojego drzewa.

W poniższej medytacji chodzi o to, byś sobie wyobraził idealny ogród dla swojego drzewa genealogicznego, w którym może wzrastać, otoczone ochroną i dobrą opieką. Możesz przeczytać tekst i pozwolić mu działać na ciebie. Skuteczniejszy sposób polega na tym, że ktoś odczyta ci na głos tę medytację. Albo nagraj tekst jako notatkę głosową i później ją sobie odtwórz. Zrób przerwy w miejscach oznaczonych wielokropkiem, żebyś miał odpowiednio dużo czasu na obejrzenie wszystkiego okiem ducha. Dla pewności nastaw sobie budzik, gdyby zdarzyło się, że zaśniesz.

## **Medytacja**

Znajdź sobie miejsce, w którym czujesz się przytulnie i bezpiecznie. Zadbaj o to, byś przez chwilę mógł skupić się na sobie i by nikt i nic cię nie niepokoiło. Wycisz potencjalne źródła zakłóceń, jak telefon komórkowy, dzwonek do drzwi lub tykanie zegara.

Umość się wygodnie i przyjmij odpowiadającą ci pozycję do medytacji. Każdy potrzebuje czego innego, by ogarnął go spokój i odprężenie – może ciepłego koca, przyjemnego zapachu albo przyćmionego światła. Jeśli lubisz muzykę medytacyjną, puść ją sobie w tle, ustawiając głośność tak, jak lubisz. Zadbaj o siebie...

Zamknij oczy i skup się na oddychaniu. Pozwól, by oddech płynął, jak chce... w swoim naturalnym rytmie... niczym fala, która stale uderza o brzeg... miarowo i spokojnie... i z powrotem odpływa ku wielkiej pełni... samoistnie... bez wysiłku, pewnie i wciąż na nowo... (Przerwa).

I ty możesz, jeśli chcesz, włączyć się w ten rytm... dać się unieść... zanurzyć się w spokoju... coraz głębiej z każdym kolejnym wydechem... Ty decydujesz, jak bardzo i jak mocno się

poddasz ukojeniu, kryjącemu się w tym stale powracającym rytmie... i jak bardzo chcesz zawrzeć temu, co cię niesie... sam decydujesz, czy jeszcze bardziej się odprężysz i świadomie rozluźnić ciało, choć głowa pozostaje jasna i przytomna... a ty jesteś jeszcze bardziej skupiony na sobie... na wewnętrznym doświadczaniu... w kontakcie ze sobą... (Przerwa).

Myśli, które mogą się pojawić... mogą zostać lub odpłynąć... jak obłoczki na letnim niebie... które przychodzą i odchodzą... Może patrzysz za nimi i wiesz, że w tej chwili nie mają dla ciebie znaczenia... i pozwalasz im się oddalić... tak jak stresom... Uwalniasz się od wszystkiego... po prostu wszystko spływa z ciebie... i możesz całkowicie zanurzyć się w błogą ciężkość odprężenia... zanurzyć się w sobie... dotrzeć do własnego środka.

Dobrze tak podarować sobie czuły uśmiech... otulić się czułym światłem... poczuć więź... z sobą samym... na tej nowej drodze... lekkość i błogość, a także ciekawość.

A skoro tutaj dotarłeś, masz kontakt z nieświadomą wiedzą o tym, co dla ciebie jest właściwe i dobre... i znajdziesz teraz idealny ogród dla swojego drzewa genealogicznego... Zobacz, jak to się stanie... i gdzie go znajdziesz... To idealne, przyjazne otoczenie dla tego drzewa... miejsce, w którym drzewo przodków czuje się mile widziane i z chęcią zapuszcza korzenie. Jest tu bezpieczne, chronione, wtopione w czułą społeczność i może rozwinąć się w silne, zdrowe drzewo.

Nie bój się i zobacz wszystko w lśniących barwach: może tłusta, żyzna gleba... łagodny, przyjemny klimat... w sam raz... promienie słońca, ale i chłodny cień... i dostatecznie dużo deszczu... wszystko, czego trzeba, by wzmocnić twoje drzewo. Już czujesz uzdrawiającą siłę... jak płynie w górę pnia odżywionymi, uzdrowionymi korzeniami... i rozprzestrzenia się... wszędzie... To dobry, pożywny pokarm i może już



czujesz... jak każda gałąź, każdy liść drzewa zdrowieje... i jak nagle wszystko... odkarmione... zaczyna kwitnąć... w ten jedyny sposób... jak tylko ono potrafi... to drzewo... twoje drzewo... pod tak dobrą opieką.

I kiedy wszystko może być tak idealne... ze wszystkim, co się z tym wiąże... poczuj, jak to jest i co będzie możliwe... dla ciebie, dla twojego rozkwitu... jako części drzewa pod dobrą opieką.

*Przerwa na mniej więcej 3 minuty.*

A po tej chwili w idealnym ogrodzie... zanim wrócisz... upewnij się, że możesz tu wracać... ilekroć zechcesz... by zawsze ładować tu baterie i poczuć uzdrawiającą siłę... A teraz skończ już na dzisiaj... i zbierz się w drogę powrotną... głębiej oddychając i stopniowo coraz wyraźniej dostrzegając swoje ciało i swoje otoczenie... coraz silniej wyczuwając miejsce, w którym się znajdujesz i które dźwiga twoje ciało, i czując podmuch powietrza na skórze. Usłysz odgłosy, dobiegające do twoich uszu... A może chciałbyś się teraz przeciągnąć... Nie spiesz się, wracaj spokojnie... uświadom sobie coraz wyraźniej, że oto w pełni znalazłeś się w tu i teraz... przytomny... rzeński... trzeźwy... jak po krzepiącym śnie... a przecież jeszcze wypełniony i otulony doświadczeniem ogrodu... Rozejrzyj się po pokoju... Co widzisz?... Po czym poznajesz, że znowu jesteś całkowicie rozbudzony?

Jeśli masz ochotę, weź do ręki dziennik podróży ku przodkom i zapisz to, co po tej medytacji wydaje ci się ważne. Możesz też narysować idealny ogród dla swojego drzewa genealogicznego.

Poniższe pytania mogą uzupełnić przedstawioną medytację:

- Jakiego gatunku drzewo zobaczyłeś?
- Jak wyglądało jego otoczenie?

- Czy ogród był dziki, czy zaprojektowany?
- Jakiego rodzaju gleba tam była?
- Czy były tam inne drzewa?
- Jak postrzegałeś uzdrowione korzenie?
- Co się stało, gdy korzenie mogły zacząć pobierać dobry pokarm?
- Jak dokładnie wyglądało rozkwitnięcie drzewa genealogicznego?
- Jak odczuwałeś to, że byłeś częścią tego drzewa i że znalazłeś się pod tak dobrą opieką?

Gdyby nie udało ci się uzyskać tego wyobrażenia lub byłoby ono niewystarczające, nie wahaj się powtórzyć medytacji za jakiś czas.

### **Ćwiczenie 3: Skrzynia skarbów i zasobów**

**Rodzaj ćwiczenia:** znalezienie symbolu

**Cel ćwiczenia:** wzmocnienie zasobów

**Czas trwania:** od 10 do 20 minut

**Potencjalne zagrożenie emocjonalne:** brak

Jeśli chcesz sprostać wyzwaniom stawianym przez historię przodków, powinieneś zadbać o to, byś mógł w każdej chwili bez przeszkód sięgnąć do swoich talentów i mocnych stron. Kiedy wspomnienia lub odkrycia związane z ranami przodków mocno tobą wstrząsną, wtedy pomoże szybkie odwołanie się do własnych zasobów i wewnętrznych skarbów. Symbole mają moc błyskawicznego łączenia z odpowiednimi stanami uczuciowymi na płaszczyźnie emocjonalnej i nieświadomej. By to się udało, wyszukaj sobie dla każdego zasobu jakiś przedmiot bądź symbol, który idealnie się nadaje do uosabiania

konkretnego talentu. Tak na przykład piękna muszla może przypominać ci o ostatnim urlopie nad morzem i symbolizować zdolność odprężenia się lub na myśl przychodzi ci dziecięcy bączek, który oznacza twoją kreatywność. Po prostu pozwól działać swojej wyobraźni.

### **A tak znajdziesz symbole do swojej skrzyni skarbów i zasobów:**

- Weź kartkę i zrób listę swoich talentów i zalet, które mogą ci pomóc przy pracowaniu nad tematami związanych z przodkiniami.
- Przykłady: jasny umysł, kreatywność, umiejętność poddania się wyobraźni, luz, umiejętność dystansowania się, poczucie humoru, umiejętność precyzyjnego wyrażania się, muzykalność, pielęgnowanie przyjaźni, naturalność, bycie dobrą matką / dobrym ojcem... kontynuuj własną listę.
- Dla każdego zasobu i talentu wyszukaj odpowiedni przedmiot jako symbol i umieść te „skarby” w szkatułce lub ślicznej misie. Powinieneś móc w każdej chwili odwołać się do tych symboli, które są teraz powiązane z każdym z twoich zasobów i mogą od razu rozwinąć pełnię działania.
- Niech twoje wewnętrzne skarby jaśnieją z całą mocą.

## **IDEALNI RODZICE**

Nie ma idealnych rodziców. Byliby wtedy doskonali, a nikt nie jest doskonały. Wszyscy kryjemy w sobie urazy i rozczarowania z dzieciństwa. Doznane rany odcisnęły na nas swoje piętno i do dziś wpływają na to, jak traktujemy siebie i innych.

Kto został zraniony, ten przy następnej okazji będzie chciał się lepiej chronić, kto został uszkodzony, nie będzie już

przy kolejnym razie spokojnie czekał. Jednak chcąc chronić się przed ponownym rozczarowaniem lub niezaspokojeniem potrzeb, zachowujemy się często w sposób, który szkodzi spełnieniu danej potrzeby. Zostało to solidnie zbadane naukowo i mówi się, że ludzie zachowują się niespójnie. Oznacza to, że ich postępowanie nie pasuje do ich pragnień i potrzeb. Jeśli pragnące bliskości dziecko zostało odepchnięte, może jako dorosły człowiek nie dopuszczać do powstania w swoich związkach poczucia bliskości, bo chce uniknąć ponownego rozczarowania. Tęsknota za bliskością nadal pozostaje niezaspokojona. Często nie jesteśmy tego świadomi i możemy myśleć, że bliskości nie potrzebujemy.

Wypracowanie obrazu rodziców, jakich potrzebowaliśmy, może więc nam pomóc w dostrzeżeniu naszych pierwotnych potrzeb. Jeżeli jesteś absolutnie przekonany, że ci idealni rodzice cię nie odrzucają, zaspokoją twoje potrzeby co do joty i będą cię kochać właśnie takim, jaki jesteś, możesz dopuścić do siebie swoje uczucia i potrzeby. Idealni rodzice są zawsze odpowiedni dla ciebie, wszelkie inne wyobrażenia nie byłyby już idealne.

Nie oznacza to, że zawsze są mili i kochani, nie ma żadnych kłótni i wszystko toczy się w najlepszej harmonii. Jeśli potrzebujesz, by czasem się porządnie pokłócili albo surowiej wytyczali granice, bo tego ci w dzieciństwie brakowało, to teraz tego doświadczysz.

Poniższe ćwiczenie zostało pomyślane pod kątem wewnętrznego dziecka, czyli tej twojej części, która nadal jest zdana na czułą rodzicielską troskę. Jednakże puszczając wodze wyobraźni, pozostajesz dorosłą osobą, którą dzisiaj jesteś. Obraz idealnych rodziców nakreślił z mniejszą lub większą łatwością zależnie od tego, czy uważałeś swoich rodziców za czułych i opiekuńczych oraz dostatecznie dla ciebie dobrych,

czy też czuleś się lekceważony, może nawet wykorzystywany przez ojca czy matkę.

Dlatego w tym ćwiczeniu cofniemy się do samych początków twojego życia. Wyobraź sobie, że raz jeszcze przychodzisz na świat, ale tym razem od pierwszych chwil dorastasz przy idealnych rodzicach. Tym sposobem rzeczywistość nie może się tu „wśliznąć”. Jeżeli jednak zdarzyłoby się tak podczas ćwiczenia, przypomnij sobie, że rodzice idealni nie mają nic wspólnego z twoimi prawdziwymi rodzicami. To ważne, byś pozostał w swoim wyobrażeniu i nie osunął się w stare doświadczenie braku.

Jeśli masz trudności z wyobrażeniem sobie idealnych rodziców lub jednego z nich, ponieważ w rzeczywistości było zupełnie inaczej, pomogą ci wzorce znane z dotychczasowego życia. Mogą to być rodzice przyjaciół, których poznałeś jako dziecko, ale także figury rodziców z filmów lub nawet ze świata zwierząt. Co powodowało, że wydawali się idealni? Przenieś te cechy na idealnych rodziców.

Przykład z mojej praktyki: Lucas nie potrafi wyobrazić sobie idealnego ojca. Jego ojciec porzucił matkę, kiedy była w ciąży z Lucasem. Potem było jeszcze dwóch partnerów matki, przez których jednak nie czuł się akceptowany jako dziecko. Dopiero gdy przychodzi mu na myśl jego najlepszy przyjaciel i przypomina sobie, jak czule traktuje on swego synka, zyskuje „podkładkę” do obrazu idealnego ojca. Wyobrażając go sobie, Lucas rzewnie płacze, ponieważ głęboko porusza go obraz idealnego ojca, który naprawdę go widzi i docenia. W ten sposób wprowadzie we wspomnienie Lucasa wypływa z głębi dawny ból, ale zostaje od razu przesłonięty nowym wyobrażeniem idealnego ojca, jakiego potrzebował. Dostrzegając obie te postacie, Lucas odkrywa, jak bardzo po dziś dzień tęskni za uznaniem ze strony ojca.

Równocześnie przestaje wierzyć w to, że nie zasługuje na taką aprobatę z jego strony. Ma teraz nowe, wyobrażone wspomnienie, które działa jak alternatywa wobec rzeczywistego doświadczenia.

A teraz bez pośpiechu postaraj się zanurzyć w wyobrażeniu swoich idealnych rodziców.

#### **Ćwiczenie 4: Rodzice idealni oraz odpowiadające potrzebom idealne okoliczności**

**Rodzaj ćwiczenia:** wyobrażenia

**Cel ćwiczenia:** nakreślenie wewnętrznego obrazu rodziców jako zasobu

**Czas trwania:** ok. 20 minut

**Potencjalne zagrożenie emocjonalne:** \*\*\*

*W tym ćwiczeniu kryje się wysokie zagrożenie emocjonalne i może ono wywołać gwałtowne reakcje uczuciowe u ciebie i u innych osób. Wykonuj je więc tylko wtedy, gdy czujesz się dostatecznie stabilny emocjonalnie i masz przy sobie zestaw awaryjny oraz zaufaną osobę, z którą możesz się skontaktować. Znajdź sobie spokojne miejsce, gdzie przez jakiś czas nikt i nic nie będzie cię niepokoić.*

Przeczytaj najpierw poniższą instrukcję i poszukaj w niej inspiracji. Następnie niech w twoim wyobrażeniu pojawią się idealni rodzice i pocuj – jako wewnętrzne dziecko – jak dobrze się z nimi czujesz.

Wyobraź sobie, że raz jeszcze jako całkowicie nowy człowiek przychodzisz na świat. Od początku w twoim życiu są idealni rodzice, dokładnie tacy, jakich potrzebujesz. Byli już parą przed twoim poczęciem, bardzo się kochają i szanują.

Z całego serca pragną dziecka i są pełni radości i wdzięczności, że jesteś.

Nie mają nic wspólnego z twoimi prawdziwymi rodzicami, są pod każdym względem idealni i dokładnie tacy, jakich potrzebujesz. Tłā dopełniają idealne okoliczności, które sprawiają, że twoje potrzeby mogą zostać precyzyjnie zaspokojone. Możesz więc teraz być wyłącznie dzieckiem, bo dla tych rodziców nie jesteś jedynie środkiem do celu. Są tylko dla ciebie.

Zobacz, w jakim wieku się z nimi spotykasz. Zdecyduj, w jakim czasie chcesz przeżyć to nowe dla twojego wewnętrznego dziecka doświadczenie.

Przyzwól na przeżycie tu i teraz nowego doświadczenia z idealnymi rodzicami i dopełniającymi obrazu idealnymi okolicznościami. Poczuj, jak ci rodzice znajdują dokładnie właściwe słowa dla ciebie, jak troszczą się o ciebie w sposób dla ciebie idealny, zachowują się tak, że czujesz się znakomicie. To uczucie harmonii powinno teraz przenikać całe twoje ciało. Kiedy je poczujesz, pozwól mu działać, bo przecież nigdy naprawdę tak nie było, co może cię zasmucić. Pozostań jednak przy myśli, że powinno być tak właśnie, jak jest teraz w tym wyobrażeniu.

Kiedy już wszystko wydaje się cudowne i idealne, a ty w pełni wtopiłeś się w to wyobrażenie, przyjrzyj się, co czuje twoje ciało. To dobre uczucie powinno ci przypominać, jak powinno być wyglądać twoje życie jako ówczesnego dziecka, wybierz więc symbol, który będzie mógł ci kiedyś ożywić w pamięci to uczucie. Może to być piękny kamień, obraz, zapach lub melodia. Jeśli to możliwe, umieść ów symbol w skrzyni skarbów i zasobów!

Na zakończenie upewnij się, że w pełni znajdujesz się w tu i teraz – rozbudzony i jasno zorientowany.