

IYANLA VANZANT



CZTERY FILARY ZAUFAANIA

Jak uwierzyć
w siebie, ludzi,
Boga i życie



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

IYANLA VANZANT

CZTERY FILARY ZAUFANIA

Jak uwierzyć
w siebie, ludzi,
Boga i życie

Słuchaj Radia Hay House na
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Paulina Godlewska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-7377-799-6

Tytuł oryginału: *Trust. Mastering the 4 essential trusts: Trust in God, trust in yourself, trust in others, trust in life.*

TRUST

Copyright © 2015 by Iyanla Vanzant
English language publication 2015 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Tłumaczenia cytatów z Biblii:

„Pismo Święte. Stary i Nowy Testament” pod red. ks. Michała Petera
i ks. Mariana Wolniewicza, wyd. Święty Wojciech, Poznań 2010



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Książkę tę dedykuję:

każdemu dziecku, którego wrodzona ufność została celowo lub nieświadomie naruszona przez kogoś, kogo kochało i komu ufało;

każdej kobiecie zdradzonej przez ludzi, którzy nie szanowali tego, że im ufała;

każdemu mężczyźnie, którego pewność siebie i poczucie własnej wartości i sprawczości zostały osłabione, ponieważ uznano, że nie jest godny zaufania z powodu swojej rasy czy pozycji społecznej;

wszystkim, którym wydaje się, że zaufanie jest czymś, co można dawać i otrzymywać, ponieważ nie rozumieją, że to stan umysłu i wewnętrzna postawa.

Wszystkim nam chcę powiedzieć: *Zaufaj Panu z całego serca i nie polegaj na własnym rozumie!*

SPIS TREŚCI

Wstęp..... 9

CZĘŚĆ I: ZAUFANIE DO SIEBIE

Rozdział 1: Zaufanie – to skomplikowane 33

Rozdział 2: Zajrzyj w głąb siebie – to jedyna droga .. 55

Rozdział 3: Czy możesz sobie zaufać? 73

Rozdział 4: Miej odwagę mówić prawdę..... 97

CZĘŚĆ II: ZAUFANIE DO BOGA

Rozdział 5: Villa Nova 129

Rozdział 6: Bóg i grawitacja 151

Rozdział 7: Budowanie relacji z Bogiem 177

CZĘŚĆ III: ZAUFANIE DO INNYCH

Rozdział 8: Zaufanie i konsekwencje jego braku..... 205

Rozdział 9: Wymówki 223

Rozdział 10: Zaufanie do innych
jest zaufaniem do siebie 245

CZĘŚĆ IV: ZAUFANIE DO ŻYCIA

Rozdział 11: Kurczak i jajko 283

Rozdział 12: Zawiedzione zaufanie..... 317

Rozdział 13: Koniec historii..... 345

Podziękowania 375

O Autorce..... 377

WSTĘP

No dobra... nie wierz mi!

babcia Mary

S kąd niemowlę, które zaczyna ssać sutek matki, wie, że wyniknie z tego coś dobrego? Tak naprawdę wcale tego nie wie. Ono po prostu ufa. Nigdy o tym nie zapominam, ponieważ nauczyło mnie to, że – niezależnie od mojego wieku czy zdobytej wiedzy – codziennie, kiedy się budzę, jestem jak nowo narodzone dziecko, które ufa życiu.

Po latach nauki zaufania zrozumiałam, że my, zupełnie jak niemowlę, również przez cały czas czemuś ufamy, nawet o tym nie myśląc. Ufamy, kiedy na przykład rano wstajemy z łóżka i zakładamy ubranie. To zaufanie sprawia, że możemy zrobić kolejny krok.

Ufam, że moje ciało pozwoli mi utrzymać się na nogach; że ludzie okażą mi wsparcie; i że mogę mieć i w końcu będę mieć to, czego potrzebuję, chcę i pragnę. Ufam, że mogę wyjść z domu, a kiedy wrócę, dom wciąż będzie stał. Ufam, że moim dzieciom i wnukom nie stanie się żadna krzywda. Ufam, że mój partner naprawdę mnie kocha i że z upływem spędzonych wspólnie lat staniemy się silniejsi.

Kiedy ufamy, wbrew wielu trudnościom zapisujemy się do szkoły, nie mając żadnej gwarancji, że później znajdzie-

my pracę. To zaufanie sprawia, że choć mamy „za mało” pieniędzy, i tak wystarcza nam ich, żeby zrobić to, czego potrzebujemy. Dzięki niemu nie poddajemy się, kiedy spotka nas odrzucenie, opuszczenie, rozczarowanie czy samotność. Zaufanie pozwala nam spojrzeć ponad to, co jest w naszym życiu nie tak i czego nam brakuje i zrobić kolejny dobry krok ku zmianie. Okazujemy zaufanie samym sobie, Bogu, innym ludziom i życiu nawet nie zastanawiając się nad tym, ponieważ zaufanie jest nieodłączną, wrodzoną częścią nas samych jako istot ludzkich.

Problem pojawia się, kiedy dochodzimy do wniosku, że zaufanie nas osłabia. Właśnie wtedy zaczynamy wybierać komu i czemu powinniśmy zaufać i opierając się na naszych nieuzasadnionych przekonaniach decydujemy się nie ufać wcale. Jeśli okazuje się, że coś nie zgadza się z naszymi oczekiwaniami, zaufanie znika. Wtedy wściekamy się: na siebie – za to, że byliśmy na tyle głupi, aby zaufać; na Boga – za to, że zniszczył nasze wyobrażenia; i na wszystkich i wszystko, co wtargnęło do naszego życia, żeby zaprzepaścić nasze nadzieje.

Oczywiście zaufanie stawia przed nami pewne ściśle powiązane z nim wyzwania. Nigdy tak naprawdę nie wiemy, co robi albo czego nie robi osoba, której okażemy zaufanie – podobnie jak nie wiemy, co przyniesie lub zabierze z naszego życia każdy kolejny dzień. Uświadomiłam sobie jednak i jestem głęboko przekonana o tym, że jeśli cały czas, nie zastanawiając się nad tym, będę ufać sobie, Bogu, ludziom i procesowi życia i zdarzy się coś, co zniszczy moje zaufanie, zawsze mam wybór, siłę i możliwość, aby coś z tym zrobić.

Rodzimy się otoczeni całkowitym zaufaniem. Kiedy jesteśmy niewinnymi, słabymi istotami, lekarze i pielęgniarki pozwalają nam opuścić szpital w rękach opiekunów, zakładając, że ci nas ochronią i pokochają. Mają przy tym bardzo ograniczoną wiedzę na temat dorosłych, którzy będą kształtować umysł i osobowość przyjętych przez nich na świat dzieci oraz środowiska, w którym będą one dorastać. Tak jak my wszyscy, oni po prostu ufają. Wielu z nas się udaje. Innym nie.

* * *

Każdego dnia dzieci idą do szkoły, wierząc, podobnie jak ich rodzice, że dzięki edukacji będą mogły sprostać wyzwaniom, które spotkają je w życiu. Niektóre mają książki i ogrzewane sale lekcyjne. Inne nie. Niektóre rozumieją temat lekcji. Inne są tak głodne i zmarznięte, że nie mogą się uczyć. Mali chłopcy zapisują się do harcerstwa, służą do mszy i dołączają do sportowych zespołów, ufając, że nie stanie się im krzywda. Nie osiągnęli jeszcze dostatecznego rozwoju poznawczego ani nie mają emocjonalnych narzędzi, które pozwoliłyby im dostrzec każde naruszenie ich zaufania dokonane przez tych, których podziwiają. Małe dziewczynki ufają, że ich ojcowie, bracia, wujowie i nauczyciele ochronią je przed czyhającymi niebezpieczeństwami i że dzięki nim nie będą bezbronnymi ofiarami.

Niestety w wielu przypadkach okazuje się, że okazały zaufanie niewłaściwym osobom.

Młodzi mężczyźni często zbierają się na ulicach miast i miasteczek w każdym stanie, żeby podzielić się opowieściami

o tym, kim są i kim pragną być. Ufają, że ich wysportowane sylwetki, zuchwałość, a także siła naładowanego testosteronem głosu pozwolą spać spokojnie ich matkom i ostrzegą tych, którzy mają wobec nich złe zamiary. Jednak zdecydowanie zbyt często padają oni ofiarą ludzi, którym powierzono pilnowanie porządku na ulicach miast i którzy z wyrachowaniem szacują wartość ich życia. Stróże prawa obserwują ich i może nawet się ich boją, choć przecież ich nie znają, a spodziewając się po nich najgorszego, stają się samozwańczymi sędziami i działają w imię ślepej sprawiedliwości.

Młode kobiety opuszczają rodzinne domy i z wielkimi marzeniami wyjeżdżają do Nowego Jorku, Chicago i Los Angeles, pełne nadziei i wiary w to, że dzięki talentowi i poświęceniu osiągną upragniony sukces i spełnienie. Ufają, że jeśli będą we właściwy sposób zajmować się właściwymi rzeczami i przebywać z odpowiednimi ludźmi, pewnego dnia zadzwonią do domu z dobrymi wiadomościami. Niektóre z nich w końcu wykonują taki telefon. Inne nie. Niektóre wracają do domu fizycznie i emocjonalnie poturbowane. Inne zjawiają się z dzieckiem, ale bez obrączki na palcu, ufając, że jeśli tylko się nie poddadzą, wszystko dobrze się ułoży. Często tak właśnie się dzieje. Jednak pokonanie przestrzeni pomiędzy tym, gdzie są, a gdzie chciałyby być, może trwać całą wieczność – zwłaszcza, jeśli nie mają przy sobie mapy zaufania.

Ból zawiedzionego zaufania skupia naszą uwagę. A im jest głębszy i dotkliwszy, tym bardziej jesteśmy skłonni słuchać, odczuwać i szukać uzdrowienia. Większość ludzi w naszej kulturze ma dostęp do środków, które pomagają poradzić

sobie z lekkim bólem głowy. Możemy nawet znieść nasilenie dolegliwości. Jednak kiedy ból przeobraża się w ostrą migrenę i żaden lek nie przynosi nam ulgi, musimy poświęcić cierpieniu szczególną uwagę i przygotować się do działania.

W dzisiejszych czasach ból płynący z naruszeń naszego zaufania – zarówno indywidualnego, jak i zbiorowego – osiągnął poziom nieznośnej migreny! Zawładnął naszym życiem umysłowym, gospodarczym, społecznym, politycznym i duchowym do tego stopnia, że tarzamy się we własnych wymiocinach. Chcemy się go pozbyć, jednak nie uda nam się to tylko dlatego, że wyciągamy rękę po ratunek. Łagodzenie bólu, podobnie jak budowanie zaufania, wymaga pracy wewnętrznej. Prawdziwe znaczenie i wartość zaufania możesz poznać tylko wtedy, kiedy zostałeś mentalnie, emocjonalnie lub duchowo skrzywdzony, ale zdecydowałeś się powstać i iść dalej. Zaufanie jest wyborem. Rozwijają się w sercach, które nieraz pękały z bólu – może powstać ze zniszczenia i rozczarowania, a nierzadko również ze strachu, który nęka naszą duszę. My jednak za wszelką cenę – tak, jakby od tego miało zależeć nasze życie, staramy się unikać tej jednej, jedynej rzeczy, która może ulżyć naszemu cierpieniu. I rzeczywiście – nasze życie zależy od zaufania.

Musimy nauczyć się zaufania do samych siebie i mieć odwagę przyznać, co tak naprawdę czujemy. Musimy nauczyć się ufać, że Bóg jest bytem złożonym, a my jesteśmy Jego częścią. Musimy nauczyć się ufać, że inni postępować będą tak, jak trzeba, dlatego, że po prostu tak należy postąpić. Musimy nauczyć się ufać procesowi życia i nie słuchać naszego nadętego ego. Ponieważ przestaliśmy przywiązywać uwagę do bólu spowo-

dowanego złamaniem naszego indywidualnego i zbiorowego zaufania, wszyscy cierpimy. To, przed czym uciekasz, w końcu cię dopadnie!

Zaufanie nie jest jakimś schludnym, uniwersalnym schematem samopomocy z ładnym początkiem, rozwinięciem i zakończeniem. Nic z tych rzeczy. Jeśli ktoś zaoferuje ci 7-, 14- czy 21-dniowy plan, który ma zagwarantować opanowanie sztuki zaufania, uciekaj jak najszybciej i jak najdalej możesz. Dlaczego? Bo na drodze do zaufania nie ma żadnych skrótów.

Bez względu na to, gdzie czy w jaki sposób żyjemy, zaufanie jest koniecznym warunkiem ludzkiego życia. Bez zaufania nie możemy osiągnąć spokoju ducha. Cztery niezbędne rodzaje zaufania – zaufanie do siebie, zaufanie do Boga, zaufanie do innych i zaufanie do życia – są dla nas jak tlen: nie możemy bez nich żyć. Kiedy patrzymy na życie w globalnej wiosce XXI wieku, zderzamy się z okropną prawdą: wielu ludzi nie żyje *prawdziwie*. Zbyt wielu z nas idzie przez życie, jakbyśmy byli podłączeni do przenośnej butli z tlenem – kiedy robimy wdech na tej plugawej planecie, modlimy się, żeby starczyło nam czasu i powietrza na kolejny wdech.

* * *

Podczas pogrzebu senatora i pastora Clementy'ego Pinckneya, jednej z ofiar masakry w Charleston, prezydent Barack Obama mówił o naszej zaciekłości, samozadowoleniu i wzajemnym strachu. Wierni Afrykańskiego Kościoła Metodystyczno-Episkopalnego, którzy tamtej nocy zebrali się w świątyni Emanuel

na wspólne, środowowe czytanie Biblii, ufali przykazaniu Pana, aby kochać swojego bliźniego jak siebie samego. Przyjęli nieznanego, który do nich dołączył i mieli nadzieję, że przyjdzie on również na poranną, niedzielną mszę. Bezsensowny mord dokonany na tych niewinnych ludziach nie tylko osłabia naszą zdolność ufania samym sobie, ale również stanowi zarzewie nieufności wobec innych oraz wobec instytucji naszego państwa.

W świecie, w którym ufanie Bogu wydaje się zabierać zbyt wiele czasu lub uważane jest za naiwne, łatwiej jest zupełnie je porzucić i żyć w uśpieniu, nie wiedząc, kim jesteśmy w Jego oczach. Łatwiej jest poddać się działaniu negatywnego ego, toksycznych emocji i dyktatu społeczeństwa, które całkowicie pozbawiają nas zdolności ufania sobie i komukolwiek innemu.

W ten sposób osiągnęliśmy mistrzostwo w zdradzaniu samych siebie. Okłamujemy samych siebie, a czujemy się dogłębnie urażeni, kiedy okłamują nas inni. Zdradzamy nasze najważniejsze przekonania i tym samym dajemy innym przyzwolenie, aby robili to samo. Pokładamy wiarę we wszystkim, co może pójść źle, a kiedy tak się dzieje, udajemy zdziwienie. Ufamy, że nie możemy zaufać i przez taką postawę pozbawiamy się niezbędnych jak powietrze zasobów miłości, radości, pokoju, prawdy i przebaczenia.

Zaufanie jest proste, ale jednocześnie jest najtrudniejszą rzeczą, jakiej musimy się w życiu nauczyć. Dla mnie nauka zaufania zaczęła się, kiedy zrozumiałam, że moje myśli i uczucia są ważne.

Kiedy ufam temu, co myślę i czuję, mam w sobie siłę, aby postępować z szacunkiem do samej siebie i podejmować dzia-

łania, które są dla mnie dobre. Wypracowanie takiej postawy wymagało jednak wysiłku: musiałam uporać się z przeszłością, wybaczyć sobie własne błędy i wziąć całkowitą odpowiedzialność za to, co myślę, robię i mówię w każdej chwili. Wierzę, że na tym właśnie opiera się zaufanie do siebie.

Mogę sobie zaufać, ponieważ rozwijam i pielęgnuję intymną relację z Bogiem – Bogiem według mojego rozumienia, a nie Bogiem płci męskiej, którego mi narzucono. Mogę zaufać sobie, ponieważ ufam Bogu zarówno w postaci męskiej, jak i żeńskiej. Ufam Bogu, ponieważ wykształciłam w sobie świadomość, że życie wymaga rozwoju, poznania i głębszego zrozumienia Jego/Jej roli w procesie życia. Wierzę teraz i ufam, że podarowane nam przez Boga życie jest oznaką miłości i że celem życia jest rosnąć w miłości*.

Dążenie do osiągnięcia tego celu wiąże się ze wzajemnym zaufaniem. Bóg dał nam życie i innych ludzi, abyśmy poprzez nich uczyli się miłości – zarówno tego, czym miłość jest, jak i tego, czym nie jest. Relacje z innymi – naszymi rodzicami, przyjaciółmi, partnerami i dziećmi są jak małe szkolne sale, do których wchodzimy, aby pobierać wielkie lekcje miłości. W procesie nauki kochania, musimy polegać na zaufaniu. W procesie ufania dowiadujemy się wiele o zdradzie, rozczarowaniu i wielu innych rzeczach, których wolelibyśmy unikać albo je wyprzeć. Ostatecznie wszystko sprowadza się do wiary, że możemy znaleźć i wyrażać miłość oraz doświadczać jej, po-

* W książce „Kazanie na górze. Ponadczasowy podręcznik mocy pozytywnego myślenia” Emmet Fox wprowadza praktykę skutecznej modlitwy oraz udowadnia prawdziwą siłę pozytywnego myślenia. Książki autora dostępne są w sklepie www.talizman.pl (przyt. wyd. pol.).

nieważ żyje w nas Bóg i właśnie do tego zobowiązuje nas fakt, że zostaliśmy stworzeni na jego podobieństwo.

Na przestrzeni dekad pracowałam z bardzo wieloma osobami, z których każda w jakimś stopniu doświadczała osłabienia lub całkowitego załamania zaufania: matka, która nie miała odwagi powiedzieć swojej córce, że nie wie, kto jest jej ojcem; transpłciowa kobieta, której ojciec był pastorem i nie mógł zaakceptować jej stylu życia; gwiazda reality show i żona odnoszącego sukcesy sportowca, który ją bił i zdradzał; mężczyzna, który miał 34 dzieci; zawodnik NFL, który wraz z końcem kariery stracił poczucie własnej tożsamości; pastor, który miał dziecko z jedną z parafianek i w każdy niedzielny poranek udawał, że nie jest jego ojcem; ważąca 272 kilogramy kobieta, która przez siedem lat nie wychodziła z domu i przez 5 lat z łóżka.

Wielu z tych ludzi nigdy nie dowiedziało się, że mogli sobie zaufać. Niektórzy pokładali nadzieję w innych, a później zostali opuszczeni, odrzuceni lub wykorzystani; inni zapomnieli, że zaufanie buduje charakter i duchową siłę. Każdy człowiek stanowi mikrokosmos świata, w którym żyjemy – gdzie złość i strach, zagubienie i odosobnienie, brak wiary i bezmyślna pogarda dla boskiego procesu życia sprawiają, że ludzie zachowują się wbrew swojej prawdziwej naturze. A ponieważ istotą naszej prawdziwej natury jest zaufanie, nawet najmniejsze jego naruszenie w końcu uderza w cały świat. Dlatego właśnie jesteśmy tak ważni jako jednostki, a zaufanie ma w naszym życiu tak dużą moc.

Bierzemy pierwszy wdech poza łonem matki, ponieważ coś pozwala nam ufać, że następny przyjdzie ze swobodą i łańcuchem. Wielu z nas traci ten naturalny instynkt w reakcji na

codzienne doświadczenia z najbliższymi nam ludźmi, którzy nas krzywdzą, zdradzają i zawodzą zaufanie, które w nich pokładamy. Dorastamy w świecie, gdzie łatwo jest zaufaniem manipulować. Zachęca się nas do kupowania rzeczy, które mają nam pomóc i nas uszczęśliwić – tak się jednak nie dzieje. Kiedy o czymś czytamy, wierzymy, że to prawda, aby później przekonać się, że to przekłamanie lub całkowite kłamstwo. Dopóki nie wykształcimy w sobie zaufania do siebie i nie nauczymy się go podtrzymywać, nie będziemy mogli zaufać procesowi życia ani mocy, która daje nam życie. Co więc musi zrobić człowiek?

Zaufaj Panu z całego serca
i nie polegaj na własnym rozumie;
pamiętaj o nim na wszystkich swoich drogach,
a on prostować będzie twoje ścieżki

Przypowieści Salomona 3: 5-6

Kiedy myślę o wyzwaniach, z jakimi zmierzyć się musiał Barack Obama, 44. Prezydent Stanów Zjednoczonych i pierwszy prezydent Afroamerykanin, jestem pełna podziwu dla ludzkiej zdolności ufania. Stawiając czoło bezwzględny, zajadłym atakom oraz opozycji, prezydent dzień w dzień dba o interesy naszego narodu. Dlaczego? W jaki sposób? Sądzę, że ten człowiek po prostu ufa życiu. To on powiedział: „Jeśli ludzie nie mogą ufać, że ich rząd wykona zadanie, do którego został powołany – żeby ich chronić i umacniać wspólny dobrobyt – wszystko idzie na marne”.

Prezydent Obama rozumie, że niezależnie od tego, co zrobi, pewnym ludziom i tak nie spodoba się ani on, ani jego polityka. Jednak bez względu na to, po której stronie sceny politycznej stoimy, prezydent jest fascynującym przykładem człowieka, który wcielił w życie cztery podstawowe rodzaje zaufania – zaufanie do siebie, zaufanie do Boga, zaufanie do innych i zaufanie do życia – pokazując przy tym, jak wielką wolność przynosi wiara w te zasady. Z pewnością wie coś o tym 16, 4 milionów Amerykanów, którzy mają teraz ubezpieczenie zdrowotne.

W podobny sposób inspirowa mnie inny współczesny lider – papież Franciszek, którego magazyn *Time* uhonorował tytułem Człowieka Roku 2013. Były arcybiskup Buenos Aires, znany jako papież ludzi, jest żywiołowym siedemdziesięciokilkulatkiem, który, służąc Jezusowi, korzysta ze swojej władzy i pozycji, aby występować w obronie biednych, propagować sprawiedliwość społeczną i chronić naszą kruchą planetę.

Otoczony powszechnym uznaniem, a mimo to pełen pokory Ojciec Święty stwierdził: „Wolę raczej Kościół poturbowany, poraniony i brudny, bo wyszedł na ulice, niż Kościół chory z powodu zamknięcia się i przywiązania do własnego bezpieczeństwa”. Zdolność papieża Franciszka do kierowania się naukami Boga wskazuje na jego niezachwiane opanowanie, zakorzenione w głębokim zaufaniu. Píše on: „Chociaż życie człowieka jest terenem pełnym cierni i chwastów, zawsze jest przestrzeń, gdzie może wzrastać dobre ziarno. Trzeba zaufać Bogu”.

Jeśli uwierzemy, że Bóg jest w każdym z nas i że naszym zadaniem jest pokazywanie jego obecności każdego dnia, zoba-

czymy wtedy, w jaki sposób można pielęgnować cztery podstawowe rodzaje zaufania i sprawić, by znalazły odzwierciedlenie w naszym życiu. Kiedy jesteśmy w stanie zaufać sobie, rozumiemy, że wszystkie żywe istoty są ze sobą połączone. Kiedy ufamy Bogu, odnajdujemy siłę, odwagę i jasność, dzięki którym nie ograniczają nas sytuacje i ludzie podważający słuszność tego, co w głębi serca uważamy za prawdziwe i dobre. Kiedy ufamy, że ludzie – choćby mieli złe intencje i źle się zachowywali – tak naprawdę starają się postępować dobrze, nie ulegamy opinii publicznej czy atakom. Tak jak prezydent Obama i papież Franciszek możemy wtedy ufać, że choć nie zawsze zbierzemy nasze duchowe owoce w tych samych miejscach, gdzie zasialiśmy ziarna, to plon z pewnością się pojawi.

Nauka zaufania jest wielką górą, na którą wszyscy powinniśmy się wspinać, czy tego chcemy czy nie. Niektórzy z nas nie lubią wysokości, inni są zmęczeni, leniwi albo po prostu opierają się ciężkiej pracy potrzebnej, aby sprostać stawianym przez życie wyzwaniom. To wszystko nie ma znaczenia! W końcu i tak nadejdzie chwila, kiedy staniesz przed zboczem swojej góry i będziesz musiał zaufać komuś lub czemuś, aby dostać się tam, dokąd zmierzasz. Nie porywaj się jednak na Mount Everest bez sprzętu. Zaczynaj tam, gdzie jesteś – od kretowiska na własnym podwórku. Buduj mięśnie swojego zaufania, zastanawiając się nad poniższymi pytaniami:

- Czy ufasz swojemu głosowi?
- Czy ufasz, że możesz usłyszeć głos Boga?
- Czy ufasz, że możesz zobaczyć i usłyszeć to, co rzeczywiście mówią i robią inni?

- Czy ufasz (bez względu na to, jak może to być trudne), że w życiu nie ma czegoś takiego, jak błędy?

Jako że zaufanie jest procesem, który rozwija się i pogłębia wraz z doświadczeniem i praktyką, pytania te stanowią dobry punkt wyjścia do budowy czterech podstawowych rodzajów zaufania. Odkryjesz, że szczerze i solidne odpowiedzi na nie pomogą ci rozpoznać, kiedy bezpiecznie możesz lub powinieneś zaufać innym.

Nie musisz natychmiast angażować w ten proces wszystkiego i wszystkich. Zaczynaj od małych kroków, a cztery podstawowe rodzaje zaufania niech posłużą ci za fundamenty. Jeśli tak postąpisz, bez znaczenia będzie to, co dzieje się wokół ciebie. To, co masz w sobie poprowadzi cię tam, gdzie powinieneś być.

* * *

Chociaż słowa *In God We Trust* [Bogu ufamy] znajdują się na amerykańskiej walucie, większość z nas ufa Bogu tylko wtedy, gdy jest to dla nas wygodne. Opieramy się też przed wykonaniem prawdziwej pracy potrzebnej, aby zaufanie stało się „stanem umysłu i stanem bycia”. I właśnie o tym jest ta książka. Zaufanie jest dla mnie sposobem myślenia, bycia i życia, który wyrasta z doświadczenia, pragnienia i wyboru. Jest owocem nadziei, odwagi i wytrwałości, które unoszą umysł, serce i ciało nad to, co znane i pokazują nam to, co możliwe.

Opanowanie czterech podstawowych rodzajów zaufania nie znaczy, że w przyszłości nie będziemy się martwić ani że nigdy

więcej nie doświadczymy niepokoju czy rozczarowania. Nie oznacza to też, że osoba, która nas zdradziła lub skrzywdziła, zostanie porażona piorunem. Taki sposób myślenia jest przejawem fałszywego zaufania wynikającego z podstępnej natury negatywnego ego. Zbyt wielu ludzi traktuje zaufanie jak grę. Ufamy temu, co możemy kontrolować. Ufamy, kiedy widzimy, że to opłacalne, kiedy mamy gwarancję, że wszystko pójdzie dokładnie tak, jak tego chcemy. Jednak osiągnięcie poziomu szczerzej bliskości – niezbędnej, aby ocenić, czy my sami oraz sytuacje i ludzie z nami powiązani godni są zaufania, wymaga ciężkiej, mozolnej pracy. I najczęściej właśnie tej pracy staramy się uniknąć, ponieważ dużo łatwiej jest nam grać rolę ofiary.

Pragnę, abyś zapoznając się z niniejszymi przemyśleniami nad zaufaniem porzucił świadomość ofiary, która przenika dziś całe nasze społeczeństwo i skupił się na swoim wnętrzu, a nie na tym, co na zewnątrz. Wszystko, czego potrzebujesz, aby przejść przez najbardziej bolesne, trudne i zawile momenty życia, istnieje wewnątrz ciebie. Bez względu na okoliczności nigdy nie możesz zwątpić w swoją moc! Ona naprawdę istnieje! Zawsze ją masz i nic nie jest w stanie jej zniszczyć. Tym, co zakłóca i osłabia twoją wiarę i zdolność do polegania na własnej wewnętrznej mocy, autentycznej tożsamości i boskości, z którą się urodziłeś, są rzeczy, których doświadczasz, nie wiedząc, że sobie z nimi poradzisz. Opanowanie czterech podstawowych rodzajów zaufania da ci „błogą pewność”, że potrafisz sprostać każdej sytuacji.

Czytając kolejne strony tej książki zaczniesz coraz lepiej rozumieć, w jaki sposób twoja moc została osłabiona i dlaczego

przyjąłeś niesłuszne przekonanie, że jesteś bezbronną ofiarą okoliczności swojego życia. Być może nawet uwierzyłeś, że nie masz żadnego wpływu na to, jak traktują cię inni ludzie. Z tych dwóch fałszywych wizji wyrasta całkowicie błędne przekonanie, że nie możesz lub nie powinieneś ufać sobie, Bogu, innym ludziom i życiu. Kierując się taką postawą niektórzy uwierzyli nawet, że większości, a nawet wszystkich cierpień, które spotkały ich w życiu, mogli uniknąć albo że były one niepotrzebne lub sprowokowane przez nich samych. Myśląc w ten sposób zakładasz, że przyczyna twoich bolesnych i trudnych doświadczeń leży w tobie albo w jakimś wyborze, którego dokonałeś.

Ufam, że zanim dotrzesz do ostatniej strony tej książki, zrozumiesz, że to, co zrobiłeś lub czego nie zrobiłeś ani to, kim jesteś lub kim nie jesteś, nie przyczyniło się do bólu czy krzywd, których doświadczyłeś. Wyjątkiem jest tu jedna rzecz, którą mogłeś uczynić: utrata kontaktu z własną mocą – naturalną, wrodzoną zdolnością i umiejętnością ufania. Zapewniam cię, że te fałszywe założenia mają swoje liczne źródła.

Niniejsza książka powstała przede wszystkim po to, aby zachęcić cię do codziennej pracy nad budową zaufania poprzez duchową praktykę. Ponieważ zaufanie jest procesem wewnętrznym, możesz je rozwijać i pogłębiać jedynie wewnątrz siebie. Dlatego właśnie kluczowa jest konsekwentna praktyka duchowa. Dzięki niej uwierzysz i zrozumiesz, że poradzisz sobie bez względu na to, co się stanie. Możliwe, że ci się to nie spodoba – może być bolesne lub trudne do zniesienia albo okazać się całkowitym przeciwieństwem tego, czego chcesz lub czego sobie życzysz, dopóki jednak nie pokonasz nieufno-

ści i zwątpienia i nie zaczniesz wierzyć w to, że i tak wszystko będzie dobrze, nie będziesz w stanie sobie zaufać.

* * *

W końcu muszę się do czegoś przyznać: mam do wypełnienia misję. Moją misją jest ułatwianie i wspieranie ewolucji ludzkiej świadomości polegającej na przejściu od postawy ofiary do postawy wyboru i świadomego kontaktu człowieka z jego wnętrzem. Od „ale jestem biedny i żałosny” i „dlaczego ja?” do „jestem Źródłem, Źródło jest we mnie, jestem takim, jakim stworzył mnie Bóg i wszystko, co widzę i czego doświadczam znajduje odzwierciedlenie w ideach, które tworzę w swoim umyśle”.

Powyższe twierdzenia zawierają naukę, którą nabyłam podczas dwudziestu pięciu lat studiów nad *Kursem cudów* – książką, która omawia kroki ku zmianie naszego sposobu patrzenia na świat i nas samych. Podjęłam się tej misji i uznaję ją za moje życiowe zadanie, ponieważ spotkałam zbyt wielu silnych, kreatywnych, bystrych ludzi, którzy, cierpiąc, przestali ufać czemukolwiek i komukolwiek z powodu braku wiedzy o sobie samych i o swojej wrodzonej boskości. Przez większość mojego życia ja sama byłam jedną z wielu osób, które spotkało takie niepotrzebne cierpienie. Podjęłam się tej misji również dlatego, że kiedy w końcu dałam sobie czas i zgodę na to, by poznać samą siebie, ona właśnie stała się moim wewnętrznym drogowskazem i zadaniem, jakie otrzymałam.

* Naukę o świadomym czynieniu małych zmian prowadzących do cudownych życiowych przełomów zgłębić można podczas lektury książki autorstwa Gabrielle Bernstein „Możesz czynić cuda”. Polskie wydania książek autorki można nabyć w sklepie www.talizman.pl (przyj. wyd. pol.).

Na początku myślałam: *Ja? To musi być jakiś żart!* Przecież nie mam do powiedzenia nic, czego ludzie chcieliby słuchać. Doświadczenie nauczyło mnie jednak, że dopóki nie zrobię tego, do czego mnie powołano – pomimo mojego zwątpienia – nie odnajdę pokoju, radości i celu. W końcu nadszedł dzień, w którym postanowiłam posłuchać tego głosu i mu zaufać. Wszystko, co wydarzyło się wcześniej, stało się moją historią; narzędziem, którego używam, aby w każdej chwili tworzyć swoje życie, a nie wymówką, którą mogłabym wykorzystać, aby dalej uważać się za ofiarę własnej przeszłości.

Nie będę ukrywać, że opanowanie sztuki zaufania nie jest łatwe i że czasami może wydawać się prawie niemożliwe. Chcę tu podkreślić słowo prawie, ponieważ wiem, że jest to możliwe. Mam nadzieję, że przedstawione tu opowieści o ludziach, którzy zmagali się z nieufnością, pomogą ci lepiej zrozumieć, czym jest zaufanie, i że dzięki nim będziesz mógł ponownie zaufać sobie. Porównując te historie z własnymi doświadczeniami życiowymi odnajdziesz siłę, która pomoże ci stworzyć twój własny, niepowtarzalny zestaw narzędzi niezbędnych do budowy zaufania. Jest to niezwykle istotny krok ku opanowaniu sztuki zaufania, ponieważ nie opiera się ono na jednym, uniwersalnym schemacie. Nawet w erze wszechobecnych informacji, zaufanie nie jest czymś, co po prostu możesz nabyć. Musisz je stworzyć we własnej duszy.

Wierzę, że docenisz konieczność zaufania samemu sobie, które stanowi fundament i wstęp do zaufania wszystkiemu i wszystkim innym. Zbudować je możesz poprzez proces, na który składają się twoje życiowe doświadczenia oraz dzięki

ćwiczeniom, które realizujesz w relacjach z ludźmi. Łatwiej będzie ci zaufać również wtedy, gdy zrozumiesz, że to, co dasz, wraca do ciebie. Ufanie życiu jest proste, jednak najpierw musisz zrozumieć i przyjąć rządzące nim prawa, takie jak przyczyna i skutek, wzajemne powiązania, zmienność, prawo przyciągania, miłość i przebaczenie. To one wyznaczają jego bieg. Szkoda, że nie uczą nas o nich w szkole. Szkoda również, że nie przywiązujemy szczególnej wagi do naszego postępowania, ponieważ właśnie poprzez czyny prawa te powinny być wcielane w nasze życie.

Gdybym mogła przedstawić ludziom mantrę, która zapewni im dobre życie, byłyby to te słowa: *ufaj sobie, ufaj Bogu, ufaj innym i ufaj życiu*. Te cztery kluczowe rodzaje zaufania należy zrozumieć, przyjąć i opanować. Bez nich w końcu staniesz się rozczarowanym, sfrustrowanym, zgorzkniałym, bezradnym człowiekiem, a twój umysł będzie zagubiony, rozdarty, zamroczony i zdominowany przez negatywne ego. Kierując się nimi odnajdziesz zaś cel, bezpieczeństwo, jasność i spełnienie, a twój umysł pozostanie otwarty, elastyczny i gotowy na przyjęcie nowej wiedzy.

Dopóki nie opanujesz tych czterech poziomów zaufania, twoje serce będzie kruche, poranione, zatwardziałe i pełne strachu oraz skłonne do atakowania ciebie i wszystkich dookoła. Jeśli rozwiniesz i pogłębisz zaufanie w tych czterech obszarach, owoce twojej pracy sprawią, że staniesz się człowiekiem radosnym, serdecznym i mającym otwarte serce.

To wymaga jednak pracy. Przekonałam się, że zbudowanie czterech filarów zaufania możliwe jest tylko wtedy, jeśli po-

zwolisz sobie na słabość, skutecznie ujarzmisz negatywne ego oraz zaakceptujesz swoją całkowitą i wyłączną odpowiedzialność za każdy wybór, którego w życiu dokonałeś oraz za jego konsekwencje. W przeciwnym wypadku będziesz tylko dalej uganiać się za życiowym spokojem i radością. Nauka ufania sobie, Bogu, innym i procesowi życia nie jest po prostu opcją. Przeciwnie – jest ci niezbędna jak powietrze, którym oddychasz. Weź więc głęboki oddech i pamiętaj: dasz radę!

Przekonałam się, że tym, co tworzy bieg życia, są jego prawa, a jeśli pozostajesz z nimi w zgodzie, zaufanie zawsze przyniesie ci ogromne korzyści. Jeżeli jednak nie chcesz zrozumieć zasad rządzących życiem, będziesz samotnie próbował odkryć coś, co już dawno zostało odkryte. Łatwo jest zaufać procesowi, jeśli zrozumiesz, że proces ten istnieje. Brak tej wiedzy może okazać się dla ciebie zgubny.

Podczas mojej podróży ku zaufaniu przeczytałam tekst, który zainspirował mnie do tego, żeby iść dalej nawet wtedy, kiedy bardzo trudno było mi uwierzyć, że mój czas, energia i uwaga są wartościowe. Tytuł brzmiał: „Wszystkiego, co muszę wiedzieć o życiu, nauczyła mnie Arka Noego”. Choć nigdy nie udało mi się odkryć autora tych słów, były one dla mnie objawieniem. Przez wiele lat przesłanie opowieści o Arce Noego stanowiło dla mnie motywację w chwilach, kiedy wątpiłam, że sobie z czymś nie poradzę. Pragnę cię teraz zachęcić do tego samego. Przyjrzyjmy się więc tym oto 11 niezwykle ważnym lekcjom płynącym z historii Noego:

1. Nie przegap swojej łodzi.
2. Pamiętaj, że wszyscy płyniemy tą samą łodzią.

3. Planuj z wyprzedzeniem. Kiedy Noe budował Arkę, nie padało.
4. Dbaj o swoją kondycję. Kiedy będziesz miał 600 lat, ktoś może poprosić cię, abyś zrobił coś naprawdę dużego.
5. Nie słuchaj krytyki. Po prostu rób swoje.
6. Buduj swoją przyszłość na pewnym gruncie, choć być może nie będzie to grunt, który znasz.
7. Dla bezpieczeństwa, podróżuj w parze.
8. Szybkość nie zawsze daje przewagę. Ślimaki były na pokładzie razem z gepardami.
9. Kiedy jesteś zestresowany, po prostu przez chwilę podryfuj.
10. Pamiętaj, że Arkę zbudowali amatorzy, a Titanica – profesjonaliści.
11. Nawet po najsilniejszym sztormie pojawi się tęcza, jeśli jest z tobą Bóg.

Jesteś gotów wejść na drogę zaufania? Jeśli tak, musisz wiedzieć, że niezależnie od tego, czy idziesz, biegniesz, lecisz samolotem czy płyniesz łodzią, zaufanie działa gdzieś w twojej świadomości. Od chwili, kiedy rano wstajesz z łóżka aż do wieczora, kiedy zasypiasz, zawsze polegasz na czymś lub na kimś, komu ufasz. Z jakiegoś dziwnego powodu uwierzyliśmy, że zaufanie jest czymś, co możemy lub czego nie możemy robić. Prawda jest jednak taka, że zaufanie jako stan bycia i stan umysłu rozwija się i ujawnia w odpowiedzi na naszą wolę życia. Zgadza się! Już samo to, że żyjemy, jest aktem zaufania. Jeśli mi nie wierzysz, spróbuj przez chwilę nie oddychać... Kiedy

pozwalasz ciału wziąć kolejny wdech, ufasz, że jest to możliwe, że możesz to zrobić i że wszystko będzie dobrze, dopóki jesteś gotów zrobić to znowu. Warto żyć właśnie w ten sposób: świadomie brać wdech, a następnie wydech, kierując się zaufaniem. Zapewniam cię, że to naprawdę jest możliwe. Nie wierzysz? Zaraz wszystko wyjaśnię.

JAK ZBUDOWAĆ
CZTERY FILARY ZAUFANIA

Zaufanie do siebie
Zaufanie do Boga
Zaufanie do innych
Zaufanie do życia

Ponad wszystko inne,
ufaj w powolne działanie Boga

- Pierre Teilhard de Chardin

Kiedy byłam dzieckiem, ufanie temu, czego nie znałam, było łatwe. Oznaczało po prostu, że miałam robić to, czego ode mnie wymagano i przyjmując, że wszystko, co się zdarzyło, po prostu miało się zdarzyć. Dorastanie wśród wiernych Kościoła pentekostalnego, do którego należała moja babka, wykształciło we mnie zdrowy szacunek do Boga oraz solidne fundamenty wiary. Jednak w miarę, jak rosłam i dojrzewałam intelektualnie, pewne sprawy zaczęły tracić dla mnie sens.

Dorastałam w kamienicy w Nowym Jorku, a nasze mieszkania pełne było ustawionych w prawie każdym pokoju wizerunków Jezusa. Jednak ciągły brak rzeczywistego, prawdziwego ojca, był w moim życiu bardzo wyraźny. Ta sytuacja uświadomiła mi, że miał się o mnie troszczyć ktoś, kogo nie znałam i nie mogłam dotknąć, ale nie robił tego ktoś, kogo znałam i kogo mogłam dotknąć (kiedy akurat był w pobliżu). Innymi słowy, już jako dziecko nauczyłam się bardziej ufać temu, co nieznanne

niż temu, co mogłam zobaczyć i usłyszeć. To powinna być dla mnie wielka lekcja, która mogłaby wydać obfity plon. Niestety z opieką nieznanego patriarchy, który rządził domem mojej babki, wiązało się wiele niemożliwych do spełnienia wymagań. Jeśli chciałeś otrzymać błogosławieństwa Pana, musiałeś być posłuszny, uległy i całkowicie od Niego zależny. Trzeba było bezwzględnie przestrzegać narzucanych i interpretowanych przez innych zasad wiary. A jeśli ci to nie wychodziło... no cóż, w takim wypadku nie powinienes oczekiwać błogosławieństwa i na pewno mogłeś spodziewać się, że ktoś lub coś cię za to ukarze.

Ufanie Bogu było dla mnie jedną z wielu zagmatwanych spraw, choć dorastanie w kościele babki nauczyło mnie zdrowego szacunku do Boga jako Ojca nas wszystkich oraz do dogmatów mojej wiary. W zakłopotanie wprawiał mnie fakt, że nauczyłam się ufać, że Bóg zajmie się mną, ponieważ nie mogłam liczyć na własnego ojca.

Obserwowanie, jak babka pracuje jako pomoc domowa w dwóch albo trzech miejscach jednocześnie, a mój ojciec w tym czasie uprawia hazard albo siedzi w barze, nie pomogło mi umocnić mojej wiary. Wydawało mi się, że im ciężej babcia pracowała, tym stawaliśmy się biedniejsi; im bardziej zachęcała mnie do modlitwy za mojego ojca, tym rzadziej on pojawiał się w domu. To nie tylko pogłębiało jeszcze moje zagubienie, ale też sprawiało, że coraz mniej ufałam Bogu, babci i ojcu. A po utracie zaufania do nich, straciłam też zaufanie do siebie. Wierzyłam, że musi być coś, co mogę zrobić, aby stali się lepszymi ludźmi i lepiej mnie traktowali. Jednak kiedy widziałam, że

nic się nie zmienia albo zmienia się na gorsze, moje zaufanie i wiara w siebie stały się słabe i kruche. Aż pewnego dnia po prostu zniknęły.

Wychowując się jako półsierota ze sfrustrowaną, ciężko pracującą babką i nieobecny ojcem, dowiedziałam się też kilku innych zadziwiających rzeczy o zaufaniu do siebie. Babcia – tak jak Bóg, o którym mi opowiadała – wymagała ode mnie posłuszeństwa i dokładnego wykonywania jej poleceń bez zadawania jakichkolwiek pytań. Niestety ja nie byłam potulnym, cichym dzieckiem. Uwielbiałam tańczyć i byłam bardzo żywiołowa. To bardzo jej się nie podobało.

W dodatku czułam głęboką potrzebę znalezienia odpowiedzi na pytanie, dlaczego moje życie wygląda tak, jak wygląda, co bardzo irytowało bliskie mi osoby. Oznaczało to, że – inaczej niż mój brat – kwestionowałam wszystko i wszystkich. Ilekroć mnie karano, bito, odmawiano kolacji albo zabraniano obejrzenia ulubionego programu w telewizji, przekonywałam się, że to, kim jestem, stanowi w moim domu problem. Babcia wiele razy powtarzała mi: „Po prostu nie da się z tobą wytrzymać!”, a później często dodawała takie ostrzeżenie: „A Bóg widzi wszystko, co robisz i też nie podoba mu się, że jesteś niegrzeczna”.

Babka nauczyła mnie – choć jestem pewna, że zrobiła to nieświadomie i nieumyślnie – że większość tego, co robiłam, było złe, a nawet, jeśli bardzo się postarałam, to i tak moje zachowanie nie spełniało jej oczekiwań. Babka nie była jednak perfekcjonistką; po prostu wychowała się w czasach, kiedy podporządkowanie się było warunkiem przetrwania. Jako potomkini Afroameryka-

nów i Indian nauczyła się, że najlepszym sposobem na unikanie śmierci jest robienie tego, co jej kazano, bez zastanawiania się nad sobą i swoimi pragnieniami czy potrzebami. Jako główną życiową zasadę narzuciła mi konieczność postępowania we *właściwy sposób*, który często określany był przez kogoś, kto mówił mi, co mam robić. Jeśli zrobiłam coś nie tak, oznaczało to, że nie zadowoliliam tej osoby oraz że to, co myślałam, czułam i czego potrzebowałam, miało znikome znaczenie. Kiedy dorastałam i stawałam się bardziej kreatywna i niezależna, w wielu sytuacjach sprzeciwiałam się stawianym mi wymaganiom. Zawsze, kiedy próbowałam bronić swojego zdania, przywoływano mnie do porządku albo wymierzano mi karę. Babcia zawsze dawała mi do zrozumienia, że jej zadaniem jest pilnowanie, abym postępowała tak, „jak trzeba”, bo tylko wtedy wszyscy będziemy mogli otrzymać boże błogosławieństwo. Jej wysiłki niosły ukryte przesłanie: nie mogłam zaufać sobie, ponieważ jeślibym to zrobiła, mogłoby mnie spotkać coś o wiele gorszego niż kary, które mi wymierzano. Przez to sądziłam też, że moje zachowanie często sprawiało problemy innym ludziom.

Kiedy ktoś stara się przekonać cię albo sam wierzysz, że *to, co robisz*, jest złe, to jedna sprawa. Zupełnie czymś innym jest sytuacja, w której wierzysz, że *to, kim jesteś*, jest złe – takie myślenie może cię głęboko zranić i ma bezpośredni wpływ na umiejętność zaufania sobie.

Życie w końcu uczy nas, że popełnianie błędów nie jest niczym złym. Choć nie znosimy przyznawać, że coś, co zrobiliśmy, nie było właściwe, popełnianie błędów może dostarczyć nam wspaniałych okazji do nauki. Jeśli *zrobisz* coś złego,

możesz to naprawić. Jeśli jednak *jesteś* zły, masz w sobie nieusuwalną skazę. Jeśli to, kim jesteśmy, jest uważane za złe, staje się takie wszystko, czego dotkniemy. Nasza wewnętrzna skaza staje się filtrem, przez który patrzymy na świat i mierzymy nim naszą wartość.

Należy dokonać jeszcze jednego rozróżnienia: czym innym jest przekonanie, że *masz problem* a czym innym przekonanie, że *ty jesteś problemem*. Problem miał mój brat: chorował na astmę, co ograniczało jego zdolność robienia pewnych rzeczy. Babcia mawiała: „Wiesz przecież, co mu jest! On nie może tego robić”.

Natomiast moja babka, pomimo silnego pragnienia bycia doskonałą w wierze, ledwie potrafiła czytać. Wiedziała to cała rodzina, jednak tylko kilku osobom wolno było o tym mówić i pomóc jej, kiedy chciała poczytać gazetę albo musiała coś podpisać. Za jej plecami ludzie szeptali: „Nie mów tak! Przecież ona nic na to nie poradzi!”. W obu przypadkach jasne było dla mnie, że te tak zwane defekty czy braki były czymś dopuszczalnym i możliwym do zaakceptowania. Moją skazą było jednak jakieś przekleństwo, które sama na siebie rzuciłam i które z pewnością miało nękać mnie przez całe życie. Ta skaza oznaczała też, że jestem zła. Bardzo ciężko jest sobie zaufać, kiedy słyszysz, że jesteś zły, wadliwy, przeklęty – i że to wszystko twoja wina.

JAK UCZYMYMY SIĘ ZAUFIANIA I NIEUFNOŚCI

Od przyścia na świat do szóstego roku życia, dzieci dowiadują się o sobie rzeczy stanowiących fundament, na którym budu-

ją swoje dalsze życie. Choć większość z nas sądzi, że zaufania do siebie i do innych uczymy się na podstawie późniejszych doświadczeń życiowych, wielu psychologów twierdzi, że nasza podstawowa gotowość zaufania sobie ustanawiana jest w pierwszym roku życia, a na nasze zaufanie do innych ma wpływ opieka, którą jesteśmy otaczani jako niemowlęta.

Zaufanie vs. brak zaufania to w teorii Erika Eriksona pierwszy etap rozwoju psychospołecznego. Psycholog ten twierdził, że ta pierwsza faza rozwoju obejmuje okres od poczęcia/narodzin do pierwszego roku życia. Jesteśmy wówczas całkowicie zależni od innych – to oni dostarczają nam jedzenie, ubranie, otaczają ciepłem, ochroną i troską. Właśnie w tym okresie, ponieważ nie mamy innego wyboru, jesteśmy zdolni do całkowitego, ślepego ufania naszym rodzicom/opiekunom. Jeśli nasze potrzeby są stale i właściwie zaspokajane, tworzymy z rodzicami więź i uczymy się ufać nie tylko im, ale też naszemu otoczeniu. Jeśli zaś z jakiegokolwiek powodu potrzeby te zostaną zaniedbane, rozwijamy nieufność nie tylko do innych, ale również do nas samych.

Zaufanie jest pierwszym zadaniem, z jakim zmierzyć się musi nasze ludzkie ego. Wyrasta ono z naszej potrzeby bezpieczeństwa, przynależności i przetrwania, a ego zмага się z nim przez całe nasze życie. Jeśli jako niemowlęta jesteśmy otoczeni opieką, nakarmieni i ubrani, to jest to dobry początek. Kiedy natomiast nie możemy ufać, że nasze potrzeby zostaną zaspokojone, pojawia się w nas niepokój, frustracja, podejrzliwość, złość i brak poczucia bezpieczeństwa.

Kiedy jesteśmy dziećmi – niewinnymi i zależnymi od innych – nie rozumiemy, dlaczego nikt nie reaguje na nasz płacz.