



LIST DO M.

Moc pisania listów

Tak jak pewnie wielu terapeutów, również i dla mnie pisanie listów jest wciąż jedną z najlepszych metod terapeutycznych. Na zoomie przed tym ćwiczeniem, pokażę Ci jak ja napisałam swój list.

Ale przed tym, pamiętaj, że żaden z tych listów nie może trafić w ręce twoich rodziców.

To list od Twojego zranionego Wewnętrznego Dziecka. Twoja rola jako Świadomości, Boga, Obserwatora i uważnego słuchacza, ogranicza się do stworzenia warunków do BEZWARUNKOWEGO wysłuchaniego "dzieciaka", czyli zranionego, dziecięcego umysłu, któremu nie było wolno, które miało być posłuszne itd. Wasza rola sprowadza się do zatroszczenia się o przestrzeń do tej pracy i zagwarantowanie Wew. Dziecku poczucia bezpieczeństwa, zaufania, akceptacji, uznania, wolności, miłości i komfortu.

Po napisaniu, każdy list należy spalić i wrzucić do wody. Jeśli nie mieszkasz nad jeziorem, rzek lub morzem, to możesz spalić list nad ubikacją i spuścić wodę.

Ogień i woda to dwa żywioły, które alchemicznie oczyszczają energię.

Kiedy pisałam mój List do Mamy, poddałam się temu i po prostu pisałam to co czułam. Na koniec zorientowałam się, że zrobiły się bez mojej świadomej wiedzy 3 części tego listu i tak oto powstało to ćwiczenie.



LIST DO M.

Pierwsza część listu

Pierwsza część jest zadedykowana tzw. wyrzuceniu z siebie całej złości. "Wyrzyganiu" na papier tego co nam od dziecka leży na wątrobie względem rodzica, któemu dedykujemy list.

Piszemy go w tej formie:

1. Oto, co mi zrobiłaś.
2. Oto, jak czułam się z tym wtedy.
3. Oto, jak wpłynęło to na moje życie.

Nie oczerniaj się, nie oskarżaj, nie wpędzaj w poczucie winy za to co "wyjdzie" na papier podczas pisania listu. Bez względu na to co w liście się pojawiło, jest efektem ZAUFANIA DO SIEBIE, a to ogromnie ważny krok ku miłości do siebie.

Ja byłam bardzo zdumiona, gdy bez cenzury dałam sobie prawdziwy upust słowno-emocjonalny. W niektórych momentach nie dowierzałam, kto to pisze, tak dużo jadu i nienawiści ze mnie w tedy wyplunęło... Ale pozwoliłam sobie na to...

Mogą pojawić się łzy, nie ważne...płacz jest oczyszczający.



LIST DO M.

Druga część listu

Druga część to Rozmowa Wewnętrznego Dziecka z Bogiem, czyli z Tobą, Świadomością.

Nie wiem czy czytałaś „Rozmowy z Bogiem” (Neale Donald Walsch) jeśli nie, to polecam wszystkie 4 części o tym samym tytule.

Z mojego listu w pewnym momencie tuż po wylaniu się całej żółci, zrobiła się z tego podobna konwersacja.

To rozmowa pomiędzy niedojrzałą częścią Ciebie czyli Dziecka, a Toba – Bogiem, dojrzałym i kochającym Boskim Rodzicem, który słucha bez oceny i zadaje pytania.

W tej części podam Ci mój przykład z mojego listu, który może być Tobie pomocny w konwersacji Dziecka i Boga.

„-

Dagmara Szymańska



LIST DO M.

Fragment listu

"Bóg: - Kto nienawidzi (imię mamy)?

Dziecko: - Dagmara

Bóg: - Kim jest Dagmara?

Dziecko: - Jest tym kim jest...

Bóg: - Czyli Kim?

Dziecko: - Imieniem dla tego bytu...

Bóg: - Ok, Kto zatem nienawidzi...imię przybrane dla tego bytu? (Dagmara?)

Dziecko: - Umysł...dziecko zatrzaśnięte w umyśle...

Bóg: - Dlaczego jej nienawidzi?

Dziecko: - Już to wyrzyciłam, już to napisałam wcześniej...

Bóg: - Czy to strach przed odrzuceniem?

Dziecko: -Tak, wiem, (bla bla bla)... wszystkie negatywne emocje prowadzą się do strachu... (*ucieczka od pytania*)

Bóg: - Czy to strach przed odrzuceniem pytam? (*Świadomość widzi ucieczkę i ponawia pytanie*)

Dziecko:- (...) Tak,... **dlatego sama wolę ją (mamę) odrzucać, bo wtedy to ona mnie nie odrzuci, nie robi tego jak będzie daleko, tylko jak będzie blisko.**

Bóg: - A dlaczego miałaby Cię odrzucić?

Dziecko: - Bo **nie zasługuję** na jej miłość...

Bóg: - Że co?!"

Dziecko: - ... (cisza)
Dagmara Szymańska



LIST DO M.

Bóg: - A kiedy zasługujesz na jej miłość?

Dziecko: - **Gdy** ona może kontrolować moje życie, **gdy** jej pozwalam na bycie „gwiazdą”, **gdy** ją chwalam, gdy ją doceniam... (*warunkowa miłość*)

Bóg: - Czy widzisz zależność i uwarunkowanie? To JEJ słabości, a Ty grasz w JEJ grę

Dziecko: - Tak widzę...

Bóg: - Czy to miłość?

Dziecko:- Nie

Bóg: - Więc czy tego od niej oczekujesz? TAKIEJ miłości? Innej przecież nie może ci dać jak tylko ta, bo nie kocha jeszcze samej siebie, nie odnalazła jeszcze siebie, nie odnalazła miłości.

Dziecko:- **czyli, że nie będzie mnie w stanie nigdy pokochać?** (*strach i potrzeba alternatywy*)

Bóg: - może tak może nie, może nie w tym życiu, może w innej formie...

Dziecko:- czyli mam pozostać takim **nieukochanym dzieckiem?**

Bóg: - Jeśli chcesz...

Dziecko: - Nie chcę!

Bóg: - Więc nie bądź!

Dziecko: - Ale jak...?

Bóg: - Nie wierz w tą historię! W TĄ opowieść! Napisz inną, nową historię o sobie i uwierz w nią! (*Napisz nowy scenariusz, zmień perspektywę*)

Dziecko: - **Ale to spowoduje, że nie będzie „podróży bohatera”** * (*ukryta podświadoma korzyść*)

Bóg: - ok, to nie będzie...będzie inna podróż.

Dziecko:- ..., ok, napiszę!”

Dagmara Szymańska



LIST DO M.

***Podróż BOHATERA**

*W „Podróży Bohatera” chodziło mi o to, że przestając wierzyć w starą historię, przestając ją opowiadać ludziom na zewnątrz, skończy się *Dagmara Wonder Woman*, i że to "moja gwiazda" zgaśnie.

Szczerze mówiąc, Światło dopiero się rozbłysnęło swoim blaskiem, gdy otworzyłam się na "nową podróż" (trzecia część listu), czego i Tobie z całego serca życzę.

W tej drugiej części istotne jest odpowiedzenie sobie na pytania:

1. Co tak naprawdę stracę, gdy zmienię swoją starą historię małego, cierpiącego dziecka?
2. Co moja podświadomość zyskuje (u mnie chodziło o poklask dla ego), gdy wchodzę w ta opowieść umysłu?

Pamiętaj, że szczerść wobec siebie to podstawa tej pracy.



LIST DO M.

Trzecia część listu

Trzecia część listu, to Twoja *nowa historia*. Nowy scenariusz.

Tym razem powstrzymam się od przykładu, gdyż zapraszam Cię do dania się ponieść Twojej Duszy i napisania tak jak czujesz historii Twojego nowego, wymarzonego dzieciństwa.

Historii dzieciństwa które przeżyłaś jeśli pozwolisz sobie otworzyć serce i spojrzeć z innej perspektywy.

Historii, która opowiada o twoich cudownych rodzicach, doskonałych w swojej ograniczoności i w swojej niedoskonałości.

Pamiętaj, że nie chodzi o zmianę fabuły, ale perspektywę tego co doświadczyłaś.

Zapraszam Cię do puszczenia wszelkiej nienawiści, złości i zatopienia się w piękno Twojego Serca.



LIST DO M.

Susan Forward - fragment książki "Matki, które nie potrafią kochać"

„Pisanie listów wydobywa na jaw mnóstwo dawnych zdarzeń i uczuć, umożliwiając córkom ich analizę. Już to samo w sobie ma moc uzdrowicielską, jednak jest to zaledwie połowa pracy. Druga połowa to odczytanie na głos własnych zapisków. Dopiero wtedy ulatują one w powietrze i pozwalają się usłyszeć – przede wszystkim samej autorce. Czytając list, córka słyszy swój głos i swoją prawdę.

Równie ważne jest podzielenie się tą prawdą o własnym życiu i silnym pragnieniem zmiany z kimś innym, kto umie słuchać bez osądzania, bez sprzeciwu i bez powątpiewania. W oczywisty sposób do roli tej nadaje się terapeuta, ale może go zastąpić kochający partner. Wybierz osobę słuchacza i świadka według jednego zasadniczego kryterium: współczucia. Twoje czytanie i jego lub jej słuchanie wyzwala potężną energię, dzięki której już teraz zaczniesz odzyskiwać to, co ukradziono ci w dzieciństwie. „

To słowa Susan. Dlatego jeśli chcesz się podzielić swoim listem to zapraszam TYLKO do podzielenia się 2 i 3 częścią, czyli NOWĄ HISTORIĄ.

Jestem zdania, że pierwsza część to Twój osobisty i intymny proces. Przeczytaj pierwszą część przed spaleniem na głos, dla samej siebie i puść tamtą historię z wodą i ogniem.

Kiedy już skończysz list w stosunku do mamy... zapraszam Cię do napisania listu do T. Tak, do taty. Oczywiście powtórz cały proces.

Kocham Cię.