

dr KATARZYNA CZYŻ

AUTORKA
BESTSELLERA

MIEJ WYJE**NE,
BĘDZIE CI
DANE

STRACH
MA WIELKIE
CZY,
MOŻE CI
NASKOCZYĆ

O

TRUDNEJ SZTUCE
POSZUKIWANIA W SOBIE ODWAGI

onepress | sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Ilustracje: Magdalena Alszer

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl

WWW: <https://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://onepress.pl/user/opinie/ksiod>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-9688-3

Copyright © Katarzyna Niedzielska-Czyż 2023

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

SPIIS TREŚCI

WSTĘP 9

CZĘŚĆ 1.

- 1. Odwaga 24**
- 2. Nurt psychoanalityczny 35**
- 3. Nurt psychodynamiczny 12**
- 4. Nurt systemowy 99**
- 5. Nurt poznawczo-behawioralny 113**

CZĘŚĆ 2.

- Krok 1. Odwaga w byciu sobą 130**
- Krok 2. Odwaga w życiu osobistym 145**
- Krok 3. Odwaga w życiu zawodowym 158**
- Krok 4. Odwaga a Twoje granice 171**
- Krok 5. Odwaga w pokonywaniu lęku,
poczucia winy i wstydu 179**
- Krok 6. Odwaga a procesy biochemiczne w ciele 187**
- Krok 7. ...i miej odwagę mieć wyje**ne 191**



WSTĘP

Witaj, drogi Czytelniku / droga Czytelniczko.

Zapraszam Cię na kolejną przygodę z poznawaniem siebie, odkrywaniem tego, co nieświadome, spotkanie z psychologią i mam nadzieję również na przygodę pełną humoru i dobrej zabawy. Jak zapewne wiesz, pierwsza książka — *Miej wyje**ne, będzie Ci dane. O trudnej sztuce odpuszczania* — to mój debiut, taki start, otwarcie i tak się zadziało, że ma ona okładkę koloru czerwonego. Moja druga książka — *Emocje zadbane i masz wyje**ne. O trudnej sztuce radzenia sobie z uczuciami* — ma kolor okładki pomarańczowy. A ta, którą trzymasz w ręku — żółty. Piękny, ciepły, słoneczny żółty. Do pełnej tęczy brakuje jeszcze zieleni, niebieskiego, granatu i wreszcie fioletu. Jednak takie uszeregowanie kolorów to nie tylko tęcza, ale również kolory

czakr. Trochę się obawiam, pisząc takie słowo jak „czakra” zaraz na początku, bo być może część osób pomyśli: „Hula-gula, czary-mary”. Ale ja sama jestem z wielkiej pasji i miłości joginką, mam duszę do jogi (ciało zdecydowanie trudniej mi jogowo okiełznać) i takie pojęcie jak czakra jest mi znane. Czy te czakry rzeczywiście istnieją, czy mamy jakieś punkty energetyczne w sobie, czy kamienie mają moc i czy faza księżyca wpływa na cykl miesięczkowy? Nie wiem, na to już każdy sam musi sobie odpowiedzieć.

Mnie jednak wiedza o czakrach nie przeszkadza, nie zaburza mojego światopoglądu opartego na rozsądku i racjonalności, a same kolory, zwłaszcza w tęczkowej konfiguracji, bardzo mi się podobają. Tak z czysto estetycznego punktu widzenia. Czerwień jako kolor czakry

pierwszej oznacza podstawę, jest barwą krwi, życia, agresji, siły, mocy, nowego początku. Jak nic — *Miej wyje**ne, będzie Ci dane*, słowem: sztuka odpuszczania. Taki początek. Mój start w świecie książek. Nowy rozdział. Czakra pierwsza znajduje się w naszym ciele między odbytem a genitaliami — zatem jest związana z podstawą, osadzeniem, startem i, co jak co, ale jednak życiem. Druga — pomarańczowa, znajdująca się między czakrą pierwszą i trzecią (a trzecia to pępek), to okolice podbrzusza u mężczyzn, macicy u kobiet. I kolor pomarańczowy oznacza tu relacyjność, akceptację, tolerancję, oderwanie się od grupy, życie własnym rytmem i doświadczanie przyjemności. Czakra powiązana silnie z seksualnością i płodnością, ale też z przeżywaniem emocji. No bo jak się pojawiają ludzie, relacje, seks, to jak nic, emocji aż nadto. Zatem trudna sztuka radzenia sobie z emocjami i *Emocje zadbane i masz wyje**ne*. Już powolutku przechodzimy do żółtego (koloru tej książki), oznaczającego odwagę, oczyszczenie, aktywną relację ze światem, komunikację, dogadywanie się, te motyle w brzuchu, tę energię pięknego, ciepłego słońca,

pozwalającego nam na kontakt ze sobą i z drugim człowiekiem. Czakra trzecia, umiejscowiona w pępku, to pewność siebie, asertywność, ale i otwartość, gotowość, sukces, szacunek do siebie. To czakra obfitości, wewnętrznej odwagi do bycia sobą. Czakra twórczej energii. I najważniejsze dla mnie z tych wszystkich opisów i znaczeń czakry żółtej — odwaga.

No piękne słowa. Wybieram zatem z tego szerokiego opisu słowo **ODWAGA**. Być odważnym w byciu sobą. Tylko jak to zrobić w dobie konformizmu, hedonizmu, amerykańskiej kultury, konsumpcjonizmu, świata po pandemii itd.? — zapyta ta bardziej racjonalna część mojej duszy. Ile w tym życiu mnie, ile autentyczności, a ile podporządkowania się światu zewnętrznemu? Bo tak wypada, bo tak trzeba, bo pieniądze, a bo nie ma czasu, bo to szara rzeczywistość, bo każda kobieta ma być matką, a każdy facet powinien spłodzić syna i posadzić drzewo... No ja sama jako Kasia Czyż na pewno nie znam odpowiedzi jednej, jedynej, słusznej — dlatego jako prawnik, doktor nauk prawnych zostałam psychologiem i psychoterapeutą. A psychologia to, najprościej

mówiąc, nauka o zachowaniu człowieka. I staram się od wielu, wielu lat bardzo wnikliwie zgłębiać wiedzę z psychologii, obserwować świat, wyciągać wnioski, by być w tym, co robię, jak czuję i co myślę, spójna, autentyczna, po prostu być sobą. I tą wiedzą postanowiłam się w tej książce z Tobą podzielić. Mnie osobiście wiedza psychologiczna pomogła. Chciałabym, oczywiście, być tak mądra i tak w kontakcie z sobą od początku swojej dorosłości, rozpoznawać swoje emocje zawczasu, budować w dobry dla mnie sposób relacje z drugim człowiekiem. Chciałabym, by moje ciało dawało mi znać o zakłamaniu, bym wreszcie odkryła swoje wszystkie konflikty wewnętrzne. No niestety muszę Cię, Czytelniku/Czytelniczko, zmartwić — ja jestem normalnym człowiekiem, popełniającym błędy i uczącym się na tych doświadczeniach. W pewnym momencie życia już tak mnie mój zgrabny tyłek od kopniaków życiowych zabolął, że zaczęłam szukać pomocy. I najprościej mówiąc, to była pomoc polegająca właśnie na zrozumieniu i poznaniu siebie, na dążeniu do bycia sobą. Uważam to za bardzo odważny krok w moim życiu. Mogę

wręcz napisać, że skierowanie się ku sobie było największym aktem odwagi z mojej strony. Skończyłam wiele szkół w różnych systemach edukacji, przeżyłam wychowanie u schyłku komunizmu, wybudowałam dom, urodziłam bliźniaki, zbankrutowałam, dwa razy nawet, zostałam milionerką, raz, jak do tej pory, przeżyłam chorobę, spełniłam w zdrowiu większość swoich marzeń, tych materialnych (droga torebka oczywiście, no i piękne, niebotycznie wysokie, nie do chodzenia buty posiadam!) i niematerialnych, jak czas z dziećmi i mężem... — mogłabym podać tu wiele przykładów odważnych decyzji mojego życia, podzielić się z Tobą doświadczeniami dobrymi i trudnymi, które przeciętny Kowalski uznałby za odważne. Ale te wszystkie rzeczy to pikuś w stosunku do odwagi, jaką trzeba mieć, by poznać siebie. Odwagi do spotkania się szczególnie z tymi częściami siebie, które skrzętnie skrywamy, wypieramy, udajemy, że ich nie ma, i co najgorsze — po prostu ich nie lubimy. Nie chcemy ich w swoim życiu. Ale to, że pewnych rzeczy, sytuacji, doświadczeń, myśli czy emocji nie chcemy w sobie czy wśród naszej rodziny, nie oznacza, że ich nie ma.

Strach ma wielkie oczy, może Ci naskoczyć

I dlatego uważam dzisiaj, w wieku 43 lat, że największym aktem odwagi w moim życiu było i jest poznawanie i obserwacja siebie, życie w zgodzie ze sobą, kontaktowanie się ze swoim ciałem, słuchanie go i ogromna czułość, którą sama siebie otaczam. Albo może lepiej napiszę — próbuję otaczać. Uwielbiam tu wspominać o buddyjskim podejściu do współczucia. Jednak w tym przypadku słowo *współczucie* nie powinno być rozumiane jako „Och, jaka ty biedna, jak ja ci współczuję” — tylko jako współ-czucie ze sobą, współdzielenie swoich uczuć, współodczuwanie, czyli po ludzku zaprzyjaźnienie się z samym sobą.

Dlatego właśnie czytam, szkolę się, rozmyślam nad tym, co przeczytałam, podziwiam teksty mądrych tego świata i wielu, którzy życie poświęcili na zbadanie ludzkich zachowań — i tak sobie ze sobą żyję. Każdego dnia z coraz większą spójnością i zrozumieniem. Może też i racja w tym, że ta spójność przychodzi po prostu z wiekiem i każdy ją z czasem nabywa. No może i tak. Ale gdybyś, drogi Czytelniku / droga Czytelniczko, chciał(a) szybciej, już tu i teraz zdobyć jakąś wiedzę, szukasz książki,

w której znajdziesz wiele narzędzi, technik z zakresu psychologii zebranych w jedną całość, chcesz znaleźć w sobie odwagę do dogadania się ze sobą i realizowania swojego planu — to zapraszam do lektury.

O tym właśnie będzie żółta książka. O odwadze!

A jak sobie wymyśliłam przekazanie Ci wiedzy o odwadze? Pierwsza część książki będzie o odwadze w jak najlepszym zrozumieniu siebie, dogadaniu się ze sobą i jak najszczerszym, prawdziwym, realnym i tak naprawdę rzeczywistym poznaniu siebie. Zapraszam Cię na przygodę poznania nurtów psychologicznych, znanych nam — a raczej mnie — dzisiaj. Postaram się opisać je tak, byś mógł się z któryms zidentyfikować. Nie dam rady w jednej książce opisać wszystkiego, co psychologowie przez ostatnie kilkaset lat zaobserwowali, ale na pewno będę chciała przedstawić Ci moje rozumienie i postrzeganie nurtu psychoanalitycznego (czyli ponowne spotkanie z dziadkiem Freudem), psychodynamicznego (czyli rozprawienie się ze swoimi podstawowymi potrzebami i konfliktami

wewnętrzny — bezpieczeństwem, autonomią i kontrolą), nurtu systemowego (czyli poznanie się dzięki przekazom transgeneracyjnym, naszej rodzinie), poznawczo-behawioralnego (czyli takiego, który tłumaczy nasze zachowania i poznanie) i wreszcie humanistyczno-egzystencjalnego (na koniec pozwolę sobie trochę na pofilozofowanie nad sensem życia).

W tej pierwszej części książki będę miała z tyłu głowy próbę odpowiedzi na takie pytania jak te poniżej. I już na wstępie poproszę Cię, żebyś teraz, właśnie teraz na początku czytania zapisał(a) sobie, co na ten temat sądzisz, jak teraz odpowiedział(a)byś na te zagadnienia. A na końcu książki pozwolę sobie jeszcze raz te pytania zadać i zostawić Ci już ciut więcej miejsca na notatki... Coby tak coachingowo, ewaluacyjnie, dosłownie jak w szkole, sprawdzić, na ile zmieniła się Twoja odpowiedź, na ile inaczej patrzysz na te życiowe pytania po spotkaniu się ze sobą w lekturze tej książki, a na ile nie udało mi się poszerzyć Twoich horyzontów. Bo to też jest bardzo możliwe. W końcu ja wszystkich rozumów nie zjadłam, mogę się mylić, możesz mieć inne

spojrzenie na świat, możesz widzieć więcej i szerzej niż ja. Wtedy bardzo Cię proszę, napisz do mnie, zaproś na kawę (ja stawiam, jakby co!) i pogadamy. Podzielimy się swoją wiedzą i spostrzeżeniami. Aha, ale ja kawy nie piję — tylko herbatę ☺. Oczywiście jako osoba żyjąca w XXI wieku posiadam media społecznościowe, kiepsko mi idzie ich prowadzenie, bo ja z tych, co piórem piszą i książki papierowe czytają, ale jakoś próbuję zaistnieć w tym internecie. Uwielbiam np. pisać na Facebooku „cudnie, cudnie, cudnie” jako przekaz mojej wdzięczności oraz „niech się niesie” jako ideę szerzenia tego, co dobre, nowe, ciekawe. Dlatego, jakby się okazało, że Ty wiesz coś więcej, rozumiesz ten świat jaśniej niż ja, inaczej, szerzej, to umówmy się na tę herbatę, coby działać w idei „niech się niesie” i wtedy będzie „cudnie, cudnie, cudnie”!



Strach ma wielkie oczy, może Ci naskoczyć

**A tymczasem...
Weź długopis, ołówek
lub najlepiej pióro...**

Co to tak naprawdę znaczy to człowieczeństwo?

.....
.....
.....

Kim jesteś dzisiaj?

.....
.....
.....

Na ile czujesz się dobrze w rolach społecznych, które pełnisz? Wypisz te role, a następnie oceń na skali 1–10.

.....
.....
.....

Jak człowiek jest postrzegany przez pryzmat psychologii — co to znaczy być spełnionym człowiekiem?

.....
.....
.....

Jak bardzo ta wiedza o naszej osobowości może się przydać do zrozumienia siebie?

.....
.....
.....

Czy rzeczywiście lepiej wiedzieć, czy może lepiej żyć w błogiej nieświadomości?

.....
.....
.....

Po co zastanawiać się nad sensem życia albo po co rozpoznawać w sobie mechanizmy/schematy ugruntowane w wieku 0-6 lat — co ta wiedza w Tobie zmienia?

.....
.....
.....

Czy można żyć z mechanizmami przekazywanymi z pokolenia na pokolenie i mieć się dobrze? Podaj przykłady konkretnych osób, które wiesz, że tak żyją, i zastanów się, czy aby na pewno mają się dobrze.

.....
.....
.....

Czy aby na pewno trzeba poznawać siebie i dążyć do autonomii i do rozwoju?

.....
.....
.....

A co, jeśli jest jakiś inny sposób na poznanie siebie? JAKI? Wypisz konkretnych ludzi, których dobrze znasz i którzy według Ciebie „żyją”, a nie poradniki rozwojowe czytają 😊.

.....
.....
.....

Tego typu pytania można mnożyć bez końca. Więc od razu napiszę, że to jest książka dla tych, którzy choć raz w życiu znaleźli się w sytuacji, kiedy sobie takie czy w takim stylu pytanie postawili. Bo ja tak normalnie to sobie takich pytań nie stawiam. Robię tak wtedy, kiedy mi nie idzie. Stawiam je sobie wtedy, kiedy robię coś, co nie do końca jest zgodne ze mną, a jednak to robię. Aż ma się ochotę dopisać słowo: gwałt. No jak to możliwe robić coś, czego się nie chce — a jednak to robić i czasem nawet za to pieniądze brać?! Na przykład praca, której się nie lubi. Wykonywałeś(-łaś) kiedyś pracę, której nie lubisz, która była niezgodna z Tobą, od której czasem dostawałeś(-łaś) bólu głowy i rozwolnienia, a jednak do niej szedłeś/szłaś? Przecież to trzeba nazwać gwałtem na samym sobie. Gdy uświadamiam sobie, że do takiego pogwałcenia siebie się zmuszam, to wtedy pojawia się **STOP**. Wtedy stawiam właśnie takie pytania. Stawiam je też wtedy, gdy mam za dużo czasu, może nawet się trochę nudzę i wtedy moje myśli po prostu pędzą jak sto koni zaprzęgniętych do jednego, lekkiego jak z papieru, wozu. Od razu przychodzą mi na myśl takie przykłady jak: kwestia

szczepień, kupowanie papieru toaletowego w marcu 2020 roku, pójście w białej sukni do ołtarza, założenie profilu na Facebooku, kupowanie modnych ubrań, wybór takiej czy innej diety (bo akurat modna jest bezlaktozowa, bezglutenowa, bezcukrowa i generalnie bezsensowna!... To taki żart oczywiście, ale czy ta dieta ma wtedy jeszcze jakiś sens, jak w ogóle nie smakuje? — to żart z pomarańczowej książki, ale nadal mnie bawi) itd.

A zatem, jeżeli należysz do tych szczęśliwców, którzy wiedzą o sobie tyle, ile powinni wiedzieć, czują siebie tak, jak chcą czuć, i generalnie dobrze im się w życiu wiedzie, zdrowko dopisuje i jako tako radzą sobie z przeciwnościami losu, czy tam szarą rzeczywistością, to ta książka nie jest dla Ciebie i w ogóle przypuszczam, że nie sięgasz po książki z gatunku „poradniki rozwojowe”. Aż mam ochotę napisać, że po prostu żyjesz i ja Ci wtedy bardzo zazdroszczę. A w ogóle to wtedy bym bardzo chciała Cię poznać i zapytać, jakim cudem to robisz i jak Ci się to, do cholery jasnej, udało! Bo ja się wiele razy potknęłam, kilka razy upadłam, bolało i w zasadzie

jedyną deską ratunku był i jest tzw. rozwój osobisty i zrozumienie siebie. Nie spotkałam do tej pory na naszej planecie człowieka, który by się rozwijał świadomie, bez cierpienia, dokonywał tych wszystkich życiowych zmian i pokonywał zakręty tak na luzie, tak bezpiecznie, w kontrolowany, miły i dogodny dla siebie sposób. Więc naprawdę chętnie poznam kogoś, komu się to udaje czy udało. Ponownie zatem stawiam herbatę ☺. Wtedy to może i nawet herbatę „z prądem”, bo nie wiem, czy moja zazdrość i podziw jednocześnie nie wykipią ☺.

W drugiej części książki zaprezentuję Ci, drogi Czytelniku / droga Czytelniczko, sposoby, techniki znane mi i pomocne w realizacji tego, co odkryjesz w pierwszej części. Bo jak zakładam, może się zdarzyć tak, że uda mi się tym przeglądem możliwości poznania się dzięki psychologii zainspirować Cię do odkrycia w sobie pewnych celów, niezrealizowanych marzeń, talentów, a może sposobów rozwiązania konfliktów i sytuacji trudnych w Twoim życiu. Może uda mi się choć w jednym z ćwiczeń albo choć jednym zdaniem zatrzymać Cię. Wypiszesz sobie

wtedy gdzieś na marginesie myśl, która Cię poprowadzi do realnej zmiany. I wtedy chciałabym Ci w drugiej części pomóc ją zrealizować. Bo znać siebie to jedno, mieć odwagę do bycia sobą to drugie, ale w tym wszystkim nie możemy zapominać o działaniu. Bycie odważnym to nie tylko świadomość tego, że wybaczyłeś(-łaś) pewne rzeczy, to nie tylko sama zmiana nastawienia i introspekcja. To są oczywiście bardzo ważne rzeczy i ja jako psycholog jestem najbardziej dumna ze swoich klientów, kiedy właśnie na tym poziomie „psychicznym” zachodzi zmiana. Ale poza zmianą w samym postrzeganiu siebie niezwykle ważne jest po prostu normalne życie, szara rzeczywistość, rachunki do zapłacenia, ciuchy na wyprzedaży do upolowania, podróż do zrealizowania i dzieci do wykarmienia. Można oczywiście — weźmy przykład podróży — ileś tam miesięcy pracować (nie zawsze w pracy, którą lubimy), odkładać (nie zawsze realizując swoje bieżące potrzeby), marzyć o niej (nie zawsze jest to nasze marzenie, a częściej marzenie Instagrama lub presja otoczenia, „bo wszyscy tam jeżdżą”), ścisnąć pośladki i zaiwaniać, by pokazać, że ja też mogę, że mnie też

Strach ma wielkie oczy, może Ci naskoczyć

stać. A potem pojechać tam, nawet z ukochaną osobą, ale z napięcia, które się wytworzyło przed urlopem, przy pierwszej nadarzącej się okazji wkurzyć się, pokłócić, nadąsać, focha strzelić — ale przecież tego na fotkach nie widać, przecież o tym nie będziemy znajomym opowiadać, oj tam, przecież nic takiego się nie stało. No pewnie. Można też tak.

Foch za fochem, wkurzenie za wkurzeniem, a bomba emocjonalna tyka. Jeśli nie znajdziemy ujścia dla tych emocji, to prędzej czy później spowodują „wybuch” w naszym ciele. Reguła wszystkich psychosomatycznych, autoimmunologicznych chorób ze „stresu”.

Może być też tak, że człowiek pomyśli trochę o sobie, mam ochotę napisać: spotka się ze sobą, zrozumie bardziej siebie, odkryje wreszcie, co dla niego jest tak naprawdę ważne i kim jest, a nie kim każe mu być

XXI wiek. Zauważ, jak wpływa na niego medialno-kulturowy przekaz albo doświadczenia z wcześniejszych lat (takie jak np. dom z zimnym emocjonalnie rodzicem albo alkoholem, przemocą, choćby intelektualną, czyli „Siedź cicho, bo ja wiem lepiej” itd.). Wtedy jeżeli przyjdzie mu do głowy pomysł i to będzie już pomysł tylko jego, taki szyty na miarę, nieważne, czy modny, czy nie, ale to będzie pomysł na taką wycieczkę, w której nie będzie czuć tej spiny, tego jakiegoś takiego napięcia i przymusu do realizowania. I wtedy można uruchomić całą znaną z marketingu wiedzę o zarządzaniu, z zakresu motywacji i różne techniki, żeby taką wycieczkę zrealizować. I wtedy nikła szansa na focha, wkurzenie czy marudzenie. Bo jest lekko, bo jest to nasze, bo jest to przede wszystkim spójne i odważne. Odważne — bo nasze!

A skoro nasze, to nikomu nic do tego i wtedy nawet czyjaś negatywna ocena nas nie boli, nie rani, nie dotyczy, bo nie jest nasza. Wiesz, jak to jest z negatywnymi uwagami, hejtem czy lękiem przed odrzuceniem. To trafia tylko wtedy, gdy jest żyzny

grunt. Weźmy hejt na mnie jako przykład. Przy pierwszej książce pojawiały się głównie dwie opinie — że jestem niedokształcona i muszę „wyje**nia” używać, żeby sobie dodać wiedzy, bo jako takiej nie mam i przez to muszę uciekać w wulgaryzmy. Drugi zarzut był taki, że „po polskiemu” nie umiem pisać. I o ile wiem, jakie mam wykształcenie, wiem, jak i ile egzaminów zdałam, jakie szkoły skończyłam, to ludzie mogą sobie gadać na temat mojego wykształcenia, ile tam sobie chcą. Jak skończą prawo po niemiecku, angielsku i na końcu po polsku, napiszą pracę magisterską po niemiecku, zrobią doktorat po polsku, zrobią MBA, skończą pięcioletnie studia psychologiczne i pięcioletnią szkołę psychoterapeutyczną z wszystkimi jej dodatkowymi wymogami, to wtedy pogadamy, co kto i ile wie. Ja wiem, co wiem, i nic mi ta uwaga nie robi. Po prostu ten komentarz mnie nie dotyczy, on jedynie jest odzwierciedleniem frustracji osoby go wypowiadającej. Natomiast co do polskiego, to rzeczywiście czuję braki, czuję, że bez korekty te książki byłyby średnie... Żeby nie powiedzieć: trudno byłoby

Ci mnie zrozumieć. Bo ja piszę tzw. strumieniem świadomości. Po prostu sobie siadam i piszę to, co mam w głowie. Tak bez zastanowienia, po prostu piszę, totalnie nie zwracając uwagi na interpunkcję, budowę zdania, strukturę. I tu mnie boli, tu się przejmuję i rzeczywiście komentarzem „Nie umiesz po polsku pisać” ktoś jest w stanie mnie dotknąć. I co wtedy robię — wtedy myślę, jak temu zapobiec. No matury nie powtórzę, polskiego uczyć mi się nie chce, zmieniać swojego stylu też nie, bo ja to po prostu lubię i to mi sprawia frajdę, więc korzystam czasem z podwójnej korekty. Po prostu proszę moje wydawnictwo, w którym wypracowałam sobie z panią Redaktor naprawdę fantastyczne relacje, żeby dwóch niezależnych polonistów to przeczytało i poprawiło mnie tak, żeby było po mojemu, ale i „po polskiemu”. Jak jeszcze zmniejszam sobie napięcie związane z czymś, co mnie dotknie, boli, urazi? Doświadczeniem. Po prostu doświadczam. Z pierwszą książką — bestsellerem — mam doświadczenie takie, że jednak mój styl się podoba, ludziom moje książki czyta się lekko,

trafiają, nawet jak nie jest do końca „po polskiemu” i nawet jak te moje wtrącenia w nawiasie, po myślnikach powodują, że zdanie trzeba przeczytać od początku. I zobacz — ponownie to jest odwaga, wiedzieć, co jest nasze, a co nie. Znać swoje słabe i mocne strony, móc szczerze i otwarcie przyznać się do błędu czy niedociągnięć. Ale robić dalej swoje i być sobą. To w moim rozumieniu znaczy odwaga. Zatem druga część książki to moja standardowa już formuła, czyli 7 kroków ku odwadze. Pozwoliłam sobie poprzyglądać się tej odwadze z kilku perspektyw, z nadzieją, że opisane tam spostrzeżenia przybliżą Cię do realizowania odwagi w codziennym życiu.

Zapraszam Cię, Czytelniku/Czytelniczko, na kolejną przygodę w rozwoju osobistym i ponownie przypomnę, że nie jest to książka naukowa, nie jest to jakaś rozprawa na akademickim poziomie.

Ta książka to moje spojrzenie na wiedzę psychologiczną i mój sposób jej rozumienia na dziś kierowany do normalnych, zwykłych ludzi. Podkreślię słowo „na dziś” — bo ja rozwijam się w takim tempie, że jutro dam sobie prawo do patrzenia na coś zupełnie inaczej. Ale dziś jest, jak jest, i wiem tyle, ile wiem, więc zaczynamy!

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion

CZY MASZ ODWAGĘ, BY BYĆ SOBĄ?

Tak nie wypada, a tak trzeba. Bo tak się przyjęło. Tak należy. Musisz iść w tę stronę, tam czekają pieniądze, a w tamtym kierunku nie idź — owszem, tam może czekać nagroda, ale najpewniej spotka Cię porażka. Każda kobieta powinna być matką, a każdy mężczyzna musi spłodzić syna i posadzić drzewo. I tak dalej. I tym podobne. Bła, bła, bła.

Frazesy, wyświechtane mądrości i kontrola społeczna.

A gdzie w tym wszystkim autentyczność? Gdzie odwaga do tego, by zapytać samego lub samą siebie: kim jestem? Jakie mam zdolności, możliwości, marzenia? Kim chcę się stać? Jakim człowiekiem pragnę być? Gdzie szansa na prawdziwą samorealizację?

Nic się nie martw! Twoja odwaga gdzieś tam jest, uśpiona, przyczajona.

Czeka, aż zdecydujesz się ją obudzić i stanąć oko w oko z własnymi strachami. Które — pamiętaj! — oczy mają co prawda wielkie, ale... wiesz co? Potraktowane zgodnie ze wskazówkami, jakie znajdziesz w książce Katarzyny Czyż, mogą Ci naskoczyć.

W porównaniu z Tobą bowiem strachy są takie malutkie!

onepress sensus



Księgarnia internetowa:
<http://onepress.pl>



HELION SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
onepress@onepress.pl

książkiklasybusiness

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-283-9688-3



9 788328 396883

Cena: 44,90 zł