

**ekspert Anita
Putkiewicz**

dplomowany nauczyciel
i terapeutka pracująca metodą
Theta Healing,
www.alchemiaduszy.pl



THETA HEALING ALCHEMIA DUSZY

Czasem, zapisany w podświadomości, stary i już nieaktualny program przeszkadza w osiągnięciu szczęścia. Trzeba go znaleźć i zastąpić nowym – takim, który pozwoli wreszcie iść dalej tekst Agata Domańska

Mam dość błąkania się po zawitych ścieżkach miłości. Jestem zmęczona tym, że każda prowadzi w ślepy zaułek. Pora to zmienić! Ale jak? Zaczęłam szukać narzędzi. I znalazłam: Theta Healing, czyli alchemia duszy. Eksploracja podświadomości i uzdrawianie zapisanych w niej programów. Dzięki wprowadzeniu umysłu w odpowiedni stan można zajrzeć tam, gdzie nie sięga myśl. Zajrzeć i poszukać barier, które stoją na drodze do szczęścia. Bo coś musi się kryć w mroku mojej podświadomości. Coś, co wiąże mi ręce i nie pozwala dojść tam, gdzie bardzo bym chciała.

Jak komputer

– To prawda, w podświadomości mamy pozapisywane różnego rodzaju programy, które blokują nasze działanie – mówi Anita Putkiewicz, coach i certyfikowana terapeutka Theta Healing. – Działają one jak programy w komputerze: raz zapisane, same nie znikną. Większość z nich została wgrana w dzieciństwie, wskutek absorbowania informacji z otoczenia. Czasami te programy są proste: dyktują, że nie jesteśmy warci miłości, i tak też się czujemy. Innym razem są dualne: człowiek sądzi, że jest mądry, ale podświadomie się obawia, że jest inaczej.

To, co zostało wgrane w dzieciństwie, bywa wynikiem stosunków panujących w rodzinie, ale też wielopokoleniowego przekazu przodków. Miewa realne podstawy, ale bywa też irracjonalne. Możemy mieć wgrany program „nikt mnie nie

pokocha”, ponieważ ktoś z rodziców naprawdę nas opuściło. Ale czasami dziecko ze swojej perspektywy przeinacza to, co się wydarzyło.

– Pracowałam z klientką, która nie umiała wejść w bliskie relacje. Kiedy zajrzałyśmy do jej podświadomości, znalazłam program bycia odrzuconą. Ale wchodząc jeszcze głębiej, odkryłyśmy, że ten program zaczął się od tego, że ojciec nie wziął jej na ręce, gdy jako dziewczynka płakała i bardzo chciała być przytulona. Być może był wtedy czymś zajęty. Może nie zrozumiał sygnału ze strony małej córki. Dla niego to nie było nic wielkiego, a dla niej skaza na całe życie. A że rzeczywistość odzwierciedla nasze głębokie przekonania, jej kolejne związki niosły zawsze element odrzucenia, bo albo wybierała partnerów niegotowych na relację, albo takich, którzy mieli taki sam program bycia odrzuconym. A wtedy dwie osoby wzajemnie potwierdzają sobie swoją prawdę o świecie, czyli że nie zasługują na miłość – opowiada terapeutka. Ta opowieść sprawia, że podnoszę czujnie głowę. W końcu przychodzę z podobnym problemem. – Udało się tej dziewczynie? – pytam. – Udało – uśmiecha się Anita Putkiewicz. A więc jest dla mnie nadzieja...

Powiedz mi, ciało

Zanim zaczniemy terapię, pani Anita chce dowiedzieć się o mnie czegoś więcej. Nie, nie za pomocą zwykłych pytań i odpowiedzi. Takie odpytywanie skończyłoby się tylko tym, >

praktycznie terapia

że powiedziałabym to, w co wierzę, co sędzę i co mi się wydaje – a nie to, co naprawdę noszę głęboko w sercu. Bo do tej wiedzy często ze świadomego poziomu nie mamy dojścia. Pierwszy dialog terapeutki i mojego serca odbył się za pomocą ciała. Ciało nie kłamie. Rozmowę z nim umożliwia tzw. test mięśniowy. – Gdy odpowiedź na zadawane pytanie brzmi „tak”, ciało samoistnie wychyla się do przodu. Przy odpowiedzi „nie” wychyli się do tyłu, lekko, choć wyraźnie – wyjaśnia Anita Putkiewicz.

Poinstruowana staję więc twarzą w kierunku północnym, przyjmuję rozluźnioną pozycję, oddycham głęboko, opuszczam luźno ramiona, zamykam oczy. Sprawdzimy, czy ciało jest gotowe do dialogu – pod dyktando pani Anity poprosiłam: „moje ciało, pokaż mi »tak«”. Przez ułamek sekundy nic się nie działo, a potem... poczułam, jak całe ciało, niezależnie od mojej woli, wychyla się w przód! Kolej więc na pytania. Moje ciało było pytane o to, czy siebie kocham i akceptuję, czy uważam się za kogoś mądrego, czy zasługuję na miłość i czy się jej nie boję. Wiele ważnych pytań – i wiele zaskakujących odpowiedzi. Okazało się, że na niektóre pytania moje ciało odpowiadało inaczej, niż zrobiłaby to moja głowa. Świadomość dyktowała mi, że jestem mądra, godna miłości i że jej pragnę. Ciało zaprzeczało: nie akceptuję siebie, mam wiele zastrzeżeń i boję się uczucia. Już widzę, że będzie nad czym pracować...

Umysł na czubku wszechświata

Po teście mięśniowym jeszcze przez kilka minut rozmawiamy – o moich problemach emocjonalnych, relacji z ojcem i matką, wspomnieniach z dzieciństwa. I Anita Putkiewicz już wie, gdzie szukać przyczyn mojego rozchwiania. – Zwykle ludzie mają cały wachlarz tematów, z którymi chcą pracować, na jednej sesji zwykle skupiamy się na jednej rzeczy. Ale nigdy nic nie wiadomo: czasem się okazuje, że kilka problemów ma wspólne podłoże i usunięcie przyczyn jednego automatycznie powoduje rozwiązanie pozostałych – mówi. – Nad czym pani chce dziś pracować?

Zastanawiam się. – Może nad tym, żebym przestała wybierać partnerów, którzy są z jakiegoś powodu niedostępni, czy to fizycznie, czy emocjonalnie – mówię. Pani Anita kiwa głową. Teraz mam wygodnie usiąść, zamknąć oczy, znów zrelaksować ciało i umysł. Trwa to chwilę, bo myśli biegną jak szalone, coś się przecież dzieje... Ale w końcu jestem gotowa. Pora na wejście w stan theta – w którym umysł łączy się z głębokimi emocjami, odsłania stare wzorce i swe tajemnice. Anita Putkiewicz już jest w stanie theta, dlatego łatwiej jej wprowadzić w niego klienta. Warto się tego nauczyć – nie tylko dla powodzenia obecnej sesji.

Kiedy posiadę umiejętność wchodzenia w stan theta, będę to mogła robić również w domu, i przyglądać się sobie. Zaczynamy! Terapeutka mówi: – Proszę zamknąć oczy i przenieść świadomość w okolice serca. Teraz proszę sobie wyobrazić, że z samego środka ziemi podpływa pod pani stopy energia, która łagodną strugą wlewa się w pani ciało, napełniając wszystkie komórki spokojem, poczuciem bezpieczeństwa i pewności siebie.

Wizualizuję to sobie. Trochę z wysiłkiem, bo moja wyobraźnia potrzebuje treningu, ale w końcu się udaje. Potem mam sobie wyobrazić, jak energia, której jest już bardzo dużo, wypływa przez czubek mojej głowy, tworząc wielką świetlistą kulę. Mieszczę się w niej! Wznosimy się coraz wyżej. Terapeutka opisuje kolejne poziomy świadomości, które mijam, zamknięta w swej kuli energii. Jest ich siedem. W końcu docieram do ostatniego – jest tu dobrze i bezpiecznie, a ja staję się jednością z energią. Spokój, relaks, błogość... Czuję się doskonale.

Podczas gdy napawam się tym relaksem, terapeutka zaczyna ćwiczenie: wysyła do mojego Wewnętrznego Dziecka miłość i zaczyna leczenie złamanej duszy. Prosi o moją zgodę. Wyrażam ją. Czy muszę coś robić? Nie, na razie mam się tylko relaksować. Na długą chwilę zapada cisza. Niby nic się nie dzieje – ale mój stan relaksu się pogłębia, czuję się... jak w domu. Pani Anita wyjaśnia, że potrzebuję uzdrawiania z perspektywy źródła, uwolnienia od błędnych przekonań i wyobrażeń. Dodaje też, że nie może wprowadzić żadnego programu bez mojej aprobaty. Każde kolejne ćwiczenie czy wizualizację zaczyna od pytania, czy się na to zgadzam.

W PODŚWIADOMOŚCI MAMY POZAPISYWANE PROGRAMY, KTÓRE BLOKUJĄ NASZE DZIAŁANIE. WIĘKSZOŚĆ Z NICH ZOSTAŁA WGRANA W DZIECIŃSTWIE, WSKUTEK ABSORBOWANIA INFORMACJI Z OTOCZENIA. DZIĘKI WPROWADZENIU UMYSŁU W STAN THETA MOŻNA ZAJRZEĆ TAM, GDZIE NIE SIĘGA MYŚL

Emocjonalna huśtawka

Pierwsze zadanie: mam sobie wyobrazić, że znajduję idealnego partnera, takiego, jakiego bym chciała, i pytanie – co by się wtedy stało najgorszego? Dzięki temu, że umysł jest w stanie theta, mam szansę zobaczyć swój prawdziwy strach. Wizualizuję więc męzczyznę swoich marzeń. Zakochuję się w nim, on we mnie. A wtedy... Widzę oczyma duszy, że on się do mnie wprowadza, zajmuje kanapę, przejmuje pilota, oczekuje, że będę gotowa i robić herbatkę. Zaczyna zagarniać moją przestrzeń i oczekiwać, że będę się krzątać wokół niego! Nie czuję wsparcia, jakie on mi daje – widzę tylko oczekiwania, żądania, roszczenia. Zaczyna mi się błąkać po głowie myśl: „życie jest ciężkie, a tu trzeba jeszcze faceta za sobą ciągnąć”. Mówię o tym. – To jeden z pani programów – wyjaśnia Anita Putkiewicz. – Czy wie pani, skąd się wziął? Domyslałam się. Moja mama powtarzała, że cały ciężar życia spoczywa na barkach kobiety. A męczyzna to nie pomoc, tylko dodatkowe

Theta Healing, czyli „uzdrawianie theta”

Pomaga w usuwaniu blokad uniemożliwiających realizację pełnego potencjału. Kiedy umysł jest w stanie theta, odbieramy więcej informacji. Możemy kontaktować się z podświadomością, odnajdując stare, niesłużące nam wzorce i zastępując je pozytywnymi, sprzyjającymi szczęściu. Terapeuta jest tylko moderatorem procesu, pacjent pracuje sam, a wspiera go wyższa inteligencja, energia i esencja, która przepływa przez cały świat i wszystkie istnienia. Metodę tę stworzyła Vianna Stibal, amerykańska naturoterapeutka i uzdrowicielka. Kilkanaście lat temu zdiagnozowano u niej raka, wobec którego medycyna była bezsilna. Pamiętając, że jesteśmy tym, co myślimy, dzięki pracy z podświadomością pokonała chorobę, uprawiając w osłupienie lekarzy. Theta Healing pozwala doświadczyć pozytywnych zmian na wszystkich poziomach: fizycznym, emocjonalnym i duchowym.

obciążenie. Czy ja tak uważam? Nie. A przynajmniej nie chcę tak uważać. Okazuje się jednak, że mam w tle program, który prezentuje właśnie taką wersję rzeczywistości. Terapeutka za moją zgodą wprowadza nowy program: już wiem i czuję, jak to jest mieć partnera, który jest pomocny, jest moim wsparciem, a nie obciążeniem. Drążymy dalej. – Dlaczego wybiera pani partnerów, którzy są niedostępni? – pada pytanie. Odpowiedź, jaka mi się nasuwa: „bo sobie z tym poradzę”. Terapeutka więc pyta: – A dlaczego chce sobie pani z tym radzić? Odpowiedzi mam szukać we wnętrzu. Szukam więc. I... widzę! Gdybym znalazła partnera bez wad, dojrzałego, gotowego na związek, a wraz z nim dojrzałą miłość, byłoby... za mało emocji. Bez tej huśtawki emocjonalnej byłoby nudno i rutynowo. Szukam więc ekscytacji, adrenaliny, przeżyć. Ale już mnie to męczy. Już tego nie chcę. Terapeutka jednak drąży dalej: – Gdyby znalazła pani mądrego faceta, gotowego na dojrzały związek, co by się najgorszego mogło stać z panią i pani życiem?

Ale zanim poszukam, terapeutka wprowadza mi nowy program, pozwalający znajdować ekscytację także w dojrzałym związku, w którym oboje partnerzy realizują się tak, jak pragną, i umieją wyrażać potrzeby i uczucia z zachowaniem wolnej woli i swoich praw. Czy w nowe rejony prowadzi mnie jej głos? Nie, on tylko pomaga. Prowadzi mnie moja własna, wewnętrzna wizja.

Sama na to pozwalam

Rozmawiamy dalej. W pewnym momencie Anita Putkiewicz mówi: – Czuję, że powinniśmy popracować nad granicami i umiejętnością ich stawiania. A ja... doznaję olśnienia. To właśnie to! Korzeń i źródło mojego lęku. Potrafię zauważać i respektować granice innych, ale nie umiem szanować własnych. Widzę to bardzo wyraźnie, jak na dłoni. Związki, w które wchodziłam, kończyły się dla mnie uczuciem wykorzystania. Tak jakbym była gotowa dać dużo, ale druga strona

i tak wzięła więcej, niżbym chciała. Widzę moje stare założenie: wchodząc w relację, trzeba mieć otwartość i gotowość na zmiany; gotowość, by się w życiu przesunąć i zrobić miejsce drugiej osobie. A druga osoba weźmie tyle, ile trzeba – i spotkamy się pośrodku. Zawsze ufałam, że kiedy powiem „masz i bierz” – on weźmie dokładnie tyle, ile trzeba. Mężczyźni tego jednak nie czuli. Brali więc i brali – a ja nie mówiłam „stop”. Wierzyłam wciąż, że nie wezmą więcej, niż jestem w stanie dać. Tylko skąd mieli wiedzieć, kiedy przekraczają moje granice, skoro ja tego nie sygnalizowałam? Byłam za bardzo elastyczna. Kiedy powiedziałam o tym terapeutce, wprowadziła nowy program: jak być w bliskiej i ciepłej relacji bez bycia

pochłoniętą przez drugą stronę, mieć intymność, ale zachować też swoją przestrzeń i wolność – i dać to samo drugiej stronie. I znów mam wyobrazić sobie związek. Co widzę?

Fajnego faceta, który jest otwarty na nową mnie. Jest silny i ciepły. Istotny jest dla niego kontakt fizyczny, dużo i często dotykamy się na co dzień. Jestem dla niego ważna, pokazuje mi to, układając własne życie. Jest między nami to, co trzeba, nie za mało, nie za dużo. Harmonia aktywności i bierności. Potrafimy komunikować się jasno i z wdziękiem. Czuję się bezpieczna. Wyobrażam sobie nas za tydzień, po dwóch tygodniach, po miesiącu, roku, po kilku latach. – Co pani czuje? Czy pojawiają się jakieś lęki? – pyta Anita Putkiewicz. Lęki? Nie. Jestem zachwycona! Czy obawiam się, że utracę niezależność? Już nie. Czuję, że umiem kochać, ale też obronić siebie.

Niech nowe pracuje

Kończymy sesję radosną, jasną i barwną wizualizacją mojego przyszłego szczęścia. Odniosłam mały sukces: nazwałam mój problem. Być może jeden z wielu, ale od czegoś trzeba zacząć. Anita Putkiewicz mówi: – Proszę teraz obserwować swoje życie, uczucia, myśli i nastawienie do mężczyzn. Powinna pani zauważyć pierwsze zmiany. Nowe już będzie pracowało.

I rzeczywiście, pracuje: może nie znalazłam w cudowny sposób miłości w ciągu dwóch tygodni, jednak jest różnica. Inaczej myślę o relacjach – czuję i wiem, że mogę i potrafię stworzyć związek pełen bezpieczeństwa, pasji, przywiązania i ciepła. Związek dobry też dla mnie, w którym dbamy o siebie nawzajem i w którym będę się codziennie na nowo zakochiwać w moim partnerze. Wiem też, że znajdę mężczyznę, jakiego szukam. Tym bardziej że zaczęłam inaczej patrzeć na mężczyzn: znów ich lubię. Ostatnio widziałam w nich głównie najeźdźców, którzy zagarniają mnie i moją przestrzeń. Teraz znów widzę przyjaciół, którzy potrzebują miłości i partnerstwa. Tak samo jak ja. ■