

# MIĘDZY EGO A ESENCJĄ

OD MECHANIZMÓW UMYSŁU  
DO ŚWIADOMEJ WOLNOŚCI



HONORATA LUBISZEWSKA  
SYLWIA SIKORSKA

© Wysokie Wibracje, 2025 Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejsza publikacja elektroniczna jest chroniona prawem autorskim. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu tej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione.

Kopiowanie, udostępnianie w sieciach P2P, zamieszczanie na stronach internetowych, forach czy w mediach społecznościowych bez zgody wydawcy powoduje naruszenie praw autorskich. Ten e-book jest zabezpieczony znakiem wodnym i przeznaczony do użytku osobistego nabywcy.

Przekazywanie innym osobom stanowi naruszenie praw autorskich. Autorki dołożyły wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności za ich wykorzystanie ani za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wydanie elektroniczne I Wysokie Wibracje, 2025

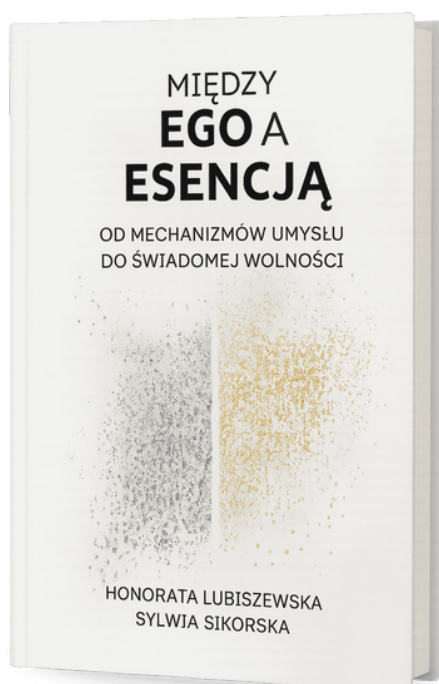
Konwersja do formatu elektronicznego: firma:  
Siła Historii Kobiet Honorata Lubiszewska  
wysokiewibracje.pl

Uzyskaj dostęp do całego e-booka  
w pakiecie  
**Ścieżki Integrowania Świadomości**

**TUTAJ SZCZEGÓŁY**



**Lub kup samego e-booka w pełnej wersji**



**TUTAJ SZCZEGÓŁY**

Przyjrzyjmy się teraz czternastu głównym mechanizmom, których ego używa do ochrony swojej konstrukcji. Dla każdego pokażemy, jak działa w czterech kluczowych sferach życia - relacji ze sobą, z innymi, ze zdrowiem i ciałem oraz z finansami. Ta wiedza pomoże Ci zrozumieć, jakie mechanizmy aktywują się przez Twoją psychikę z przeszłości. Zauważenie ich to pierwszy krok do uwolnienia się od tego, co już Cię nie chroni - a wręcz zniewala.

## Wyparcie - strażnik nieświadomości

Wyparcie to pierwszy i najbardziej fundamentalny mechanizm obronny. To proces, w którym bolesne wspomnienia, myśli, uczucia zostają zepchnięte poza świadomość. Nie decydujesz "nie będę o tym myślał" - po prostu o tym nie myślisz. To się dzieje automatycznie, poza Twoją kontrolą.

### Wyparcie w relacji ze sobą

Wyobraź sobie mężczyznę, który uważa się za osobę spokojną, opanowaną. "Nigdy się nie złościę" - mówi z dumą. Ale jego żona widzi, jak zaciska pięści, gdy dzieci są głośne. Jak sztywnieje, gdy szef go krytykuje. Jak jego głos staje się lodowaty, gdy jest sfrustrowany.

On tego nie widzi. Wyparł swoją złość tak głęboko, że naprawdę wierzy w swoją narrację. Ale ciało pamięta. Bóle głowy, napięcie w szczęcie, problemy z żołądkiem - to wszystko może być somatyzacją wypartej złości. Ego chroni go przed obrazem siebie jako osoby gniewnej, ale cena jest wysoka.

Takie osoby często przychodzą do terapeutów, nauczycieli duchowych czy lekarzy z "niewyjaśnionymi" dolegliwościami fizycznymi, a w trakcie rozmów i otwierania się na prawdę o sobie czy swoich cieniach, okazuje się, że wyparły całe obszary swojego doświadczenia emocjonalnego z dzieciństwa.

### Wyparcie w relacjach z innymi

Weźmy przykład kobiety, która nie pamięta, by jej matka kiedykolwiek ją przytuliła. "Miałam normalne dzieciństwo" - mówi. Ale gdy jej własna córka prosi o przytulenie, jakoś jej tak sztywno i niewygodnie. Nie wie dlaczego, po prostu "nie jest typem przytulającym".

Gdy przyjrzymy się temu bliżej, widać, że wyparła ból wewnętrznego dziecka, które pragnęło czułości i jej nie dostało. Teraz nie może dać swojemu dziecku tego, czego sama nie otrzymała, bo nawet nie wie, że czegoś jej brakowało. Wyparcie chroni ją przed bólem, ale jednocześnie blokuje możliwość przerwania cyklu.

### Wyparcie w zdrowiu i ciele

Obserwujemy często, jak wyparcie manifestuje się w relacji z ciałem. Wyobraź sobie osobę, która "nigdy nie czuje zmęczenia". Pracuje po 14 godzin dziennie, śpi po 4-5 godzin, pije litrami kawę. "Mam świetną kondycję" - twierdzi.

Aż pewnego dnia ciało mówi "dość". Załamanie nerwowe, choroba autoimmunologiczna, udar. "Skąd to się wzięło?" - pyta zszokowana. Ale ciało wysyłało sygnały od lat. Tylko ego je wyparło, bo nie pasowały do obrazu "silnej osoby, która wszystko ogarnia".

## **Wyparcie w finansach**

W sferze finansowej wyparcie często dotyczy prawdziwej sytuacji materialnej. Znamy historię kobiety, która żyła ponad stan, używając kart kredytowych. Nie otwierała wyciągów bankowych, nie liczyła wydatków. "Raz się żyje" - mówiła.

Wyparła lęk przed brakiem, który pamiętała z dzieciństwa w biednej rodzinie. Nie mogła znieść myśli, że znowu może być "biedna", więc wyparła całą świadomość swojej sytuacji finansowej. Aż przyszedł komornik. Wtedy rzeczywistość, której nie chciała widzieć, zapukała do drzwi.

## **Zaprzeczenie - odmowa zobaczenia rzeczywistości**

Zaprzeczenie to starszy brat wyparcia. O ile wyparcie działa nieświadomie, zaprzeczenie jest bardziej na powierzchni świadomości. To odmowa zaakceptowania oczywistych faktów, które są zbyt bolesne lub zagrażające dla ego i jego historii o sobie.

## **Zaprzeczenie w relacji ze sobą**

"Nie mam problemu z piciem" - mówi osoba, która codziennie wypija butelkę wina. "To tylko relaks po pracy. Wszyscy tak robią." Dowody są oczywiste - poranne kace, drżące ręce, pamięć, która szwankuje. Ale ego nie może zaakceptować etykiety "uzależniony", więc zaprzecza faktom.

Z doświadczenia wiem (Sylwia), jak zaprzeczenie może trwać latami. Ludzie konstruują coraz bardziej skomplikowane wyjaśnienia, byle tylko nie zobaczyć tego, co dla innych jest oczywiste. To nie głupota - to desperacka obrona ego przed rozpadem wyidealizowanego obrazu siebie.

## **Zaprzeczenie w relacjach z innymi**

Wyobraź sobie matkę nastolatka, który wraca do domu z rozszerzonymi żrenicami, mówiąc bełkotliwie. W jego pokoju znajduje bibułki i fajkę. Kolega dzwoni, pytając czy "towar już doszedł".

"Mój syn nie bierze narkotyków" - upiera się matka. "To pewnie kogoś podpuścili. On tylko eksperymentuje. To normalne w jego wieku." Każdy sygnał jest racjonalizowany, każdy dowód odrzucany. Bo zaakceptowanie prawdy oznaczałoby rozpad obrazu "idealnej rodziny".

A może pomyśl o kobiecie - może Twojej znajomej, która wrzuca idealne zdjęcia swojego związku na instagram w każdy weekend. Obydwoje zawsze uśmiechnięci, całusni.

Ale dobrze wiesz - i ona też, że on nie zostaje w pracy po godzinach, tylko odwiedza inną przyjaciółkę. Że nie siedzi przy szklance whisky sam, a pisząc wiadomości z "dobrą znajomą z dawnych lat". Tylko, że ona nie chce tego zobaczyć. Bo przeraźliwie boi się, że runie ten idealny obraz, w który tak bardzo chciałaby wierzyć. Bo to oznaczałoby ogrom pracy emocjonalnej, która dla jej psychiki wydaje się trudniejsza niż trwanie w zaprzeczeniu. Bo zaprzeczeniem umie zarządzać, a nieznane ją przeraża.

## **Zaprzeczenie w zdrowiu i ciele**

Zaprzeczenie w relacji ze zdrowiem może być śmiertelnie niebezpieczne. Znamy historię mężczyzny, który przez miesiące ignorował ból w klatce piersiowej. "To tylko stres" - mówił. "Za dużo kawy." "Pewnie nadwyrężyłem mięsień."

Żona błagała, by poszedł do lekarza. Przyjaciele martwili się jego szarą cerą. Ale on "nie miał czasu na chorowanie". Zaprzeczał objawom, które ciało desperacko wysyłało. Gdy w końcu trafił do szpitala, było już za późno na prostą interwencję. Musiał mieć operację ratującą życie. Tak, żyje. Ale blizna pozostała.

## **Zaprzeczenie w finansach**

W finansach zaprzeczenie często przybiera formę magicznego myślenia. "Nie jestem w długach, to tylko chwilowe trudności." "Mój biznes nie upada, to tylko przestawianie na nowe tory." "Nie straciłem pracy, jestem między projektami."

Wiemy, jak to jest, zaprzeczać finansowej rzeczywistości na duchowym haju, nawet gdy komornik puka do drzwi. Ego broni się przed etykietą "bankrut", "nieudacznik", więc konstruuje alternatywną rzeczywistość, w której wszystko jest "prawie" w porządku. Tymczasem, to nie jest kwestia uznania tych etykiet, tylko stanięcia w prawdzie o tym, co się stworzyło i intencjonalnego kreowania z poziomu tego uznania.

## **Projekcja - siostra zasady lustra**

Projekcja to mechanizm, w którym własne cechy, uczucia, impulsy przypisujemy innym. To często coś, czego nie możemy zaakceptować w sobie. Ale widzimy w innych. Świat staje się ekranem, na który wyświetlamy dla swojego przebudzenia własne, odrzucone części.

## **Projekcja w relacji ze sobą**

Nierzadko projekcja w relacji ze sobą przybiera formę wewnętrznego krytyka. Wyobraź sobie osobę, która nieustannie słyszy w głowie: "Jesteś leniwa, głupia, niewystarczająca." Skąd ten głos?

To często projekcja zinternalizowanych głosów z przeszłości - krytycznego rodzica lub surowego nauczyciela. Ale teraz to Ty stajesz się tym krytykiem dla siebie. Projektujesz na siebie wszystko to, czego najbardziej się boisz, że inni o Tobie myślą.

Niestety, bardzo często ludzie są najsurowszymi krytykami dla samych siebie. Projekcja wewnętrzna jest często bardziej niszcząca niż zewnętrzna krytyka.

## Projekcja w relacjach z innymi

"Ona mnie nie lubi" - mówi Magda o nowej koleżance z pracy. Ale gdy przyjrzy się bliżej, to właśnie Magda czuje niechęć. Nie może jej zaakceptować w sobie (bo przecież jest "miłą osobą"), więc projektuje ją na koleżankę.

Albo klasyczny przykład - osoba, która wszędzie widzi oszustów i złodziei. "Nikomnie nie można ufać" - powtarza. Ale to często jej własna nieuczciwa część (lub ta część, która dała się komuś oszukać), której nie może wybaczyć sobie, jest projektowana na cały świat.

Pamiętamy, jak same wpadałyśmy w tę pułapkę na początku naszej współpracy. Gdy Sylwia mówiła: "Honorata jest taka kontrolująca", często okazywało się, że to Sylwia próbowała kontrolować sytuację. Gdy Honorata myślała: "Sylwia jest chaotyczna", to często jej własny wewnętrzny chaos był dla niej nie do zniesienia.

Dopiero, gdy zrozumieliśmy zasadę lustra, wszystko nabrało większego sensu.

## Projekcja w zdrowiu i ciele

W relacji z ciałem projekcja może przybrać ciekawą formę. Osoba z problemami trawiennymi wszędzie widzi "niezdrowe jedzenie". "To wszystko trucizna" - mówi, projektując swój wewnętrzny "toksyczny" stan na zewnętrzne pożywienie.

Albo ktoś, kto ma napięte ciało, wszędzie widzi napięcie. "Zobacz, jaka ona jest spięta" - komentuje, nie zauważając własnych zaciśniętych szczęk i spiętych ramion.

## Projekcja w finansach

W sferze finansowej projekcja często dotyczy relacji z pieniędzmi. Osoba, która ma głęboko ukryte poczucie chciwości, wszędzie widzi chciwców. "Wszyscy myślą tylko o pieniądzach" - narzeka, sama będąc obsesyjnie skupiona na finansach.

Albo ktoś, kto czuje się winny z powodu swojego bogactwa, projektuje zazdrość na innych. "Oni mnie nie lubią, bo mam pieniądze" - mówi, nie widząc, że to on czuje się niekomfortowo ze swoją sytuacją materialną.

## Projekcja jest młodszą siostrą zasady lustra.

Projekcja to **nieświadomy mechanizm obronny ego**, w którym przypisujemy innym własne cechy, uczucia lub impulsy, których nie akceptujemy w sobie. To psychologiczny proces, który:

- Dzieje się automatycznie i nieświadomie
- Służy ochronie ego przed trudnymi prawdami o sobie
- Zniekształca percepcję rzeczywistości
- Często prowadzi do konfliktów i nieporozumień

W zasadzie lustra chodzi jednak o coś więcej.

Zasada lustra to **duchowa koncepcja mówiąca, że zewnętrzny świat odzwierciedla nasz wewnętrzny stan świadomości**. To świadome narzędzie samopoznania, które:

- Wymaga świadomej refleksji i gotowości do wglądu
- Służy rozwojowi i ekspansji świadomości
- Pomaga zobaczyć szersze wzorce i lekcje życiowe
- Prowadzi do głębszego zrozumienia siebie i rzeczywistości

**Przykład zasady lustra:** Gdy spotykasz wiele osób okazujących Ci życzliwość, może to odzwierciedlać Twoją własną rosnącą życzliwość wobec siebie i świata.

## Kluczowe różnice między projekcją a zasadą lustra

### 1. Poziom świadomości

- **Projekcja:** Nieświadoma, automatyczna, ego nie wie, że projektuje
- **Zasada lustra:** Świadoma, wymaga refleksji, celowe narzędzie rozwoju

### 2. Intencja

- **Projekcja:** Obronna, unikanie bólu, zachowanie dobrego mniemania o sobie
- **Zasada lustra:** Rozwojowa, poszukiwanie prawdy, gotowość na transformację

### 3. Zakres

- **Projekcja:** Konkretnie cechy/uczucia przypisywane konkretnym osobom
- **Zasada lustra:** Całościowe wzorce życiowe, synchroniczności, powtarzające się sytuacje

### 4. Emocjonalny ładunek

- **Projekcja:** Silny ładunek emocjonalny, często negatywny (złość, obrzydzenie, lęk)
- **Zasada lustra:** Neutralna obserwacja, ciekawość, otwartość na lekcję

### 5. Rezultat

- **Projekcja:** Utrzymuje status quo, broni ego, oddala od prawdy
- **Zasada lustra:** Katalizuje zmianę, rozpuszcza ego, przybliża do prawdy

**Jak rozróżnić w praktyce?**

**Sygnaly projekcji:**

- Nieproporcjonalna reakcja emocjonalna
- "Oni zawsze...", "Wszyscy są..."
- Brak dowodów na przypisywane cechy
- Powtarzający się wzorec oskarżeń
- Defensywność gdy ktoś sugeruje spojrzenie w siebie

### **Sygnaly pracy z zasadą lustra:**

- Spokojna refleksja: "Co ta sytuacja może mi pokazywać?"
- Gotowość zobaczenia własnego udziału
- Wdzięczność za lekcję
- Brak potrzeby obwiniania
- Transformacja następuje po wglądzie

## **Praktyczne zastosowanie**

**Sytuacja:** Spotykasz osoby, które często się spóźniają.

**Projekcja:** "Wszyscy są nieodpowiedzialni! Nie szanują mojego czasu! Ja NIGDY się nie spóźniam!" (wypierasz własną sporadyczną niepunktualność lub sztywność)

**Zasada lustra:** "Ciekawe, że przyciągam niepunktualnych ludzi. Może uczyć się cierpliwości? Może moja sztywność potrzebuje rozluźnienia? A może sam nie szanuję czasu innych w jakiś subtelny sposób?"

Ważne: Zasada lustra może być nadużywana jako forma duchowego bypassu, gdy:

- Używamy jej do unikania granic ("To moje lustro, więc muszę to zaakceptować")
- Obwiniamy się za wszystko ("Przyciągnęłam przemoc, bo mam ją w sobie")
- Ignorujemy zewnętrzne okoliczności i systemowe problemy

### **Integracja obu koncepcji**

Najzdrowsze podejście to:

1. **Najpierw sprawdź projekcję:** Czy moja reakcja jest nieproporcjonalna? Czy przypisuję coś bez dowodów?
2. **Potem zastosuj zasadę lustra:** Co ta sytuacja/osoba może mi pokazywać o moim wnętrzu lub mojej drodze?
3. **Działaj z mądrością:** Używaj obu narzędzi dla wzrostu, nie dla samobiczowania czy unikania odpowiedzialności.

### **Podsumowanie**

Projekcja to nieświadomy mechanizm obronny, który zniekształca rzeczywistość i utrzymuje ego w iluzji. Zasada lustra to świadome narzędzie duchowe, które wykorzystuje zewnętrzną rzeczywistość jako feedback o naszym wewnętrznym stanie.

Oba zjawiska dotyczą relacji między wewnętrznym a zewnętrznym światem, ale służą przeciwnym celom: projekcja - obronie ego, zasada lustra - jego transcendencji.

Więcej o tym, jak działa ta zasada Wszechświata, możesz zrozumieć przez serię naszych podcastów na ten temat, na naszym kanale YouTube "Honorata i Sylwia - WYSOKIE WIBRACJE".

[https://www.youtube.com/@wysokie\\_wibracje](https://www.youtube.com/@wysokie_wibracje)



## Racjonalizacja - logika w służbie iluzji

Racjonalizacja to tworzenie pozornie logicznych wyjaśnień dla zachowań, które w rzeczywistości są motywowane nieświadomymi impulsami czy emocjami. To sposób ego na zachowanie dobrego obrazu siebie mimo działań, które temu obrazowi przeczą.

### Racjonalizacja w relacji ze sobą

"Nie ćwiczę, bo czytałam, że bieganie niszczy stawy" - tłumaczy osoba, która po prostu nie lubi wysiłku fizycznego. Ma gotowe naukowe uzasadnienie dla każdej wymówki. "Nie medytuję, bo to może być niebezpieczne bez nauczyciela." "Nie idę na warsztaty z ustawień systemowych, bo czytałam, że można sobie zaszkodzić."

Ego jest mistrzem znajdowania logicznych powodów dla emocjonalnych decyzji. W naszej własnej drodze często łapałyśmy się na tym. Pamiętamy, jak długo wzbraniałyśmy się przed tym, by zostawić za sobą uczenie o marketingu i biznesie i na 100% skupić swoją uwagę na przekazywaniu lekcji ludzkim językiem o rozwoju duchowym. Umysł miał wszelkie wytłumaczenia na to, dlaczego teraz nie jest dobry czas. Podczas, gdy tak naprawdę po prostu bałyśmy się osądu bliskich nam osób. W końcu etykieta "kobiet biznesu" była wygodniejsza, niż tłumaczenie czym my się teraz właściwie zajmujemy.

Kiedy sublimacja jest dobra?

- Gdy **pomaga przepracować emocje** – nie tłumi ich, ale nadaje im nową, wyższą formę.
- Gdy **zasilasz nią misję, twórczość lub działanie**, które służy innym i Tobie.
- Gdy jesteś **świadoma pierwotnego impulsu** i nie wypierasz go, tylko transformujesz.

Wtedy to **alchemia emocji** – energia gniewu, smutku, żalu czy pożądania staje się paliwem dla duchowego wzrostu, działań i ekspresji.

### Kiedy sublimacja bywa szkodliwa lub toksyczna?

- Gdy używasz jej jako **mechanizmu unikania**: np. zamiast przeżyć żal po stracie, natychmiast rzucasz się w działalność charytatywną.
- Gdy jest **zautomatyzowana i nieświadoma** – i służy wyparciu, a nie transformacji.
- Gdy **nie pozwalasz sobie na pierwotne odczucie emocji** – bo „od razu trzeba coś z tym zrobić”.

Wtedy sublimacja może być subtelną formą duchowego bypassu – elegancką szatą, pod którą kryje się nierozpoznany ból.

Poznaj inne przykłady sublimacji.

### Sublimacja w relacji ze sobą

Wyobraź sobie osobę z ogromną wewnętrzną agresją. Zamiast wyrażać ją destrukcyjnie, zostaje chirurgiem. Precyzyjne cięcia skalpelem, "atakowanie" choroby, ratowanie życia - agresja zostaje przekształcona w służbę.

Albo ktoś z głębokim bólem emocjonalnym zostaje artystą. Maluje obrazy pełne ciemności i światła, wyrażając na płótnie to, czego nie potrafi wyrazić słowami. Ból staje się pięknem, które porusza innych.

W naszej własnej drodze obie doświadczyłyśmy mocy sublimacji. Honorata przekształciła swój perfekcjonizm w tworzenie precyzyjnych programów rozwojowych. Sylwia swoją potrzebę kontroli sublimowała w zarządzanie projektami nieruchomościowymi, gdzie ta cecha stała się atutem.

### Sublimacja w relacjach z innymi

W relacjach sublimacja może przekształcić trudne uczucia w konstruktywne działania. Osoba, która doświadczyła odrzucenia w dzieciństwie, zostaje terapeutą pomagającym innym z podobnymi ranami. Własny ból staje się źródłem empatii i zrozumienia.

Znamy historię kobiety, która po stracie dziecka założyła fundację wspierającą rodziców w żałobie. Jej niewypowiedziany ból znalazł ujście w służbie innym. Nie wiemy, czy to nie ucieczka od bólu - a świadome nadanie mu sensu. Na to pytanie może odpowiedzieć tylko założycielka fundacji.

## **Sublimacja w zdrowiu i ciele**

W relacji z ciałem sublimacja może przekształcić destrukcyjne impulsy w zdrowe nawyki. Osoba z tendencjami autodestrukcyjnymi zaczyna uprawiać sporty ekstremalne - wspinaczkę, biegi ultra. Potrzeba "niszczenia się" zostaje przekształcona w przekraczanie granic w kontrolowany sposób.

Albo ktoś z kompulsywną potrzebą jedzenia zostaje szefem kuchni. Obsesja jedzeniem może przekształcić się w sztukę kulinarną, karmienie innych, celebrowanie smaku.

## **Sublimacja w finansach**

W sferze finansowej sublimacja może przekształcić chciwość w przedsiębiorczość. Osoba z głęboką potrzebą gromadzenia tworzy biznes, który przynosi wartość innym. Pragnienie bogactwa sublimuje się w tworzenie miejsc pracy, innowacyjnych produktów.

Obserwowałyśmy to u wielu przedsiębiorców w naszej społeczności. Ich "głód" sukcesu, gdy został świadomie sublimowany, stał się motorem pozytywnych zmian - nie tylko dla nich, ale dla całego otoczenia.

## **Regresja - powrót do bezpiecznej przeszłości**

Regresja to nieświadomy powrót do wcześniejszego etapu rozwoju psychicznego, gdy obecna sytuacja jest zbyt trudna, bolesna, przytłaczająca lub konfrontująca.

W praktyce oznacza to, że dorosły człowiek zaczyna zachowywać się jak dziecko - emocjonalnie, relacyjnie, decyzyjnie - mimo że fizycznie nadal ma np. 50 lat.

To forma ucieczki ego do momentu, gdy czuło się (pozornie) bezpieczniej, miał mniej odpowiedzialności albo znał lepszy sposób „radzenia sobie” - choćby poprzez brak radzenia sobie.

## **Regresja w relacji ze sobą**

Dorosła kobieta, gdy jest przeziębiona albo gdy potrzebuje pieniędzy od partnera (bo sama jest finansowo niezaradna), staje się małą dziewczynką. Mówi dziecinnym głosem, chce być rozpieszczana, nie potrafi podjąć najprostszych decyzji. To nie udawanie - to autentyczna regresja do czasu, gdy ktoś inny brał odpowiedzialność.

Albo mężczyzna w stresie wraca do nawyków z dzieciństwa - obgryza paznokcie, bawi się włosami, kołysze się. Ciało pamięta, co kiedyś przynosiło ukojenie i automatycznie tam wraca.

W naszej pracy często obserwujemy regresję podczas intensywnych procesów. Gdy ktoś dotyka głębokiej rany, może nagle zacząć mówić głosem dziecka, które tę ranę otrzymało. To naturalna część procesu uzdrawiania.

## **Regresja w relacjach z innymi**

W relacjach regresja często pojawia się w momentach konfliktu. Dojrzały, racjonalni ludzie nagle zachowują się jak dzieci - tupią nogami, trzaskają drzwiami, używają "cichych dni" jako kary.

Wyobraź sobie parę podczas kłótni. On krzyczy: "To nie fair!" (głos pięcioletka, któremu zabrano zabawkę). Ona odpowiada: "Sam sobie radź!" (głos małej dziewczynki, która się obraziła). Oboje cofają się do dziecięcych strategii radzenia sobie z frustracją.

## **Regresja w zdrowiu i ciele**

W chorobie regresja jest niemal uniwersalna. Dorośli stają się bezradni, wymagający, zależni. "Zrób mi herbatę", "Przynieś koc", "Posiedź ze mną" - potrzeby, które zazwyczaj sami zaspokajamy, nagle wymagają obecności "rodzica". I nie ma w tym nic złego, to naturalny mechanizm, wynikający m.in. z emocjonalnej potrzeby bliskości i bezpieczeństwa.

To nie słabość. To mądrość organizmu, który wie, że czasem trzeba pozwolić sobie na bycie zaopiekowanym. Problem pojawia się jedynie, gdy regresja staje się chronicznym sposobem unikania dorosłej, dojrzałej odpowiedzialności.

## **Regresja w finansach**

W finansach regresja może przybrać formę finansowej bezradności. "Nie rozumiem tych wszystkich liczb i tabel", "Niech ktoś inny się tym zajmie", "Tata zawsze mi pomagał z pieniędzmi" - dorosła osoba staje się dzieckiem w temacie pieniędzy.

Znamy wiele osób, które w innych obszarach życia są kompetentne i niezależne, ale gdy przychodzi do pieniędzy, cofają się do roli dziecka czekającego na kieszonkowe czy wyręczenie. Niestety, rzadko takie osoby cieszą się spokojem i wolnością finansową.

## **Przemieszczenie - niewłaściwy cel prawdziwych emocji**

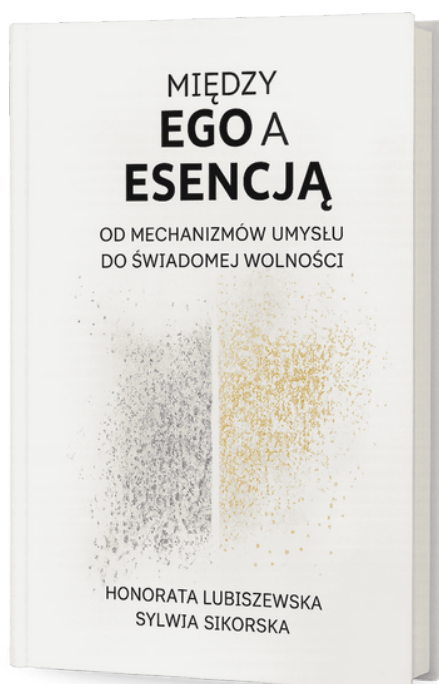
Przemieszczenie to przeniesienie emocji z pierwotnego obiektu na bezpieczniejszy cel. Gdy nie możesz wyrazić uczuć tam, gdzie naprawdę są skierowane, znajdujesz zastępczy obiekt. Jak to się objawia w zachowaniach?

Uzyskaj dostęp do całego e-booka  
w pakiecie  
**Ścieżki Integrowania Świadomości**

**TUTAJ SZCZEGÓŁY**



**Lub kup samego e-booka w pełnej wersji**



**TUTAJ SZCZEGÓŁY**