

## Szczęśliwa trzynastka

Panuje przesąd, że trzynastka jest pechowa. Mało kto jednak wie, że to dla kobiet symboliczna liczba. W roku księżycowym jest trzynaście miesięcy (miesiąc księżycowy ma 28 dni), księżyc trzynaście razy jest w pełni, kobiety mają trzynaście razy menstruację. Spotkania kręgu Berckana, stworzonego przez Alicję M. Bednarską, odbywają się każdego trzynastego dnia miesiąca w jednej ze starych warszawskich kamienic przy ulicy Koziej. Symbolem runy Berckana jest brzoza rozkwitająca wiosną. Kobiety z kręgu uczą się rozkwitać.

Alicja zastanawiała się, jak nazwać krąg. Szukała słowa, które byłoby adekwatne do tego, co robi, symbolicznie wyrażało jej pasję. Akurat miała pod ręką woreczek z runami – znakami alfabetu runicznego wygrawerowanymi na kolorowych kamyczkach. Każda litera w tym alfabecie ma swoje symboliczne znaczenie. Czasami sięga po runy, żeby sprawdzić, co jej podpowiedzą na dany dzień. Niekiedy sięga po karteczki z inspirującymi cytatami, Takie karteczki losują uczestniczki na każdym spotkaniu jej kręgu. Runa, którą wylosowała, Berckana, spodobała jej się – mówiła o tym, o czym Alicja myślała: pramatce, kobiecości, macierzyństwie. Jaj symbol – brzoza – zawsze kojarzył jej się z młodą kobietą. Lub brzozy. „Brzoza to drzewo, które oczyszcza – mówi Alicja. – Można się do niej przytulić i poprosić o oczyszczenie z tego, co nas nurtuje.” Nazwa brzmiała tajemniczo i oryginalnie. Alicja się zdecydowała.

Początek roku w Berckanie to tworzenie mapy marzeń; w kwietniu jest spotkanie wielkanocne i wykład o detoksie, czyli oczyszczaniu organizmu; we wrześniu sesja oddechowa, a w grudniu spotkanie wigilijne. To stały program spotkań, pozostałe tematy zmieniają się w zależności od potrzeb uczestniczek. W kręgu można

zasmakować rozmaitych metod pracy nad sobą, przekonać się, która z nich nam najbardziej odpowiada: świadomy oddech, programowanie neurolingwistyczne, dialog z głosem, medytacja, relaksacja czy wizualizacja.

Ewa (45 lat), uczestniczka wielu warsztatów i szkoleń: „przychodzą kobiety, które już odkryły swoje cele, i te które poszukują, przełamują ograniczenia i pragną by ich życie się zmieniło. Są dla siebie wspaniałym nauczycielkami, dopełniają się. Jedne dają, bo mają w sobie siłę i motywację – same kiedyś dostały, drugie uczą się brać”.

## **Odwróć klątwę**

Alicja uczy kobiety, jak odkrywać i przekształcać głęboko zakorzenione przekonania na swój temat. Lubi powtarzać: „Niemożliwe nie istnieje”. A co dla kobiet jest niemożliwe? „Wszystko – odpowiada bez zastanowienia. – Każda zmiana w życiu”. Alicja opowiada mi o młodej kobiecie: skończyła technikum fotograficzne, robi fantastyczne zdjęcia, jakby przetworzone przez komputer – tak postrzega świat. Proponowano jej już dwie wystawy. Odmawiała – bo będzie tam trzeba coś powiedzieć. Pracuje w sklepie. Nie wierzy, że mogłaby robić to, co kocha. „Jestem nie dość dobra, nie dość kobieca, nie potrafię znaleźć partnera, nie potrafię znaleźć pracy, bo – i tu można wyliczać – nie ma pracy, mam już 40 lat, to takie przekonanie powoduje, że rzeczywiście staje się to niemożliwe”.

Alicja mając prawie 50 lat, straciła właściwie wszystko. Upadła firma, którą prowadziła wspólnie z mężem, z dnia na dzień narastały długi, była bliska decyzji o rozwodzie. „Ciągle narzekałam – odpowiada. – dziwie się, że ludzie w ogóle chcieli ze mną rozmawiać. Uważałam, że moje Życie to splot wydarzeń, na które mam niewielki wpływ. Tworzyłam w swojej głowie dramaty, spodziewając się najgorszego. To były samospra2wdzające się przepowiednie”.

Wiedziała, że coś musi z tym zrobić. Trafiła na zajęcia do Ewy Foley i Małgorzaty Bojanowskiej. Na jednym z pierwszych warsztatów, kiedy trzeba było powiezie cos o sobie, straciła grunt pod nogami. Kiedy przyszła jej kolej, wydukała: „nazywam się

Alicja, mam męża i córkę” i wyszła. No bo przecież była mało ważna, zresztą kto chciałby jej słuchać – tak myślała.

Od tego czasu Alicja miała wielu nauczycieli. Szkoła się m.in. u Nemi Nath, Collina i Mariny Sisson, wielki wpływ wywarł na nią Bert Hellinger. Kiedyś dodała wszystkie tygodnie i miesiące: w sumie dwa lata odosobnienia i lata pracy nad sobą.

Przekonania najbardziej destrukcyjne, blokujące nasz rozwój, wywodzą się z najwcześniejszych etapów życia. Wiele z nich umacnia środowisko, w którym wzdramy, trudne relacje rodzinne. Kiedy stale powtarzamy pewne schematy życiowe, najlepiej wybrać jedną z metod głęboko transformujących, np. sesje oddechowe, ustawienia rodzinne. Krąg to miejsce, w którym pracuje się delikatniej. Alicja jest czuła, zauważa każdy samosabotaż. Ten pozornie mało groźny przejawia się już w tym, co i w jaki sposób mówimy. Bo w słowach wyrażają się myśli, a w nich ukrywają się przekonania stale podcinające skrzydła. Alicja często mówi kobietom: „cofnij tę płytę i powiedz to jeszcze raz”. Wskazuje kierunek, prowokuje do myślenia, pobudza wyobraźnię, Gdy któraś z kobiet mówi: `nie wiem, czego chcę”, usłyszy burzące jej bezradność pytanie: „a gdybyś wiedziała, to co by to było?”. „Wtedy zwykle pada odpowiedź – mówi Alicja. – Bo „nie wiem” to tylko przekonanie”.

Pomocne mogą być afirmacje. Ale uwaga, one nie działają na zasadzie przeciwieństw. Głębokiego przekonania, że jestem do niczego, nie zmienię przez uparte powtarzanie: „jestem wystarczająco dobra”. Dlaczego? Bo w to, co mówię, w ogóle nie wierzę. „Trzeba znaleźć taką myśl, która pozwoli podświadomości uwierzyć – radzi Alicja. – Lepiej zatem powtarzać: udało mi się zrobić to i tamto, uda mi się więc zrobić i to”.

Afirmacje często budzą wewnętrzny sprzeciw, nakłaniają do refleksji, pokazują nowe ścieżki myślowe. Afirmacje w Berckanie to codzienność, Alicja wyłapuje wszystkie blokujące myśli, mówi, że są to klątwy które same na siebie rzucamy. „Ale klątwy odwracalne – podkreśla. – Jeżeli w domu wciąż powtarza się pewne przekonanie, a

ty nie masz innego wzorca, to przyjmiesz je jako swoje własne. Ale skoro ty sama je przyjmujesz, sama też możesz je zmienić.”

## **Stwórz własną mapę**

Niezwykle transformującym procesem jest według Alicji wyklejenie mapy marzeń. Dosłownie. Na białym kartonie umieszcza się symbole swoich marzeń. Ale ta zabawa to już finał dłuższej pracy wewnętrznej. Na swojej pierwszej mapie marzeń Alicja wykleiła napis: „Żeby niemożliwe stało się możliwe”. Wtedy nie wiedziała jeszcze, jaką ścieżkę symbolicznie sobie wytycza. Dzisiaj prowadzi regularne spotkania na ten temat.

Mapa marzeń umożliwia określenie swoich celów i wartości. Pomaga zaplanować życie w zgodzie ze swoimi pragnieniami: na najbliższy czas, rok, kilka lat – to zależy od nas. Alicja: „Cel w życiu to jeden z filarów poczucia własnej wartości. Jesteśmy tak skonstruowane, że czujemy się dobrze tylko wtedy, gdy dążymy do czegoś, co jest dla nas ważne”. Jeżeli nie mamy swoich celów, uważa Alicja, realizujemy cele innych: rodziców, męża. Z wartościami jest podobnie – jeżeli nie znamy swoich wartości, żyjemy wartościami swoich rodziców, jesteśmy rozdarte, często robimy coś, co nas nie cieszy.

Alina (36 lat) jedno ze spotkań po hasłem „niemożliwe nie istnieje” pamięta do dziś. Wyszła z niego napełniona otuchą, mocniejsza, odważniejsza. „Właściwie przez całe życie usiłowałam zadowolić innych – napisała potem w liście do Alicji. – Marzeniem mojej mamy była praca w biurze, do której chodziła w eleganckich garsonkach i butach na szpilce. Myślała, że to, co dobre dla niej, dla mnie też takie będzie”. Alina nie radziła sobie z zarabianiem pieniędzy, nie wierzyła w swoje możliwości. „Tutaj nauczyłam się, że mam wybór: mogę narzekać lub coś zrobić, cokolwiek. A przede wszystkim dowiedziałam się, na czym mi zależy: żeby robić coś własnymi rękami i dostawać pieniądze za określoną pracę, a nie za ilość spędzonych w pracy godzin”. Dziś razem z mężem projektuje strony internetowe, prowadzi wirtualną gazetę o swojej dzielnicy. Nareszcie coś, co lubi.

Na początku pracy z marzeniami Alicja zadaje pytanie: „Co karmi twoją duszę?”. Początkowo to pytanie może zbijać z tropu, a to, co karmi, sprawia po prostu radość, zazwyczaj lubiliśmy to robić w dzieciństwie, to coś, co robimy z przyjemnością, w sposób niewymuszony.. „Z tego, co kocham, rodzi się spełnienie, radość i pieniądze” – mówi Alicja. Z marzeń wyłaniają się cele. Cel to po prostu marzenie z określoną datą”.

Kim chcę być? Do czego dążę? To według Alicji fundamentalne pytania, które powinniśmy sobie zadawać. Cel musi być konkretny, możliwy do wykonania. „Najpierw musisz wiedzieć <<co?>>, potem <<po co?>>, a <<jak?>> wyłoni się samo” – mówi.. – Zazwyczaj zatrzymujemy się na „jak?” i tworzymy rozmaite bariery, przekonując same siebie, że się nie uda”. Dlatego najpierw warto zastanowić się, dlaczego tego właśnie potrzebujemy. Gdy będziemy miały pewność co do słuszności wyboru, pojawi się entuzjazm i autentyczne motywacja, Wtedy o wiele łatwiej coś osiągnąć.

Ewa, uczestniczka wielu szkoleń psychologicznych, długo wahała się, zanim podjęła decyzję o pomaganiu innym: „Jeśli w coś naprawdę wierzysz siłą swego serca, dostajesz to. W czasie pracy z Mapą Marzeń poczułam, że pragnę kiedyś wspierać ludzi, tak jak Alicja. Byłam niezmiernie zaskoczona po wyklejeniu pierwszej takiej mapy, bo niektóre z moich marzeń uważałam za nierealne lub bardzo odległe, spełniły się bardzo szybko. Pierwszym był mój własny samochód. Zaraz potem usłyszałam motywujące słowa od Alicji, tak jakby czytała w moich myślach: jeśli chcesz się dzielić z ludźmi sobą, swoją wiedzą, czemu czekasz, skoro jesteś gotowa? Na moje zwątpienie, odpowiedziała tak jak ja teraz odpowiadam ludziom potrzebujący jedynie wiatru w rozłożone do lotu skrzydła: potrafisz, masz w sobie wszystkie dary i potencjał, żeby to zrobić; jeśli nie ty, to kto, jeśli nie teraz, to kiedy? To było moje główne marzenie. Wiem, że jestem taka, jaka myślę, że jestem, otrzymam to, w co wierzę, a wierzę w to w co chcę wierzyć. Moje życie należy tylko do mnie”.

Beata (27 lat) wyniosła z domu przekonanie, że nie warto czegoś pragnąć, bo przecież i tak się tego nie dostanie. Myślała, że nigdy nie spotka odpowiedniego partnera. Zastosowała metodę, którą Alicja zaczerpnęła z książki Tadeusza

Niwińskiego „My”. Wypisała 30 cech wymarzonego partnera. Zadała sobie pytanie: „Jaka muszę być, żeby kogoś takiego mieć?”. Przede wszystkim musiała uwierzyć, że jest piękną, wartościową kobietą. Coś w niej drgnęło, kiedy na jednym z warsztatów usłyszała od kilkunastu kobiet o tym, co w niej piękne. Powoli odważyła się i napisała: „musi lubić koty, jazz, mieć dołeczki w policzkach, być blondynem, musi być towarzyski, otwarty na nowe rzeczy, odpowiedzialny, troskliwy, mieć dobre stosunki z rodzicami i rodzeństwem”. Lista była długa. Czytała ją co kilka dni. Okazało się, że wymarzony partner od dawna był tuż obok – jej wieloletni przyjaciel.

Gdy udaje nam się zmienić przekonania na swój temat, gdy uzyskujemy dostęp do swoich marzeń, stajemy się szczęśliwe. Alicja uważa, że nie ma to nic wspólnego z rzeczami zewnętrznymi: „Szczęście to moje postanowienie. Można powiedzieć sobie: wybieram bycie szczęśliwą bez względu na to, co się wydarza. Można przeżywać smutek, wściekłość i mimo to być szczęśliwą, bo wiem, że te emocje czegoś mnie uczą. Wzrastamy w kulcie cierpienia, w przekonaniu, że cierpienie uszlachetnia. Nie musimy wcale cierpieć, żeby się rozwijać”.

### **Notuj wszystkie dobre chwile.**

Alicja zachęca kobiety, by prowadziły dzienniczek wdzięczności, w którym będą zapisywały wszystkie dobre chwile. Czasami już po tygodniu notowania widać ile dobrego jest w nas i wokół nas. Szczególnie trudno jest nam, kobietom – zwraca uwagę Alicja – poczuć wdzięczność do siebie samych. Uważamy, że to, co osiągnęłyśmy, jest bez znaczenia. Dlatego Alicja namawia kobiety, by przypominały sobie wszystkie swoje sukcesy, nawet te najmniejsze: miałaś świadectwo z paskiem, upiekłaś pyszne ciasto, nauczyłaś się języka obcego. Nigdy nie daję za wygraną: Jeśli nie docenisz tego, co masz, jak możesz docenić coś więcej?”