

---

# Niezwykłe świadome życie

---

Świat skrojony na miarę ludzkich potrzeb

TOM I: Od oddzielenia do jedności



Miki Kashtan

---

# Niezwykłe świadome życie

---

Świat skrojony na miarę ludzkich potrzeb

TOM I: Od oddzielenia do jedności

Z języka angielskiego przełożyły:

Dorota Pilas-Wiśniewska, Agnieszka Klimek

Poznań

2017

---

Tytuł oryginału angielskiego:

*Spinning Threads of Radical Aliveness: Transcending the Legacy of Separation in Our Individual Lives*

*Part I: Transcending the Legacy of Separation*

*Part II: Pioneering a Future of Collaboration*

Przełożyły z angielskiego: Dorota Pilas-Wiśniewska, Agnieszka Klimek

Projekt okładki, skład oraz łamanie: Maria Szymanowska, Katarzyna Dworaczyk

Redakcja stylistyczna i korekta: Katarzyna Pałyska

Konsultacja językowo-merytoryczna: Agata Fowles, Ksymena Klemińska,

Agnieszka Pietlicka, Agnieszka Rzewuska-Paca, Agnieszka Stein

Original English language edition Copyright © 2014 by Miki Kashtan

Published by FEARLESS HEART PUBLICATIONS, 55 Santa Clara Avenue, Suite 203,

Oakland, CA 94610; <http://thefearlessheart.org/>

Copyright © for the Polish edition by NVC Zone sp. z o.o. Agnieszka Pietlicka,

[www.porozumiewajmysie.pl](http://www.porozumiewajmysie.pl)

Autorka udziela zgody na wykorzystywanie w innych publikacjach, łącznie z komercyjnymi, krótkich cytatów z niniejszej książki. W sprawie cytowania dłuższych fragmentów prosimy kontaktować się z polskim wydawcą.

Poznań 2017

Wszelkie prawa zastrzeżone

ISBN: 978-83-945456-1-1

Druk i oprawa: PPHU Totem S.C., wydrukowano w Polsce, printed in Poland

---

## Spis treści

<b>1. Przedmowa</b>	7
<b>2. Wprowadzenie</b>	9
<b>3. Od oddzielenia do jedności</b>	17
<b>4. Zaproszenie</b>	18
<b>5. Rozdział 1: Jak tu dotarliśmy</b>	29
5.1. Moc przekazów	29
5.2. Oddani racjonalności	32
5.3. Kontrola do upadłego	37
5.4. Pułapka odziedziczonych przekazów	41
<b>6. Rozdział 2: Utrwalanie oddzielenia</b>	48
6.1. Co utrudnia zmianę?	48
6.2. Wczesne dzieciństwo w kontekście społecznym	50
6.3. Analiza psychospołeczna	57
6.4. Dlaczego ja?	62
6.5. Wczesne trudności	67
6.6. Zapiski z pamiętnika mojej matki o mnie	68
6.7. Szantaż	84
6.8. Wymuszone wygnanie	88
6.9. W stronę nadziei	91
<b>7. Rozdział 3: Nowe spojrzenie na ludzką naturę</b>	93
7.1. Reintegracja rozumu i emocji	93
7.2. Potrzeby w centrum uwagi	98
7.3. Wzajemne uznanie	103
7.4. Zaspokojenie ludzkich potrzeb	108
7.5. Skąd ta przemoc?	117
<b>8. Rozdział 4: Do celu pod prąd</b>	132
8.1. Początek podróży	132
8.2. Odzyskiwanie siebie	136
8.3. Strategiczny dyskomfort	140
8.4. Dar emocji	141
8.5. Podróże emocjonalne	144
8.6. Doskonalenie umiejętności bycia z trudnymi emocjami	150
8.7. Po co się bać?	154
8.8. Wypalanie wstydu	158
8.9. W obliczu bezradności	162
8.10. Doświadczanie rozpacz	166
8.11. Przemiana naszego doświadczenia złości	168

---

8.12. Odnawiam postanowienia w obliczu żalu _____	173
8.13. Przyjmowanie życia _____	176
8.14. Świadomość potrzeb _____	177
8.15. Pragnąc w pełni, bez przywiązania _____	178
8.16. Wdzięczność wśród trudności _____	184
8.17. Uzupełnianie wewnętrznych zasobów _____	187
8.18. Wychodząc poza podporządkowanie się i bunt _____	189
8.19. Uznanie współzależności _____	192
8.20. Rozwijanie radykalnej świadomości _____	194
8.21. Kryzys, empatia i wspólnota _____	195
8.22. Osobista praktyka wyzwolenia _____	200
8.23. W obliczu przywileju _____	207
8.24. Co wiemy? _____	211
8.25. Odnaleźć siebie, odnaleźć wizję _____	223
8.26. Wybór zmieniający życie _____	224
8.27. Feminizm jako osobiste uzdrowienie _____	226
8.28. Zgoda na bycie silną _____	231
8.29. Pisanie we wspólnocie _____	234
8.30. Odkrywanie empatii _____	238
8.31. Przyjmowanie wrażliwości _____	240
8.32. Niebo na ziemi _____	242
8.33. Integracje _____	251
8.34. Łączenie tego, co rozdarte _____	254
8.35. Uzdrowiająca moc empatii _____	255
8.36. Znajdowanie nieoczekiwanego człowieczeństwa _____	257
8.37. Kontakt ponad otchłanią _____	260
8.38. Droga stąd tam: Co pojawia się po przebudzeniu? _____	264
<b>9. Załącznik – Ludzkie potrzeby _____</b>	<b>266</b>
<b>10. Bibliografia _____</b>	<b>268</b>
<b>11. Literatura PbP wydana w Polsce _____</b>	<b>272</b>
<b>12. Trenerzy PbP w Polsce _____</b>	<b>276</b>
<b>13. Wydawcy serii „Porozumiewajmy się” _____</b>	<b>278</b>
<b>14. Posłowie wydawcy _____</b>	<b>282</b>
<b>16. Wdzięczność _____</b>	<b>284</b>
<b>17. Recenzje _____</b>	<b>286</b>
<b>18. Miki Kashtan _____</b>	<b>289</b>