

Alter Ego, i jak ono może nam pomóc nam radzić sobie w codziennym życiu.

Materiał z kanału Swaruu Oficial
opublikowany 11.05.2023

Mari Swaruu:

Witam ponownie. Dziękuję, że jesteś tu dzisiaj ze mną, i że oglądasz moje video.
Jestem Mari Swaruu.

Ostatnie dwa filmy, które opublikowałam dotyczyły tego, jak zmienić swoją przeszłość. Pierwszy z nich zawierał artykuł autorstwa Swaruu z Erry, a drugi - to moja własna opinia na ten sam temat. Artykuł Swaruu jest nieco trudny do zrozumienia ze względu na jej styl pisanie, i nie bardzo pasuje do automatycznych głosów, ponieważ prawdopodobnie potrzebuje więcej intonacji i więcej ekspresji.

Jeśli chodzi o mnie - piszę artykuły już z uwzględnieniem potrzeb zautomatyzowanego systemu zamiany tekstu na mowę, i jak większość z was już wie - nie mam wyboru, muszę go używać, albo w ogóle nie będę mogła publikować filmów - gdyż uważam, że filmy zawierające wyłącznie tekst są dosyć nudne.

W zmianie przeszłości chodzi o to, by być w stanie przezwyciężyć problemy i uwarunkowania, które rozpoczęły się dawno temu, ale nadal wpływają na nasze dzisiejsze życie. I głównie chodzi tu o zmianę perspektywy, o to, aby odwrócić naszą uwagę od wydarzeń, które miały i nadal mają niepożądany wpływ na nasze życie.

Podstawowa koncepcja pokazuje nam sposób, w jaki możemy manipulować sobą i naszym umysłem - aby stworzyć fałszywe wspomnienie, które zastąpi to, którego nie chcemy, i które będzie dla nas korzystniejsze. Przyjemniejsze wspomnienie może oznaczać mniej wyzwaczy emocjonalnych, i szczęśliwsze życie codzienne.

Dziś podzielę się z wami innym narzędziem lub koncepcją, która może być bardzo pomocna w rozwoju osobistym i duchowym, jak również w radzeniu sobie z codziennymi ograniczeniami i wyzwaniami, które nadal mogą niepokoić, przeszkadzać lub uniemożliwiać osobisty rozwój.

Koncepcja Alter Ego i tego, jak ono może pomóc nam radzić sobie w życiu - nie jest moim pomysłem, nie wymyśliłam tej koncepcji. W rzeczywistości na YouTube i w innych miejscach istnieje wiele filmów na ten temat, ale chcę żebyście wiedzieli, że doszłam do moich wniosków samodzielnie. I nie oglądałam tych innych filmów, ponieważ nie chciałam, aby koncepcje w nich zawarte zmieniały czy wpływały na moje własne.

Nie wiem, czy są jakieś podobieństwa między tymi innymi koncepcjami a moimi, więc proponowałabym, abyś - jeśli jesteś zainteresowany tym tematem - wyszukał je, obejrzał i wyciągnął własne wnioski.

Poniżej natomiast znajduje się moja własna wersja tego tematu.

Po pierwsze musimy zrozumieć, że wszyscy funkcjonujemy, działamy i zachowujemy się pod wielkim wpływem naszego nieświadomego umysłu, zarówno w kierunku dobra jak i zła. To stawia nas przed poważnym problemem lub wyzwaniem, kiedy chcemy zmienić lub zmodyfikować pewne aspekty swojej osobowości których możemy nie chcieć, lub gdy chcemy zmienić sposób w jaki reagujemy na pewne warunki życiowe - na przykład to, jak czujemy się i jak zachowujemy się po usłyszeniu negatywnych komentarzy od naszej rodziny.

Wyzwalacz emocjonalny ma miejsce wtedy, gdy określony stan, postawa lub słowa pochodzące od innej osoby wywołują w podmiocie silną reakcję emocjonalną, zgodnie z wcześniej zapisanym i powtarzającym się wzorcem przyczyny i skutku.

Najsilniejszymi wyzwalaczami są te, które podmiot rozwinął na przestrzeni lat podczas interakcji ze swoją rodziną - na przykład, gdy członkowie rodziny nieustannie próbowali kontrolować lub ograniczać działania podmiotu, co wzbudzało w nim silną frustrację.

Dobrym tego przykładem jest sytuacja, w której bliski członek rodziny, taki jak matka lub ojciec, nieustannie poniża podmiot, sprawiając, że czuje on, że wszystkie jego osiągnięcia są mierne i nieistotne. Sprawia to, że podmiot wpada w ciągle powtarzający się cykl, który ostatecznie powoduje, że rozwija się u niego poczucie bezwartościowości, nieadekwatności i niskiej samooceny.

Toksyczny członek rodziny, który ma silny wpływ na podmiot - będzie nieustannie obniżał jego samoocenę, do punktu, w którym podmiot poczuje i nabierze przekonania, że nic nie jest w stanie zrobić samodzielnie, i że nie uda mu się niczego osiągnąć, co z kolei sprawi, że będzie on popadał w coraz większe uzależnienie od toksycznego i najprawdopodobniej narcystycznego członka rodziny, a ostatecznie doprowadzi go to do poważnej depresji.

Tak właśnie dzieje się w przypadku silnie narcystycznych członków rodziny, zwłaszcza matki i ojca, którzy chcą uniemożliwić swojemu synowi lub córce osiągnięcie zdrowego poczucia własnej wartości, powstrzymując go od rozwijania zdolności do stawiania czoła życiu i umiejętności radzenia sobie samodzielnie, bez potrzeby korzystania z zasobów, które dają mu ojciec lub matka. W przeciwnym wypadku rodzic straciłby zasilanie dla swojego narcyzmu, i uwagę, którą poświęca mu jego syn lub córka. Jako dzieci bowiem byli oni całkowicie zależni od swoich rodziców - ponieważ to od nich zależało ich przetrwanie, a narcyz po prostu nie chce stracić tej uwagi.

Wszystko to rozwija silne świadome i nieświadome wyzwacze i niepożądane reakcje psychiczne, które uniemożliwiają jednostce osiągnięcie swojego najlepszego potencjału i najlepszej wersji siebie.

Wyzwalacze te, głęboko zakorzenione w podświadomym umyśle podmiotu, ograniczają zakres jego reakcji i wzorców myślowych, a tym samym nie pozwalają mu rozwijać się zgodnie z jego pragnieniami i potrzebami. Są one tak głęboko zakotwiczone w jego umyśle, że popada on w przekonanie, że nie jest w stanie zrobić ani osiągnąć tego, czego chce - na przykład być bardziej samowystarczalnym, asertywnym, pewnym siebie, i mieć jasny cel w życiu.

Istnieje jednak sposób na przezwycięzenie tych ograniczeń zaprogramowanych w umyśle podmiotu - a podmiotem tym może być każdy, w tym także i ja i ty.

I tutaj właśnie można wykorzystać Alter Ego.

W skrócie: podstawowa koncepcja Alter Ego polega na tym, aby stać się kimś innym, aby zachowywać się jak ktoś inny, nie postępując w życiu tak, jak można by oczekiwać od pierwotnej tożsamości podmiotu. W ten sposób podmiot w dużej mierze jest w stanie przezwyciężyć psychiczne wyzwacze i ograniczenia, które uniemożliwiają mu satysfakcjonujący postęp przez całe jego życie.

Aby to osiągnąć, musisz wyobrazić sobie najlepszą wersję siebie, najbardziej idealną jaką chciałbyś być - najlepiej zapisując sobie to wszystko, i traktując ten proces bardzo poważnie. Im jaśniejsze i precyzyjniejsze są twoje pomysły, koncepcje i lista tego, jak powinno wyglądać twoje idealne "ja", i im bardziej są one szczegółowe - tym lepiej.

Idea polega na stworzeniu super wersji siebie, która stanie się bazą do dalszego działania. Wtedy, za każdym razem gdy staniesz przed wyzwaniem w życiu, możesz zadać sobie pytanie, co zrobiłaby w tej sytuacji ta najlepsza wersja ciebie.

Więc przez cały dzień zachowujesz się tak, żeby urzeczywistniać tę najlepszą wersję siebie. Wcielasz się w tę najlepszą wersję siebie.

Aby jednak być w stanie rozwinąć efektywne Alter Ego musisz przestrzegać kilku ważnych zasad. Jedną z nich jest to, że nigdy nie powinieneś używać tożsamości, która już istnieje, na przykład Supermana, Batmana czy Wonder Woman, ani żadnej innej gwiazdy lub osoby, którą podziwiasz.

Problem z tym podczas rozwijania swojego Alter Ego jest taki, że chodzenie ulicą i powtarzanie sobie, że jest się Batmanem - po prostu nie ma żadnego sensu, szczególnie dla ciebie samego i dla twojego nieświadomego umysłu, ponieważ doskonale wiesz, świadomie i nieświadomie, że nie jesteś Batmanem. Chyba, że naprawdę jesteś Bruce'em Wayne'em, ale wtedy to już twój problem, i to nie ten temat.

Twoje Alter Ego musi być czymś, co tworzysz dla siebie z niczego. Najlepsza wersja ciebie jest twoim własnym dziełem i nie ma sobie równych - i wtedy będziesz wiedział, że to jesteś ty. I żadna inna osoba nie może być dla ciebie idealniejszym Alter Ego niż to, które sam stworzyłeś. Wtedy twoja podświadomość będzie cię wspierać, ponieważ wiesz, że to ty jesteś tą nową osobą w swoim życiu.

Jest jeszcze drugi powód, dla którego wspomniałam o superbohaterach Matrixa. Jeśli bowiem zwrócisz uwagę na to, jak oni funkcjonują - to zauważysz, że są oni kimś normalnym i słabym, czasem nawet żalonym, ale nie przeszkadza im to, ponieważ wiedzą, że są również tą drugą super wersją siebie, o której wie zaledwie kilku ludzi, jeśli w ogóle.

A ty możesz sprawić, by ta sama zasada działała dla ciebie.

Pamiętaj, że zawsze będziesz małym JoJo Johnnym, jak nazywała cię twoja matka odkąd skończyłeś trzy lata. Teraz masz ich 45, a twoja matka wciąż nazywa cię JoJo Johnnym. Te małe słowa mogą być wyzwalczem, który sprawia, że ponownie wpadasz w mentalność małego bezradnego dziecka, od której tak bardzo chcesz uciec - chyba, że z czasem wypracowałeś sposób, by nie postrzegać tego jako problemu, albo nawet to polubić.

Oznacza to, że aby rozwinąć dobrze działające Alter Ego, musisz uwolnić się od wszelkiej zależności od tego, co łączy cię z niechcianą przeszłością, oraz ze starą i nieefektywną wersją siebie z której chcesz wyrosnąć.

Mówi się, że aby być najlepszą wersją siebie, trzeba opuścić swoje rodzinne miasto. I to jest ważne, ponieważ wszystko w twoim rodzinnym mieście będzie ci przypominać o dawnym tobie, a wraz z tym sprawiać, że będziesz działał w sposób zaprogramowany w nieświadomości, utrzymując cię w pułapce twojej dawnej tożsamości. Nie wspominając już o tym, że będziesz także łatwo dostępny dla członków swojej rodziny i dawnych przyjaciół, którzy również utrzymywali cię będą w tej starej mentalności.

Jednak opuszczenie lub nie rodzinnego miasta zależy od ciebie i od twoich osobistych potrzeb i wyborów. I może nie być tak do końca konieczne, aby móc się rozwijać i być najlepszą wersją siebie.

Korzystając z metody Alter Ego, lub nie, możesz także wybrać dla siebie nowe imię, dla swojego nowego Ja. I przyglądaj się sobie - jak się poruszasz i jak zachowujesz się w każdej sytuacji w ciągu dnia.

I jak powiedziałam wcześniej: im bardziej szczegółowe to wszystko będzie - tym lepiej.

A jeśli zapiszesz sobie wszystko w specjalnym notatniku, do którego nikt poza tobą nie będzie miał dostępu, będziesz cieszyć się dodatkowymi efektami przejrzystości i wyrazistości.

Ta koncepcja Alter Ego jest bardzo skuteczna w przewyciężaniu ograniczających nas myśli, wyzwalczy psychicznych i innych ograniczeń, które naturalnie kojarzymy z naszą pierwotną czy też standardową tożsamością.

I im więcej będziesz ćwiczył, tym lepszym staniesz się w zachowywaniu się jako twoje udoskonalone Ja, jako twoje Alter Ego.

Użyj swojej wyobraźni - potencjał tego narzędzia jest praktycznie nieograniczony. Postrzegaj swoje Alter Ego jako osobę, która zmieni twoje życie - ponieważ dokładnie tak się stanie. Bądź swoim własnym superbohaterem. Bądź mądry i silny, i dbaj o siebie, mój przyjacielu.

Dziękuję za obejrzenie mojego wideo. Dziękuję za wysłuchanie mnie, i mam nadzieję, że zobaczymy się znów następnym razem.

Mari Swaruu

Tłumaczyła (Translated by): Agnieszka

Zrealizowano dla kanału Agencja Kosmiczna

Link do video w języku polskim: <https://www.youtube.com/watch?v=BYeuRQ3RyXA>

Źródło:

URL of transcript:

<https://swaruu.org/transcripts/alter-egos-and-how-they-can-help-us-cope-with-our-daily-life-english>

Original video: https://www.youtube.com/watch?v=qQ4_i2Y59mI&t=1s

Author: Swaruu Official - English

Original title: Alter Egos, and how they can help us cope with our daily life. (English)

Published: May 11, 2023
