

WERONIKA IDZIKOWSKA

# Spokój zaczyna się tu i teraz

---

Ćwiczenia z równowagi

WERONIKA IDZIKOWSKA

# Spokój zaczyna się tu i teraz

---

Ćwiczenia z równowagi

Kraków 2021

# Spis treści

Codzienna troska o zaspokajanie potrzeb	4
Uważność na co dzień	8
Pozostań w kontakcie z innymi	11
Samowspółczucie jak ciepły uścisk	14
Czerpanie z konfliktu	17
Przytulenie wewnętrznego krytyka	20
Praktyka wdzięczności	22
Wyłączanie autopilota	24
Porządkowanie własnego chaosu	27
Piękno odpuszczania	30

# Codzienna troska o zaspokajanie potrzeb



Czy zdarza Ci się narzekać? Ładujesz swoją energię w przyglądanie się temu, co Ci się nie podoba, nie wyszło, rani Cię, uwiera? Myślisz o tym, że to, co teraz robisz, nie jest tym, czego chcesz? Że jest Ci źle?

Jest takie powiedzenie: „zamiast myśleć i mówić o tym, czego nie chcesz, myśl i mów o tym, czego chcesz”. Dodałabym – i czego potrzebujesz.

Wiele energii poświęcamy na ocenianie, że to, co się nam przydarza, lub to, jak wyglądają nasze relacje, nie jest dobre. Marynujemy się we frustracji, zamiast przyjrzeć się temu, na co mamy wpływ i co możemy zrobić, żeby zmienić swoją sytuację. O jakości naszego codziennego życia mogą decydować niezaspokojone potrzeby. Zaopiekujmy się nimi sami/same lub otwarcie prośmy o to innych.

Proponuję ćwiczenie, które opiera się na powszechnie znanej teorii Abrahama Maslowa – piramidzie potrzeb. Klasyfikacja ta powstała w 1943 roku i można polemizować z logiką jej układu (jedne potrzeby muszą być zaspokojone, żeby można było się zająć kolejnymi), niemniej piramida klarownie grupuje potrzeby, które codziennie mogą w nas „krzyczeć”,

domagając się uwagi. A niezaspokojone potrzeby osłabiają naszą koncentrację, obniżają samopoczucie i wpływają na jakość pracy i życia.

Myśl i mów o tym, czego potrzebujesz.

## CODZIENNA PRAKTYKA:



Zatrzymaj się w ciągu dnia na 15 minut. To krótka przerwa. Nie poświęcaj jej na kawę, papierosa, telefon, nic, co odwraca Twoją uwagę od tego, w jakim jesteś teraz momencie i jak się masz sam(a) ze sobą.

Zadaj sobie pytania o swoje potrzeby i zastanów się, które z nich mogą być niezaspokojone. Wynotuj konkretne rozwiązania – na najbliższy możliwy czas.

### **Potrzeby fizjologiczne:**

Jak się teraz czuję? Czy jestem głodna(-ny)? Spragniona(-ny)? Zmęczona(-ny)? Odczuwam ból lub napięcia w którejś części ciała? Jest mi za zimno/ za ciepło? Co mogę zrobić, żeby o siebie zadbać? Żeby było mi lepiej? Czego potrzebuję?

### **Potrzeba bezpieczeństwa:**

Jak się teraz czuję? Czy jest mi dobrze czy wręcz przeciwnie? Komfortowo czy nie? Bezpiecznie czy nie? Martwię się czymś, coś mocno zaprzęta moje myśli? Co mogę zrobić, żeby o siebie zadbać? Żeby było mi lepiej? Czego potrzebuję?

### **Potrzeba przynależności:**

Jak się teraz czuję? Czy pojawiły się napięcia w moich kontaktach z innymi ludźmi? Co się stało? Ktoś mnie zdenerwował, zasmucił, zaniepokoił, wytrącił z równowagi? Co konkretnie się wydarzyło? Czy czuję samotna(-ny)? Odrzucona(-ny)? Co mogę zrobić, żeby o siebie zadbać? Żeby było mi lepiej? Czego potrzebuję?

### **Potrzeba szacunku:**

Jak się teraz czuję? Czy odczuwam wpływ na rzeczy i zadania, którymi się zajmuję? Czy brakuje mi autonomii w działaniach,

które podejmuję? Czy jestem doceniona(-ny)? Czy popełniłam(-łem) błąd, który mnie zawstydza? Czy zachowałam(-łem) się w sposób, który budzi mój wstyd, niepokój o relacje z innymi ludźmi? Co mogę zrobić, żeby o siebie zadbać? Żeby było mi lepiej? Czego potrzebuję?

### **Potrzeba samorealizacji:**

Jak się teraz czuję? Czy zajmuję się tym, co jest dla mnie ważne? Czy widzę, dokąd zmierzam? Jaki mam cel lub cele? Czy wiem, jak je osiągnąć? Jestem sumienna(-ny) i konsekwentna(-ny)? Czy zajmuję się sprawami, które służą czemuś większemu, co mnie satysfakcjonuje? Co mogę zrobić, żeby o siebie zadbać? Żeby było mi lepiej? Czego potrzebuję?

### **WSKAZÓWKI DO PRAKTYKI:**



1. Pytania, które proponuję, nie są stałym zestawem dla każdej/każdego. Są zaproszeniem do poszukiwania i stawiania własnych pytań o potrzeby. Takich, które prowadzą Cię do tego, jak możesz zadbać o własne potrzeby, nie przenosząc odpowiedzialności za ich zaspokojenie na innych. Myślę, że to ważne, abyśmy zauważyli, jak wiele same i sami jesteśmy w stanie sobie dać.
2. Zaspokajanie potrzeb to także doświadczenie wychodzenia poza samowystarczalność, praca z oddzieleniem i zwątpieniem w możliwość wzajemnej pomocy i obdarowywania. Nie warto bać się próśb o wsparcie. Nasze życie w dużej mierze zależy od darów i wysiłków innych osób. Jeśli wiesz, o co możesz poprosić inne osoby, spróbuj.
3. Początkowo ta praktyka może trwać dłużej niż kwadrans. Nauka dostrzegania niezaspokojonych potrzeb i opieki nad nimi jest wymagająca. I bywa żmudna. Warto jednak poświęcić na nią swój czas każdego dnia. Być może nawet nie zauważysz, kiedy stanie się Twoim karmiącym nawykiem.

Zostawiam Cię ze słowami Miki Kashtan, izraelskiej trenerki „porozumienia bez przemocy”: „Nawet jeśli czuję się zestresowana, przytłoczona lub bez kontaktu ze sobą, chcę mimo to pamiętać o trosce o swój dobrostan i podejmować działania, które karmią życie”. (Za: <https://thefearlessheart.org/resources/core-commitments/>, tłum. własne).

# Uważność na co dzień



Thích Nhất Hạnh, nauczyciel medytacji zen i uważności, pisał: „Uważność jest praktyką, która wycisza panujący w nas zgiełk. Gdy nam jej brakuje, wiele rzeczy może odciągnąć nas od nas samych. Czasami odciągają nas żale i smutki związane z przeszłością. (...) Odciągać nas od tego, co jest, może także przyszłość. Człowiek, w którym przyszłość budzi niepokój, tkwi w pułapce tak samo jak ten, którego zniewala przeszłość” (*Cisza. Siła spokoju w świecie pełnym zgiełku*, tłum. Jerzy Paweł Listwan, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2019, s. 12).

Bycie uważnym oznacza przytomną obecność w bieżącej chwili – skupienie uwagi celowo, w terażniejszości, bezstronnie. Czyli bez tracenia energii na ocenianie, czy sytuacja jest sprzyjająca czy nie. Czy ludzie wokół zachowują się tak, jak oczekujemy, czy nie. Bezstronnie, ale, co ważne, nie z obojętnością. Christina Feldman, autorka książki *Compassion: Listening to the Cries of the World*, pisała: „Prawdziwa uważność jest przepełniona ciepłem, współczuciem i zainteresowaniem” (*The Buddhist Path to Simplicity*, Thorsons, London 2001, s. 173). Być uważnym to być zainteresowanym.

Nie jest tak, że uważnym jedynie się bywa – wtedy, kiedy praktykujemy medytację lub mamy chwilę spokoju, ciszy. Uważnym można być



wszędzie, nawet w sytuacjach trudnych. Takich, które generują stres, „myślotok”, niepokój. W takich, w których dookoła – na zewnątrz – panuje zgiełk.

Oczywiście, nie jest łatwo pozostać uważnym, kiedy wszystko wokół pędzi albo jesteśmy w stresującej sytuacji – np. kłócimy się właśnie z kimś bliskim lub rozdzielamy bijące się nastolatki. Aby nauczyć się zachowywać uważność tak, by stresujące czy trudne doświadczenia nie rozpraszały nas i nie przejmowały nad nami kontroli, by móc zachować spokój w sytuacjach niełatwych, uważność trzeba trenować – ćwiczyć tak, jak ćwiczy się swoją kondycję fizyczną czy uczy się języków.

Mówimy o ćwiczeniu „mięśnia uważności”. Nasz układ nerwowy zmienia się pod wpływem doświadczeń, a te doświadczenia zależą od tego, na co zwracamy uwagę. Zamiast Ignąć do myśli, które oceniają rzeczywistość jako nieprzychylną, a zaraz potem reagować stresem, niepokojem czy agresją na to, co wokół, warto ćwiczyć w sobie uważny ogląd rzeczywistości, umiejętność „zatrzymania się” i łagodnego spojrzenia, niereagowania impulsywnie.

## CODZIENNA PRAKTYKA:



Zapraszam Cię do codziennej jednodominutowej praktyki (czy jedna minuta w ciągu dnia to dużo?):

Spróbuj przez minutę dziennie (możesz nastawić sobie minutnik z łagodnym dźwiękiem) pobyc w uważnej obserwacji swojego oddechu. Nie rób nic, tylko przyglądaj się temu, że oddychasz: wdech, wydech, wdech, wydech... Możesz zamknąć oczy, żeby się nie rozpraszać. Tę praktykę możesz wykonać wszędzie, nie potrzebujesz do niej specjalnej maty ani cichego pomieszczenia. Jeśli jednak czujesz, że w głośniejszych miejscach szybko się rozpraszasz, spróbuj wykonać tę praktykę w ciszy, np. przed snem. Ale nie zasypiaj, utrzymaj przytomność i skupienie na oddechu przez minutę.

Kiedy doświadczysz sytuacji, którą Twój umysł będzie chciał zaklasyfikować jako trudną czy stresującą, możesz wracać do krótkiej praktyki oddechu – by uspokoić myśli i zachować spokojny ogląd sytuacji.

## WSKAZÓWKI DO PRAKTYKI:



1. Dobrze jest oddychać przez nos i przeponą. To dodatkowo wspomaga działanie mózgu. Na wdechu brzuch sam z siebie się uwypukla, a na wydechu – kurczy. Ten sposób oddychania najlepiej dotlenia i pobudza Twój mózg, wpływając na funkcje płatów czołowych, odpowiedzialnych za krytyczne myślenie.
2. W trakcie praktyki uważnego oddechu, ale także w ciągu dnia, nie powstrzymuj się od ziewania. Ziewanie to naturalny odruch „resetowy” naszego organizmu, który dotlenia i relaksuje.
3. Pamiętaj, że w tej praktyce nie chodzi o to, żeby kontrolować swój oddech, ale by skupiając się na nim, wyciszyć się, uspokoić i odetchnąć. Powrócić do spokojnego umysłu.

# Pozostań w kontakcie z innymi



Clinton Callahan, twórca podejścia Possibility Management (zarządzanie możliwościami) – systemu wykorzystującego narzędzia terapeutyczne i coachingowe, odwołującego się do głębokiej świadomości uczuć, czucia i mechanizmów obronnych – zauważa, że w każdym komunikacie można wyróżnić:

1. składnik informacyjny, czyli: koncepty, prośby, granice, klaryfikacje, potrzeby itp.;
2. energię komunikatu, czyli: emocje i uczucia w nim zawarte, świadomy lub nieświadomy cel komunikatu itp.

Jeśli zignorujesz któryś z tych składników, komunikacja zawodzi.

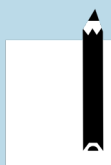
## **Co to oznacza w praktyce?**

Jeśli składnik informacyjny nie będzie konkretny i zrozumiały dla drugiej osoby, nie będzie ona w stanie odpowiedzieć na Twoją prośbę, propozycję czy zaznaczoną granicę.

Jeśli z kolei energia komunikatu będzie niespójna z jego treścią – np. proponujesz wykonanie jakiejś czynności w gniewie albo w niepewności, czy sam(a) tego chcesz – możesz napotkać opór ze strony odbiorcy komunikatu.

Jest to prosta i pomocna wiedza, kiedy myślimy o byciu w kontakcie z innymi. Jeśli chcemy, żeby druga osoba mogła nas usłyszeć i wejść z nami w dialog, przyjrzyjmy się temu, co, jak i po co do niej mówimy. Najpierw: przyjrzyjmy się, co rzeczywiście chcemy powiedzieć i dlaczego, czemu to służy.

### ĆWICZENIE:



Pomyśl o ostatniej sytuacji, w której próbowałaś(-łeś) coś komuś opowiedzieć, ale nie przyniosło to skutku. Nie zostałaś(-łeś) zrozumiana(-ny).

Zastanów się, jaki był cel Twojej opowieści, co chciałaś(-łeś) wtedy osiągnąć. I czy użyłaś(-łeś) do tego odpowiednich środków: jaka była treść tego komunikatu. Czy miałaś(-łeś) szansę zostać zrozumianą(-nym)?

Pamiętaj o empatii – o tym, że nie wszyscy widzimy i odczuwamy ten świat tak samo. Jakie są Twoje wnioski z ćwiczenia?

### CODZIENNA PRAKTYKA:



Bardzo często nasze rozmowy odbywają się między dwoma umysłami. Głowa rozmawia z głową. Wymieniamy poglądy, sugestie, myśli itd. Bywa, że nie słuchamy drugiej strony, w głowie mając już odpowiedzi niecierpliwie czekające na swoją kolej.

W trakcie choćby jednej rozmowy w ciągu dnia postaraj się nie tworzyć w głowie odpowiedzi, nim wysłuchasz tego, co ma do powiedzenia druga osoba. Zainteresuj się tym, o czym mówi. Spróbuj skupić się także na innych aspektach komunikacji niż przekazywana treść, na energii komunikacji: na emocjach, uczuciach, reakcjach ciała. Tych, które dzieją się w Tobie, i tych, które dotyczą Twojego/Twojej rozmówcy(-czyni).

## WSKAZÓWKI DO PRAKTYKI:



1. Kiedy myślę o energii komunikacji, przychodzą mi do głowy także uważność i otwartość. Na ile jesteśmy obecni w komunikacji, żeby móc poczuć to, co przynosi nam drugi człowiek? Nawet jeśli jest to trudne – dla niego lub dla nas.
2. Pamiętaj, że komunikacja nie musi doprowadzić nas do kontaktu, ale może. Kontakt, który mam na myśli, to nie tylko porozumienie, ale także zgoda na to, że się ze sobą nie zgadzamy i nie rozumiemy. Czujemy trudne emocje – swoje i drugiej osoby – i je przyjmujemy, zamiast pragnąć na siłę je zmieniać.

Clinton Callahan tak to tłumaczy: „Jeśli nie jest dla ciebie w porządku odczuwać to, co czuje twój rozmówca, wtedy będziesz automatycznie i nieświadomie blokować komunikację tak, by te uczucia do ciebie nie dotarły. Nieważne, jak bardzo chcesz być w kontakcie z drugą osobą. Zamiast tego będziesz oferować rozwiązania, wyrażać opinie, dawać rady, krytykować myślenie, deprecjonować uczucia, żartować z nich czy starać się odwrócić uwagę itd.” (Clinton Callahan, *Directing the Power of Conscious Feelings. Living Your Own Truth*, Hohm Press, Chino Valley 2010, tłum. własne).

# Samowspółczucie jak ciepły uścisk



Samowspółczucie to traktowanie siebie samej/samego tak, jak traktowalibyśmy najbliższe osoby w obliczu trudnych doświadczeń. Samowspółczucie dostarcza poczucia bezpieczeństwa potrzebnego, aby zwrócić się ku własnym bolesnym uczuciom i zaakceptować je, tak by mogły się uzdrowić.

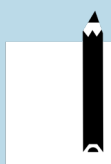
Obdarzamy samych siebie współczuciem nie po to, aby poczuć się lepiej, ale dlatego, że czujemy ból, niepokój, strach itd. Kiedy rozpoznamy i poczuljemy to, co się z nami dzieje, możemy się o siebie zatroszczyć i dać sobie łagodność, dobro, własną przychylność. Nie chodzi o to, by te uczucia wyprzeć lub szybko zmienić na przyjemniejsze, ale – aby opiekować się sobą i we własnym tempie wrócić do równowagi. Uciekanie lub szybka próba „przeskoczenia” trudnych uczuć, które pojawiają się w ciągu dnia, może spowodować, że wcale sobie nie pomożemy, tylko odwrócimy się od siebie.

Samowspółczucie jest często mylone z:

1. litowaniem się nad sobą;
2. pobłażaniem sobie;
3. usprawiedliwianiem samego/samej siebie.

Samowspółczucie jest jak nasza maska tlenowa, o której mówią steward lub stewardesa na pokładzie samolotu. Najpierw należy maskę tlenową założyć sobie, a dopiero później pomóc w jej założeniu komuś innemu.

### ĆWICZENIE:



Jest wiele możliwości dawania sobie współczucia – pomyśl, co robisz, kiedy bliskiej osobie jest źle. W jaki sposób okazujesz jej współczucie? Przytulasz, robisz herbatę, zapraszasz na spacer itd.? Zastanów się, co możesz zrobić dla siebie w sytuacji, w której jest Ci ciężko. To nie musi być sytuacja rozpaczliwa – może chodzić o codzienne zdarzenie, które wzmacnia Twój stres.

Poznaj swoje schronienia. Schronieniem jest wszystko to, co Cię osłania, podnosi na duchu. Schronieniem może być drugi człowiek lub Twoje zwierzę. Schronieniem mogą być miejsca: ulubiona kawiarnia, park, biblioteka, sypialnia, kuchnia itd. Schronienia to pewne zjawiska: ciepła kawa, przyjemny dotyk swetra, dobra książka pod koniec dnia, zapatrzenie się w okno, głęboki wdech itd. To także czynności, które niosą otuchę: spotkanie z przyjaciółmi, spacer z psem, granie na gitarze, gotowanie itd.

Kiedy będziesz przeżywać trudne uczucia, skorzystaj ze swojego schronienia. Nie uciekaj do niego, żeby zapomnieć, ale po prostu daj sobie chwilę, żeby w nim pobyc i otoczyć się współczuciem.

(Ćwiczenie inspirowane jest podejściem zaprezentowanym w książce Ricka i Forresta Hansonów *Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia*, tłum. Anna Sawicka-Chrapkiewicz, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2017. Rick Hanson jest neuropsychologiem, nauczycielem medytacji i założycielem Institute for Neuroscience and Contemplative Wisdom).

**WSKAZÓWKA DO ĆWICZENIA:**

Schronienie nie jest miejscem lub czynnością, w które uciekasz, żeby nie myśleć o trudnych doświadczeniach. W samowspółczuciu nie chodzi o to, żeby wyprzeć to, co trudne, i na chwilę o tym zapomnieć, ale o to, żeby uznać, że jest Ci ciężko, i „przytulić” samą/samego siebie. Schronieniem nie będzie kolejny papieros, impreza ze znajomymi, kompulsywne oglądanie serialu – ale to, co Cię pociesza i karmi, tam, gdzie akceptujesz swoje emocje, uczucia, doświadczenia.



# Czerpanie z konfliktu



Według metody „porozumienia bez przemocy” (wspartego na empatii i współczuciu) zawsze stoi przed Tobą drugi człowiek – nie Twój wróg, ale ktoś, kto ma potrzeby i być może próbuje je właśnie teraz, w sposób tragiczny dla Ciebie albo Waszej relacji, zaspokoić. Dlatego zachowuje się w sposób, który może Cię ranić.

Być może trudno to przyjąć, ale kiedy spojrzymy na drugą osobę, nawet jeśli z jakiegoś powodu wyjątkowo wyprowadza nas z równowagi, jak na człowieka, który ma niezaspokojone potrzeby i który w sposób dla nas bolesny próbuje te potrzeby zaspokoić, wówczas będzie nam łatwiej znaleźć wyjście z tej sytuacji: rozwiązanie dla pojawiającego się konfliktu.

## ĆWICZENIE:



Przypomnij sobie sytuację trudną, która sprawiła, że do tej pory czujesz brak prawdziwego, głębokiego kontaktu z konkretną osobą (uczniem, rodzicem, kolegą/koleżanką z pracy, partnerką/partnerem itd.).

### Zadaj sobie pytania:

- Skąd Twój opór? Czy bierze się z zaszłości czy z tej konkretnej sytuacji?
- Jaka to była sytuacja – co się wydarzyło? Jaki ma wpływ na to, co dzieje się teraz? Tu i teraz – co się wydarza?
- Jakie uczucia i potrzeby pojawiają się w Tobie na myśl o tej sytuacji? Jakie uczucia i potrzeby mogły/mogą pojawiać się w drugiej osobie w tej sytuacji?

Konflikt może być uczący, kiedy będziemy poszukiwać konstruktywnych rozwiązań, zaspokajających potrzeby obu stron.

## PRAKTYKA W SYTUACJI KONFLIKTU



Kiedy doświadczysz sytuacji konfliktu, spróbuj przejść przez trzy etapy:

**Etap 1.** Empatia dla samego siebie – skontaktowanie się ze sobą, czyli z własnymi doświadczeniami, uczuciami i potrzebami. Nazwij swoje uczucia i niezaspokojone potrzeby w tej sytuacji.

Jeśli czujesz, że dostałaś(-łeś) od siebie samej/samego tyle empatii, że jesteś w stanie dać empatię Twojemu rozmówcy, przejdź do drugiego etapu.

**Etap 2.** Empatia dla drugiej osoby – skontaktowanie się z doświadczeniami, uczuciami i potrzebami drugiej osoby. Nazwij jej uczucia i niezaspokojone potrzeby. Jeśli nie jesteś w stanie dać jej empatii, to cofnij się do etapu pierwszego. Daj sobie empatię, aż do momentu, kiedy poczujesz w sobie gotowość, żeby dać empatię drugiej osobie.

Kiedy dasz empatię drugiej osobie, przejdź do etapu trzeciego.

**Etap 3.** Wyłonienie się nowych rozwiązań w celu zaspokojenia potrzeb. Tworzenie próśb możliwych do zrealizowania, biorących pod uwagę potrzeby obu stron.

### WSKAZÓWKA DO PRAKTYKI:



Oczywiście, to nie jest łatwe – często w konflikcie automatycznie zaczynamy obwiniać: siebie albo drugą osobę. Ale ćwiczenie umiejętności zmiany perspektywy może wesprzeć nas w sytuacji konfliktu i pomóc powrócić do równowagi. Nie uda nam się to od razu, być może będzie długo trwało, nim przejdziemy przez wszystkie trzy etapy, a może nigdy tego nie zrobimy. Ważne, żebyśmy wiedziały/wiedzieli, że mamy wybór i możemy spojrzeć na sytuację z wielu perspektyw. Ostatnia (trzeci etap) jest nazywana perspektywą mędrca.

# Przytulenie wewnętrznego krytyka



Wewnętrzny krytyk, który towarzyszy nam w rozmaitych sytuacjach, to nic innego, jak nasze własne myśli. Myśli niekoniecznie odzwierciedlają rzeczywistość, lecz są jedynie wydarzeniami zachodzącymi w umyśle – to nasze oceny, wyobrażenia o świecie: o tym, jakimi jesteśmy ludźmi, o emocjach, doznaniach itd. Nasze myśli są subiektywne, są projekcją świata, który jest wokół, a nie jego bezpośrednim doświadczeniem tu i teraz. Jeśli będziemy traktować myśli jako fakty, to kiedy pomyślimy „Jestem do niczego...”, możemy poczuć się, jakbyśmy właśnie stawali się kimś do niczego...

Warto kultywować umiejętność doświadczania myśli jako ulotnych wydarzeń – myśli mijają, nie zostają w naszym umyśle na stałe. Dzięki temu możemy pozbawić je wpływu na nasz nastrój i sprawowania nad nami kontroli. Kiedy postrzegamy myśli takimi, jakimi są – niczym innym, jak tylko przemijającymi wydarzeniami mentalnymi – możemy doświadczać ulgi i wolności.

Tak jest też z naszym wewnętrznym krytykiem, który jest jedynie projekcją myśli, wywołanych konkretnymi doświadczeniami. Nasz wewnętrzny

krytyk to odbicie tego, co myślimy o świecie i o sobie w tym świecie. Nie jest jednak obiektywną opowieścią o nas.

### ĆWICZENIE:



Pomyśl o trudnej, stresującej sytuacji, która Ci się przydarzyła i w której pojawił się Twój wewnętrzny głos, który mocno obwiniął Cię za to, co zaszło. Być może ten głos także oceniał Cię, mówił, że jesteś do niczego itd. Zauważ, że ten wewnętrzny krytyk zawsze może iść w parze z wewnętrznym sojusznikiem. Spróbuj – po kolei – odpowiedzieć na ich pytania.

Twój wewnętrzny krytyk	Twój wewnętrzny sojusznik
Co się wydarzyło, co uruchomiło głos wewnętrznego krytyka?	Co się wydarzyło, jakie były powody zdarzenia (fakty)?
Jakie wyrzuty względem siebie samej/samego się w Tobie pojawiły?	—
—	Jakie uczucia pojawiły się w tej sytuacji?
—	Na jakie niezaspokojone potrzeby zwracają uwagę te uczucia?
—	Co możesz zrobić, żeby zaspokoić swoje potrzeby?
Co się dzieje z Tobą, kiedy słuchasz swojego wewnętrznego krytyka? Co się dzieje z Twoim wewnętrznym krytykiem?	Jak się czujesz, kiedy zaspokoiłaś(-łeś) swoje potrzeby? Co się dzieje z Twoim wewnętrznym krytykiem?

Ćwiczenie jest inspirowane „porozumieniem bez przemocy”, metodą komunikacji z innymi, której celem jest wyeliminowanie przemocy (słownej, fizycznej i emocjonalnej), stworzoną przez psychologa Marshalla B. Rosenberga.

# Praktyka wdzięczności



„Kluczem do zrozumienia tego świata jest na pewno cecha, która dziś jest w zaniku, jest nieopłacalna i w obecnej rzeczywistości postrzegana jako słabość. To wdzięczność. Wdzięczność za innych, żywych i nieożywione cząstki materii, dzięki którym jesteś” – napisała Urszula Zajączkowska, poetka i botaniczka, dla miesięcznika Znak (*Wiej!*, „Znak”, nr 791, kwiecień 2021, s. 41).

Zatrzymuję się przy tym zdaniu: „...dzięki którym jesteś”.

Dzięki komu jesteś?

Dzięki komu się stajesz?

Codziennie: zmieniasz się, rozwijasz, rozpoznajesz.

Kiedy słucham, jak często zanurzamy się w narzekanie, w opowiadanie o niespełnionych oczekiwaniach, wtedy zadaję sobie to pytanie: czy może tlić się w nas jakaś wdzięczność za to, co jest?

## CODZIENNA PRAKTYKA WDZIĘCZNOŚCI:



Każdego dnia wygospodaruj dla siebie dziesięć minut. Pierwszą minutę poświęć na krótką medytację uważności (wróć do ćwiczenia z „Uważności na co dzień”). Kolejne dziewięć minut poświęć na krótką refleksję:

- Za co jestem dziś wdzięczna(-ny)? za co chcę podziękować?
- Komu chcę podziękować? innym? sobie?

W tej praktyce ważne jest, by ćwiczyć wdzięczność wobec innych i wobec samej/samego siebie. Dostrzegać te rzeczy, momenty, które są dla nas dobre i budujące. Ćwiczyć swój mózg w docenianiu tego, co się wydarza.

# Wyłączanie autopilota



Kolega w pracy zadaje Ci pytanie, które wytrąca Cię z równowagi. Reagujesz: paniką, może złością, może ucieczkowym wycofaniem się z rozmowy i zmianą tematu. Jakakolwiek jest Twoja reakcja, nie jest tą, która – po chwili oddechu – chciał(a)byś, żeby się pojawiła. Reagujesz tak jak zwykle: na autopilocie.

Skąd to się bierze?

W sytuacji, która jest stresująca, często pierwsze pojawiają się automatyczne myśli, czyli takie, które mają spontaniczny i niezaplanowany charakter, pojawiają się w naszym umyśle niejako bez naszej wiedzy i woli, na tzw. wewnętrznym autopilocie.

U ich podstaw leżą konkretne założenia kierujące naszym życiem. Mogą one występować w formie stwierdzenia o powinności („muszę zawsze zachowywać się grzecznie”) oraz stwierdzeń warunkowych („jeśli będę się tym zajmować, inni na pewno mnie docenią”). Nasze myśli, a potem reakcje i zachowania, zwykle są zdeterminowane przez nasze przekonania.

Z kolei nasze codzienne przekonania o sobie, innych oraz o otaczającym nas świecie (np. „jestem słaba”, „ludzie są niewdzięczni”, „świat jest



pełen niespodzianek”) wynikają z przyjętych przez nas schematów, które są kluczowymi determinującymi nas przekonaniemi.

Schematy („jestem bezwartościowa”) tworzą założenia („jeśli ludzie zobaczą, jaka jestem naprawdę, nikt nie będzie chciał ze mną rozmawiać”). Schematy i założenia wpływają na nasze myśli automatyczne („to spotkanie będzie dla mnie porażką”).

### ĆWICZENIE:



Przypomnij sobie ostatnią sytuację, w której zareagowałeś(-łaś) „na autopilocie”. Co wtedy pomyślałeś(-łaś)? Dlaczego? Jakie alternatywne myśli mogłyby się pojawić w Twojej głowie – takie, dzięki którym Twoje zachowanie byłoby bardziej konstruktywne?

Pierwotna konfiguracja:

Sytuacja	Emocje	Automatyczne myśli	Reakcja	Emocje
Co się zdarzyło?	Jakie emocje się pojawiły?	Co pomyślałaś(-łeś)?	Jak się zachowałaś(-łeś)?	Jakie emocje towarzyszyły Ci po tym konkretnym zachowaniu?

Konstruktywna konfiguracja:

Sytuacja	Emocje	Automatyczne myśli	Reakcja	Emocje
Co się wydarzyło?	Jakie emocje się pojawiły?	Co można pomyśleć o tej sytuacji bez ulegania „autopilotowi”?	Jak wtedy mogłabyś/mógłbyś się zachować?	Jakie emocje mogłyby Ci towarzyszyć po tym zachowaniu?

Opisana konfiguracja: „myśli automatyczne – założenia – schematy” zaczerpnięta jest z teorii terapii poznawczo-behawioralnej, stworzonej w latach 60. XX wieku przez psychiatrę Aarona Becka. Za: Brad A. Alford, Aaron T. Beck, *Terapia poznawcza jako teoria integrująca psychoterapię*, tłum. Małgorzata Łamacz, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2005.

# Porządkowanie własnego chaosu



Na początku wykonaj bardzo proste ćwiczenie. Weź kartkę papieru i przez trzydzieści sekund bazgraj po niej długopisem lub ołówkiem – bez żadnego celu, spontanicznie. Po trzydziestu sekundach odłóż pisak i przyjrzyj się swojemu „dziełu”. Co widzisz? Co wyłania się z tej plątaniny kresek? Jakie obrazy, wizualizacje sytuacji? Spróbuj popatrzeć tak, jakbyś przyglądał(a) się obrazowi, próbując odkryć, co przedstawia. Z pozornego chaosu kresek możesz wyłonić konkretne figury, a może nawet jakąś opowieść.

W codziennej gonitwie, by zdążyć ze wszystkimi ważnymi sprawami, często myślimy, że brakuje nam czasu, by zatrzymać się i przyjrzeć temu, w jakim momencie się znajdujemy. Pędzimy na „autopilocie” do przodu. Nie mamy czasu spojrzeć, jakie kształty i jakie opowieści wyłaniają się z chaosu spraw i codziennych obowiązków. „Nie mam czasu” – to nasza powszechna wymówka.

Thích Nhất Hạnh pięknie pisał o czasie: „Mamy mnóstwo czasu, jeśli tylko wiemy, gdzie go szukać” (Thích Nhất Hạnh, Katherine Weare, *Szczęśliwi*)

*nauczyciele zmieniają świat*, tłum. Anna Czechowska, Mamina, Warszawa 2017, s. 54).

Jeśli wyłączymy nasz „autopilot” i postaramy się być bardziej uważne i uważni, znajdziemy dziesięć minut w ciągu dnia, by zatrzymać się i przyjrzeć temu, czym aktualnie się zajmujemy.

Z codziennego chaosu, który nas często przytłacza, można wyodrębnić konkretne czynności i zaznaczyć je w harmonogramie dnia, uspokajając umysł. Ważne, żeby wiedzieć, czy są konieczne i w ogóle potrzebne. Bywa, że przy dużym natężeniu zajęć zaczynamy wykonywać rzeczy, które niczemu nie służą, a tylko pochłaniają naszą energię i czas. Albo staramy się wykonać rzeczy nie w tym czasie, w którym jest to potrzebne.

### ĆWICZENIE:



Przyjrzyj się temu, nad czym obecnie pracujesz. Spróbuj określić cel, jaki osiągniesz, gdy to skończysz – cel ważny z Twojego punktu widzenia. Następnie podziel to działanie na mniejsze działania, z których się składa, i określ je w czasie: kiedy mają być wykonane, ile czasu na nie potrzeba itp.

### WSKAZÓWKA DO ĆWICZENIA:



Cel ma być ważny dla Ciebie. To znaczy, że powinien on powodować, że jesteś wewnętrznie zmotywowana(-ny) do działania. Cel ten może, ale najczęściej nie musi pokrywać się z celami grupy lub instytucji, z którą współpracujesz. Dobrze, żebyś umiał(a) nazwać go prostymi słowami w jak najbardziej konkretny sposób.

### CODZIENNA PRAKTYKA:



Przyjmij za sposób postępowania tzw. zasadę maratończyka:

Maratończyk jest po 20 kilometrach drogi, mniej więcej w połowie. Nie wolno mu teraz pomyśleć: „przebiegłem już 20 kilometrów, ależ to straszny kawał drogi”. Ani też: „muszę jeszcze przebiec 20 kilometrów, ależ to straszny kawał

drogi". Dla ciała przebiegnięcie iluś kilometrów jest abstrakcją. W rzeczywistości ono ciągle robi tylko jeden krok. Jeden krok. I kolejny. Jeśli maratończyk będzie trzymał się rzeczywistości jednego kroku, który ma do zrobienia, przebiegnie maraton.

Jeśli pracując, nie będziemy skupiać się na tym, co za nami (ile już zrobiliśmy i w jakich okolicznościach), ani rozmyślać o przyszłości (ile i co jest jeszcze do zrobienia), ale skoncentrujemy się na perspektywie jednego kroku do przodu, będzie nam łatwiej osiągnąć cel bez marynowania się w zbyt dużym stresie. Nie mamy wpływu na przeszłość, na przyszłość, mamy wpływ na teraz – na ten jeden krok. Powolutku.

# Piękno odpuszczania



Kiedy ostatnio powiedziałaś(-łeś) sobie: „Okej, nie zrobię tego, nie dam rady, nie chcę, nie jest mi to potrzebne, świat się nie zawali, jeśli się tym nie zajmę”?

Dlaczego tak trudno jest nam odpuścić? Robić mniej, więcej odpoczywać. Mniej oczekiwać, więcej być.

Kiedy pytam, dlaczego nie odpuścisz, nie zostawisz tej sytuacji albo zdecydujesz się nie podejmować kolejnego wyzwania, słyszę o lęku: jeśli to zostawię lub tego nie zrobię, to co zostanie? Kim będę?

Nieustanna kontrola, branie odpowiedzialności za innych, „ratowanie wszystkich dookoła”, warunkowa wartość: oczekiwanie, że będziesz kimś, jeśli... Znasz to?

## ĆWICZENIE:



Anthony de Mello, hinduski jezuita i psychoterapeuta, w *Wezwaniu do miłości* napisał:

„Pomyśl na chwilę o tych wszystkich przymusach i kontrolach ze strony innych ludzi, którym poddajesz się, kiedy tak lękliwie żyjesz zgodnie z ich oczekiwaniami, by kupić ich miłość albo zyskać ich aprobatę, albo po prostu z obawy przed ich stratą”.

Wróć do praktyki oddechu – medytacji uważności – i poświęć jej minutę. Następnie przeczytaj to zdanie raz jeszcze.

A potem kolejny fragment:

„Za każdym razem, kiedy poddajesz się tej kontroli i temu naciskowi, niszczysz w sobie zdolność miłości, która jest twoją prawdziwą naturą. Dzieje się tak, gdyż nie możesz postępować z innymi ludźmi inaczej, jeśli przyzwalasz, by zachowywali się wobec ciebie w taki, a nie inny sposób. Wpatruj się więc we wszystkie te naciski i kontrole w twoim życiu, a być może już to wpatrywanie się w nie sprawi, że się od nich uwolnisz. W chwili gdy one ustąpią, pojawi się wolność. A wolność to inne określenie miłości” (Anthony de Mello, *Wezwanie do miłości*, tłum. Ewa Nartowska, Stanisław Obirek, Zys i S-ka, Poznań 2019, s. 18).

Jak się masz z tym, co przeczytałaś(-łeś)?



INSTYTUCJA KULTURY  
WOJEWÓDZTWA  
MAŁOPOLSKIEGO



Weronika Idzikowska  
**Spokój zaczyna się tu i teraz. Ćwiczenia z równowagi**

**Wydawca:**

Małopolski Instytut Kultury w Krakowie  
30-233 Kraków, ul. 28 Lipca 1943 17C  
tel. 12 422 18 84, [www.mik.krakow.pl](http://www.mik.krakow.pl)

**Dyrektorka:** Joanna Orlik

**Redakcja i korekta:** Aleksandra Kleczka

**Opracowanie graficzne, ilustracje, skład:** Widoki.studio | Bogna Brewczyk

**Nadzór graficzny:** Kira Pietrek

**ISBN wydania online 978-83-61406-87-7**

Kraków 2021

Publikacja nieprzeznaczona do sprzedaży, dostępna na międzynarodowej licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Na tych samych warunkach 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0).

Publikacja powstała w ramach programu Narodowego Centrum Kultury „Bardzo Młoda Kultura 2019–2021 – Małopolska”



ISBN wydania online 978-83-61406-87-7

Organizator:

małopolski  
instytut  
kultury **miK**

INSTYTUCJA KULTURY  
WOJEWÓDZTWA  
MAŁOPOLSKIEGO

 MAŁOPOLSKA

Dofinansowanie:



**Ministerstwo  
Kultury  
Dziedzictwa  
Narodowego  
i Sportu.**



NARODOWE  
CENTRUM  
KULTURY



◆ ◆ ◆  
**BARDZO  
MŁODA KULTURA**  
woj. małopolskie

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu  
w ramach programu Narodowe Centrum Kultury „Bardzo Młoda Kultura 2019-2021”