

# POZA SCHEMATY

Urodzinowa kompilacja tekstów ze strony [www.pozaschematy.pl](http://www.pozaschematy.pl)

© Joanna Boj 2009

Kopiowanie i rozpowszechnianie mile widziane, o ile dokument pozostanie w niezmienionej formie.



## Tu i teraz

Ileż ja się naczytałam o życiu tu i teraz. Myślałam, że już wiem o co w tym chodzi, wiedziałam jak uważność może poprawić jakość życia, starałam się nie przywiązywać do przeszłości ani do przyszłości. Jednak dopiero po obejrzeniu warsztatu mindfulness [Jon'a Kabat - Zinn'a](#), pierwszego zachodniego propagatora medytacji uważności jako techniki terapeutycznej, **poczułam** to zamiast tylko rozumieć. I nie mogę się nadziwić jak znów mogłam pomylić te dwie sprawy 😊

Ale cóż, życie to przecież doświadczanie różnych rzeczy, więc pretensji do siebie nie mam. Jak tylko myślę, że jestem tuż-tuż, już tak blisko, nagle kolejny wgląd pokazuje nikłość poprzednich eurek. Ale jak to pięknie napisał gdzieś Osho, aby zbudować wieżę, trzeba zacząć od samej ziemi. Aby zrobić drugi krok, potrzebny pierwszy, aby pójść na studia najpierw trzeba przejść przez przedszkole. Ależ zebrało mi się na metafory. Do rzeczy.

Zapraszam Cię Czytelniku i Czytelniczko do małego eksperymentu. Spróbuj prześledzić wszystkie te miejsca, w które zawitał Twój umysł w trakcie czytania poprzedniego akapitu. Innymi słowy - gdzie byłeś? Inny czas, inna przestrzeń? Przeszłość czy może wyobrażenia o przyszłości? Być może straciłaś kontakt ze swoim ciałem, z tym, że pupa siedzi na krześle (najprawdopodobniej), a kark lekko zeszywniał od pochylania się w kierunku komputera. Być może nawet zatraciłaś poczucie, że jesteś w tym pomieszczeniu, w którym właśnie teraz jesteś. [*ciąg dalszy eksperymentu: postaraj się w ten sposób obserwować siebie, gdy będziesz dalej czytać ten tekst. Co jakiś czas zadaj sobie pytanie - gdzie jestem?*]

Nie przejmuj się, to całkowicie normalne. Nasz umysł tak właśnie działa, biega, lata tu i tam, komentuje, ocenia, wymyśla. Staram się obserwować mój własny umysł w trakcie pisania tego tekstu. Czasem wystarczy ułamek sekundy by dokonało się jakieś skojarzenie, a palce i tak piszą zdanie, które brzmi w mojej głowie. To fantastyczna zdolność, takie wiązanie faktów, o ile nie wymyka się spod kontroli i służy naszemu dobremu samopoczuciu. Bo jeśli mój umysł będzie zbyt intensywnie biegał, to będę miała poczucie, że nie mogę się skoncentrować na tym, co robię. Jeśli wykonuję jakąś pracę intelektualną, to jeszcze można przeboleć takie umysłowe wycieczki, w końcu mogą być do czegoś przydatne - a nuż przypomni mi się jakieś zdarzenie, które będzie dobrą ilustracją zapisanej myśli. Gorzej, jeśli chcę w pełni doświadczać kontaktu ze światem, z naturą, z drugim człowiekiem, z sobą samym. Albo gdy mam do zrobienia coś konkretnego, a myśli są "nieposłuszne" i nie sprzyjają pracy.

Jestem przekonana, że większość z Was miała takie doświadczenie: czytam książkę, ale nagle orientuję się, że nie wiem w którym miejscu strony jestem i gdzie się toczy akcja. Gdzie ja byłam, gdy moje oczy automatycznie wykonywały swoją pracę? Moja uwaga była gdzie indziej, a ja zorientowałam się dopiero po pewnym czasie. Podobnie jest z jazdą samochodem i tzw. zjawiskiem powracającego konia, chcemy do sklepu, zamyślimy się, automat prowadzi i lądujemy pod domem albo, co gorsza, w pracy. Zjawiska powszechne i właściwie niezbyt szkodliwe, ale czy nam służą?

Jeśli przyjrzymy się swoim myślom, to większość z nich jest powielaniem pewnych schematów. Umysł komentuje. Przegląda wydarzenia, oceniając je. Wyobraża sobie przyszłość, rysując przeróżne scenariusze. Przy odrobinie wysiłku można te schematy poznać i zobaczyć powtarzalność. Bardzo często, tak naprawdę niewiele z tego wynika. O ileż lepiej byłoby korzystać z umysłu jak z wyspecjalizowanego narzędzia, zamiast tracić energię na wewnętrzne gładzenie. Aby tego dokonać, trzeba nauczyć się obserwować co się dzieje w umyśle. Innymi słowy, wytrenować uważność, by nie dopuścić do półgodzinnego gapienia się na tę samą stronę książki.

Poza tym, życie płynie, a my jesteśmy wszędzie, tylko nie w chwili obecnej! Bardzo lubię ćwiczyć uważność na spacerze z psem. Są dni, kiedy orientuję się, że jestem na spacerze dopiero w połowie drogi. A tyle pięknych rzeczy wokół mnie. Czasem zdarza mi się zjeść coś przepysznego

i zorientować się, że wcale nie smakowałam, tylko byłam gdzie indziej. Przeżułam, połknęłam, nie doświadczając smaku, zanurzona w jakiejś fantazji w mojej głowie. Czy nie żujemy i łykamy tak nieuważnie większości naszego życia? Dziwiąc się potem, że zbyt szybko przelatuje nam przez palce?

Myślę, że będąc częściej tu i teraz, mamy możliwość zauważenia różnych ważnych sygnałów, które pojawiają się w naszym życiu. Dzięki temu zaś, możemy prędzej na nie odpowiednio reagować. To mogą być pierwsze symptomy choroby (lub nawet zapowiadające dopiero chorobę), pierwsze objawy, że coś jest nie tak w związku, pierwsze przeczucia, że nie robimy tego, co byśmy chcieli, itd. Oczywiście, kwestia czy i jak zareagujemy wychodzi daleko poza samą uważność, ale już dostrzeżenie sygnału daje nam wybór. Jeśli zauważę, że nie czytam wcale książki, bo myślę o wczorajszej rozmowie z przyjaciółką, to mam wybór: odłożyć książkę i sięgnąć po telefon, mocniej się skupić na lekturze albo pójść spać. Gdy jestem myślami gdzieś daleko, a ciało automatycznie wykonuje jakąś sekwencję działań, wybór jest niewielki. Obecność pomaga też zaakceptować to, co jest, uwolnić się od notorycznego zamartwiania i zatrzymać spiralę negatywnych myśli i uczuć.

Autorka jednego z [artykułów](#) na stronie ZenForest pisze "Spróbuj chociaż jedną godzinę być tu i teraz.". Ha, ciśnie mi się na usta, spróbuj kobieto być choć przez minutę w tu i teraz! Godzina jawi mi się jak Mount Everest dla kogoś, kto wszedł na stołek 😊 Można starać się wytrwać w tym stanie jak najdłużej. Można też starać się wracać do tu i teraz jak najczęściej. Efekt będzie podobny, choć mi łatwiej jest budować godzinę dziennie z małych, czasem kilkusekundowych kawałków. Mam tu na myśli coś, co Jon Kabat-Zinn nazywa praktyką nieformalną, czyli ćwiczenie uważności w ciągu dnia. Praktyka formalna zaś, to taka "siedzona" medytacja, w trakcie której skupiamy się na oddechu i staramy się utrzymać na nim uwagę. Według Jon'a te dwie formy wzajemnie się uzupełniają i najlepsze efekty osiąga się korzystając z nich obu.

### Jak praktykować uważność?

Jeśli chcesz poświęcić chwilę tylko na praktykę, usiądź wygodnie, ale z wyprostowanym kręgosłupem. Zamknij oczy, na początku pomoże to w koncentracji. Zaczynaj obserwować swój oddech, tam gdzie go najlepiej czujesz (może to być nos, klatka piersiowa czy brzuch). Postaraj się utrzymać uwagę na tym doświadczeniu. Po jakimś czasie zorientujesz się, że myślisz o czymś innym, odjeżdżasz. Spokojnie wróć do obserwacji oddechu. Jak mówi Jon, jeśli twój umysł ucieka dziesięć tysięcy razy, wracaj do oddechu dziesięć tysięcy razy. I wcale tak bardzo nie przesadził z ilością 😊 Pamiętaj też, że w naturze umysłu leży małpie skakanie po tematach, więc nie karć siebie, nie denerwuj się, nie traktuj tego jak zadania. Nie masz nic do osiągnięcia, po prostu bądź, doświadczaj. Po pewnym czasie otwórz oczy, nadal utrzymując uwagę na oddechu, a potem poszerzając ją o doświadczenia w innych częściach ciała. Mi osobiście w takiej praktyce pomagają zadawanie sobie pytania "gdzie jestem" i wewnętrzna odpowiedź "jestem tu" - sprowadza mnie to do chwili obecnej.

Ćwiczenie uważności w trakcie codziennych czynności zaczyna się od pamiętania o byciu uważnym. Najtrudniej zacząć, potem coraz częściej włącza się wewnętrzna przypominajka. Skupiaj się na tym, co robisz. Jeśli odjeżdżasz gdzieś myślami, delikatnie wróć do tu i teraz. Ta delikatność (acz stanowcza!) jest nie do przecenienia, inaczej pojawia się frustracja i złość, że coś nie wychodzi - sama tego doświadczyłam. W naszym nastawionym na osiąganie celów społeczeństwie, jest to dość częsta przypadłość. Za rzadko robimy rzeczy dla czystej przyjemności ich robienia, a nie w jakimś konkretnym celu. Tym bardziej warto pobawić się każdą czynnością, jaką wykonujemy, posmakować, poczuć. Dzięki praktyce uważności, w moim życiu pojawiło się więcej "niczym nie uzasadnionej" radości, wypływającej z samego faktu bycia, doświadczania, przeżywania. Zauważyłam też, że w momentach obecności inaczej widzę świat, tak jakby wyostrza się moja percepcja, nie patrzę na rzeczywistość mimochodem, przez mgłę myśli, tylko świadomie dostrzegam to, co jest. Kontury są ostrzejsze, a kolory bardziej nasycone - i nie jest to metafora.

Na koniec jeszcze dodam, że Jon Kabat-Zinn przekonał świat konwencjonalnej medycyny o dobroczynnym działaniu medytacji uważności i obecnie w Stanach jest to jedna z coraz częściej praktykowanych metod terapeutycznych.

## Akceptacja

“Akceptacja jest ważniejsza niż szczęście” przeczytałam dziś [tutaj](#) i coś we mnie ta myśl poruszyła. Okazała się podsumowaniem różnych przemyśleń i wydarzeń w ostatnim czasie.

Od dłuższego czasu bardzo popularne i mocno propagowane jest pozytywne myślenie. Filmy typu Sekret, różnego rodzaju książki, artykuły, blogi mające pomóc w realizowaniu swoich marzeń i celów, niosą ze sobą (czasem między innymi, a czasem głównie) taką oto myśl: musisz myśleć pozytywnie i musisz czuć się dobrze po to, by cokolwiek udało ci się w życiu.

Kilka dni temu rozmawiałam z pewną kobietą, która przechodzi przez trudny czas w swoim życiu. Zapytała mnie, co ma robić gdy czuje się źle i przychodzą do niej negatywne myśli. Próbuje myśleć pozytywnie, mówić, że wszystko będzie dobrze, będzie szczęśliwa, bogata i spotka mężczyznę swojego życia, ale na niewiele te myśli się zdają. Dlaczego tak się dzieje, przecież Sekret i inne książki wyraźnie mówią: pozbyć się negatywnych myśli, zostaw tylko pozytywne, a będziesz szczęśliwy.

Podam jeszcze jeden przykład. Wracamy wczoraj z przyjaciółką z zakupów, obładowane, zmarznięte, do tego pada deszcz i jest błoto. Słyszę jak ona coś do siebie mruczy, pytam o co chodzi, ona na to: “Wmawiam sobie, że jest fajnie iść w deszczu”. Kierunek dobry, nie ma sensu denerwować się czymś, na co nie mamy wpływu (chyba, że ktoś posiadał szamańskie zdolności wyłączenia deszczu 😊). Ale pod “wmawiam sobie” kryje się “tak naprawdę nie lubię moknąć”. I o ile w tym przypadku takie małe oszustwo nie niesie za sobą wielkich konsekwencji, a może na moment dodać energii akurat na tyle, by dojść do domu, to w przypadku większych spraw może już być gorzej.

Tak, jak pisze [Zenforest](#), komentując przekaz filmu i książki Sekret:

Każdy z nas miał chwile gdy doznawał bardzo przykrych uczuć, czasem rozpaczy, załamania nerwowego, wrażenia że nasze życie się zawaliło. Jeśli ktoś, będąc w takim stanie zaczyna na siłę wywoływać w sobie wesołość i radość... To co się wtedy dzieje, tak naprawdę?

**Na wielu poziomach zaczyna zachodzić tłumienie i wypieranie.**

Zamiast ZROZUMIEĆ co naprawdę się stało, na spokojnie przeanalizować i wyciągnąć wnioski, oraz **uświadomić sobie co spowodowało te sytuacje** - my na siłę przestawiamy nasze emocje i bezrefleksyjnie czekamy na to, co się stanie dalej.

Wszystko sprowadza się do harmonii i równowagi. Jeśli wypieramy negatywne aspekty swojego życia polewając je lukrem pozytywnego myślenia i wzbudzania w sobie tylko i wyłącznie pozytywnych emocji, wpadamy z jednej skrajności (życie w negatywizmie) w drugą (jak to dowcipnie określił [Jonathan](#), przechodzimy na mono-dietę szczęścia). Problem nie znika. Gdy czuję się źle, mogę sobie wmówić, że czuję się dobrze, ale sedno sprawy nie zostanie poznane ani tym bardziej zmienione. By osiągnąć “prawdziwe” i stabilne poczucie szczęścia, trzeba często dokonać głębokich wewnętrznych zmian, a to nie zawsze jest takie przyjemne i kolorowe. Złe samopoczucie, problemy, brak sukcesu, z czegoś wynikają, najczęściej z głębokich, często nieuświadomianych przekonań dotyczących siebie, zasad kierujących życiem, tego na co zasługujemy, itp. Wyciągnięcie tych przekonań na powierzchnię i praca z nimi prowadzą do transformacji, inaczej zmiana jest pozorna. To tak jak po Prozacu, na początku świat nagle nabiera tęczy barw, czasem aż absurdalnie intensywnych, ale po jakimś czasie umysł wraca na stare tory. Funkcjonowanie jest ułatwione, ale zmiana wewnętrzna nie zachodzi, zmienia się jedynie intensywność reagowania. Pewnie, można na Prozacu jechać przez całe życie, ale nie o to chyba chodzi.

Z drugiej strony, nie uważam, że pozytywne myślenie samo w sobie nie ma sensu. Jak najbardziej ma, dodaje nam energii, ułatwia realizować zadania, powoduje, że życie ma więcej słońca i radości. Ale **dobrze jest, jeśli pozytywne myśli wypływają z naszego wnętrza**, a nie są narzucaniem jakiegoś schematu i wypieraniem tego, co nieprzyjemne. Czasem zdrowsze jest zaakceptowanie negatywnego

stanu, niż pozbywanie się go na siłę. Każda negatywna myśl, każde nieprzyjemne uczucie może być dla nas cenną informacją na temat tego, co się dzieje wewnątrz nas. Warto przyrzeć się im i powiedzieć "dzięki za informację, wezmę to pod uwagę", może nie będą musiały się więcej pojawiać.

Powtarzam to często i będę powtarzać do znudzenia: zmiana powinna wychodzić z akceptacji stanu niepożądanego, a nie z buntu przeciwko niemu, czy udawaniu, że go nie ma. Zbyt wiele energii tracimy na miotanie się, blokowanie i wierzganie gdy brak nam akceptacji. Niewiele energii pozostaje na dokonanie zmian. I nie chodzi tu o **poddawanie się**. Chodzi raczej o powiedzenie "tak, **jest** źle, widzę to", a następnie jeśli jest taka potrzeba "chcę i mogę to **zmienić**". Zarówno wrogość, jak i iluzoryczna pozytywność są przejawem braku akceptacji stanu obecnego. Ignorowanie tych kawałków życia, które są za przeproszeniem do d... nie spowoduje, że nagle znikną. Skonfrontowanie się z nimi wymaga siły, ale paradoksalnie daje też siłę, dzięki poczuciu, że coś można zrobić i przekształcić.

A czasem...czasem wielka zmiana nie jest potrzebna, bo akceptacja sama w sobie pozwala na osiągnięcie spokoju. Czasem negatywne doświadczenie po prostu się wypala, a my jesteśmy bogatsi o nową wiedzę na swój temat.

Co jednak zrobić, gdy negatywne myśli męczą i dręczą? Powiedzmy, że mam [mało pieniędzy](#) i to mnie niepokoi. Samo pomyślenie "mam pieniądze" czy nawet bardziej uduchowione "wszechświat jest pełen obfitości" niestety nie pomoże, jakby to mogło się niektórym zdawać. "Mogę mieć pieniądze" jest już lepszym rozwiązaniem, bo daje poczucie, że sytuacja jest do rozwiązania. Może się jednak w tym miejscu okazać, że mam głębokie [przekonanie](#), że ja właśnie nie mogę mieć pieniędzy, bo nie zasługuję na nie, bo pieniądze zarabiają ludzie nieuczciwi, a ja jestem uczciwa, bo mam wykształcenie humanistyczne, a mama mi zawsze powtarzała, że humaniści nie radzą sobie finansowo w życiu, itd, itp. Nie ma innego wyjścia, jak **przyrzeć się tym przekonaniom i starać się je zmienić**. I nie oszukujmy się, to raczej nie dzieje się w weekend ani nawet w dwa tygodnie. To wymaga pracy oraz dużej dozy cierpliwości i samoświadomości. (Jest to też element o którym często zapominają adepci praktykowania afirmacji. To nie sama afirmacja jest istotna, ale to, co się przeciwko niej buntuje)

No dobrze, czy to znaczy, że póki mamy negatywne przekonania, jesteśmy skazani na udrękę? Niekoniecznie. Jak już pisałam wcześniej, jestem całym sercem za pozytywnym myśleniem i odnajdywaniem radości w każdym momencie życia. Nie mam pieniędzy? Ale jestem zdrowa, słońce wstaje niezależnie od stanu mojego konta, pies merda ogonem czy jem łososia czy chleb z masłem, a ja jestem po prostu na kolejnym etapie mojego życia. **Chodzi o to, by znaleźć powody do radości, w które uwierzy nasz umysł, powody realne, związane z tu i teraz a nie z fantazjami jak to będzie, jak już wszystko wyjdzie**. Nie zmuszajmy się, by cieszyć się z braku pieniędzy, ale cieszymy się pomimo tego. Choć pewnie znajdą się tacy, których uraduje kryzys finansowy, bo będzie to kolejne wyzwanie i zmierzenie się ze swoimi lękami. Ale w to trzeba autentycznie wierzyć, a nie "pocieszać się". Oszustwo wewnętrzne prędzej czy później wyjdzie na wierzch. A wtedy dopiero zrobi się bałagan...

A na koniec tak trochę filozoficznie...aby poznać życie we wszystkich smakach, trzeba przyjąć wszystko, co ze sobą niesie, tak negatywne, jak i pozytywne. Bez oceniania, że coś jest złe, a co innego dobre, choć mamy to głęboko zakorzenione.

## Pamiętaj, że umrzesz

Od jakiegoś czasu nie przeraża mnie myśl o śmierci. Są dwa możliwe wytłumaczenia: albo mam fantastyczne mechanizmy obronne albo przekroczyłam barierę lęku. Pewnie po trochu jedno i drugie, bo lęk przed śmiercią jest jednym z podstawowych lęków człowieka, a jak twierdzą [niektórzy psychologowie](#), także jednym z ważniejszych motywatorów w naszym życiu.

Był taki okres w moim życiu, że jadąc samochodem, co jakiś czas przed oczami pojawiał mi się scenariusz wypadku, ze mną w roli głównej. Takie "co mogłoby się stać za tamtym zakrętem, na tym skrzyżowaniu...". Wyprowadzało mnie to z równowagi, bo zdawałam sobie sprawę, że im więcej lęku będzie się pojawiać, tym więcej umysł będzie go produkować i tym realniejsze stanie się zagrożenie. Spirala strachu i spięcia nakręcała się. Nie pamiętam dokładnie kiedy i jak te "filmy" się skończyły, teraz już tylko czasem przychodzi ich odległe wspomnienie.

Na pewno bardzo wiele dała mi pewna prowadzona medytacja, która dotyczyła procesu umierania. Było to niezwykle uwalniające doświadczenie. Istotą tej wizualizacji jest zobaczenie siebie u kresu życia, przejście przez moment śmierci, wyjście energii z ciała i spojrzenie na wszystko z szerszej perspektywy - tej "niebiańskiej". Wiem też, że buddyści też stosują medytację śmierci, w której na przykład kontemplują rozkład martwej powłoki ludzkiej.

Z jednej strony jesteśmy tak mocno bombardowani obrazami śmierci, z mediów aż wylewa się strumień informacji o tym kto i jak umarł, zginął, został zamordowany. Z drugiej, obrazy te w większości ludzi wywołują jedynie strach (na który często szybko zarzucają płaszcz obojętności), ponieważ ta prawdziwa, ludzka, doświadczana śmierć jest tematem tabu. Nie jesteśmy z nią oswojeni. Nie jesteśmy przygotowani. Może warto się tym zająć.

W moim otoczeniu, w ciągu ostatnich 2 tygodni zmarły 3 osoby. Choć żadna z tych śmierci nie dotknęła mnie bezpośrednio (pośrednio tak, bo dotknęły moich bliskich), to uznaję to za jakiś sygnał ze świata dla mnie osobiście. Jaki? Chyba taki, że czas zająć się tą sprawą...życia i śmierci...Może potrzebuję przygotowania, kto to wie.

Tekst u [Zen Forest](#) przypieczętował dodatkowo to przekonanie. Oto fragment napisany przez A. de Mello:

"Ludzie wyznają błędny pogląd, według którego życie oznacza utrzymywanie ciała przy życiu. A więc pokochaj myśl o śmierci, pokochaj ją. Powracaj do niej ciągle. Myśl o tym, jak cudowne jest to martwe ciało, szkielet, kości obracające się w garstkę prochu. I wówczas poczujesz ulgę.

Wielu z was zapewne nie wie, o czym mówię w tej chwili, nazbyt przerażeni jesteście tą myślą.

Ale to wielka ulga spojrzeć z tej perspektywy na życie wstecz."

Tak, myśl o śmierci przeraża. Myśl o śmierci bliskich - nie wiem, czy czasem nie bardziej. Bo ten, który umiera, już ma dobrze "u aniołów" lub ma już wszystko "z głowy" - w zależności od naszych przekonań. A my, pozostajemy tutaj na Ziemi, przygnieceni przez poczucie samotności i utraty. Przecież na pogrzebach płaczemy bo żal nam nas samych, a nie tego, który umarł.

[Buddyści mówią](#), że śmierć warto kontemplować ponieważ, po pierwsze, tylko poprzez zdanie sobie sprawy jak cenne i krótkie jest życie, możemy nadać mu sens i żyć pełnią; po drugie, zrozumienie procesu umierania i zapoznanie się z nim usuwa lęk w momencie śmierci, zapewniając dobry powrót w kolejnym wcieleniu. O ile drugi powód jest mocno związany z wiarą (lub jej brakiem) w reinkarnację, to pierwszy widzę jako bardzo uniwersalny. Zadałam kiedyś pytanie, [co byś zrobił/a, gdybyś miał/a jutro umrzeć](#). A gdyby przeżyć tak całe życie? Tak, jak gdyby każdy dzień był najważniejszym, najcenniejszym, jedynym i ostatnim? Taka nasza natura, że gdy coś się kończy, to

dopiero zaczynamy to doceniać. Dlatego tak wielu ludzi zmienia swoje życie po traumatycznych wypadkach, cudownych ozdrowieniach i innych mocnych doświadczeniach. Nie negując wartości takich wydarzeń, może warto się zastanowić, czy chcemy czekać aż coś nas z łomotem obudzi, czy może już teraz podejmiemy jakieś kroki by żyć pełnią i nie marnować życia na głupoty?

Wracając do tekstu de Mello:

“Często powtarzam, że na to, by żyć naprawdę, trzeba najpierw umrzeć.

Najpierw należy wyobrazić sobie siebie w grobie, by uzyskać przepustkę do życia. Wyobraź sobie, że leżysz w trumnie, w dowolnej pozycji. W Indiach umarli mają podkurczone nogi.

Zdarza się, że w tej pozycji niesie się ich na stos. Czasami jednak leżą. A więc wyobraź sobie, że umarłeś i leżysz martwy. A teraz spójrz na swoje problemy z tej perspektywy.

Czyż wszystko nie ulega zmianie? (...)

Taka jest rzeczywistość, na miłość boską.

Wielu z nas jednak nie chce widzieć rzeczywistości.

Nie chce myśleć o śmierci.

Ludzie nie żyją, większość z was nie żyje, jedynie podtrzymujecie swe ciało przy życiu.

To jednak nie jest życie, ale wegetacja. Nie żyjecie tak naprawdę, dopóki nie będzie wam obojętne, czy jesteście żywi czy umarli. Dopiero wtedy żyjecie.

Kiedy jesteście gotowi utracić życie - zaczniecie żyć. Ale jeśli zaczniecie chronić swe życie, jesteście martwi.”

Czy znacie ludzi, którzy spędzają życie martwiąc się tym, że wszystko stracą? Zachorują? Umrą? Amerykańskie powiedzenie mówi, że nie można uniknąć dwóch rzeczy: urzędu skarbowego i śmierci. I o ile to pierwsze jest dyskusyjne, to to drugie absolutnie nie. Memento mori. Pamiętaj, że umrzesz.

Własna śmierć to jedno, druga sprawa, z którą się prędzej czy później konfrontujemy, to śmierć bliskich. Muszę przyznać, że tego nie przeżyłam (Tak, moi wszyscy dziadkowie żyją i mają się całkiem dobrze, jak na grono 80 i 90-latków. Dobre geny w rodzinie 😊), więc będę trochę teoretyzować. Wiem, że dla niektórych ludzi jest to gigantyczna trauma. Śmierć współmałżonka jest najbardziej stresującym wydarzeniem w życiu człowieka wg listy stworzonej przez [pewnych psychologów](#) (moim zdaniem trudniejsza jest śmierć dziecka, ale ta pewnie się tam nie znalazła z powodu stosunkowo rzadkiego występowania). Łatwo jest mówić o nieprzywiązywaniu się, gdy odchodzi najbliższa osoba, trudniej zmierzyć się z rzeczywistością. Jednak uważam, że warto nad tym pracować, ponieważ nieumiejętność poradzenia sobie z takim wydarzeniem świadczy o uzależnieniu emocjonalnym. I o ile standardy społeczne dają na to ogromne przyzwolenie, czy wręcz zachęają do tego (“nie odchodź, bo cierpię”, “bez ciebie jestem niczym”, itd, wystarczy posłuchać pierwszej lepszej popularnej piosenki o miłości), to myślę, że warto wyjść poza takie myślenie. Gdy ktoś odchodzi, najlepszą rzeczą, którą możemy zrobić będąc pełnymi miłości, to życzyć mu wszystkiego najlepszego na nowej drodze - czy to w tym, czy już w innym życiu. Mamy jak największe prawo odczuwać smutek i inne emocje - w końcu emocje czynią nas ludzkimi, ale już trzymanie kogoś przy sobie dla własnego dobrego samopoczucia, to egoizm, nie miłość. Proces radzenia sobie z odejściem bliskiej osoby (z naszego życia, czy z życia ziemskiego w ogóle) jest chyba jednym z najważniejszych procesów, które umożliwiają wzrost, a jednocześnie sprawdzają naszą kondycję psychiczną i dojrzałość emocjonalną. I jeszcze raz podkreślę, że nie chodzi mi o brak emocji towarzyszących temu

procesowi, a raczej o to na ile mamy w sobie zgodę na fakt, że ludzie przychodzą i odchodzą z naszego życia, i jest to naturalna kolej rzeczy.

Rozmawiałam z moją przyjaciółką o śmierci ojców i matek naszych przyjaciół i dalszych znajomych, śmierci ludzi w wieku naszych własnych rodziców. Ela powiedziała bardzo ważną rzecz - że dzięki tej świadomości inaczej spojrzała na swoich rodziców. Stwierdziła, że nie ma co marnować czasu, bo każde pożegnanie może być tym ostatnim. Nie ma co marnować czasu na "pierdoły", kłótnie, urazy, analizy... jest czas na kochanie i widzenie drugiego człowieka takim, jaki jest. Żeby potem nie żałować "nie powiedziałam tego czy tamtego", "trzeba było dać więcej miłości", itd. To bardzo ważny wniosek, tym ważniejszy, że odczuty, a nie wymyślony. Poczulałam podobnie, zadzwoniłam do taty.

I jeszcze jedno.

Są kultury, w których śmierć jest momentem celebracji i radości. Najbardziej znanym przykładem jest Meksyk, gdzie co prawda na turystycznych szlakach do obchodów Święta Zmarłych wdarła się już komercja, ale idea jest bardzo jasna - śmierć nie równa się rozpacz, jest radością. Nasza kultura kojarzy cmentarz z zachowaniem ciszy i powagi, smutkiem i zamyśleniem. W porządku, taki mamy sposób na przeżywanie śmierci. Czy jednak nie utrudnia on nam otwartego i wolnego od strachu przed naruszeniem "świętości" rozmawiania o niej i jej doświadczania? Moja przyjaciółka opowiadała, jak to na pogrzebie swojego ojca miała uśmiech na twarzy, ale skarciła ją za to matka, "bo tak nie wypada". A przecież tak złożone istoty jak my nie mogą być zakuwane w kajdany konwenansów dotyczących tego co można, a czego nie można przeżywać.

Można by na ten temat pewnie jeszcze wiele pisać i dyskutować. Zakończę buddyjską kontemplacją śmierci. Wyciągnijcie swoje wnioski z tych stwierdzeń, które choć oczywiste, to zupełnie nieobecne na co dzień w naszych życiach.

### A. ŚMIERĆ JEST PEWNA

1. Nie można uniknąć śmierci (nawet Jezus, Budda i inni mistrzowie umarli).
2. Życie ma swój kres i każdy moment mnie do niego przybliża.
3. Śmierć przychodzi nagle i niespodziewanie.

### B. MOMENT ŚMIERCI JEST NIEZNANY

4. Czas mojego życia jest nieznany. Młodzi umierają przez starymi, zdrowi przed chorymi.
5. Śmierć może spowodować praktycznie wszystko, nawet coś co zazwyczaj podtrzymuje życie.
6. Słabość i kruchość ludzkiego ciała przyczynia się do niepewności życia.

### C. JEDYNE CO MOŻE NAM POMÓC W MOMENCIE ŚMIERCI JEST STAN NASZEGO ROZWOJU DUCHOWEGO.

7. Nie pomogą przedmioty, pieniądze, bogactwo.
8. Rodzina i przyjaciele ani nie powstrzymają śmierci, ani nie pójdą z nami.
9. Nasze cenne ciało też nie pomoże, musimy je zostawić jak pustą skorupę

## Poznaj swojego Wewnętrznego Krytyka

Mało kto lubi być krytykowany, mało kto potrafi też dobrze sobie z krytyką radzić. A jest to jeden z nieodłącznych elementów życia, nie jesteśmy w stanie uniknąć wszystkich sytuacji, a których ktoś nas krytykuje. Oczywiście, krytykować też trzeba umieć, ale przyjmijmy, że wpływu na to jak ktoś krytykuje nie mamy (choć warto się tego samemu nauczyć, podążając za zasadą, że podobne przyciąga podobne). Jak sobie radzić w takich sytuacjach i dlaczego w ogóle krytyka tak nas rani?

Po pierwsze, postawmy sprawę jasno - to najczęściej nie czyjaś krytyka nas rani i staje się przeszkodą w skutecznym działaniu. **To nasz Wewnętrzny Krytyk jest sprawcą całego zamieszania.** Gdy ktoś mówi, że zrobiłeś coś źle, wewnętrzny krytyk podchwytuje temat "Tak, zrobiłeś to źle, i to nie pierwszy raz, w ogóle nie masz kompetencji by się tym zajmować, nic dziwnego, że nikomu się nie podoba twoja praca, do niczego się nie nadajesz..." i tak dalej... Zauważ, że osoby, które są pewne siebie, nie jest łatwo wyprowadzić z równowagi krytyką. **Nic, co nie rezonuje z naszymi wewnętrznymi postaciami, nie jest w stanie nas dotknąć.**

Co gorsza, Wewnętrzny Krytyk jest dość niezależną i autonomiczną postacią, i wcale nie potrzebuje słów innych ludzi, by zmieszać nas z błotem. Wręcz przeciwnie, jakże często potrafi zdeprecjonować czyjąś pochwałę czy nasze oczywiste osiągnięcie. "Oni tylko tak mówią" albo "Wcale nie zasługujesz na aż taką nagrodę". Krytyk również potrafi skutecznie zablokować jakieś działanie, podkopując wiarę we własne siły. Wiele z nas zna zapewne głos mówiący: "Nie dasz sobie nigdy z tym rady", "Nie nadajesz się do tego", "Masz zbyt małe kompetencje by sobie z tym poradzić" i temu podobne hasła, które z zabójczą skutecznością przeszkadzają nam w działaniu i poszerzaniu swoich możliwości.

Posiadając IQ na poziomie około 500, które daje możliwość zauważenia wszelkich naszych wad, niesamowitą możliwość czytania naszych najbardziej sekretnych uczuć, rentgenowski wzrok ujawniający niedostatki niewidoczne gołym okiem, system podczerwieni śledzący nasze sny w nocy i standardy porównań przy których Einstein zdaje się głupi, a Matka Teresa egoistyczna, Wewnętrzny Krytyk podejmuje się zadania by oceniać nas samych.

Sandra i Hal Stone

## Skąd bierze się Krytyk?

Lata doświadczeń z innymi ludźmi tworzą naszego Krytyka. Przykłada się do tego cała gromada osób, które mając lepsze lub gorsze intencje, krytykowały nas. To mogli być nasi rodzice, którzy "dla naszego dobra" w nieprzyjemny sposób poprawiali nas. To mogli być nauczyciele, którzy nie potrafili inaczej dać informacji zwrotnej o naszym zachowaniu czy stanie wiedzy. Do tego dochodzą różnego rodzaju przykre sytuacje z rówieśnikami, mniejsze i większe nadużycia, spotęgowane dodatkowo wrażliwością lub nadwrażliwością emocjonalną.

Rodzice często próbują poprawiać "problemy", które wydaje im się, że w nas widzą i mówią wszelkiego rodzaju rzeczy by nas "naprawić". Wyrażają swoje opinie na temat tego jak wyglądamy, naszego ciała, włosów, ubrań, sposobu chodzenia, mówienia, i tak dalej. Wszystko to kumuluje się i powoduje, że czujemy się nieadekwatni, niepełni, nie do końca tacy, jak "powinniśmy" być.

[Kali Munro](#), psychoterapeuta

Jednym z ważniejszych kroków, które musimy zrobić, by "uporać się" z naszym Krytykiem, jest zrozumienie i zaakceptowanie faktu, że **Krytyk powstał po to, by nas wspierać.** Wiem, że brzmi to dość dziwnie, biorąc pod uwagę ilość cierpienia, jakiego może on przysparzać. Jednak kiedyś, dawno temu, podjęliśmy (nieświadomie) decyzję, że całkiem dobrze jest mieć w sobie głos, podobny do głosu rodziców, który będzie ostrzegał przed popełnieniem błędu. Lepiej usłyszeć od siebie samego coś

nieprzyjemnego, niż narazić się na brak akceptacji ze strony innych. Lepiej powstrzymać działanie, niż popełnić błąd skutkujący odrzuceniem. Krytyk tak naprawdę chce naszego dobra, chce byśmy wypadli odpowiednio, byli lubiani przez innych, odnosili sukcesy, i tak dalej. Jednak działa on na poziomie dziecka, które uważa, że wszyscy wokoło są mądrzejsi od niego samego. Pamiętajmy, że przez sporą część naszego dziecięcego życia dorosły, a tym bardziej rodzic jest dla nas bogiem wszechmogącym i wszechwiedzącym. W związku z tym, Krytyk jest jakby echem wymagań stawianych nam przez otoczenie.

Problemem jest to, że jak piszą [Sandra i Hal Stone](#), Krytyk nie wie kiedy przestać. Nie rozumie kiedy już wystarczy. Ma tendencję do rozrastania się, aż wydostaje się spod kontroli i zaczyna powodować więcej szkód niż pożytku. W tym momencie, jego pierwotna intencja zostaje zagubiona.

### Jak rozpoznać Krytyka?

**Krytyk jest jednym z głosów w Twojej głowie.** Spokojnie, nie mówimy tu o żadnych “głosach”, które prowadziłyby do diagnozy jakiejś “strasznej choroby”. Każdy z nas nosi w sobie różne postaci (wcale nie jesteśmy jednolitym i spójnym bytem psychicznym, posiadamy tak zwane subosobowości) i każda z nich w jakiś sposób się z nami komunikuje - najczęściej gada do nas w naszej własnej głowie. Cały trik polega na tym, że część tych głosów nie jest tak naprawdę nasza - przejęliśmy je od istotnych osób w (najczęściej) dzieciństwie. Najlepiej zacząć od obserwowania swoich myśli w momencie, gdy zaczynamy się czuć zdołowani jakimś wydarzeniem, mamy treść, czujemy się zawstyżeni, itd. Trzeba zanotować wtedy po pierwsze jakie (dosłownie) myśli się pojawiają, po drugie jakiego rodzaju jest to głos (czasem jest to ewidentnie głos rodzica). Takie obserwacje można przeprowadzić również przypominając sobie jakieś wydarzenie, które mogło uruchomić wywrotową działalność naszego Krytyka. Treść myśli jest o tyle ważna, że Krytyk może się posługiwać jakimiś utartymi schematami słownymi, konkretnymi wyrażeniami, które mają na nas błyskawiczny wpływ. Głos zaś pomoże nam w przyszłości rozpoznać, że dana myśl nie wynika z racjonalnej analizy sytuacji, a jest krytyczną oceną, na którą trzeba w odpowiedni sposób spojrzeć.

Czasem nasz Krytyk ujawnia się na zewnątrz poprzez reakcje innych osób, które zaczynają w naszej obecności wypowiadać krytyczne uwagi. Zdarza się nam też projektować naszego Krytyka, w efekcie czego przypisujemy innym osobom niezwykle krytyczny stosunek do naszej osoby, gdy faktycznie wcale takiego nie mają. Warto obserwować takie sytuacje. Jak pisze [Włodzimierz Świątek](#):

Czasami krytyk przychodzi do nas ze świata zewnętrznego w postaci różnych, dramatycznych zdarzeń (np. konflikt grupowy, wypadek samochodowy, nagła burza z piorunami, porażka w pracy), które mamy skłonność interpretować za swoje czyny. Tkwimy wówczas w błędnym przekonaniu, że świat jest słusznie przeciwko nam, a my nie jesteśmy nic warii. Czujemy się wtedy ofiarą tych zdarzeń zewnętrznych, a w istocie jesteśmy ofiarą działań swojego wewnętrznego krytyka. Ten wewnętrzny dramat będzie działał tak długo, dopóki nie zmierzmy się z naszym wewnętrznym krytykiem.

### Rozpoznanie, separacja, integracja.

Rozpoznanie Krytyka ułatwia odseparowanie się od niego, dzięki czemu jego komentarze przestają tak boleć i odbieramy Krytykowi kierowanie naszymi reakcjami. Oto kilka sposobów aby to osiągnąć:

- **Wysłuchaj się w wewnętrzny krytykujący głos.** Czy nie brzmi on przypadkiem jak ktoś, kogo znasz? Zastanów się w jaki sposób powstał twój Krytyk, albo skąd (od kogo) przejął on pewne przekonania. Może się okazać, że to nie są ani Twoje przekonania ani Twoje wartości. Czemu więc tego słuchać?
- **Narysuj swojego Krytyka.** Nie przejmuj się walorami artystycznymi, nie o to tu chodzi. Celem tego ćwiczenia jest spojrzenie na Krytyka z boku, odłączenie się od niego. Jak on wygląda? Może mógłby się zmienić?

- **Wypisz najczęściej powtarzające się “teksty” Krytyka.** Uważaj, jeśli poczujesz, że taka lista powoduje tylko, że czujesz się coraz gorzej - nie drąż dalej. Może to nie ten moment. Jenak gdy już masz taką listę, porównaj ją z tym, co mówili Twoi rodzice, rówieśnicy, czy ktoś inny. Stwierdzenie, że “tak by powiedział mój ojciec” ułatwi separację od Krytyka. Zauważ też, że niektóre wymagania stawiane przez Krytyka są niemożliwe do zrealizowania albo sprzeczne same w sobie.
- Krytyka często można przyłapać **obserwując reakcje ciała i swoje zachowania.** Na przykład uderzamy się w głowę albo zasłaniamy oczy w momencie, gdy słyszymy wewnętrzną krytykę. Krytyk powoduje też nieprzyjemne reakcje w rodzaju bólu czy/i rozstroju żołądka, pocących się dłoni, “guli” w gardle czy bólu głowy.
- **Medytacja** jest dobrym sposobem, by obserwować swojego Wewnętrznego Krytyka - im bardziej jesteśmy świadomi, tym mniej szkód będzie on wyrządzał.
- Spróbuj **wcielić się we własnego Krytyka** i odnaleźć jego zalety, mocne punkty. Pewnie ma sporo siły, umiejętności i ważnych spostrzeżeń. Poczuj to, końcu to Twoja własna energia, masz całkowite prawo by ją wykorzystać.

Pamiętajmy, że u podstaw funkcjonowania Wewnętrznego Krytyka jest **troska o nasze dobro**. Najczęściej za wszystkimi wymaganiami kryje się obawa przed byciem niekochanym, odrzuconym, samotnym, bez sukcesów. Dlatego **nie ma sensu zatykać Krytykowi ust i uważać go za złą i niepotrzebną część psyche** (nie ma takich!). Wysyłanie mu komunikatów typu “zamknij się!” (a i takie rady znalazłam w sieci) jest tylko przekazywaniem negatywnej energii do samego siebie. Z Krytykiem można się dogadać. Poza tym, Krytyk ma niesamowicie wielką moc (patrz pierwszy cytat) i chodzi o to, by dokonać swoistej rekonkwisty jego siły. Chcemy by Krytyk działał na naszą korzyść, wspierał nas, a nie zalewał lękiem i niemożliwymi do spełnienia wymaganiami. Polecam więc próbę “dogadania się” z tą częścią, odkrycie jego największych obaw i uważne wysłuchanie jego zaleceń. W końcu Krytyk niesie często bardzo ważne dla nas informacje, które warto w konstruktywny sposób wykorzystać. Z drugiej strony, **należy Krytyka przekonać, że sposób w jaki on się z nami komunikuje nie jest skuteczny**. Niech stanie się naszym Doradcą czy Sprzymierzeńcem i w mądry sposób wspiera, zamiast mieszać nas z błotem, mając nawet najlepsze intencje.

## Przekształcanie Wewnętrznego Krytyka

[Alison Finch](#) zaleca wyszkolenie Krytyka, jeśli ten nie chce współpracować w sensowny sposób. Wyłapuj “dołujące” uwagi, nadmierne generalizacje i ciągi negatywnych myśli, a następnie wchodź w dialog z Krytykiem. Zachęcaj go do bycia bardziej konkretnym, wzmacniającym, racjonalnym. Jeśli mówi na przykład “*To, co piszesz jest niewystarczająco dobre, jesteś beznadziejna, ciągle próbujesz a nic ci nie wychodzi.*” poproś o szczegóły. Niezbyt dobre dla kogo? W stosunku do czego? Co można zrobić by byłoby lepsze? Dlaczego od razu mam być beznadziejna? Czy próbowanie nie jest oznaką rozwijania się i uczenia? I tak dalej. Im częściej będziemy w ten sposób rozmawiać z Krytykiem, tym szybciej nauczy się on jakiego rodzaju komunikaty są nam przydatne, a jakie nie.

## Strach ma wielkie oczy, Krytyk ma cięty język

Praca z Wewnętrznym Krytykiem nie jest prosta, szczególnie gdy jest on agresywny, niemilknący i bardzo silny. Ale samo przyglądanie się mu już pomaga odzyskiwać powoli jego moc. Ostatnio zdarzyła mi się taka rozmowa.

X: Powiedz mi to, przecież nie będę się śmiała.

Ja: Ale tutaj jesteśmy ja, ty i mój Wewnętrzny Krytyk.

Gdy zdałam sobie sprawę, że to tak naprawdę własnej wewnętrznej oceny się boje, a nie osoby, z którą rozmawiam, od razu łatwiej przyszło mi wypowiedzenie tej trudnej rzeczy (nawet już nie pamiętam o co chodzi - oczywiście nikt się nie "śmiał"). Krytyk potrafi dowalić, potrafi zatkać nam usta i sprawić, że czujemy się jak najgorsi z najgorszych. Ale to wszystko dzieje się w naszej głowie. A to, co w naszej głowie, w należy przecież do nas. I jeśli chcemy żyć w większym komforcie, trzeba włożyć trochę pracy w nawiązanie pozytywnych sojuszy z postaciami w swojej głowie. Zresztą będę jeszcze pisać o innych postaciach, bo to fascynujący temat i świetny materiał do pracy własnej pracy wewnętrznej czy też terapeutycznej.

---

## Rozważania o pokojowej komunikacji

Mam wrażenie, że większość konfliktów między ludźmi wywodzi się z problemów komunikacyjnych. Najczęściej obie strony mają dobre intencje i chcą rozwiązania, ale nie potrafią wyjść z plątaniny wzajemnych oskarżeń, bólu urażonego ego i schematów jakimi się posługujemy rozmawiając z drugim człowiekiem. Na szczęście mądrzy ludzie zidentyfikowali takie kluczowe punkty i radzą w jaki sposób możemy poprawić naszą komunikację. Jedną z prostszych i bardzo skutecznych metod jest stosowanie tak zwanych *komunikatów "Ja"*.

Komunikaty "ja" służą wyrażeniu swoich odczuć w związku z jakąś sytuacją oraz, jeśli jest to potrzebne, wyrażeniu swoich oczekiwań co do tej sytuacji. Zbyt często stosujemy w naszych codziennych rozmowach komunikaty, które odnoszą się jedynie do drugiej osoby, a na dodatek zawierają oceny i etykiety.

zamiast: **"Wkurzasz mnie"** lepiej **"Jestem wkurzona"**

albo:

zamiast: "Wkurza mnie, że jesteś taki leniwy, ciągle siedzisz na kanapie i nic nie robisz!"

można tak: "Jestem wkurzona, gdy widzę jak siedzisz na kanapie, a ja cały czas pracuję. Chciałabym otrzymać od ciebie więcej wsparcia."

Elementy *komunikatu ja* (czyli kluczowe punkty porozumienia bez przemocy Marshalla Rosenberga) to:

1. **Wyrażenie swoich uczuć i emocji** (Jestem zły/szczęśliwy/smutny/rozczarowany)
2. **Opis faktów do których się odnosimy.** Ważne jest by dotyczył on określonych zachowań i sytuacji, a nie sprowadzał się do oceny ich dotyczących.
3. **Wyrażenie swoich potrzeb**, wyjaśniające dlaczego dana sytuacja wywołała takie a nie inne uczucia.
4. **Przekazanie swoich oczekiwań/prośb** w związku z zaistniałą sytuacją. (jeśli jest taka konieczność)

Jako ściągawkę można zastosować taki prosty schemat:

"Kiedy ty (zachowanie), ja (uczucie), ponieważ (potrzeba). Chciałabym (konkretna prośba)."

Stosowanie tego rodzaju komunikatów pozwala uniknąć oskarżania i eskalacji konfliktów. Przechodzimy od oceniania i zrzucania winy na drugą osobę do wyrażania swoich emocji i brania za

nie odpowiedzialności. Nie dajemy też przestrzeni na to, by druga osoba broniąc się lub atakując nas powiedziała “nieprawda”. Jeśli mówię, że coś czuję, taki argument staje się absurdalny.

Dobrze jest pamiętać, że istnieją fałszywe komunikaty ja, czyli takie, które pozornie odnoszą się do uczuć, a są jedynie ocenami. Np. “Czuję, że się w ogóle nie starasz” albo “Czuję, że to zadanie mnie przerasta”. Te zdania tylko wyglądają na wyrażające emocje, dzięki zastosowaniu słowa “czuję”, jednak reszta nie mówi nic o uczuciach osoby wypowiadającej się. Emocji można się jedynie domyślać, a nie o to chodzi w jasnej i klarownej komunikacji.

Często automatycznie posługujemy się ocenami opisując rzeczywistość, warto więc przysłuchać się temu, co mówimy. Miewamy skłonność do uznawania za fakt tego, co jest jedynie naszą oceną. I niezależnie od naszej inteligencji czy rozeznania w sytuacji, najczęściej swoimi zmysłami obejmujemy tylko wycinek rzeczywistości - dobrze jest, jeśli nie traktujemy tego wycinka jako całości i nie ulegamy iluzji “oczywistości”. Ostatnio usłyszałam cenną uwagę na ten temat: **fakty, które nie zostały udokumentowane, przestają być faktami**. Czyli coś, co tylko pamiętamy, nie jest już faktem, nie jest czymś, co można obiektywnie zweryfikować. Jest jedynie wspomnieniem. A ludzka pamięć ma jedną bardzo ważną cechę - nie zapisuje wydarzeń w całości, takimi jakie są, a jedynie pewne ich elementy - najczęściej te, które są ważne dla podmiotu. Proces przypominania sobie polega więc na rekonstrukcji na podstawie najważniejszych elementów i wniosków opartych o przekonania. Wspomnienie to najbardziej prawdopodobna wersja zdarzeń - dla danej osoby. Stąd biorą się wszystkie konflikty dotyczące tego co kto powiedział - każdy jest przekonany o prawdziwości swoich wspomnień, bo są one bardzo żywe, trudno nie traktować ich jako coś rzeczywistego. Jednak świadomość, że **wspomnienia to nie rzeczywistość** bardzo pomaga nie wchodzić w tego rodzaju kłótnie.

Wracając do spostrzeżeń i ocen, podam kilka przykładów. “Nie umiesz gospodarować pieniędzmi” - ocena; “Wydałeś całą pensję w ciągu trzech tygodni” - fakt. “Przy tobie nie wiem na czym stoje” - ocena; “Nigdy nie oddzwoniasz do mnie” - ocena; “W zeszłym tygodniu trzy razy prosiłam o telefon, ale nie oddzwoniłeś” - fakt. Warto poćwiczyć wyrażanie “czystych” spostrzeżeń, ponieważ oceny bywają zapalnikiem konfliktów, szczególnie w napiętych sytuacjach. **Ryzykujemy, że w interpretacjach i ocenach, nasz rozmówca dopatry się krytyki i odpowie kontratakiem.**

Oceny związane są również ze stosowaniem kwantyfikatorów ogólnych, czyli słów “zawsze”, “nigdy”, “wszyscy”, itd. Takie zwroty rzadko odnoszą się do rzeczywistości, a są jedynie uogólnieniem jakiegoś jej wycinka. Bywają stosowane też w celu podkreślenia swoich odczuć, niestety skutek bywa odwrotny od zamierzonego. Zresztą, mówiąc “zawsze” robimy miejsce na odbijanie piłeczki: “nieprawda, nie zawsze, daj mi spokój”. **Jeśli odniesiemy się do konkretów, trudno będzie im zaprzeczyć i bawić się w gry słowne.**

Wyrażanie swoich potrzeb jest istotą stosowania porozumienia bez przemocy Rosenberga. Jest to kluczowy element, ponieważ dzięki niemu bierzemy odpowiedzialność za to, jak się czujemy, zamiast zrzucać winę na świat zewnętrzny. Jeśli przyczyna moich uczuć leży we mnie, mogę coś z tym zrobić, zresztą nie tylko ja.

“Im wyraźniej w trudnej sytuacji dasz do zrozumienia, że twoje nieprzyjemne odczucia wiążą się z twoimi własnymi potrzebami, tym łatwiej przyjdzie twojemu rozmówcy wczucie się w twoją sytuację i odpowiednie zareagowanie.” - Ingrid Holler

Zdanie “Jestem sfrustrowana, bo mnie odrzucasz” jest zrzucaniem odpowiedzialności, “Jestem sfrustrowana, ponieważ potrzebuję akceptacji” jest wzięciem odpowiedzialności. Czytając te zdania możemy zaobserwować własną reakcję w stosunku do hipotetycznego nadawcy. Pierwsze zdanie powoduje u mnie chęć wycofania się, drugie wzbudza empatię i chęć zrozumienia sytuacji tej osoby.

Skupienie się na swoich potrzebach ma jeszcze jedną zaletę. Zaczynamy rozumieć motywy swoich działań i przyczyny takiego a nie innego reagowania. **Często nie rozumiemy swoich nagłych reakcji,**

**a niezaspokojone potrzeby i niezrealizowane wartości nierzadko stanowią trafne ich wyjaśnienie.** Co jeśli trudno nam poznać swoje (albo czyjeś) potrzeby? Ingrid Holler podaje (chyba za Rosenbergiem) prostą technikę. Na przykład jakieś zachowanie wywołuje moją ocenę: "Lekceważysz mnie". Odwracam to stwierdzenie, znajdując jego przeciwieństwo: "Szanujesz mnie; Bierzesz mnie pod uwagę". Od razu widać, że kryje się za tym potrzeba szacunku lub/i uwagi. Nie każdy ma odwagę powiedzieć wprost, że potrzebuje więcej uwagi. Mimo wszystko, jest to już jakiś krok w kierunku zrozumienia samego siebie.

Można by napisać o wiele więcej na ten temat, choć zostało to już zrobione, choćby przez Rosenberga. Ale nawet przeczytanie dziesięciu książek na temat komunikacji nie zastąpi praktycznego zastosowania powyższych zasad. A bywa to niełatwe, bo brak nam uważności i rozmawiamy w automatyczny sposób, nie słysząc tego jak zwracamy się do innych. Jednak, jak każdy nawyk, nawyki językowe też można przekształcać i usprawniać. Czasem wystarczy zmienić jedno słowo, aby nadać całkowicie odmienną jakość temu, co komunikujemy drugiej osobie. Warto więc ćwiczyć, nawet jeśli na początku jakoś "dziwnie to brzmi". Polecam książkę cytowanej już przeze mnie Ingrid Holler "Porozumienie bez przemocy. Ćwiczenia" - jest to bardzo praktyczny przewodnik pokazujący jak skutecznie zmieniać swoje wzorce językowe na takie, które sprzyjają pokojowemu porozumiewaniu się.

---

## Opuść swoją strefę komfortu

Badania psychologii społecznej pokazują, że lubimy to, co jest nam znane (do tego stopnia, że lubimy coś bardziej tylko dlatego, że to widzieliśmy - tzw. efekt ekspozycji). W konsekwencji budujemy tzw. strefę komfortu, czyli psychologiczną przestrzeń bezpieczeństwa. Co się na nią składa? Przede wszystkim nasze przyzwyczajenia, nawyki i przekonania, które są dla nas czymś znanym i oczywistym. I o ile posiadanie takiej przestrzeni bywa potrzebne dla utrzymania naszego dobrego samopoczucia, to warto ją poszerzać. A aby to zrobić, trzeba najpierw ją opuścić.

Zrób mały [eksperyment](#). Skrzyżuj ręce na piersi (tak jakbyś chciał się „zamknąć”) i zobacz, który nadgarstek jest u góry. Skrzyżuj ręce ponownie, ale tym razem na odwrót. **Poczujesz się trochę nieprzyjemnie**, jakby nieswojo, a przecież zmienił się tak nieistotny detal. Zastanów się jak wiele mógłbyś zmienić w swoim życiu, a nie robisz tego właśnie ze względu na to poczucie „nieswojności”. Strefa komfortu jest bezpieczna, ponieważ wiemy czego się spodziewać w jej obrębie. Tworzy to paradoksalną sytuację, w której **posiadanie zdrowego, dobrego i bogatego życia wzbudza lęk, bo jest czymś nieznanym**, a podążanie utartymi, niezdrowymi i bolesnymi drogami daje poczucie bezpieczeństwa. Jest tak na przykład w przypadku osób, które dorastały w dysfunkcyjnej czy patologicznej rodzinie.

Wszystko co wiesz, umiesz, robisz, znasz tworzy twoją strefę komfortu. Wyobraź ją sobie jako niewielki okrąg. Wszystko czego możesz się nauczyć, robić inaczej, zdobywać, doświadczać leży poza tą strefą. Niech będzie to okrąg wokół strefy twojej komfortu. Nazwijmy go strefą zmiany. Pomiędzy nimi znajdują się różne uczucia, od poczucia niepewności, poprzez lęk aż do bólu. Na granicach strefy zmiany znajduje się strefa [paniki](#), czyli przestrzeń tzw. rzucania się na głęboką wodę.

Opuszczanie swojej strefy komfortu wzbudza w nas nieprzyjemne emocje – i jest to normalne. Cały problem polega na tym, że poza strefą komfortu leżą również rzeczy których pragniemy, nasze marzenia, zmiany prowadzące ku lepszemu. Nowa relacja, nowa, twórcza i lepiej płatna praca, możliwość zamieszkania zagranicą, usamodzielnienie się i temu podobne. Stajemy więc w sytuacji, w której **pojawienie się na horyzoncie realizacji naszych pragnień wywołuje nieprzyjemne i trudne uczucia**, blokując tym samym nasz rozwój. Jak się przed tym zabezpieczyć? Jak nie dopuścić do sytuacji, w której odmówimy jakiegokolwiek wspaniałej okazji z lęku przed zmianą?

Odpowiedź brzmi – **poszerzaj swoją strefę komfortu na co dzień**. Rób rzeczy inaczej niż dotychczas. Stawiaj przed sobą małe, niewielkie a potem coraz większe wyzwania. Nie muszą one dotyczyć najważniejszych obszarów twojego życia, nawet lepiej jeśli nie będą, bo dzięki temu dokonasz zmian osuwając uczucia im towarzyszące, bez ryzyka wpadnięcia w strefę paniki.

Dzięki temu będziesz poszerzać swoją strefę komfortu, która jest również strefą wpływu. Innymi słowy, jest to przestrzeń w której masz kontrolę nad swoim działaniem i swoimi uczuciami. Im dalej będzie ona sięgać, tym bardziej zmniejszasz prawdopodobieństwo, że jakieś nieoczekiwane zdarzenie cię załamie albo wręcz złamie. [Tutaj](#) znalazłam sporo pomysłów na drobne zmiany i wyzwania. Pamiętaj, że jeśli coś wydaje ci się przysłowiową „bulką z masłem”, nadal tkwisz w strefie komfortu. Dla mnie na przykład pójście samej do kina nie jest żadnym problemem, robiłam to nie raz – więc nie widzę żadnego potencjału na rozwój. Ale już pójście na warsztaty z czegoś, czego nigdy nie robiłam, może być bardzo rozwojowym doświadczeniem. Oto moje 10 ulubionych przykładów (kolejność losowa):

1. Uśmiechaj się do obcych ludzi w sklepie, na ulicy, w środkach komunikacji miejskiej
2. Pierwszy powiedz „kocham cię”
3. Pójdź sam do restauracji
4. Otwórz swoją firmę
5. Wyłącz Internet na tydzień
6. Zrób z siebie durnia z premedytacją
7. Zamień się stronami w łóżku z partnerem/partnerką
8. Ubierz się bardzo dziwnie lub inaczej niż zwykle
9. Zagadaj do kogoś w sklepie
10. Przeprowadź się do innego miasta/kraju
11. Czytaj teksty/książki osób o poglądach innych niż twoje
12. Czytaj teksty/książki na tematy, które są ci nieznane
13. Próbuj egzotycznych i nieznanymi ci kuchni
14. Idź/jedź inną trasą do szkoły/pracy
15. Posłuchaj muzyki, jakiej nigdy nie słuchałeś

Ważne jest, by zdawać sobie sprawę z tego, że na początku zmiana będzie budziła w nas opór. Musimy znaleźć w sobie wystarczająco dużo siły, by przejść przez ten niełatwy etap. **Rób małe kroczki i ciesz się z każdego postępu**. Daj sobie przestrzeń na niepewność i zaakceptuj swój strach. Jeśli będziesz wiedzieć po co opuszczasz strefę komfortu, znajdziesz w sobie motywację by wytrwać. Później okaże się, że było warto i coraz chętniej będziesz stawiać sobie nowe wyzwania. Początek może być trudny, ale strach w końcu mija, a osiągnięcie czegoś nowego daje ogromną satysfakcję i wynagradza niewygody.

Im dalej w przestrzeń rozwoju, tym więcej miejsca na to, czego pragniesz w życiu.

Odwaga nie polega na nie odczuwaniu strachu, lecz na uznaniu, że coś jest ważniejsze niż lęk.  
*Ambrose Redmoon*

## Odpowiedzialność za swoje życie

Czy znasz kogoś niezadowolonego ze swojego życia? Z pewnością. A może Ty sam nie jesteś do końca zadowolony? Nie masz wymarzonej pracy, nie wstajesz rano z radością i pasją w sercu, nie zarabiasz tyle, ile byś chciał, mieszkasz w ciasnym mieszkaniu i często czujesz się zdołowany. Zastanów się chwilę skąd to poczucie. Przypomnij sobie, jak swoją sytuację najczęściej tłumaczą inni i na co narzekają.

Usłyszeć można między innymi, że "szef jest głupi/skąpy", "sytuacja w kraju jest zła", "jest kryzys", "trzeba się naharować", "życie nie jest lekkie", "miałem ciężkie dzieciństwo", "taki już jestem i się nie zmienię", "los mnie źle traktuje", "tak nas wychowuje społeczeństwo", i tak dalej, i tym podobne... Czasem, gdy słyszę coś takiego, odpowiadam: **każdy żyje takim życiem, jakie sobie wybrał.**

Zdajecie sobie pewnie sprawę jakie to wywołuje oburzenie...Oburzenie i opór. Jesteśmy tak wychowani i nauczeni, że niestety nie chce nam się brać odpowiedzialności za to, jak wygląda nasze życie. Przecież nawet jeśli nie jest idealnie, to przynajmniej takie życie jest czymś **znanym** i **bezpiecznym**. Taki paradoks - poczucie braku bezpieczeństwa finansowego, na przykład, staje się czymś bezpiecznym, bo przyzwyczajamy się do biernej postawy. Wzięcie odpowiedzialności za swoją sytuację jest trudne, bo równa się przyznaniu do tego, że gdy coś nam idzie dobrze, to dzięki nam, ale gdy idzie coś źle, to też dzięki nam. A to dość mało komfortowa świadomość. O ile lepiej i wygodniej jest zrzucić winę na wszystko dookoła, z politykami, cudzoziemcami, szefem, panią w sklepie i własnymi rodzicami włącznie. Niestety (albo wręcz przeciwnie), wzięcie odpowiedzialności za swoje życie, to jedyna sensowna droga ku jego zmianie. I niektórzy muszą czasem mocno dostać od życia po głowie, by w końcu znaleźć w sobie odwagę i odbić się od dna.

Zmiana oznacza ryzyko, ale jak mówi Osho, ryzyko trzeba pokochać, by żyć pełnią życia. Tak zwaną **strefę komfortu**, czyli przestrzeń znaną, wydeptaną i dającą poczucie bezpieczeństwa [dobrze jest czasem opuścić](#), by móc wprowadzić do naszego życia coś nowego i świeżego.

Nie jest łatwo zaakceptować, że jesteśmy [odpowiedzialni za swoje emocje](#). To, że jesteś smutna, nie jest winą twojego męża ani szefa. Twoje własne myśli i przekonania generują te emocje. Dobra wiadomość jest taka - o ile na szefa i męża masz niewielki wpływ (choć może ci się wydawać inaczej, a to kolejne źródło frustracji), to na własne przekonania, reakcje i myśli możesz mieć ogromny. Przeniesienie koncentracji z zewnątrz (inni ludzie) do wewnątrz (moje emocje) jest ogromnym krokiem w przejmowaniu odpowiedzialności za swoje życie.

Za swoje myśli też odpowiadasz. Kontrola tego, co się dzieje w naszych głowach nie jest niczym prostym, często spotykam się ze stwierdzeniem, że myśli po prostu "przychodzą i nie chcą odejść" albo, że trzeba "walczyć z myślami". Jednak walka to nie jest dobre rozwiązanie, walka to spięcie, spięcie to blokowanie przepływu energii i uniemożliwianie zmiany. [Cytowana przeze mnie](#) w poprzednim wpisie Dona Holleman zwaca na to uwagę mówiąc "Nie wysilaj się, nie walcz. Zrelaksuj się i puść napięcia. Nic co zdrowe nie może być osiągnięte przemocą". Nasze myśli nie pojawiają się znikąd, sami je produkujemy. Pierwszy krok ku przejęciu sterów własnego umysłu to uważność i obserwacja tego, co się pojawia w głowie. Gdy poznamy swoje wzorce myślowe i zobaczymy w jakich sytuacjach reagujemy negatywnie, łatwiej będzie zamienić myśli, które szkodzą w myśli, które ułatwiają życie. Nie zapominajmy, że to [nasze myśli kreują naszą rzeczywistość](#), zarówno wewnętrzną (psychiczną) jak i zewnętrzną (materialną, relacyjną, itp.).

W konsekwencji, okazuje się, że nasze życie zależy głównie od nas. Jasne, są pewne warunki zewnętrzne które albo ułatwiają rozwój i osiągnięcie dostatku duchowego i materialnego, albo go znacznie utrudniają. Ale znów - o ile na warunki same w sobie często nie mamy wpływu (nie zmienię rodziny, z której pochodzę, nie zmienię doświadczeń z dzieciństwa, nie spowoduję, że mój kraj nagle stanie się rajem), to od nas zależy jak te warunki **postrzegamy**. Trudności można traktować jak przeszkody nie do pokonania albo jak wyzwania. Można powiedzieć, że "nic na to nie poradzę" albo zacząć cokolwiek zmieniać w swoim życiu.

Od kogo w takim razie zależy to, czy pracujesz z pasją? Od kogo zależy to, ile zarabiasz? Od kogo zależy to, ile masz czasu dla siebie i swoich bliskich? Od czego i kogo zależy to, czy jesteś szczęśliwy? Od kogo zależy to, czy podróżujesz do wymarzonych miejsc? Od kogo zależy to, czy z radością wstajesz każdego poranka?

Od **CIEBIE**, oczywiście. *Go for it!* 😊

---

## Słuchanie mistrzów

Wiele osób zaczyna swoją drogę rozwoju od przeczytania jakiejś ważnej książki. Jest kilka takich klasycznych tekstów, które przewracają stary światopogląd do góry nogami - o ile, oczywiście, ktoś jest na to gotowy. Najpierw następuje konfrontacja ze starymi schematami i próba ich obrony. Zdarza się, że książki są zamykane z trzaskiem albo nagle przychodzi ochota ciskania nimi o ściany 😊 Później jest czas zachłyśnięcia się tą mądrością, czytamy wszystko, co wpadnie nam w ręce, ekscytujemy się, wzruszamy i szukamy w sobie miejsca na nowe idee. To piękny czas, odkrywanie zupełnie innego świata, innego podejścia do życia, nagle wszystko staje się piękne w swej prostocie.

Następnie przychodzi moment, gdy zdajemy sobie sprawę, że wiedza to nie wszystko - trzeba jeszcze te nowe idee wprowadzić w życie. Staramy się więc to robić, lepiej lub gorzej nam to wychodzi, ale wiemy przynajmniej czego się trzymać. Wielu ludzi pozostaje w tym miejscu - realizowania tego, co mówi mistrz. To może być guru z krwi i kości, z którym jest bezpośredni kontakt, nauczyciel w jakiejś dziedzinie, czy mistrz, którego mądrości poznajemy dzięki temu, co napisał albo zostało spisane.

Ja w pewnym momencie zaczęłam zauważać, że każda kolejna książka jaką biorę do ręki, przekazuje mi praktycznie to samo, co poprzednie. Przestało mi się chcieć czytać kolejny raz to samo, tylko napisane w inny sposób. Nie mówię, że to zjawisko jest czymś niedobrym - różnorodność form jest potrzebna. Dla kogoś Krishnamurti będzie zbyt radykalny, dla innego Sekret zbyt amerykański i infantylny. Czasem ten sam przekaz dociera dopiero po kolejnym przeczytaniu, u kolejnego autora. Ale wszystko i tak (jak dla mnie) sprowadza się do kilku podstawowych rzeczy, dostrzegam uniwersalny przekaz od większości oświeconych mistrzów. I pewnie dla każdego ten przekaz brzmi troszkę inaczej, bo każdy potrzebuje odrobinę czegoś innego. Nie chodzi też pewnie o to, by przeczytać gdzieś taki ekstrakt i stwierdzić - ok, już znalazłem, zrobione. Potrzeba czasu, by to skrzystalizowało się wewnątrz nas. Żebyśmy już nie tylko **wiedzieli** różne rzeczy, a **odczuwali** je jako coś, co odkryliśmy w sobie i czujemy, że jest dla nas **prawdziwe**.

Druga sprawa, jaką u siebie zauważyłam, to etap podważania tego, co mówią mistrzowie. Najczęściej chodzi o jakieś szczegóły (choć nie zawsze), ale dać sobie prawo do niezgodzenia się z czymś, co kiedyś było prawdą objawioną, nie jest łatwe. Powoduje zamieszanie, bo burzy kolejny schemat. Mimo, że mądry, to nadal jest schematem. A sam Budda mówił: kwestionujcie to, co wam przekazuję, sami szukajcie czy jest to prawda, doświadczajcie tego. Moje doświadczenia pokazują różne rzeczy, czasem sprzeczne z tym, co czytam. Czy to znaczy, że ja mam rację, a nie mistrz? Nie. Niekoniecznie. I nie o rację tu chodzi.

Nie chodzi o to, kto ma rację, bo nie ma jednej, jedynej racji, każdy z nas ma swoją prawdę. Uważam, że najważniejsze jest nasze własne doświadczenie. Jeśli nie udaje się nam żyć tak, jak zaleca mistrz, a wierzymy bezkrytycznie w każde jego słowo, możemy wpędzić się w poczucie winy. Jeśli zaś jakiś cel, czy sposób życia wypływa z nas samych, jest większa szansa, że niepowodzenia potraktujemy jako normalny element rozwoju. Jest jeszcze jedna sprawa - taki de Mello czy inny Osho wychodzi z zupełnie innej pozycji niż my. Oni już tą drogę przeszli. Nie ma co wymagać od siebie pełnej realizacji tego, o czym piszą w ciągu kilku miesięcy, czy nawet lat, choć nie twierdzą, że "droga ekspresowa" jest niemożliwa. Najważniejszy jest jednak dla mnie proces dochodzenia do **swojej prawdy** i realizowanie jej.

Jesteśmy ludźmi i mamy ludzkie doświadczenia. Fajnie jest mieć wizję tego, w jaki sposób osiągnąć szczęśliwy żywot, dobrze jest pracować nad zmienianiem siebie, ale po drodze może się okazać, że ważniejsze jest przeżyć coś takim, jakie jest. A może okazać się to niezgodne z tym, co jest napisane w jakiejś książce. Ostatnio coraz częściej stwierdzam, że dla mnie ważniejsze jest doświadczanie różnych aspektów bycia człowiekiem - z pełną świadomością tego, co się dzieje i z braniem za to odpowiedzialności - niż życie za wszelką cenę według jakichś wytycznych. I wydaje mi się, że danie sobie wolności i akceptacja tego, co się nam wydarza jest najważniejsza. Bo mistrz na pewno ma ogromną wiedzę i doświadczenie, ale moje życie jest moim życiem i to ja wiem o nim najwięcej. To, o czym oni piszą, może być (i często jest) wspólnym drogowskazem, inspiracją, jakąś możliwością dotarcia do spokoju i szczęścia, ale to w nas samych są odpowiedzi na nasze własne pytania (choć myślę, że mądre teksty skłaniają do zadania sobie różnych ważnych pytań, *in the first place*). Ufając samym sobie, wyjdziemy na tym lepiej niż czytając setki mądrych książek i ślepo się stosując do tego, co w nich napisano.