

Katarzyna Miller



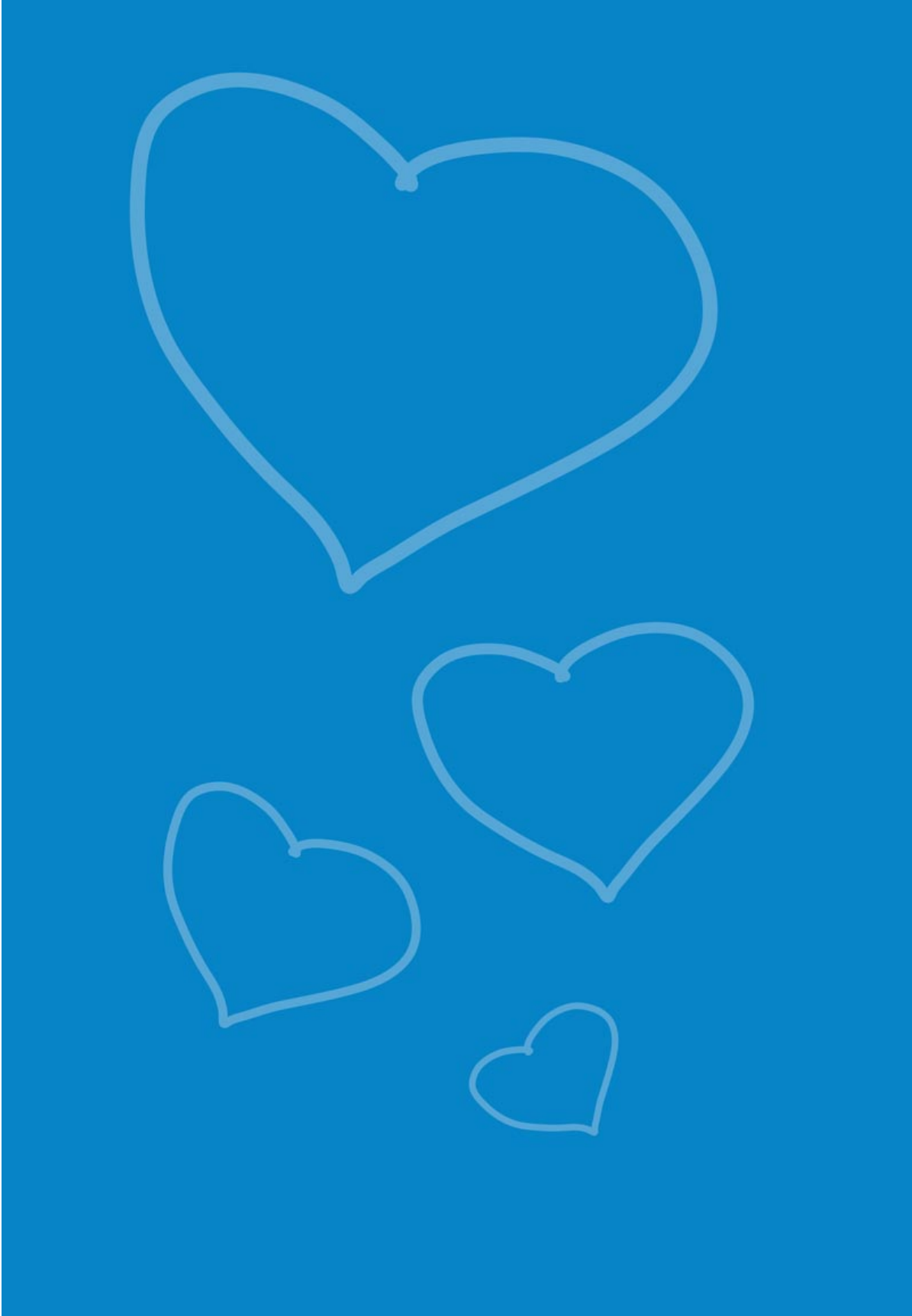
ZRÓB TO,
KOCHANIE

zwierciadło

Katarzyna Miller



**ZRÓB TO,
KOCHANIE**



Spis treści

Karta redakcyjna

Uwolnij rodziców

Usiądź i wysłuchaj

Ożeń się ze sobą

Zamień nieszczęście na...

Zrób porządek wokół siebie

Nie dawaj sobie „pomagać”

Uważaj, co czytasz

Niech ci nie będzie żal

Polub poniedziałki

Przekraczaj tabu

Przerób „nie wyszło” na „było ważne”

Puść się na pierwszej randce

Stwórz osobistą pracownię w swoim umyśle

Uśmiechaj się

Naucz się wygrywać

Nie hoduj maminsynka

Bądź wielkoduszna

Baw się z dziećmi

Tańcz

Mężczyzno, wyznawaj miłość

Graj w zielone

Nie zmuszaj dzieci do jedzenia

Nie podlewaj ogródka krzywud

Nie zabijaj czasu

Pocałuj psa w nos...

Szanuj bezradność

Szanuj trudności

Uprawiaj życzliwość

Zanurz się w wodę

Redakcja i korekty: Melanż

Okładka i projekt typograficzny, łamanie: Paweł Panczakiewicz/PANCZAKIEWICZ ART.DESIGN

Ilustracja na okładce: MIRKA SZAWIŃSKA

Redaktor prowadzący: MAGDALENA CHORĘBAŁA

Dyrektor produkcji: ROBERT JEŻEWSKI

© Copyright by Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o., Warszawa 2017

Text © copyright by Katarzyna Miller, Magdalena Chorębała 2017

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

ISBN 978-83-65456-99-1

Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o.

ul. Postępu 14, 02-676 Warszawa

tel. (22) 312 37 12

Dział handlowy: handlowy@grupazwierciadlo.pl

Konwersja: [eLitera s.c.](http://eLitera.s.c)



Uwolnij rodziców

W książce *Zrób to, Kochanie* będę namawiać Cię do różnych rzeczy. A właściwie do zrobienia różnych rzeczy. Różnica jest istotna. Pewnie każdy zauważył, jak łatwo jest wiedzieć, co warto zrobić, i wyobrazić sobie, jak to robimy, a jak trudno zrobić to naprawdę. To działanie zmienia świat i nas.

Zaczynam od spraw z rodzicami, bo są pierwsze. W psychoterapii pracujemy dużo nad uwolnieniem się od rodziców, aby dorosnąć. Tutaj chcę wskazać aspekt mniej oczywisty i mniej chyba popularny. Uwolnij rodziców od siebie! Daj im spokój. Zdrowi rodzice mają własne życie, na które czekali, wychowując dzieci, z radością wprowadzając, ale i z nadzieją, że kiedy one już będą wychowane, to oni nareszcie będą podróżować, dużo spać, czytać po nocach, hodować róże, malować akwarele... (odpowiednie wstawić). Jeśli tego nie robią, znaczy, że się dalej o nas martwią lub odczyli się robić to, co lubią, bo się o nas za bardzo martwili. Wiemy, że najlepiej by było, gdyby umieli w nas wierzyć, zamiast się o nas martwić. Jeśli oni nie umieli, my się mamy tego dla siebie nauczyć i zejść im z głowy. Oczywiście pierwsza – jeśli czegoś nie dostałaś dotąd, najpewniej już od nich nie dostaniesz. Oczywiście druga – dostałaś od nich to właśnie, co mogłaś dostać, bo dali to, co mieli i tak jak umieli, często starając się dać więcej, niż mogli. Nie marnuj energii i czasu na oczekiwanie, żale i pretensje do nich i na iluzje, że w końcu dostaniesz (te tematy są do przepracowania na psychoterapii, a nie z rodzicami). Zauważ, że najbardziej dumna jesteś z tego, co sama zdobyłaś! Nie wymagaj, aby swój dojrzały czas poświęcali wciąż tobie i twoim dzieciom. Nie urządzaj im życia. Jeśli opowiadali kiedyś, że marzyli o podróżach, a teraz siedzą w domu, to ich nie wypychaj. Może im się nie chce. Jeśli pokochali kogoś

A blank sheet of lined paper with 20 horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a guide for writing.



Usiądź i wysłuchaj

Nieodżałowana Wanda Bień (ci, którzy ją znali, wiedzą, że nieodżałowana) wymyśliła rzecz prostą, ale genialną i w zasadzie potrzebną każdemu. Wraz z koleżankami emerytkami zaoferowały na Żoliborzu usługę słuchania. Ogłosiły w żoliborskiej gazecie, że można je za darmo wynająć, żeby mówić do nich przez pół godziny, a będzie się wysłuchanym. Bez przerywania, bez oceniania, bez dawania rad, za to życzliwie. Wyobrażasz sobie ten psychiczny luksus?!

Wanda wiele lat współpracowała z psychoterapeutami, sama z terapii korzystała; świetnie wiedziała, ile krzywdy, pustki, niespełnionej tęsknoty dręczy człowieka niewysłuchanego. Czuje się tak, jakby go dla innych nie było, jakby go nie chcieli, nie interesowali się nim. Jedni mają do opowiedzenia smutki, tragedie, swoją przeszłość, inni marzenia. Jeszcze inni, że boją się iść do dentysty. A choćby i to, że się nie wyspali. Nic tu do oceniania, tylko do przyjęcia.

W latach 70. przetoczyła się przez Warszawę fala zainteresowania tzw. RC, czyli Re-evaluation Counseling. Wymyślił to Harvey Jackins z Seattle. A zaczęło się, jak opowiadał, od tego, że ciągle zwierzali mu się ludzie – w samolotach, pociągach, w poczekalniach... „Mam życzliwą twarz i to wystarczało. Musiałem się nauczyć przywdziewać maskę odętego faceta, kiedy już nie miałem siły i sam potrzebowałem samotności i odpoczynku” – wspominał.

W latach 50. stworzył więc ruch RC, który objął, bez przesady, cały świat. Pomysł był nieco inny niż Wandy. Mianowicie spotykały się dwie osoby przeszkolone w RC i słuchały

się przez godzinę na zmianę. Dużo nie trzeba było umieć: aktywnie słuchać, czyli nie przerywać, i wspomagać, wyrażać miną i gestem zainteresowanie i nie myśleć wtedy o sobie, tylko o mówiącym, nie dawać rad ani ocen, tylko wyrazić swoje – słuchacza – uczucia, np.: „Współczuję ci, rozumiem, jak się czułeś” itp. Ludzie RC wpisują swoje adresy i telefony do wspólnej światowej książki adresowej i dzięki jej posiadaniu mogą, jeśli np. akurat są w Japonii i czują się samotnie, zadzwonić, spotkać się z kimś i wymienić uwagę oraz wsparcie. Oczywiście, w języku angielskim, chyba że są krajanami. Ciekawam, czy w Polsce RC jeszcze działa, bo na świecie owszem. Przyznasz, że idea jest wspaniała. Szczególnie w dzisiejszej dobie mejli, SMS-ów, tkwienia na portalach. Niektórzy internauci nie znają prawie swojego głosu, żywego, mówiącego do kogoś. Nie potrafią rozmawiać, nie wiedzą, co to bliskość twarzą w twarz. Chyba niespecjalnie się martwię, że nie dożyją czasów, kiedy całe to bractwo wychowane na Internecie dorośnie i będzie się snuło wpatrzone – w co? Natomiast pomysł Wandy jako łatwy i nad wyraz prosty poleciłabym gorąco szczególnie dwóm typom jednostek. Tym, którzy mają poczucie, że są niepotrzebni (z różnych powodów) i tym, którzy uważają, że tylko dla nich los jest niełaskawy i że tylko oni mają gorzej. Może myślisz, że namawiam do słuchania głównie obcych? Wbrew pozorom to jest łatwiejsze niż słuchanie bliskich. Niektórzy się obcych wstydzą i uważają, że kontakt z nimi jest trudny. A trzeba wykonać jedno porządne słuchanie i obcy już nie jest obcy. I w drugą stronę – wystarczy wykonać porządne zwierzenie i już obcy nie jest obcy. Sprawdź, działa bez pudła. Natomiast to właśnie naszych najbliższych jest nam najtrudniej słuchać spokojnie, bez oczekiwań i bez oceny, prawda? Słuchamy ich przez siebie. A i oni, i my marzymy i potrzebujemy najbardziej od rodziców, partnerów, rodzeństwa i przyjaciół zgody na nas takich właśnie, jacy jesteśmy, a nie grzecznych i przystosowanych. To daje zdrowie, ciepło, bezpieczeństwo i zaufanie... Zacznijmy więc uczyć się na tych dalszych, aby naprawdę umieć być blisko z tymi, których nazywamy bliskimi.

Ćwiczenie 1

Uśmiechnij się – do współtowarzysza podróży, albo koleżanki, którą czasami mijasz w pracy, ale nie łączą cię z nią zażyłe kontakty. Życzliwie zapytaj, jak się czuje. Jeśli wyczujesz, że ma ochotę, o czymś opowiedzieć – wysłuchaj. Bądź serdeczna / serdeczny. Nie oceniaj. Nie przerywaj.

Jak sądzisz, co taka rozmowa dała tej osobie? Pomyśl też, czy dała coś tobie.

Jakie uczucia ci towarzyszyły?

Ćwiczenie 2

Spróbuj zwierzyć się z czegoś komuś nieznanemu (np. osobie, z którą czekasz na lotnisku), albo komuś, kogo znasz niezbyt dobrze. Oczywiście wówczas, kiedy osoba ta jest otwarta na dialog i życzliwie do Ciebie nastawiona. Nie musi być to coś bardzo intymnego, może to być informacja, że boisz się latać, albo że czasami masz ochotę wsiąść do „samolotu byle jakiego, nie dbać o paszport nie dbać o bilet”. Uśmiechaj się.

Pomyśl, co taka rozmowa dała Tobie. Czy Twoim zdaniem, dała też coś drugiej osobie?

Jakie uczucia Ci towarzyszyły? Co czułeś / czułaś na początku tej rozmowy, a co po niej. Napisz o tym poniżej, jeśli masz ochotę.

Ćwiczenie 3

Pomyśl, czy dajesz swoim bliskim komfort bycia przez Ciebie wysłuchanym. Czy potrafisz wysłuchać ich bez krytycznych uwag i spojrzeń. Bez wypominania w stylu: „a nie mówiłam / mówiłem”, „ostrzegałam Cię”. Bądź szczerą / szczerym wobec siebie.

Zachęć bliskich do otwartości. Powiedz, „widzę, że coś Cię trapi, może masz ochotę o tym porozmawiać?”. Nie naciskaj, ale okazuj otwartość.

Ćwiczenie 4

Zastanów się, czy czasami unikasz zwierzania się bliskim mimo, że chciałabyś / chciałbyś o czymś im powiedzieć. Napisz, co cię powstrzymuje i dlaczego.

Ćwiczenie 5

Jeśli będziesz czuł / czuła potrzebę zwierzenia się z czegoś bliskiej ci osobie, zrób to. Powiedz, że chciałbyś, żeby cię wysłuchała. Powiedz, dlaczego ci na tym zależy. Możesz zacząć od rozmów na „łżejsze” tematy.



Ożeń się ze sobą

Trzydziestosześcioletnia Baśka, singielka, przyjechała na kolejną terapeutyczną grupę kobiecą ze swoim programem. Chce się ze sobą ożenić.

Byłyśmy zachwycone. Zaplanowałyśmy szczegółowo przebieg ceremonii, zrobiłyśmy welon z firanki, długą suknię Baśka przywiozła ze sobą, zrobiłyśmy z polnych kwiatów bukiet i wianek do welonu. Zebrałyśmy rzeczy do ślubu konieczne – coś niebieskiego, coś pożyczonego, coś nowego i coś starego. Kopnęłyśmy się na zakupy do miasteczka i jedna z dziewczyn znalazła nawet podwiązkę. Kupiłyśmy drobne uroczne prezenty, pyszne żarełko na wieczór.

Miało być bezalkoholowo.

Ślubu udzielać miałam ja, zostały wybrane drużny, świadkowie, a reszta grupy miała być gośćmi.

Ślub odbył się w pięknym ogrodzie, orszak weselny kroczył godnie wzdłuż rabatek z kapustą, aż do różanego ogródka, w rytm marsza weselnego dobiegającego ze smartfona.

Baśka sobie sama włożyła obrączkę na palec, ucałowała się uroczyście w łapkę, przysięgła sobie miłość, wierność, troskę i uczciwość małżeńską aż po grób.

Następnie ja wygłosiłam uroczystą ślubną przemowę:

Droga, kochana Basiu i wy, wspaniałe kobiety!

Zebrałyśmy się tutaj, aby świętować dzień wyjątkowy. Dzień, w którym jedna z nas poczuła się gotowa, aby wziąć za siebie całkowitą odpowiedzialność, otworzyć się na siebie, spotkać się ze sobą. Rozpocząć poważną świadomą podróż w życie w poczuciu swojej dorosłości i gotowości do autentycznego zajęcia się sobą.

W dotychczasowych krokach, jakie podjęła, pracując ze sobą w naszej grupie, dała się poznać jako niezwykle zmotywowana, oddana grupie i sobie samej jej uczestniczka. Była szczera, zawsze chętnie dzieliła się swoim doświadczeniem, wnikliwie i życzliwie słuchała innych. Dzielnie przedarła się przez tzw. archeologię, czyli trudne zaszłości w swojej rodzinie pierwotnej, z którą uczciwie i bezkompromisowo się rozliczyła. Zadośćuczyniła wszelkim krzywdom, które wyrządziła innym. Podziękowała za wszystko, za co kiedykolwiek mogła być wdzięczna. Rozliczyła swoje przyjaźnie, miłości, związki i romanse. Była dla nas przykładem entuzjastycznej postawy wobec samej siebie, poszukiwania nowych rozwiązań starych problemów i powrotu do wspaniałego wewnętrznego dziecka. Nikt nie umie cieszyć się tak jak Basia. Inicjowała zarówno trudne informacje zwrotne do koleżanek, jak i niezwykle serdeczną opiekę wobec potrzebujących. Nie boi się ryzyka, jest asertywna i wyjątkowo uczciwa wobec samej siebie. Nic dziwnego, że to właśnie BASI przyszedł do głowy ten genialny pomysł, że najwyższy czas się ożenić z samą sobą. Potwierdzić pełen radości związek z najważniejszą osobą swojego życia. Zrobić sobie z tego niezły ubaw i podjąć bardzo poważną decyzję życiową jednocześnie.

Małe dzieci uwielbiają się bawić w tzw. dorosłe życie – dom, sklep, ślub, pogrzeb etc. Dorosła osoba, tak jak Basia, kontynuując tę zabawę jednocześnie wchodzi w głęboką relację z samą sobą na duchowym poziomie. Pomysł, żeby się ze sobą pobrać jest deklaracją długiej drogi przebytej ku sobie.

Basiu, żyj ze sobą szczęśliwie, zdrowo, jak najdłużej.

A Ty, Kochanie, zauważyłaś, że jesteś jedyną osobą, co do której masz pewność, że nie opuści cię aż do śmierci?

Ćwiczenie

Pomyśl, co chciałabyś sobie samej obiecać w ślubnej przysiędze. Napisz to poniżej.



Zamień nieszczęście na...

Na własny nastrój mamy większy wpływ,
niż chcemy to przyznać.

Mamy wiosnę, cuda natury, a tu o zagubieniu? – zapytacie. – Jedno niedobre zamienić na drugie niedobre? A po co? Dlaczego? Nieszczęście to poważna rzecz. Myśl o nim wywołuje strach, lęk. Zagubienie budzi w nas raczej niepokój, niechęć, uczucie niepewności. Więc jeśli się zamieni to pierwsze na drugie, już będzie trochę lepiej. Ale jak to zrobić?! To można zamieniać?!

Jakby było można, ot, tak, to każdy by sobie pozamieniał nieszczęście na szczęście i świat byłby pełen błogości. Donoszę wam, że aż tak proste i prymitywne to nie jest. Ale jednak im dłużej pracuję z ludźmi, tym silniejsze mam przekonanie, że za często męczymy się na własne życzenie i że na własny nastrój mamy znacznie większy wpływ, niż chcemy to sobie i innym (np. dzieciom) przyznać.

Obejrzyjmy to na przykładzie tyleż niewielkim, co nader powszechnym. Jedna pani powiedziała coś niemiłego drugiej pani i zaczyna kwitnąć URAZA. Pani A przeprosiła, pani B przeprosić się jednak nie daje, nadal czuje się boleśnie urażona i nosi w sercu coraz większe poczucie krzywdy. Widać, że w interesie pani B nie leży przyjęcie przeprosin. Pani A może:

1. Nadal przepraszać, martwić się, że pani B jej nie lubi. Nie móc sobie darować, że była tak nieostrożna. Wtedy i ona dołącza do grupy nieszczęśliwych na własne życzenie.
2. Może uznać, że przeprosiła, wykazała dobrą wolę, stwierdzić, że z panią B jest coś nie

w porządku i że raczej trzeba ją omijać sporym łukiem. Postawa ta jest zdrowsza, ale nie zawsze prosta. Bo mogą to być panie z jednego pokoju w biurze. Albo w relacji: teściowa i synowa. Znamy masę takich przykładów. Panowie zresztą też tak potrafią.

3. Pani A wściekła, że jej dobra wola została tak zlekceważona, może jawnie i głośno wejść z panią B w jeszcze większy konflikt, czym utwierdza panią B w poczuciu, że została skrzywdzona przez prawdziwego potwora i że cały świat powinien się o tym dowiedzieć i jej bronić. I teraz już obie panie mogą mieć niezbite dowody na to, jak świat i ludzie są podli, wredni itp.

Sposobów zachowań i reakcji obu stron można by opisać znacznie więcej (obejrzyjcie koniecznie film „Dziki historie”). Można też, i nawet trzeba, przyznać, że te subiektywnie odczuwane bóle i przykrości są czubkiem góry lodowej urazów, jakie spotkały kiedyś w życiu nasze bohaterki. I że powaga, z jaką je traktują, jest związana z nieświadomością tych wczesnych traum oraz z ich tzw. nieprzepracowaniem terapeutycznym. Bo właśnie przepracowanie terapeutyczne może zaowocować u pani B takim oto przerobieniem nieszczęścia na zagubienie. Że nie tyle została, co poczuła się obrażona przez panią A. A to już istotna różnica. Zauważacie, że to samo, co powie do nas jedna osoba, rani nas do żywego, a to samo od innej wywołałoby np. tylko parsknięcie śmiechem? Więc pani B może najpierw zastanowić się nad tą różnicą. Potem może NAPRAWDĘ zauważyć, że została przeproszona i uznać, że niemiła interakcja zakończyła się dla niej pozytywnie. Może mieć potem baczenie na panią A i być wobec niej nieco bardziej ostrożna, ale tylko przez jakiś czas, a nie całe lata. Trzymanie uraz na całe lata i dokładanie nowych do starych to świetny sposób na bycie nieszczęśliwą. Potem pani B może się siebie uczciwie zapytać, czy nadal boli ją to, co usłyszała od A, czy już jej – oby! – przeszło. Albo może przykro jej, że A w ogóle cokolwiek niemiłego wobec niej zrobiła... Może się dalej siebie pytać, czy chodzi w szczególności o panią A, czy w ogóle o jej, pani B, własną podatność na oceny innych wobec niej. I tu już jesteśmy w nowym pułapie autoświadomości... Jesteśmy gotowi powiedzieć sobie, że pewne nasze nawyki psychiczne nam nie służą i że warto się do nich terapeutycznie zabrać.

Nie warto buksować w poczuciu nieszczęścia. Pozwólmy na twórcze poczucie zagubienia, z którego jest tyle dróg wyjścia

Ćwiczenie

Prześledź historię twojego życia. Czy często zdarza ci się czuć nieszczęśliwą / nieszczęśliwym. Czy kiedy coś zaczyna iść nie po twojej myśli, zaczynasz to mocno negatywnie interpretować i spadasz w dół? Jeśli tak jest – polecam psychoterapię.

Jeśli chcesz coś zrobić sama lub sam, zamiast dalej myśleć negatywnie, ugotuj pyszną zupę, zjedz ją ze smakiem i pochwal się. Możesz też poczęstować innych i zebrać pochwały.

A blank sheet of lined paper with 20 horizontal blue lines. Each line is part of a set of three lines, with a larger margin at the top and bottom. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.



Zrób porządek wokół siebie

Przed świętami Bożego Narodzenia miły pan portier w redakcji wręczył mi zgrabną paczuszkę.

Był w niej list i jeszcze coś.

Oto urywki z listu: „Szanowna Pani, jestem wierną czytelniczką »Zwierciadła«.

Nie pominęłam żadnego numeru. Czyta je też moja synowa i mój osobisty mężczyzna, który uważa je za najmądrzejsze babskie pismo. [Serdeczne dzięki! Wspaniale wiedzieć, dla kogo się pisze! – wtręt mój]. Napisła pani kiedyś coś pięknego o kubeczkach w różyczki.

Pragnę Pani ofiarować rzecz dla mnie bardzo sentymentalną – malutki półmisek, który ostał się jako jedyna pamiątka po mojej Mamie, a który – kiedy mnie zabraknie – być może dla nikogo nie będzie bardzo ważny. Proszę ten drobny dla Pani, a ważny dla mnie, prezent przyjąć – bo może ocali go Pani przed nicością. Mając 77 lat, zaczęłam robić porządek wokół siebie – przyjrzałam się rzeczom zgromadzonym i zastanawiam się, komu się przydadzą oprócz mnie. Porządek w sobie zrobiłam stosunkowo dawno – jestem kobietą spełnioną i szczęśliwą.

Pozdrawiam Alina Ociesz (nie jestem pewna ostatniej litery Pani nazwiska, proszę wybaczyć, jeśli źle odczytałam) – Bielawa (Dolny Śląsk)”. Odwijam pakunek i, oprócz tego kochanego listu, ujawnia się śliczny półmiscosek w różyczki. W sam raz dla mnie! Jaką ta kobieta ma intuicję, żeby mnie go wysłać!

Pani Alino, dzięki. Ja mam, mówiąc delikatnie, świra na punkcie porcelany w różyczki. Może Pani Mama też trochę miała? Ten słodziak znalazł się natychmiast wśród współbraci

i będzie ciepło traktowany, może być Pani pewna, o żadnej „nicości” nie ma mowy... No i te słowa o porządku... To takie ważne dla jakości naszego życia (a i przy okazji dla naszych bliźnich) – robić wokół siebie porządek. Pani wie, jak go robić, bo jest Pani spełniona i szczęśliwa. Porządek dotyczy świata materialnego, społecznego, emocjonalnego, duchowego. I innych też – jak np. biochemicznego (to, co jemy i wdychamy) czy energetycznego (jak oddychamy, ile się ruszamy i jak).Jednocześnie dla wszelkich światów ważna jest entropia, czyli ruch, brak zastoju, czasem bałagan, czasem błędy... Poradzić sobie z tą jednością przeciwieństw nie jest łatwo. I ma nie być łatwo jak ze wszystkim ważnym w życiu. Wymaga to doświadczania, uważności, obecności, przytomności... Dojrzałości, jednym słowem.

Zrobił porządek wokół siebie umierający Jan. Ożenił się z wieloletnią narzeczoną, żeby kobieta nie miała kłopotów z mieszkaniem, rozdzielił majątek między rodzinę, obdarzył przyjaciół, czym chciał, wyprowadził wszystkie sprawy na czysto i, otoczony bliskimi, pożegnał się i umarł w spokoju.

Regina podzieliła majątek po zmarłym mężu między dorosłe dzieci tak, by każde dostało to, co mu najbardziej potrzebne, a było co dzielić. Sobie zostawiła sprawiedliwą część na resztę wygodnego życia i wyjechała z przyjaciółką na dawno wymarzoną podróż dookoła świata na frachtowcu.

Niepijący od dwóch lat Staszek zrobił listę wszystkich, których swym picciem skrzywdził. Potem prosił o wybaczenie: w listach, rozmowach, czasem modlitwach, gdy już nie było człowieka wśród żywych. Oddawał długi, na ile mógł, pomagał w czym mógł i jak mógł. Najpierw traktował to zajęcie jako zadanie terapeutyczne. Ale tak mu się spodobało nie być roszczeniowym narcyzem, tylko ciepłym mężczyzną, że zamierza nadal rozwijać się prospołecznie.

A Iza przestała wodzić za nos wszystkich swoich adoratorów naraz. Już uwierzyła, że naprawdę się mężczyznom podoba i nie musi zbierać zapewnień na wagę i na ilość. Teraz chce kogoś fajnego wybrać i poznać go lepiej.

Sensownego i pożytecznego porządkowania tego, co wam trzeba, życzę, trzymając w ręce półmiseczek w różyczki.

Ćwiczenie

Pomyśl, jakie obszary twojego życia wymagają uporządkowania.

Jak możesz to zrobić, od czego zacząć? Napisz o tym poniżej – może to będzie dla Ciebie ułatwieniem. Pochwal się bardzo jeśli to zrobisz.



Nie dawaj sobie „pomagać”

„Mam takiego fajnego męża – chwali się Anka – pomaga mi w domu, wynosi śmieci, wkłada naczynia do zmywarki i pranie do pralki”. Droga Aniu, gratuluję, ale używając słowa „pomagać”, utwierdzasz swojego ukochanego w roli nieodpowiedzialnego za dom. Mocno powiedziałam? Odpowiedzialna jesteś TYLKO ty, a on tylko pomaga. Tak wiele kobiet mówi do mężczyzn i do dzieci: „Pomóż mi w domu, nikt mi nie pomaga”. Dlaczego ci nie pomagają?

Bo nie odpuszczasz i nie oddajesz władzy. Jesteś gotowa zapłacić za nią zmęczeniem, frustracją, brakiem radości i czasu dla siebie. To bardzo stary, zindoktrynowany przez patriarchyat przekaz, że kobieta odpowiada za dom i dzieci. Ponieważ za nic innego kiedyś nie odpowiadała, nauczyła się dzierżyć władzę na tym terenie. I teraz nie chce jej oddać, pomimo niezliczonych nowych obowiązków.

Mężczyznom to oczywiście odpowiada, ale tylko z wygodnictwa. Mąż łaskawie pytający żony przed przyjściem gości: „W czymś ci pomóc, kochanie?” powinien usłyszeć: „Pomóc? A co, to nie twoi goście?”. Oczywiście jest też druga strona medalu, kiedy mąż mówi do żony: „Nie możesz pozwalać naszemu synowi wracać, kiedy chce, bo jest na to jeszcze za młody”, nie powinien słyszeć: „Co cię to obchodzi, przecież to nie ty zajmujesz się wychowaniem dzieci”.

Wielu mężczyzn oburza pomysł parytetu politycznego i używają jako argumentu tego, że kobiety się na polityce nie znają. Wiele kobiet uważa, że mężczyźni nie znają się na prowadzeniu domu i wychowaniu dzieci i nie można im tego powierzać. I jedno nieprawda, i drugie nieprawda. Cechy biologiczne przypisane płci nie są jedynymi, a nawet wiodącymi

nam przypisanymi cechami. Średnio wyposażony człowiek poradzi sobie ze wszystkim.

Mężczyznom potrzebne jest także do ich poczucia wartości poczucie wpływu na dom i dzieci. Myślę, że jeśli chcemy od nich dopuszczenia nas do zawodów dotychczas dla mężczyzn zarezerwowanych, powinniśmy dopuścić ich też do współwładzy w domach. A nawet zaprosić. Równouprawnienie powinno polegać na tym, że wszędzie jesteśmy równouprawnieni.

Powszechnie przecież w standardowych związkach partnerzy podejmują decyzję o rozmnażaniu się. Kiedy ojciec czeka radośnie i z przejęciem na przyjście potomka, niech będzie od samych narodzin pełnoprawnym i w pełni zajęтым rodzicem. Każdy chyba kiedyś miał okazję usłyszeć pełne oburzenia słowa kobiet: „Jak ty go trzymasz? Główkę się dziecku podtrzymuje”. Mężczyzna odkłada dziecko, czuje się skrytykowany, woli się nie narażać, nie podejmować więcej prób. Chyba że jest wyjątkowy. Kobiety, także teściowa i babcia, powinny zrobić wysiłek i powstrzymać się od uwag krytycznych, a serwować uwagi pozytywne: „Jak ty z nim w ramionach fajnie wyglądasz”, „Robisz najlepsze zupki na świecie” itd., itp. W interesie kobiety jest mieć naprawdę partnera w domu, w dobrym interesie mężczyzny jest być prawdziwym mężem, ojcem i panem domu. Wielu młodych, coraz mądrzejszych mężczyzn, otwarcie mówi o radościach ojcostwa, wzruszeniu, bliskości, czułości i miłości. Nie znam kobiety, której by się to nie podobało. Więc o co chodzi, dziewczyny? Nie pozwalajcie sobie pomagać, tylko niech w domu rządzą wespół, w zespół król i królowa.



Ćwiczenie 1

Wypisz zdania, które powtarzasz bardzo często swoim bliskim, a które zniechęcają ich do przejęcia części domowych obowiązków (np. „zostaw, i tak trzeba po tobie poprawić”; „kto tak robi???”).

Ćwiczenie 3

Usiądź w cichości ducha i przypomnij sobie, co fajnego dla domu, dzieci, dla siebie i dla siebie samego zrobił ostatnio twój partner. Z bardzo różnych obszarów – naprawił rowery, kupił dwie lubianki truskawek i zrobił koktajle. Powiedz mu, że to zauważyłaś i że to bardzo lubisz. I nie pytaj przy okazji: „a kiedy w końcu powiesz tę pójeczkę?”.



Uważaj, co czytasz

Najpierw zobaczyłam na okładce rekomendację: „Znakomity thriller. Nie mogłem się oderwać przez całą noc” – Stephen King. „No, no, jeśli sam King nie mógł się oderwać, to ja pewnie też nie będę mogła” – pomyślałam z dreszczem nadziei, a nawet pewności. Okropnie mi było potrzebne coś, co mnie wciągnie, pochłonie i wypluje po drugiej stronie zresetowaną i gotową na nowe zadania.

A jeszcze na drugiej stronie okładki dokładali się kolejni twórcy, w tym znana mi, choć średnio lubiana, Lisa Gardner: „Pomysłowa, pełna napięcia i porywająca! Nie mogłam się domyślić zakończenia do ostatniej strony”. I jeszcze takie rewelacje: „Co 6 sekund ktoś w Stanach Zjednoczonych kupuje tę książkę”. „Powieść ukaże się w 47 krajach”.

Telewizyjno-radiowe reklamy czegokolwiek olewam równo. Filmowych słucham, żeby wiedzieć, o czym jest film, a także kto go chwali. Natomiast tej zapisanej na książce dałam się zwabić, poruszyć i podniecić. Oczywiście, zwykle nie wierzę, że teraz każda kryminalna książeczyna, byle skandynawska, jest na miarę, a nawet lepsza (tfu!) od *Millennium*. Ale kiedy chwali King, uwierzyłam! No i cóż!

Czytam ci ja i czytam, i czekam, i czekam, i doczekać się nie mogę tego pasjonującego napięcia. Z każdą kolejną stroną jestem w coraz gorszym nastroju, znudzona, znużona; zaczynam przerzucać kartki, ale pierwsza bohaterka nadal identycznie nieszczęśliwa, bierna, nachlana. Czepiająca się byłego faceta.

Czemu nie odkładam dzieła? Bo King coś obiecał! Może się nagle akcja roziskrzy i wytrąci z bezwładu mnie i bohaterkę? A gdzie tam! Pojawia się następna dziewczyna,

identyczna jak pierwsza. Druga wybranka tego, który porzucił tę pierwszą, taka sama melepeta. Jedyne żywsze uczucia, jakie te panie mają, to nienawiść do siebie wzajemna. Jest jakieś zaginięcie, pewnie morderstwo, ale tylko po to – myślę – żeby można było książkę sprzedać jako kryminał czy thriller. Jeszcze raz patrzę na okładkę, a tam także Terry Hayes: „Co za postaci, co za sytuacja, co za książka! To Alfred Hitchcock nowego pokolenia”.

HITCHCOCK????!!! Czy oni Hitchcocka nie widzieli? Jak wydawnictwo skłoniło Kinga do takiej rekomendacji? Przecież on ma forsę jak lodu. Może nie czytał? Może go poprosił ktoś dla niego ważny i uległ? A może oszukują, ale tak chyba się nie da? A Hayes? A Gardner? Wystawiają swoją inteligencję na bardzo kiepską ocenę, skoro ja i moja przyjaciółka już w połowie książki odkryłyśmy, kto zabił. Zabita została trzecia melepeta damska, uzależniona od facetów, sama z siebie nic niestanowiąca i o niczym niedecydująca. I może za tym kryje się źródło zachwytu nad dziełem? Bo oto pokazuje ono, w jak wielkim stopniu kobiety nadal są nieprzytomne i uległe. Że nic (hurra!) się nie zmieniło. Panowie, bawcie się dobrze!

Jest jednak ważna rzecz wynikająca z tej książki. Że wiele kobiet, tak jak ta tytułowa (*Dziewczyna z pociągu* Pauli Hawkins), ogląda, podgląda życie innych ludzi i widzi tylko to, że innym jest lepiej niż jej. I zupełnie nie zdaje sobie sprawy, ile w jej życiu spokoju i dobra, gdyby tylko zechciała je docenić. Nie widzi również, ile rozpaczy, nienawiści i niebezpieczeństw potrafi się kryć pod tymi podglądanymi rzekomo szczęśliwymi obrazkami. A tam jak w reklamie, która zawsze kłamie.

Przyjaciółka powiedziała mi, że w metrze odkryła kolejną rekomendację Stephena Kinga na nowej książce i że brzmi ona jeszcze bardziej obiecująco: „Książki tego autora są lepsze niż moje!”. I że tego autora kupować nie zamierza!

Ćwiczenie 1

Czy czytasz książki? Jeśli nie – to zacznij. Czytaj, czytaj i jeszcze raz czytaj.

Ćwiczenie 2

Wypisz dziesięć książek, które na ciebie najbardziej wpłynęły, co ci z nich zostało i czego cię nauczyły.



Niech ci nie będzie żal

Kto z was z tymi słowami słyszy melodię? „Niech ci nie będzie żal, nie wołaj mnie i listy moje spal, nie wołaj mnie, wejdź w górę na sam szczyt, a ludziom pokaż jasną twarz... wyrzuć mnie z pamięci serca siłą – tak jak ja próbuję też... Lecz gdy ci będzie źle, zawołaj mnie, niech ci nie będzie wstyd, zawołaj mnie, wybiegnę w deszcz i śnieg, wołałeś mnie...”

Melodia jest przepiękna – to słynny „Człowiek, którego kocham” Gershwina. Polski tekst, świetny – Hemara. Dołożył się niezwykle skutecznie do mojej (i najpewniej nie tylko mojej) neurotyczności w młodym wieku. Łąłem słowa nad dramatyzmem i wielkością tej miłości skazanej, oczywiście, na cierpienie...

No bo cóż to za miłość bez cierpienia!!! I to poświęcenie siebie samej, rzecz jasna – takie wzniosłe. Ta dobroć i perwersja, którą w niej uwielbiam... Sama wyśpiewywałam to głównie dla siebie, żeby, broń Boże, nie stępić w sobie doznawania ostrza bólu... Śpiewałam namiętnie, cierpiąc i łkając wewnętrznie, i inne teksty, które znacie: „Odszedłeś potem nagle, drzwi otwarte, liść powiewem wiatru padł mi do stóp...”. Powoli, dzięki stałej terapeutycznej pracy nad sobą, pozbyłam się odczuwania miłości poprzez ból, co według niektórych odebrało mi głębię, lecz według mnie nagrodziło umiejętnością odczuwania spokoju, radości i szczęścia. Jednak nadal uwielbiam te teksty i bawię się, układając piosenki w stylu: „Przysięgałam, by zdradzić” lub „ty, który kochałeś, niszczysz okrutnie”.

Miałam szczęście uczestniczyć jako słuchaczka w koncercie gigancie, jakich nie ma bez bardzo specjalnej okazji. Tu okazją była zbiórka na rzecz poprawienia jakości życia wspaniałego fotografa Marka Karewicza, który niedomagał. Rzesza artystów z najwyższej

półki muzycznej w Polsce śpiewała, grała, opowiadała anegdoty o Marku, dziękowała mu za genialne fotografie, obecne na prawie wszystkich okładkach znaczących polskich płyt jazzowych i nie tylko. Czulałam się w środku raju muzycznego. Aga Zaryan na prośbę Marka zaśpiewała „Człowieka, którego kocham”. Zaśpiewała prześlicznie, bardzo po amerykańsku, ciśnie mi się określenie „światliście”. Ale się ucieszyłam. I od tego wieczoru co i rusz we mnie „niech ci nie będzie żal”...

„A czego to, Kasiu, niech mi nie będzie żal?”, zapytałam siebie. I oprócz tego, że pierwszą i dość prostą odpowiedzią okazało się, że „niczego mi nie żal”, zaczęłam snuć dalej. Więc niech ci nie będzie żal liści, które opadły, spójrz, jak piękne są gołe gałęzie. Mamy teraz tzw. przednówek, dla mnie najtrudniejszy czas w roku, kiedy tak długo wydaje się, że wiosna już nigdy nie przyjdzie. Więc niech ci nie będzie żal czasu, który stoi w miejscu i nie chce się ruszyć. I ty stań i rozejrzyj się w miejscu, w którym jesteś. I w sobie, w którym jesteś. Niech ci nie będzie żal, że czas przemija i że wszystko przemija. Gdyby nie przemijało, mielibyśmy to cały czas na głowie... Niech ci nie będzie żal dobrych słów dla innych, zachwytu tam, gdzie się może pojawić... Niech ci nie będzie żal pieniędzy na rozwój, na przyjemności, na pomoc innym, na głupoty. Albo tych, co ci ukradli. Jeśli ktoś kradnie, to znaczy, że musi, że nie umie zarobić ani zdobyć...

Nie żałuj pocałunków niepocałowanych. Twórz nowe, żeby ich nie zabrakło. Nie żałuj sobie ciszy i muzyki, leżenia i bezczynności, wydania paru złotych na bukiet. Daj ten bukiet – sobie. Niech ci nie będzie żal czasu na rozmowę. Ze sobą. Z nim, z nią. Z dzieckiem. I co jakiś czas – z kimś naprawdę starszym od ciebie. I innym niż ty. Niech ci nie będzie żal nikogo. Ani siebie. Przecież wszyscy jesteśmy w porządku.

Ćwiczenie 1

Pomyśl, czego jest ci żal. Wypisz to poniżej (np. „żał mi, że kończy się lato”, „żałuję, że moja babcia już nie żyje”).



Polub poniedziałki

Rzesze ludzi urągają na poniedziałki. Że to najgorszy dzień w tygodniu, że trzeba iść do pracy. Oznacza to, że ludzie nie cierpią swojej pracy. Ale dlaczego? Przecież naprawdę spora liczba ludzi zajmuje się tym, co sama sobie wybrała, co umie robić, a jak się umie – to lubi się bardziej niż wówczas, kiedy się nie umie. Są też i tacy, którzy kochają swoją pracę, wypływa ona z ich jestestwa, zdolności, talentów, umiłowań.

Jest też taki typ ludzi, którzy popadli w pracoholizm i nie lubią wolnych dni, bowiem nie wiedzą, co wówczas ze sobą zrobić. Oni też powinni lubić poniedziałki. Poza tym są też tacy, którzy pracują nierówno – freelancerzy, artyści, ludzie z tzw. nienormowanym czasem pracy. Czego oni chcą od poniedziałków? Rozumiem tych, co już od piątku zaczynają tankować, bo już wolno, apogeum osiągają w sobotę i niedzielę, a poniedziałek to koszmar. To jestem w stanie najbardziej zrozumieć. Zerwani z łańcucha mogą pohulać, a później przychodzi płacić im za to straszną karę. To nie ich szaleństwo, są inne, winne są poniedziałki i widmo całego koszmarnego tygodni do połowy piątku, kiedy już można zacząć odliczać godziny.

Ja lubię poniedziałki. Z bardzo istotnego dla mnie powodu – miasto z powrotem wtedy ożywa. Wiem, że kierowcy, taksówkarze lubią, kiedy w weekend łatwo jeździ się po ulicach, bo nie ma korków. To oczywiście wygodniejsze. Ale miasto jest tak smutno-puste, sklepy są pozamykane, i jakaś taka cisza wokół, a nie jest to cisza przerywana śpiewem ptaków czy pianiem kogutów. To ospała cisza sennego miasta. Nie ma ruchu, nie ma głosów, za to są śmieci. I taksówki droższe w niedzielę, i autobusy rzadziej jeżdżą. Za to w poniedziałek

można zacząć załatwiać wszystkie sprawy, ruszać do urzędów, ruszać do przychodni. Zanosić, odnosić, odbierać, przesyłać, wysyłać. I ci, do których nie wypada dzwonić w niedzielę, na pewno odbiorą, bo są w pracy i może nawet uda się z nimi umówić na kawę. I można odnaleźć się w tłumie, który od poniedziałku sprawia wrażenie, że każdy w nim wie, dokąd się spieszy. Nawet menele są zajęci, stoją i spełniają niezwykle pożyteczną społeczną rolę – miejskich parkingowych.

Nota bene, chwala ojcom miasta, że nie oddelegowali nikogo do pracy w te miejsca, gdzie ludzie zazwyczaj źle oceniani i nieszanowani odnaleźli niszę, w której sobie i innym udowadniają swoją przydatność. I stają się widzialni. Moja przyjaciółka ostatnio podjechała na parking, gdzie usłużny pan znalazł jej miejsce i obiecał przypilnować samochodu. Jednak moja przyjaciółka nie miała tzw. drobniaków. „Nie szkodzi” – oznajmił samozwańczy parkingowy. „Zuzunia, chono tu do pani z drobnymi”. Od grupy oderwała się dość mocno „zmęczona” pani z garścią monet. „Zuzia ma zawsze drobne dla postojowców” – z dumą oznajmił parkingowy. I ja bardzo proszę ojców miasta, by nikogo nie wysyłać urzędowo na te placówki.

Jeśli się lubi miasto, jego gęstość, pęd, ciasnotę, rozmach, różnorodność, dostępność wielu atrakcji, nie można nie docenić rozpoczynającego się tygodnia. Oczywiście wielkie markety, otwarte również w weekendy, są namiastką tego miejskiego rytmu.

Dlaczego ludzie pchają się do marketów w weekendy? Czy tylko dlatego, że mają wówczas czas? Czy może również dlatego, że są ludźmi miasta, i mimo że deklarują marzenia o ciszy i spokoju, nie umieją lub nawet nie lubią odpoczywać.

Chcę przewrotnie powiedzieć, że tak jak lubimy narzekać na swoje życie, na pośpiech, na brak czasu, na zbyt szybki jego upływ, w gruncie rzeczy jesteśmy w tę pędzącą machinę życia tak wciągnięci, że mimo narzekań jesteśmy z tego zadowoleni. Ten pośpiech unosi nas i przynosi wiele doznań, które nas wypełniają, zapełniają i już nie musimy zastanawiać się nad sobą. Bo przecież w niedzielę jest i tak za mało czasu.

Oczywiście namawiam cię na to, żebyś znalazł taką pracę, jaką lubisz, i którą będziesz wykonywać równie chętnie w poniedziałek, środę i piątek.



Ćwiczenie 1

Wypisz zdania, które powtarzasz bardzo często (np. „nie lubię poniedziałków”, „życie jest ciężkie”, „starość się Panu Bogu nie udała”, „mam wszystkiego dosyć”).

**Pomyśl, skąd one się w tobie wzięły. Czy na pewno są twoje?
Co ci dają?**

Ćwiczenie 2

Spróbuj zamienić je na komunikaty pozytywne, czyli afirmacje (np. „cieszą mnie wszystkie dni tygodnia”, „życie jest bardzo interesujące”). Jeden powie, że to głupota, drugi powie – o kurczę, jest fajniej. Od ciebie to zależy.

A series of 24 horizontal blue lines on a white background, arranged in a repeating pattern of a single thin line followed by a pair of thin lines, forming 12 rows. The lines are evenly spaced and extend across most of the page width.



Przekraczaj tabu

Zacznę od tego, że mam problem z tytułem. Mógłby brzmieć *Daj sobie ulżyć, Poszukaj zrozumienia, Znajdź sprzymierzeńców*. Rzecz dotyczy mojego długotrwałego, trudnego doświadczenia, które dopiero niedawno zakończyło się stanem ulgi. Chodzi o temat, o którym wielokrotnie mówiłam i pisałam, a najwięcej i najmocniej w mojej książce *Bez cukru, proszę*, która jest książką o mnie i moim życiu. Doświadczenie, o którym mówię, to brak miłości mojej mamy do mnie.

Był to najmroczniejszy cień mojego życia. Cierpiałam z tego powodu przez całą młodość, a potem poświęciłam lata pracy autoterapeutycznej, oczywiście z pomocą wielu psychoterapeutów. Przeszłam wiele etapów. Mój wewnętrzny stosunek do samej siebie i do mamy bardzo się zmieniał: od usprawiedliwiania moją krzywdą wielu roszczeń, przez zrozumienie, współczucie i wdzięczność dla mojej matki, aż po okres pojednania.

Dziś chcę napisać o specjalnym aspekcie całego tego przeżycia, z którego zdałam sobie sprawę niedawno. Przed chwilą właściwie, po przeczytaniu książki, która wpadła mi w ręce przypadkiem nie przypadkiem, *Matki, które nie potrafią kochać. Uzdrawiający poradnik dla córek* Donny Frazier-Glynn i Susan Forward. Autorki klarownie opisują cztery typy niekochających matek. Jakież było moje zdziwienie, kiedy czytając tę książkę, po raz pierwszy w życiu poczułam się całkowicie zrozumiana w tej najważniejszej dla mnie sprawie. Po tylu latach terapii, tylu wspaniałych terapeutach, którzy mi pomagali, tylu zwierzeniach bliskim mi ludziom, tylu dzieleniach się z innymi doświadczającymi podobnych urazów poczułam, że ktoś mówi do mnie, o mnie i dokładnie wie, co przeszłam.

Nie pyta o nic, bez żadnych moich zwierzeń po prostu wie. Ktoś, kto wie, w czym rzecz, ofiarował mi bezwarunkowe zrozumienie bez moich starań, zapewnień, próśb o współczucie. Przez wszystkie te lata nie uświadamiałam sobie czegoś, co teraz sobie uzmysłowiłam – że musiałam wszystkich przekonywać. Udowadniać, że moje skargi, płacz, gniew i opis tego wszystkiego, co mnie spotykało, nie wystarczały, żebym z kimkolwiek poczuła się tak jak po przeczytaniu tej książki. Nie uświadamiałam sobie, jak trudno ludziom, nawet zawodowym terapeutom, którzy słyszą o gorszych niż moje doświadczeniach dzieci, zmierzyć się z mitem wszechogarniającej matczynej miłości. Przyjaciółki mojej mamy, którym się zwierzałam i które nigdy mnie nie potępiały za to, że czasami źle mówiłam o mamie. Terapeuci, z którymi pracowałam, proponujący drogi do rozwiązania problemu. Przyjaciółki dzielące podobne doświadczenie lub życzliwie mnie wysłuchujące. Zawsze jednak wisiał nad tym wszystkim nieuchwytny, niedookreślony cień powątpiewania: „Czy to naprawdę możliwe?”; „Czy ty nie przesadzasz?”; „Czy nie jesteś nadwrażliwa?”; „Czy nie przerysowujesz?”; „Przecież tak świetnie funkcjonujesz w życiu”; „Przecież dostałaś tak dużo”. Rzeczywiście przyznawałam, że, owszem, dostałam dużo, także od mamy, i jestem jej za to bardzo wdzięczna. Od niemal wszystkich dziennikarzy usłyszałam jedno pytanie. Z całej mojej książki było dla nich najważniejsze to, czy matka może naprawdę nie kochać swojego dziecka. Odpowiadam z całą mocą: MOŻE. Ten rodzaj podejścia zmusza kobiety do czucia się wynaturzonymi, kiedy nie mogą sprostać wymogowi absolutnej macierzyńskiej miłości. Cierpią na tym one i ich dzieci. I kolejne pokolenia. Więc już wiem, jaki będzie tytuł: *Przekraczaj tabu.*

Ćwiczenie

Czy uważasz swoje środowisko za szczere i otwarte, czy za zakłamanie i fałszywe? Zapytaj siebie uczciwie, do czego przyczynia się twoja postawa w tym środowisku. I jeśli masz ochotę przyczynić się do jego autentyczności, zacznij ćwiczyć uważne słuchanie innych ludzi i coraz bardziej empatyczne odpowiadanie im. Empatyczne – czyli wczuwające się w ich sytuację. Po jakimś czasie zobaczysz, ile pojawi się wokół ciebie sympatii, luzu i wdzięczności.



Przerób „nie wyszło” na „było ważne”

36-letnia efektowna Mirka opowiada o swoich męsko-damskich relacjach. Jest w nie najlepszym nastroju, minę ma niezadowoloną, głos dość cichy, bezbarwny. „Nie mam się czym pochwalić – mówi – związki nigdy mi nie wychodziły. Miałam jeden, taki przez cztery lata, ale się rozwalił, potem takie różne krótkie, a teraz od roku jeden, ale on mi powiedział, że nie chce mieć dziecka, bo ma jedno i mu wystarczy. I już widzę, że nic z tego nie wyjdzie”.

„Mówisz sobie, że znów ci nie wyjdzie?” – pytam.

„Właśnie, jakiegoś pecha mam”. „A powiedz, jak ci było przez ten rok”. Mirka ożywia się, podnosi lekko głowę, zmienia ton głosu: „Fajnie. On jest sporo starszy ode mnie, opiekuńczy. I wesoły. Dobrze mi z nim było”. „Czy widzicie różnicę w Mirce?” – kieruję pytanie do kobiet z grupy. „Tak, tak – poświadczają – i głos ci się zmienił i wyraz twarzy. I nawet jakbyś się podniosła”. „To miałaś dobry rok?” – mówię. „No, właściwie tak – odpowiada Mirka niechętnie – ale przecież to już się popsuło...” „I znów oklapłaś – zauważam. – A kiedy czujesz się ze sobą lepiej – przed chwilą, taka ożywiona, czy teraz?”. „Wiadomo: lepiej, gdy jestem taka ożywiona”. „A przypomnij sobie teraz, jak się czułaś w tym najdłużej trwającym czteroletnim związku”. „No – zamyśla się Mirka i po chwili uśmiecha się – byliśmy bardzo zakochani. Byłam szczęśliwa. Zaręczyliśmy się”. „Czyli w twoim języku to wyszło, tak?” „No, tylko do pewnego momentu...” „A co się dalej działo po tych zaręczynach?” „On dostał propozycję pracy za granicą, daleko, w Ameryce, i bardzo chciał tam jechać”. „A ty?” „On chciał, żebym z nim jechała, ale ja nie chciałam”. „Bo?” „Bo się bałam, że to tak daleko, mama się bała, że już się nigdy nie zobaczymy, mama była

chora... No i on pojechał sam. I tam został. Jakiś czas listy pisaliśmy, namawiał mnie, żebym dojechała, a potem przestał namawiać”. „Co się wtedy w tobie działo?” „No, miałam takie wrażenie, jakbym prawie nie żyła”. „Nie umarłaś, ale obumarłaś jak roślina pozbawiona powietrza i wody”. „Dokładnie tak się czułam”. „Kochanie, nie pożegnałaś się z twoim ukochanym, nie rozliczyłaś się ze sobą i z nim i nie zadbałaś o siebie, choć spotkała cię tak bolesna strata”. „Ale to przecież była moja wina, że nie pojechałam”. „To jest właśnie dowód nierozliczenia się. To, że przerosła cię ta sytuacja, nie jest twoją winą. Masz do zrobienia:

1. Przeprzić się za to;
2. Wybaczyć sobie;
3. Opieprzyć jego, że cię zostawił i że dał ci za trudne zadanie do wykonania;
4. Podziękować mu za to, że cię kochał, chciał ze sobą zabrać i pisał długo potem. Nie wiem jeszcze, czyście się pożegnali i rozstali wyraźnie. Domyślam się, że pewnie nie! Więc:
5. Trzeba się pożegnać;
6. I koniecznie podziękować sobie za wszystko dobre i głębokie;
7. Oraz umieścić ten wasz wspólny czas na jakiejś bardzo wyjątkowej półce pamięci jako piękny i ważny czas, KTÓRY BYŁ! I KTÓRY ZOSTANIE! Jako dowód, że miłość można spotkać, że się ma w sobie tę potencję i przestrzeń na nią. Łatwiej ci będzie rozmawiać z tym ostatnio bliskim ci panem. Nie będziesz wiecznie głodną i nienasyconą nieszczęśliwą istotą, tylko kobietą, która zna to, co dobre i prawdziwe. I jako taka jesteś warta jego uczuć”.

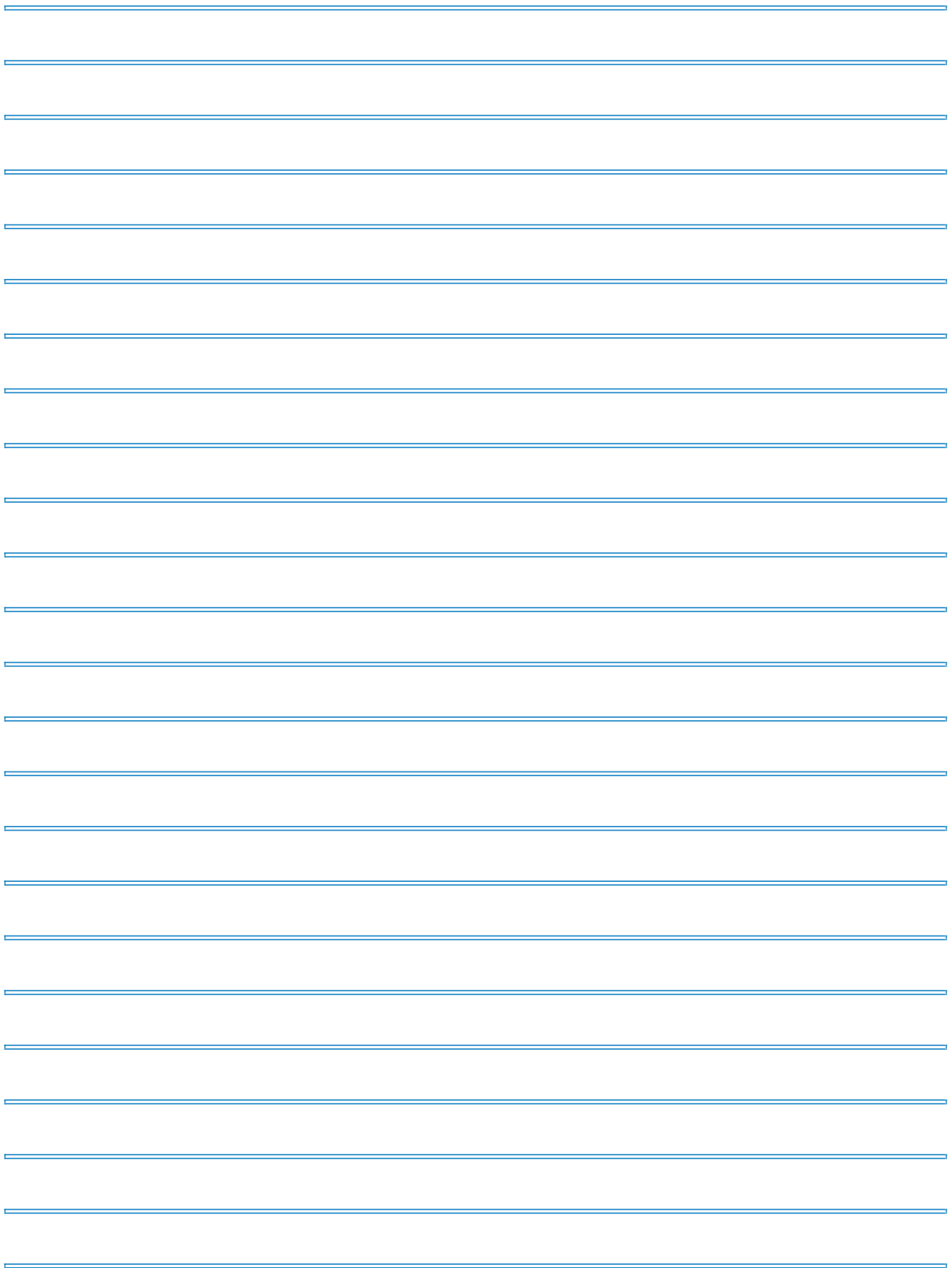
Mirka zrobiła wielkie oczy. „Chcesz to wszystko odrobić?!” „TAK” – odpowiedziała i zaczęłyśmy.

Wszystkich nas, którzy mają za sobą podobne doświadczenia, że coś było dobrze, a potem: skończyło się, rozlazło, zbladło, zniknęło, przerodziło się w coś zupełnie innego, albo sami to zniszczyliśmy, bo nam się przestało podobać itd., itp., upraszam gorąco, żeby to coś nazwać, wyodrębnić z tła, uszanować, podziękować za to i docenić, że było, oraz uczyć się na tym przykładzie. Ciebie, Kochanie, również o to proszę!

Ćwiczenie

Zrób listę zdarzeń, doświadczeń ze swojego życia, które uważałaś / uważałeś dotychczas za nieudane, np. związek, który nie skończył się ślubem, przyjaźń, która się rozpadła, interes, który nie wyszedł, superdroga kiecka, która na ciebie nie wchodzi.

Napisz historię tych zdarzeń. Znajdź w nich wszystkich pozytywne strony – począwszy nawet od tych najdrobniejszych, np. poderwałaś najprzystojniejszego chłopaka z całej szkoły, chodziliście razem aż siedem lat i jak to dobrze, że nie jesteście razem, bo okazało się, że jest dzieciarobem i rzuca kolejne partnerki. A to ty miałaś go w najlepszym wydaniu – kiedy był jeszcze fajnym chłopakiem. Wyrzucili cię z pracy, ale teraz masz jeszcze lepszą.





Puść się na pierwszej randce

Choć raz przekrocz ten próg, by poczuć się niegrzeczną dziewczynką. „Ojej, ale mamusia nie kazała”. Niestety mamusie wciskają nam od najmłodszych lat do głowy, że seks to tylko z miłości. W związku z czym nie znamy się na seksie, a udajemy miłość, żeby trochę tego seksu zaznać. Tatusiowie się nie odzywają – bo tak im wygodniej, i chyba boją się mamus: żeby te nie odzegnały ich od czci i wiary, jeśli pozwoliłyby córce na swobodne eksplorowanie tej dziedziny życia.

Warto dziecku wytłumaczyć, że nie chodzi o jakąkolwiek pierwszą randkę, a już na pewno nie o pierwszą randkę w ogóle. Chodzi o taką, na której czujesz, że naprawdę pragniesz tego faceta, ale nie na męża. Mężczyźni robią takie rozróżnienie wyraźnie. „Tę to bym puknął”. „A tamtej nie?”. „Tamta nadaje się na żonę. I tę chcę puknąć później”. Ważne jest przy tym oczywiście uczenie dziewczyn i kobiet antykoncepcji.

Jeśli dotychczas nigdy nie pozwoliłaś sobie na odrobinę luzu w stosunkach męsko-damskich i nie chcesz stać się zawistną i zazdrosną matroną mającą wszystko wszystkim za złe, może nadszedł czas na twoje szaleństwo?

Uwierz, że im bardziej będziesz pielęgnowała i ceniła swoją seksualność, tym więcej dobrego przyniesie ona tobie, twojemu partnerowi, a nawet – choć może cię to zdziwi – twoim dzieciom. Bardzo smutny i zubożony jest świat, w którym kobiety są głównie żonami, matkami, gospodyniami domowymi i pracownicami. Swoją kobiecość delegują w stronę wyglądu – bo trzeba być uczesaną, pachnącą, ładnie i modnie ubraną. I wydepilowaną. Ale uśmiechnij się do takiej na ulicy, albo zaczepl ją słowami „Jak ładnie pani wygląda”, odwróci

się obrażona i zachnie się, jakbyś jej krzywdę robił. Kobieto, poflirtuj, uśmiechnij się do konduktora, zażartuj z kelnerem, strzel oczkiem do sprzedawcy. To fajna wymiana energii z mężczyznami. Potrzebna obu płciom. I w ogóle potrzebna ludziom.

Twój chłop, papierkowy lub nie, na pewno się ożywi wobec ciebie, kiedy zobaczy cię trochę bardziej zalotną – pamiętaj, że z nim też należy flirtować, przecież to najważniejsze, żeby w swoim podstawowym związku nie zagubić frajdy wynikającej z la petite différence.

Ludzie ludzą się, że zapał i ogień pierwszych miesięcy zakochania wystarczy im na długie lata pożycia. Cierpią, kiedy ich partner lub partnerka zdradza ich z kimś, od kogo dostanie więcej aprobaty, zachwyty i przeżyć seksualnych.

Jeżeli nie zagubimy swojej seksualności, zamieniając ją na obiady z kompotem, czyste podłogi i wyszorowane dzieci, o wiele dłużej i intensywniej możemy romansować ze swoim współmałżonkiem.

Jak się ma do tego puszczenie się na pierwszej randce? Ano ma się. Jak jesteś zasznurowana od stop do głów, to taka zostaniesz. Opowiadam o takim przypadku, jak jeden pan zakochał się w pewnej pani, a ona nie chciała z nim sypiać, dopóki się z nią nie ożeni. Ostrzegałam, że zakochana kobieta też potrzebuje seksu ze swoim wybrankiem i że najprawdopodobniej ta pani nie lubi seksu. Ale on się zapał, że ją zdobędzie, więc się ożenił. I już po roku usłyszał, że ma się przeprowadzić do innego pokoju, bo jej seks nie interesuje.

Puszczenie się na pierwszej randce może być bardzo bogatym i przemiłym wspomnieniem, na wspomnienie i opowiadanie wnuczkom. No, babcie – zaczynajcie opowiadać swoim wnusiom, jak to było w tej koniczynie. Warto się oddać chłopakowi czy mężczyźnie, który ładnie zabiega, fajnie uwodzi, ma ujmujący uśmiech, iskry w oczach lub miły dotyk. I wyraźnie wie, co będzie robił z tobą w tym łóżku. Chodzą po świecie urodzeni kochankowie. Taki się na męża nie nadaje. On jest po to, żeby raz lub kilka razy uszczęśliwić jak najwięcej kobiet i pokazać im, do czego zdolne jest ich ciało. I jak wielką może odnieść rozkosz. Jeśli będziesz rozluźniona, chętna i współpracująca, randek tych może być kilka lub kilkanaście. Tylko nie zakochuj się od razu. Po co ci to? Za to warto takiego kochanka i chwile z nim spędzone zachować we wdzięcznej pamięci, w sercu i w ciele.

Ćwiczenie 1

Posłuchaj piosenki śpiewanej przez Hannę Banaszak, której fragment tekstu zamieszczam poniżej.

Mam ochotę na chwileczkę zapomnienia.

**Jestem kobietką, co niezłomne ma zasady:
mój mąż, mój dom – to tylko w życiu liczy się...
Ale czasami z domu gna mnie – nie ma rady –
upojna siła, i nie będę kryła, że**

mam ochotę na chwileczkę zapomnienia,

na miłosny, czarujący Zwischenruf,
który niczego nie narusza i nie zmienia
bez zobowiązań, zaklęć, przysięg, wielkich słów.
Kotku mój, i tobie także o to chodzi,
to widać w jednej chwili, więc
przeżyj ze mną czarujący epizodzik,
co światem znika i nie rani serc. *

Słowa: Wojciech Młynarski, muzyka: Jerzy Matuszkiewicz.

Ćwiczenie 2

Hop siup.

Po prostu TO zrób!



Stwórz osobistą pracownię w swoim umyśle

Niezależnie od tego, jaki kto bogaty i na co go stać w realu, każdy może sobie zafundować intymne ekstramiejsce do spotkań ze sobą, zastanawiania się, rozwiązywania problemów, do skupienia, do odpoczynku. Rozglądając się wokół, zauważam, że ludzie rzadko kiedy mają takie miejsce dla siebie i że wydaje im się ono luksusem: no, bo rodzina, dzieci, praca, pieski, kotki, stan finansów. A tu można mieć ten luksus za darmo. I prawie natychmiast. Masz ochotę? To zaczynamy.

Zapytaj siebie, do czego najbardziej przydałaby ci się pracownia, taka własna, do której nikt inny nie miałby dostępu, a z której ty mogłabyś korzystać w każdej chwili, kiedy będziesz chciała. Możesz się tam wyłóścić, wypłakać, głęboko zamyślić, napisać listy, wspominać, planować, marzyć. A także zupełnie nic nie robić, resetować się i regenerować.

Pozwól swojej wyobraźni zobaczyć przestrzeń, która najbardziej ci się będzie podobać – mała przytulna, duża przestronna. Może mały domek na drzewie, ukryty wśród zieleni lub rycerska komnata na szczycie wieży owiewanej wiatrami. A może salon pełen pięknych mebli, lamp i dywanów, a może drewniana chata o ścianach pokrytych skórą. Cudowną rzeczą jest to, że możesz sobie wyobrazić absolutnie wszystko. Pozwolić sobie na to, na co w życiu nie możesz sobie pozwolić, czego byś się wstydziła, do czego nie chciałabyś się przyznać. Poszukując głęboko w sobie odpowiedzi na co naprawdę masz ochotę – ofiarujesz sobie duży dar. Jesteś dla siebie dobra, nie oceniasz siebie. Możesz też to

miejsce zmieniać, w zależności od swojego nastroju, stanu, w którym się znajdujesz, czy przychodzących ci do głowy pomysłów. W wielkim kufrze możesz trzymać tkaniny, mapy świata, klejnoty i kosztowności. Także to, co będziesz robiła w tej pracowni, będzie twoją tajemnicą, będziesz musiała ją oswoić – pochodzić po niej, zastanowić się, czy będziesz chciała mieć, czy będziesz chciała tam leżeć, ćwiczyć, czy zbudujesz sobie scenę, na której będziesz występować. Oswajasz się z tym miejscem przez to, że coraz częściej tam przychodzisz, przynosisz kwiaty, otwierasz okno i wyglądasz na świat. Ale też przez to, że używasz tego miejsca do autoterapii i autopomocy, kiedy poczujesz że czegoś ci brak. Uwierz, że to miejsce ma w sobie przedziwną, prawdziwą moc, która pozwala ci zbliżyć się do dobrych rozwiązań. I na przykład, gdy wracasz z pracy do domu zmęczona, nawet jadąc samochodem lub autobusem, możesz znaleźć się w swojej pracowni i położyć się na wygodnym łożu lub pościeli z mchu i paproci. Jest to propozycja dla tych, którzy mają wyobraźnię i umieją z niej korzystać – ale takich osób jest bardzo dużo. A wyobraźnia niesie ze sobą nieskończone możliwości, które twoje ciało odbiera jako przeżycia autentyczne – jeśli w to tak naprawdę wjedziesz. Zdarzało mi się w bardzo zatłoczonym pociągu lub tramwaju, rozluźniać wszystkie mięśnie i opierać się na ciałach ludzi, którzy jeszcze przed chwilą bardzo mnie denerwowali tym, że na mnie ze wszystkich stron napierali. I przenosiłam się do swojej pracowni. I nawet jeśli miałam przed sobą długą drogę w tym tłoku, upływała ona całkiem przyjemnie. To było jedno z moich najfantastyczniejszych odkryć – że mogę się nie napinać, nie złościć, ale przyjmując sytuację jako sprzyjającą mi, a nie wrogą.

Jeśli się z kimś pokłóciłaś, jeśli wydaje ci się, że coś między tobą a inną osobą jest niejasne i wzbudza twój niepokój lub obawy. Jeśli szykujesz się do poważnej rozmowy w ważnej sprawie. Jeśli masz przed sobą trudne wyzwanie, udaj się do swojej pracowni. Najpierw wycisz się, zwróć uwagę na stan, w którym się znajdujesz, powiedz do siebie kilka miłych słów, powiedz, sobie: „Jestem u siebie, jestem bezpieczna, tutaj mogę być sobą, mogę zrobić co chcę, a moja moc jest ze mną”. Następnie zastanów się, czym dysponujesz w związku z ważną sprawą, która cię tu sprowadziła, co o niej wiesz, co pamiętasz, jakie ważne słowa padły z twoich ust, a jakie z cudzych, jakie gesty zostały wykonane. Pomyśl jak się czułaś przedtem, a jak się czujesz teraz. Co jest dla ciebie najważniejsze – odreagowanie przykrości, bólu czy znalezienie pomysłu na rozwiązanie sprawy. Może zdasz sobie sprawę, że zostałam zraniona, lub że to ty kogoś zraniłaś. Może czujesz się bezradna albo tak przepełniona uczuciami, że na razie niczego więcej poza nimi nie dostrzegasz. Ważne jest, żebyś powoli uczyła się być wobec siebie uczciwa, bezstronna, sprawiedliwa, ale też życzliwa i serdeczna. Kiedy nazwiesz swoje uczucia, potrzeby, kiedy ustalisz priorytety, stwórz kilka alternatywnych rozwiązań. Kilka dlatego, że masz stać się twórcza i dostrzegać to, że zawsze istnieje kilka możliwych rozwiązań. Przyjrzyj się im wszystkim z uwagą i pocuj, przy którym z nich coś ci w środku „kliknie” – to będzie oznaczało, że z tym jest ci najbliższe. Powtórz je sobie, przeanalizuj, sprawdź, czy trzeba coś nim zmodyfikować. Poczuj satysfakcję z tego, że stworzyłaś plan, że dysponujesz własnym rozwiązaniem. Przeciągnij się leniwie i albo zapadnij w drzemkę lub zatańcz. Wyjdź ze swojej pracowni do swojego życia – zrelaksowana i bardziej zadowolona z siebie.



Ćwiczenie

Tydzień pierwszy

Przez kolejne siedem dni stwórz swoją wymarzoną pracownię.

Jeśli chcesz – możesz ją sobie poniżej narysować.

Tydzień drugi

Ćwicz przenoszenie się do niej za każdym razem, kiedy poczujesz, że potrzebujesz spokoju, uwagi, chwili oddechu, troski, przestrzeni dla siebie samej / samego. Poczuj się tak, jakbyś miała / miał dodatkowy pokój w swoim domu i naucz się do niego wchodzić i z niego korzystać.

Tydzień trzeci

Przeń się do swojej pracowni z problemami, potrzebami – za każdym razem, kiedy tego potrzebujesz. Zaufaj swojej mocy i mocy tego miejsca. Otwieraj się na siebie i sobie zaufaj, ponieważ wszystkie potrzebne odpowiedzi są w tobie.



Uśmiechaj się

Uśmiechnęła się do mnie – o serce ratunku!
Bowiem cóż to jest uśmiech?
To pół pocałunku!

Kornel Makuszyński

To zdanie przeczytane przeze mnie wieki temu niesłychanie rajcowało mnie jako dziewczynkę, która niesłychanie ucieszyła się, że można zaznawać pocałunków poprzez uśmiechy. Można więc iść przez życie, całując się ze światem.

Później, kiedy byłam nieco starsza przeczytałam, że babcia Williama Jamesa, amerykańskiego filozofa, mówiła do niego: „Kiedy jest ci źle i smutno, przywołaj uśmiech na twarz, a uśmiechnie się też twoja dusza”. Kolejne lata mojej praktyki terapeutycznej przyniosły pewność, że niezwykle opłaca się w życiu uśmiechać. Wszystkie szkoły uzdrawiania podkreślają jedność ciała i duszy, i wzajemny wpływ na siebie. Kiedy ciało boli – to i dusza cierpi. Kiedy boli dusza – boli też ciało. Zauważyłam, że kiedy się spieszę i tym denerwuję, natychmiast boli mnie kręgosłup. A kiedy jestem smutna i popatrzę na przykład na małego ładnego pieska, zaczynam się uśmiechać i smutek maleje, a przynajmniej przestaje być uczuciem dominującym. I już wiem, że uruchomiła się zdrowa część mojej natury, która zawsze mnie ratuje, jeśli tylko się do niej odwołam.

Teraz będzie smutniejszy kawałek. Nawet bardzo smutny i poważny. Trzeba bowiem przyznać, że żyje na tym świecie wielu ludzi, dotkniętych tak ciężkim losem, że niemal nie zaznały uśmiechu. Są takie domy, gdzie panuje tylko mrok, chłód emocjonalny, nędza

duchowa i rozpacz. Dzieci z tych domów nie mają poczucia bezpieczeństwa, żyją w lęku lub coraz większej złości. Nie używają uśmiechu, znają najwyżej szyderczy śmiech. Tacy ludzie pełni urazów mogą nawet nie umieć rozróżnić życzliwego uśmiechu od wyśmiewania ich, więc nie każdy, do kogo się uśmiechniesz – zawsze się ucieszy. Jednak większość ludzi na uśmiech reaguje pozytywnie.

W kiosku z gazetami, koło mojego domu, siedział pan, który się w ogóle nie odzywał do swoich klientów. I nie można go było rozbroić ani miłym przywitaniem, ani uśmiechem. Czasami zastanawiałam się, czy on na pewno jest żywy. Po paru próbach „rozmrózenia” dałam oczywiście spokój. Podejrzewam zresztą, że po to zamknął się w tej małej dzibelce, żeby nikt od niego nic nie chciał. Ale już ze wściekłą panią Wiesią ze sklepu spożywczego dałam sobie niezłe radę. Założyłam program długofalowy i zaczęłam od tego, że pewnego razu wieczorem powiedziałam: „O już tak późno, prawie dwudziesta, pani pewnie bardzo zmęczona”. Odburknęła: „No pewnie”. Za dwa dni powiedziałam do niej: „Pani Wiesiu, jeszcze tylko godzinka i już pani wyjdzie”. Następnym razem trafił się świetny temat, bo pani Wiesia zmieniła fryzurę i wyglądała w nowej bardzo korzystnie, o czym nie omieszkałam jej powiadomić. Uśmiechnęła się. O serce, ratunku! Kiedy przyszłam kolejnym razem i chciałam kupić kiełbasę, pani Wiesia popatrzyła mi w oczy i pokręciła dyskretnie głową. Już wiedziałam, że jestem „swoja”. I nadszedł dzień, kiedy pani Wiesia krzyknęła do mnie z szerokim uśmiechem: „Dzień dobry, Pani Kasiu”. Potem z ogromną przyjemnością chodziłam do tego sklepu. Niestety już tam nie mieszkam, ale panią Wiesię, oczywiście mam we wdzięcznej pamięci.

Badania naukowe dowodzą, że nawet jak uśmiechamy się w sposób wymuszony – tylko ustami, nasz mózg odbiera to jako prawdziwy sygnał radości. I od razu czujemy się lepiej, ponieważ uwalniane są endorfiny.

Uśmiechaj się więc jak najczęściej i do kogo się da: do listonosza, kuriera, sprzedawcy, kelnerki, urzędniczki, szefa, do kolegów i znajomych, a szczególnie do tych, którzy ci się podobają – przecież uśmiech to pół pocałunku!

Od czasu odkrycia inteligencji emocjonalnej sypnęły się naukowe dowody na to, że zdrowie to radość, otwartość na innych, ciepłe relacje i bycie miłym. I że tacy ludzie mają w życiu najwięcej sukcesów. Czego sobie i Tobie, Kochanie, życzę!

Ćwiczenie 1

Rozpoczynaj każdy dzień od uśmiechu. Uśmiechnij się do siebie ciepło i serdecznie. Jesteś przecież najważniejszą osobą, z jaką się dzisiaj spotykasz, a w dodatku spędzasz z nią cały czas.

Ćwiczenie 2

Rozejrzyj się wokół i pomyśl, czy mogłabyś / mógłbyś poprawić uśmiechem relacje z kimś, kto jest dość blisko i z kim warto ocieplić relację. Może to być kolega lub koleżanka z pracy. Do pracy nie chodzi się po to, by było miło, ale chętniej się chodzi i lepiej się pracuje, kiedy jest miło.

Ćwiczenie 3



Naucz się wygrywać

Dostałam list od Soni, pięknej mamy około czterdziestki. „Kiedy miałam jakieś sześć, siedem lat, często graliśmy z ojcem w warcaby, o tak zwanego szczypa z grajcarem, co było wzięte z Wańkowicza i jego »Ziela na kraterze«, uwielbianej przez nas książki. Ojciec nie dawał mi wygrywać, bo miało być ambitnie i na serio. Domyślałam się, że miałam czuć się dorośle traktowana, więc, oczywiście, przegrywałam, co mnie złościło i było przykre.

Wywoływało łyzy i fochy, na co nieodmiennie słyszałam: »Naucz się przegrywać!«. W domyśle – znosić porażkę z godnością, uśmiechem na twarzy, nie pozwalając sobie na żaden wyraz niechęci wobec ukochanego tatusia...

Jakoś do dzisiaj nie lubię gier. Kiedy znajomi na wyjazdach w coś grają, wolę poczytać. Kiedy mnie zmuszą, gram tak, żeby nie zwracać uwagi na wynik. Niedawno grałam z przyjaciółką i naszymi dziećmi w jakąś planszówkę, bo one je uwielbiają. Jej mały synek odpadł, przegrał i zareagował dziecięcą furią. We mnie otworzyła się natychmiast jakaś klapka i wyrecytowałam frazę: »Naucz się przegrywać!«. Mały zaryczany wybiegł z pokoju. A ja spojrzałam krytycznie na przyjaciółkę i pouczyłam ją: »Musimy nauczyć swoje dzieci przegrywać!«. Na to ona spojrzała kpiąco swoimi sarnimi oczkami i zapytała: »A po co? Nie lepiej nauczyć je wygrywać?«

Eureka! Olśnienie! Błagam, polscy rodzice, nie ucźcie swoich dzieci przegrywania. Nauczcie je wygrywać! A ponieważ one ucźą się na przykładach – zacznijmy od siebie. Dziwię się, że w ogóle jeszcze nam wyrastają normalne, twórcze dzieciaki. Przecież po wstępnej obróbce domowej trafiają do szkoły, która też skupia się nie na tym, co umiesz i co

ci wychodzi, tylko ze wszystkich sił stara się ciebie przyłapać na tym, że czegoś nie umiesz, nie wiesz, nie zrozumiałeś, nie zapamiętałeś... Nieśmiertelna fraza wywołująca dreszcz na plecach: »A teraz wyjmijcie karteczki«. Formatowanie przez strach i wytykanie błędów. To cud, że jeszcze ktoś wierzy w siebie, ufa ludziom i ma o sobie i innych dobre zdanie”.

To tyle Sonia. Dziękuję Ci, Soniu, za ten mądry list. We mnie też poruszył wspomnienia. I usłyszałam z oddali owo, zdawałoby się, niezwykle mądre: „Naucz się przegrywać”. Ze wstydem przyznaję, że sama też nim szafowałam i jakoś dziwnie się składało, że wobec słabszych ode mnie, tych przegrywających, np. moich młodszych kuzynów. Z pewną pychą wyobrażałam sobie, że ich czegoś uczę, wychowuję, a naprawdę napawałam się swoją lepszością.

Tak jak twój tata, Soniu. A jakby było fajnie i prawdziwie, gdyby tata przyznał się, że uwielbia wygrywać, ale że rozumie też „fochy” córki i że są one normalne i powszechne. Ale „niewygranie” to jeszcze nie koniec świata. I gdyby czasem – choć, broń Boże, nie zawsze – dał jej wygrać.

Gdy byłam w liceum, moi rodzice zauważyli, że potrafię zdobywać bardzo różne oceny, i bardzo słabe, i bardzo dobre. Chcąc mnie zmotywować, obiecali 5 zł za każdą piątkę (nie było wtedy szóstek). Ruszyło mnie to i w szybkim czasie zarobiłam ze 150 zł, z czego byłam bardzo dumna i obiecywałam sobie raj finansowy. Niestety, mój wynik zbulwersował ich do tego stopnia, że wycofali płatności w ogóle, a ja, w równie szybkim czasie, wróciłam do poprzednich ocen. Przestało mi się opłacać uczyć wszystkiego i więcej. I tak zajmowałam się tym, co mnie interesowało. Za to nie trzeba mi było płacić. Na przykład pochłaniałam książki filozoficzne i to ja zamiast wydelegowanej przez szkołę pani polonistki prowadziłam dla klasy zajęcia z filozofii.

Rodziców uznałam za sknery bez polotu, przynajmniej w tej sprawie. Wiem, że gdyby kontynuowali bodźcowanie finansowe, doszłabym do wielkich rzeczy. Szybciej nauczyłabym się prostego związku między wysiłkiem a efektem. Ale może stałabym się perfekcjonistką? A tak, Bozia ustrzegła. Jednak poczułam, co znaczy wygrywać...

Ćwiczenie 1

Odpowiedz szczerze na pytanie – czy jesteś zazwyczaj nastawiona / nastawiony na sukces czy na porażkę?

Ćwiczenie 3

Jakie emocje towarzyszą ci kiedy wygrywasz? A jakie, kiedy przegrywasz?

Ćwiczenie 4

Możesz zrobić je zawsze, gdy czeka cię wyzwanie i potrzebujesz wsparcia. Przyjmij pozycję zwycięzcy (ręce wyciągnięte ku górze w geście zwycięstwa), oddychaj głęboko, pocuj jak mocno stoisz na nogach. Wzmocnij werbalnie motywację (np. „dam radę!”, „zdam ten egzamin śpiewająco”).



Nie hoduj maminsynka

Stoję przy hotelowym bufecie, nabieram sałatkę, a w ucho wwierca mi się sztucznie modulowany głosik: „O, tutaj jest, mamusia mówiła, że jest twój sereczek ulubiony, nie nakładaj, nie nakładaj, mamusia ci nałoży. Nie zabieraj – mamusia ci zaniesie”.

Obejrzałam się, obok mnie stał dryblas na oko metr osiemdziesiąt i niższa, wpatrzona w niego mamusia. Synek ani się zająknął i oczywiście pozwolił się obsłużyć.

No, ja bym tę mamusię walnęła w łeb. Za nas wszystkie. Za wszystkie synowe, które mają w domu kolejne, i to najtrudniejsze, dziecko zamiast partnera.

Rozkoszny chłopiec, ukochany nade wszystko, przekonany że swoją obecnością niesłychanie dowartościowuje kobietę. I wystarczy, że po prostu JEST. Należą mu się wszelkie starania, obskakiwania. Tak go przyzwyczaiła mamusia. Niczego nigdy nie musiał robić, a nawet jeśli kiedykolwiek zachciał, to ona sobie już z tym poradziła – wyręczyła go. Łatwo się do czegoś takiego przyzwyczaić, bo to bardzo wygodne.

Takiego maminsynka też bym chętnie walnęła, ale zdaję sobie sprawę, że jest on właściwie ofiarą matki. Oczywiście smutne jest, że się na to całkowicie, bezwolnie zgodził. Rozumiem, że łatwo przyjąć taką totalną obsługę, ale w miarę przytomny człowiek mógłby się ocknąć i zobaczyć, co się z nim robi – odbiera mu się wolność, energię, satysfakcję z własnego działania.

Drogie mateczki, kiedy przestaniecie łudzić się, że jesteście dobrymi matkami, uwalniając swoich synów od wszelkiego wysiłku? Zamieniacie nieudanego lub nieobecnego partnera,

męża na swojego małego księcia, całkowicie koncentrujecie się na nim, bardzo często pozostawiając w niewadze swoje córki, robicie z niego trutnia, obrzydzacie mu kolejne dziewczyny, bo przecież są to wasze rywalki do jęgo serca, a przede wszystkim do seksu.

Kobiety znaczenie rzadziej – niż ojcowie swoje dzieci – molestują seksualnie swoich synów, ale znane jest mnóstwo przypadków uwodzenia synów przez matki, które najczęściej udają, że nieświadomie pokazują się im w sposób prowokacyjny i podniecający.

Wasze synowe łudzą się, że spotkają fajną matkę swojego ukochanego, a dostają od was i od swoich partnerów poczucie, że nigdy nie będą dla was wystarczająco dobre. Mnóstwo córek jest niewystarczająco dobrych dla swoich matek, a później również niewystarczająco dobrych dla swoich teściowych. Mężczyzna zazwyczaj w tym trójkącie umywa ręce, oczekując, że kobiety same rozwiążą ich wszystkie rodzinne konflikty. Bezsprzecznie, kobiety wychowujące samotnie dzieci są dzielne i potrzebują w tym wsparcia, ale niezwykle często podkreślają, jak to starają się być dla swojego syna i matką, i ojcem. To jest oczywiście złudzenie – kobieta nie może być ojcem dla swojego syna, oczywiście dla córki też nie. Fajnie byłoby, gdyby zatroszczyła się o kontakty syna z jakimiś bliskimi mężczyznami – swoimi kolegami, przyjaciółmi, partnerem, mężczyznami z rodziny, a także, co bardzo ważne, umiała oddać chłopaka w opiekę, np. trenerowi. Naprawdę niezłym rozwiązaniem jest wysłać chłopców na sporty walki, obozy sportowe, bo tam są dorośli mężczyźni, który mogą być wzorem dla dorastającego chłopaka. I przede wszystkim, jeśli ojciec dąży do kontaktów z dzieckiem, nie zabraniać im tego. Wiele kobiet traktuje byłego partnera jak wroga, i z premedytacją niszczy relacje ojcowskie z dziećmi, co miewa bolesne, a czasem tragiczne skutki.

Kobieto, nie wątpię, że kochasz swoje dziecko, ale kochaj je mądrze. A przede wszystkim kochaj siebie samą, i jeśli czujesz się niespełniona jako kobieta, postaraj się wypełnić ten deficyt w relacji z dorosłymi, a nie z dziećmi.

Ćwiczenie

Droga matko, zwłaszcza syna, znajdź spokojną chwilę dla siebie samej i porozmawiaj ze sobą szczerze i uczciwie.

Czy aby nie umówiłaś się ze sobą, że poświęcisz się całkowicie dziecku, bo Twoje prywatne życie nie udało Ci się tak, jak chciałaś, więc przestałaś się nim zajmować. Jeśli się do tego przyznasz, pochwal się za odwagę i za prawdę. I uwierz, że dla nikogo się to dobrze nie skończy. Masz mnóstwo czasu i życia przed sobą, stwórz wolne, pogodne życie sobie i swoim bliskim.

Przypomnij sobie, co sprawiało ci przyjemność, kiedy byłaś jeszcze dziewczyną. Może lubiłaś tańczyć, śpiewać, malować, spotykać się z przyjaciółkami itp. Wypisz to poniżej:



Bądź wielkoduszna

Ośmioletni Teoś jest żywym, inteligentnym i w ogóle udanym dzieckiem. Pogodnym. Żyje mu się chyba całkiem nieźle. Ma tylko jeden problem, a właściwie nie wiadomo, kto ma go bardziej: on czy jego tata. Tata jest bardzo ambitny i denerwuje go, że jego synek źle czyta. Zdiagnozowano dysleksję, co w sporym stopniu tłumaczy kłopot z czytaniem. Jednak tata uważa, że Teoś za mało się do nauki czytania przykłada. A i pani od polskiego też namawia Teosia do wysiłku w tej sprawie. Tak więc ostatnio narosło wokół chłopca coś gęstszego i trudnego, z czym nie daje on sobie rady.

Dziś mama odwoziła go do szkoły. Gadali sobie dużo i wesoło. A z tym Teoś nie ma najmniejszego kłopotu. Zauważył to sam i mówi do mamy: „Mama, zobacz, gdybym umiał tak dobrze czytać, jak umiem być gadatliwy, to już bym był mistrzem czytania!”. A mama na to: „A może ty, Teosiu, jesteś stworzony właśnie na mistrza gadatliwości?!”. „Mamo, kocham cię bardzo” – odpowiedział Teoś. I wcale mu się nie dziwimy.

Mama 14-letniej Agi ma jej za złe, że córka wydaje swoje oszczędności i kieszonkowe na kosmetyki i ciuchy. Mama próbuje wciągnąć ojca Agi we wspólne narzekanie: „No, zobacz, jaka ona jest rozrzutna, i co ona kupuje, tylko szmaty i kosmetyki!”. Na to ojciec spokojnie: „A kiedy je ma kupować?”. W sercu Agi odzywa się pełen wdzięczności szept: „Kocham cię, tatusiu”. I wcale nas to nie dziwi.

12-letnia Zosia często przynosi uwagi od wychowawczynie. Wszystkie są podobne: „Zosia źle się zachowuje”; na przerwie, na lekcji, po lekcjach itd. Zosia jest bardzo „motoryczna”. Dużo biega, szybko się rusza, lubi się śmiać, trudno jej wytrzymać godziny lekcyjne



Baw się z dziećmi

U zarania wynalazków, uczenia się, pracy i wszelkiej poważności leży zabawa. Jeśli nawet nie pamiętamy siebie jako małych, wystarczy popatrzeć na dzieci.

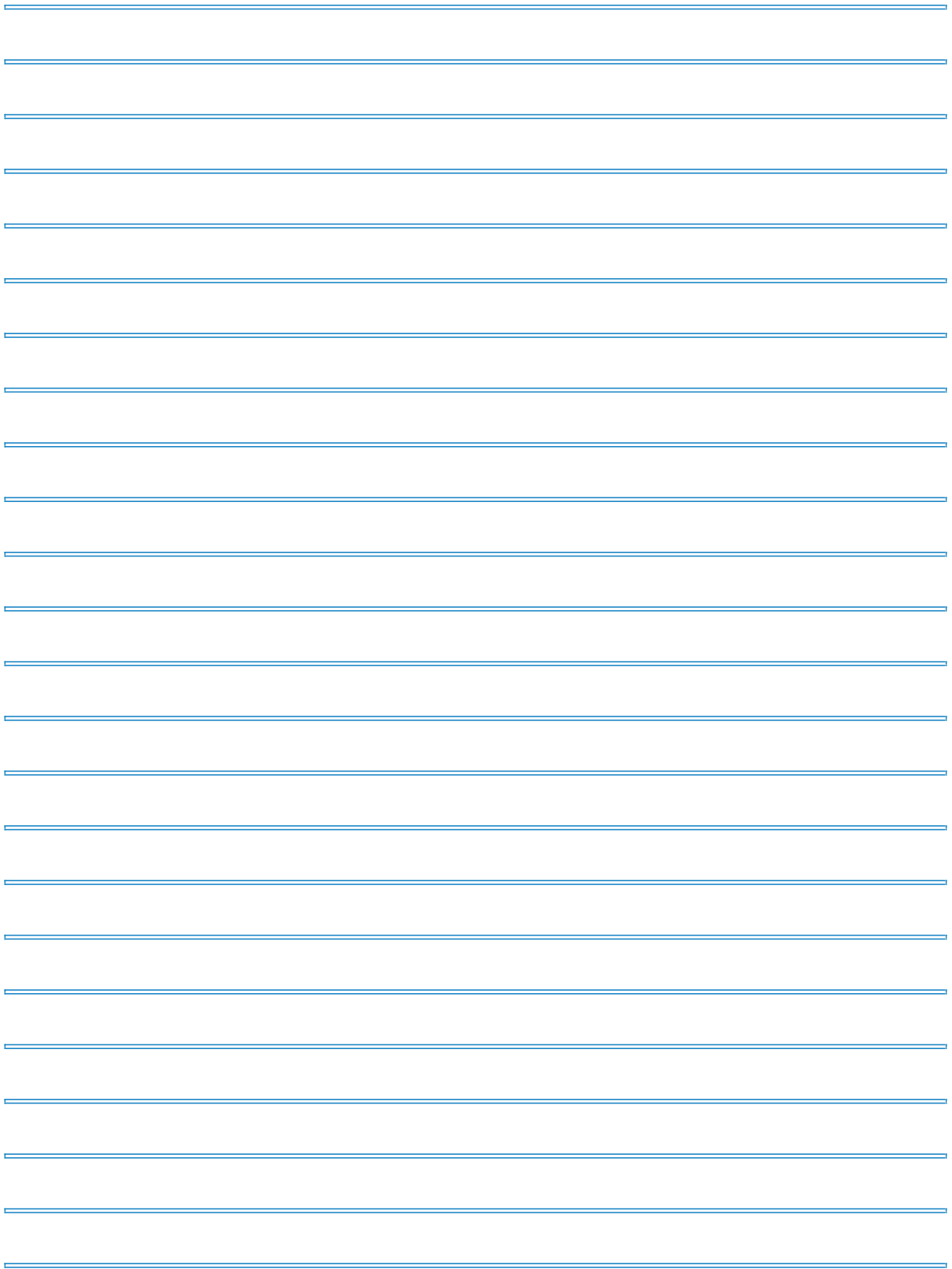
Z niebywałym skupieniem, zmarszczonym czołem, czasem z wysuniętym języczkiem, ślęczą nad rysunkiem, patykiem, którym grzebią w ziemi, kolejką, którą puszczają pod stołem, lub ubieraną lalką. Robią to wszystko całymi sobą, jakby świat miał od tego zależeć...

I tak naprawdę zależy... Ich świat zależy. Nowy, tworzony, odkrywany świat. Często jako dorośli narzekamy, że wciągnęliśmy się w jakiś chory kierat, na który już prawie nie mamy wpływu. To stan, do którego kiedyś dążyliśmy, bo związany jest z bezpieczeństwem, dobrobytem, ważnością czy prestiżem. I osiągnęliśmy to wszystko. Ale nie chwalimy siebie, bo rodzice nas tak wychowali. Zamiast być dumni z siebie, jesteśmy coraz bardziej zmęczeni. Przychodzimy do domu po ciężkiej pracy, a tam nasze latorośle pędzą do nas z wyciągniętymi rączkami i od progu donoszą podniecone: „Właśnie narysowałam konia, popatrz, nareszcie mi wyszedł!!!”. „Chodź, zobacz, jaki mam namiot na pustyni! Posiedź ze mną, proszę”. Dorosły rodzic, śmiertelnie poważny pan lub pani ze śmiertelnie poważnej pracy, patrzy przez sekundę na tego konia i kiwa pobłaźliwie głową: „Tak, kochanie, śliczny koń. A teraz mi nie przeszkadzaj, tatuś musi odpocząć”. A mamusia: „Ładny, ładny... Zjadłś cały obiad w przedszkolu? Na pewno?!”. O posiedzeniu w namiocie nie ma nawet mowy. A są, naprawdę są tacy rodzice, którzy, nawet jeśli wracają do domu zmęczeni, wiedzą, że czeka tam na nich fontanna miłości i odradzającej energii. Czyli... ich dzieci. Robią po drodze służbę, czyli do połowy drogi czyszczą resztki pamięci z zadań pracowych, ale od

połowy drogi przestawiają się na kontakt z dziećmi. I po przekroczeniu progu pędzą z wyciągniętymi rękami do swoich bachorków, pokrzykując np. „Ach, gdzie schowały się moje kochane krasnoludki? Zaraz was znajdę...”. Dzieci chowają się, gdzie mogą, potem jest wyciąganie z za kanapy, spod stołu i z łazienki, piski, szczebioty pełne radości i zachwytu. A potem wszyscy się przewracają, turlają po dywanie czy tapczanie i przytulają, i całują ile się da... Dzieci są przeszczęśliwe, a rodzic – ze zresetowanym umysłem, rozluźniony, rozgrzany i już bardzo daleki od pracy. Też po prostu szczęśliwy. Mój tata umiał to robić. Nazywaliśmy to gliglaniem. Słyszałam w różnych domach sporo podobnych nazw. Najfajniej robić takie cuda z dziećmi od trzech do siedmiu, ośmiu lat. Ale to nie przepis. I najlepiej mieć w sobie jako rodzic podobne doświadczenia ze swego domu rodzinnego. Mieć w sobie żywe, obecne Wewnętrzne Dziecko. Pamięć tego zachłyśnięcia się zabawą z tatą i mamą. To sacrum, uświęcony stan, gdy świat na godzinę lub pół staje się rajem dla wszystkich. Jeśli macie psy, dołączą na pewno do tego szaleństwa, będą szczebrać, wić się z radości i wpychać między ludzi gdzie się da. Czasem jeden rodzic tak lubi, a drugi nie. Myśmy z tatą grali w piłkę, bili mieczami, gonili, budowali szałas, a mama się denerwowała, że coś stłuczemy, zniszczymy. Można zaprosić tego poważnego rodzica do zabawy, spróbować go rozśmieszyć... Można też przekupić: „My potem wszystko pozmywamy”. Najważniejsze to nie dać sobie odebrać frajdy. Ale w mamie też czasem coś puszczało. Pamiętam, jak fajnie było się z nią bujać na huśtawkach w parku.



Ćwiczenie 1





Tańcz

W sylwestra siedziałam obolała i modliłam się, żeby tylko nikt nie chciał ze mną tańczyć. Było mi smutno, chociaż byli fajni ludzie, sami swoi, dobry nastrój, pyszne jedzonko i muzyka, jaką lubię. Pomyślałam jednak, że już od jakiegoś czasu nie chce mi się tańczyć, bo jestem za ciężka. Może ktoś z was pamięta, pisałam, że póki tańczę – jest ze mną dobrze. No i co teraz?

Nie jest dobrze. Coś więc zaczęłam z tym robić. Ale na razie dalej mi się tańczyć nie chciało. Aż tu na którymś przyjęciu w tzw. Kaziku pojawił się Andrzej, mój bardzo częsty partner taneczny. „No, nareszcie – zakrzyknął – jesteś! Będziemy tańczyć. Wiesz, że najbardziej lubię tańczyć z tobą”. „Miło mi, ale nie będziemy” – odpowiedziałam ponuro. „Mowy nie ma” – dziarsko stwierdził Andrzej. Ja: „nie!”, on: „tak”. Zaczęłam być zła: „Nie chce mi się, nie słyszysz, noga mnie boli”. A on: „A mnie kolano i co z tego”. Grzegorz, nasz master od muzyki, puścił jednak coś tak genialnego, że dałam się podnieść z fotela. Najpierw niechętnie zapodałam: „Żadnego okręcania”. „Dobra, dobra” – zgodził się Andrzej. Ustawiłam się więc dobrze na nogach (przydają się ćwiczenia z tzw. uziemienia) i uruchomiłam górną połowę ciała. Mój partner także. I zaczęliśmy.

Początkowo trochę topornie, bo trzeba się było rozruszać... Jednak z każdą kolejną chwilą i z każdym dźwiękiem muzyki coś w środku puszczalo i prawdziwa mowa ciała zaczęła dochodzić do głosu, czyli do miękkości i elastyczności. Uwielbiam ten stan, w którym już nic mnie nie obchodzi, tylko rodzący się wewnątrz mnie ruch odpowiadający muzyce, każdemu jej odcieniowi. Najpierw ożyły ramiona; falowaliśmy jak ukwiał stojący na jednej mocnej nodze, a poza tym cały w ruchu. Stawaliśmy się jednym. Moje dłonie i wszystkie

palce kontaktowały się z jego ramionami, dłońmi, palcami... Ruch przenosił się przez cały tułów w dół, objął w końcu biodra...

Płynęliśmy w muzyce jak w wodzie... świat na zewnątrz znikł. Czułam ciepło ogarniające całą mnie cudowną energią. Nie musiałam nic wymyślać, niczego szukać, o nic pytać, prosić. Pojawiało się samo skądś, z boskiej przestrzeni i mądrości ciała mojego i jego. Byliśmy poganami oddającymi chwałę bóstwom muzyki i oczyszczania. Oddawaliśmy siebie jakiejś czystej nadludzkiej przestrzeni bez JA. „Boże – poczułam modlitwę wdzięczności – jak dziękuję, że znów jest mi to dane czuć, odbierać, dawać i tworzyć. Jak mogłam nie chcieć. Jak mogłam zapomnieć, że to jest aż TAK...” Przecież jesteśmy, potrafimy czasem być istotą jednocześnie cielesną i duchową.

Umiejącą zaznać tu, na ziemi, w naszej doczesności takich stanów, według których – myślę – stworzyliśmy ideę nieba. Bo czasem jest nam jak w niebie... Kiedy bez żadnych zastrzeżeń czujemy, że kochamy, jesteśmy kochani, jesteśmy kochankami, że jesteśmy szczęśliwi – tu i teraz. Że jesteśmy przez moment spełnieni całkowicie. Że jesteśmy cudownym ciałem; kiedy biegniemy i kochamy, nasz pot i cali jesteśmy tym biegiem, kiedy jedziemy na rowerze i wiatr rozwiewa nam włosy, i cali jesteśmy tym wiatrem, kiedy płyniemy i już nie ma różnicy między nami a wodą, kiedy patrzymy na krajobraz, w którym się rozpływamy i którym się stajemy... To znaczy, paradoksalnie, przekroczyć siebie i być sobą najbardziej, jak można...

Ile razy słyszę: „Kiedyś malowałam, kiedyś pływałam, jeździłam na nartach, pamiętam, jak chodziłam po górach i było cudownie...”. A ja? Kiedyś tyle tańczyłam... Na co czekasz?

Dziękuję, Andrzej!

Ćwiczenie 1

Czym jest dla Ciebie taniec? Pomyśl, jak się czujesz podczas tańca? Jakie uczucia Ci towarzyszą, kiedy tańczysz na imprezie, a kiedy jesteś sama / sam w domu, albo tańczysz z partnerem w intymnej sytuacji.

Ćwiczenie 2

Czy wiesz, jak wiele zalet ma taniec? Można dzięki niemu zrzucić w bardzo przyjemny sposób nieco ciała, podwyższyć poziom energii, zwiększyć siłę i wytrzymałość. Nawet reguluje poziom serotoniny i dopaminy.

Czy tańczysz w domu, w deszczu, na łące, z dziećmi w ogródku? Jeśli nie – spróbuj. Może Ci się to spodoba? Jeśli to robisz – tańcz jak najczęściej!



Mężczyzno, wyznawaj miłość

Wyznawaj miłość – kimkolwiek jesteś, z kimkolwiek jesteś, gdziekolwiek jesteś.
Nie dlatego, że przejeźliśmy walentynki. Dlatego, że warto. Że wraca do ciebie
to, co wysyłasz.

Jeśli jesteś tatą syna, przytulaj go i mów do niego co jakiś czas: „Jestem z ciebie dumny. Widzę, jak się rozwijasz. Ile już umiesz i ile potrafisz. Jesteś do mnie podobny i jednocześnie zupełnie inny. Cieszy mnie i jedno, i drugie, choć czasem jestem zadziwiony i aż mnie zatyka. Wtedy nie od razu umiem się połączyć i czasem obrywam ode mnie, choć ci się nie należy. Przepraszam za to. Wiem, że bywam niesprawiedliwy. Ty też masz prawo do błędów. Mnóstwo się na nich uczymy, choć jest to trudne. Ale łatwo ciebie kochać, bo jesteś wspaniały. Lubię być z tobą. Przyniesiesz światu, kobietom, przyjaciołom, dzieciom i sobie samemu dużo mądrości, odwagi i światła. Kocham cię bardzo mocno”. Jeśli jesteś tatą córki, bierz ją na kolana i mów: „Moja cudowna, śliczna córko. Jestem tobą zachwycony i szczęśliwy, że dane mi jest być twoim tatą i towarzyszyć twemu rozwojowi. Nie zawsze cię rozumiem tak jak bym chciał, i na pewno nie tak jak ty byś chciała... Przepraszam cię za to i za moją niecierpliwość i czasem nadmierne wymagania. Masz prawo wzrastać i uczyć się życia w twoim własnym tempie i w takim kierunku, jaki tobie odpowiada. Będziesz wspaniałą kobietą, partnerką, matką, kochanką i obywatelką świata. Kocham cię ogromnie”.

Jeśli jesteś adoratorem zdobywającym dziewczynę, kobietę, o której wiesz, że chcesz z nią być na długo i naprawdę – obejmij ją i szepcz: „Nie mam dla ciebie tylko pierścionka. Teraz. W tej chwili. Oprócz tego mam wszystko. Gorące serce. Stojącego tygrysa. I pomysły, co z tym robić. I ochotę na spacer, rozmowy i taniec z tobą. Na wspólne gotowanie, kłótnie

i rozwiązywanie problemów. Na zakupy i przepychanki, kto będzie prał, a kto ładował zmywarę. Boję się, ściemnam, ale przed tym już dłużej się nie schowam: Kocham cię. Chcę cię kochać, chcę z tobą się kochać i pragnę, żebyś ty mnie kochała”.

Jeśli jesteś mężem żony, którą znasz już długo, chodź z nią na spacer i odnawiaj miłosne śluby: „To cud, że jesteś ze mną, że mnie wytrzymujesz, jestem ci za to ogromnie wdzięczny... Nie wiem, gdzie bym był, gdyby nie ty i twoje dary dla mnie. Jesteś arcykobietą, która zawiera w sobie wszystkie kobiety, znam cię i nigdy do końca nie poznam. Chcę się z tobą zestarzeć i cieszyć naszą wewnętrzną młodością do końca naszych dni. Kocham cię, podziwiam, wybieram cię ciągle”.

Jeśli jesteś przyjacielem twojego przyjaciela, obejmij go co jakiś czas mocno i oświadcz: „Mój stary, wiesz o tym, co ci powiem, ale chcę ci to móc czasem powiedzieć wyraźnie i serdecznie – jak ważny dla mnie jesteś. Jak moje życie zyskuje na przyjaźni z tobą. Na twojej obecności i wierności, na tym, że przy tobie ja nic nie muszę udawać ani ty przy mnie. Że zaufanie i lojalność to pojęcia, które będą zawsze miały desygnaty, jak długo będziemy trwać przy sobie. Dziękuję ci, że jesteś, Kocham cię”.

Jeśli jesteś przyjacielem twojej przyjaciółki (nie chodzi o kochankę), zrób dobrą herbatę, weź ją za rękę i powiedz: „Jesteś skarbem tego świata. Jego ozdobą i niespodzianką. Jesteś spokojnym portem zaufania dla mnie. Skarbnicą kobiecej mądrości, intuicji i uczciwości. Słuchasz mnie, rozumiesz. Mogę być przy tobie sobą, także pogubionym. Mogę cię poznawać i pomagasz mi lepiej rozumieć moją partnerkę i córki. Za chwile ulgi, śmiechu, radości i psychicznego odpoczynku w świecie wojowników składam ci podziękowanie. Kocham cię”.

Ćwiczenie 1

Pomyśl, kiedy mówiłeś / mówiłaś bliskim ci osobom, że ich kochasz. Czy ciężko przychodzi ci takie wyznania? Co ci przeszkadza?

Ćwiczenie 2

Poczuj, komu chcesz wyznać miłość. I zrób to!



Graj w zielone

Jeśli uda mi się jechać w dzień wzdłuż torów wyścigów konnych na Służewcu, wgapiam się jak zaczarowana w graffiti na ich ogrodzeniu. To chyba najdłuższa w Warszawie galeria wolnych twórców. Marzę o tym, żeby puste ściany budynków były oddawane w ręce artystów. Chciałabym tam widzieć i sweet obrazki, i satanistyczną grozę. Chciałabym, żeby dzielnice albo przynajmniej enklawy miasta miały swoje kolory, odrębność, wyrazistość, jakiś charakter.

Można go nadawać kształtem, materiałem budowlanym, operowaniem przestrzeni, przyrodą. I właśnie kolorem. Zachwyca mnie Jerozolima cała złoto-piaskowa, Amsterdam z wąskimi domami o przeróżnych kolorach nad kanałami, Prowansja z mniejszymi lub większymi, ale zawsze kamiennymi słonecznymi domami, no i mój ukochany Kazimierz z taką ilością pięknego drewna, spadzistych dachów i mansardowych okien. Piękna jest i ciasnota, i rozległa przestrzeń. Udało nam się z Edkiem znaleźć mieszkanie w najfajniejszym miejscu Kabat, wesołym, kolorowym, pełnym knajpek, sklepików, kwiaciarenek i ogródków ulicznych. Uroda tego miejsca to bonus, wspaniały dodatek do tego, że stąd mamy najszybciej do Kazimierza. Jadąc z Bielan, trzeba się było godzinę przebijać przez miasto. Teraz myk, i już jesteśmy przy hotelu Mrówka. (Pozdrowienia dla osoby, która tę nazwę wymyśliła). A kiedy wracamy do Warszawy i pojawia się neon Mrówka, czujemy się już jak w domu. Mieszkanie w tym ładnym miejscu jest trochę za ciasne. Edek się śmieje, że mamy dwa małe pokoiki z kuchnią. Tzw. duży pokój wcale nie jest duży. Aneks, czyli kuchnia, jest mały, a ponieważ ja lubię mieć dużo na wierzchu, jest wręcz ciasna. Ale za to dużo w niej fajnych czerwonych urządzeń: toster, czajnik, kawiarka,

blender, garneczki, patelnie. Kanapa jest czerwona i sporo barw na wielu obrazach. I fotele w kwiaty. Parę dni temu moja przyjaciółka, będąc u mnie, zobaczyła ogłoszenie na balkonie sąsiedniej klatki: „Wynajmę 80 m”. Poleciałyśmy obejrzeć; miła pani i mieszkanie do zrobienia. Zaproponowałam, że może byśmy się zamienili, my im dopłacimy, a oni sobie będą wynajmować to nasze. Bo to ich było kupione na wynajem, a nasze na mieszkanie. Przyznam, że u nich najbardziej wzięła mnie kuchnia, jej wielkość i możliwości rozpostarcia się z moimi garnuszkami i gotowaniem. No i teraz wam się przyznam. Edek go jeszcze nie widział, właściciele jeszcze nie odpowiedzieli, czy chcą się zamieniać, a ja już je urządzam. I piszę o tym dlatego, że choć mam też inne tematy i sprawy, i w ogóle są może poważniejsze albo ważniejsze, albo ten temat jest za bardzo osobisty, ale i tak w nocy nie śpię, bo planuję kuchnię. A głównie jej kolor. Bo trzeba zrobić nową, żeby była duża lodówka i większy zlew i wyższe szafki z cargo. Ale jaki kolor? W Kazimierzu jest jasna, prawie biała, z niebieskimi dodatkami i ogólny koloryt całości ma przewagę niebieskiego, więc taka już nie... Na Bielanych była klasycznie brązowa z czerwienią, tu, na Kabatach, też, bo taki kolor zastaliśmy i się z resztą zgodził. Ale już go nie chcę. Co zrobić?! Cudowny dylemat i tyle odcieni... Przymierzam biel – już było, róż – fuj, ecru – blee, żółcie – za nachalnie, szary – za smutno do reszty, choć do czerwieni pasuje... Oświeca mnie: zieleń! Są tak różne zielenie. Ale tę właściwą mam na puszkach zielono-czerwonych. Dobierze się kolor. Edek mówi: „Lubię zieleń”. Może drzwi zrobić też na zielono? A co by było, gdyby podłoga... Jeszcze nic nie jest pewne, ale co się pourządzam, to moje.



Ćwiczenie 1

Postaraj się spojrzeć na otaczający cię świat „świeżym okiem”. Oczywiście łatwiej to zrobić,

kiedy jesteś w nowym miejscu, ale możesz spróbować i w swoim miejscu zamieszkania lub pracy. Wróć do domu inną drogą. Albo rozejrzyj się po dobrze znanych kątach, spróbuj znaleźć coś nowego, na co nie zwracałaś / zwracałeś uwagi.

Ćwiczenie 2

Planuj, myśl, komponuj, urządź, przymierzaj... w rzeczywistości, bądź w wyobraźni.

Marz i nie ograniczaj się! Nie wiadomo, kiedy twoje wyobrażenia będą ci potrzebne. A jeśli nie – co się naurządzasz, naprzymierzasz – to twoje!



Nie zmuszaj dzieci do jedzenia

Jeden z najohydniejszych obrazków prawdziwego życia, jaki widziałam, był oto taki: lato, wczasy pod gruszą, idę wiejską drogą, na schodach jednej z chałup, na samym dole siedzi dwójka około trzyletnich dzieci, chłopczyk i dziewczynka, płaczą wniebogłose, upačkani są cali tłuszczem. W rączkach trzymają miski, pełne tłuszczu i pływających w nim placków ziemniaczanych. Policzki mają wypchane jak chomiki, plackami, które wepchały do buzi i których nie są w stanie zjeść.

Pewnie dlatego, że już zjedli za dużo, a poza tym danie nie wygląda na apetyczne. Dzieci są prawdziwą kupką nieszczęścia. Kilka stopni nad nimi, na schodach, stoi ich matka i wrzeszczy na dzieci: „zjadać mi tu wszystko natychmiast”. Nad nią, na szczycie schodów, stoi prawdziwe źródło tego koszmaru – babcia, która pilnuje matki, żeby zmusiła dzieci do jedzenia. Można sobie wyobrazić, że kiedyś to ona była kilka stopni niżej, a na nią wydzierała się jej babcia. Teraz to ona przejęła władzę. Władzę gastronomiczną. Jeden z moich kumpli opowiadał mi, jak jego matka latała za nim po podwórku, kiedy był już dużym chłopakiem i wmuszała w niego kanapki z szynką. On był gruby i wstydził się zarówno tego, że jest gruby, jak i tego, że matka karmi go na oczach kolegów. Chodząc do moich znajomych, za każdym razem, kiedy u nich byłam, słyszałam na klatce schodowej, jak jakieś dziecko walczyło o swoją wolność, krzycząc „nie będę jadła”. Wrzeszczało zawsze i wrzeszczało zawsze to samo. Kiedy ta rodzina to USŁYSZY?

Ja sama jestem ofiarą „żywieniowego przymusu”. Mój ukochany, skądinąd mądry przeważnie, ojciec pilnował mnie przy każdym posiłku, żebym zjadała wszystko do ostatka,

to, co mam na talerzu, nawet jeśli rosło mi to w ustach. Straciłam przez to naturalny sygnał: „wystarczy, jestem najedzona”. Ojciec był po obozie koncentracyjnym, czasy było trudne, powojenne, więc jedzenie było niezwykle cenne. Rodzice bardzo często utożsamiają dbanie o dzieci z karmieniem. Tak okazują miłość i troskę. Dziecku potrzebny jest też pokarm innego typu – rozumienie jego potrzeb, świadomość jego odrębności, prawo do wolności i samostanowienia.

Przejmujący jest obrazek w filmie Marka Koterskiego *Wszyscy jesteśmy Chrystusami*, kiedy matka zawodzi do nieprzytomnego z przepicia syna: „No zjedz pomidorową, twoja ulubiona pomidorowa”, z taką koszmarną i żalną nadzieją, że ta zupa wystarczy, aby zrobiło mu się w życiu lepiej.

Oczywiste jest, że w czasach wojny, nędzy, wielkich braków, troska o jedzenie urasta do rangi troski o przeżycie. To jedna z podstawowych potrzeb – nie być głodnym. Ale potrzebna jest nam także wiedza, że tak jak można zagłaskać kotka na śmierć, tak można przekarmić dzieci. Te dwa maluchy na schodach, o których napisałam na początku, były w jakiś sposób wręcz mordowane, pozostawione same sobie, bezbronne, ze straszliwymi strażnikami nad sobą. Dzieci przekarmiane najczęściej mają nadopiekuńczych rodziców, którzy skupieni są na swoich obowiązkach, swojej obawie, czy aby są dobrymi rodzicami, a nie na rzeczywistych potrzebach dziecka. Nie umieją odczytywać ani swoich potrzeb, ani potrzeb dziecka. A najgorsze jest to, że nie słuchają dziecka. Jego płaczu, próśb, złości, lekceważą je. Jeszcze do niedawna zdrowe dziecko miało być prawie grube – wtedy było dobrze chowane, a sąsiadki, zaglądając do wózka, mówiły z uznaniem: „o, dobrze wygląda”. A potem świat ogarnia mania odchudzania. I wykańcza się normalnie wyglądających ludzi lansowaniem anorektycznych sylwetek. I co najgorsze, ciągle promuje się dwa sprzeczne komunikaty: reklamy pełne ciastek, czekoladek, cukierków, batoników i setek innych przysmaków, które mają nam zapewnić natychmiastowe szczęście, a jednocześnie straszące skutkami otyłości opanowującej świat i pochwalające szczupłe sylwetki.

Dla reklam zostało przywłaszczone słownictwo wyższych wartości, sprowadzone do marketingowego komunikatu: szczęście, bliskość, czułość, honor reklamują różnego rodzaju przekąski i napoje.

Przestańmy przekarmiać samych siebie i nasze dzieci nieprawdą.

Ćwiczenie 1

Pomyśl, w jakich sytuacjach sięgasz po jedzenie, nie czując głodu (np. po obejrzeniu reklamy, kiedy inni jedzą, kiedy czują zapach smakołyku, kiedy czują smutek). Wypisz je poniżej.



Nie podlewaj ogródka krzywd

Agnieszka jest już doświadczoną bywalczynią grupy terapeutycznej. Zmieniła się ogromnie. Wyładniała, dużo się śmieje, bardzo inteligentnie i empatycznie reaguje na pracę koleżanek. Kiedy przyszła do grupy, miała buzię w podkówkę, skarżący się głos, ciągle łzy w oczach, wieczne cierpienie w sobie i pretensje do całego świata. Szybko zasłużyła sobie na pierwsze miejsce w rankingu cierpiętniczości w grupie i długo tego szczytnego miejsca nie oddawała. Bałam się, że go nie odda nigdy.

Aż tu kiedyś, gdy kolejna „nówka” płakała nad swoim naprawdę przykrym losem, wykazując znane nam chwytły obrony, aby, uchwyciwszy Boże, nie pozwolić sobie na zmianę tej sytuacji, Agnieszka wywalila przemowę: „Bardzo cię rozumiem. Sama tak robiłam. Nie chciałam oddać moich krzywd, bo co by mi zostało?! Pustka i nieumiejętność życia. A tak mogłam sobie hodować mój wielki ogród krzywd, gdzie wszyscy inni byli winni, tylko nie ja. Ja byłam tylko i aż ofiarą cudzego zła. Siedziałam sama w domu, przepowiadałam sobie swoje krzywdy i przekonywałam samą siebie, że nic nie mogę i nie umiem z tym zrobić, bo to nie ja jestem ich autorką. To przecież nie przeze mnie. To przez rodziców, rodzinę, nauczycieli, szefów, kolegów, mojego faceta. Dobrze, że nie mam dzieci, bo by było i przez nie. Kiedy zdałam sobie z tego sprawę, przeraziłam się. Boże, co za okropna osoba ze mnie. Ale potem przypomniałam sobie, że Kaśka nam mówi, żeby się ucieszyć z takich strasznych odkryć, bo to znaczy, że zdrowiejemy, bo możemy już zobaczyć to, co dotąd było nieodkryte i nami rządziło. To oznacza, że już możemy uznać świadomie, że już jesteśmy na tyle silne, że wytrzymamy to odkrycie i nie tylko się nie załamamy, ale zaczniemy się lepiej czuć.

Więc ty kiedyś też to zobaczysz i lepiej się poczujesz, ja ci to mówię, jak nie przestaniesz przychodzić tutaj i pracować nad sobą. Ja już nie ucieknę i nie zrezygnuję, chociaż parę razy to robiłam. Mogłyście tego nawet nie zauważyć. Obrażałam się tak w środku na was, że mnie nie rozumiecie, że przecież ja tu przyszedłam po współczucie z powodu mojego wielkiego cierpienia i mojej wielkiej niemocy, a wy mi, owszem, współczujecie, ale nie tyle, ile ja bym chciała, i wcale nie uważacie, że ja naprawdę jestem bezradna. I to powracające pytanie: Co stracisz, kiedy już nie będziesz cierpieć? »Jak to – chciało mi się krzyknąć – przestańcie mnie męczyć, przecież nic nie stracę, ja nie chcę tak cierpieć, a wy mi mówicie, że to ode mnie zależy, czy przestanę«. Ale wracałam wciąż i wciąż, bo przecież nigdzie nikt tak mnie nie słuchał i nie rozumiał jak wy, i widziałam, ile wyście umiały ze sobą i dla siebie zrobić. Myślałam: »JA TEŻ TAK CHCĘ, CZY JA JESTEM GORSZA?«. I zrozumiałam, co stracę: prawo do pretensji i obwiniania innych. I ja tobie teraz mówię, że wcale nie jesteś gorsza ani głupsza, chociaż jeszcze nic nie rozumiesz. I że to przejdzie, będziesz któregoś dnia gotowa i zrozumiesz. Zacziesz rozumieć. Ja właśnie zaczęłam”.

Grupa siedziała z wybałuszonymi oczami, a potem rozległ się grzmot oklasków: „Brawo, Agnieszka!”. Ja modliłam się po cichutku: „Dziękuję ci, Nasza Pani Boziu Kochana, za kolejną uratowaną dziewczynę. Warto było czekać, warto było powtarzać wiele razy to samo, bo nigdy nie wiemy, którego dnia zaskoczy”. I znów poczułam zachwyt, ile jest w człowieku inteligencji, żeby te wszystkie obrony stworzyć wtedy, gdy są niezbędne, i ile jest odwagi i zaufania, żeby z nich zrezygnować, gdy okaże się, że świat wyciągnie do nas serdeczną rękę. I gdy ją przyjmiemy.

Ćwiczenie 1

Wypisz po dwóch stronach kartki, co czujesz, kiedy udaje ci się wziąć kogoś „na litość” i co czujesz, kiedy przezwycięzasz swoją niechęć i samodzielnie rozwiązujesz swoje sprawy.

Co ci się najbardziej opłaca? Z czym czujesz się lepiej? Od ciebie zależy, co będziesz stosować.



Nie zabijaj czasu

Wystarczy, że z jakiegoś nieoczekiwanego powodu zmieni się tok twojego, ułożonego na stałe, codziennego życia i okaże się, że znienacka masz wolny czas. I nic nie jest postanowione, umówione czy też zaplanowane. Masz przed sobą całkowitą wolność. Jednak jesteś na to nieprzygotowana, coś, o czym marzyłaś, odwożąc dziecko do przedszkola, odbierając ciuchy z pralni chemicznej, pędząc do pracy na zebranie i po drodze kupując produkty na obiad – stało się ciałem. Jak się czujesz?

Moja znajoma, Hanka, lat 42, opowiadała po takiej „dwudniówce”, że najbardziej zaskoczyła siebie samą. Mama hodująca trójkę dzieci, psa i świnkę morską, została raptownie „odbarczona” od swoich obowiązków przez młodszego brata, któremu „coś się stało” i zabrał cały jej żywy majdan na dwudniową wycieczkę. „Najpierw nie wierzyłam, że naprawdę chce to zrobić. Potem wyczuwałam go ze szczęścia i podniecenia, które czułam aż do chwili, gdy razem z »Żywizną« zapakowali się do samochodu i zniknęli. Rzuciłam się do kuchni, zrobiłam sobie kawę, rozsiadłam się na kanapie, rozejrzałam z triumfem po pustej przestrzeni i... zamarłam. Zobaczyłam mnóstwo dłuugich godzin przed sobą, nie wiedziałam kompletnie, co z nimi zrobić. »Zadzwońię do Kryśki« pomyślałam. Cholera, zupełnie zapomniałam, że wyjechała na tydzień do Włoch. Akurat teraz! Zadzwońiłam więc do Zośki. Jednak ona przeproszającym tonem, pospiesznie wygłosiła »Słuchaj, są u mnie teściowie. Napięta sytuacja. Przepraszam, ale nie mogę z tobą rozmawiać. Pa, pa, do poniedziałku«. Alicja i Zyta uporczywie nie odbierały, a Mirka właśnie pracowała nad pilną prezentacją”. Hanka wahała się, czy zadzwonić do Andrzeja, ale ponieważ ostatnio się nie

odzywał, zaparła się, że ona też się nie odezwie i „go przetrzyma”. No, a brat przecież wyjechał z jej dziećmi, które nagle w jej oczach z gromady męczących bachorów przeistoczyły się w słodkie ukochane dzieciątka. I raptem dotarło do niej: „Co ja wyprawiam, przecież gdyby one tu były, już bolałoby mnie od ich wrzasków głowa. A tak, boli mnie od tego, że nie wiem, co ze sobą zrobić. No przecież nie będę jak głupia sprzątać i prac w wolnym czasie, który spadł mi jak z nieba. Pewnie nie przypadkiem wszystkie moje koleżanki są zajęte. Muszę się z tym skonfrontować sama – z tym, że muszę się przyznać do tego, że nie istnieję poza swoim obowiązkiem”.

„Brawo za tę diagnozę” – powiedziałam do Hanki. „I co zrobiłaś?”

„Na szczęście przypomniałam sobie, że zawsze mówisz o oddechu w trudnej sytuacji, więc zaczęłam oddychać głęboko, coraz głębiej i coraz spokojniej. Potem poszłam do łazienki, napełniłam wannę wodą, wlałam pięknie pachnące olejki do kąpieli. Poleżałam dwie godziny, I z każdą chwilą czułam, jak staję się coraz bardziej rozluźniona. I... zmęczona. Dopiero teraz zaczęło wychodzić ze mnie zmęczenie. Następnie poszłam do łóżka i przespałam całą sobotę. W niedzielę rano obejrzałam film. Już do nikogo nie dzwoniłam, nie szukałam niczyjego towarzystwa, było mi coraz lepiej z sobą samą. Nieubrana chodziłam całą niedzielę po domu, oglądałam swoje stare zdjęcia, trochę potańczyłam i długo siedziałam na balkonie, patrząc na chmury. Kiedy brat przywiózł dzieci, ucieszyłam się, ale bardzo spokojnie. Chyba coś wygrałam”.

Co Hanka wygrała? Wygrała własny czas, doznała, sprawdziła, że wystarcza sama sobie, że nie zgubiła kontaktu ze sobą, ale że wcale nie tak trudno go zgubić. Pierwszym odruchem było przecież paniczne oglądanie się za kimś, kto pomoże przetrwać wolny czas. Większość z nas, jak deski ratunku trzyma się gotowców: ustalonych godzin, dróg, zachowań. Kobiety swoje działania najczęściej podporządkowują innym, nie uświadamiając sobie, że w przyszłości, kiedy dzieci pójdą w świat, nie będą wiedziały, jak żyć. I że uczą również takiej niewiedzy swoje dzieci. Coraz więcej kobiet jest pracoholiczkami (dorównując w tym mężczyznom). Nie umieją odpoczywać nawet na urlopie, nie tolerują błędów u siebie i innych, poganiają siebie i innych, doceniają tylko osiągnięcia, a nie człowieka. Dają straszliwy przykład niehumanitarnego traktowania pracy. One zabijają czas, zmuszając wszystkich do nadążania za nimi. Nie daj się. Czas nie służy do zabijania. Czas służy do życia.

Ćwiczenie 1

Kiedy ostatnio spędziłaś czas na nicnierobieniu albo robiąc rzeczy, które sprawiają ci wyłącznie przyjemność? Napisz, co lubisz robić, zajrzyj do kalendarza i zaplanuj Dzień dla siebie.

Ćwiczenie 2

Umów się z koleżankami, które mają dzieci w podobnym wieku na wzajemne podrzucanie ich sobie, by móc wyjechać lub wyjść gdzieś bez nich. Każda z was tego potrzebuje!



Pocałuj psa w nos...

... weź na kolana kota.

Nie namawiam do posiadania własnych psów i kotów, sama nie mam, bo to wielka odpowiedzialność – jak za dziecko (nienawidzę tych, którzy przygarniają małe słodkie szczeniaki, a kiedy te podrosną i się „znudzą” wyrzucają je gdzie bądź). Na szczęście jest mnóstwo wspaniałych ludzi, którzy kochają zwierzęta i opiekują się nimi z miłością. I właśnie u nich można się tym kontaktem ze zwierzątkami „podkarmić”.

Podobnie jest z małymi dziećmi – nie musimy mieć własnych, by się nimi cieszyć. Dzieciom ogromnie przydają się ciotce i wujkowie, którzy wybrali je sobie do kochania.

Nikt cię nie powita z taką radością jak zwierzątko i małe dziecko. Nikt nie przytula się z taką miłością. Nikt z takim zachwytem nie popatrzy ci w oczy.

Byłam kiedyś na bardzo eleganckim przyjęciu i zobaczyłam, że jedna z pań wychodzi na dłuższą chwilę, i wraca. Okazało się, że to sąsiadka gospodarzy, która chodziła zaglądać do swojego młodego pieska, cierpiącego po zabiegu przycięcia uszu. „Pójdę z tobą” – powiedziałam. Weszłyśmy do jej sypialni, gdzie na małżeńskim ogromnym łóżu leżał wielki młodzieńcki dog. Metrowy szczeniaczek, z długimi łapami i potężnymi pazurami. Położyłam się obok niego, a on wyciągnął przednie łapy i objął mnie za szyję. Przytuliliśmy się do siebie i tak leżałam z nim z godzinę. Powiedziałam nowo poznanej znajomej: „Idź się bawić”. W międzyczasie kilka osób przyszło spytać, kiedy w końcu wrócę. Mnie jednak najlepiej było z nim. Do dziś pamiętam uczucie cudownej wymiany ciepła, miłości i wdzięczności.

Bardzo lubię rude koty. Zazdrościłam mojej koleżance, która wracając do domu, zastawała cudny rudy posązek pod drzwiami. Jej kot doskonale czuł, że ona nadchodzi i ustawiał się tam na straży. Mylą się ci, którzy powtarzają obiegową opinię, że koty przyzwyczajają się do miejsca, a nie do ludzi. Koty, tak jak i psy, są bardzo różne – tak jak ludzie są różni. Niektóre potrzebują więcej kontaktu z człowiekiem, inne – mniej, ale domowe koty są bardzo przywiązane do swoich właścicieli i do przyjaciół rodziny. Jedne z cudowniejszych chwil podczas wizyty to te, kiedy kot mości się na kolanach i zalega tam na dłużej, grzejąc i rozkosznie mrucząc. I nie ma to jak leczniczy kompres z (żywego i zadbanego!) kota na różne bolączki naszego ciała. Koty doskonale wyczuwają zmienione chorobowo miejsca. Prospero, arcymądry kot mojego znajomego, leczył go z bólów kręgosłupa, układając się rozciągniętym ciałkiem wzdłuż kręgosłupa pana. I go wyleczył.

Od psów i kotów warto się też nauczyć ich naturalnej „gimnastyki” – rozciągania, wyciągania całego ciała, ziewania całym pyskiem oraz umiejętności natychmiastowego i całkowitego rozluźnienia wszystkich mięśni, kiedy potrzebują wypoczynku. To jest mistrzostwo.

Tak więc całuj, głaszcz, przytulaj i bierz pełnymi garściami dobre zdrowe emocje.



Ćwiczenie 1

Do serca przytul psa,
Weź na kolana kota,
Weź lupę, popatrz – pchła!
Daj spokój, pchła to też istota.
W jeżyny nura daj
Lub usiądź na mrowisku.



Szanuj bezradność

„Wychodzę z zakupami ze sklepu. Mój samochód zastawiony dostawczakiem. Wkładam torby do środka, rozglądam się za kierowcą. Po paru minutach nonszalancko nadchodzi. Proszę zwolnić miejsce, zastawił pan mój samochód. »Co się tak, cipko, szastasz? Taka laska powinna jeździć ze sponsorem, a nie sama zakupy wozić«. Nie jesteśmy na ty, proszę odjechać. »Ale możemy być, suczko... Oj, jak ci się cycki trzęsą, jeszcze trochę podrygaj. To ze złości, czy masz taką chćicę?«.

On rechocze, a ja czuję się totalnie rozwalona, upokorzona i bezsilna. Obok siedzą ludzie przy stolikach ulicznego ogródka i wszystko słyszą, ale nikt nie reaguje, wręcz odwracają wzrok. W centrum miasta nie mogę liczyć na obronę. Czuję się strasznie samotna, opuszczona, poniżona uwagami tego ordynusa. Nie mogę stanąć na tym samym poziomie co on, by się bronić. Jestem czymś gorszym, tak to odczuwam”.

Oto opowieść 28-latki przedstawiona na Kongresie Kobiet. Mężczyźnie udało się w parę minut wykończyć dorosłą kobietę, choć w codziennym życiu nie mógłby nawet aspirować do jakiegokolwiek z nią towarzyskiego kontaktu. Ona ma swój „prywatny” samochód, on „tylko” dostawczy. Ona go poucza, że ją zastawił, a on pouczeń nie trawi, i tak jest pewnie ciągle wściekły. Trafia mu się „po drodze” kobieta, która mu się pewnie podoba, ale patrzy na niego jak na powietrze. Ale on ma sposób, by ją pomniejszyć. Sposób stary jak świat. Trzeba sprowadzić kobietę do jej seksualności jako przedmiotu dla mężczyzny. I ona natychmiast się tak czuje – ogołocona z wszelkiej wartości, wystawiona na ogląd i ocenę jej intymności. Zostaje zgwałcona na ulicy w biały dzień i nikogo to nie obchodzi. Czuję się

ofiara i jest ofiarą. A on to wyczuł i poużywał sobie na niej, co na pewno podniosło mu humor i poczucie własnej wartości na parę godzin. Ona jest tak wychowana, żeby była „porządna”. Czyli żeby nie miała pojęcia ani doświadczenia w sprawach seksualności i różnorodnych możliwościach męsko-damskich gier, wojen, zaczepek, utarczek, umów, zależności. Potrafi wydobyć z siebie tylko żal: „Nie jesteśmy na ty”, które tylko go rozsierdza... Jest bezradna społecznie, a co dopiero seksualnie, kiedy się z niej jednym słowem robi „suczkę”. Jemu wolno, jej nic nie wolno prócz schowania się za pozornym dystansem. Bo ten dystans nie jest jej siłą, jej własnym terenem pewności siebie, tylko równie chamskim jak jego, społecznym gotowcem: „Nie jesteśmy na ty. Nie jesteśmy, bo ty jesteś gorszy”. No, to ja ci zaraz pokażę, kto tu będzie się czuł gorszy. Jak w dowcipie: pijak obrzygał faceta w tramwaju, ten na niego: „Pan jest świnia”, a pijak wybełkotał: „Ja? Spójrz pan na siebie, jak pan wyglądasz!”. Po świecie chodzi masa takich pozornie dorosłych kobiet, które jednym obraźliwym słowem można sprowadzić do poziomu roztrzęsionej bezbronności. Ona nawet nie jest w stanie zdać sobie sprawy, jak on czuje się gorszy. Wychowanie kobiet powoli się zmienia, ale na razie trzeba się wesprzeć psychoterapią, nauką asertywności, uczeniem się samoobrony fizycznej i psychicznej.

Co mogła zrobić nasza bohaterka?

1. Usiąść w tym ogródku i poczekać, aż zastawiający ją wóz odjedzie.
2. Kiedy pojawił się kierowca, powiedzieć: „O, jak dobrze, że pan już jest”. Rzadko jednak człowieka, który się spieszy, stać na taki spokój, ale warto ćwiczyć. Być może i w tym wypadku kierowca byłby seksualnie chamski, wtedy można wrócić do ogródka i poczekać, aż odjedzie.
3. Poszukać straży miejskiej, a nie straszyć nią.
4. Wejść do sklepu i poprosić kierownictwo o interwencję.
5. Wybrać gościa z siedzących w ogródku i poprosić o pomoc. Prośby o pomoc w sytuacjach przemocy trzeba stosować wobec konkretnej osoby, a nie czekać, aż ktoś się ruszy.
6. Wdać się w przepychankę bezczelności, ale trzeba mieć refleks i pewność siebie, żeby oddać zaczepkę takim choćby tekstem: „Myśli pan fiutem, i to bardzo maleńkim, bo wcale pan nie myśli”. Można jednak narazić wtedy swój samochód na staranowanie przez większy, dostawczy.

Ćwiczenie 1

Przywołaj w pamięci (a jeśli chcesz wypisz poniżej) sytuacje, w których czułaś / czułeś bezradność a udawałaś / udawałeś chojraka. Co ci z tego przyszło? Czy rozwiązałaś / rozwiązałeś problem, czy poczułaś / poczułeś się jeszcze gorzej, czy też nadużyłaś / nadużyłeś siebie?





Szanuj trudności

Klara, 35 lat, przez ostatnie trzy lata żyła pod presją lęku o śmierć męża. Ta choroba ujawniła się dwa lata po ich ślubie. Po dwóch latach radości i szczęścia. Spadła na nich jak grom z jasnego nieba i wyrzuciła wszystko do góry nogami. A nie tak miało być.

„I za co nas to spotkało”, pyta Klara, jak czyni wiele osób wobec niespodziewanych, a bardzo przykrych zdarzeń losu. Z chorobą wygrali, ich związek się nie rozpadł i – choć były ciężkie chwile – jeszcze się umocnił.

Są teraz oboje w okresie rekonwalescencji. Przeżywają wielką ulgę, a jednocześnie są ogromnie zmęczeni i wypaleni. Klara co parę dni budzi się z lękiem, że choroba męża powróci. Marta, 42 lata, doświadczyła dwa lata temu obrzydliwej zdrady i straty. Jej przyjaciel, z którym prowadziła świetnie prosperującą spółkę, uciekł za granicę ze wszystkimi pieniędzmi, nie płacił podatków i narobił długów, które przerzucił na nią. Było to możliwe, ponieważ mu ufała. On odpowiadał za sprawy finansowe, ona za merytoryczne. Pracowała bardzo dużo, z oddaniem, a jego nie sprawdzała. Straciła dom, środki do życia, wiarę w przyjaźń, w swoje wybory, pracę. Wszystko, co zarobiła, szło na spłaty długu, zresztą część starych kontrahentów nie chciała z nią współpracować. Musiała sprzedać swój ukochany stary samochód na czynsz w wynajętym mieszkaniu. Przyjaciele i znajomi pożyczali pieniądze, karmili i robili, co mogli, aby ją wesprzeć. Załamywała się emocjonalnie i podnosiła. Wpadała w zwątpienie, że już nigdy się nie podźwignie. Zastanawiała się, co wtedy stanie się z dziećmi, które wychowuje sama... Po kolejnym kryzysie tłumaczyła sobie, że jest świetną specjalistką w swojej branży, kocha to, co robi,

i na pewno zdoła do tego wrócić. Zaczęła coraz wyraźniej zauważać, ilu ludzi jej pomaga. Z sympatii, współczucia i wiary w nią i jej możliwości. Postanowiła świadomie i z wdzięcznością z tego korzystać. Porzucić rolę ofiary. Jest w terapii. Spostrzegła własny udział w tym, jak dała się oszukać. Było jej wygodnie być tylko artystką. Jest w tej chwili w coraz lepszym miejscu drogi zawodowej, poprawia się też jej stan psychiczny. Choć mocno znękana, zaczyna przywracać wartościom ich właściwe proporcje.

Obie kobiety nie osiągnęły jeszcze ukojenia i spokoju wewnętrznego. Aby to się mogło stać, potrzeba jeszcze czegoś ważnego oprócz czasu, w którym nie wróci choroba męża Klary, a Marta spłaci resztę długów i zacznie zarabiać już tylko na potrzeby swoje i dzieci. Potrzeba zmiany postawy psychicznej wobec tego, co się stało, przewartościowania, czyli dostrzeżenia w katastrofie cennego doświadczenia, w ciosie od losu ogromnej, acz trudnej szansy na dojrzewanie. To daje satysfakcję, że można sobie samej coraz bardziej ufać i na sobie polegać. Stereotypem jest, że ludzie w podobnych przypadkach, spotykając na swej drodze wypadki, straty, choroby, śmierć, porzucenia i zdrady oprócz tego, że cierpią (cierpią, bo inaczej się nie da), dokładają sobie do tego jeszcze więcej cierpienia i lęku choćby chorym myśleniem w rodzaju: „To kara dla mnie. Wiedziałam, że to się źle skończy. A dlaczego ja? Co ja takiego zrobiłam? Było wiadomo, że nie zasługuję na miłość, szczęście, spokój, bogactwo itp. To wszystko przeze mnie. Gdybym czegoś nie zrobiła, toby się to nie stało” itd. Pozornie te myśli mają wprowadzić jakiś sens do tego okropnego zdarzenia, które nas porwało i unosi nie wiadomo dokąd. Mają dawać pozory kontroli i wiedzy, a nawet mocy – „to przeze mnie!”. Na pewno oddalają nas od przeżywania uczucia bezradności skrajnej i całkowitej. A właśnie tylko bezradność jest tu stanem prawdziwym i przybliżającym nas do zdrowienia. Ponieważ wpływ mamy tylko na to i aż na to, jak się zachowamy, do jakich własnych zasobów sięgniemy, żeby sobie poradzić. A nie na to, co czujemy. I nie na to, co się stało, bo się stało! Im prawdziwiej czujemy, tym więcej mamy siebie. A tego nic i nikt nie może nam odebrać. Odejdzie tylko razem z nami.

Ćwiczenie 1

Odpowiedz sobie na pytania: co czyni cię bezradną / bezradnym w życiu? Czy często się tak czujesz? Czy rozróżniasz sytuacje, w których to nie od ciebie zależy, co się wydarzy i czy umiesz przyjąć to w pokorze? Jeśli chcesz, odpowiedz sobie na te pytania poniżej.

Ćwiczenie 2

Naucz się na pamięć tej modlitwy i pozwól jej sobie pomóc:

Boże, użyż mi pogody ducha, abym znosił to, czego zmienić nie mogę, odwagi, abym zmieniał to, co zmienić mogę. I mądrości abym umiał odróżnić pierwsze od drugiego.



Uprawiaj życzliwość

Anka wpada do redakcji roześmiana i oznajmia: – Ale mam dziś dobry dzień! Cały taki będzie, bo się tak zaczął! Słuchajcie, wybieram się rano do pracy, a tu telefon: „Cześć, Anka, mówi Dorota, koleżanka twojej Maryli, czasem jeździmy razem WKD, kojarzysz mnie?”. „Jasne”. „Wzięłam twój numer od Maryli, bo dzisiaj jest jakaś stłuczka na torach i WKD nie jeździ. Chciałam cię uprzedzić, żebyś się na próżno nie wybierała”. Wyobrażacie sobie? Prawie się nie znamy, a jej się chce do mnie dzwonić i mi czasu i wysiłku zaoszczędzić!!!

Stała się tu fajna koincydencja (przepraszam za brzydkie słowo). Jedna osoba ciepło i życzliwie się zachowała wobec drugiej, a ta druga ciepło i życzliwie owo zachowanie przyjęła. Doceniła, ucieszyła się i – co równie ważne – poniosła w świat. I za chwilę w pokoju redakcyjnym zaczęły się mnożyć opowieści pełne pozytywnych przykładów. Edyta: – Och, słuchajcie, jak mnie wczoraj mój mąż zaskoczył! Musiałam od niego pożyczyć samochód na jeden dzień. On zawsze słucha twardego rocka, a mojej muzyki nie lubi. Jak ja się zdziwiłam, nastawiam radio, a tam odzywa się moja ulubiona stacja. Zaraz do niego zadzwoniłam i pytam: „Kochanie, czy ty to dla mnie nastawiłeś?”. A on mówi: „Tak, specjalnie o tym pamiętałem, jeszcze masz krówki w schowku”. To ja do niego: „I jak cię nie kochać?!”. W pokoju zapachniało aprobatą. A Ewka: – No, twój chłop jest świetny. Ale jemu się to wobec ciebie opłaca. Ale żeby obcy człowiek? Bez interesu zupełnie? Jak teraz byłam w Nowym Jorku, weszłam do takiego wielkiego domu towarowego Macy’s wejściem z jednej ulicy, a wyszłam zupełnie gdzie indziej. W dodatku łało. Pytam jedną starszą panią, jak dojść do Piątej Alei, bo stamtąd to już wszędzie trafiam, o ona wzięła mnie pod pachę

i tam zaprowadziła! Bez parasola, za to z uśmiechem! – Fajne – to Magda – a mnie jeden pan przytargał spory dywan ze sklepu do samochodu, a daleko było... Mówię do sprzedawcy: „Szkoda, że nie dam rady tego unieść, byłaby w domu niespodzianka, a tak to muszę z mężem przed zamknięciem przyjechać, niech ten dywan poczeka...”. A ten pan stał blisko i mówi: „Ja pani ten dywan do samochodu zaniosę, ale jak pani da radę wnieść go do domu?”. A ja na to: „Naprawdę mi pan zaniosie? Mieszkam na parterze, samochód postawię pod samym wejściem i go wciągnę. Ojej, jaki pan miły”. No i on ani nie uciekł z tym dywanem, ani się do mnie nie przystawiał, ani pieniędzy nie chciał, tylko powiedział: „Życzę miłego wieczoru”. Jak Jerzy do domu wszedł, od razu dywan zauważył i pyta: „A jak ty sobie z nim poradziłaś?!”. No, to ja mówię, że jeden dżentelmen się znalazł zupełnie bezinteresowny... Jerzy na to, czy na pewno bezinteresowny, wiecie, niech sobie trochę będzie zazdrosny, to dobrze robi związkowi... Co zostało przez resztę pań przyjęte ze zrozumieniem. Mogłoby być również tak, że Anka lub któraś z dziewczyn przyszłaby z opowieścią o jakiejś chorobie, wypadku czy innym nieszczęściu. Wtedy najprawdopodobniej rozmowa potoczyłaby się w tę stronę. Jednak nastrój całe zgromadzenie miałyby odmienny. Jasne, że życie bywa i wesołe, i zupełnie inne, ale warto na nie wpływać przez uprawianie i przyjmowanie życzliwości i bardzo warto pamiętać, że ona występuje, i nie dać sobie kitu wciskać, że jej wśród ludzi nie ma...

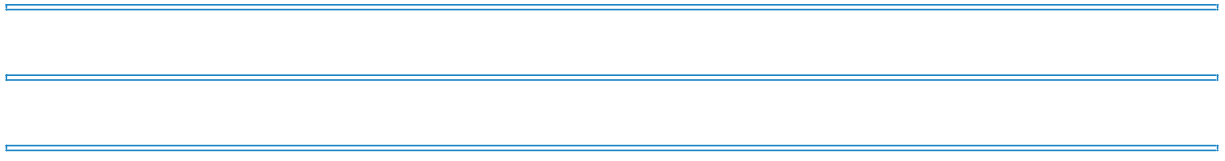


Ćwiczenie 1

Porozmawiaj ze sobą uczciwie i odpowiedz na pytanie: jak to jest u ciebie z życzliwością w stosunku do innych.

Ćwiczenie 2

Wypisz poniżej 5 przykładów bezinteresownej życzliwości, z którymi ostatnio się spotkałaś / spotkałeś. Jak się wówczas czułaś / czuleś?





Zanurz się w wodę

Woda to żywioł. Woda to życie. Tylko tam, gdzie jest woda może być życie. Widziałam fenomen natury. Odwiedziłam Izrael wiosną, kiedy pierwszy raz od trzydziestu lat zimą padał śnieg. Cała pustynia zakwitła różowymi makami, wyobrażasz sobie? Nigdy nie zapomnę tego widoku! Przed laty jeździliśmy do Przesieki na obozy jogi. Po długim, pięknym spacerze można było dojść do wodospadu.

Całkiem solidnego. Właziliśmy w niego, a raczej pod niego. Cóż to była za rozkosz. Do dziś czuję, co znaczą słowa „z siłą wodospadu”.

Albo lodowate źródło w Nałęczowie. Trzeba kucnąć, żeby się w nim zanurzyć. Po kilku błyskawicznych zanurzeniach ciało ogarnia ogień. A ile przy tym pisków i wrzasków. A potem cały dzień człowiek jest jak nowo narodzony.

A lubisz, na wakacjach, zmoczyć się całkowicie w wielkim deszczu, a potem pędzić do domu, wysuszyć się suchym ręcznikiem i bach pod kołdrę?!

Albo jezioro w nocy. Czarna, aksamitna, gładziuteńka powierzchnia osrebrzona księżycem. Wchodzisz w wodę spokojnie, najlepiej nago, kładziesz się na wodzie i przecinasz cichutko ramionami ten aksamit. Jesteś w środku tajemnicy...

Albo morze lub ocean z bałwanami, w które przez całe życie można wskakiwać jak dziecko!

W domu można się cieszyć namiastką wodospadu, czyli prysznicem. Stać pod spływającą po ciele wodą i pozwolić, żeby zmywała z nas wszystko, co związane z pośpiechem,

nerwami, nadmiernym stresem. Trzeba koniecznie zresetować umysł, znaleźć się mocą wyobraźni w przyrodzie. Ja stoję przeważnie pod tym wodospadem w Przesiece...

A leżenie w wannie w ciepłej wodzie i powolne puszczenie wszystkich napięć upychanych w ciało... Ile to nasze kochane ciało jest w stanie unieść! Trzeba je jak najczęściej przeproszać i mu dziękować!

Są też baseny... Te fajne, domowe, plastikowe, w różnych wielkościach, którymi możemy sprawić frajdę dzieciarni i sobie, i te większe, wybudowane na stałe, kryte i na powietrzu, w kąpieliskach i w SPA.

Jak ja lubię wchodzić powoli po stopniach do basenu i czuć jak pieszczotliwie obejmuje mnie woda i jak moje ciało zanurzone w wodzie traci na wadze tyle, ile woda wyparta przez to ciało... Oj, dużo traci... Jestem tak lekka, jak już dawno nie byłam, ćwiczę sobie, pływam, leżę na wodzie... Cud-miód. Często baseny w SPA mają duże okno na zielenią ogrodu lub lasu i to jest jeszcze dodatkowa przyjemność. Gorzej z wychodzeniem...

Woda bywa niebezpieczna, zalewa, porywa, niszczy... Ukrywa zasadzki. Nasz znajomy, jako sprawny, wysportowany młodzieniec, uwielbiał skakać z końca pomostu do jeziora. Ale pewnej nocy okoliczni harcerze rozebrali część pomostu, aby go reperować następnego dnia. Pomost był więc dużo krótszy. Chłopak wbiegł nań o świcie, rozpędził się, skoczył... I od tego czasu jeździ na wózku inwalidzkim.

Pamiętajmy też o wodzie, którą sami produkujemy – o łzach.

We łzach wypływają z nas trucizny. Może to między innymi dlatego kobiety dłużej żyją, bo dużo im łatwiej od tych trucizn się uwalniać, czasami aż zatapiając się w słozach. A panowie tak bardzo się kontrolują, nie dając sobie ulgi. Przypominam, że płacemy nie tylko z bólu, smutku czy bezsilnej złości, ale ze szczęścia, radości i wzruszenia. Ważne jest tylko, aby płakać, uwalniając się od łez i uczuć je wywołujących, a nie nakręcać się nimi (zużywamy wtedy energię na próżno, buksujemy w miejscu).

Woda występuje też w naszych snach. Jest jednym z podstawowych symboli życia, energii i sił życiowych, nieświadomości, instynktu samozachowawczego...

Może być głęboka i płytka, czysta i brudna, groźna i przyjazna...

Możemy się w niej topić, walczyć o życie, być unoszonym bez naszej woli, płynąć z radością i poczuciem kierunku, unosić się, odpoczywając i obmywając. (*W Bez cukru, proszę* opowiedziałam, jak przez sen nauczyłam się pływać naprawdę.)

A więc zapamiętaj, jak śni ci się woda a może dowiesz się, jak w głębi, w środku (niekoniecznie świadomie) odbierasz swoje życie. Można się pokusić o stwierdzenie, że im więcej w codzienności używasz kontaktu z wodą do przeżywania radości, rozluźniania napięć, wypoczywania – tym czystsza, głębsza i bardziej pomocna jest twoja tajemna woda płynąca w najintymniejszych wewnętrznych przestrzeniach.

Ćwiczenie 1

Świadomie używaj wody, którą się posługujesz.

Ćwiczenie 2

