

Tłumaczenie na język polski zostało wykonane przez AI.

Wprowadzenie



Zacząć od uważności na siebie

Kiedy mówimy o miłości, często staje nam przed oczami drugi człowiek. Ktoś, kogo chcemy spotkać, zatrzymać, zrozumieć lub znów poczuć obok. Myślimy o bliskości, cieple, zaufaniu, możliwości bycia potrzebną. Ale w każdej relacji jesteśmy też my same — ze swoimi oczekiwaniami, lękami, nawykowymi reakcjami i sposobem traktowania siebie.

Zacznijmy więc od pytania, które łatwo pominąć: „Jak mi się teraz żyje?". Nie jak powinnam żyć ani jakie wrażenie powinnam robić, lecz co naprawdę czuję w swoim życiu. Czy jest w nim miejsce na odpoczynek, zainteresowanie, komfort fizyczny? Jak przeżywam relacje? Co wspiera mnie, kiedy robi się trudno? I jakim tonem rozmawiam ze sobą?

Ta książka zaprasza cię do poznawania własnego doświadczenia i stopniowego próbowania nowych sposobów odnoszenia się do siebie i innych. Nie musisz natychmiast stać się szczęśliwsza, wybaczyć wszystkim bliskim ani znaleźć jedynego słusznego sensu życia. Będziemy zauważać to, co jest, i szukać małych zmian odpowiednich właśnie dla ciebie.

Słowo „kochać" może obejmować wiele rzeczy: przyjmowanie troski, okazywanie zainteresowania, znoszenie różnic, mówienie o swoich potrzebach, pozostawanie blisko człowieka przy zachowaniu własnych granic. Żeby zrozumieć, co jest dla ciebie dostępne teraz, a czego jeszcze chcesz się uczyć, najpierw określmy punkt wyjścia.

Poznawanie zamiast oceniania

Czasami pytanie o siebie zamienia się w sprawdzian: czy odnoszę wystarczające sukcesy, jestem atrakcyjna, interesująca, czy moje życie jest właściwie poukładane? Spróbujmy na chwilę odłożyć ten sprawdzian. Zadaniem pierwszych ćwiczeń jest opisanie swojego stanu, a nie wystawienie sobie oceny.

W tym celu sięgniemy do metafor. Zwyczajne zdanie „Jestem zmęczona" może oznaczać bardzo różne przeżycia. Jedna osoba ma wrażenie, że niesie walizki ponad swoje siły. Inna — że biegnie po bieżni, która nigdy się nie kończy. Jeszcze inna — że siedzi w cichym pokoju i nie odważa się otworzyć drzwi. Obrazy pomagają doprecyzować osobiste znaczenie znanych słów.

Metafora nie ma uniwersalnego słownika. Las nie musi oznaczać zagrożenia, dom — bezpieczeństwa, a woda — określonej emocji. Ważne jest to, co dany obraz oznacza dla ciebie. Ten sam scenariusz może

jedną osobę uspokajać, a inną niepokoić. Nie trzeba szukać ukrytego przesłania ani uważać pierwszego obrazu za jedyny właściwy. Możesz się zastanowić, dobrać porównanie, doprecyzować je. Jeśli trudno ci wyobrazić sobie scenę, wystarczy opisać sytuację słowami. Ćwiczenia te służą samoobserwacji; na podstawie ich wyników nie można stawiać diagnozy psychologicznej ani medycznej.

Pierwsza praktyka Pięć metafor mojego życia

Przygotuj zeszyt lub osobny dokument. Wybierz czas, kiedy możesz spokojnie pobyć ze sobą. Na początek wystarczy dwadzieścia–trzydzieści minut; jeśli się zmęczysz, podziel pracę na kilka podejść. Zapiszesz pięć obrazów: jeden ogólny i cztery dotyczące poszczególnych obszarów życia. Nie staraj się od razu uczynić ich pięknymi czy pomyślnymi. Przydatniejsze będzie proste porównanie, w którym rozpoznasz własne przeżycie.

Pierwsza metafora — mój ogólny stan. Zapytaj siebie: „Gdyby mój obecny stan stał się sceną, przedmiotem lub historią, co by to było?". Odnieś się do obecnego okresu życia. Udany poranek albo nieprzyjemna rozmowa mogą wpływać na nastrój, ale teraz interesuje nas szersze tło. Na przykład: „Jestem jak dziewczynka z latarnią, która idzie przez ciemny las. Mogę się poruszać, ale nie widzę daleko i nie wiem, czy niedługo wyjdę". Albo: „Jestem jak dom, w którym od dawna nie otwierano okien". W obrazie nie musi występować człowiek. Może to być krajobraz, zwierzę, przedmiot, scena z bajki lub wymyślonego filmu.

Zapisz kilka szczegółów: co się dzieje, gdzie jesteś, jeśli występujesz w tym obrazie, czego chcesz i co czujesz. Jeśli pojawi się kilka wersji, wybierz tę, która trafniej oddaje twój stan. Możesz zachować też drugi obraz, jeśli ukazuje inną ważną stronę doświadczenia.

Druga metafora — praca i aktywność. Chodzi nie tylko o pracę zarobkową. Opieka nad dzieckiem, nauka, obowiązki domowe, szukanie pracy, projekt twórczy czy pomoc innym również mogą zajmować znaczną część życia. Jeśli jesteś na emeryturze albo chwilowo nie pracujesz, opisz aktywność, z którą wiążą się twoje wysiłki i poczucie własnej użyteczności.

Zapytaj siebie: „Do czego podobne jest moje uczestnictwo w różnych zajęciach? Co robię, z jakim uczuciem i po co?". Być może widzisz ogród, który przyjemnie pielęgnować, taśmę produkcyjną, od której trudno odejść, albo fortepian, przy którym bardzo chcesz usiąść, lecz ciągle musisz robić coś innego. Jeśli kierunków jest kilka, możesz pokazać je w jednej scenie lub krótko opisać każdy.

Trzecia metafora — relacja z ciałem. Zwróć uwagę, jak czujesz się w swoim ciele: lekko czy ciężko, swobodnie czy sztywno; czy zauważasz zmęczenie, czy umiesz odpowiadać na potrzebę ruchu, jedzenia, snu, odpoczynku. Nie trzeba tutaj oceniać wyglądu. Być może twoje ciało przypomina samochód, któremu ciągle zleca się nowe podróże, odkładając przegląd. Albo domowego kota, który chciałby przeciągnąć się na słońcu. Zapisz własne porównanie. Jeśli zauważysz przy tym ból lub inne niepokojące objawy, metafora może pomóc opisać przeżycie, ale ich przyczyna i leczenie wymagają oceny medycznej.

Czwarta metafora — sens i wartości. Pomyśl, co nadaje życiu znaczenie dla ciebie osobiście: bliscy, twórczość, wiara, poznawanie, wolność, troska, interesujące zajęcie. Nie musisz znajdować wielkiego powołania. Czasem sens ujawnia się w prostych rzeczach, do których chcesz wracać. Zapytaj siebie: „Jak wygląda teraz moja więź z tym, co jest mi drogie?". Może to być droga o wyraźnym kierunku, radio, w którym sygnał pojawia się i zanika, albo ogród, w którym dopiero wybierasz, co zasadzić. Brak jasnej odpowiedzi również można opisać. Nie oznacza on, że coś jest z tobą nie tak.

Piąta metafora — relacje. Wybierz to, co obecnie najważniejsze: relację z partnerem, rodzicami, dziećmi, przyjaciółmi albo swoje ogólne poczucie siebie wśród ludzi. Wskaż, o jakie dokładnie relacje chodzi, żeby później porównywać odpowiadające sobie zapisy.

Co przypomina wasza bliskość: rozmowę przy jednym stole, dwie wyspy, wspólną podróż, czekanie pod zamkniętymi drzwiami? Gdzie jesteś w tej scenie? Kto jeszcze jest obecny? Czego chcesz — zbliżyć się, odejść, odezwać się, zostać wysłuchaną? Opisuj swoje przeżycie, odróżniając je od zamiarów drugiego człowieka: na podstawie własnego obrazu nie możemy ustalić cudzych myśli.

Gdy pięć metafor będzie gotowych, przeczytaj je ponownie. W których obszarach jest ci spokojnie? Gdzie jest więcej napięcia? Czy powtarzają się jakieś motywy: oczekiwanie, pośpiech, samotność, wsparcie, wolność? Na razie wystarczy je zauważyć. Nie trzeba od razu tłumaczyć wszystkiego relacjami z rodzicami ani szukać jednej przyczyny wszystkich trudności.

Druga praktyka Spojrzenie z boku

Możemy tak przywyknąć do własnego wewnętrznego głosu, że przestajemy zauważać jego ton. Następne ćwiczenie proponuje kilka wyobrażonych punktów widzenia. Jego celem jest poznanie twojego stosunku do siebie i znalezienie dostępnego wsparcia. Nie jest to sposób odkrycia, co myślą o tobie inni. Wszystkie pojawiające się wrażenia należą do twojej wyobraźni. Mogą podpowiedzieć, czego się boisz, czego oczekujesz od innych i jakiego traktowania ci brakuje.

Usiądź wygodnie. Zauważ podparcie pod stopami i plecami. Nie musisz specjalnie nasilać napięcia ani osiągać całkowitego rozluźnienia. Możesz mieć otwarte oczy, czytać ćwiczenie częściami i wyobrażać sobie tylko odpowiednie dla ciebie fragmenty. Jeśli obrazy wywołują silne napięcie, zatrzymaj się, rozejrzyj i wróć do zwykłych zajęć. Możesz pominąć tę praktykę.

Krok pierwszy — współpasażerka. Wyobraź sobie, że jedziesz pociągiem. Za oknem zmienia się krajobraz, pociąg jedzie dalej. Jesteś w przedziale, w którym na razie nikogo nie ma. Po pewnym czasie drzwi się otwierają i wchodzi kobieta. To ty — taka, jaka jesteś obecnie w życiu. Obserwuj ją z życzliwą ciekawością. Jak się usadawia? Co robi, kiedy przebywa obok innego człowieka? Chce rozmawiać czy pobyć w ciszy? Co czujesz, patrząc na nią? Czy chcesz ją poznać, pomóc jej, zachować dystans?

Nie zamieniaj obserwacji w egzamin z wyglądu. Jeśli zauważysz ostrą ocenę, spróbuj zapisać ją jako własną myśl: „Patrzę teraz na siebie surowo”. Co mogłoby się zmienić, gdybyś patrzyła na nieznajomą zmęczoną kobietę z nieco większą troską?

Możesz w myślach zacząć rozmowę: „Dokąd jedziesz? Co cię ostatnio zajmuje? Czego chcesz?”. Nie zmuszaj obrazu do odpowiedzi. Czasem wystarczy jedno zdanie albo ogólne odczucie.

Krok drugi — spotkanie ze wsparciem. Wyobraź sobie, że pociąg dotarł na stację i wita cię osoba, przy której czujesz się akceptowana. Może to być przyjaciel, ktoś z rodziny lub wymyślona życzliwa postać. Nie wybieraj człowieka tylko dlatego, że ze względu na pokrewieństwo powinien być bliski. Ważniejsze jest twoje poczucie bezpieczeństwa.

Wyobraź sobie, że idziecie razem albo siedzicie przy stoliku. Przez chwilę spróbuj spojrzeć na siebie z perspektywy tego wspierającego rozmówcy. Nie musisz dosłownie stawać się w myślach inną osobą — wystarczy pytanie: „Co mógłby zauważyć we mnie ktoś, kto odnosi się do mnie ciepło?”. Opowiedz mu o swoich sprawach. Jak mogłaby brzmieć jego uważna reakcja? Jakie twoje wysiłki by zauważył? O co by zapytał? Jakie słowa chciałabyś usłyszeć? Pamiętaj: tworzysz możliwą wspierającą odpowiedź, a nie odtwarzasz prawdziwych myśli rzeczywistego człowieka.

Krok trzeci — życzliwy obserwator. Teraz wyobraź sobie, że patrzysz na siebie z pewnej odległości, dostrzegając szerszy kontekst swojego życia. Zauważasz nie tylko błędy i niedokończone sprawy, ale też obciążenie, starania i okoliczności, które musisz uwzględniać.

Jeśli wiara daje ci oparcie, możesz wykorzystać bliski ci obraz kochającej obecności. Jeśli nie, wyobraź sobie mądrego, dobrego obserwatora. Wybierz to, co odpowiada twoim przekonaniom. Nie szukaj w pojawiających się słowach przepowiedni, obowiązujących wskazówek ani usprawiedliwienia cierpienia.

Zapytaj: „Co widzę, kiedy przestaję wymagać od siebie niemożliwego? Jakiej troski potrzebuje ta osoba? Jaki mały krok byłby teraz w jej zasięgu?”. Pozwól odpowiedzi być prostą: odpocząć, porozmawiać, poprosić o pomoc, zrezygnować ze zbędnego zadania.

Krok czwarty — powrót do domu. Wyobraź sobie, że wracasz do znajomej przestrzeni. Czy chcesz tam wrócić? Kto lub co cię wita? Czego oczekujesz od wieczoru? Nie musisz dopowiadać pomyślnego zakończenia, jeśli w rzeczywistości jest ci trudno. Zauważ, jakiego wsparcia chciałabyś w domu i co możesz stopniowo zorganizować.

Zakończ ćwiczenie. Poczuj podparcie, porusz rękami i nogami, rozejrzyj się. Nazwij trzy przedmioty wokół i ich przeznaczenie. Zapisz kilka wrażeń: jak na siebie patrzyłaś, jakie słowa okazały się ważne, co chciałabyś zmienić w codziennym traktowaniu siebie.

Jeśli zamiast wsparcia pojawia się znajomy osądzający głos, warto przyjrzeć się samokrytyce. Nie musisz od razu z nią dyskutować ani szukać winnego. Możesz zacząć od spokojniejszego zdania: „Jest mi teraz trudno. Mogę stopniowo się z tym mierzyć".

Trzecia praktyka Jedna mała zmiana

Wróć do pięciu metafor. Teraz spróbujemy wprowadzić w nich niewielkie zmiany. Nie będziemy wymazywać całego obrazu, żeby koniecznie uzyskać szczęśliwe zakończenie. Zachowamy związek z pierwotnym przeżyciem i poszukamy tego, co dodaje trochę stabilności, swobody lub ciepła.

Korzystaj z pięciu podpowiedzi: działanie, przekształcenie, przeniesienie, element, wiedza. Nie musisz stosować wszystkich. To możliwości, spośród których wybierasz jedną odpowiednią.

Działanie. Co może zrobić postać lub co może się wydarzyć w samej scenie? Dziewczynka w lesie może się zatrzymać i zorientować w sytuacji, a wśród drzew może zacząć świtać. Sprawdź, czy zmienia się twoje uczucie. Działanie, które wydaje się rozsądne, nie zawsze odpowiada potrzebom emocjonalnym.

Przekształcenie. Czy można zmienić sposób postrzegania obrazu? Na przykład wyobrazić go sobie narysowanego na kartce lub pokazanego na ekranie. Czasami niewielki dystans pomaga spokojniej przyjrzeć się przeżyciu. Jeśli taki zabieg nasila nieprzyjemne odczucia, zrezygnuj z niego.

Przeniesienie. Co się zmieni, jeśli akcja będzie rozgrywać się o innej porze dnia, w innym miejscu lub innej epoce? Zachowaj przy tym to, co sprawia, że rozpoznajesz w metaforze własne doświadczenie. Celem jest znalezienie odpowiedniego oparcia wewnątrz obrazu.

Element. Możesz dodać lub usunąć jeden szczegół: ciepłe ubranie, ławkę do odpoczynku, zbędny ciężar, źródło światła. Zapytaj siebie, który szczegół naprawdę pomaga, a który tylko zdobi obraz.

Wiedza. Czasem sama scena pozostaje taka sama, ale pojawia się ważna informacja. Dziewczynka nadal idzie przez las, lecz teraz wie, że przy wyjściu czeka na nią bliska osoba. Jeśli dzięki temu jest ci nieco spokojniej, znalazłaś odpowiednią zmianę.

Kieruj się własną reakcją. Wystarczy niewielka ulga; nie jest potrzebny wielki zachwyt. Jeśli żaden wariant nie pomaga, nie zmuszaj się. Możesz pozostawić obraz bez zmian i wrócić do niego później. Jeśli metafora już teraz jest odbierana jako pomyślna, również możesz ją zachować.

Zmieniony obraz nie gwarantuje zmian w życiu zewnętrznym. Pomaga odkryć, jakiego wsparcia ci brakuje. Dlatego po ćwiczeniu zadaj jeszcze jedno pytanie: „Czy w rzeczywistości istnieje mały krok odpowiadający znalezionej zmianie?". Jeśli w obrazie pojawił się odpoczynek — kiedy możesz zrobić przerwę? Jeśli pojawił się pomocnik — do kogo możesz zwrócić się z konkretną prośbą? Jeśli bez zbędnego ciężaru zrobiło się lżej — jakie zobowiązanie warto przemyśleć?

Jeśli obraz wiąże się z rzeczywistym zagrożeniem, przemocą lub ciężkim doświadczeniem traumatycznym, nie próbuj za pomocą wyobraźni uczynić niebezpiecznej sytuacji akceptowalną. Ważniejsze są tutaj realne bezpieczeństwo i dostępna pomoc. Do samodzielnej praktyki wybieraj przeżycia, przy których możesz zachować stabilność.

Praktyka na najbliższy tydzień

Zachowaj pięć początkowych metafor i ponumeruj je. W najbliższych dniach wracaj do zapisów i, jeśli masz ochotę i siłę, próbuj codziennie po jednej niewielkiej zmianie w każdej metaforze. Jeśli taki zakres jest męczący, wybierz jeden obszar. Regularna uwaga poświęcana sobie jest ważniejsza niż liczba wykonanych zadań.

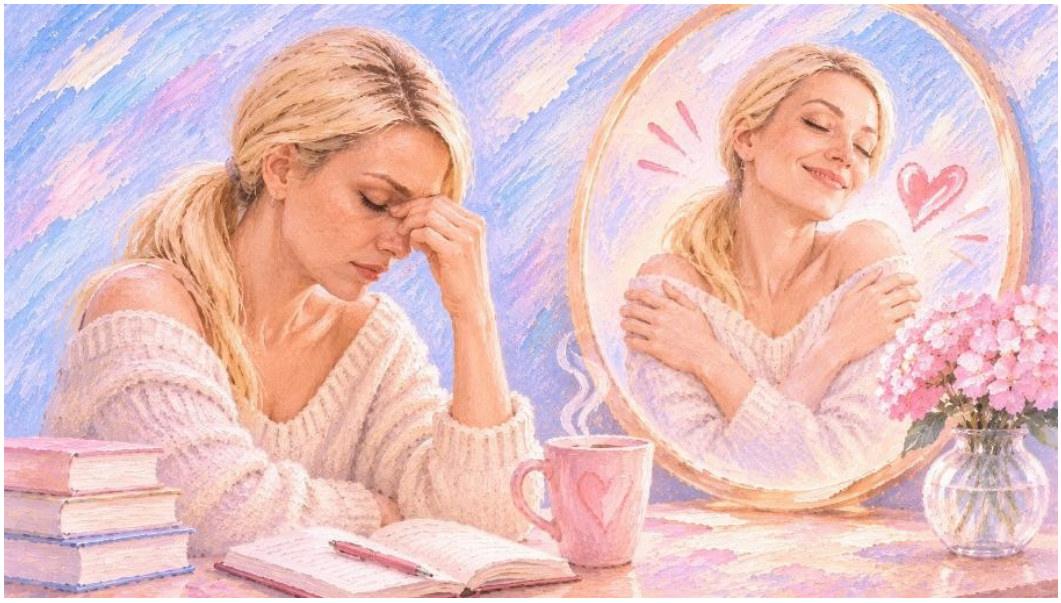
Zapisuj datę, numer metafory, wybraną zmianę i swoją reakcję. Na przykład: „Relacje. Dodałam mostek między wyspami. Najpierw zrobiło się cieplej, potem zauważyłam lęk przed zrobieniem pierwszego kroku”. Taka mieszana odpowiedź również jest ważna. Nie trzeba zmieniać jej w jednoznacznie pozytywny wynik.

Następnego dnia możesz oprzeć się na udanej zmianie i spróbować kolejnej. Jeśli wczorajsza wersja już nie pasuje, odnotuj to. Zapisy mają pokazywać proces, a nie służyć przestrzeganiu wymyślonej normy. Jeśli pierwotna metafora zupełnie przestała oddawać twój stan, zachowaj ją w zeszycie i zapisz nową, podając powód zastąpienia.

Pod koniec tygodnia przeczytaj notatki. Co wspierało cię najczęściej? W jakich obszarach łatwiej było znajdować zmiany? Jakich rzeczywistych działań spróbowałaś? Co pozostaje trudne? Odpowiedzi pomogą zrozumieć, czemu chcesz poświęcić uwagę dalej.

Już na początku drogi możesz dokonać ważnego wyboru: patrzeć na siebie z zainteresowaniem, słyszeć własne potrzeby i próbować działań na miarę swoich sił. Niech poznawanie siebie stanie się pierwszym krokiem do bliskości, którą chcesz budować — ze sobą, z innymi ludźmi i ze swoim życiem.

Od napięcia do wsparcia



Co zmieniło się podczas poznawania siebie

Po pierwszych ćwiczeniach chciałoby się otrzymać jasną odpowiedź: czy jest lepiej i czy wszystko robię prawidłowo? Zwłaszcza gdy innym praca z obrazami przychodzi łatwo, a u ciebie jedna z metafor niemal się nie zmienia. Spróbuj zacząć od innego pytania: „Co teraz dostrzegam w sobie, czego wcześniej nie zauważałam?”.

Być może zobaczyłaś, ile sił pochłaniają zwykłe obowiązki. Albo odkryłaś, że trudno ci wyobrazić sobie odpoczynek bez poczucia winy. A może w obrazie pojawił się ktoś, z kim możesz podzielić troski, i po raz pierwszy od dawna poczułaś, jak bardzo potrzebujesz pomocy.

Takie obserwacje już mają znaczenie. Ale sama zmiana obrazu nie pokazuje jeszcze, że zmieniły się okoliczności życia. Warto dostrzegać oba poziomy: co dzieje się w wyobraźni i co robisz inaczej w rzeczywistości. Jeśli w metaforze zdjęłaś ciężki plecak, zapytaj siebie, czy udało ci się zrezygnować choć z jednego zbędnego zadania. Jeśli pozwoliłaś postaci odpocząć, czy odpoczynek pojawił się w twoim planie dnia?