

Anastasiia Kolendo-Smirnova

Porozmawiaj ze mną ♥

PSYCHOLOGICZNE
PRAKTYKI PISEMNE

Pytania, które pomagają
lepiej zrozumieć siebie
i swoje życie

Czas
na szczerą
rozmowę
ze sobą
♥

Dobre
myśli
lepsze
życie
♥

MARZENIA
WARTOŚCI
EMOCJE
RELACJE
STRACH
MIŁOŚĆ
TY

♥
Jesteś
ważny/a
♥

- ✓ Większa świadomość
- ✓ Spokój
- ✓ Lepsze relacje
- ✓ Prawdziwe odpowiedzi
- ✓ Bliżej siebie



— TWOJA PODRÓŻ DO SIEBIE —



Wprowadzenie

Prawdopodobnie niewiele osób nazwałoby siebie samotnymi w dosłownym znaczeniu tego słowa. Możemy mieć rodzinę, przyjaciół, znajomych, współpracowników, a mimo to czasami właśnie wśród innych ludzi szczególnie mocno odczuwać wewnętrzną samotność.

Bywa, że są rzeczy, o których z jakiegoś powodu nie potrafimy powiedzieć nawet najbliższym. Czasami wydaje nam się, że nikt nas nie zrozumie. Innym razem sami nie wiemy jeszcze, jak nazwać to, co czujemy.

A jednak chcemy z kimś porozmawiać.

Właśnie dlatego powstała ta książka.

Chcę z Tobą rozmawiać — w nieco nietypowy sposób, bo za pośrednictwem książki.

Jako psycholożka słucham wielu różnych historii. Historii pełnych bólu, łez, lęku, niepewności, rozczarowania, ale również nadziei, miłości i zmian. Psychoterapia może pomagać człowiekowi lepiej rozumieć siebie i poprawiać jakość życia, jednak czasami znaczenie ma także coś znacznie prostszego — możliwość spokojnego opowiedzenia o sobie i poczucie, że ktoś nas słucha.

Rozdziały tej książki są właśnie takimi tematami do rozmowy.

Możesz wybrać ten, który w danym momencie jest Ci najbliższy, albo przechodzić przez książkę kolejno. Postaraj się jednak być wobec siebie możliwie szczery.

Ty mnie nie znasz, a ja nie znam Ciebie. Być może właśnie dlatego ta rozmowa może stać się bardzo osobista.

Możesz odpowiadać mi w myślach, ale **zdecydowanie zachęcam Cię do zapisywania swoich odpowiedzi.**

Najlepiej przygotuj osobny zeszyt, notes albo dokument, który będzie towarzyszył Ci podczas całej lektury.

Jak pracować z tą książką?

Nie traktuj pytań jak ankiety, którą trzeba szybko wypełnić.

Nie wystarczy odpowiedzieć: „tak”, „nie”, „chyba”, „nie wiem”.

Zatrzymaj się przy każdym pytaniu i spróbuj odpowiedzieć możliwie szczegółowo.

Jeżeli pytam:

„Czego się boisz?”,

nie ograniczaj odpowiedzi do:

„Samotności”.

Spróbuj pójść dalej.

Czego dokładnie obawiasz się w samotności?

Jak wyobrażasz sobie tę sytuację?

Co wtedy myślisz?

Co czujesz?

Jak reaguje Twoje ciało?

Czy pamiętasz sytuację, w której czułaś lub czułeś coś podobnego?

Co jest w tym wszystkim dla Ciebie najtrudniejsze?

Im bardziej konkretna będzie odpowiedź, tym więcej możesz dzięki niej zauważyć.

Pisz pełnymi zdaniami. Podawaj przykłady. Opisz sytuacje, ludzi, emocje i myśli.

Nie spiesz się.

Nie musisz odpowiadać na cały rozdział podczas jednego wieczoru. Jedno pytanie może zatrzymać Cię na kilka minut, inne na pół godziny, a jeszcze inne może wrócić do Ciebie następnego dnia.

Jeżeli pierwsza odpowiedź brzmi:

„Nie wiem”,

możesz zapisać właśnie to, a następnie zapytać siebie:

„A gdybym jednak miała lub miał odpowiedzieć — co powiedziałabym lub powiedziałbym jako pierwsze?”

Czasami odpowiedź pojawia się dopiero po chwili.

Pisanie ma jeszcze jedną zaletę: po kilku tygodniach lub miesiącach możesz wrócić do swoich odpowiedzi i zobaczyć, czy coś się zmieniło.

Nie szukaj przy tym „prawidłowych” odpowiedzi.

Nie ma egzaminatora.

Nie musisz niczego przede mną udowadniać.

Ta rozmowa jest przede wszystkim rozmową **z samą lub samym sobą**.

Jeżeli korzystasz z metaforycznych kart skojarzeniowych, możesz czasami wybrać kartę do danego pytania i zobaczyć, jakie skojarzenia wywołuje. Potraktuj ją jednak jako inspirację do refleksji, a nie jako narzędzie, które zna odpowiedź lepiej od Ciebie.

Możesz również napisać do mnie prawdziwy list, jeśli taka forma pomaga Ci uporządkować myśli. Nie mogę obiecać osobistej odpowiedzi na każdą wiadomość, ale sama możliwość napisania listu może być częścią tej rozmowy.

Mam nadzieję, że podczas naszej wspólnej podróży zauważysz coś ważnego na swój temat. Być może znajdziesz odpowiedź na pytanie, które od dawna Ci towarzyszy.

A być może odkryjesz pytanie, którego wcześniej nigdy sobie nie zadałaś lub nie zadałeś.

I właśnie od niego zaczniesz coś nowego.

Rozdział 1. Marzenie



Czy masz marzenie?

Nie pytam teraz o plan na najbliższy miesiąc ani o zadanie, które trzeba wykonać.

Pytam o coś naprawdę ważnego.

O czym marzysz?

Czy jest coś, czego bardzo pragniesz, choć jednocześnie wydaje Ci się to trudne albo wręcz niemożliwe do osiągnięcia?

Jeżeli odpowiedź brzmi „nie”, zastanów się chwilę dłużej.

O czym marzyłeś lub marzyłaś kilka lat temu?

Czy istnieje coś, na co czasami pozwalasz sobie jedynie w wyobraźni?

Dlaczego uważasz, że spełnienie tego marzenia jest niemożliwe?

Co konkretnie stoi na przeszkodzie?

Czy przeszkoda rzeczywiście jest nieusuwalna?

A może część ograniczeń istnieje przede wszystkim w Twoich przewidywaniach?

Czy znasz kogoś, komu udało się osiągnąć coś podobnego?

Jeżeli nie — czy oznacza to, że jest to niemożliwe?

A teraz pozwólmy sobie przez chwilę po prostu pomarzyć.

Wyobraź sobie, że to się wydarzyło.

Twoje marzenie się spełniło.

Opisz ten dzień bardzo szczegółowo.

O której się budzisz?

Gdzie jesteś?

Co widzisz jako pierwsze?

Kto znajduje się obok Ciebie?

Co robisz rano?

Co robisz później?

Jak wygląda popołudnie?

A wieczór?

Co w Twoim życiu jest inne niż dzisiaj?

Jak reagują bliskie Ci osoby?

Kto cieszy się razem z Tobą?

Czyja reakcja najbardziej Cię zaskakuje?

A czy jest ktoś, komu Twoja zmiana mogłaby się nie spodobać?

Dlaczego?

Jak czujesz się w chwili, kiedy dociera do Ciebie:

„To naprawdę się wydarzyło”?

Czy od razu w to wierzysz?

Czy potrzebujesz jakiegoś potwierdzenia?

Co robisz?

Czy spełnienie tego marzenia czyni Cię szczęśliwą lub szczęśliwym?

Jeżeli tak — co dokładnie daje Ci szczęście?

Jeżeli nie — czego nadal brakuje?

Czy chciałabyś lub chciałbyś podzielić się swoim szczęściem z kimś innym?

Z kim?

W jaki sposób?

Jak ta osoba mogłaby zareagować?

Co wtedy czujesz?

Gdyby uczucie związane ze spełnionym marzeniem miało kolor, jaki byłby to kolor?

Gdyby było muzyką — jak by brzmiało?

Spokojnie czy energicznie?

Głośno czy cicho?

Czy przypomina Ci jakiś konkretny utwór?

A gdyby można było przedstawić to uczucie ruchem ciała albo tańcem — jak wyglądałby ten ruch?

Czy spełnienie Twojego marzenia uczyniłoby świat choć odrobinę lepszym?

Dla kogo?

W jaki sposób?

A teraz najważniejsze pytanie:

Czy istnieje coś, co możesz zrobić już dzisiaj, aby choć o jeden krok przybliżyć się do tego marzenia?

Co zależy od Ciebie?

Co nie zależy od Ciebie?

Czy można zamienić część tego marzenia w konkretny cel?

Jaki byłby najmniejszy pierwszy krok?

A jeśli Twoje marzenie rzeczywiście nie może się spełnić?

Nie wszystkie marzenia są możliwe do zrealizowania. Czasami dotyczą przeszłości, osoby, której już nie ma, zdrowia, którego nie da się całkowicie odzyskać, albo rzeczy niezależnych od naszej woli.

Czy istnieje sposób, aby **uhonorować takie marzenie**, zamiast udawać, że nigdy nie było ważne?

Może możesz coś stworzyć?

Napisać?

Zrobić dla kogoś coś dobrego?

Odwiedzić jakieś miejsce?

Zachować jakiś symbol?

Co pozwoliłoby Ci powiedzieć:

„To marzenie było częścią mojego życia i dlatego ma dla mnie znaczenie”?

Bardzo chciałabym, aby Twoje marzenia się spełniały.

A te, których spełnić się nie da, żeby nie odbierały wartości temu, co nadal może wydarzyć się w Twoim życiu.

Rozdział 2. Wartości



Gdybym poprosiła Cię teraz o wymienienie kilku najważniejszych wartości w Twoim życiu, co znalazłoby się na liście?

Zapisz je.

Nie analizuj jeszcze odpowiedzi.

Co pojawiło się jako pierwsze?

Dlaczego właśnie to?

Czy pierwsza pozycja jest dla Ciebie ważniejsza niż wszystkie pozostałe, czy po prostu pierwsza przyszła Ci do głowy?

Ile wartości udało Ci się zapisać?

Wyobraź sobie na chwilę, że tracisz pierwszą z nich.

Co wtedy czujesz?

Co zmieniłoby się w Twoim życiu?

A teraz wyobraź sobie, że odzyskujesz tę wartość.

Co się zmienia?