



Jak odpoczywać efektywnie?

Trening relaksacyjny w uważnej i pozytywnej odśtonie

Poczucie intensywności i wyczerpania na koniec dnia pracy może wynikać z trudności spraw, szybkości ich realizacji, znudzenia brakiem wyzwań, postępującego wypalenia czy też stresującego otoczenia lub toksycznych współpracowników. Dla każdego pracownika ten czynnik może być inny i męczący w odmienny sposób. W każdym razie warto nauczyć system nerwowy „puszczania” zgromadzonych napięć, czymkolwiek są one spowodowane. Warto, by organizacje edukowały pracowników, aby świadomie, w swoim tempie, umieli zmieniać tryb funkcjonowania: z działania na bycie. Przełączać się z nieustannej mobilizacji na regenerację.

Proponuję, by robić to świadomie, ponieważ zmiana trybu funkcjonowania nie dokonuje się automatycznie. Lekkie napięcie i niepokój jako naturalny stan gwarantują ludziom przetrwanie wśród niebezpieczeństw i zdarza się, że przy dużym obciążeniu obowiązkami i silnym napięciu mogą utrzymywać się stale. Z przyzwyczajenia i nawykowo człowiek skanuje rzeczywistość pod kątem znajdowania zagrożeń. Objawia się to notorycznie zmarszczonymi brwiami, przykurzoną sylwetką, spiętą szczęką, obolałym karkiem i brzuchem. Trudności są częścią życia, jednak nie są w nim stale obecne. Można więc je zauważyć i świadomie odpuścić męczącą mobilizację organizmu do radzenia sobie z trudnościami dla zasady, bez realnej potrzeby. Można zauważyć to ewolucyjne zaangażowanie i przyjąć je z mądrością potrafiącą przeformułować je na zachowania bardziej skuteczne, adekwatne i zrównoważone.

Zaproponowane poniżej praktyki są dobre do wykonania zarówno podczas wychodzenia z pracy, w drodze do domu, jak i podczas pobytu w nim:

- wychodzenie z pracy (świadoma pauza i wydech – 5 min, praktyka wdzięczności – 3 min, praktyka znajdowania potrzeb – 3 min),
- droga do domu (szukanie strategii zaspokajających potrzeby – 5 min),
- pobyt w domu (praktyka zaspokojenia potrzeby – od 1 s do nieskończoności, praktyka współczucia przez świętowanie, oplakiwanie i naukę – 3 min).

1. KROK

PAUZA I SKUPIENIE NA ŚWIADOMYM WYDECHU

Warto zacząć od zatrzymania się – fizycznego i mentalnego. W pełni uważnie przybrać wyprostowaną i godną postawę. Jeśli to możliwe, zamknąć oczy. Następnie, przenosząc całą swoją świadomość na wewnętrzne doświadczenie, zapytać: *Czego teraz doświadczam?*

- *Jakie myśli pojawiają się w moim umyśle?* Obserwować je jako mijające zdarzenia mentalne, bez analizowania czy skupiania się na nich, niech płyną swobodnie.
- *Jakie uczucia we mnie goszczą?* Zwrócić uwagę szczególnie na uczucie dyskomfortu lub inne nieprzyjemne uczucia.
- *Co się dzieje w moim ciele tu i teraz?* Wykonać szybki przegląd ciała, zauważając wszelkie napięcia i usztywnienia.

Następnie należy skupić uwagę na oddechu. Zauważyć, jak brzuch unosi się przy wdechu i opa-

da przy wydechu. Przez kilka cykli podążać za oddechem, traktując go jak kotwicę dla swojej uwagi, co pozwoli jeszcze bardziej być obecnym w bieżącej chwili. Następnie warto poszerzyć pole swojej uwagi poza oddech, objąć nią ciało jako całość, jego kształt, postawę i wyraz twarzy. Poczuc punkty napięcia i wysłać do nich swój oddech. Pozwolić, by pod wpływem świadomego oddechu ciało powoli się rozluźniało i łagodnie miękło. Można powiedzieć sobie: *Spokojnie... spokojnie... cokolwiek tutaj jest, już tu jest, niech więc to poczuje. Niech to przyjmę.* Zauważając to, co jest – z jaką kondycją psychofizyczną kończy się ten dzień pracy. Obserwując, nie oceniając. Nie krytykując się za to, co się widzi i czuje. Nie tłumacząc się i nie litując nad sobą. Kiedy szybkie tempo zdominowało życie, czasami tak miło jest przystanąć i „po prostu być”. Sformułowanie „po prostu być” jest wytłumaczone w kolejnym akapicie. Pokrótce oznacza świadomą pauzę i zatrzymanie bieżącego doświadczenia jak w filmowej stop-klatce. Poprzez odczuwanie otoczenia i siebie w nim, z uważnym wglądem w pojawiające się myśli, przychodzące emocje i sygnały, które wysyła ciało. Z zaakceptowaniem tego, co jest obecne, z życzliwością dla siebie, najlepiej, jak się da. Bez potrzeby lubienia tego, natomiast ze zgodą na przyjęcie tego jako prawdy o aktualnym momencie życia.

Kolejnym krokiem jest skupienie się na wydechu. Jaki on jest w tej właśnie chwili? Czy można mu w pełni towarzyszyć swoją uwagą? I kolejnemu wydechowi też? Jest krótki czy długi? Swobodny czy ściśnięty? Bezgłośny czy szumiący? Proponuję obserwować wydech z ciekawością badacza, który właśnie spogląda świeżym, wnikliwym okiem na tak niepowtarzalny i jedyny w swoim rodzaju obiekt badań. Nic nie robiąc, nie korygując, nie zwalniając, nie pogłębiając oddechu – tylko mu się przyglądać. Zaufać, że uspokoi się sam. Naturalnie będzie zwalniał i się wydłużał. Pojawi się oddech ulgi i rozluźnienia. Wystarczy łagodna obserwacja, by napięcie mijającego dnia bez wysiłku opuściło organizm. Spokojnie, spokojnie... a przynajmniej spokojniej niż 3 min temu, być obecnym tu i teraz. Dzięki temu organizm przełączy się na regenerację i zdrowienie. Komórki rozpoczną proces odnawiania zasobów, podniesie się poziom odporności poprzez wzmocnienie systemu immunologicznego. Stanie się to samoczynnie, wystarczy świadome oddychanie i uważne towarzyszenie wydechowi.

Wietnamski mnich i nauczyciel uważności Thich Nhat Hanh powtarza swoim uczniom: *Kiedy robisz*

wdech, wiedz, że robisz wdech, kiedy robisz wydech – wiedz, że robisz wydech. Efekt jest taki, że spokój pojawia się wtedy bezwysiłkowo.



ZNAJDOWANIE POWODU DO WDZIĘCZNOŚCI

Na tym etapie można pozwolić sobie na świadomą obecność w bieżącej chwili, czyli pomiędzy tym, co dziś już zostało wykonane, a tym, co jutro będzie realizowane. Chodzi o to, by zatrzymując się w łagodnej refleksji, zebrać doświadczenie i mądrość z dziś i zbudować most, po którym zostanie to przeniesione i wykorzystane w przyszłości, choćby już następnego dnia. Tak by temu, co było wielkim sukcesem czy śmiałym dokonaniem czegoś pierwszy raz lub nawet małym, ale jednak postępem, dać odpowiednie uznanie i moc rozwijania siebie w przyszłości. Dzięki temu wzmocnić zachowania, które pozytywnie działają, i umiejętnie czerpać z nich dzień po dniu. Pomijanie przez ludzi tego, co im wychodzi, traktowanie jako oczywistości, umniejsza wartość i znaczenie tych działań. Ludzie potrzebują wzrastać w poczuciu własnej wartości, wtedy nabierają sprawczej pewności siebie i lekkości w tym, co wykonują. Proponuję więc, by przed zamknięciem zawodowej części dnia uświadomić sobie dwie sprawy/ rzeczy/ wydarzenia, za które dziś szczególnie można być sobie wdzięcznym. Zdolności, talenty, potencjał, który się ma, wyzwania, którym się umie sprostać. Co zostało zrobione lub powiedziane i co wywołało poruszenie? Przywołać to osiągnięcie, które budzi prawdziwe uznanie – w tej wyliczance warto wykazać się precyzją i kierować obserwacją, a nie oceną.

- *Zamiast: Nieźle sobie poradziłem – Wykonałem w 100% raport – zebrałem od innych i scalałem wszystkie potrzebne dane.*
- *Zamiast: Jestem taki bystry – Wystarczyło, że raz przeczytałem tekst, by wyłapać błędy, które mogły doprowadzić do dalszych opóźnień.*
- *Zamiast: Jestem mądry, pracowity, miły... – jasno i konkretnie sprecyzować, po czym się poznaje, że właśnie kimś takim się jest.*

- Może Twoja wdzięczność będzie dotyczyć obszaru komunikacji między Tobą a innymi osobami w firmie:
 - być może wykazałeś się odwagą – jasno wyraziłeś swoje zdanie, które różniło się od zdania innych, a dotyczyło troski o siebie (np. terminowości, dokładności, współpracy) i było zgodne z Twoimi przekonaniem, bez ulegania panującym trendom?
 - a może umiałeś odpuścić – nie zaangażowałeś się w mocną wymianę zdań, chociaż Cię korciło, a zamiast tego po chwili refleksji przyjąłeś spokojną postawę obserwatora i dzięki temu nie poniosły Cię emocje?
- Może Twoja wdzięczność będzie dotyczyć obszaru dbania o zdrowie:
 - być może dziś znalazłeś czas, by w trakcie pracy coś zjeść – poczułeś głód i od razu sięgnąłeś po kanapkę, zamiast zignorować ten sygnał z ciała kolejnym: *Później zjem, muszę najpierw to skończyć?*
 - a może zamiast trzech drożdżówek dziś wybrałaś w barze sałatkę na lunch i to była świadoma realizacja pierwszego kroku z planu radykalnej zmiany diety na taką, która będzie dla Ciebie zdrowsza?
- Może Twoja wdzięczność będzie dotyczyć obszaru robienia jednej rzeczy naraz, bez zbędnego pośpiechu:
 - być może pamiętałeś o tym, by odbierając telefon, w pełni skupić się na prowadzonej rozmowie, zamiast jednocześnie odpowiadać na kilka maili czy przeglądać Facebooka?
 - a może zanim odebrałeś telefon, pozwoliłeś sobie na świadomy wdech i wydech, dzięki czemu w Twoim umyśle pojawiła się pauza, jasność i spokój gwarantujące przekierowanie uwagi w pełni na rozmowę, bez rozproszenia tym, co działo się wcześniej czy obok?
- Może Twoja wdzięczność będzie dotyczyć obszaru uczciwości i autentyczności:
 - być może popełniłeś błąd i zamiast brnąć w kłamstwo czy obwinianie innych, przyznałeś się do niego, co pozwoliło skupić energię

na naprawieniu szkody, a nie wymyślaniu kaskady usprawiedliwień dla siebie?

- a może jako jedyna osoba z zespołu umiałeś udzielić komuś szczerzej informacji zwrotnej na temat jego pracy, która pozostawia wiele do życzenia i wymaga wprowadzenia zmian, by być bardziej efektywnym?
- Może Twoja wdzięczność będzie dotyczyć obszaru życzliwości dla innych:
 - być może nie plotkowałeś, nie oczerniałeś, nie włączyłeś się do ogólnego hejtu na szefa, choć zwyczaj jest taki, że wszyscy tym się zajmują podczas picia kawy, a pozwoliłeś sobie na refleksję, jak sytuacja może wyglądać z jego punktu widzenia?
 - a może zrobiłeś coś miłego dla kogoś i nie dałeś się na tym przyłapać, dzięki temu mogłeś obserwować zaskoczenie, zdziwienie, rozczulenie, radość tej osoby i... swoją?

Każdy z nas sam najlepiej wie, za co może być sobie wdzięczny i co może w sobie szczególnie docenić. Obszarów jest nieskończenie wiele. Warto szukać wśród drobnostek i rzeczy większych, tam, gdzie zamierzamy świadomie wnieść wkład w życie swoje, innych i świata. Może to będą podlane kwiaty, zaczekanie z windą na kogoś, wysłuchanie o kłopotach koleżanki, zrobienie czegoś ponad plan, bo akurat był czas, podzielenie się wiedzą, zanim ktoś skrupowany niewiedzą zapyta, uśmiechnięcie się do kogoś, danie sobie prawa do przerwy między jednym a drugim precyzyjnym zadaniem, pamiętanie o wywietrzeniu pokoju... Na jakie miejsce padł nasz promień słońca, ogrzewając je i oświetlając? Zdarza się, że częściej niż sobie jesteśmy wdzięczni innym i łatwiej nam okazać uznanie komuś niż sobie... Wdzięczność dla siebie bywa więc solidnym wyzwaniem.

Co daje wdzięczność?

Wdzięczność jest nazywana życiodajnym nektarem i źródłem powstawania szczęścia. Im więcej w ludziach wdzięczności, tym szczęśliwsi się czują. To ta kolejność właśnie: odczuwając wdzięczność, jednocześnie stajemy się szczęśliwsi, natomiast potęgowa-

nie szczęścia czy przyjemności wcale nie powoduje podniesienia poziomu wdzięczności za nie. Stan wdzięczności zmienia biochemię ludzkiego mózgu. Neurobiologia opisuje wyrzut hormonów szczęścia w momencie odczuwania wdzięczności: oksytocyny, serotoniny, dopaminy, endorfin. Wpływają one na cały układ nerwowy, kojąc i wyciszając negatywne emocje. Czy to nie piękne i mądre, że można to ukojenie i dobrostan wygenerować samodzielnie?

To dobry moment, by wymienić dwa powody, za które jest się dziś sobie wdzięcznym. I znajdując je, nie mieć oczekiwań czy nawet presji, że tak musi być zawsze. **Wdzięczność nie ma stresować coraz wyżej podnoszoną poprzeczką wymagań wobec samego siebie, a po prostu ma obdarzać nas dobrym samopoczuciem w chwili jej doświadczania.**

Liv Larsson, autorka książki *Wdzięczność – najtańszy bilet do szczęścia*, zauważa, że można też poszerzyć perspektywę doświadczania wdzięczności o pytanie: *Co takiego otrzymałem/ otrzymałam w życiu, że dane mi było zrobić to, za co jestem wdzięczny/ wdzięczna teraz?* Może to było pełne miłości wychowanie, dobra szkoła, czyjeś zaufanie?... Kiedy zauważamy, że jesteśmy częścią czegoś większego i że wiele rzeczy ma na siebie nieustający, piękny wpływ, łatwiej nam poczuć wdzięczność.

3.
KROK

POZNAWANIE SWOICH POTRZEB

Z poczuciem bycia sobie wdzięcznym, ze świadomym domknięciem tym uczuciem dnia pracy warto zastanowić się nad swoimi bieżącymi potrzebami oraz stopniem ich zaspokojenia. Czego można sobie życzyć na popołudnie? To ważne, by wiedzieć, czego chcemy mieć w życiu więcej, żeby móc się nim bardziej cieszyć. Marshall Rosenberg, twórca metody komunikacji nazywanej porozumieniem bez przemocy, twierdzi, że warto znać swoje potrzeby i kierować się nimi w życiu, bo wówczas żyje się świadomie i w pełni. Potrzeby są motorami naszego życia, cały czas, świadomie czy też nie, właśnie nimi się kierujemy, podejmując decyzje czy dokonując wyborów. Potrzeby mają dzieci i dorośli, chorzy i zdrowi, niezależnie od rasy, wyznania czy płci.

Oto niektóre z uniwersalnych potrzeb, które mają wszyscy ludzie (lista jest otwarta):

- potrzeba akceptacji (zaspokoić ją może np. poczucie, że ktoś mnie lubi, więc dopytuję, czy tak jest, lub staram się bardziej...),
 - potrzeba aktywności (zaspokoić ją może np. robienie czegoś, co mnie interesuje i energizuje, więc szydełkuję albo udzielam się społecznie...),
 - potrzeba autentyczności (zaspokoić ją może np. prawo do bycia sobą, wyróżniania się ze swoimi przekonaniem i opiniami, niekoniecznie identycznymi z przekonaniem i opiniami innych, więc wygłaszam płomienne przemówienia albo oryginalnie się ubieram...),
 - potrzeba autonomii (zaspokoić ją może np. pewność, że mogę decydować o sobie, więc pomimo zakazu robię to, co jest dla mnie ważne, lub wyłamuję się z grupowego posłuszeństwa wobec kogoś, kogo nie cenię...),
 - potrzeba bezpieczeństwa (zaspokoić ją może np. obecność w otoczeniu, któremu ufam pod względem fizycznym i emocjonalnym, więc nie wypływam na głęboką wodę i nie rozmawiam z nieznanymi...),
 - potrzeba bliskości (zaspokoić ją może np. wiedza, że mogę się przytulić, wygadać, wyplakać i będzie to przyjęte ze zrozumieniem i empatią, więc mam w gronie znajomych tych, którzy mi takie bezwarunkowe wsparcie dają, troszczą się o rodzinę...),
 - potrzeba bycia brany pod uwagę (zaspokoić ją może np. umiejętność zadbania o to, by moje słowa były usłyszane i traktowane poważnie przez innych, więc starannie dobieram argumenty, a czasem nawet podnoszę głos, by zaakcentować to, co dla mnie istotne...),
 - potrzeba celu (zaspokoić ją może np. świadomość tego, do czego zmierzam i co chcę realizować w pracy, w życiu, więc uważnie planuję, dostosowuję swoje oczekiwania do realiów...),
 - potrzeba duchowości,
 - efektywności,
 - empatii,
 - fizjologiczne potrzeby,
 - potrzeba harmonii,
 - humoru,
 - higieny,
 - intymności,
 - jasności,
 - kontaktu z naturą,
 - kreatywności,
 - lekkości,
 - ładu,
 - miłości,
 - odpoczynku,
 - otuchy,
 - opieki,
 - piękna,
 - prywatności,
 - przestrzeni,
 - przynależności,
 - radości,
 - regeneracji,
 - relacji,
 - rozwoju,
 - równowagi (praca – dom, branie – dawanie),
 - różnorodności,
 - samorealizacji,
 - sensu,
 - siły,
 - skupienia,
 - spokoju,
 - spójności,
 - sprawności,
 - swobody,
 - szacunku,
 - szczerości,
 - świętowania/celebracji,
 - uważności,
 - uznania,
 - wolności,
 - wpływu,
 - wsparcia,
 - współpracy,
 - wygody,
 - wyrażania siebie,
 - zabawy,
 - zaspokojenia głodu i pragnienia,
 - zaufania do siebie, innych, świata,
 - zdrowia,
 - zrozumienia,
 - zaspokojenia seksualnego,
 - życia (biologicznego).
-

Proponuję, by spojrzeć teraz na listę potrzeb i wybrać dwie–trzy najważniejsze na dziś. Takie, które oczekują zaspokojenia tu i teraz, by nie stracić nic z odczuwanego dobrostanu lub stworzyć szansę na jego odbudowanie. **Należy wskazać te, które za-**

trzymują wzrok na dłużej, a może otwierają serce na tęsknotę za czymś istotnym, a zagubionym. Powyższą listę najlepiej czytać bez wnikliwej analizy, z zaufaniem, że to, na co ma być zwrócona uwaga, samo się pokaże. Być może jedna z tych wyszcze-

gólnionych potrzeb jest najpilniejsza właśnie dziś? Warto świadomie doświadczyć, jakie samopoczucie pojawia się po znalezieniu „tej właściwej potrzeby”. Jakie myśli temu towarzyszą? Może: *O, to jest TO, bez tego dłużej nie dam rady, bardzo mi tego brakuje...* Jakie emocje? Może: *Smutno mi, gdy dostrzegam, jak bardzo się zaniedbuję, jak bardzo koncentruję się wyłącznie na pracy, jakby nic innego poza nią nie istniało, jakby prywatne życie nie istniało...* Jakie sygnały płyną z ciała wraz z tymi myślami i emocjami: ściśnięte gardło, szybciej bijące serce, ciężkie westchnienie? W tym momencie zyczliwie można przyjąć to, co się pojawia, jako prawdę o bieżącej chwili. Być w tym odkryciu potrzeby jak w spotkaniu z przyjacielem, który się o nas troszczy.

*Kiedy ludzie nie dbają
o zaspokojenie swoich potrzeb,
są zgorzkniali i napięci. Wówczas
do głosu dochodzą mechaniczne
nawykowe działania, by jakoś
ulżyć sobie w cierpieniu: używki,
nadmierna obecność w sieci,
topienie się w destrukcyjnych
emocjach, krytykowanie,
osądzanie...*

Nadszedł moment na zamknięcie za sobą drzwi do pokoju, gabinetu, miejsca pracy z intencją zadbania o tę potrzebę. Zrobienia dziś czegoś wyjątkowego dla siebie. Wychodząc z pracy, idąc do windy, na parking, na przystanek, warto dać sobie chwilę na przypomnienie sobie tej najważniejszej i najpilniejszej uświadomionej potrzeby i pobycie z nią w kontakcie. Proponuję następujące ćwiczenie, by z każdym kolejnym krokiem wymyślić jedną strategię, sposób na realizację tej potrzeby, która na dziś jest istotna i tak bardzo domaga się uwagi. W połączeniu ze świadomym oddechem, podczas mówienia w myślach, potrzeba będzie wybrzmiewać i ugruntowywać się w świadomości głębiej i mocniej. Będzie zasilać wyobraźnię i motywację. Warto skupiać się na wymyślaniu strategii, robiąc to w formie zyczliwej i łagodnej prośby do siebie, czułej propozycji z intencją zadbania o siebie. Pamiętając, by sformułowana prośba była realna, wykonalna, konkretna,

służąca życiu i jego wzbogaceniu. Może być drobna, bo czasami już mała rzecz czyni dużą różnicę w naszym samopoczuciu.

- Jeśli np. wybrałeś potrzebę odpoczynku, sformułowanie prośby może brzmieć tak:
Wdech i krok jedną nogą – obym pozwolił sobie odpocząć (potrzeba); *wydech i krok drugą nogą* – idąc dziś na długi spacer (strategia na realizację potrzeby).
Kolejny wdech i krok – obym pozwolił sobie odpocząć; *wydech* – czytając książkę w samotności.
Wdech i krok – obym pozwolił sobie odpocząć; *wydech* – siedząc na balkonie i wodząc po prostu wzrokiem.
Wdech i krok – obym pozwolił sobie odpocząć; *wydech* – oglądając ulubiony serial.
Wdech i krok – obym pozwolił sobie odpocząć; *wydech* – bawiąc się głupkowato z psem.
Wdech – obym pozwolił sobie odpocząć; *wydech* – leżąc na kanapie i nic nie robiąc przez godzinę.
Wdech – obym pozwolił sobie odpocząć; *wydech* – biorąc długą kąpiel z kolorową pianką. ...
- Jeśli np. wybrałeś potrzebę spokoju, sformułowanie prośby może brzmieć tak:
Wdech i krok – obym poczuł spokój; *wydech i krok* – rozmawiając z przyjacielem.
Wdech i krok – obym poczuł spokój; *wydech i krok* – idąc do lasu i przytulając się do drzew.
Wdech i krok – obym poczuł spokój; *wydech i krok* – jedząc wolno, z przyjemnością i na wyłączność.
Wdech i krok – obym poczuł spokój; *wydech i krok* – słuchając relaksującej muzyki. ...
- Jeśli np. wybrałeś potrzebę więzi, miłości, bliskości, sformułowanie prośby może brzmieć tak:
Wdech i krok – obym ożywił ten dzień miłością i bliskością; *wydech i krok* – bawiąc się bez troski z dziećmi.
Wdech i krok – obym ożywił ten dzień miłością i bliskością; *wydech i krok* – przeznaczając co najmniej godzinę dla mojej rodziny
Wdech i krok – obym ożywił ten dzień miłością i bliskością; *wydech i krok* – zapraszając moją żonę/ męża na wspólną kolację.
Wdech i krok – obym ożywił ten dzień miłością i bliskością; *wydech i krok* – przytulając się do ukochanej osoby. ...

Należy zauważyć, jaka strategia pojawia się najczęściej i powtarza wraz z kolejnymi krokami. Nie chodzi o to, by wyszukiwać na siłę rozwiązania, nie mają one być ani modne, ani atrakcyjne, ani po-

wszecznie dostępne. Mają być ukierunkowane na „właściciela potrzeby”. Warto do tego ćwiczenia zaprosić intuicję, nie kierować się tylko racjonalnym myśleniem. Tak jak potrzeba jest uniwersalna, trochę abstrakcyjna, tak strategie dotyczą konkretnego czasu, miejsca, ludzi i różnych aktywności.

Potrzebując zrozumienia po kłótni w pracy, można chcieć pogadać z kimś bliskim, wyzalić się sąsiadce, umówić z terapeutą, napisać post w mediach społecznościowych czy wpis w dzienniku. Można to zrobić od razu, można poczekać, aż emocje opadną. Można w rozmowie bezpośredniej, można telefonicznie albo przez Skype’a. Można poprosić odbiorcę o słuchanie i niedoradzanie, a można poprosić o wskazówki, jak dalej powinno się postąpić. Jedną potrzebę można zaspokoić na nieskończenie wiele sposobów. Potrzebując dotyku, można iść na masaż, uprawiać seks czy pogłaskać domowego pupila. Mając świadomość potrzeby, w jej kierunku posyła się świadomą uwagę. Bez robienia tego, co inni, wtedy, co inni, z tymi, co inni, i w miejscu, w jakim inni coś robią, by się o siebie zatroszczyć. To ma być indywidualna, świadoma i uważna opieka nad swoimi niezaspokojonymi potrzebami. Im bardziej znajduje się strategie spójne ze sobą i swoim stylem życia, tym sprawniej i lepiej udaje się je później zrealizować. To może być oczywiście tylko jedna strategia, ta łatwo wykonalna i szybka w realizacji. Albo ta wartościowa i wprowadzana powoli.

Biorąc odpowiedzialność za zaspokojenie swoich potrzeb, opiekujemy się sobą uważnie i świadomie na najgłębszym poziomie.

- Potrzebując bliskości, stwarzamy okazje, by się pojawiła w naszym życiu, a nie obwiniamy kogokolwiek o to, że nic się w tej kwestii nie dzieje.
- Potrzebując jasności, pytamy o wyjaśnienia i instrukcje, a nie obrażamy się, że ktoś ich nie podał wcześniej.
- Potrzebując towarzystwa, nie czekamy w nieskończoność, aż ktoś łaskawie zapuka do drzwi, tylko decydujemy się wyjść do ludzi.
- Potrzebując kontaktu z naturą, idziemy na spacer.
- Potrzebując ruchu, naprawiamy rower lub idziemy na siłownię.
- Potrzebując równowagi, zaczynamy praktykować jogę, tai-chi.
- Potrzebując... – robimy...

Nie opłaca się czekać, aż ktoś wyręczy nas w zaspokajaniu naszych potrzeb, bo to może nigdy nie nastąpić. Ludzie są tak zajęci skupianiem się na swoich potrzebach, że rzadko przejmują się potrzebami innych. Można też kogoś poprosić o to, co dla nas ważne. Bo gdy milczymy latami na ten temat, zazwyczaj nikt się nie domyśli, w czym rzecz. Warto pamiętać, że gdy kogoś o coś prosimy, to jednocześnie dajemy mu prawo do odmowy wykonania tej prośby. Każdy człowiek ma potrzebę decydowania o sobie.

Kiedy ludzie nie dbają o zaspokojenie swoich potrzeb, są zgorzkniali i napięci. Wówczas do głosu dochodzą mechaniczne nawykowe działania, by jakoś ulżyć sobie w cierpieniu: używki, nadmierna obecność w sieci, topienie się w destrukcyjnych emocjach, krytykowanie, osądzanie...

Zamiast być zgorzkniałym i napiętym, można postarać się być zadowolonym i rozluźnionym. Inne uczucia, które pojawiają się po zaspokojeniu potrzeb, to: radość, spokój, ufność, odprężenie, zapał do działania, zafascynowanie, zachwyty, nadzieja, inspiracja, ulga, optymizm, zdecydowanie, wdzięczność, bezpieczeństwo. Jeśli nam jest ze sobą dobrze, to innym też będzie dobrze z nami, a może i lepiej. Okaże się, że obecność dzieci po pracy przestanie przeszkadzać, małżonek nie będzie drażnić, korki uliczne doprowadzać do furii, tłok w metrze frustrować. Nawet programem informacyjnym w telewizji tak się nie przejmujemy lub nawet go nie obejrzymy, jeśli czas po pracy zdecydujemy się spędzać świadomie. Bezrefleksyjny schemat autopilota po powrocie z pracy jest niszczący. Ludzie robią wtedy wszystko z przyzwyczajenia, bo mają wewnętrzny przymus robienia tego od zawsze. Bez energii, bez woli, bez radości. Odczuwają to też ich najbliżsi i czasem dla swojego bezpieczeństwa i spokoju stosują strategię uniku – ukrycia się w pokoju, nieodzywania się czy wyjścia z domu, czyli poza pole rażenia. Często okazuje się, że pomysł na zaspokojenie istotnej potrzeby będzie przy okazji pomysłem na zaspokojenie wspólnej potrzeby wspierania więzi i kontaktu. Warto to sprawdzić.



ZAKOŃCZENIE DNIA ZE WSPÓŁCZUCIEM (ŚWIĘTUJĄC, OPŁAKUJĄC I CZERPIĄC Z TEGO NAUKĘ)

Czy zawsze uda się zrobić to, co sobie postanowimy? Czasem tak, czasem nie.

- Jeśli tak – warto świętować swoją skuteczność i sprawczość, zadając sobie pytania: *Co teraz myślę? Jak się czuję? Jak to się przejawia w moim ciele?*

- Jeśli nie – warto przyjrzeć się trudnościom i przeciwnościom, zadając sobie pytania: *Co o nich i o sobie myślę? Jak się z tym czuję? Jakie doznania pojawiają się teraz w moim ciele?*

Rozczarowanie nie przekreśla, a urealnia plany. Jaka nauka z tego płynie? Życie nie jest doskonałe i najczęściej jest nieprzewidywalne. Nie mamy nad wszystkim kontroli i nasz wpływ na życie jest ograniczony. Chodzi o to, by spacer z wymyślaniem strategii na daną potrzebę nie był jednak zbędnym zajęciem głowy i niepotrzebnym wypełnieniem czasu. Bo dzięki tak ukierunkowanej uwadze pojawia się jasność i mądrość. Określony zostaje kierunek, który stanowi równowagę dla pierwszej części dnia – wraz z każdym świadomym krokiem przychodzi wiedza, o co należy wzbogacić swoje życie. Jedyne i niepowtarzalne życie.

*Ludzie potrzebują wzrastać
w poczuciu własnej wartości,
wtedy nabierają sprawczej
pewności siebie i lekkości w tym,
co wykonują.*

Praktyka współczucia sprawia, że jesteśmy blisko siebie i tego, co jest w nas teraz żywe. Uczy przyjmować i akceptować życie i to, co się w nim wydarza – bez walki. Jednocześnie szukając swojego wpływu, angażując uważne działanie, będąc dla siebie w tej nietrwałości i zmienności zyczliwym. Na nowo ciągle dając sobie szansę, by jak najlepiej zatroszczyć się o siebie. Według Kristin Neff, badaczki współczucia, składa się ono z dobroci wobec siebie samego, uważności i przyjęcia za fakt, że jest się tylko człowiekiem.

Podsumowując to świadome popołudnie – proponuję, by się zatrzymać. Zrobić stop-klatkę na tu i teraz, jak w filmie, i całą uwagę skierować łagodnie na siebie. To ma być zyczliwa uwaga, pełna współczucia, otulająca i osłaniająca. Z towarzyszeniem miarowego i spokojnego oddechu. Wyrażenie sobie uznania, uświadomienie swoich potrzeb krok po kroku były próbą zadbania o swój popołudniowy nastrój. Może nie wszystko zostało zrealizowane zgodnie z marzeniami, ale tak po prostu bywa. W życiu bywa

różnie. Jesteśmy zawsze osadzeni w nurcie życia, ale ono nie zawsze musi dostosowywać się do nas. Warto to zaakceptować i otworzyć się na to, co dalej. Będąc w kontakcie z tym, co ważne, nie rezygnować po ewentualnym pierwszym niepowodzeniu, traktując je raczej jako doświadczenie, a nie porażkę. I w swojej intencji troszczenia się o siebie być otwartym na tęsknotę zaspokajania pełni i piękna swoich potrzeb.

- Obym był spokojny.
- Obym był bezpieczny.
- Obym umiał równoważyć energię przeznaczaną na czas w pracy i poza nią.
- Obym umiał obdarzać ciepłem najbliższych.
- Obym potrafił cieszyć się z małych rzeczy.

Kiedy wiemy, na czym nam zależy i co sprawia, że zmniejsza się odczuwanie cierpienia w naszym życiu, i kiedy próbujemy tę jakość zaprosić do życia, to czasami od razu, a czasami stopniowo, czasami przy udziale emocji, a czasami rozsądku, następują oczekiwane zmiany. Wygrywają ci, którzy nie przestają nigdy, zaczynają tyle razy, ile przypomniał sobie o tym, na czym im naprawdę zależy. Odporność i wytrwałość w dążeniu do dobrostanu się odwdzięcza. Dodatkowo rośnie wdzięczność dla siebie za cierpliwe rozwijanie tak cennych umiejętności. A moc wdzięczności prowadzi do szczęścia. Im więcej trenujemy, tym więcej osiągamy z tego, na czym nam zależy. To dobry kierunek. Samo próbowanie uważności i współczucia uruchamia proces zmiany. Jest aktem, którego rezultaty nie muszą być natychmiast zauważalne, ale połączenia neuronalne uaktywniają się w zakładanym, zgodnym z intencją kierunku.

Polecam, by takie uważne i współczujące popołudnie robić sobie przynajmniej raz w tygodniu. Wypracowując stopniowo nowy nawyk dbania o siebie po pracy – obserwować, jak te praktyki całkowicie zmieniają życie. Nadając mu jakość, która wspiera kreatywność i efektywność w innych obszarach. ▣

DOROTA WOJTCZAK

.....
...