

Dziennik wdzięczności



charaktery
magazyn psychologiczny

Nikt i nie nie jest w stanie odebrać nam świadomości własnego rytmu życia poza nami samymi. Nikt i nie nie może także nam powiedzieć, jaki ten rytm jest. Tylko my potrafimy się zapomnieć, a czasem w czymś się zapamiętać tak mocno, że gubimy własną istotę i to, jakiego rytmu potrzebuje ciało.

*Paweł Walczak, Jak z uważnością słuchać własnego ciała,
„Charaktery” 04/2023*

Psychologiczny pilates

W odporności psychicznej tym, o co możemy dbać każdego dnia, by chroniło nas w trudnych chwilach, jest na pewno **rezyliencja**, ale też używana w ACT (nurt akceptacji i zaangażowania) **elastyczność psychologiczna**. To właśnie jej zwiększanie jest głównym celem w terapii ACT, a to oznacza witalne życie, z poczuciem sensu, przy jednoczesnej akceptacji faktu, że trudności są nieodłącznym jego elementem.

Wynika to z tego, że na elastyczność psychologiczną składa się sześć odrębnych procesów:

- kontakt z chwilą obecną,
- akceptacja i otwieranie się na wszelkie doznania, w tym również te trudne,
- obserwowanie swoich myśli i oddzielanie się od nich,
- bycie świadomym tego, co robimy, myślimy, czujemy w danej chwili (ja obserwujące),
- rozpoznanie tego, co jest ważne (wartości jako kompas),
- zaangażowane działanie (robienie tego, co należy).

Dodatkowym elementem obejmującym wszystkie powyższe jest self-compassion – rozumiana jako łagodność i życzliwość do siebie.

Kilka słów wyjaśnienia

Ponieważ wymienione procesy są odrębnymi obszarami, możliwe jest zatrzymanie się przy każdym z nich z osobna i spojrzenie z otwartością i zaciekawieniem na własne doświadczenia. Rozwijając uważność, będąc w kontakcie z tym, co się wydarza, możemy dokonywać świadomych wyborów, zgodnych ze swoimi wartościami, a im częściej działamy zgodnie ze swoimi wartościami, tym większą jakość ma nasze życie. Potrafimy wówczas znacznie skuteczniej reagować na pojawiające się problemy i wyzwania, które są naturalną częścią naszej rzeczywistości. Rozwijanie elastyczności psychologicznej zacznijmy od treningu uważności, od po prostu zatrzymywania się i obserwowania, jak nam w tym zatrzymaniu jest.

Jak inaczej rozwijać elastyczność psychiczną?

- rozglądanie się, zauważanie myśli i emocji oraz tego, co się dzieje wokół i jaki to ma na nas wpływ, a następnie
- rozpoznanie, co jest ważne, użyteczne (jakiej jakości), aż po
- dokonywanie świadomego wyboru i aktywne angażowanie się w działanie.

Stop

Zacniemy od bardzo krótkich STOP robionych w ciągu dnia, które mogą być stopniowo wydłużane. Na początku niech to będą po prostu 2–3-minutowe pauzy na zauważenie oddechu i doznań z ciała. Nic więcej. Bez oceniania i bez doklejania historii, opinii, scenariuszy. Tylko pauza – oddech – ciało.

W kolejnym kroku zaprosimy Cię do STOP rozszerzonego o zauważanie pojawiających się myśli, a później do dłuższego STOP na dostrzeganie, co jest naprawdę dla Ciebie ważne. Aż w końcu do refleksji, która będzie obejmowała Twoje świadome wybory i zaangażowane działanie.

Ta technika to nic innego, jak:

ZATRZYMAJ SIĘ



ZAUWAŻ



NAZWIJ



ZDECYDUJ, CO CHCESZ Z TYM ZROBIĆ

Praktyka niezwykle rozwijająca zaciekawienie, akceptację, życzliwość do siebie, świadomość myśli i emocji, a przede wszystkim wzmacniająca zaangażowanie w te aktywności, które prowadzą do życia, którym chcesz żyć.

**JEŚLI DOSTRZEGASZ, CO MYŚLISZ I CO CZUJESZ –
NAZWIJ TO. POPRZYGLĄDAJ SIĘ TEMU.
DAJ SOBIE NA TO CZAS.**

Ćwiczenie uważności – myśli

A teraz czas na doświadczenie uważności i przećwiczenie tego, że Twoje myśli to tylko myśli. Jak już pewnie zauważyłeś, Twój umysł jest bardzo pracowity. Czas uznać, że absolutnie każda chwila jest przestrzenią, w której powstają kolejne strumienie myśli. Mało tego – Twój umysł wykorzysta absolutnie każdą chwilę na kolejny strumień, a im gorszy będzie Twój nastrój, tym więcej wyprodukuje myśli i do tego zdecydowanie bardziej męczących. Czy one są potrzebne? Niektóre tak, niektóre niekoniecznie. W tym ćwiczeniu ważne jest, abyś nauczył się po prostu zatrzymać, zauważać swoje myśli, nazywać je. Nic więcej. Wydaje się to całkiem proste, ale ze względu na ilość pojawiających się myśli jest jednak bardzo intensywne.



Mam taką myśl

WERSJA NA POCZĄTEK

Usiądź, zamknij oczy, oddychaj i poczekaj, aż pojawi się pierwsza myśl. Zapewniam Cię, że nie będziesz musiał długo trwać w oczekiwaniu, a myśl pod tytułem: „Nie mam żadnych myśli” też jest myślą.

W tym ćwiczeniu ważne jest, aby wychwycić moment pojawienia się myśli i nazwać ją w następujący sposób: „Mam taką myśl, że...”.

Kiedy pojawi się następna – zrób tak samo. Nazwij ją i puść wolno. Nie sklejać się z nią, nie przypisuj jej żadnego znaczenia.

I znowu. Kolejna myśl.

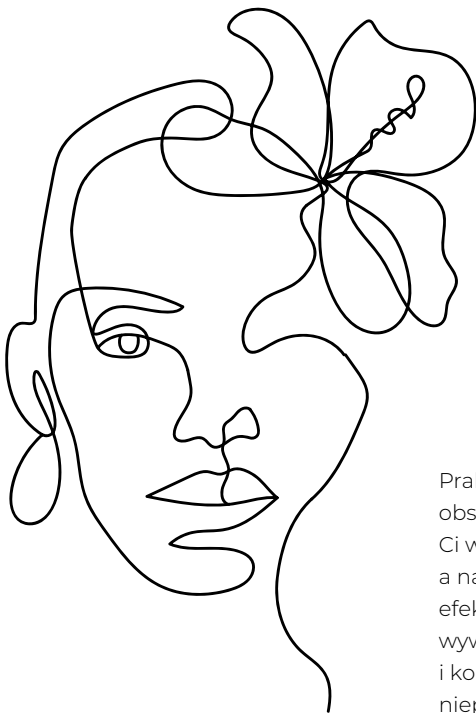
Pozostań w takiej pozycji wyczekująco-obszerności przez 3–5 minut i z zaciekawieniem małego dziecka baw się swoimi myślami za każdym razem, nazywając ten stan: „Mam taką myśl...”.

Jeśli chcesz, możesz zapisywać wszystkie myśli w takiej kolejności, w jakiej się pojawiają.

Kiedy nazywanie myśli podczas zatrzymania nie będzie już stanowiło dla Ciebie problemu, możesz przejść do bardziej zaawansowanej wersji tej praktyki, a mianowicie zauważać swoje myśli w ciągu dnia i za każdym razem nazywać ten stan: „Mam taką myśl, że...”.

Dla urozmaicenia możesz dołożyć sobie w formie zabawy na przykład przedrzeźnianie swojego umysłu, prześmiewczo powtarzając, co tym razem wymyślił. Możesz na przykład powtarzać kolejne myśli zmienionym głosem (niskim, wysokim, a może śpiewem).

Powtarzaj to tak długo, jak będziesz miał ochotę. W którymś momencie Twoje postrzeganie, że przyszła kolejna myśl będzie stanem zupełnie naturalnym, a Ty będziesz mógł z zaciekawieniem oglądać swoje myśli z pozycji obserwatora. Zauważ, jakie to jest doświadczenie „mieć myśli” i nie utożsamiać się z nią. Jak to jest przyjąć perspektywę, że umysł jest jakimś odrębnym tworem, maszynką do produkowania myśli, a Ty jesteś tego procesu obserwatorem. Teraz łatwiej jest uświadomić sobie, że Twoje myśli nie muszą być, i często nie są, prawdą. Jak to jest wiedzieć, że nie jesteś swoją myślą, że Twoje myśli nie definiują Ciebie, że jesteś kimś więcej niż ta (choćby najbardziej prawdziwa) myśl.



Praktykowanie pozycji obserwatora może pomóc Ci wyjść z natłoku myśli, a nawet ruminacji, które są efektem automatycznego wywoływania kolejnych i kolejnych budzących niepokój myśli.

O czym ważnym chcesz mi powiedzieć?

Kiedy pojawiają się trudne myśli albo emocje, przyglądaj się im ze zwiększoną ciekawością. Pomyśl, o czym chcą Ci opowiedzieć, co ważnego się za nimi kryje, jaka ważna dla Ciebie jakość. To tutaj jest przestrzeń na połączenie się ze swoimi wartościami. Tam, gdzie są trudne, niewygodne emocje, po ich drugiej stronie znajduje się informacja o tym, co dla Ciebie jest w życiu ważne. Unikając tego, co trudne, nie dajesz sobie szansy na to, aby te wartości zobaczyć.



Zrób kolejną pauzę. Możesz zamknąć oczy

Przywołaj taką trudną emocję albo bardzo niewygodne myśli, które Ci ostatnio towarzyszą.

Czego dotyczą? Jaka to jest sytuacja? Czy się powtarza? Kto jest jej bohaterem?

Odpowiedz sobie na pytanie: *O czym ważnym one są?*

Zapisz odpowiedź na kartce.

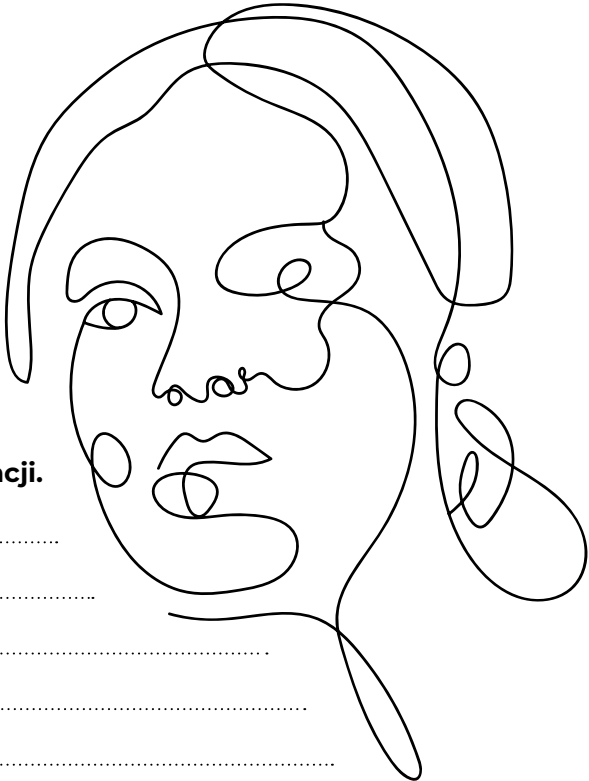
I w końcu dochodzimy do momentu – odpowiedzi na pytanie: *Jakim życiem chcesz żyć?* I jeśli czujesz, że masz już kontakt ze swoimi wartościami, to czas, aby na kartce zapisać odpowiedź na kolejne pytanie: *Jak chcesz „robić” te swoje wartości?* Bo co to znaczy robić na przykład bliskość, miłość, radość, spokój, zdrowie i inne?

I na koniec chcemy Cię zachęcić do tego, abyś robił swoje wartości (jakkolwiek to brzmi) każdego dnia, tak jak możesz, na swój sposób. Abyś pomimo wszelkich trudności, znalazł (jak pisze Marta Iwanowska-Polkowska) swoje #nażyćsię. Na tyle, ile potrafisz, na ile możesz sobie pozwolić. Właśnie pomimo wszelkich trudności. Niech trudności nie będą tym razem Twoją wymówką. Bo przecież możesz żyć witalnie „pomimo”, możesz się „nażywać” „równocześnie z”, robić to, co sprawia Ci radość „również”. Życzymy Ci takiej witalności, zwłaszcza gdy czas jest trudny. Tak pomimo.

Afirmacje

- Skupiam się na tym, co dobre i pozytywne w moim życiu.
- Cieszę się każdą chwilą i jestem wdzięczny za wszystko, co mam.
- Moje życie jest pełne radości, śmiechu i miłości.
- Widzę piękno w każdym dniu i w każdej chwili.

**Wypisz swoje
propozycje afirmacji.**



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sześć kroków, by stanąć po swojej stronie

Chodzi o to, by stanąć po swojej stronie. By wewnętrzne, bezlitosne psy gończe przestały ujadać i nas ranić. Pytanie, jak to zmienić? Co możemy dla siebie zrobić? Postanowiłam sięgnąć do tekstów perskiego poety i mistyka Rumiego, by poszukać w nich wskazówek na tej drodze.

Po pierwsze, zacznij zauważać własny niepokój. „Rozpal w swoim życiu ogień i szukaj tych, którzy wzniecają Twoje płomienie”.

Zacnijmy zauważać własny niepokój i lęk, jakie towarzyszą nam w ważnych dla nas relacjach. Traktujmy te uczucia jako okazję, by dowiedzieć się czegoś nowego o sobie. Nasz lęk, jeśli go nie ignorujemy, prowadzi nas zwykle w stronę tych zaniedbanych spraw i uczuć, które porzuciliśmy, którymi zdecydowaliśmy się nie zajmować, których chcielibyśmy nie widzieć. Jest jednak jakaś większa od nas siła, jakiś wewnętrzny głos w nas, który o nich wie i nie daje nam spokoju. Lęk podobnie jak inne sygnały z nieświadomości stanowi cenną wskazówkę w naszym wewnętrznym świecie. Jest reakcją na stłumione uczucia i informacją o tym, jakie nasze potrzeby pomijamy.

Po drugie, zacznij zauważać i reagować na własne potrzeby i uczucia.

Naucz się im ufać. „Jest świeca w Twoim sercu gotowa, by ją rozpalic; jest otchłań w Twojej duszy gotowa, by ją wypełnić. Czujesz to? Prawda?”.

Kiedy staje się dla nas jasne, jaką drogą chcemy przemierzać życie i czego w nim poszukujemy, zaczyna narastać w nas napięcie. Jest ono związane z tym, że stanięcie po swojej stronie zwykle oznacza jakiś rodzaj konfliktu z tym, czego oczekują od nas inni albo zmierzenie się z rzeczywistymi trudnościami. Często ten moment jest kluczowy. To test podstawowego zaufania do siebie. Czy jestem dla siebie na tyle ważny, żeby sprzeciwić się otoczeniu i zrobić coś, co dla innych może być kłopotliwe, a dla mnie ważne? Czy mam prawo iść własną drogą, nawet jeśli kogoś innego zawiodę? Czy mogę wybrać siebie i na czym polega prawdziwa lojalność wobec siebie? Czy mogę sam sobie zaufać, że wiem, co jest dla mnie dobre?

Od dziecka słyszymy, że nie warto być egoistą. To prawda, nie jest dobrze lekceważyć i pomijać innych – to rani ich i nas samych. Ale jednak pojawiają się takie momenty w naszym życiu, kiedy musimy wybrać siebie. I znieść poczucie winy, które się z tym wiąże. Kiedy wchodzimy na drogę własnego rozwoju, wiele razy będziemy czuli się winni, że wybieramy siebie, że mówimy i robimy rzeczy, które społeczeństwo uczy nas omijać. Jednak mamy także fundamentalne obowiązki wobec nas samych – jeśli je ignorujemy, to płacimy za to cenę w postaci objawów depresji, a nasze życie mija niepostrzeżenie na robieniu tego, co powinniśmy, a nie tego, czego naprawdę pragniemy.

Po trzecie, wyjdź poza granice własnego komfortu – odważnie wyrusz w podróż, by móc doświadczać. Pozwól sobie popełniać błędy.

„Nie zadowolaj się historiami innych ludzi na temat tego, jak sprawy się mają; twórz swój własny mit”.

Jesteśmy naprawdę obdarowani. Posiadamy jedyny w swoim rodzaju sposób doświadczania świata, swoje wartości, intymne uczucia, które pozwalają nam orientować się w świecie relacji, swój własny wewnętrzny świat, który pozwala nam przeżywać to unikalne doświadczenie, jakim jest nasze życie. Ono zdarza się tylko ten jeden raz. Nad naszymi głowami istnieje niebo pełne gwiazd, podobnie w naszych sercach. Każdy z nas ma swoją gwiazdę, a ona w tym nieskończonym kosmosie ma własną drogę – ta gwiazda i ta droga zdarza się tylko tylko jeden raz i tylko my możemy ją odnaleźć.

Po czwarte, podejmij ryzyko w miłości. „Twoim zadaniem nie jest szukać miłości, ale szukać i znaleźć wszystkie bariery wewnątrz Ciebie, które zbudowałeś przeciwko miłości”.

Jest wiele momentów, gdy wychodzimy poza strefę bezpieczeństwa, a najtrudniejszym z nich i najbardziej ryzykownym jest miłość. Dlatego uciekamy w wiele obron, które chronią nas przed zranieniem podobnym do tego, gdy nasi pierwsi opiekunowie odwracali się od nas i naruszana była więź z tymi, od których zależało nasze życie. Wtedy nie byliśmy w stanie znieść tych trudnych i bolesnych uczuć, dziś jednak możemy się z nimi zmierzyć.

Po piąte, każdą porażkę traktuj jak wyzwanie i szansę na rozwój; z szacunkiem przyjmuj własny ból, traktuj go jako część drogi, którą masz do przejścia. „Musisz mieć stale złamane serce, zanim ono się otworzy”, „A to, co cię rani, jest Twoim błogosławieństwem, mrok jest twoim światłem”.

Jeśli chcemy żyć naprawdę, musimy podejmować ryzyko. Jeśli zaś zawsze wybieramy to, co bezpieczne, nie możemy się rozwijać. Musimy zaakceptować niepewność, towarzyszący jej lęk, zgodzić się na błędy, które w procesie naszych poszukiwań nieuchronnie popełnimy. A także ponieść ich konsekwencje, wybaczyć je sobie i nauczyć się traktować siebie z miłością i czułością – pomimo wszystkich błędów i potknięć. To są nasze najważniejsze zadania i obowiązki wobec siebie.

Po szóste, nie bierz wszystkiego do siebie. „Wszystko, co jest stworzone jako piękne, dobre i godne miłości, jest stworzone przez oko tego, który widzi”.

Kiedy przestajemy patrzeć na innych ludzi i ich działania jako na wymierzone w nas, jesteśmy w stanie widzieć innych ludzi w całości i dostrzegać piękno wokół siebie. Nasz egocentryczny umysł często po prostu ogranicza nasze horyzonty, nie pozwalając nam zobaczyć, co jest poza tym „ja”, które nieustannie dniem i nocą pochłania naszą uwagę. Jeśli będziemy w stanie czasem postawić siebie w pozycji obserwatora, który przygląda się temu, co się dzieje, zobaczymy więcej piękniejszych rzeczy.

Akceptacja

Akceptacja nie polega na ignorowaniu problemów, czyli akceptowaniu absolutnie wszystkiego, co dzieje się w moim życiu. Musi wiązać się z podejmowaniem działań, mierzeniem się z przeciwnościami. Zachęta do akceptacji nie jest zachętą do kapitulacji. Ważne, żeby zdać sobie sprawę z tego, że rzeczywistość jest wielobarwna, a przyszłość często trudna do przewidzenia, a to oznacza, że może być naprawdę w życiu różnie.

Afirmacje o samoakceptacji i miłości do siebie

- Kocham siebie takim, jakim jestem.
- Zasluguję na miłość, szacunek i akceptację.
- Jestem silny, odważny i zdolny do pokonywania przeszkód.
- Wierzę w siebie i w moją unikatową wartość.
- Każdego dnia staję się lepszą wersją siebie.



Przykłady mikrodbań

- Wydłużenie swojej kąpieli/prysznica z aromatycznym olejkiem o parę minut.
- Puszczanie ulubionej muzyki w tle.
- Taniec w środku dnia.
- Zapalenie ulubionej świeczki.
- Przemycie twarzy chłodną wodą.
- Spacer po lesie.
- Wystawienie twarzy do słońca na parę chwil.
- Telefon do osoby, która nas wysłucha, a może wesprze lub rozśmieszy.
- Leżenie na macie relaksującej przez pięć minut.
- Włączenie w tle podcastu lub audiobooka, kiedy nie mamy czasu na czytanie książki.

Wypisz swoje propozycje mikrodbań.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jak wykorzystać mindfulness i self-compassion do budowania bliskiej relacji ze sobą?

Self-compassion tłumaczone czasem jako „współczucie dla samego siebie” to życzliwość, wyrozumiałość, którą obdarzamy siebie w trudnych chwilach, mimo popełnianych błędów i doświadczanych porażek. To uznanie, że niedoskonałość jest częścią ludzkiej natury, ale też traktowanie siebie tak, jak traktujemy najlepszego przyjaciela, gdy jest w trudnej sytuacji. Self-compassion pomaga radzić sobie z trudnymi emocjami, buduje odporność psychiczną, wzmacnia poczucie sprawczości i powoduje, że życzliwość staje się częścią naszej codzienności, w sposób naturalny przejawia się nie tylko wobec siebie, ale również wobec innych. Pozwala dostrzegać ludzi wokół nas wraz z ich historiami, a nie tylko przez pryzmat jednej, przypadkowej sytuacji, którą automatycznie poddajemy krytycznej ocenie.

STOP

Zapraszamy Cię do zatrzymania. Do STOP na zauważanie, czucie, ukojenie. Nie będzie o tym, że nic się nie stało, że wszystko się ułoży, że nic się nie martw, że ogarnij się, że nie jest źle, bo inni mają gorzej. Mamy nadzieję, że będzie prawdziwie, ale jednak z ukojeniem.

Jeśli na co dzień nie masz problemu, żeby połączyć się ze swoim współczuciem dla siebie, to być może będzie to po prostu

przypomnienie tego doświadczenia. Jeśli jednak nie masz w zwyczaju wspierać siebie w trudnych chwilach, a być może dodatkowo uważasz, że życzliwość dla siebie samego oznacza słabość i rozczulanie się nad sobą, to pomyśl przez chwilę, czy w stosunku do swojego najbliższego przyjaciela w chwili jego cierpienia też tak powiesz?

Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, to może daj sobie szansę, aby sprawdzić, jak to jest skierować się z życzliwością ku sobie. Na początek zapraszamy Cię do refleksji, jak to w ogóle jest wspierać i być wspieranym w trudnych chwilach?

Co wtedy zwykle mówimy? Co wtedy robimy? Jacy z tym jesteśmy? Co otrzymujemy od innych, kiedy sami cierpimy?



1. Co dajemy sami sobie?

- Gdy jest trudno, mogą pojawiać się przykre, krzywdzące myśli. Wewnętrzny krytyk jest zawsze w gotowości, żeby z czymś wystrzelić, zwłaszcza gdy masz gorszy nastrój albo zdarzyło Ci się popełnić jakiś błąd.
- Może czujesz wtedy ciężar w klatce piersiowej, kłucie w sercu albo inne przykre dolegliwości w ciele. Może chcesz coś odpuścić, coś zakończyć, bo mimo że pracowałeś nad tym wiele miesięcy lub lat, wydaje Ci się, że teraz to już naprawdę nie dasz rady.
- Możesz mieć w takiej chwili poczucie, że sytuacja trudna przytrafia się tylko Tobie, że tylko Ty tak masz, tylko Ty doświadczasz tej przeciwności i nikt, absolutnie nikt, nie jest w stanie tego zrozumieć.
- I w końcu może być też tak, że to trudne doświadczenie dostaje od Ciebie tak dużą uwagę, że rozdmuchane do granic możliwości może przeistoczyć się w przewlekły stres i ogromne cierpienie. Roztrząsanie i rozpamiętywaniu nie ma wtedy końca.



2. Co dostajemy od innych?

- Gdy ktoś z naszego otoczenia zauważy, że jest w nas jakiś ból, cierpienie, jakaś trudność, to często możemy usłyszeć słowa pocieszenia, np.:
 - „Nie martw się”,
 - „Będzie dobrze”,
 - „Inni mają gorzej”,
 - i inne tego typu, które na pewno dobrze znasz.
- Pytanie – czy tego właśnie w takiej chwili oczekujesz? Czy rzeczywiście te słowa koją i łagodzą Twój ból?

3. Co dajemy innym?

- Kiedy widzimy cierpienie innych – może być tak jak powyżej, ale może być też inaczej. No właśnie – jak to jest? Co zwykle mówisz komuś bliskiemu w jego chwili cierpienia?
- Zauważ, jakie nastawienie masz w chwili, kiedy wspierasz inną osobę. Czego doświadczasz, szczególnie gdy jest to dla Ciebie ktoś bliski?
- I w końcu czym różni się to podejście od Twojego wewnętrznego dialogu, gdy to Ty z czymś się zmagasz?

Materiały pokazowe pochodzą z publikacji "Dziennik wdzięczności"



Więcej na temat książki przeczytasz na:

wydawnictwocharaktery.pl/dziennik-wdziecznosci