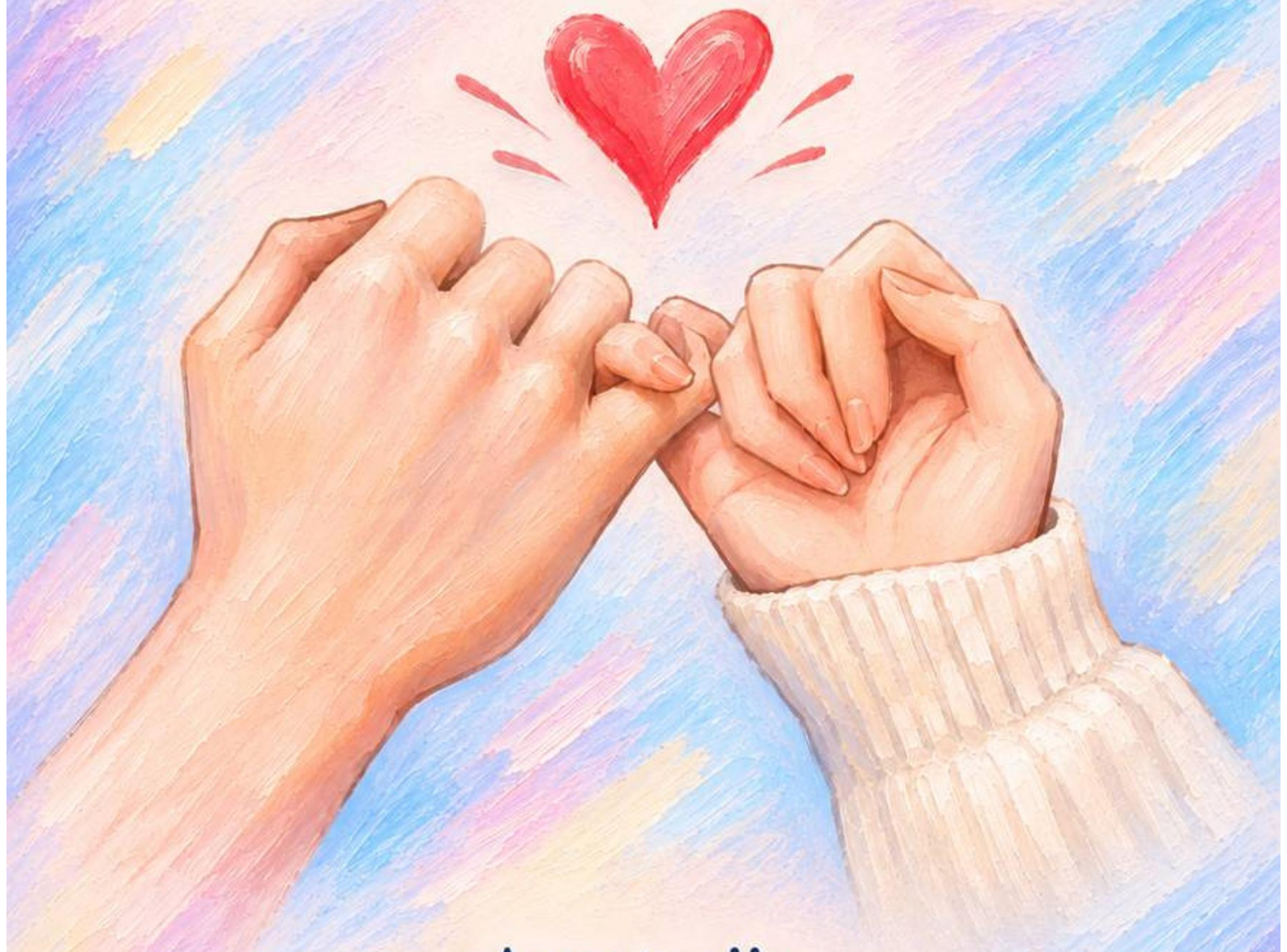
Trening

# Czas kochać



Anastaciia
Kolendo-Smirnowa

Anastasiya Kolendo-Smirnova

# Czas kochać

«Автор»
2026

**Kolendo-Smirnova A.**

Czas kochać / A. Kolendo-Smirnova — «Автор», 2026

"Czas kochać" to książka-trening poświęcona budowaniu bliskości ze sobą i innymi ludźmi. Zaprasza do odkrywania, w jaki sposób doświadczenia z przeszłości wpływają na dzisiejsze relacje, a także do nauki rozpoznawania własnych potrzeb, wyrażania ich i dbania o osobiste granice.Ćwiczenia krok po kroku, praca z metaforami, praktyki pisemne oraz wyobrażone dialogi pomagają uważniej przyjrzeć się własnym przeżyciom, odnaleźć dostępne źródła wsparcia i wypróbować nowe sposoby komunikacji. Szczególne miejsce zajmują relacje z rodzicami, poczucie własnej wartości oraz możliwość budowania bliskości przy jednoczesnym zachowaniu przestrzeni dla siebie.Książka została stworzona przede wszystkim z myślą o samodzielnej pracy. To droga od poznawania własnych uczuć do konkretnych działań: proszenia o pomoc, szczerej rozmowy i troski o siebie na miarę własnych możliwości. Bez presji, by stać się osobą idealną, i bez konieczności wybaczania tego, co wydarzyło się w przeszłości.

© Kolendo-Smirnova A., 2026
© Автор, 2026

# Содержание

Wprowadzenie 6
Zacząć od uważności na siebie 7
Poznawanie zamiast oceniania 8
Pierwsza praktyka Pięć metafor mojego życia 9
Druga praktyka Spojrzenie z boku 11
Trzecia praktyka Jedna mała zmiana 13
Praktyka na najbliższy tydzień 14
Od napięcia do wsparcia 15
Co zmieniło się podczas poznawania siebie 16
Powrót do pięciu metafor 17
Zachować znalezione oparcie 18
Kiedy nie znajdujesz zmian 19
Praktyka Obraz odczucia i obraz wsparcia 20
Wybrać jedno aktualne przeżycie 21
Jak wcześniejsze doświadczenia mogą odzywać się w teraźniejszości 22
Praktyka Wesprzeć siebie i wybrać nową odpowiedź 23
Jak zakończyć pracę z przeżyciem 24
Samodzielna praca na tydzień 25
Jest dla mnie miejsce na tym świecie 26
Historia mojego pojawienia się 27
Przerwa w dotychczasowej pracy 28
Co wiem i co przypuszczam 29
Praktyka Jak wyobrażam sobie oczekiwanie na moje narodziny 30
Конец ознакомительного фрагмента. 31

# Anastasiya Kolendo-Smirnova
# Czas kochać

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.

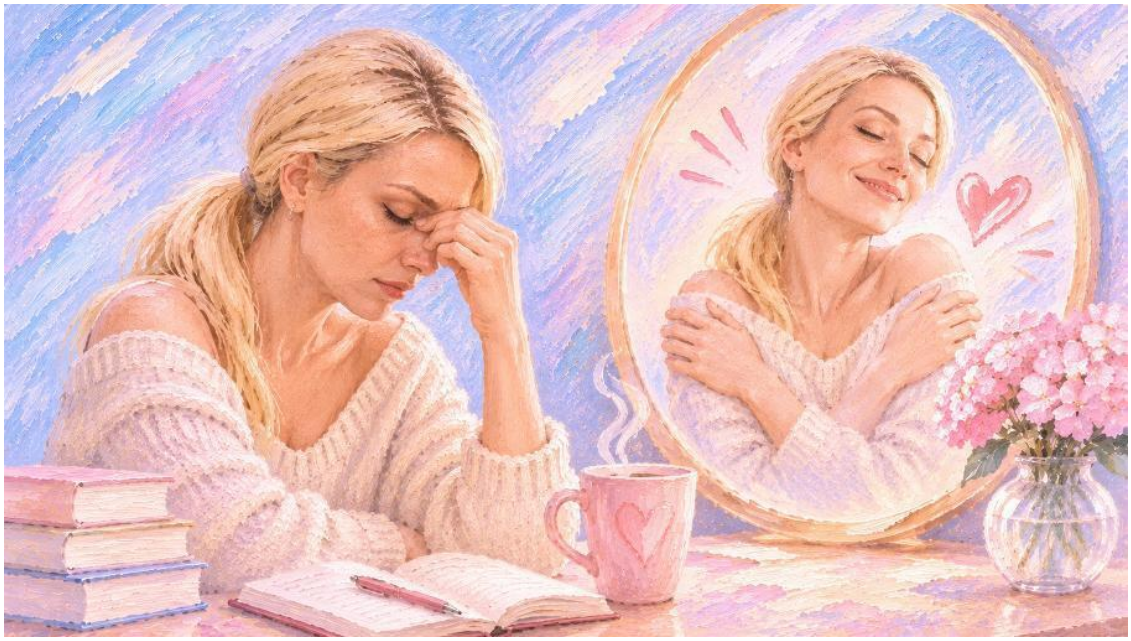
Zapisuj datę, numer metafory, wybraną zmianę i swoją reakcję. Na przykład: „Relacje. Dodałam mostek między wyspami. Najpierw zrobiło się cieplej, potem zauważyłam lęk przed zrobieniem pierwszego kroku". Taka mieszana odpowiedź również jest ważna. Nie trzeba zmieniać jej w jednoznacznie pozytywny wynik.

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?

Na tym etapie będziemy kontynuować pracę z pięcioma metaforami i zajmiemy się konkretnym przeżyciem, które obecnie utrudnia ci życie. Zależy nam na zachowaniu zdolności zauważania własnych uczuć, wspierania siebie i wybierania działań na miarę sił. Właśnie to przyda się też w relacjach: znacznie łatwiej mówić o potrzebach, kiedy sama zaczynasz je rozróżniać.

# Powrót do pięciu metafor

Otwórz zapisy ze wprowadzenia: ogólny stan, aktywność, relacja z ciałem, sens i wartości, relacje z ludźmi. Obok pierwotnego opisu zapisz, jak każda scena wygląda dziś. Nie musisz szczegółowo odtwarzać całej drogi zmian. Wystarczy odnotować, co było na początku, co jest teraz i jakie uczucia wywołuje obecny obraz.

Jeśli chcesz, dodaj ocenę napięcia od zera do dziesięciu. To umowna osobista skala, która pomaga porównywać własne stany; nie służy diagnozie ani nie pokazuje, jak dobrze wykonujesz ćwiczenie.

Czasem warto zrobić dzień lub dwa przerwy i potem wrócić do obrazu. Nie trzeba ciągle czegoś w nim poprawiać. Po przerwie możesz odkryć, że poprzednia zmiana nadal cię wspiera, przestała pasować lub wymaga doprecyzowania.

Nie spiesz się, by doprowadzić wszystkie pięć scen do pomyślnego zakończenia. Jeśli z zewnątrz wszystko wygląda wspaniale, ale czujesz nieufność, zapisz również to: „Obraz jest spokojny, a ja nie czuję się w nim dobrze”. Taka obserwacja jest przydatniejsza niż próba przekonania siebie, że teraz wszystko jest dobrze.

Załóżmy, że w metaforze relacji wyobrażałaś sobie zajeżdżonego konia, a potem pojawił się człowiek, który go zatrzymał i dał mu wodę. Co jest tu szczególnie ważne: odpoczynek, troska, szacunek, możliwość zaprzestania biegu? Nie musisz dosłownie przenosić tej historii do życia. Obraz może podpowiedzieć potrzebę, którą spróbujesz wyrazić bardziej bezpośrednio.

W innej metaforze kotka opiekująca się kociętami zostawia je z zaufanym pomocnikiem i wychodzi ogrzać się na słońcu. Znaczeniem takiej zmiany może być podział obowiązków. Wtedy kolejne pytanie brzmi całkiem praktycznie: „Z kim i w jakiej sprawie mogę się umówić, żeby znaleźć czas dla siebie?”.

# Zachować znalezione oparcie

Jeśli obraz wywołuje już stabilne poczucie ciepła, spokoju lub wolności, możesz przestać go zmieniać i znaleźć drobny sposób przypominania sobie tego stanu.

Wybierz jeden szczególnie ważny szczegół. Może to być słońce, kocię, morze, otwarte okno, przytulny kubek. Znajdź dostępne przypomnienie: zdjęcie, rysunek, pocztówkę, tapetę telefonu, przedmiot, który już masz. Nie trzeba niczego specjalnie kupować.

Taki przedmiot nie ma szczególnej mocy i nie zmienia innych ludzi. Jego zadaniem jest przypomnieć ci własne doświadczenie. Widząc obraz, możesz zatrzymać się na kilka sekund i przypomnieć sobie: „Tak czuję się, kiedy mam wystarczająco dużo przestrzeni" albo „Tak wygląda odpoczynek, na który sobie pozwalam".

Zapytaj siebie, jakie działanie podtrzyma dziś to przeżycie. Niech zdjęcie morza przypomina nie tylko o wyobrażonej wolności, lecz też o możliwości krótkiego spaceru. Niech obraz odpoczywającej kotki stanie się okazją do przerwy, a nie kolejnym wymaganiem, by koniecznie się rozluźnić.

Jeśli przedmiot przestał wywoływać przyjemną reakcję, możesz go schować. Jeśli zamiast wsparcia pojawił się smutek, nie zmuszaj się do patrzenia na niego. Znaczenie każdego obrazu określa twoje obecne przeżycie.

# Kiedy nie znajdujesz zmian

Zdarza się, że próbujesz dodać pomoc, światło, ciepło, zmieniasz działanie lub szczegóły, a nie robi się lżej. Nie dowodzi to, że opierasz się zmianom albo za mało się starasz. Być może jesteś zmęczona, wybrana metafora nie bardzo pasuje lub przeżycie jest zbyt złożone dla takiej praktyki.

Zamiast kolejnych prób zatrzymaj się i zapytaj: „Co dokładnie jest teraz trudne?". Czasem odpowiedź okazuje się bardzo konkretna: „Nie podoba mi się, że ratuje mnie ktoś inny", „Nie wierzę, że ktoś może na mnie czekać", „Boję się odpoczywać, bo sprawy pozostaną niezrobione".

Z taką odpowiedzią można już obchodzić się troskliwiej. Nie trzeba natychmiast pozbywać się lęku. Najpierw warto zrozumieć, przed czym ostrzega i jakie realne oparcie mogłoby pomóc. Jeśli odpoczynek wydaje się niebezpieczny z powodu niedokończonych zadań, być może potrzebujesz niewielkiego planu, uzgodnionych obowiązków lub dozwolonej krótkiej przerwy.

Kolejne ćwiczenie proponuje inny sposób opisu napięcia — przez odczucia cielesne i wyobrażony obraz. Podobne podejście do obrazowego opisywania odczuć wykorzystuje psychokataliza Andrieja Jermoszyna. Tutaj przedstawiono uproszczony wariant obserwacji i wspierania siebie; nie zastępuje on nauki metody i nie jest sposobem leczenia chorób.

# Praktyka Obraz odczucia i obraz wsparcia

Przeznacz kilka spokojnych minut. Nie wykonuj ćwiczenia podczas prowadzenia pojazdu ani w sytuacji wymagającej nieustannego śledzenia wydarzeń. Wybierz umiarkowanie nieprzyjemne przeżycie, przy którym możesz zachować kontakt z otoczeniem. W razie silnego lęku lub poczucia, że pochłaniają cię wspomnienia, zacznij od skierowania uwagi na pokój, a pracę z obrazem odłóż.

Krok pierwszy. Usiądź wygodnie i poczuj podparcie pod stopami i plecami. Możesz mieć otwarte oczy. Nie trzeba wstrzymywać oddechu, napinać powiek ani osiągać szczególnego stanu. Zauważ, gdzie jesteś, i nazwij kilka przedmiotów wokół.

Krok drugi. Krótko pomyśl o wybranej metaforze lub sytuacji. Zapytaj: „Czy zauważam teraz jakieś odczucie cielesne towarzyszące temu przeżyciu?". Być może poczujesz ucisk, ciężar, ciepło, napięcie w barkach. Jeśli nie zauważasz niczego określonego, to również dopuszczalna odpowiedź.

Nie przypisuj miejscu odczucia obowiązkowego znaczenia. Napięcie w gardle samo w sobie nie dowodzi poczucia krzywdy, a ból pleców — zdrady. Jeśli skupianie się na ciele nasila lęk, skieruj uwagę na przedmioty na zewnątrz i zakończ ćwiczenie.

Krok trzeci. Jeśli odczucie jest umiarkowane i odpowiada ci praca z obrazami, dobierz porównanie: „To jak kamień", „Jak mocno zwinięty kłębek", „Jak ciasny kołnierzyk". To opis twojego doświadczenia, a nie odkryty wewnątrz ciała przedmiot. Nie trzeba wyobrażać sobie, że w organizmie rzeczywiście znajduje się coś obcego.

Doprecyzuj jedną lub dwie cechy: ciężkie czy lekkie, ciepłe czy chłodne, nieruchome czy zmienne. Nie przyglądaj się obrazowi dłużej, niż jest ci wygodnie.

Krok czwarty. Zapytaj: „Jaka niewielka zmiana w tym obrazie mogłaby być przyjemna?". Być może kołnierzyk stanie się luźniejszy, kamień znajdzie się na ziemi obok, a wokół kłębka pojawi się więcej przestrzeni. Możesz wyobrazić sobie, że obraz oddala się lub stopniowo rozpuszcza, jeśli odbierasz to spokojnie. Nie trzeba go wypychać, wywoływać kaszlu, nudności ani dążyć do całkowitego zniknięcia.

Jeśli chcesz zachować obraz, nie spieraj się ze sobą. Spróbuj zrozumieć, z czym ci się wiąże: z mobilizacją, ochroną, nawykiem kontrolowania wszystkiego? Możesz zakończyć na pytaniu: „Jakie inne wsparcie pomogłoby mi poczuć się pewniej?". Odpowiedź nie musi pojawić się od razu.

Krok piąty. Wybierz prosty obraz wsparcia. Może to być koc, stabilne krzesło, miękkie światło, spokojny brzeg lub coś innego odpowiedniego właśnie dla ciebie. Nie musisz wybierać słowa „rozwiązanie" ani uzyskiwać gotowej odpowiedzi na problem. Czasem wystarczy wyobrazić sobie możliwość wytchnienia.

Umieść obraz tak, jak ci wygodnie: obok, w pewnej odległości, wokół siebie. Nie musisz umieszczać go w myślach wewnątrz ciała ani prowadzić przez określone miejsca. Jeśli wybrany obraz wsparcia wywołuje ciężar, lęk lub łzy, możesz go zastąpić innym albo całkiem zrezygnować z wizualizacji.

Krok szósty. Zakończ ćwiczenie: rozejrzyj się, porusz rękami i nogami, poczuj powierzchnię pod sobą. Zauważ, czy zrobiło się spokojniej, czy nic się nie zmieniło, czy jest trudniej. Każda odpowiedź jest ważna. Żeby zakończyć, nie musisz czekać na określone westchnienie, ziewnięcie ani procent ulgi.

Następnie, jeśli chcesz, ponownie spójrz na pierwotną metaforę. Czy pojawił się drobny, odpowiedni wariant zmiany? Jeśli nie, zostaw ją w spokoju. Jedno ćwiczenie nie musi rozwiązywać wszystkiego.

W razie nowego lub nasilającego się bólu, silnych zawrotów głowy, trudności w oddychaniu i innych niepokojących objawów fizycznych przerwij praktykę i zwróć się po pomoc medyczną odpowiednią do stanu. Nie tłumacz takich objawów automatycznie „uwalnianiem emocji".

# Wybrać jedno aktualne przeżycie

Kiedy chcesz zmienić od razu całe życie, łatwo się pogubić. Spróbuj zawęzić zadanie do jednej sytuacji, która obecnie zajmuje dużo uwagi. Na przykład: „Niepokoję się, kiedy dziecko długo nie odpowiada", „Trudno mi poprosić o pomoc", „Przed ważną rozmową z góry oczekuję potępienia".

Oddziel wydarzenie od przeżycia. „Partner nie odpowiedział na wiadomość" to opis zdarzenia. „Przestraszyłam się, że nie jestem dla niego ważna" to twoje przeżycie i przypuszczenie dotyczące znaczenia zdarzenia. To rozróżnienie pozwala uważniej odnosić się do siebie, a zarazem nie traktować domysłu jak ustalonego faktu.

Zapisz cztery krótkie odpowiedzi: co się wydarzyło, co poczułam, co pomyślałam o sobie lub o sytuacji, co chciałam zrobić. Oceń intensywność uczucia od zera do dziesięciu, jeśli taka skala jest dla ciebie wygodna.

Do samodzielnej praktyki wybieraj przeżycie o umiarkowanej sile. Nie zaczynaj od najbardziej bolesnego epizodu. Jeśli istnieje rzeczywiste zagrożenie lub trudny, pilny problem, pierwszymi krokami będą bezpieczeństwo, niezbędna pomoc i rozwiązania praktyczne.

Przy przeżyciach dotyczących zdrowia praca psychologiczna może dotyczyć lęku, samotności, trudności w szukaniu wsparcia. Przyczyny objawów i leczenie pozostają sprawą pomocy medycznej. Nie trzeba przeciwstawiać troski o stan fizyczny uwadze poświęcanej uczuciom.

# Jak wcześniejsze doświadczenia mogą odzywać się w teraźniejszości

Czasem w dzisiejszej sytuacji pojawia się znajoma myśl: „Nie wysłuchają mnie", „Nie ma sensu prosić", „Błąd oznacza, że coś jest ze mną nie tak". Możesz pamiętać wcześniejszy epizod, kiedy czułaś coś podobnego. Warto uwzględnić to doświadczenie, lecz nie trzeba z góry wyjaśniać nim wszystkich obecnych trudności.

W tym rozdziale nie będziemy szukać najwcześniejszego wydarzenia, zagłębiać się w narodziny ani próbować odtwarzać zapomnianych scen. Pojawiający się obraz może zawierać wspomnienie, przypuszczenie, fantazję albo ich połączenie. Jego przekonujący charakter i siła emocjonalna same w sobie nie potwierdzają, że wszystko wydarzyło się właśnie tak. Rozróżniaj: „Pamiętam to", „Słyszałam o tym", „Wyobrażam to sobie".[1]

Jeśli naturalnie przychodzi ci do głowy znany epizod o umiarkowanej sile emocjonalnej, możesz go krótko zapisać bez odtwarzania wszystkich szczegółów. Jeśli nic się nie pojawia — zostań przy dzisiejszej sytuacji. Żeby wybrać bardziej odpowiednie działanie teraz, nie musisz znajdować wyjaśnienia w dzieciństwie.

# Praktyka Wesprzeć siebie i wybrać nową odpowiedź

Weź opisaną już aktualną sytuację. Przeczytaj zapis raz, nie próbując przeżyć jej ponownie z maksymalną siłą. Miej pod ręką zeszyt i przedmiot, na który wygodnie przenosić uwagę.

Pierwszy krok — nazwać uczucie i potrzebę. Dokończ zdania: „Było mi…", „Chciałam…", „Brakowało mi…". Na przykład: „Bałam się pomyłki. Chciałam, żeby spokojnie mnie wysłuchano. Brakowało mi czasu do namysłu". Jeśli uczuć jest kilka, wymień je.

Drugi krok — zauważyć nawykowy wniosek. Co mówisz sobie w takich chwilach? „Nie poradzę sobie", „Nie wolno mi się sprzeciwiać", „Jeśli ktoś jest niezadowolony, jestem zła". Zapisz właśnie myśl, nie zamieniając jej w ostateczną charakterystykę siebie.

Trzeci krok — odpowiedzieć sobie ze wsparciem. Wyobraź sobie, że podobną historię opowiedziała ci bliska osoba. Co mogłabyś jej powiedzieć bez oskarżeń i pustych obietnic? Na przykład: „Pogubiłaś się w trudnej rozmowie. To nieprzyjemne, ale jedna reakcja nie określa twojej wartości. Możesz wrócić do rozmowy później".

Jeśli wybrałaś znane wspomnienie z dzieciństwa, możesz zwrócić się do siebie z tamtego wieku: „Byłaś mała i zależna od dorosłych. Próbowałaś radzić sobie dostępnym sposobem. Zasługiwałaś na troskę i ochronę". Nie musisz widzieć dziecka, obejmować go w wyobraźni ani wykonywać symbolicznego rytuału. Wystarczą słowa, z którymi się zgadzasz.

Czwarty krok — wyrazić to, co pozostało niewypowiedziane. Jeśli chcesz, napisz kilka zdań do osoby z wybranej sytuacji: „Kiedy to się stało, czułam… Potrzebowałam… Nie chciałam… Teraz chcę…". List jest przeznaczony dla ciebie; nie musisz go wysyłać. Nie odtwarzaj w myślach rozmowy, jeśli robi się przez to ciężej.

Masz prawo się złościć i uznawać niesprawiedliwość. Żeby zakończyć ćwiczenie, nie musisz wybaczać, żałować drugiej osoby ani jej usprawiedliwiać. Możesz zachować jasne stanowisko: „Nie wolno było tak mnie traktować. Teraz chcę lepiej rozumieć, jak chronić swoje granice". Zrozumienie cudzych okoliczności nie zobowiązuje do odnowienia kontaktu.

Piąty krok — sformułować nową odpowiedź dotyczącą twoich możliwości. Zamiast „Nigdy więcej się nie przestraszę" spróbuj: „Jeśli się przestraszę, mogę zrobić przerwę". Zamiast „Druga osoba musi mnie zrozumieć" — „Mogę wyjaśnić swoją prośbę i zobaczyć, czy ta osoba jest gotowa o niej rozmawiać". Zamiast „Muszę wszystko wytrzymać" — „Mogę zwrócić się o pomoc".

Wybierz sformułowanie, które brzmi wiarygodnie. Nie musisz zmuszać się do wiary, że niebezpieczny człowiek jest bezpieczny albo trudne zdarzenie było korzystne. Ważne jest znalezienie dostępnego ci sposobu wsparcia i działania dzisiaj.

Szósty krok — krótka próba. Wyobraź sobie najbliższą zwyczajną sytuację, w której nowa odpowiedź mogłaby się przydać. Co konkretnie powiesz lub zrobisz? Na przykład: „Potrzebuję dziesięciu minut, potem odpowiem", „Jestem gotowa rozmawiać o tym bez obelg", „Pomóż mi proszę w tym zadaniu".

Wystarczy jeden krótki epizod. Nie musisz przechodzić w myślach przez całe życie i zmieniać każdego wspomnienia. Następnie skieruj uwagę z powrotem na pokój i zapisz jeden krok na miarę sił na najbliższy dzień.

# Jak zakończyć pracę z przeżyciem

Po praktyce mogą pojawić się spokój, smutek, zmęczenie, mieszane uczucia lub brak zauważalnych zmian. Same te reakcje nie pozwalają ocenić, na ile praca była przydatna. Pogorszenie stanu również nie dowodzi, że dotarłaś do „właściwej warstwy".

Jeśli pojawia się silne napięcie, poczucie nierealności tego, co się dzieje, albo pochłania cię wspomnienie, przerwij ćwiczenie. Nazwij miejsce, w którym jesteś, popatrz na przedmioty wokół, opisz ich kolor i kształt, poczuj kontakt stóp z podłogą. Skierowanie uwagi z powrotem na otoczenie jest jednym ze sposobów orientowania się w teraźniejszości.[2]

Możesz napić się wody, przejść się, porozmawiać z osobą, przy której jest ci spokojnie. Nie musisz od razu powtarzać praktyki, żeby „prawidłowo zakończyć". Jeśli stan nie wraca do równowagi, utrudnia sen i codzienne życie albo takie epizody się powtarzają, zwróć się do specjalisty zdrowia psychicznego.

Jeśli po zakończeniu jest ci wystarczająco spokojnie, ponownie oceń wyjściowe przeżycie. Czy się zmieniło? Co stało się jaśniejsze? Czy pojawiło się choć jedno działanie, które możesz wybrać? Spadek umownej oceny jest przyjemny, ale nie jest obowiązkowy. Czasem pierwszym wynikiem jest dokładniejsze zrozumienie własnej potrzeby.

Osobnej uwagi wymaga złość. Może wskazywać, że naruszono twoje granice i chcesz się obronić. Spróbuj przełożyć ją na konkretną ochronę: odmowę, dystans, szukanie wsparcia, przerwanie rozmowy. Nie trzeba zamieniać ćwiczenia w szczegółową scenę zemsty, by udowodnić sobie siłę.

# Samodzielna praca na tydzień

Zacznij od przeglądu pięciu metafor. Wybierz jedną, która już cię wspiera, i znajdź proste przypomnienie o niej. Obok zapisz jedno rzeczywiste działanie odpowiadające temu stanowi.

Innego dnia, kiedy będziesz miała dość sił, wybierz jedną aktualną sytuację o umiarkowanej trudności i wykonaj praktykę „Wesprzeć siebie i wybrać nową odpowiedź". Ćwiczenie cielesno-obrazowe pozostaje dodatkową możliwością: korzystaj z niego tylko wtedy, gdy taki sposób ci odpowiada.

Nie musisz wykonywać wszystkich praktyk po kolei. Między podejściami zostawiaj czas na zwyczajne życie. Jeśli czujesz zmęczenie, zrób przerwę. Nie ustalaj terminu, do którego wszystkie metafory mają stać się pomyślne, a wszystkie nieprzyjemne uczucia zniknąć.

Do notatek wykorzystaj prostą sekwencję: sytuacja — uczucie — nawykowa myśl — potrzeba — wspierająca odpowiedź — działanie. Po kilku dniach dodaj, co rzeczywiście się udało. Na przykład: „Poprosiłam o wcześniejsze omówienie planów. Czułam lęk, ale powiedziałam, co jest dla mnie ważne. Ta osoba nie zgodziła się na wszystko; potrafiłam kontynuować rozmowę".

Pod koniec tygodnia zapytaj siebie: „Gdzie stałam się bardziej uważna na siebie? Co pomogło mi nie pozostawać sama z przeżyciem? Jaki sposób wsparcia okazał się dostępny? Co chciałabym omówić ze specjalistą?".

Miłość do siebie może przejawiać się właśnie w takich małych działaniach: zauważyć zmęczenie, nie zmuszać się do znoszenia wszystkiego, poprosić o pomoc, znaleźć słowa do ważnej rozmowy. Stopniowo ta uwaga staje się częścią relacji, w których jest miejsce zarówno na twoje uczucia, jak i decyzje.

# Jest dla mnie miejsce na tym świecie



# Historia mojego pojawienia się

Każdy człowiek ma historię przyjścia na świat. W jednej rodzinie opowiada się ją z ciepłem, w innej z zakłopotaniem, w jeszcze innej niemal się o niej nie mówi. Ktoś wie, jak rodzice wybierali imię i przygotowywali łóżeczko. Ktoś słyszał przede wszystkim o trudnościach: nieodpowiednim czasie, braku pieniędzy, chorobie, niespełnionych planach. A ktoś o tamtym okresie nie wie niemal nic.

Czasem z tych opowieści powstaje wyobrażenie o sobie: „Bardzo mnie chciano", „Przeze mnie trzeba było wiele poświęcić", „Pojawiłam się nie w porę", „Muszę spełnić oczekiwania". To wyobrażenie może odzywać się w obecnych relacjach. Na przykład komuś trudno prosić o pomoc, ponieważ prośba wydaje się dodatkowym obciążeniem dla innych. Albo stara się być niezastąpiony, jakby bez nieustannej użyteczności nie wolno mu było pozostawać blisko.

W tym rozdziale przyjrzymy się temu, jak postrzegasz historię swojego pojawienia się. Nie po to, by osądzić rodziców lub znaleźć jedną przyczynę wszystkich dzisiejszych trudności. Ważne jest zauważenie, jakie znaczenie ta historia zyskała dla ciebie, i oddzielenie go od prawa do życia, posiadania potrzeb, kochania i otrzymywania troski.

Słowa i decyzje dorosłych mogły wpłynąć na twoje wyobrażenie o sobie. Nie określają jednak twojej wartości i nie czynią cię odpowiedzialną za to, jak ułożyło się cudze życie.

# Przerwa w dotychczasowej pracy

Zanim zaczniesz nowy temat, odłóż na pewien czas pięć metafor ze wprowadzenia. Jeśli któraś scena stała się wspierająca, zachowaj ją z wybranym przypomnieniem. Jeśli pozostała niedokończona, zapisz obecny stan i datę. Nie musisz teraz wracać do niej codziennie.

Nie trzeba doprowadzić wszystkich ćwiczeń do idealnego wyniku, żeby iść dalej. Jeśli jednak poprzednia praca wywołała silne, utrzymujące się pogorszenie stanu, najpierw zatroszcz się o powrót do równowagi i odpowiednią pomoc. Przejście do nowego tematu nie powinno stać się sposobem zmuszania siebie do znoszenia jeszcze więcej.

Dziś potrzebujemy innych zapisów — o tym, jakie miejsce przyznajesz sobie w historii rodziny i jak odczuwasz to teraz. Przygotuj zeszyt. Możesz wykonywać zadania częściami, wybierać wersję pisemną zamiast wizualizacji i pomijać to, na co nie jesteś jeszcze gotowa.

# Co wiem i co przypuszczam

W historii narodzin łatwo mieszają się różne źródła. Mama opowiadała, że przestraszyła się wiadomości o ciąży. Babcia mówiła, że marzyła o wnuczce. Sama wyobrażasz sobie, jak ojciec po raz pierwszy dowiedział się o dziecku. To trzy różne rodzaje informacji i warto je rozróżniać.

Podziel stronę na trzy części: „Co wiem", „Co przypuszczam", „Co czuję teraz". W pierwszej wskazuj źródło: „Tak opowiadała mama", „Istnieje zapis na ten temat", „To rodzinna historia, którą słyszałam od cioci". Opowieść innej osoby też może być niepełna lub zabarwiona jej obecnym stosunkiem do przeszłości.

W drugiej części możesz napisać: „Wydaje mi się, że tata był zagubiony" lub „Przypuszczam, że babcia była przeciwna". W trzeciej — „Jest mi smutno, kiedy o tym myślę", „Czuję się zbędna", „Ta historia daje mi ciepło".

Taki zapis pozwala uznać przeżycie bez automatycznego traktowania go jako dowodu na to, co myśleli inni. Twoje uczucie jest realne jako obecne doświadczenie. Nie ustala jednak nieznanych zdarzeń z przeszłości.

Sceny powstające w wyobraźni nie są sposobem wiarygodnego poznania tego, co działo się przed twoimi narodzinami, co czuły mama i babcia ani co sama przeżywałaś w tamtym okresie. Nawet bardzo wyrazisty obraz pozostaje obrazem. Sama jego sugestywność nie pozwala ustalić dokładności nowo powstałego wspomnienia.[1]

Nie musisz za wszelką cenę wypełniać luk. Zdanie „Tego nie wiem" w zupełności wystarczy. Praca z dzisiejszym uczuciem nie wymaga wcześniejszego odtworzenia całej historii rodziny.

# Praktyka Jak wyobrażam sobie oczekiwanie na moje narodziny

Wybierz kilka osób ważnych w twojej historii: matkę, ojca, babcie i dziadków, innych krewnych lub bliskich rodziny. Nie musisz uwzględniać wszystkich. Jeśli nie znasz biologicznych rodziców albo twoja historia wiąże się z adopcją, możesz przyjrzeć się znanemu okresowi pojawienia się w rodzinie. Sama określasz granice zadania.

Zacznij od jednej osoby. Zapisz jej imię lub określenie oraz pytanie: „Jaki obraz pojawia się we mnie, gdy myślę, jak ta osoba oczekiwała mojego pojawienia się?". Chodzi właśnie o twoje obecne wyobrażenie.

Być może będzie to oczekiwanie na prezent, przygotowanie do trudnego egzaminu, zagubienie wobec niespodziewanej wiadomości albo troskliwe szykowanie miejsca dla gościa. Jeśli nie znajdujesz porównania, zapisz uczucie. Nie traktuj pierwszej odpowiedzi jak ostatecznej prawdy. Możesz ją doprecyzować lub zostawić pytanie otwarte.

Obok obrazu zaznacz, na czym się opierasz: konkretnej opowieści, znanym fakcie czy własnym domyśle. Na przykład: „Mama opowiadała, że była bardzo młoda i bała się, że nie da rady. Wyobrażam ją sobie jak osobę przed trudnym egzaminem. Gdy o tym myślę, czuję lęk".

Następnie zapytaj: „Jaki wniosek o sobie wyciągam z tego obrazu?". Możliwe odpowiedzi: „Muszę nie sprawiać kłopotu", „Nie wolno mi martwić bliskich", „Moje pojawienie się było radością", „Nikt mnie nie potrzebuje". Zapisz wniosek osobno. Później do niego wrócimy.

Jeśli pojawia się myśl „nikt na mnie nie czekał", nie zmuszaj się do natychmiastowego znalezienia zaprzeczenia. Spróbuj doprecyzować: „Co wiem? Czego nie wiem? Jakie słowa szczególnie na mnie wpłynęły? Co czuję, kiedy o tym myślę?". Brak informacji nie wymaga pozytywnej ani negatywnej odpowiedzi.

Jeśli ktoś wtedy już nie żył albo nie wiedział o ciąży, możesz go pominąć. Nie musisz wymyślać, co koniecznie czuł lub jak by się do ciebie odnosił.

Jeśli chcesz, dodaj osobny zapis o szerszym wsparciu: „Na czym mogę się oprzeć poza oceną mojej rodziny?". Dla osoby wierzącej może to być wiara. Dla innej — bliskie relacje, godność człowieka, własne wartości, doświadczenie akceptacji. Nie trzeba wyobrażać sobie, że cały świat zawczasu wiedział o twoim pojawieniu się.

Na koniec przeczytaj zapisy. Jakie słowa się powtarzają: obowiązek, lęk, radość, odpowiedzialność, niespodzianka, troska? Na razie niczego nie zmieniaj. Wystarczy zauważyć, z jaką wewnętrzną opowieścią o sobie żyjesz.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.