

ODKRYWANIE TROSKI O SIEBIE

Założmy przez chwilę, że mogłabyś zmienić swoje relacje ze sobą, że mogłabyś stać się swoim najlepszą przyjaciółką. (Twój umysł może mówić ci, że brzmi to głupio lub niemożliwie, ale jeśli wykonasz skok wiary i będziesz czytać dalej, to odkryjesz wreszcie, że nie jest to ani takie, ani takie. W tej chwili pozwól swemu umysłowi mówić to, co chce.) Jak tylko nauczysz się to robić, będziesz we wspaniałej sytuacji. Dlaczego? Ponieważ gdziekolwiek się nie wybierzesz, czegokolwiek nie będziesz robiła, niezależnie od rozmiaru przeszkód życiowych, twoja „najlepsza przyjaciółka” będzie tam, aby oferować ci wsparcie: być troskliwą, kiedy cierpisz; rozumieć, kiedy popełniasz błąd; zachęcać cię, kiedy tracisz wiarę.

Pod koniec Casablanki Humphrey Bogart wypowiada klasyczne słowa „Louis, myślę, że to początek pięknej przyjaźni.” I kiedy zaczynamy czytać o trosce o siebie, jest to początek pięknej przyjaźni z samą sobą. Po angielsku troska funkcjonuje jako *compassion*, pochodząc od dwóch starożytnych, łacińskich słów: *com* („razem”) i *pati* („cierpienie”). Zatem *compassion* oznacza dosłownie „wspólne cierpienie.” Jednakże współcześnie znaczenie jest bardziej złożone: oznacza też dostrzeżenie cierpienia innych, z duchem życzliwości i opieki, i z autentycznym pragnieniem niesienia pomocy, dzielenia się i wspierania.

Troska o nas samych jest niezbędna dla wewnętrznego spełnienia. Kiedy rzeczywistość daje nam z liścia, to potrzeba nam każdego przejawu życzliwości, jaki jest tylko dostępny. Kiedy ponosimy porażkę, zostajemy odrzuceni lub popełniamy błędy; kiedy łapiemy się na tym, że działamy w niezgodzie z tym, co cenimy; kiedy patrzymy wstecz i stwierdzamy, że poszerzyliśmy jeszcze przepaść między tym, co chcemy osiągnąć, a tym, co jest – wówczas naturalną tendencją naszego umysłu jest pastwić się nad nami. Umysł lubi wyciągnąć wielki kij i lać nas, kopać nawet wtedy, kiedy już leżymy. Może nam mówić, że nie jesteśmy wystarczająco silni lub że powinniśmy to robić lepiej lub że innym

Przetłumaczył Bartosz Kleszcz z R. Harris „Reality Slap”, 2012. Tylko do użytku osobistego. Czytaj więcej o radzeniu sobie z trudnymi emocjami i wartościowym życiu na Zaczynij Żyć Tu i Teraz.

idzie wiele gorzej niż nam, zatem tak naprawdę nie mamy się nad czym użalać. Może mówić nam, byśmy wzięli się w garść lub zrobili z sobą porządek. Można nam nawet mówić, że jesteśmy żałośni i że możemy winić tylko siebie za to, co się wydarzyło.

Przykładowo, kiedy ktoś, kogo kochasz, umiera, umysł może obwiniać nas za niewystarczające okazanie miłości lub za zbyt rzadkie oferowanie wsparcia lub nie powiedzenie nigdy, jak bardzo kochałaś tę osobę lub nawet za to, że nie zapobiegłaś śmierci tej osoby! Jeden z moich klientów karmił się nawet za przeżycie wypadku samolotowego. Jego umysł mówił mu, że to niesprawiedliwe, że on przeżył, kiedy dwunastu innych pasażerów straciło życie: klasyczny przykład „winy ocalałego.” (A kiedy u mojego syna zdiagnozowano autyzm, to mój umysł obwinił mnie za przekazanie dalej popsutych genów.)

Nawet jeśli takie akcje nie przeistaczają się w osobisty atak, to umysł potrafi być często nieczuły, zimny i obojętny – zamiast pomagać nam radzić sobie, łamie w nas ducha. Może mówić nam, że nie uda się, że nie warto żyć. Może przypominać nam raz po raz o tym, jak niesprawiedliwie obeszło się z nami życie lub może wyciągać z kapelusza straszny lęk na temat tego, co może się wydarzyć. Więc jeśli moglibyśmy się nauczyć traktować siebie z życzliwością, to żyłoby się nam wiele lepiej. Będziemy mieć poczucie wsparcia, komfortu i zachęty do działania, co z kolei pozwoli nam lepiej radzić sobie z rozbieżnościami między oczekiwaniem a rzeczywistością.

Chciałbym, abyś spróbowała troski o siebie tu i teraz. Czasem mężczyźni mogą na wstępie czuć opór przed tym ćwiczeniem, ponieważ mogą myśleć o nim jako o „dziewczęcym” lub „słabym” lub „przesadnie emocjonalnym”. Ale nawet oni, jak tylko wyjdą poza te sądy i przetestują je na sobie, niezmiennie odkrywają, że to pomocne podejście.

Przetłumaczył Bartosz Kleszcz z R. Harris „Reality Slap”, 2012. Tylko do użytku osobistego. Czytaj więcej o radzeniu sobie z trudnymi emocjami i wartościowym życiu na Zaczynij Żyć Tu i Teraz.

ĆWICZENIE: TROSKLIWA DŁOŃ

Zapraszam cię teraz, abyś usadowiła się w wygodnej pozycji, w której jesteś skupiona i czujna. Przykładowo, jeśli siedzisz na krześle, możesz pochylić się lekko do przodu, wyprostować plecy, opuścić ramiona i delikatnie naciskać stopami na podłogę.

Teraz sprowadź do swego umysłu rozdzźwięk życiowy, z którym się zmagasz. Poświęć kilka chwil, aby zastanowić się nad naturą tego rozdzźwięku: przypomnij sobie, co się stało; zastanów się, jak to na ciebie wpływa; pomyśl o tym, jak może wpłynąć na ciebie w przyszłości. I zauważ, jakie trudne myśli i uczucia zaczynają się pojawiać.

Wybierz jedną z dłoni i wyobraź sobie, że to dłoń kogoś bardzo życzliwego i troszczącego się.

Ułóż tę dłoń, powoli i delikatnie, na którejkolwiek części ciała, która boli najbardziej.

Być może najwięcej bólu czujesz w klatce piersiowej lub w głowie, szyi lub brzuchu. Którekolwiek miejsce będzie najbardziej intensywne, ułóż tam swą dłoń. (Jeśli jesteś odrętwiała, ułóż swą dłoń na tej części, która jest najbardziej odrętwiała. Jeśli nie czujesz ani bólu, ani odrętwienia, wówczas po prostu ułóż swą dłoń na środku klatki piersiowej.)

Pozwól swej dłoni spoczywać w tym miejscu, lekko i delikatnie. Poczuj ją na swojej skórze lub przez ubranie. I poczuj ciepło płynące z nadgarstka w kierunku ciała. Wyobraź sobie teraz, że twoje ciało delikatnieje wokół tego bólu: rozluźnia się, staje się bardziej delikatne i tworzy przestrzeń. Jeśli jesteś odrętwiała, to wyobraź sobie delikatnienie i rozluźnianie się wokół tego zdrętwienia. (A jeśli ani nie cierpisz, ani nie jesteś odrętwiała, to wyobraź sobie to w dowolny sposób, który ci odpowiada. Możesz sobie wyobrazić na przykład, że w jakiś magiczny sposób twoje serce otwiera się.)

Przetłumaczył Bartosz Kleszcz z R. Harris „Reality Slap”, 2012. Tylko do użytku osobistego. Czytaj więcej o radzeniu sobie z trudnymi emocjami i wartościowym życiu na Zacznij Żyć Tu i Teraz.

Trzymaj swój ból lub odrętwienie bardzo delikatnie. Trzymaj go, jakby było to płaczące dziecko lub kwilące szczenię lub bezcenne dzieło sztuki.

Wypełnij to delikatne działanie opieką i ciepłem – jakbyś wyciągała dłoń do kogoś, na kim ci zależy.

Pozwól tej delikatności płynąć z palców do twego ciała.

Wykorzystaj teraz obie dłonie, aby utworzyć jeden życzliwy gest. Ułóż jedną na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu. Pozwól im tam delikatnie spoczywać i trzymać miękko twe uczucia. Siedź tak tak długo, jak masz ochotę, łącząc się z sobą, troszcząc się o siebie, oferując sobie komfort i wsparcie.

Kontynuuj tak krótko lub tak długo, jak masz ochotę: pięć sekund lub pięć minut, to bez znaczenia. Liczy się duch życzliwości, kiedy twoje dłonie składają się do tego gestu, nie czas jego trwania.

* * *

Większość ludzi odkrywa, że to bardzo kojące doświadczenie. Sprawia, że skupiasz się i reagujesz delikatnie. Zachęcam cię zatem, aby wykonywać je raz po raz w ciągu dnia. (Oczywiście nie będzie to wyglądać dobrze w środku spotkania biznesowego – najlepiej traktować to jako coś, co robisz prywatnie!) A jeśli z jakiegoś powodu nie uzyskałaś z tego zbyt wiele, spróbuj proszę ponownie, przynajmniej jeszcze kilka razy. Powtarzając to dajesz sobie większą szansę na to, aby z niego skorzystać.

Masz też wolną rękę, aby dostosowywać to ćwiczenie do sytuacji lub je zmieniać. Przykładowo, jeśli nie lubisz układać dłoni tak, jak to sugeruje tekst, możesz zamiast tego ułożyć je w dowolnym geście życzliwości: masując kark lub ramiona, skronie lub powieki, albo delikatnie pocierając czoło lub ramię.

Ten prosty gest troski o siebie może mieć głęboki wpływ, jeśli będziesz praktykować go często. Pomyśl o tym jako „emocjonalnej pierwszej pomocy”: najpierwszy z kroków, który podejmujesz, kiedy cierpisz.

Przetłumaczył Bartosz Kleszcz z R. Harris „Reality Slap”, 2012. Tylko do użytku osobistego. Czytaj więcej o radzeniu sobie z trudnymi emocjami i wartościowym życiu na Zacznij Żyć Tu i Teraz.