

Żyjemy wśród ludzi i bardzo często wyłącznie dla nich. Ale raz w roku warto przypomnieć sobie i bliskim, że każda z nas – oprócz męża, dzieci, przyjaciółki – ma jeszcze jedną bardzo ważną osobę w swoim życiu: siebie. I tylko w towarzystwie swojego Ja powinna pojechać na dzień czy dwa w jakieś piękne miejsce.

Czy nie zdarzyło ci się czasem krzyknąć: „Cicho bądźcie! Nie słyszę własnych myśli!”? Jak masz je usłyszeć, skoro ciągle ktoś coś do ciebie mówi, czegoś od ciebie chce? Dziecko – żebyś pomyślała nad strojem na przedstawienie o Kocie w butach. Mąż – żebyś przyszyła mu guzik do koszuli. Matka – żebyś pomogła jej załatwić trudną sprawę w banku. I tak dalej, i tak dalej... Ze wszystkimi rozmawiasz. Wszystkich słuchasz. A czy słuchasz siebie?

Często poradniki radzą: porozmawiaj z tym, z tamtym, z nią, z nim... Rozmowa, słuchanie to sposób na okazanie komuś miłości, bliskości, szacunku. Na poznanie drugiego człowieka. Podobny skutek dałaby rozmowa z samą sobą. Gdybyś, rzecz jasna, wygospodarowała na to czas: by wysłuchać siebie z powagą, empatią, zadawać sobie pytania z prawdziwą ciekawością. Nie da się tego zrobić w drodze do pracy, w autobusie, kolejce do bankomatu czy okienka na poczcie! Jedyne, co wtedy usłyszysz, to gonitwa myśli.

Zupełnie nie o to chodzi, chodzi o spotkanie ze swoim Ja. Być może pierwsze od wielu, wielu lat. Bo kiedy ostatnio skupiałaś się tylko na swoich pragnieniach, potrzebach?

Ogłoś własne święto

Warto choć raz w roku skoncentrować się tylko na sobie i tylko siebie słuchać. Okazją do tego może być Święto Ja. Zapytasz: a kiedy wypada takie święto? Cóż, nie szukaj, bo nie znajdziesz go w kalendarzu. Właśnie je wymyśliłam, na potrzeby twoje i moje, i wszystkich kobiet, które znam.

Święto Ja to taki dzień w roku, który ty wybierasz tylko dla siebie z całego kalendarza. Lubisz wiosnę? Ustanów je na wiosnę. Kochasz jesień? Niech wypada jesienią. To może być święto ruchome: co rok ustalisz inny dzień, tak jak będzie ci pasowało. Dzień to plan minimum. Możesz rozciągnąć Święto Ja na dwa, trzy, cztery dni albo i na tydzień! Nie ma co sobie żałować.



Tobie też należą się
wagary

Na czym będą polegały obchody? Przede wszystkim na wyjeździe z domu. Tylko w ten sposób zyskasz gwarancję, że będziesz mogła otworzyć uszy, oczy i głowę tylko na samą siebie – że nie będziesz rozglądała się za dziećmi, rozmawiała z mężem, gotowała, ścierała kurz. Masz się spotkać ze swoim Ja i w tym celu powinnaś wyjechać. Nie musi to być wielka wyprawa, setki kilometrów od domu. Ważne, byś pojechała tam, dokąd chcesz. I niech ci do głowy nie przyjdzie, żeby brać partnera, siostrę, przyjaciółkę! To już nie będzie to samo, to już nie będzie Święto Ja.

Wykorzystaj siłę spokoju

W zeszłym roku udało mi się na taki samodzielny wyjazd namówić swoją mamę. Nigdzie nie była w pojedynkę od czasów studenckich. Tym razem wybrała się na pięć dni do opactwa Benedyktynów w Tyńcu na warsztaty relaksacyjno-medytacyjne prowadzone przez ojca Jana Pawła Konobrodzkiego i Andrzeja Strużyka. Celebrowała każdy dzień, cieszył ją każdy wieczór i świadomość, że w pokoju jest tylko ona. Ma ulubione wspomnienie z tego wyjazdu: stoi na pięknym dziedzińcu tyńckiego klasztoru, w cieniu rozłożystej akacji, bez ruchu. I chłonie spokój: inni ludzie mijają ją bez słowa, spojrzenia nawet, a ona jest sama ze sobą i swoimi myślami. Cudowne uczucie. Mama przyznała się, że do dzisiaj, a minęło już ponad pół roku od tej wyprawy, w chwili, w której jest jej ciężko, ma dużo obowiązków, czymś się martwi, przywołuje to wspomnienie. I wraca ten spokój, poczucie wewnętrznej siły.

Ale te odczucia raczej nie pojawią się automatycznie tylko dlatego, że pojechałaś gdzieś daleko bez towarzystwa innych ludzi. Pomóc ci może kilka ćwiczeń, które warto wykonać.

■ NAMALUJ MAPĘ WPLYWÓW: SIEBIE I WSZYSTKO TO, CO W TWOIM ŻYCIU JEST WAŻNE. Wystarczy wziąć karton i kolorowe kredki. Narysuj siebie oraz wszystko to, co na ciebie wpływa – niekoniecznie w sensie pozytywnym: ludzie (rodzina, znajomi, współpracownicy), zwierzęta, idee (np. rodzinne przekazy: „Uczciwością i pracą ludzie się bogacą”, „Mężczyźni to świnię”, „Musimy trzymać się razem”), przedmioty, przedsięwzięcia (np. budowa domu, studia). Zastanów się: ile miejsca ty zajmujesz na tym rysunku? Czy pozycja, punkt, który zarezerwowałaś na kartce dla siebie, ci odpowiadają? Czego jest na rysunku za dużo, a czego za mało (np. zbyt wiele nakazów, zbyt mało rzeczy, ludzi, idei, które przyczyniają się do twojego poczucia szczęścia)? Połóż kartkę przed sobą i zastanów się nad nią. Pomedytuj, bez wyciągania żadnych wniosków na przyszłość, po prostu po to, by wiedzieć, jaka naprawdę jesteś.

■ ZRÓB SPIS RÓL, KTÓRE ODGRYWASZ CODZIENNIE.

Każdy z nas w swoim życiu wypełnia wiele z nich: społecznych, zawodowych, rodzinnych.

Iwona Majewska-Opiełka w książce „Ku doskonałości. 30 dni pracy nad sobą” robi taki spis własnych ról i są to: żona/kobieta, matka, pani domu, kobieta biznesu, autor/tłumacz, wykładowca. A ty? W jakie „postaci” wcielasz się codziennie? Spisz je na kartce, wymień, na czym polega dana funkcja. Czym się zajmujesz np. jako matka, specjalista do spraw handlu? Jakie masz obowiązki, jakie przeszkody napotykas, odgrywając tę konkretną rolę? Co w niej lubisz, co ci przeszkadza? Czy wypełniasz ją na sto procent, czy jedynie na pół gwizdka, a jeśli tak, to dlaczego? Czy to ci przeszkadza? Iwona Majewska-Opiełka

Samotny wyjazd daje ci gwarancję, że skupisz się tylko na sobie. Nie będziesz mimochodem zajmować się domem, dziećmi... Znajdziesz czas, by wstuchać się w swoje Ja.

zwraca uwagę na jeszcze jeden fakt: jesteśmy w stanie zarządzać maksimum siedmioma rolami, jeśli jest ich więcej, zwyczajnie zaczynamy nawalać, jak aktor, który zapomina słów na scenie. Jeśli w twoim spisie panuje tłok, zastanów się, jak zredukować niektóre pozycje, te najmniej bliskie twojemu sercu. Dla własnego dobra.

■ PO ZREDUKOWANIU RÓL, KTÓRE DODAJĄ CI TROSK, WYMYŚL DLA SIEBIE JESZCZE JEDNĄ: ŁADOWANIE AKUMULATORÓW. I zaplanuj, jakie działania zrealizujesz w ciągu roku w jej ramach. Iwona Majewska-Opiełka zapisała przy niej m.in.: gimnastyka, mniej jeść, nauka angielskiego, jedna książka na miesiąc (beletrystyka), codzienny relaks i modlitwa. Właśnie ta rola

– ładowania akumulatorów – ma być twoim prezentem, który przywieziesz ze swojego spotkania ze sobą. Coś, co pozwoli ci zadbać o siebie samą do następnego Święta Ja. Być dla siebie dobrą!

■ A OPRÓCZ TEGO... WYKORZYSTAJ WYJAZD NA PRZYJEMNOŚCI, RELAKS. JEDZ LODY Z BITĄ ŚMIETANĄ, SŁODZ KAWĘ DO OBRZYDLIWOŚCI, GAP SIĘ NA LUDZI, NA CHMURY NA NIEBIE, KARM GOŁĘBIE... CO CHCESZ.

Jak doradza Dominique Loreau w książce „Sztuka prostoty”: „Wyjedź od czasu do czasu na nocleg do małego hotelu, zabierz powieść do kawiarni pełnej słońca, wybierz się na piknik nad wodą. Potem będziesz mogła w dwojnasób docenić obecność innych ludzi i dać im więcej niż kiedykolwiek. Samotność czyni życie bogatszym!”.

Warto więc ją sobie w małych dawkach aplikować. Choćby ten jeden jedyny raz w roku.

Tekst: Jagna Kaczanowska, psycholog

EKSPERT OLIVII



Sylwia Sitkowska,
psycholog, założycielka
Przystani Psychologicznej,
[www.przystan-
-psychologiczna.pl](http://www.przystan-
-psychologiczna.pl)

Co dzień chwila dla siebie

To jest świetny pomysł, żeby raz do roku dokądś samej pojechać – oczywiście, jeśli mamy taką potrzebę, bo nie należy się do niczego zmuszać. A jeszcze lepiej byłoby każdego dnia wygospodarować sobie chwilę na wytchnienie. Właśnie po to wymyślono relaksację, aby pobyć chwilę z samym sobą. Jeśli się uspokajamy, rozluźniają się nasze mięśnie. I działa to także w drugą stronę. Rozluźnione ciało zrelaksowana psychika. Warto poświęcić 5-10 minut dziennie, usiąść wieczorem, spokojnie pomyśleć: co dzisiaj się wydarzyło pozytywnego w moim życiu? Co fajnego mnie spotkało? Skupić się na tych jasnych stronach egzystencji – to sprawia, że łatwiej zasypiamy i rano wstajemy w lepszym nastroju.