

MOJE OGRODY
wewnętrzne metamorfozy





Ogród przemian





Witaj!

Moje ogrody to tworzona z czułością bezpieczna przestrzeń, w której przekonasz się, co pomaga łagodzić stres i wspiera psychiczny dobrostan. Z nami doświadczysz rozwoju osobistego, w trakcie którego odpoczniesz od presji, nauczysz się dbania o swoją regenerację. Chcemy umożliwić Ci wzrastanie i rozkwitanie – spełnienie w życiu.

„Moje Ogrody – Wewnętrzne Metamorfozy” jest naszym autorskim projektem, który łączy arteterapię i hortiterapię. Pomysł narodził się z potrzeby dzielenia się pasją i tym, co w niej najlepsze. Zaprojektowałyśmy wspierające dobre samopoczucie działania, związane ze sztuką, przyrodą i spotkaniami z ludźmi. Realizujemy je poprzez zajęcia warsztatowe, aby doświadczać, a nie teoretyzować. Zachęcamy do czułego kontaktu z przyrodą, przeplatającego się ze spontaniczną twórczością, czerpiącą z różnych dziedzin sztuki. Proponujemy Ci wspólną podróż do własnego wnętrza, pełną eksperymentowania, wzajemnego wsparcia i zachwyty. Do uczestniczenia w zajęciach nie potrzebujesz wiedzy przyrodniczej ani zdolności artystycznych. Wystarczy otwartość i ciekawość. Z nami jest zielono i kreatywnie!

Sednem arteterapii w projekcie jest inicjowanie twórczości własnej, pozostawiając ją bez oceny. Poszukiwanie tego, co w sztuce inspiruje, dodaje napędzającej do życia energii, co sprawia, że czujemy się dobrze ze sobą. Na naszych zajęciach chętnie odwołujemy się do metafor, które pomagają kreatywnie rozwiązywać problemy i lepiej poznać siebie.

Natomiast hortiterapia w projekcie to przede wszystkim karmienie zmysłów i odkrywanie, z ich pomocą, fascynującego świata roślin i ogrodów. To spacer przyrodnicze, korzystanie ze wzmacniających i kojących zalet natury oraz uzdrawianie relacji z samym sobą i innymi poprzez budowanie więzi z przyrodą.

Do współtworzenia projektu zaprosiłyśmy również inne specjalistki. Nasze rozmowy znajdziesz na kolejnych stronach. Mamy nadzieję, że zainspirują Cię do wewnętrznych metamorfoz!

Zapraszamy do Ogródu Przemian!
Katarzyna Czajkowska & Joanna Ćwik

Na stronie nr 2: Skrzydła od uczestniczki projektu Dominiki Trawczyńskiej. Na zdjęciu autorki projektu „Moje ogrody – wewnętrzne metamorfozy”:
od lewej Joanna Ćwik i Katarzyna Czajkowska.

Na stronie nr 4: Fotografia autorstwa Joanny Kwiatkowskiej.

Nazwa grupy Ogród Przemian została wyłoniona w wyniku konkursu na Facebooku, który wygrała Joanna Kwiatkowska.

Grupa Ogród Przemian facebook.com/groups/metamorfozy.ogrodprzemian







Moje ogrody

O projekcie „Moje ogrody – wewnętrzne metamorfozy” mówią
Grażyna Kucharska, założycielka Fundacji Metamorfozy,
oraz autorki przedsięwzięcia Katarzyna Czajkowska i Joanna Ćwik.





Fundacja Metamorfozy koncentruje się na działalności kulturalnej i edukacyjnej. Jej misją jest wspieranie rozwoju osobistego, budowanie więzi międzyludzkich opartych na otwartości na różne kultury i środowiska oraz na szacunku dla odmienności. Realizując ją, organizuje różnorodne zajęcia rozwojowe, warsztaty twórcze, spotkania ze sztuką, które nastawione są na poszerzenie wiedzy, poprawę relacji międzyludzkich, poznawanie własnych zasobów oraz na podnoszenie poziomu i jakości swojego życia, by „żyć odważniej i sięgać po więcej”. Ważnym aspektem podejmowanych działań jest wspieranie aktywności społecznej, lokalnych inicjatyw i wzmacnianie integracji społecznej. Od 2016 roku Fundacja prowadzi Galerię Metamorfozy, która poprzez organizację wystaw i spotkań artystycznych wspiera i promuje artystów i sztukę.

Grażyna Kucharska

W Fundacji podejmujemy różne inicjatywy związane z rozwojem osobistym. Gdy przyszła pandemia i nie mogliśmy bezpośrednio spotykać się z odbiorcami, nasza oferta uległa transformacji – zdecydowaliśmy się szybko przenieść działania do Internetu. Nasza reakcja była możliwa dzięki współpracy wielu osób, które robią dla nas różne rzeczy, także społecznie. To dzięki nim dostosowaliśmy plany do nowej sytuacji i zaproponowaliśmy naszym uczestnikom zajęcia online.

Część z e-zajęć była kontynuacją spotkań stacjonarnych. Ponieważ jednak czuliśmy potrzebę wsparcia ludzi w przeżywaniu izolacji, jaka została nam narzucona pandemią, przygotowaliśmy cykl zajęć coachingowych. Cieszyły się one dużym zainteresowaniem, zwłaszcza gdy omawiane były tematy związane z emocjami i potrzebami, z bliskością i samotnością, konfliktem i współpracą, docenianiem i wdzięcznością.

Prowadzenie zajęć online jednak nie wystarczało. Otrzymywaliśmy wiele telefonów z prośbą o spotkania indywidualne – i gdy była taka możliwość, organizowaliśmy je. Sporo osób dopytywało o nasze plany na nowe działania, a także o to, kiedy wznowimy regularne spotkania stacjonarne. Wyczuwaliśmy narastające zniechęcenie do zajęć online i zniecierpliwienie przedłużającym się okresem izolacji. Uczestnikom brakowało bezpośrednich kontaktów. Czuliśmy, że potrzebują spotkań wzmacniających „stare” relacje i budujących nowe. Ponieważ skupiamy się głównie na rozwoju osobistym, który skoncentrowany jest na uszlachetnianiu życia codziennego, pomyśleliśmy, że warto zorganizować takie zajęcia, które połączą zajęcia terapeutyczne z rozwojowymi. Z tej motywacji powstał pomysł warsztatów arteterapeutycznych w połączeniu z hortiterapią. Hortiterapia pozwala na prowadzenie zajęć terenowych, umożliwia bliski kontakt między uczestnikami i jednocześnie poczucie jedności z przyrodą. Ten projekt otrzymał nazwę „Moje ogrody – wewnętrzne metamorfozy”.

„Moje ogrody – wewnętrzne metamorfozy” to zajęcia w plenerze i w przestrzeni zamkniętej. Uczestniczki były zachwycone spotkaniami, a autorki projektu zadowolone, że ich praca dawała tyle radości. Wspólne wyjścia do parków z „czułymi przewodniczkami”, które dyskretnie zwracały uwagę na barwy, zapachy, bogactwo form i uzmysłowiły, że można cieszyć się z prostych rzeczy, takich jak spacer i przyroda, i że można poczuć harmonię oraz odprężenie. Wycieczka do Ogrodu Botanicznego była wspaniała – szczególnie zostanie z nami w pamięci pełen zapachów ogródek ziołowy. Wszystkich zachęcam, by w wolnej chwili

odwiedzić to miejsce, niespiesznie je podziwiać, pogłaskać każdą roślinę, poczuć jej szorstkość lub gładkość pod palcami, powąchać – to wspaniała forma medytacji i uczenie się bycia jednością z przyrodą.

Co więcej, spotkania „Moje ogrody” dzięki arteterapii i hortiterapii dają szansę zaznajomienia się z różnymi formami sztuki oraz doświadczania uważności w obcowaniu z przyrodą. Można się przekonać, ile przyjemności daje tworzenie mandali z ziaren, kasz, ryżów czy układanie bukietów z suchych liści i owoców jesieni. Takie zajęcia zostały zaprojektowane po to, by dać ludziom szansę doświadczania nowych działań twórczych, których nie mieliby szansy spróbować w zaciszu domowym. Praca w grupie wyzwala w nich kreatywność i daje dużo radości.

Artystyczne zajęcia cieszą się w Fundacji dużym zainteresowaniem. „Moje ogrody” to bowiem nie wszystko, co oferujemy. Organizujemy wiele innych zajęć dla osób dorosłych. Są to na przykład warsztaty prowadzone przez profesjonalnych instruktorów, ukierunkowane na rozwój osobistych pasji: zajęcia plastyczne czy ze śpiewem. Mamy też spotkania bezpośrednie, podczas których doświadczamy rzeczy przyjemnych, niezwiązanych z pogłębioną edukacją. Właśnie takimi zajęciami są warsztaty tańeczne, których uczestnicy zaakceptowali to, że nikt z nich nie tańczy źle, a jedynie oryginalnie. Mamy również warsztaty malarskie, podczas których każdy maluje, jak umie. Informacje o organizowanych przez nas zajęciach można znaleźć w Internecie, ale dużą promocję robią nam zadowoleni uczestnicy, bo zapraszają na nie bliskich i znajomych. Bezsprzecznie Fundacja przyciąga pozytywne osoby, co mnie, jako założycielkę Fundacji, bardzo cieszy.

Głównym powodem, dla którego ludzie przychodzą do Fundacji, jest moim zdaniem to, że czują się tu przyjemnie, mogą poznać ciekawych ludzi i nawiązać nowe znajomości oraz twórczo spędzić czas. Projektujemy zarówno działania międzypokoleniowe, jak i skierowane do grupy osób starszych. W ciągu dnia odbywają się głównie zajęcia dla seniorów. W godzinach popołudniowych i wieczornych prowadzimy działania integrujące różne grupy wiekowe wokół wspólnych zainteresowań oraz potrzeb. Zauważamy, że jest coraz większa świadomość korzyści płynących z edukacji i integracji międzypokoleniowej. Osoby starsze coraz częściej buntują się przeciw „gettoizacji”, czyli zajęciom tylko dla seniorów. Młode osoby również zaczynają dostrzegać korzyści ze wspólnych spotkań – na przykład z wymiany doświadczeń i umiejętności. Najważniejsze w tym jest jednak przełamywanie wzajemnych uprzedzeń i ograniczanie stereotypów występujących w myśleniu osób młodszych o osobach starszych, jak i w myśleniu osób starszych o młodych.

Katarzyna Czajkowska

Projekt „Moje ogrody – wewnętrzne metamorfozy” wymyślił zgrany, uzupełniający się wiedzą i umiejętnościami duet: Joanna Ćwik i ja. Nasz pomysł przetransformował się w interdyscyplinarny projekt o przenikających się obszarach – przyrody i sztuki. Nasze wykształcenie, doświadczenie, odwaga i otwartość na innowacje, wzajemna znajomość swoich potencjałów, a przede wszystkim porozumienie sprawiły, że architektka krajobrazu i przewodniczka spacerów przyrodniczych oraz fotografka portretowa i arteterapeutka połączyły swoje doświadczenia i talenty. Działamy razem – dmuchamy sobie w skrzydła – i zapraszamy innych do wspólnej przygody, w której dzielimy się tym, co najlepsze.



„Moje ogrody – wewnętrzne metamorfozy” to działania, w których udało się nam połączyć rozwój przez sztukę z ogrodnictwem, stąd tytułowa metafora. Jest ona motywem przewodnim na tyle pojemnym, by podarować bezpieczną przestrzeń na mnogość interpretacji, jak i indywidualną opowieść. Generalnie metafory, które pojawiają się wokół naszych działań, odsyłają do osobistych skojarzeń i zachęcają do szukania analogii, które pozwalają lepiej zrozumieć siebie, innych i świat. Do tego pobudzają wyobraźnię, poszerzają perspektywę i podpowiadają pośrednio, jak można poradzić sobie w trudnych sytuacjach.

Jeden z pierwszych warsztatów zrealizowanych w ramach projektu zaczął się od grzebania w ziemi i sadzenia roślin. Stało się to symbolicznym rytuałem przejścia i decyzją o wzięciu odpowiedzialności za siebie. Była to również asymilacja do nowych warunków poprzez kreatywne działania w formującej się grupie.

Staramy się zwiększać zasięg projektu dzięki hybrydowym rozwiązaniom. Na Facebooku została utworzona grupa „Ogród Przemian” dla osób zainteresowanych rozwojem osobistym, zachowaniem dobrego stanu zdrowia psychicznego, odkrywaniem twórczego potencjału poprzez zabawę, wzmocnieniem kreatywności, poszukiwaniem nowych celów, odreagowaniem stresu i wpływu osamotnienia, a ponadto zaintrygowanych ogrodnictwem, społeczną integracją i chcących dzielić się z innymi tym, co pomaga dbać o całość, poprawiać jakość życia. Wspólnie tworzymy miejsce do dzielenia się różnego rodzaju ciekawostkami, inspiracjami, refleksjami dotyczącymi przyrody i twórczości, a przede wszystkim pozytywnym wpływem tego rodzaju działań na nasz dobrostan psychiczny i zdrowie.

Kontakt ze sztuką i twórczość własna daje wiele korzyści. W nowej rzeczywistości sztuka może być **WSPARCIEM**. Twórczość pobudza wyobraźnię i rozwija kreatywność. Dzięki temu wzmacnia **ELASTYCZNOŚĆ**, która jest potrzebna w sytuacji, gdy codzienna rutyna znika i trzeba się przeorganizować. Własna twórczość może być również alternatywną formą odreagowania, wolnością w wyrażaniu tego, co czujemy – współczesnym **WENTYLEM BEZPIECZEŃSTWA** w postaci malarstwa, prozy, spontanicznego tańca, fotografii.

Zdarza się, że czujemy opór przed twórczością. Warto się temu przyjrzeć. Możliwe, że jeszcze w dzieciństwie ktoś nas ocenił, skrytykował, wyśmiał lub poniżył, pozostawiając poczucie wstydu i przekonanie: „Nie umiem, nie znam się, nie mam talentu”. Jeśli uda nam się rozstać z tymi blokadami, to dostajemy fantastyczne narzędzie, które pozwala lepiej poznać siebie, odreagować stres, zregenerować się, zachować równowagę w życiu i zadbać tym samym o zdrowie.

Arteterapia uczy nas NIE OCENIAĆ, a pozwolić sobie na próby i eksperymenty. Znaczenie ma zaangażowanie w działanie, a nie to, czy coś umiemy zrobić dobrze czy nie. Kontaktujemy się z własną wrażliwością, wewnętrznym światem. Ważne, że tworzymy! Pozwalamy sobie na dziecięcą wolność i frajdę z tego, że rysuję kreskę czy kropkę, która może być symbolem wszystkiego! Najważniejsze, by autor doświadczał, czym to dla niego jest, co dzieło odzwierciedla lub nie; w danej chwili ruch na przykład może dawać ukojenie – i to na ten moment jest najważniejsze. Wytańczyć, wymalować, wygrać można wszystko! Wyobrażenia nie ma ograniczeń. Śmiech i zabawa ma na człowieka zbawienny wpływ. Podobnie jak wyrażenie emocji. Szczególnie, gdy czujemy bez-

silność – akt twórczy może stać się metaforą uczuć przedstawionych poprzez ruch, obraz czy muzykę. Tego rodzaju działanie, jeśli jest odpowiednio ukierunkowane, pomaga zachować równowagę psychiczną.

Natomiast **METAFORA w arteterapii daje nam przestrzeń wolności**, gdzie możemy wejść w głąb siebie, skonfrontować się ze swoim wewnętrznym światem. Pozwala zdystansować się od sytuacji, którą przeżywamy, poprzez symbol, wielość jego znaczeń, własne interpretacje, bezpieczne poszukiwanie. Jeśli poddamy się wyobraźni, pozwolimy jej pracować tak, jak chce, bez narzucania kontrolowanego obrazu, wtedy mamy możliwość znalezienia autentycznego kierunku, spójnego z wnętrzem i indywidualnym potencjałem. W projekcie „Moje ogrody – wewnętrzne metamorfozy” metafora jest punktem wyjścia do rozmów, pytań, poszukiwań i odkryć.

Wartością samą w sobie arteterapii jest na pewno ożywcze **POCZUCIE SPRAWSTWA**, które daje ekspresja twórcza. Namacalność naszych wytworów, realny ruch, proces, przejście, realizacja stanowią dowód naszych działań. Pokazują, że wyjście z niemocy, zastoju, stagnacji jest możliwe! Zawsze warto podjąć wyzwanie i dać sobie szansę na doświadczenie nowych emocji, takich jak duma i radość z ukończonego zadania.

Korzyścią pracy w grupie zajęciowej jest zaś **POGLĘBIENIE WIEDZY O SOBIE poprzez zadawanie pytań o dzieło**, które w sposób pośredni odzwierciedla autora. Warto jednak pamiętać, by dopytywać o to, co w danej pracy mnie zaintrygowało. Nie opiniować. Raczej sprawdzać, co oznacza dany kolor; czym jest kształt, ruch, co się za nimi kryje; jak się czuję z tym, co widzę, czego doświadczam; co mi to przypomina, z czym mi się kojarzy, co to we mnie porusza, jakie obszary, emocje? Jak na mnie oddziałuje? Co wzmacnia? Co osłabia? Czy chcę to tak zostawić, a może chcę zmian? Priorytetowo, ja-twórca, najpierw ze sobą sprawdzam, co się ze mną dzieje w relacji z moją pracą. Przypominam sobie jej proces, co do mnie przychodziło podczas tworzenia, jakie obrazy się pojawiały, jakie wspomnienia, myśli, emocje. Dopiero potem z otwartością słucham lub dzielę się moimi odczuciami z innymi. Zachowanie takiej kolejności jest ważne, by nie ulec pokusie unieważnienia własnych spostrzeżeń. Dzięki rozmowie mogę się dowiedzieć o sobie czegoś nowego, poszerzyć perspektywę, czasem zdziwić się, że coś ze mną rezonuje i jest spójne, a może otrzymać szansę zadbania o własne granice i przekonania się, który z tematów w danym momencie wymaga uwagi i jaki kierunek obrać. Arteterapia pomaga rozpoznać własne potrzeby, a poprzez działanie inicjuje zmiany, których można dokonać w życiu.

Innym zasilającym jej aspektem jest **DOCENIANIE**. Czy w arteterapeutycznej rozmowie o dziele możemy wyrazić swoje pozytywne wrażenia? Jeśli jest to autentyczna reakcja, ryzykujemy jedynie to, że ktoś urośnie, rozwinie skrzydła, a może pierwszy raz w życiu doświadczy uznania. Więc jeśli coś cię porusza, zachwyca, to mów o tym najczęściej, jak to możliwe – doceniaj!

Moje działania nazwałam „Czułe oko” – to moja metafora uważności i wrażliwości na drugiego człowieka, spotkania, któremu towarzyszy aparat. To również połączenie fotografii i arteterapii rozumianej jako wsparcie w rozwoju osobistym, w drodze do lepszego poznania siebie, akceptacji i spełnienia. „Widzę Cię. Jestem tu dla Ciebie. Jesteś dla mnie ważna/ważny. Dbam o Ciebie. Chcę sprawić, byś poczuła/poczuł się ze sobą jak najlepiej. Dostrzegam Twoje piękno. Zależy mi na tym, by czas spędzony ze mną



był dla Ciebie inspiracją, wzmocnieniem bądź impulsem do działania. Nie narzucam pól. Każdy z nas jest inny. Nasze ciało i my sami wiemy, co nas wspiera i sprawia, że czujemy się dobrze. Słucham, patrzę i towarzyszę”. To istota mojej pracy.

Od 2013 roku uprawiam mój metaforyczny ogródek i realizuję autorskie pomysły łączące fotografię i arteterapię. Moją ukochaną propozycją jest sesja zdjęciowa „Portret z duszą”, czyli indywidualne spotkanie z portretem i arteterapią. Natomiast wiosną i latem bardzo lubię realizować kobiece, relaksujący warsztat wyjazdowy „Obraz Kobiety”, z elementami malarstwa intuicyjnego, tańcem i minisesją portretową. Współtworzę projekt „Droga do siebie”, czyli połączenie elementów arteterapii i psychoterapii w grupach rozwojowych, dla osób indywidualnych oraz podczas warsztatów wyjazdowych. Uczę podstaw fotografii, korzystając z metafor i snucia opowieści. Zrealizowałam również projekt „Wyjść z klatki”, do którego zaprosiłam artystów profesjonalnych, artystów pasjonatów i specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym. Zaczęłam zachęcać ludzi do spontanicznej twórczości. Na warsztatach „Wyjść z klatki” pokazuję kreatywne możliwości, dzięki którym możesz sprawdzić, jak sztuka potrafi poprawić jakość życia, odstresować i poczuć spełnienie. Natomiast w Fundacji Metamorfozy czuję się szczęśliwa, wymyślam różne rozwiązania i działam razem z fantastycznymi ludźmi, którzy tworzą to miejsce. Są obecni, korzystają z jego oferty i motywują do rozwijania tej przyjaznej przestrzeni.

Joanna Ćwik

Hortiterapia, czy inaczej ogrodnictwo, to oficjalnie uznana przez ośrodki medyczne forma terapii i rehabilitacji. Bazuje na wrodzonej potrzebie kontaktu człowieka z przyrodą. Polega na współdziałaniu medycyny, ogrodnictwa oraz rehabilitacji. Wspomaga tradycyjne metody leczenia. Liczne badania naukowe dowiodły, że kontakt z roślinami poprawia kondycję fizyczną i psychiczną. Jej terapeutyczny wpływ wynika z wizualnej atrakcyjności roślin oraz intensywnego pobudzania pozostałych zmysłów. Obcowanie z roślinami poprzez wzrok, zapach, dotyk i słuch lub samo przebywanie w ich otoczeniu nazywamy hortiterapią bierną. Jej korzystne oddziaływanie potwierdzono w odniesieniu do osób z dysfunkcjami fizycznymi czy psychicznymi, a także do osób zdrowych. Hortiterapia bierna zmniejsza napięcia i łagodzi stres, poprawia koncentrację i pamięć. Na co dzień najwięcej bodźców funduje nam wzrok, a odczucia innych zmysłów są osłabione. Przyroda działa na wszystkie nasze zmysły jednocześnie. Przebywając uważnie w jej otoczeniu, ćwiczymy pamięć wzrokową, słuchową, węchową, dotykową i kinestetyczną, a to doskonały trening dla głowy. Natomiast uprawa, zbiór i przetwarzanie kwiatów, owoców, warzyw czy grzybów jest istotnym elementem hortiterapii czynnej. Aktywność w ogrodzie usprawnia chorych w zakresie fizycznym, intelektualnym, a także społecznym i zawodowym.

Hortiterapia może być adresowana do osób ze wszystkich grup wiekowych, z różnymi problemami zdrowotnymi, schorzeniami i różnym stopniem niepełnosprawności. Ponadto jest terapią niefarmakologiczną, więc nie ograniczają jej niekorzystne interakcje z lekami.

Rośliny mają też wpływ na nas, oczyszczając powietrze ze szkodliwych substancji i zwiększając jego wilgotność. Nie można zapominać, że przyroda to nie tylko rośliny. Hortiterapia powinna również uwzględniać przestrzeń dla fauny. Przy wsparciu zwierząt można stymulować różne zmysły człowieka, realizować jego potrzeby obcowania z przyrodą oraz poznawania zasad jej funkcjonowania.

Na całym świecie rozwija się wiele form „zielonej terapii”. Obok hortiterapii coraz popularniejsze stają się między innymi ekoterapia, sylwoterapia czy kąpiele leśne. Wszystkie wykorzystują pozytywny wpływ kontaktu z przyrodą na redukcję stresu i zmęczenia, obniżenie ciśnienia krwi, poprawę samopoczucia i jakości snu czy zmniejszenie dolegliwości bólowych. Niewątpliwą zaletą jest szeroka dostępność i prostota tych terapii, dzięki czemu mogą stać się sposobem na poprawę jakości życia i zdrowia wielu ludzi.

Przyroda działa na nas za pomocą specyficznych substancji. Na przykład drzewa – wydzielają fitoncydy (związki chemiczne będące elementem systemu obronnego drzew) stanowiące ochronę przed bakteriami, wirusami, grzybami i owadami. Gdy wdychamy je podczas spaceru wśród drzew, korzystnie działa to na nasze zdrowie i samopoczucie, co zostało potwierdzone przez wiele badań. Możemy korzystać z dobrodziejstwa fitoncydów także w domu, rozpylając olejki eteryczne. Przykładowo olejek jałowcowy obniża ciśnienie i tętno krwi oraz poziom hormonów stresu, co wpływa korzystnie na jakość snu.

Aromaterapia to nie wszystko. Wspomagająco działa również to, czego słuchamy. Badania dowiodły, że naturalne dźwięki, jak śpiew ptaków czy szum wody, obniżają poziom stresu i sprawiają, że się uspokajamy. Zatem słuchanie nagrań z takimi dźwiękami to dobry pomysł na wieczorne wyciszenie. Wreszcie dochodzimy do wzroku. Tak jak patrzenie na zieleń i naturalne krajobrazy jest zdrowe dla naszych oczu, tak naturalne światło działa na nas znacznie lepiej niż niebieskie iluminacje monitora telefonu czy komputera. Sztuczne światło zaburza proces zasypiania i obniża jakość snu. Może to być zachęta do kolacji lub kąpieli przy świecach. Można połączyć te wszystkie elementy we wspólnym wieczornym rytuale.

Oprócz wspomnianych czynników dobrze działa na nas też gleba. Pewnie nie wszyscy wiedzą, że jej dotykanie może dostarczać radości. Postrzegamy ją raczej jako coś brudnego i niebezpiecznego, pełnego zarasków. Jednak udowodniono, że dotykanie i wąchanie gleby, dzięki obecności w niej *Mycobacterium vaccae*, przyczynia się do pobudzania produkcji serotoniny w komórkach mózgowych. To hormon odpowiadający za pojawienie się uczucia szczęścia i zadowolenia. Dlatego *Mycobacterium* pozytywnie wpływa na leczenie depresji i innych chorób, a także obniża poziom stresu i pobudza kreatywność. Wzmacnia również nasz układ odpornościowy.

Przyroda może też nas uczyć. Na przykład tego, że w różnorodności siła! Różnorodność w ekosystemach przyrodniczych wpływa na ich trwałość i równowagę – to dobra wskazówka. Myślę, że obcowanie z różnymi postawami, przekonaniami, spotykanie ludzi z różnych kultur i środowisk jest bardzo cenne.

Natura uczy nas także współdziałania i współzycia w harmonii i równowadze, bez hierarchii. Wydaje mi się, że przyroda bardzo wytyka ludzką potrzebę kontrolowania i zarządzania. Jest nieokiełznana, a to prowokujące, bo w naszym poukładanym świecie chcemy panować i okiełznać wszystko. Chcemy czuć, że natura zależy od naszej woli. Może się wydawać, że jak kupimy ziemię, podpiszemy akt własności, ogrodzimy płotem, to ten kawałek świata jest nasz. W kontekście innych ludzi – rzeczywiście możemy tego oczekiwać, ale jeśli chodzi o przyrodę, rośliny czy zwierzęta – nie. One też są u siebie. Próbuje więc walczyć z przyrodą. Usuwamy chwasty, mech na kostce, krety buszujące w trawniku czy drzewa sypiące liśćmi. Lejemy chemię, która truje i nas.



Angażujemy czas i pieniądze w walkę o złudzenia. Sens tych zmagania pięknie widać, gdy zaniechamy zabiegów. Prędkość, z jaką natura odzyskuje takie przestrzenie, jest imponująca! Możemy uczyć się od niej tej wytrwałości i konsekwencji. Przyroda uczy nas pokory, bo w wielu aspektach pozostaje poza naszą kontrolą.

Natomiast fragment przyrody, jakim jest ogród, to dla mnie lekcja cierpliwości, ponieważ długo czeka się na efekty pracy. Tulipany sadzone jesienią zachwycają kwiatami dopiero na wiosnę. Małe nasionka wysiane w glebę zapewniają plon parę miesięcy później. Oprócz lekcji cierpliwej pracy, także uważnego czekania na odpowiedni moment, bo rośliny wysadzone do gruntu zbyt wcześnie mogą zmarznąć. W ogrodnictwie nie wszystko się udaje, czasem coś odchodzi – to nauka pożegnania i akceptowania zmian, cykliczności i przemijania w naszym życiu. Ogród to także lekcja systematyczności, regularnego doglądania, niezbędnego na przykład dla młodych siewek. Jakże to przydatna umiejętność w kontekście dbania o siebie!

Przyroda może nas wspierać, rozwijać i urozmaicać nasz wolny czas. Dla mnie jest także zawodem. Jestem architektką krajobrazu i pracuję, a właściwie współpracuję z naturą, przy pielęgnacji ogrodów. Po ukończeniu studiów przez parę lat głównie projektowałam ogrody, teraz robię to sporadycznie. Znacznie więcej czasu spędzam na wprowadzaniu zmian w już istniejących obiektach. Stopniowo, małymi krokami inicjuję działania w ogrodach, aby były one bliżej natury. Oczywiście bez uszczerbku dla ich funkcjonalności i estetycznych oczekiwań klientów. W rezultacie pojawiają się kompostowniki, łąki kwietne zamiast trawników, byliny i krzewy lubiane przez ptaki i owady czy gatunki roślin o mniejszych wymaganiach i bardziej odporne na choroby. Oznacza to mniej nawozów i oprysków, mniej czasu i środków niezbędnych do utrzymania ogrodu w dobrej kondycji. Część działań wymuszają zmiany klimatu, jak na przykład wprowadzanie roślin dobrze znoszących suszę. Istotnym elementem mojej pracy jest także wprowadzanie do ogrodów ozdobnych roślin, które można jeść, pachnących ziół czy krzewów i pnączy owocowych. Zupełnie inna gama emocji będzie wiązać cię z ogrodem, jeśli możesz go jeść, wachać, dotykać, obserwować jego zmienność na przestrzeni roku, podziwiać kwiaty i jesienne przebarwienia liści. Co w tym kontekście może nam zaoferować trawnik obsadzony tujami?

Kolejnym elementem mojego „zielonego” zawodu są spacerzy przyrodnicze. Dają mi mnóstwo radości, bo uwielbiam mówić o drzewach i roślinach. Czuję satysfakcję i spełnienie, gdy uda mi się zaciekawić kogoś światem roślin. Gdy widzę, jak zmienia się u uczestników sposób postrzegania tych fascynujących organizmów, jakimi są drzewa, i pojawia się zachwyt; gdy po spacerze dostaję wiadomość: „Wracając dziś z pracy odkryłam, że przy moim bloku rośnie jodła! Jest piękna! Wcześniej jej nie dostrzegłam!”, czuję, że każde takie zauważone drzewo nadaje sens temu, co robię.

Jestem także florystką. Aranżuję dekoracje z roślin doniczkowych do wnętrz domów, biur oraz zielone ściany i dekoracje z mchu. Prowadzę także warsztaty florystyczne. Z wielką namietnością plotę wianki: klasyczne i bardziej fantazyjne konstrukcje – dają w nich upust moim artystycznym zapędom. Tworząc wianki i bukiety, najchętniej korzystam z darów przyrody dostępnych tu i teraz, najlepiej własnoręcznie zebranych. Uwielbiam pracować z roślinami, badać ich fakturę, kształt, szukać rytmu, komponować. Zachwyca mnie sezonowość. W hortiterapii szczególnie cenne są kwiaty, bo pobudzają i rozweselają, zwiększają skupienie i powo-

dużą uczucie relaksu. Dlatego w projekcie „Moje ogrody – wewnętrzne metamorfozy” nie mogło zabraknąć zajęć florystycznych. Wspaniale wpływają na sprawność manualną, koordynację wzrokowo-ruchową, ćwiczą precyzję i cierpliwość. Rozwijają kreatywność i dają poczucie sprawczości. Dzieła florystyczne są także ciekawą techniką wyrazu artystycznego. To prawdziwe dzieła sztuki!

Sztuka jest dla mnie bardzo ważna. Poszerza horyzont mojego świata, „mojej bańki”. Pokazuje ograniczenia i utarte ścieżki w mojej głowie. Bardzo cenię momenty, gdy poprzez spotkanie z dziełem czy działaniem artystycznym weryfikują się moje „oczywistości” – nabierają nowego znaczenia, zyskują odcień szarości. To uwrażliwia i rozbudza wyobraźnię, choć nie zawsze jest przyjemne. Jednocześnie uwielbiam poczucie humoru w sztuce, lekkość. Sztuka bywa też dla mnie rozrywką. Porusza mnie, że jest tyle form twórczości, którymi można mówić o swoich emocjach czy zachwytach, i że każdy może wybierać z tego oceanu możliwości i snuć własne opowieści w „swoim języku”. Lubię sztukę abstrakcyjną w malarstwie czy rzeźbie, gdzie linia lub chropowatość faktury jest sposobem wyrażania emocji i nieuchwytnych stanów. Nieoczywistość treści zostawia szerokie pole interpretacji, nakładania swoich filtrów. Mam wrażenie, że powszechny sceptycyzm do sztuki abstrakcyjnej właśnie stąd się bierze, że jest ona taka niedopowiedziana. Podchodząc do dzieła, na pierwszy rzut oka nie jest oczywiste, co widzisz. Potrzebna jest otwartość, aby coś dostrzec, poczuć. A także otwartość i wolność do tego, by nic nie zobaczyć i nic nie poczuć. Może to ten wyczynony schemat w naszych głowach, że najważniejsze jest, „co autor miał na myśli” i to, że jest jedna poprawna odpowiedź, sprawia, że boimy się interpretować sztukę po swojemu.

Wreszcie: sztuka jest też bardzo ważnym polem do mówienia o rzeczach trudnych, o których ciężko powiedzieć wprost, a poprzez metaforyczne ujęcie łatwiej je przekazać.





Sztuka uważności

Z Moniką Wądołowską, psycholog i trenerką uważności,
rozmawia Joanna Ćwik.



Joanna Ćwik: Jaka jest rola przyrody w Twoim życiu?

Monika Wądołowska: Od kiedy praktykuję uważność, zaczęłam zwracać większą uwagę na moje połączenie ze światem roślin i zwierząt, na przykład na to, że nie mogłabym oddychać, gdyby nie przyroda. Mój oddech możliwy jest dzięki temu, że drzewa produkują tlen, a ja oddaję im dwutlenek węgla. Niezależnie od tego, czy jestem w pomieszczeniu czy na zewnątrz, cały czas trwa ten proces wymiany. Uderzające jest to, że jestem częścią przyrody – biorę i daję. Niby to oczywiste, ale na co dzień łatwo o tym zapomnieć. Czuję, że świadomość tego zmienia całą moją relację ze światem natury. Lubię mieszkać tam, gdzie mam łatwy dostęp do przyrody. Doceniam, że wokół jest zielono, a w pobliżu jest woda. Kiedy jestem zmęczona, mogę posłuchać śpiewu ptaków. Przyroda mnie koi, inspiruje i ciekawi. Kiedy pracowałam w korporacji, często wydłużałam sobie drogę do pracy, by przejść przez park. Bardzo dobrze mnie to nastrajało na cały dzień. Czułam się bardziej przytomna i zrelaksowana. Dzisiaj też szukam takich możliwości. Po przeprowadzeniu zajęć często udaję się na spacer. Tu, gdzie mieszkam, za oknem rośnie kasztanowiec; wiosną kwitnie on na różowo. Podziwiam go wtedy codziennie, bo wiem, że trwa to tylko chwilę. Myślę, że byłoby mi bardzo trudno mieszkać w miejscu, gdzie nie ma dostępu do przyrody.

Joanna: Co najbardziej pomaga w praktykowaniu uważności w przyrodzie?

Monika: Myślę, że samo wyjście na łono przyrody jest już jak przejście przez drzwi, przez portal, który zachęca, by być bardziej obecnym w życiu. To, że słyszę śpiew ptaków czy dostrzegam chmury na niebie, świadczy o tym, że uwagą jestem tu, gdzie dzieje się moje życie, a nie gdzieś w myślach, wspomnieniach czy fantazjach. Wszystko w przyrodzie możemy wykorzystać do rozwijania uważności: kolory liści, kształty i zapachy... Co pomaga? To ważne pytanie, bo nie jest oczywiste, że kiedy jesteśmy na spacerze w parku, to jesteśmy uważni. Znam osoby, które mając intensywne życie, potrafiły pokonywać drogę z pracy przez las i tego nie widzieć. Oczywiście wiedziały, gdzie jadać, ale na poziomie doświadczenia i uwagi były zupełnie gdzieś indziej – zaabsorbowane myśleniem o tym, co było lub będzie. W pewnym sensie w ogóle nie zauważały otoczenia. Takie osoby po zakończeniu kursu mówią: „Wiesz, teraz to odpoczywam, kiedy wracam przez las. Widzę go. To jest takie odprężające!”. Regularna praktyka uważności w domu, na przykład z nagraniem, pomaga być obecnym w codziennym życiu – podczas rozmowy, w pracy lub właśnie w lesie. Myślę też, że warto zadawać sobie pytanie o to, co mi pomaga w praktykowaniu podczas spaceru. Decyzja, że przez dziesięć minut skupię się na zapachach, kolorach, drodze, wyłączę telefon, przez chwilę pomilczę? Można eksperymentować, wracać do tego pytania, bo z chwili na chwilę może się to zmieniać.

Joanna: Jaka rolę pełni sztuka w Twoim życiu?

Monika: Obcowanie ze sztuką, która nie jest moim wytworem, poszerza moją perspektywę. Otwiera mnie na czyjś świat. Uwielbiam to, że sztuka łączy mnie z ludźmi i pozwala porozumiewać się poprzez obraz, fotografię czy muzykę... Ktoś wkłada swój talent, wrażliwość, sposób patrzenia na świat w to, co tworzy. To, że mam do tego dostęp, jest dla mnie bardzo ujmujące. Wydaje mi się, że najbardziej porusza mnie muzyka. Jej słuchanie bywa dla mnie doświadczeniem bardzo intymnym. I choć lubię muzykę

sakralną, na przykład chóry, to zupełnie inny rodzaj muzyki też może mnie wzruszyć do łez. Z obrazem czy rzeźbą zdarza się to rzadziej. Jako dziecko dużo tworzyłam, rysowałam, komponowałam... Dzisiaj w moim życiu jest tego mniej. Staram się trenować wychodzenie ze schematów. Myślę, że sztuka zaprasza do eksperymentowania, popełniania błędów, kiedy sami tworzymy, i daje przestrzeń na wiele interpretacji, kiedy jesteśmy jej odbiorcami. Mój przyjaciel w Manchester Art Gallery Museum prowadził piękne zajęcia, które łączyły sztukę z uważnością. Miały formę krótkiej prowadzonej medytacji przed wybranym obrazem albo rzeźbą. Uczestnicy kontemplowali strukturę farby, kolory, skupiając się na detalach. Było to dla mnie fascynujące. Chciałabym, aby mojej pracy twórczej nie ograniczał wewnętrzny krytyk i obawy przed popełnieniem błędu. Dla wielu osób ciekawe może też być to, że uważność nie jest o zupełnym zatraceniu się w działaniu, tylko o przytomności tego, co i jak robię, i umiejętności pozostania w ciszy z tym procesem. Podczas wspólnego działania mamy ochotę o tym rozmawiać. A co by się stało, gdybyśmy zostawili osady, oczekiwania i słowa, spróbowali pobyć tylko z procesem twórczym w milczeniu?

Joanna: W jakich okolicznościach najłatwiej przychodzi zachowanie uważności?

Monika: To zależy od rodzaju praktyki, bo uważność może być rozwijana na wiele sposobów. Czasem obecność ludzi bywa oprzytomniająca i sprowadzająca do tego, co tu i teraz. Innym razem to wyjście z grupy i przeniesienie się w ciche, spokojne miejsce będzie bardziej pomocne. To może być zmienne. Niektórym jest łatwiej skoncentrować się przez minutę na oddechu, innym – praktykować w ruchu. Skupienie się na ciele, bywa pomocne, gdy czujemy się przytłoczeni tym, co dzieje się wokół nas. Jeśli natomiast świat przeżyć wewnętrznych jest przytłaczający, to pomocne może być skorzystanie z poszerzenia uwagi na dźwięki, zapachy czy spojrzenie w bezkresne niebo. Kiedy perspektywa zawęża się do jakiegoś problemu, to skierowanie wzroku na niebo pomaga wrócić do tu i teraz, które składa się nie tylko z tego, co myślę, czym się martwię. W ten sposób perspektywa może się poszerzyć lub odświeżyć.

Joanna: Częściej pracujesz indywidualnie czy grupowo?

Monika: Bardzo lubię pracować indywidualnie, głęboko, terapeutycznie, ale częściej pracuję z grupami. W grupie uczestnicy mają szansę usłyszeć innych i przejrzeć się w ich doświadczeniu. Jeśli przygodę z uważnością zaczyna się na własną rękę, to łatwiej zrezygnować, kiedy pojawiają się pierwsze trudności – łatwo wtedy o fałszywy wniosek: „Tylko ja doświadczam tak wielu myśli, emocji, napięcia”. W grupie takie myślenie rzadziej się pojawia, bo wyraźnie widać, że inni mają podobne trudności i nie ma w tym nic złego. Wspólna medytacja i rozmowa po niej może być bardzo budująca i wzmacniać poczucie wspólnoty. Pomaga pozbyć się przeświadczenia, że praktyka uważności nie jest dla nas, skoro było w niej trudno. Podczas grupowej pracy spotykamy się co tydzień, przez dwa miesiące. W tym okresie uczestnicy zaczynają dostrzegać, że początkowe trudności były przejściowe albo zmienia się rozumienie siebie, zjawisk oraz podejście do tego, co myślimy, czujemy. Odpada część oczekiwań, które niejednokrotnie generowały duże napięcie, a to jest bardzo pomocne.



Joanna: Co daje medytacja, uważność z punktu widzenia dbania o zdrowie?

Monika: Istnieje wiele form medytacji, a uważność może być jedną z nich. Czasem bywa jedynie jej elementem. Jedną z ogromnych korzyści, jaką daje uważność, jest uczenie się, że można nie podążać za myślami, oraz rozpoznanie, że nie wszystkie mówią prawdę o rzeczywistości. Część z nich to tylko jej interpretacja. Dzięki temu w trudnych chwilach, na przykład gdy dowiadujemy się, że jesteśmy chorzy, rzadziej dochodzi do tzw. katastrofizacji, czyli tworzenia czarnych scenariuszy. One często w ogóle się nie spełniają, ale nawykowo lubimy je roztrząsać w nieskończoność: w pracy, na spacerze, przed snem. To naturalne, że zmagając się z bólem czy chorobą, dużo o tym myślimy i odczuwamy lęk. To ważna emocja, która niesie ze sobą istotną informację o bieżącym doświadczeniu. Ale kiedy wzmacniamy ją, nieustannie myśląc o tym, co BYĆ MOŻE się wydarzyć, możemy popaść w błędne koło. Badania pokazują, że wystarczy sobie coś wyobrazić, a w ciele pojawia się taka reakcja, jakby do danej sytuacji doszło naprawdę! Działa to w przypadku zarówno przyjemnych, jak i nieprzyjemnych fantazji. Przykładowo możemy być bezpieczni w domu, otoczeni bliskimi, ale czuć napięcie i lęk, ponieważ myślimy o wizycie u lekarza. Każda emocja jest konkretną reakcją w ciele na poziomie biochemicznym, łatwo więc zauważyć, że skutkiem tego będzie pojawienie się w ciele usztywnienia i napięcia, chociaż jesteśmy w przytulnym i bezpiecznym miejscu. Praktyki uważności zmniejszają zaangażowanie w takie fantazyjne myślenie i mogą pomóc poczuć się lepiej. To nie oznacza, że mamy zrezygnować zupełnie z myślenia o tym, co będzie. Plany i wyciąganie wniosków z przeszłych doświadczeń to istotna część życia. W praktykach uważności nie chcemy z nich zrezygnować, a jedynie wprowadzić więcej równowagi. Wciąż mogą nam towarzyszyć emocje, takie jak lęk, wciąż możemy czuć ból, ale jednocześnie perspektywa się poszerza. Zauważamy świecące słońce, czujemy jego przyjemny dotyk na skórze, jesteśmy w lepszym kontakcie ze światem, z innymi ludźmi. Wtedy stopniowo obniża się napięcie w ciele, a to sprawia, że czujemy mniej bólu. Badania pokazują, że praktyki uważności bywają bardzo pomocne osobom z chorobami układu krążenia i trawienia, mającym kłopoty z zasypianiem, doświadczającym bólu chronicznego i w wielu innych sytuacjach. Chciałabym też podkreślić, że praktyka uważności może pomagać dbać o zdrowie także, kiedy jesteśmy zdrowi, dlatego nie warto czekać z jej rozpoczęciem do momentu, aż wydarzy się coś trudnego. Uważność pomaga zapobiegać chorobom wynikającym z naszego pędu, stresu czy niezdrowego stylu życia, ponieważ uwrażliwia na potrzeby ciała, na to, jak dokonujemy wyborów, w co angażujemy się w naszej codzienności i jak to na nas wpływa – obejmuje więc wiele obszarów, które są ze sobą wzajemnie powiązane.

Joanna: Wspomniałaś o ciele. Jakie jeszcze korzyści dla ciała może przynieść mindfulness?

Monika: W kontekście zdrowia ważne jest to, że praktyki uważności uwrażliwiają na to, co dzieje się w ciele. Uczymy się słuchać jego potrzeb, by na przykład we właściwym momencie zaprzestać jakiegoś działania. Dla osób, które żyją z bólem, z chorobą, jest to szalenie ważne. Osoby chore, często kiedy czują się dobrze, chcą wykorzystać ten czas jak najbardziej. Mówią wtedy: to dziś umyję okna, podłogę, zrobię zakupy, odwiedzę koleżankę, pomogę siostrze... A kiedy to wszystko zrobią, czują się wyczerpane i znów obolałe. Praktykując uważność, mamy szansę zauważyć zmęczenie, przeciążenie wcześniej i wydatkować energię mądrzej: słuchając swojego ciała, wspierając je, zamiast mu szkodzić.

Regularna praktyka zmienia także reaktywność, czyli to, jak szybko i nawykowo reagujemy na bodźce. Przykładowo: kiedy jesteś chora i żyjesz z bólem chronicznym, naturalne dla twojego mózgu jest, że cały czas impuls bólowy przyjmuje i przetwarza. Miejsca w mózgu odpowiedzialne za planowanie, co zrobić z tym bólem, są wciąż aktywne. Kiedy wiesz, że ból jest chroniczny, zdajesz sobie sprawę, z czego on wynika i z tego, że zrobiłaś wszystko, co mogłaś, by go złagodzić, to te reakcje nie są pomocne. W praktykowaniu uważności uczymy się zatem, że nie na każdy bodziec musimy reagować. Co ważne – uważność nie zaprasza, by bólu unikać czy zaprzeczać jego odczuwaniu, ale aby pozostawać z nim w kontakcie, ponieważ unikanie na dłuższą metę nie jest pomocne. Osoby praktykujące uważność często mówią, że wciąż doświadczają bólu, ale mniej intensywnie, nawet jeśli jest to ból chroniczny.

Podam przykład badania, w którym brały udział dwie grupy uczestników. Zanim rozpoczęto eksperyment, wszystkich poddano testowi, który polegał na dotknięciu ich ucha gorącym przedmiotem, a następnie poproszono, aby zaznaczyli na odpowiedniej skali, jak silnie odczuli ten ból. Jednocześnie aparatura badała, które miejsca w mózgu przetwarzały informację o powstałym bólu. Po teście jedna grupa miała nie praktykować uważności, a druga miała to robić codziennie przez określony czas. Po kilku tygodniach powtórzono test. Osoby, które medytowały, zadeklarowały nawet o trzydzieści procent mniejszy ból w porównaniu z pierwszym razem, choć bodziec nie zmienił natężenia. Dodatkowo u osób, które medytowały, odnotowano mniejszą aktywność w korze przedczołowej, odpowiedzialnej między innymi za reakcję: „Muszę coś z tym szybko zrobić”. W przetworzenie bodźca zaangażowanych było też mniej struktur mózgowych niż poprzednio. Ten przykład pokazuje, jak regularna praktyka uważności zmienia nasz mózg. Zaczyna on pracować wydajniej, tracąc mniej energii. Chcę podkreślić, że w takiej sytuacji nie stajemy się obojętni na bodziec, ale czujemy, że mamy wybór. To co innego niż reagowanie w sposób automatyczny i bezrefleksyjny. Uważność może nas bardzo wspierać w trosce o zdrowie, zarówno kiedy nic nam nie dolega, jak i wtedy, kiedy dowiadujemy się o przykrych diagnozie lub kiedy już chorujemy.

Joanna: Często zdarza się nam oddzielać ciało od umysłu. Może takie praktyki pozwolą poczuć siebie bardziej jako całość? Czy uważność może pomóc zaakceptować i zaprzyjaźnić się ze swoim ciałem?

Monika: Uważność połączona ze współczuciem, z praktykami życzliwości, może być bardzo wspierająca. Większość praktyk uważności opiera się na byciu w kontakcie z ciałem. Przykładowo wędrujemy uwagą przez całe ciało i zauważamy, co się z nim dzieje. Jednocześnie staramy się tego nie oceniać, nic z tym nie robić. Tego typu praktyki pomagają nie tylko na nowo poczuć swoje ciało, bo często zatopieni w zadaniach i myślach nie czujemy jego sygnałów, ale także poczuć się w nim jak w domu. Bywa, że postrzegamy je jako narzędzie do spełniania oczekiwań swoich i innych ludzi, do realizacji różnych zadań. A przecież to przede wszystkim nasze miejsce do życia. Trening uważności często nam to uprzytomnia. Praktyki uważności skierowane na ciało pomagają rozgościć się w ciele, lepiej je poznać. Myślę, że potrzeba tu mądrej pracy. Jeśli jest to dla nas ważny i trudny temat, to sama praktyka uważności może nie wystarczyć. Wtedy warto połączyć ją z innymi działaniami lub mądrym towarzyszeniem innego specjalisty, na przykład psychoterapeuty. Są też sytuacje, gdy praktyka uważności jest odradzana, mimo że potencjalnie



może wnieść wiele korzyści. Przeciwwskazaniami mogą być: depresja, schizofrenia, świeżo przeżyta sytuacja traumatyczna, doświadczenie bardzo silnego stresu. Sprawdzam to, kiedy ktoś zgłasza się na kurs uważności. Jeśli występują wątpliwości, polecam konsultację z innym specjalistą, psychologiem lub psychiatrą. Ostrożność jest uzasadniona tym, że podczas medytacji w ciszy kierujemy uwagę na samych siebie. Wtedy mogą wracać do nas różne wspomnienia, które w ciągu dnia nie są w stanie się przebić, bo zajmujemy się tysiącem innych rzeczy. Jeśli jest to wciąż świeże i podejmujemy się praktyki samodzielnie, bez wsparcia specjalisty, istnieje ryzyko, że będzie to dla nas zbyt przytłaczające. W takich sytuacjach zalecamy najpierw zaopiekować się takim tematem.

Joanna: Czy poza tymi przeciwwskazaniami istnieją sytuacje, gdy człowiek czuje wewnętrzny opór i praktyka idzie mu ciężko, a ciało wysyła sygnał, że nie powinien medytować? Czy to może być powód do zaprzestania prób?

Monika: Czasami okazuje się, że pewna forma praktyki dla danej osoby nie jest wskazana, albo jeszcze nie w tym momencie. Sam opór, dyskomfort, poczucie, że walczymy z czymś, nie musi być przeciwwskazaniem. Bywa, że jesteśmy zmęczeni i nie chcemy się usiąść na poduszce, ale to nie oznacza jeszcze, że trzeba odpuszczać. Ważna jest życzliwość do siebie i niewymuszanie niczego na sobie, zwłaszcza jeśli to, co pojawia się w praktyce, nas niepokoi. Może to nie jest odpowiednia pora dla nas albo warto to z kimś skonsultować.

Joanna: Po jakim czasie praktykowania uważności, medytowania da się odczuć pozytywne zmiany?

Monika: To kwestia indywidualna. Wpływu medytacji można doświadczyć już przy pierwszej sesji, ale to nie jest reguła. Jeśli nie będzie od razu błogo, to nie znaczy, że „coś nie działa”. Medytacja nie musi być przyjemna. W tym sensie różni się od relaksacji. Możemy do niej podejść jak do laboratorium, w którym obserwujemy siebie: jak reagujemy, myślimy, jak szybko się irytujemy. Przykładowo – kiedy usłyszysz zachętę, by przez dziesięć minut skupić uwagę na oddechu, to szybko odkryjesz, że uwaga często od niego odpływa, jest gdzieś indziej. Możesz się zaciekawiać tym, jak to się dzieje, dokąd podąża uwaga, kiedy nie jest przy oddechu. Często biegnie do wspomnień, fantazji, planów, ponieważ taki jest nawyk umysłu. Trening uważności polega na tym, że uczymy się to zauważać i ponownie skupić się na oddechu. Uwaga odpływa – zauważamy to – tak działa nasz umysł, to naturalne – i wracamy do punktu oparcia uwagi. Czasami całkowicie będziemy zatopieni w myślach, innym razem będzie ich mniej. Regularna praktyka (minimum dziesięć-piętnaście minut każdego dnia przez cztery-sześć tygodni) zwiększa zdolność do utrzymania uwagi tam, gdzie chcemy, by była. Kursy uważności trwają zwykle osiem tygodni, co jest uzasadnione tym, że samo zapoznanie z praktyką rzadko coś daje. Dopiero systematyczne praktykowanie przez miesiąc, rok, dwa lata pozwoli wypracować efekty, które przełożą się na nasze życie. Będzie nam łatwiej skupić się na rozmowie, pracy. Zaczniemy odczuwać mniej napięcia, pomimo wyzwań codzienności. Nadal będziemy fantazjować, doświadczać emocji, ale uczucia i myśli nie będą już miały nad nami takiej kontroli. Uczestnicy treningu deklarują, że czują więcej spokoju, mniejszy natłok myśli. Mówią, że szybciej zasypiają i lepiej się czują. Łagodniej przyjmują trudne sytuacje, reagują mniej gwałtownie i łatwiej im wrócić do równowagi. Potrafią zachować spokój podczas trudnych rozmów, zmienia się ich relacja ze sobą, innymi, ze światem, a także nawyki. Dobra wiadomość

jest taka, że nie musimy dużo czytać o uważności ani poznawać tysięcy nowych ćwiczeń. Największe zmiany możemy odczuć, pracując z jedną, dwiema czy trzema praktykami, za to regularnie. Jeśli ktoś korzysta z kąpeli leśnych, a dodatkowo przed snem będzie stosować na przykład praktykę skupienia na oddechu, to jest wielka szansa, że jakość jego życia się zmieni.

Joanna: Co tracimy przez brak uważności na co dzień?

Monika: Życie! Sposobność do tego, by cieszyć się tym, co pojawia się w nim dobrego. Czasami tracimy czas na powtarzanie jakiejś czynności, bo robiliśmy ją nieuważnie i musimy poprawiać. Kosztuje nas to energię, którą moglibyśmy spożytkować inaczej. Innym razem żyjemy „w głowie” zatraceni w myślach, a to utrudnia zobaczenie drugiego człowieka czy potrzeb danej sytuacji. Brak uważności sprawia, że stajemy się nieobecni, a życie przenosi się do wymyślanego świata. Nie ma mnie na wakacjach – bo myślami jestem w pracy; nie ma mnie w pracy – bo myślami jestem w domu; na spotkaniu z rodziną myślę o pracy, więc i tam mnie nie ma... W tym sensie życie nas omija. Potrzebujemy nauczyć się być z tym, co jest. Nawet jeśli jest nieprzyjemne. Uważność nie gwarantuje, że będzie przyjemnie, ale uczy obecności w życiu takim, jakie ono jest. Niezależnie, co przynosi: radość czy smutek. To nasze życie, innego nie mamy i takie jest pełne.





Wewnętrzne metamorfozy

Z Grażyną Kucharską, gerontolożką,
oraz Izabelą Muther, coachem i stylistką,
rozmawia Katarzyna Czajkowska.





Katarzyna Czajkowska: Kiedy kobiety zaczynają czuć się niewidoczne?

Izabela Muther: Wydaje mi się, że czterdziątka to moment, gdy kobieta zaczyna czuć się niewidoczna. Młodość, naturalny atrybut kobiecości mija, a Ty nie wiesz, co z tym zrobić. Na szczęście już w wieku około pięćdziesięciu lat nabiera się więcej pewności siebie, a przede wszystkim dystansu. Pojawia się przyzwolenie na bycie sobą – taką, jaką się jest. To są wyniki moich doświadczeń i obserwacji kobiet, z którymi miałam przyjemność pracować.

Grażyna Kucharska: Poza tym kobiety zdają sobie sprawę, że ten atrybut fizyczności to nie wszystko. Wiele z nich zaczyna budować swoją widzialność przez rozwijanie zainteresowań i dążenie do świadomego kreowania siebie. Stawiają na własną oryginalność i autentyczność. Ale już nie po to, by się podobać i dostosować do kanonów mody czy urody.

Izabela: Autentyczność i samoświadomość dają kobiecie wewnętrzną pewność siebie, która sprawia, że zaczyna ona żyć po swojemu i podkreślać tym swoje naturalne atuty. Jednak czasem przychodzą do mnie kobiety, które nie czują się atrakcyjne. A wystarczy pokazać im pewne „triki”, które powodują, że wyglądają i czują się bardziej kobieco „od zaraz”. To niesamowite, jak podciągnięciem rękawka czy podniesieniem kołnierza można poprawić kobietom samopoczucie.

Katarzyna: Zastanawiam się nad siłą płynącą z doceniania siebie. Mam wrażenie, że w Polsce kobiety zamiast mówić o sobie dobrze, umniejszają się. Nie wiem, czy znają swoje mocne strony. Ubranie jest czasem pretekstem, by w sobie coś zmienić i lepiej się poczuć. Działa jak wzmocnienie psychiczne.

Izabela: Świadomość kobiety, że dobrze wygląda, pozytywnie wpływa na jej samoocenę. Potrzeba jednak trochę doświadczenia życiowego, by dostrzec swoje zasoby i nauczyć się korzystać z tego potencjału. Jako wykładowca zaobserwowałam, że moje studentki, piękne i zdolne dziewczyny, niestety bardzo często są nieświadome swojego potencjału i możliwości.

Katarzyna: Wygląda na to, że pewność siebie przychodzi z wiekiem.

Izabela: Im jestem starsza, tym bardziej siebie akceptuję i lubię. Wróć jeszcze do tematu doceniania siebie. Prowadziłam warsztaty dla Sieci Przedsiębiorczych Kobiet. Ich uczestniczki chciały wrócić na rynek pracy po przerwie związanej z wychowaniem dzieci. Moja część dotyczyła umiejętności mówienia dobrze o sobie. Przygotowując się do tematu, zadawałam sobie pytanie, kiedy zaczyna się proces uciszania siebie, umniejszania, ukrywania własnego potencjału. Myślę, że bardzo ważne jest dzieciństwo. W Polsce niestety wychowuje się „grzeczne dziewczynki” – ciche i nieśmiałe.

Grażyna: Niestety ciągle panuje przekonanie, że dziewczynka, a później kobieta, nie powinna eksponować swoich atutów, bo świadczy to, że jest zarozumiała i się chwali.

Izabela: Badania pokazują, że „chwalenie się” to jedna z najgorzej ocenianych cech u kobiet, przez kobiety...

Katarzyna: Ciekawe. Na warsztatach w Fundacji Metamorfozy spotykają się różne kobiety, międzypokoleniowo. Chwalenie się jest tam odbierane pozytywnie. Przykładowo tworzeniu bukietów towarzyszyło wiele zachwyków. Nie zabrakło też chwalenia się. Może czasem warto spojrzeć na siebie i innych czułym okiem?

Grażyna: Dobrze jest się podoceniać. Zastanowić się, co mnie zachwyca. Ja generalnie lubię zmienność, lubię, jak się coś dzieje – to mnie inspiruje i nakręca. Zmienność jest dla mnie życiem, zachwyca mnie różnorodność. Stabilizacja kojarzy mi się ze stagnacją, pasywnością, gnuśnością. Nieoczekiwana zmienność mnie pobudza i inspiruje. Jeżeli zmiana idzie po mojej myśli, w dobrym kierunku, to pojawia się radość i zadowolenie – jeżeli nie po myśli, uruchamiają się myśli i działania zaradcze.

Izabela: Na szczęście dojrzałe kobiety dostrzegają, że można, a nawet należy się chwalić i pokazywać swój potencjał. Na moich różnych grupach obserwuję, jak bardzo kobiety potrafią doceniać się i wzajemnie wspierać.

Katarzyna: Może taką umiejętność daje im też siła społeczności? Kiedy przebywają razem i wzajemnie siebie widzą, mogą przekonać się, jak działa taki pozytywny przekaz, ile dodaje energii.

Izabela: Masz szansę doświadczyć tej siły, jeśli masz szczęście i dostęp do takiej społeczności kobiet, którym możesz zaufać. Ja mam wokół siebie fajne babki. Choć nie zawsze jest łatwo: ostatnio próbowałam spotkać się z koleżanką. Gdy otworzyłyśmy kalendarze, okazało się, że możemy umówić się dopiero za trzy tygodnie, bo praca, dzieci, ważniejsze sprawy...

Katarzyna: Ale później przychodzi etap, gdy te dzieci wyfruwają z domu i pojawia się wolna przestrzeń. Gdy brakuje pomysłu, co z nią zrobić, ujawnia się problem samotności. Żyjemy w społeczeństwie, gdzie coraz więcej ludzi czuje się samotnie.

Izabela: Myślę, że jest w tym dużo prawdy. Sama przeszłam etap małych dzieci, pracy w korporacji. W tym intensywnym rodzinnym i zawodowo okresie kobiety tracą swoje przyjaźnie. Izolują się, całkowicie skupiają na domu i pracy. Gdy w końcu pojawia się więcej czasu na koleżanki, okazuje się, że nie ma za bardzo z kim się spotykać.

Grażyna: I wtedy powstaje pustka. Wiele kobiet nie potrafi jej zapełnić realizowaniem własnych potrzeb, gdyż często ich sobie nie uświadamiają. Zapychają ją uciekaniem się do wymyślonej konieczności „wspierania” dorosłych dzieci i wchodzenia w rolę „dobrej” babci.

Katarzyna: Julia Cameron, w książce „Nigdy nie jest za późno na nowy początek”, czyli kontynuacji „Drogi artysty”, podaje przykład dzieci, które skarżą się na swoich rodziców, bo zaczynają ingerować w ich dorosłe życie. Robią to, mimo że kiedyś mieli swoje pasje, mają talenty. Robią to, bo gdy w ich życie wkracza pustka, zamiast zająć się sobą, zajmują się życiem dzieci.

Grażyna: Realizowanie marzeń, szukanie wyzwań, pasji, wchodzenie w nowe towarzystwo kosztuje dużo wysiłku. Wymaga przełamywania nie tylko barier społecznych, ale przede wszystkim wewnętrznych ograniczeń. Zajmuje też sporo czasu. Kobiety, które zatraciły się w życiu rodzinnym, mają duży problem z zaakceptowaniem dorosłości dzieci i rozluźnieniem więzi z rodziną. Prowokują



potrzebę częstych spotkań. Przyniesienie stu pysznych pierogów staje się pretekstem do odwiedzin i uczestniczenia w ich życiu. To daje im poczucie wypełniania misji wspierania rodziny, którą same sobie narzuciły.

Izabela: Ja na szczęście zorientowałam się dosyć wcześnie, że o przyjaźnie trzeba dbać. Kiedyś przez tydzień musiałam leżeć w łóżku z powodu silnego przeziębienia. Zorientowałam się, że nie mam nawet do kogo zadzwonić. Mam tylko znajomych z pracy. Wszystkich innych odstawiłam, bo brakowało mi dla nich czasu. Wtedy podjęłam ważną decyzję, że już nigdy na to nie pozwolę. Nawet jak byłam w kolejnych ciężkich, pochłonięta opieką nad dziećmi lub po prostu zmęczona, umawiałam się z koleżankami po to, żeby chociaż podtrzymać tradycję spotkań. Planowałyśmy z miesięcznym wyprzedzeniem i udawało się.

Katarzyna: Zatem można się zatracić w jednej sferze lub zachować balans w codzienności. Wyobrażam sobie, że dzięki takim decyzjom na kolejnych etapach życia jest prościej.

Izabela: Moim punktem zwrotnym był prezent na czterdzieste urodziny. Moi bracia zaprosili mnie na kilkudniowe regaty żeglarskie. Popatrzyłam na nich jak na wariatów, którzy myślą, że zostawię dzieci na cztery dni i pojedą sobie z nimi na Mazury. W moim mniemaniu było to absolutnie niemożliwe. Na szczęście bracia się uparli, zorganizowałam więc opiekę dla dzieci i pojechałam. Pokochałam żeglowanie, a ten wyjazd uświadomił mi, że rodzina przeżyje beze mnie cztery dni. Chodzi o przekroczenie granicy strachu: „O matko, a co się wydarzy?”. Nie każda kobieta ma na to ochotę, siłę albo możliwości.

Grażyna: Ja nie pracowałam tak intensywnie jak Iza. Wydaje mi się, że umiałam to wyważyć. Wspierał mnie w tym mąż. Pomimo częstych wyjazdów po powrocie starał się mnie odciążać w domowych obowiązkach. A nawiązując do tego, co mówiłaś o syndromie „matki Polki” i zostawianiu dzieci, to kiedyś pozwoliłam sobie wyjechać ze starszym dzieckiem na tydzień nad morze, a drugie, ośmiomiesięczne, zostało z mężem. Pamiętam, jak się zachowywałam po powrocie. Pod pretekstem zmiany pieluszki sprawdzałam, czy nie ma żadnych odparzeń. Nie miało, ale ja do dzisiaj czuję dyskomfort z powodu mojego zachowania, gdyż świadczyło o moim ograniczonym zaufaniu do męża i obawie, czy właściwie zaopiekuje się dzieckiem.

Izabela: Przekonanie, że ja wszystko zrobię najlepiej, sprawia, że na własne życzenie dodajemy sobie odpowiedzialności. Nagle okazuje się, że jesteśmy „niezastąpione”. Ale od ogrodów odeszłyśmy w dzieci...

Katarzyna: Ogród może być rozumiany metaforycznie jako różnorodne sposoby rozwoju w życiu i zachowania w nim naturalnej równowagi. Projekt zaprasza do zaopiekowania się sobą. Zachęca do zadbania o zdrowie psychiczne, żeby żyło się lepiej. Ile jest kobiet, tyle historii i inspiracji. Ważne jest, by uchwycić moment, gdy się coś rozpada. Może być on początkiem wewnętrznej metamorfozy.

Izabela: Moja rozpoczęła się w wieku czterdziestu lat. Teraz jestem na bardzo fajnym etapie życia, ale dojście do niego zajęło mi dziesięć lat.

Katarzyna: Co takiego się wydarzyło?

Izabela: Trudna sytuacja zawodowa – szefowa, która rozjechała mnie psychicznie. Postanowiłam odejść z pracy. Nie byłam w stanie postawić granic i nie rozumiałam dlaczego. Tak rozpoczęłam swoją pracę w wewnętrznym ogrodzie. Zadbany ogródek ma mocny płotek, czyli granice. Brak solidnego ogrodzenia oznacza, że nie stawiasz granic w swoim życiu. Pozwalasz każdemu do siebie wejść i zostawić swój bałagan. A ludzie mają kupę bałaganu. Brak granic to przyzwolenie na zaśmieszenie swojego ogródka.

Katarzyna: Poznanie siebie jest w tym pomocne?

Izabela: Zdecydowanie tak. Pod warunkiem, że jest w nas gotowość na zrozumienie swojej drogi. Dlatego zajęcia ze studentami zaczynam pytaniami o to, kim jestem, co mnie blokuje, a co motywuje do działania, dlaczego robię to, co robię...

Katarzyna: W arteterapii ten proces wspierają metafory. Czasem trudno mówić o własnych doświadczeniach wprost. Łatwiej odnaleźć coś podobnego w sztuce czy w ogrodnictwie i oprzeć się na tej analogii. Kiedyś prowadziłam warsztat dla kobiet, którego elementem było robienie makijażu, stylizowanie się i sesja zdjęciowa. Kobiety doradzały sobie nawzajem, z czułością. Wtedy pomyślałam, że to tylko pretekst do spotkania i opowiedzenia o sobie. Każda czuła się na tyle bezpiecznie, by podzielić się swoją historią i każda została wysłuchana. To dodało im skrzydeł, odwagi. Wyszły odmienione i mam wrażenie, że przede wszystkim wewnątrz. Nasz zachwytny ma ogromne znaczenie, a my uwielbiamy ubrania, kolory. One dodają nam energii. Czy ubiór może nas zainspirować, zachęcić do zmiany, wyrażenia siebie na nowo?

Izabela: Z moich obserwacji kobiet wynika, że zmiana stylu ubierania i makijażu bardzo poprawiają samoocenę. W szkole dla stylistów nauczyłam się, jak ważny jest odpowiedni dobór kolorów. Wzmacnia odwagę i pomaga stawać w swojej prawdzie. Niestety czasem jest tak, że kobieta żyje w diametralnie różnych rolach, schematach, które zbudowała na podstawie wpojonych stereotypów. Przykładowo w pracy jest przebojowa i działa, robi wielkie rzeczy, a wchodzi do domu i staje się szarą myszką. Co innego, gdy człowiek jest taki na co dzień, a inaczej kiedy rozdziela siebie na skrajnie różne role. Wtedy praca couchingowa polega na tym, by przyjrzeć się, co robię w każdej z moich życiowych ról. Tam wychodzą niesamowite ciekawostki: schematy myślenia i funkcjonowania na „grzeczną dziewczynkę” i tak dalej.

Grażyna: Chowanie się w szarości, brązach często wynika ze strachu przed pokazaniem się, z chęci ukrycia siebie. Zawsze lubiłam kolor czerwony, pomarańczowy i żółty. Ale gdy weszłam w tak zwaną średnią dojrzałość, zaczęłam nosić głównie beże i brązy. Nie wiedziałam nic o psychologii kolorów. Nie zdawałam sobie sprawy, że kolory moich ubrań mnie definiują i wyrażają niechęć do bycia zauważoną. Dzisiaj jestem kolorową emerytką. W moim beżowo-brązowym okresie towarzyszył mi strach przed wypowiedzeniem swojego zdania. Jak miałam coś powiedzieć w większym gronie, to od razu czułam ścisk w gardle, a mój głos stawał się nienaturalnie wysoki i nieprzyjemny dla uszu. Tłumaczę to tym, że zostałam wychowana na osobę bardziej spolegliwą niż przebojową. Nieświadomie poddałam się „niewidzialności”. Na spotkaniach w pracy siedziałam cicho, nawet gdy się z czymś nie zgadzałam. Potem denerwowałam się na siebie, że nie miałam śmiałości zabrać głosu. W końcu odważyłam się wyrazić



odmienne zdanie, raz, drugi, i nie zostałam przez nikogo ośmieszona. Stopniowo moja pewność wypowiedzi wzrosła. Zmieniłam styl i kolorystykę moich ubiorów.

Izabela: Takie „niemówienie” swojej prawdy powoduje, że rozmywasz się, wybierasz nijakie kolory. Natomiast wyrażanie swojej prawdy – zwłaszcza na głos, wzmacnia odwagę. Kolory w Twojej garderobie stają się również bardziej intensywne. Co za tym idzie? Nosisz kolory, które powodują, że Twoja odwaga wzrasta.

Grażyna: Zgadzam się z tym w stu procentach! Wyrażanie siebie przez mówienie tego, co w sercu, oryginalny ubiór, zachowanie zgodne z przekonaniami wymaga odwagi.

Izabela: Pojawiają się zmiany w zachowaniu. Stawiamy kolejne kroki. Zaczynamy nosić czerwień, amarant, zieleń... Generalnie noszenie kolorów wymaga odwagi.

Katarzyna: **Jest to ciekawe w kontekście dbania o siebie. Wychodzi na to, że trzeba dojrzeć do gotowości, by móc siebie wesprzeć i pozwolić sobie na widoczność. Stylistka może wskazać „naszą” gamę kolorów, w których wyglądamy dobrze, nawet bez makijażu. Mimo to nadal się chowamy w nijakich odcieniach. Ogromnie inspiruje mnie znajoma, która nabrała odwagi i zrobiła to, co chciała: po pięćdziesiątce zrobiła prawo jazdy, założyła własną firmę, a przy tym zaczęła ubierać się zdecydowanie barwniej.**

Izabela: Łatwiej nosić kolory, które są społecznie akceptowalne, neutralne, niezauważalne. Ja swoją karierę zawodową rozpoczęłam bardzo wcześnie. Chciałam wyglądać poważniej – nosiłam więc poważne kolory. W którymś momencie stwierdziłam: „O nie! Albo coś z tym zrobię, albo zostanę taka poważna już na zawsze”. To jest czasami kwestia podjęcia decyzji. Dlatego idziemy po wsparcie na przykład do stylistki.

Katarzyna: Co znaczy dla Was żyć w zgodzie ze sobą?

Izabela: To trudne, bo oznacza stanięcie w swojej prawdzie, bez względu na konsekwencje.

Grażyna: Pytanie jest jeszcze takie, czy mamy własną prawdę uświadomioną. Podejrzewam, że bardzo wiele z nas wcale jej nie zna i żyje w „prawdzie kogoś innego”.

Izabela: Właśnie tak jest z przekonaniami, które są nam przekazywane w dzieciństwie. Czasem mija wiele lat, zanim się człowiek zorientuje, że żyje nieswoim życiem.

Katarzyna: Jaką rolę pełni sztuka w Waszym życiu?

Izabela: Jestem estetką. Lubię jeść ładnie podane potrawy, oglądać ciekawą architekturę czy pięknie udekorowane wnętrza. Tak samo zachwycam się obrazami Moneta, jak cudownymi zachodami słońca podczas wakacji. Lubię, gdy piękno otacza mnie w codziennym życiu. Czy to jest sztuka?

Grażyna: Czuję podobnie do lzy. Ważne jest dla mnie, by piękno było obecne wokół mnie. Nie musi to być sztuka przez duże „S”, ale na przykład szal w subtelnych kolorach czy wyhaftowana czapka. Takie piękne rzeczy sprawiają mi olbrzymią przyjemność. Zwracam uwagę na takie detale, jak kształt solniczki czy dzbanuszka. Mam w domu kolekcję wazonów i innych pięknych rzeczy. Zaczyna brakować na nie miejsca. Ale jak coś mnie zachwyci na pchlim targu, to argument braku miejsca na jego ekspozycję nie powstrzyma mnie przed zakupem. To może wydawać się dziwne, ale ja mówię do moich wazonów: „Wow, jaki jesteś piękny!”, biorę do ręki, kolejny raz podziwiam. Uważnie dobieram kształt i kolor wazonu do bukietu kwiatów. Piękny bukiet nie będzie się dobrze prezentować w nieodpowiednim wazonie. Odpowiednia oprawa ma duże znaczenie.

Katarzyna: Jaką rolę odgrywa natura w Waszym życiu?

Izabela: Ja jestem duchem natury. Mam to szczęście mieszkać tuż przy parku, nad kanałkiem. Dla mnie to lokalizacja idealna – zieleń w połączeniu z wodą. Moje medytacyjne rozmowy ze sobą odbywają się w naturze. Tak samo jak poranne power-walki.

Grażyna: Całą swoją młodość mieszkałam w mieście, ale zawsze marzyłam, by zamieszkać na wsi. Kocham zapach ziemi, zapach zboża rosnącego na polu. Lubię leżeć na rozgrzanej słońcem ziemi, chodzić po ściernisku, brodzić po łące. Uwielbiam zapachy roślin na łąkach i zapachy ziemi w różnych porach roku. Przyroda jest dla mnie ważna, mocno ją odczuwam. Dla mnie natura bardziej potrzebna jest do wyciszenia i uspokojenia. Źle się czuję w miejscach o dużym stopniu zurbanizowania. Jestem raczej typem buszującym po polach niż po galeriach handlowych. Szczęśliwie nie mieszkam w dużym mieście i mam łatwy dostęp do natury. Lubię włóczyć się po lesie i po okolicznych polach, słuchać odgłosów przyrody, zanurzać się w różne zapachy w zależności od pory dnia i roku. Bliski kontakt z przyrodą uświadamia mi jej siłę i niesamowitą wolę życia wszystkiego, co się na nią składa. A ponieważ jesteśmy jednością z naturą, to ja tę siłę również odczuwam w sobie.

Katarzyna: Co byście powiedziały sobie młodszej, może trzydziesto-czterdziestoletniej?

Izabela: „Kobieto, jesteś cudowna. Wyluzuj troszkę. Zrób coś dla siebie. Nie pędź tak. Nie wymagaj tak dużo od siebie. Jesteś super taka, jaka jesteś!”

Grażyna: A ja bym powiedziała: „Pozwól sobie na autentyczność, bo w tym jest twoja siła”.

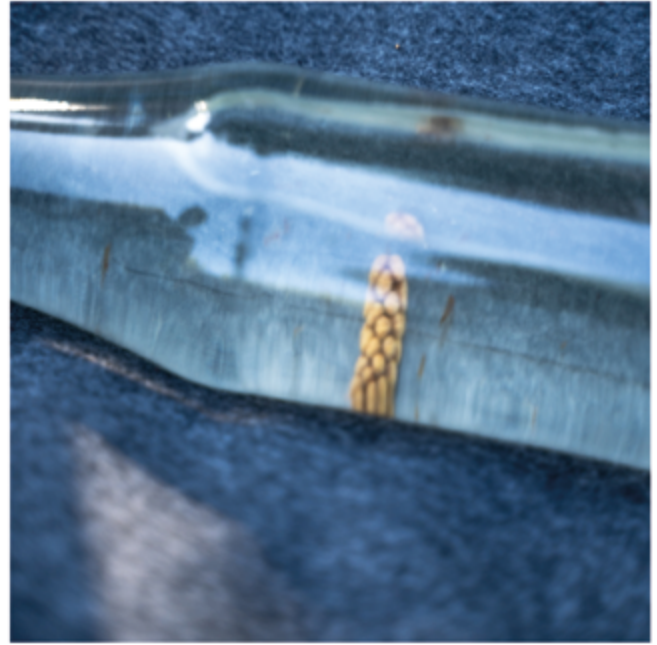




Natura wrażliwości

Z Alicją Kuczyńką-Kratą, terapeutką relacji i mediatorką,
rozmawia Joanna Ćwik.





Joanna Ćwik: Jaka jest rola przyrody w Twoim życiu?

Alicja Kuczyńska-Krata: Przyroda, natura to dla mnie pełnia życia i nieustannie odnawialne źródło energii. Gdy skupiam się na bliskości z drzewem, kwiatem, ptakiem, słońcem, niebem czy chmurami wiszącymi nad miastem, mam odczucie, jakby sił mi przybywało. W takich momentach cały mój organizm osiąga spokój i harmonię, dzięki którym znikają słabości, napięcia i bóle. Gdy czuję się częścią otaczającej przyrody, doznaję swoistego połączenia z mocą istnienia, której nie byłabym w stanie sama z siebie wykrzesać. Współlistnienie, współodczuwanie, współdziałanie – to są te interakcje człowieka z przyrodą, które warto doceniać i z nich korzystać. Czasami wystarcza mi choćby parę minut skupienia wśród drzew parku czy w lesie, aby poczuć przyływ energii i wrócić do codziennych aktywności.

Joanna: A sztuka? Jaką rolę w Twoim życiu odgrywa sztuka?

Alicja: Uwielbiam tworzyć. Piszę wiersze, scenariusze, wystawiłam kilka amatorskich spektakli. Kontakt ze sztuką, a właściwie jej kontemplacja, każdorazowo oznacza dla mnie twórcze inspiracje.

Moje działania artystyczne zrodziły się z wrażliwości na piękno wyrażane w malarstwie, literaturze, teatrze, muzyce czy filmie. W każdym obrazie, który mnie porusza, jest jakaś własna opowieść lub zdarzenie, które przekazuje twórca. Jednocześnie jako odbiorca dzieła sztuki, czerpiąc z własnych pokładów wrażliwości i wyobraźni, mogę przekazać swoje własne odczucia i refleksje.

Dzięki współpracy z innymi artystami w mojej twórczości przenika się poezja, malarstwo i muzyka. Wiersze, które wydałam pod tytułem „Obrazy poruszone słowami”, są dopełniającym się dialogiem poezji i malarstwa. Ważnym celem moich działań artystycznych zawsze było uwrażliwienie na indywidualne przeżywanie, odczuwanie i osobiste refleksje, które umożliwiają kreowanie życia w oparciu o swój własny potencjał twórczy. Lubię dzielić się swoją twórczością w sposób aktywizujący jej odbiorców, przez umożliwianie żywego kontaktu ze słowem, obrazem i muzyką. To inspiruje do odkrywania siebie przez zmysły, emocje, odczucia, pragnienia, po intelektualne zgłębianie wartości artystycznych przekazów. Wierzę głęboko, że sztuka przejawiająca się w taki sposób objawia człowiekowi jego samego, nakierowuje go na mądre wybory i decyzje życiowe.

Joanna: Co Cię zachwyca?

Alicja: Zachwyca mnie nieustannie aktywność zmysłów – uwielbiam obserwować, słuchać, wąchać i smakować piękno. Znajduję radość w drobniactwach, takich jak krople deszczu na liściach, zieleń mchu, delikatność płatków fiołków. Doświadczam wdzięczności w spotkaniach z ludźmi, psami, kotami, ptakami czy wiewiórkami. Kocham też subtelne poruszenia wzbudzone kontaktem z ludźmi, jak też korzystanie ze słów w taki sposób, aby ich energia miała wibrację Miłości. Zachwycają mnie te poziomy odczuć, w których bliskość jest współodczuwana.

Większość moich utworów poetyckich zaczyna się od zachwyty, od wewnętrznego poruszenia, improwizacji. Piszę sercem, emocjami, wrażeniami, wsłuchując się w intuicję. Z tego poziomu percepcji dochodzi do głosu mądrość, której zawsze szukałam i która pochodzi nie tylko z moich doświadczeń, ale też z głosów wielu bliskich mi istnień.

Joanna: Czego o relacjach możemy nauczyć się od natury?

Alicja: Człowiek jest istotą stadną, wspólnotową. W swojej podróży przez życie nieustannie szukamy kogoś bliskiego, bratniej duszy, bezpiecznych relacji. Nawet jeśli nie robimy tego świadomie. Nasze potrzeby związane z tym dają o sobie znać i domagają się zaspokojenia, więc wciąż dążymy do harmonii i bezpieczeństwa. Wszelkie zawirowania, kłótnie, odrzucenia, osądzanie, oskarżanie są wołaniem o stan spokoju i bezpieczeństwa w relacjach. Nieumiejętne wyrażenie prośby o zrealizowanie tego, co dla nas ważne, jest powodem wielu nieporozumień. Gdy działamy, stosując niewłaściwe wzorce komunikacji czy nawykowe strategie, którymi nasiąkaliśmy od dzieciństwa, rzadko jesteśmy w stanie zrealizować nasze pragnienia. Aby móc to zrobić, potrzebny jest wewnętrzny spokój i świadomość, czego szukamy, co chcemy w życiu realizować. To jest praca do wykonania w relacji najpierw ze sobą samym, aby możliwy był kontakt z drugą osobą, wzajemna empatia i budowanie zrozumienia. Warto przy tym zdawać sobie sprawę, że bez względu na to, jak zachowuje się drugi człowiek i jak bardzo jest to bolesne i raniące, pod jego repertuarem zachowań kryją się te same potrzeby, które odzywają się w nas.

Od natury warto też brać lekcje przemijania, dzięki którym możemy uczyć się, że to co minęło, nie wraca. Koncentrowanie uwagi na rozpamiętywaniu przeszłości nie przyniesie nam ulgi ani też nie nakieruje na rozwiązania w przyszłości. „Znowu w drogę, w drogę trzeba iść, w życie się zanurzyć, chociaż w ręce jeszcze tkwi lekko zwiędła róża. Lecz po nocy przychodzi dzień, a po burzy spokój.” Te słowa z piosenki Budki Suflera oddają w pełni to, do czego inspiruje nas przyroda. Obyśmy tylko chcieli z tej nauki korzystać i umiejętnie wprowadzali ją w życie.

Joanna: Czy zmienność/cykliczność przyrody może pomóc nam zrozumieć siebie i innych?

Alicja: Gdy praktykujemy wsłuchiwanie się w naturę, to nawiązujemy z nią kontakt i wtedy głębiej czujemy siebie – jesteśmy przecież jej częścią. Zmienność zachodząca w przyrodzie uczy nas tego, jak zachować się wobec zmian, których doświadczamy w naszym życiu. Obserwowanie zachodzących zjawisk, ich doświadczanie i akceptacja, zamiast nieustannych diagnoz, analiz czy interpretacji pomaga pogodzić się z przemianami i przejść ze spokojem przez następujące po sobie fazy przeżywania trudności czy kryzysów.

Pierwszy etap konfliktów, brak zrozumienia, zagubienie, przeżywanie złości na przemian z lękiem i bezradnością można porównać z jesiennymi wichurami, deszczami, zimą. Potem przychodzi faza wypalenia, izolacji, osamotnienia, doświadczania straty. Można to porównać do drzew огоłoconych z liści w czasie zimy. Ten etap potrzebuje czasu, aby wybrzmiały nasze emocje, aby opadły, uspokoiły się. Dzięki temu możemy odnowić i pozyskać energię potrzebną do odrodzenia do życia. Tak jak drzewa, których bytowanie jest w okresie zimowym zahibernowane. Czekają cierpliwie, bo wiedzą, że mróz, brak światła – te trudne mo-



menty – są częścią życia i muszą je przetrwać, aby wiosną przebudzić się na nowo. Obserwując przyrodę, mając świadomość przynależności do niej, możemy nauczyć się, że dzięki temu, jak przetrwamy to, co bolesne, będziemy mogli na nowo odżyć, jak te drzewa okrywające się liśćmi i kwiatami na wiosnę.

Joanna: Czy korzystasz w swojej pracy z metafory? Jeśli tak, jak często nawiązuje ona do świata przyrody?

Alicja: Metafory, anegdoty czy bajki są doskonałymi formami przekazu, które umożliwiają odbiorcy kontakt ze swoimi emocjami i przeżyciami, a także komunikacją, w której ważne jest wyrażanie siebie, ale też słuchanie tego, co chce o sobie powiedzieć drugi człowiek. Korzystam z nich, zarówno prowadząc indywidualne sesje rozwojowe, terapie relacji, mediacje terapeutyczne i transformatywne, jak też warsztaty czy szkolenia. Często zachęcam moich klientów do posługiwania się metaforami poprzez pracę z fotografiami (w większości nawiązującymi do świata przyrody) czy malarskimi wizjami artystów. Opowiedzenie czegoś o sobie na podstawie wrażeń wywołanych obrazem jest bardzo otwierające, uwalnia wiele napięć, budzi motywację do zaglądania w siebie i odważnego dzielenia się sobą. To początek każdej zmiany, inspiracja do rozwoju i przestrzeń do rozmowy, dzięki której te procesy mogą zachodzić.

Metafory, z których korzystam, czy to w mojej działalności zawodowej, czy w dokonaniach artystycznych, na ogół odnoszą się do natury. Sama w bardzo głęboki sposób czuję się jej częścią. Dzielę się więc z ludźmi swoimi wrażeniami, wizjami harmonii, które rodzą się z wrażliwości na drugiego człowieka, na przyrodę i kosmos.

Nasze wewnętrzne ogrody – to, co czujemy, jak myślimy, w jaki sposób dbamy o swój stan psychiczny, ciało i ducha – wymagają nieustannej troski i pielęgnacji, aby wydobywać i umacniać własne naturalne piękno. To, jak ma się nasz dobrostan, zależy od stanu naszej świadomości, gotowości do rozwoju i osobistych metamorfoz.

Joanna: Twoja praca musi być stresująca, jak radzisz sobie z napięciem i stresem?

Alicja: Choć nie wszyscy o tym pamiętamy, jesteśmy ze sobą połączeni, będąc częścią natury; podobnie cierpimy czy kochamy, wędrując przez życie doświadczamy siebie i innych. Czasem, nie zdając sobie sprawy, przejmujemy czyjeś troski, bóle, traumy i odczuwamy je jako swoje. Dzieje się tak szczególnie wtedy, gdy nie zamykamy swoich serc i dajemy innym empatię, która nie tworzy granic i podziałów. Jesteśmy wtedy narażeni na stres i możemy chwilowo go doświadczać. Jednak świadomość, że to stan przejściowy i że możemy sobie z nim poradzić, pozwala szybko odzyskać wewnętrzną równowagę. Pracując z ludźmi, którzy zwracają się do mnie z różnymi trudnościami w relacjach i traumami, i mając świadomość tego, że kontakt i bliskość są uzdrawiające, nie uciekam od tego, co trudne i nie zamykam się na współodczuwanie. Wiem, że umiem sobie z tym poradzić i przetransformować te napięcia i stesy, które odczułam jak swoje.

Co mi pomaga? Cisza, jakiej doświadczam w kontakcie z naturą, pozwala mi budować wewnętrzny spokój i żyć w harmonii z otaczającym światem. Szukam jej szczególnie wtedy, gdy jestem przebodźcowana liczbą informacji, gdy mam natłok myśli, gdy emocje biorą górę. Szczególnie po sesjach mediacyjnych związanych z wsparciem stron w konflikcie tych wrażeń zbieram w sobie dużo. Wtedy bardzo potrzebuję oczyścić się z tego, czego w trakcie trwania sesji, skupiona na empatycznym słuchaniu, nie mogłam na bieżąco z siebie uwolnić. Najczęściej wychodzę wtedy na spacer, skupiam się na kontakcie z ciałem w ruchu, rozluźniam miejsca, w których czuję napięcie. Dotykam wzrokiem i/lub ręką drzew i innych roślin, medytuję w parku, aż poczuję siłę i spokój, które pozwalają mi wrócić do satysfakcjonującego poziomu mojej życiowej energii. Pomagają mi od wielu już lat techniki medytacji i ćwiczenia mindfulness. Dzięki nim mogę na bieżąco oczyszczać mój umysł ze zbędnych myśli, ocen, interpretacji, przekonań. W radzeniu sobie z natłokiem myśli, które wywołują emocje przywołujące coś z przeszłości czy obawy o przyszłość, oddycham głęboko, skupiając w pełni uwagę na wdychaniu i wydychaniu powietrza. Oddech to życie – póki oddycham, wiem, że mogę moją energię życiową odnawiać i z nowymi siłami wracać do kolejnych aktywności.





Życ w pełni

Z Grażyną Lewandowską, psychoterapeutką psychologii procesu,
oraz HAnią Świątkowską, terapeutką pracy z ciałem,
rozmawia Katarzyna Czajkowska.



Grażyna Lewandowska: Terapia? Kiedyś nie chciałam nawet słyszeć o terapii. Pamiętam koleżankę, która mnie namawiała. Chodziła na warsztaty i opowiadała o nich z zachwytem. Widziałam, jak ona się zmieniała, a mimo to wtedy nie zdecydowałam się spróbować. Sądziłam, że tego nie potrzebuję. Swoją psychoterapię zaczęłam dopiero, gdy znalazłam się pod ścianą. Musiałam zacząć szukać pomocy, ale były to poszukiwania na oślep. Gdy w końcu poszłam do psychoterapeuty, okazało się, że była to najlepsza rzecz, jaką zrobiłam dla siebie w życiu. Później wiele innych osób mówiło mi, że najlepszy prezent, jaki można sobie zrobić, to właśnie psychoterapia. Choć czasami bywa trudnym doświadczeniem.

Hania Świątkowska: Ja również doświadczyłam takiego krytycznego momentu. Czułam, że nie da się tak dalej żyć. Terapia okazała się wielkim dobrodziejstwem. Pomogła, gdy było już za ciężko, za dużo i niewygodnie. Wsparła mnie, bym mogła poczuć, czego chcę, a czego nie chcę, obejrzeć siebie w rodzinie, poznać mechanizmy budowania relacji. Dała mi rodzaj instrukcji obsługi samej siebie i poczucie sprawstwa. Dzięki terapii zaczęłam świadomie czuć ciało, rozpoznawać emocje. Z dryfowania przeszłam do odczuwania własnego rytmu.

Grażyna: Też miałam wrażenie, jakby włączyła mi się cała paleta życia. Czułam, że jestem szczęśliwa, że jestem smutna, że płaczę, że jestem załamana, że skaczę do góry z radości. Mogę w tym wszystkim pobyc, w autentyczności. Nie uciekać od tego. Nawet, gdy jestem smutna, to sobie posiedzę w tym smutku. Zagłębiam się w nim. Nie uciekam, jak to się często robi. Nie zagłuszam go wyjściem do kina na coś wesołego, kupieniem sobie ciastka czy spotkaniem ze znajomymi. Przestałam uciekać przed sobą. I tak jak mówisz, przed terapią dryfowałam, a po niej zaczęłam płynąć. Poczułam, że można swoje życie jednak przeżywać w pełni. To jest wspaniałe.

Hania: Terapia może być pewnego rodzaju poznaniem siebie na nowo. Ciekawość i odwaga otwierają nowe możliwości, szanse na dobrostan. Codziennie przeżywane troski odcinają nas od uczuć i emocji. To sprawia, że „mieszkamy w głowie”, rozsądnie wszystko rozważamy. Poprzez poznanie siebie zyskujemy nową perspektywę – uruchamiamy ciało, aby czuć i doświadczać.

Katarzyna Czajkowska: Może pretekstem do spotkania z terapią nie musi być doświadczenie tragedii?

Grażyna: Gdy rozmawiam z klientami, to okazuje się, że powodem bywa też ciekawość albo przypadek. Ktoś dostał ulotkę i postanowił zobaczyć, co to jest. Zdarza się również tak, że świat konfrontuje nas z sytuacją, która pcha na drogę poznania samego siebie. Ja także należałam do tych osób, które „mieszkały w głowie”. Pamiętam, jak na jednym z warsztatów pierwszy raz poczułam swoje ciało. Mocno tupałam o podłogę bosymi stopami i poczułam niesamowitą świadomość tych stóp. Były aż czerwone, tak waliłam nimi w podłogę. Wreszcie czułam moje nogi. Wcześniej było tak, jakbym trochę lewitowała nad ziemią, jakby stopy zaledwie ją muskały. Prawie w ogóle ich nie czułam. Dopiero wtedy dotarło do mnie, jak dobrze jest mieć kontakt z własnym ciałem, czuć je. To było dla mnie wielkie odkrycie! Pamiętam też moment po dłuższej terapii, kiedy uporałam się z dość trudnymi rzeczami, powiedziałam do grupy: „Słuchajcie, poczułam w środku taki spokój, jakby mi coś się wygładziło, wyprasowało”. Czułam to wręcz fizycznie. Jakbym była morzem i miała pewność, że nawet jeśli na powierzchni szaleją fale i bałwany, to w środku, w głębi panuje cisza i spokój. Przez

jakiś czas sprawdzałam rano, czy to nie zniknęło. Później oswoiłam się z tym i przestałam sprawdzać. Ale pamiętam, że było to dla mnie ważne odkrycie. Odczułam bardzo fizycznie w ciele ten spokój wewnętrzny i osadzenie w sobie. Oczywiście nie po każdej sesji wychodzę i jest „wow!”. Ale takie przełomowe momenty zdarzają się i są piękne. Uczestnicząc w terapii czy w warsztatach, często odkrywam w sobie coś nowego, ciekawego.

Katarzyna: Okazuje się, że terapia i praca z ciałem łączą się, przenikają.

HAnia: Gdy zmieniamy własne systemy przekonań, transformujemy myśli, zmiany zachodzą również w naszym ciele. Czasem odbywa się to w odwrotnej kolejności. Poprzez aktywację ciała, odżywianie aspektu fizycznego, dochodzi do zmian myślowych, sposobu wyrażania się. Wszystko jest połączone.

Katarzyna: Dużo mówicie o przyjemności, spokoju, pozytywnych aspektach terapii, tymczasem terapia jest owiana stereotypami, że to szaleńcy idą do terapeuty, a zdrowy człowiek tego nie potrzebuje.

Grażyna: Takie stereotypy nadal pokutują. Niestety częściej wśród ludzi starszych. Może dlatego, że kiedyś pójście do psychiatry było stygmatyzujące. Pamiętam moją koleżankę, która była w psychozie. Widziałam, co się z nią dzieje. Prosiłam, wręcz błagałam jej mamę, by poszła z córką do specjalisty. A ona nie chciała słyszeć o psychiatrze. Powtarzała: „Moja córka nie jest głupia i powinna się wziąć za robotę, to jej przejdzie.” Oczywiście w efekcie moja koleżanka i tak wyładowała w szpitalu, ale już w ciężkim stanie. I nadal tak bywa. Najmniej jest tego strachu w pokoleniu dwudziesto-, trzydziesto-, czterdziestolatków. Oni są bardziej świadomi, inaczej do tego podchodzą. Jednak trafiają się młode osoby, które ze strachu przed oceną otoczenia nikomu nie przyznają się do psychoterapii. Za to starsze pokolenia trudniej przekonują się do terapii. Często się jej boją, bo nie wiedzą, czym ona jest ani na czym polega. Kiedyś nie było tylu książek, publikacji. Trudno było znaleźć informacje na ten temat. Niektórą terapią kojarzy się ze spowiedzią. Tyle że w konfesjonale „wyznaję swoje grzechy i za nie żałuję”, a na terapii tak nie jest. Osoba idąca na nią nie musi się obawiać, że terapeuta będzie ją oceniał.

HAnia: Mam takie doświadczenie w pracy z ciałem, że osoby decydujące się na wizytę wcześniej widziały zmianę u kogoś z bliskich i same chcą tego doświadczyć. Czasem przychodzą z ciekawości siebie. W większości przypadków są to momenty przełomu, nowych początków, czasem trudów, bólu. Mam też takie wyobrażenie, że dzisiejsza młodzież w terapii poszukuje siebie. Można powiedzieć, że terapia zrobiła się modna. Bardzo mnie cieszy, że młodzi ludzie szukają wsparcia i chcą rozmawiać, opowiadać o sobie, dbać o siebie.

Grażyna: Ja też wśród młodych dostrzegam modę: „Chodzę do swojego terapeuty”.

Katarzyna: Zdarzyło mi się słyszeć opowieści o terapii od osób w bardzo dojrzałym wieku. Mówili, że zmieniła ich życie na lepsze. Jednak nie chwalą się tym, czasem robią z tego tajemnicę. Jak to jest z tym wiekiem? Czy istnieje najlepszy czas na terapię?



Grażyna: Osoby z pokolenia pięćdziesiąt plus najczęściej się tym nie chwala. Mają obawy związane ze wspomnianymi stereotypami. Natomiast w swojej pracy miałam już całe rodziny przychodzące na terapię – i to było super. Najpierw się pojawił ktoś młody, potem partner bądź rodzeństwo tej osoby. Następnie zjawiała się mama, która widząc zmiany zachodzące w dzieciach, sama znakomicie weszła w terapię. Ale tato? Wszyscy jego bliscy mówili, że on żyje w świecie „szkiełko i oko”. Po czym minęły dwa lata i w gabinecie pojawił się ten tata. Okazało się, że powodem jego decyzji były zmiany, które widział u reszty rodziny. Postanowił przyjść i sprawdzić, o co w tym chodzi. To przykład, że zdarza się, że to idzie rodzinnie, między pokoleniami.

Katarzyna: Czyli mamy pewnego rodzaju dojrzewanie do decyzji. Nie da się nikogo zmusić do terapii, przekonując, że jak ja idę, to Ty też.

Grażyna: Na terapię nie ma jednego najlepszego czasu. Każdy ma swój. To nie jest tak, że wszyscy powinni rozpocząć terapię w określonym wieku. Ludzie mogą chodzić do terapeuty i po jakimś czasie zrezygnować. A jeśli po dwóch–trzech latach pojawią się znowu, bo doświadczyli czegoś i chcą się temu przyjrzeć, to też jest w porządku. To cudowne, że cały czas się zmieniamy, nie stoimy w miejscu.

HAnia: Istnieje wiele nurtów terapeutycznych. Ważne jest, aby dobrać odpowiednią dla siebie metodę. Decydując się na terapeutę, warto kierować się swoimi odczuciami, nie tylko poleceniami.

Katarzyna: Z czym można pracować na terapii?

Grażyna: Teraz sporo osób zgłasza się z depresją. Pracujemy również z relacjami (indywidualnie, parami, rodzinami). Pomagamy odnaleźć znaczenia ukryte w snach, symptomach cielesnych. Lista jest długa.

HAnia: Pracować można prawie ze wszystkim. Wewnętrzne przekonania to świetny temat na terapię, zwłaszcza jeśli już nam nie służą. Są osoby zainteresowane głównie terażniejszością. Chcą, by im było lepiej w pracy, łatwiej z partnerem, by nie wkurzać się tak na dzieci. Nie interesuje ich rozdział dzieciństwa i nie chcą do niego wracać. Jednak są też ludzie, którym warto pokazać, że ich aktualne zachowania, reakcje są wynikiem wydarzeń z najwcześniejszego okresu życia. Możemy to sobie „obejrzeć”, spróbować poukładać. Taka wycieczka do dzieciństwa bywa bardzo pomocna. Dzięki niej wiele można poprawić, zmniejszyć lęki, zacząć świadomie budować relację z drugą osobą, rodziną, szefem, przyjaciółmi.

Grażyna: Potrzebujemy rozpoznawać swoje emocje. Ludzie często nie potrafią ich nazywać, ponieważ rodzice nie umieli tego robić. Nie nazywali uczuć, które się pojawiały. W szkole też nas tego nie uczyli.

HAnia: Mam poczucie, że są różni ludzie. Również tacy, którzy w ogóle nie kwalifikują się na terapię albo nie w tym momencie życia i najpierw powinni skonsultować się z lekarzem.

Grażyna: Są osoby, które mówią: „Ja nigdy nie pójdę na terapię”, a po jakimś czasie trafiają do mojego gabinetu. Inni rzeczywiście nie decydują się na terapię. Radzą sobie inaczej. Przeżywają satysfakcjonujące życie. Mają swoje narzędzia: pójdą na jogę, skopią

ogródek, pobiegają, pomedytują nad wodą czy pospacerują w lesie. Terapia nie jest lekarstwem – jest jednym z wielu narzędzi, jakim możemy sobie pomóc. Są ludzie, którzy się modlą, spacerują z psem, zajmują się wolontariatem, spełniają się w opiece nad dziećmi czy wnukami. Mam sąsiadów, którzy są bardzo zaangażowani w opiekę nad wnukami i są cudownymi dziadkami. Jak widzę ich z kolejnym wnuczkiem idących na spacer, to oni świecą! Dzieci są szczęśliwe, oni są spełnieni i to jest piękne. To też pomaga. Nie jest powiedziane, że wszyscy muszą iść na terapię.

Katarzyna: Ważne, że to jest wybór, a nie przymus czy obowiązek. Tych ścieżek jest bardzo dużo.

Grażyna: Tak. Są też osoby, które w pewnym momencie życia czują potrzebę duchowości. Nie zawsze wiedzą, jaka ta duchowość ma być, ale temat zaczyna ich fascynować. No i czasem przychodzą z tym na terapię, żeby się temu przyjrzeć. Zapytać siebie: „Co to jest? Gdzie mnie ta droga prowadzi? Jak ona prowadzi?”.

Katarzyna: Mówiąc o duchowości, przypomniało mi się takie powiedzenie: „W zdrowym ciele zdrowy duch”. Pomyślałam o pracy z ciałem w tym kontekście.

HAnia: W naukowym ujęciu praca z ciałem poprzez dotyk otwiera nowe ścieżki neuronowe pamięci, emocji i myśli. Ludzkie ciało to wspaniałe laboratorium chemiczne, możemy regulować dawkę kortyzolu czy testosteronu poprzez postawę ciała, drżenie. Uśmiechem zwiększamy ilość serotoniny, a pogłębiony oddech zmniejsza ciśnienie krwi. Czyż to nie fascynujące? Nauka przenika się z tym, co niewyjaśnione, mistyczne.

Bliskie jest mi podejście Clarissy Pinkola Estés, w którym ciało jest naszym najdroższym towarzyszem, który wspiera nas i pomaga doświadczać życia w pełni. Starożytni Polinezyjczycy zdawali sobie sprawę z tego, że ciało to portal, brama, która prowadzi do umysłu, psychiki i ducha. Dotykając czyjogoś ciała, komunikujemy się z całą biografią, systemem przekonań, traumami i mądrością tej osoby. Z tych powodów dotyk uznawali za świętość. Ja i moje ciało to całość.

Grażyna: Jesteśmy jednym i tym samym. Czuję moje ciało, że jest zmęczone, chce odpocząć, poleżeć sobie, a ja je bacikiem poganiam: „Nie, nie, nie! Jeszcze musimy dzisiaj to i to zrobić i dopiero potem odpocznesz”. Wiadomo, że to nie wróży niczego dobrego. Powinniśmy wsłuchiwać się w swoje ciało, z czułością. Moje ciało to ja i zasługuje na wszystko, co najlepsze.

Katarzyna: W projekcie „Moje ogrody – wewnętrzne metamorfozy” pracowałyśmy wszystkimi zmysłami. Było dużo dotyku. W pandemii dotyk w pewnym sensie stał się tematem tabu. A my, przypominając o utrzymaniu dystansu, na nowo oswajamy dotyk poprzez kontakt z roślinami, z ziemią. Odczuwamy przyjemność płynącą z różnorodności dotyku.

HAnia: Prof. Jan Miodek mówi w jednym z wywiadów: „Kochać znaczy dotykać”. Chciałoby się powiedzieć, że kochanie to dotyk fizyczny i uczuciowy. Jakby tego było mało, to słowo „kobieta” najprawdopodobniej pochodzi z dialektu tokańskiego i pierwotnie znaczyło: istota lubiąca dotykanie, przytulanie się. O dotyku również mówi się, że to „matka wszystkich zmysłów”, ewolucyjnie zapewnia nam przetrwanie, komfort psychiczny, a także stymuluje produkcję związków wywołujących uczucie szczęścia i zado-



wolonia: serotoniny, dopaminy i oksytocyny. Dotyk to piękna i bardzo prosta praktyka, jaką możemy dać sobie każdego dnia, przy prostej czynności, jak mycie, kremowanie ciała. Po prostu zwolnij, dodaj uważność, delikatność, świadomość ruchów. Gdy pracuję z osobami bardzo zamkniętymi na dotyk, to nie zapraszam ich od razu do pełnego, świadomego kontaktu z ciałem czy masażu całego ciała. Na początek mówię: zwolnij, kiedy się myjesz, i zobacz, jak to poczujesz. Jeśli nigdy się nie kremujesz, to zachęcam do tego. Zobacz, jaka jest konsystencja kremu, jak ta tekstura dotyka twojej ręki. Jak się z tym czujesz? Jakie myśli i emocje to w tobie uruchamia? Następnym razem dodaj intencję, z jaką chcesz dotknąć swojego ciała podczas mycia, a z czasem możesz zrobić z tego rytuał bliskości ze sobą. Oczywiście można też pójść na masaż, sesję bodywork. Jeśli nie ma gotowości, by od kogoś przyjąć dotyk, to ważne, żeby samemu go sobie dać.

Grażyna: Spotykam również osoby, które bardzo nie lubią dotyku. Jest dla nich czymś okropnym, dlatego w swojej pracy terapeutycznej jesteśmy bardzo uważni. Jeśli chcemy kogoś dotknąć, to pytamy o zgodę. Dotyk może być bardzo nadużywający, szczególnie dla kobiet. Trzeba być bardzo uważnym.

HAnia: Oczywiście dotyk może być nieprzyjemny, na przykład dla wysokowrażliwych osób, które mają wrażliwe ciało, lub osób mających za sobą trudną historię nadużycia.

Grażyna: Tak, a czasem z jeszcze innego powodu. Mogą nawet nie wiedzieć z jakiego, bo to często nie jest oczywiste. Dla nich dotyk kojarzy się z czymś niedobrym. Jest dla nich przykry.

Katarzyna: Moim zdaniem terapia daje świadomość tego, że mogę się wycofać. Mam do tego prawo.

Grażyna: I nikt nie może tej granicy przekroczyć. Powinno się uczyć stawiania granic. I to już od dziecka. Ja stawiam granice i nie wolno ich przekraczać. Wiele osób nie jest w stanie tego robić. W związku z tym niepotrzebnie cierpi i z tym też się pracuje na terapii.

HAnia: Dokładnie! Przypomina mi się scena z filmu „Pora umierać” z Danutą Szaflarską w roli głównej, gdzie lekarka w dość obcesowy sposób zwraca się do starszej pacjentki: „Niech się rozbierze i położy”, nie podnosząc nawet wzroku znad papierów. „Niech się pocałuje w dupę” – odpowiada starsza pani i wychodzi, mrucząc do siebie: „A co jej miałam powiedzieć? Dobrze jej powiedziałam...”. Mamy prawo do szacunku. Mamy prawo powiedzieć, jak chcemy być traktowani i ustalać granice. Jest to nasza odpowiedzialność, aby komunikować ten nasz „koncert życzeń”, bo druga strona po prostu się nie domyśli. Przykładowo, jak idę do ginekologa, to mówię: „Pani Doktor/Panie Doktorze, ja nie przepadam za tego rodzaju badaniami”. Komunikuję prośbę: „Potrzebuję być informowana, czuć kontakt, żeby narzędzia nie były zimne” i tak dalej. Ostatnio miałam takie doświadczenie i była to bardzo dobra wizyta, bo wzięłam za nią odpowiedzialność. Na początku widziałam, że „koncert życzeń” się nie podobał, ale lekarz wysłuchał i powiedział, że jak będzie coś nie tak, to mam mówić. Poczułam się bardzo zaopiekowana, ale zadbałam o to. Terapia daje prawo do mówienia, że czegoś sobie nie życzę.

Grażyna: Miałam taką sytuację w tramwaju. Starsza pani siedziała w masce, a nad nią stanął chłopiec w wieku szkolnym, który był bez maski. Pani spojrzała na niego i powiedziała: „Proszę się nade mną nie nachylać, pan nie ma maski”, i chłopiec się odsunął. Często jeżdżę do pracy tramwajem i rzadko widzę, by ktoś w ten sposób reagował. Pewnie to się bierze ze strachu. Ale jeśli nie odważymy się postawić granicy, to narażamy się na konsekwencje. Ważne, aby uświadomić sobie, że jeśli nie będziemy próbować stawiać na swoim, to przez swój strach będziemy te konsekwencje ponosić zawsze. A przecież czasem wystarczy zakomunikować, jak chcemy być traktowani, i w ten sposób zadbać o siebie. Niby prosta rzecz, ale dla niektórych jest to jednak bardzo trudne. I z tym też pracujemy na terapii.

HAnia: Pokazanie swojej perspektywy jest bardzo uwalniające. Ta kobieta z tramwaju pokazała, że nie jest przeciwko młodemu człowiekowi, tylko że chce zadbać o siebie. Nie oceniła go, ale stanęła za sobą.

Katarzyna: **Nie tylko terapia indywidualna daje taką możliwość. Warsztaty rozwojowe pokazują nam, że można nauczyć się stawać po swojej stronie. Inspiracje można czerpać również od grupy, z książek czy z innych źródeł.**

Grażyna: Oczywiście. Warsztaty rozwojowe dają bardzo dużo. To nie jest tak, że każdy musi iść na terapię indywidualną czy grupową. Czasem ktoś po warsztacie zaczyna zupełnie inaczej postrzegać świat. Potrafi dotknąć drzewa i się zachwycić, zatrzymać się i uspokoić głowę, pobyc tu i teraz.

HAnia: Warsztaty bywają miejscem, gdzie można doświadczyć siebie w grupie, atmosfery grupy, poobserwować siebie i pracę innych.

Grażyna: Patrząc na zmagania innych z problemem, który i nas dotyczy, możemy popatrzeć na swój problem z innej perspektywy, i w ten sposób dostrzec więcej. Tak jak mówisz, Haniu, energia grupy, tej społeczności, która się tworzy, potrafi wzmacniać procesy i pobudzać dobre, ciepłe relacje międzyludzkie.

Katarzyna: **Uważam, że doświadczenie psychoterapii stało się moją zdrowotną profilaktyką. Dzięki większej świadomości siebie lepiej radzę sobie ze stresem, co – mam wrażenie – wpływa na moją odporność. Od kiedy nauczyłam się rozpoznawać emocje, przyznawać się do odczuwanej złości, skończył się mój problem z silnymi migrenami. Co o tym sądzicie? Czy to dobry kierunek, by traktować terapię jako wsparcie, profilaktykę zdrowia? A może to jednak błędne myślenie i jednostkowy przypadek? Jakie są Wasze doświadczenia?**

HAnia: W obawie przed jakąś emocją znieczulamy się, usztywniamy ciało, spływamy oddech. Zamykamy się w ten sposób na doświadczanie wszelkich emocji, co może być przyczyną bólu głowy, karku, zuchwy. Dlatego tak istotne, aby w bezpiecznych i komfortowych warunkach móc uwolnić swoje emocje, dać ciału odpocząć. Dla mnie jest to forma dbania o siebie, o zdrowie, ale też o relacje z innymi.

Grażyna: Rzeczywiście bywa tak, że podczas terapii znikają symptomy fizyczne. Uwalniane są trudne emocje i wspomnienia, które były tłumione przez wiele lat. Możemy komuś wybaczyć, poczuć wzruszenie albo miłość. Czy można powiedzieć, że takie doznania mają działanie prozdrowotne? Moim zdaniem tak, ale nie zaoponuję, jeśli zostawimy to pytanie otwarte.





Sprawdź, jak to działa

Do ćwiczeń zapraszają

Joanna Ćwik, architektka krajobrazu i przewodniczka spacerów przyrodniczych,
oraz Katarzyna Czajkowska, arteterapeutka i fotografka.





Naturalnie blisko

Idź do ogrodu lub parku. Rozejrzyj się uważnie. Spójrz na drzewa, na ich różnorodność. Wybierz jedno z nich i stań przy nim. Przyjmij zaproszenie do uważnego spotkania z drzewem. Jak na spotkaniu z przyjacielem postaraj się otworzyć, zaufać, wysłuchać go z ciekawością. Może zechcesz podzielić się z nim jakąś myślą? Rozstaw stopy na szerokość bioder, stań stabilnie, oprzyj się dłońmi o pień. Poczuj wzajemne, czułe wsparcie. Możesz uśmiechnąć się do drzewa. Zamknij oczy. Jesteś tu i teraz. Wsłuchaj się w swój oddech, poczuj, jak powietrze wypełnia Twoje płuca. Zbadaj stopami grunt, na którym stoisz. Czy jest równy, twardy, a może miękko się w niego zapadasz? Przenieś uwagę na swoje stopy. Może brakuje im swobody? A może odczuwasz przyjemne ciepło? Poczuj ciężar swojego ciała. Możesz, delikatnie się kołysząc, przenosić ciężar ciała z nogi na nogę. Wróć uwagą do oddechu. Skup się na powietrzu, które wdychasz – jakie jest? Czy jest ciepłe/rześkie? Pomyśl o drzewie, którego dotykasz, o tym, jak ono pomaga w Twoim oddechu, jak produkuje tlen, który z każdym oddechem odżywia Twoje ciało. A Ty w zamian dajesz mu w każdym wydechu dwutlenek węgla, który jest dla niego niezbędny. Daj sobie świadomie poczuć tę wzajemną więź. Przenieś teraz uwagę na to, co słyszysz, czy potrafisz wyróżnić dźwięki, które wydaje drzewo? Szum liści? A może spróbuj przyłożyć ucho do pnia. Czy te dźwięki są dla Ciebie przyjemne, a może mają jakiś rytm? Czy Twój oddech łączy się harmonijnie z dźwiękami? Przenieś teraz uwagę na to, co czuje Twój nos. Spróbuj poczuć zapach drzewa, przy którym stoisz? Możesz zbliżyć nos do kory. Węch to najbardziej pierwotny ze zmysłów. Żaden z pozostałych nie oddziałuje na nas tak bezpośrednio. Poddaj się naturalnej aromaterapii, oddychaj nosem. Pomyśl teraz o fizycznym kontakcie, jaki nawiązujesz z drzewem. Zwróć uwagę na korę. Poczuj pod palcami, czy jest ciepła/zimna/gładka/chropowata, a może wilgotna? Czy ten dotyk jest przyjemny? Powoli otwórz oczy i postaraj się z jak największą dokładnością obejrzeć drzewo. Nie odrywając dłoni od pnia, spójrz w górę, prześledź główny pień i rogałęziające się konary. Spójrz na korę, obejrzyj jej fakturę z bliska, odnajdź wzór. Czy jesteś w stanie sięgnąć do liści/igieł, dotknąć ich, obejrzeć dokładnie z bliska. Możesz rozetrzeć je w palcach. Czy pachną? Jak różnorodne są kształty liści? Faktura spodu w porównaniu do wierzchu? A kolor? Jaki jest brzeg liścia? Prześledź jego unerwienie. Powoli odsuń się od drzewa, tak aby zobaczyć jego całościowy kształt, pokrój. Czy jest regularny? Smukły? A kolory? Czy liście mieniają się w słońcu? Możesz teraz podziękować drzewu za wspólny czas. Jeśli chcesz pożegnaj je uśmiechem.

Po „spotkaniu” możesz narysować lub sfotografować pokrój/liść/kwiat/owoc/szyszkę – element, który Cię zachwyił. Możesz prowadzić dziennik z takich wycieczek i poznawać kolejne drzewa. W domu sprawdzaj, jaki to gatunek – odkryjesz wtedy imię swojego nowego przyjaciela.

Możesz nagrać sobie powyższą instrukcję (z odpowiednimi odstępami na zastanowienie po poszczególnych pytaniach) i odsłuchując, realizować ćwiczenie w parku.

Na stronie nr 46: Spacer przyrodniczy – pełna zachwyłów wycieczka, obfita w dotykanie, wąchanie, oglądanie i nasłuchiwanie przyrody – po Ogrodzie Botanicznym Uniwersytetu Warszawskiego dla uczestniczek cyklu spotkań „Moje ogrody – wewnętrzne metamorfozy” w Fundacji Metamorfozy.



Bądź jak bukiet

Skomponować siebie. Można? Sprawdź. Stwórz intuicyjny bukiet. Z intencją lub afirmacją, która Cię wzmocni. Jaką? Zadaj sobie pytanie – czego teraz potrzebuję? Chcę siebie lepiej poznać czy zaprosić konkretną zmianę do mojego życia?

Arteterapia daje przestrzeń do eksperymentowania bez oceny. Ważniejsze jest działanie, proces, sprawczość, a nie umiejętności artystyczne.

Na początek podaruj sobie czas. Tak, jesteś ważna i możesz to zrobić. Spotkaj się ze sobą. Wybierz się w podróż. Gdzie? Do własnego wnętrza. Do serca. Na łąkę. Poszukaj roślin, z których wykreujesz bukiet. Intuicja Cię poprowadzi. Możesz na chwilę zamknąć oczy. Pozwól sobie czuć. Oddychaj. Czego potrzebujesz? Może na myśl o własnym bukiecie – metaforycznej opowieści o Tobie – pojawiają się obrazy? Nie oceniaj ich. Korzystaj z bogactwa skojarzeń.

Czego potrzebujesz? Co jest dla Ciebie ważne? Kim jesteś? Twoje mocne strony, jak je przedstawiś? Co może je pokazać? Kolor? Kształt? Ulubiony kwiat? Stwórz własny język symboli. Możliwości masz całkiem sporo. Zaprosz ciekawość dziecka. Będzie Ci łatwiej oddać się twórczej zabawie. Z ufnością otworzysz się na nowe odkrycia. Dzieci są wolne. Nie ograniczają ich przekonania czy przekazy kulturowe. Pozwól sobie na radość płynącą z tworzenia. Kreuj. Jak się czujesz? Jesteś obecna tu i teraz? Udało się?

Twój bukiet – metafora obecności. Afirmacja życia, a może zaproszenie intencji i zainicjowanie zmiany. Obserwacja i poznawanie siebie w twórczy sposób. Akceptacja i zachwyty. Refleksja nad życiem i aktualizacja potrzeb, a do tego radość z piękna, które wokół siebie możemy odnaleźć.



Bukiet może być również skomponowany w formie kolażu z elementów powycinanych z gazet.

Możesz sfotografować swój bukiet i podzielić się nim w społeczności „Ogród Przemian” na Facebooku. Dodaj wtedy do opisu „#jakkbukiet”.

Polecane lektury:

„Rosnąć w siłę. Rozpoznanie. Zmagania. Rewolucja” Brene Brown

„Z wielką odwagą. Jak odwaga bycia wrażliwym zmienia to, jak żyjemy i kochamy, jakimi rodzicami i liderami jesteśmy” Brene Brown

„Droga Artysty” Julia Cameron • „Nigdy nie jest za późno” Julia Cameron

„Czy chcesz o tym porozmawiać?” Lori Gottlieb • „Nie bój się bać” Susan Jeffers

„Shinrin-yoku Sztuka i teoria kąpieli leśnych” Qing Li • „Radość” Alexander Lowen

„Podróż bohaterki” Maureen Murdock • „Spokój umysłu. Jak być w pełni obecnym” Thich Nhat Hanh

„Ciało kobiety, mądrość kobiety” Chistiane Northrup • „Porozumienie bez przemocy. O języku życia” Marshall Rosenberg

„Kwitnący umysł” Sue Stuart-Smith • „Dotknij, poczuj, zobacz” Peter Wohlleben

„Sekretne życie drzew” Peter Wohlleben

Pozwól sobie pomóc

Skorzystaj z bezpłatnego wsparcia specjalistów:



interwencjakryzysowa.pl



pokonackryzys.pl

800 120 002 – Niebieska Linia – ogólnopolskie pogotowie dla ofiar przemocy,
bezpłatna linia jest czynna 24 godziny na dobę

800 702 222 – Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie

116 123 – telefon zaufania dla osób dorosłych

800 108 108 – wsparcie dla osób po stracie bliskich

Ośrodki Interwencji Kryzysowej: Warszawa – **514 202 619** • Góra Kalwaria – **22 757 68 20**

Płock – **24 364 02 48** • Mława – **23 654 52 29** • Radom – **48 362 27 45**



Opinie uczestniczek

„Ogrody Przemian! Miałam opór, myślałam, nie moja bajka, ogrody, hm... kwiaty? Ale zaufałam Grażynie, Asi i Kasi, pomyślałam, jak one będą prowadzić warsztaty, to na pewno spotka mnie coś ciekawego, nieznanego, a ja kocham poznawać. Więc byłam, jestem i dzięki tym zajęciom zaostrzyły się moje zmysły, wrażliwość na przyrodę, jeszcze bardziej poczułam, że jestem jej integralną częścią. Dziękuję!” – **Irina**

„Obdarowywanie małych sadzonek doniczkowym domem pod kierunkiem doświadczonej ogrodniczki, to była wielka przyjemność. Każda z uczestniczek tworzyła swoje kompozycje w doniczkach. I pomimo skupienia na tych swoich kompozycjach miałyśmy poczucie, że robimy to wspólnie, bo każda z czułością traktowała wszystkie rośliny, nie tylko te przez siebie wybrane. Tak, jakbyśmy tworzyły nasz wspólny ogród, a każda byłaby odpowiedzialna za jego małą część” – **Grażyna K.**

„Dziękuję Monice Wądołowskiej i Uczestniczkom za wczorajsze spotkanie Była MOC! Ponadto chcę bardzo podziękować Kasi i Joasi za przypomnienie mi na ostatnich zajęciach, jak wiele pięknych przeżyć może dać tworzenie kolaży. Przede wszystkim wyciszenie i uważność. Sama nie wiem, kiedy i dlaczego przestałam to robić. Przesyłam z wdzięcznością zdjęcie pierwszego, który zrobiłam” – **Bogna**

„Muszę przyznać, że pomysł na wykonanie mandali w takiej formie był trafiony w przysłowiową dyszkę. Nasze mandale okazały się piękne, różnorodne i niepowtarzalne. Brawo My!” – **Stasia**

„Z radością wracam do naszych zajęć i nie mogę doczekać się następnego spotkania. Wspaniale wszystko przygotowałyście! Dziękuję!” – **Maria**

„Wiele miłych wrażeń wyniosłam z tego spaceru, na które w biegu nie zwracamy uwagi. Medytacja z kojącym szumem drzew i różnych traw, i wody płynącej z fontanny w tle była cudowna. Cały ten spacer to była jedna wielka medytacja i zaprzyjaźnianie się w przyrodę. Dziękuję Asi za wprowadzanie nas w te klimaty i Kasi za zdjęcia” – **Grażyna K.**

„Duma mnie rozpiera i niedowierzenie, że udało się nam wykonać takie kwiatowe cacka. Wszystkie bukiety są wyjątkowe i niepowtarzalne. Asiu i Kasiu, dzięki wielkie, gdyż bez Was byłoby to niemożliwe” – **Stasia**

„Dziewczyny, dzięki Wam odżyłyśmy i mam nadzieję, że będziecie to podtrzymywać. Bardzo dziękuję i życzę przede wszystkim zdrowia oraz dalszych pomysłów do realizacji w przyszłym roku. Pozdrawiam!” – **Grażyna S.**





Katarzyna Czajkowska

Pedagog kulturoznawca, fotografka i arteterapeutka. Od 2013 roku działa jako Czułe Oko i oferuje autorskie połączenie fotografii portretowej i rozwoju przez sztukę. Nawet do zdjęć biznesowych wplata elementy arteterapii. Jej ulubioną propozycją jest indywidualna sesja „Portret z Duszą”. Współtworzy projekt z elementami psychoterapii „Droga do Siebie”. Organizuje autorskie warsztaty stacjonarne i wyjazdowe, między innymi „Obraz Kobiety” czy „Wyjść z klatki”. Współpracuje z Fundacją Metamorfozy. Kocha tańczyć. Wierzy, że razem można więcej.

czuleoko.com

blog.czuleoko.com

facebook.com/CzuleOko

Fot. Anna Trafisz



Joanna Ćwik

Architektka krajobrazu i florystka, projektuje ogrody i zielone tarasy, tworzy aranżacje roślinne do wnętrz i zielone ściany. Prowadzi warsztaty florystyczne z elementami hortiterapii. Od 2020 roku organizuje poruszające zmysły spacerzy przyrodnicze. Nałogowo fotografuje, lepi z gliny i plecie wianki. Uwielbia kąpiele leśne, Land Art i swój ogród. Wiceprezeska Fundacji Metamorfozy.



mail: zielepuchy@gmail.com

Instagram: [c_u_d_a_wianki](https://www.instagram.com/c_u_d_a_wianki)





Grażyna Kucharska

Gerontolożka, założycielka Fundacji Metamorfozy, inicjatorka aktywności społecznych i organizatorka projektów rozwojowych, społecznych i artystycznych. Orędowniczka porozumienia ponad granicami w rozumieniu wielokulturowości, różnorodności narodowej i społecznej. Współpracuje z organizacjami społecznymi w zakresie szerzenia wiedzy i udostępniania narzędzi do samorozwoju – zarówno wśród seniorów, jak również innych grup wiekowych – a także wspierania ich aktywności społecznej. Założycielka Galerii Metamorfozy, w której organizowane są wystawy sztuki współczesnej, spotkania z artystami krajowymi i zagranicznymi oraz różne wydarzenia o charakterze artystycznym.

Izabela Muther

Trener motywacji i skutecznego działania. Przez swoich podopiecznych uważana za eksperta w dziedzinie ogarniania chaosu i wskazywania nowych możliwości. Wykładowca uniwersytecki, mentor biznesowy, stylistka. Kobieta spełniona rodzinie, matka trójki wspaniałych młodych kobiet, miłośniczka czerwonego wina i zapałony regatowiec.



izabelamuther.pl

[linkedin.com/in/izabela-muther-93608046/](https://www.linkedin.com/in/izabela-muther-93608046/)





Monika Wądołowska

Instruktorka uważności i współczucia (Breathworks, Mindfulness Association), psycholożka. Uwielbia ciszę, jesień i podróże. Do niedawna związana z sektorem aktywistycznym oraz korporacją, dziś cieszy się, że jest tu, gdzie jest, i robi to, co robi :) Uważność, a w szczególności współczucie, zmieniła jej życie, dlatego z radością przybliża je innym w formie kursów, warsztatów i wspólnych medytacji.

przestrzenmindfulness.pl



Alicja Kuczyńska-Krata

Terapeutka relacji, mediatorka, trenerka rozwoju osobistego i komunikacji. Propagatorka empatii i współpracy w relacjach opartych na wzajemnym zrozumieniu potrzeb. Wieloletni prezes Zarządu Fundacji MEDIARE: Dialog-Mediacja-Prawo; twórczyni marki SENSytywni.pl. Współpracuje z Fundacją Metamorfozy oraz z Dominikańską Akademią Rodzinną. Publicystka, poetka, bajkopisarka. Autorka wielu artykułów psychoedukacyjnych oraz poetyckiego albumu „Obrazy poruszone słowami” dedykowanego rozumieniu pojęcia wrażliwości. Realizatorka edukacyjno-terapeutycznych spektakli artystycznych łączących poezję, malarstwo i muzykę.

mail: alicja.t.krata@gmail.com

Fot. archiwum prywatne





Grażyna Lewandowska

Psychoterapeutka, z długoletnim doświadczeniem w prowadzeniu terapii (zarówno indywidualnej, jak i grupowej) osób dorosłych, szukających wsparcia w kryzysowych, czasem przełomowych momentach życia, w trakcie zmian życiowych, poszukiwań nowych wyzwań czy zmagania z przeróżnymi trudnościami emocjonalnymi i w relacjach, a także osób pragnących zdobywać większą świadomość siebie i wzbogacać swoje relacje z bliskimi.

„Prywatnie jestem żoną i matką dorosłego syna Juliana. Fascynują mnie ludzie i relacje między nimi, uwielbiam podróże.”

HAnia Anna Świątkowska

Trener biznesu & wellness, terapeutka i edukatorka pracy z ciałem, coach, współwłaścicielka Dopelni Ośrodka Rozwoju i Psychoterapii. Jako terapeuta pracy z ciałem wspieram proces przywracania naturalnego przepływu energii, emocji i czucia w ciele, dzięki czemu pogłębia się żywotność i naturalna ekspresja. Wspieram i towarzyszę w procesie zdrowienia, obejmując wszystkie jego aspekty: czucie, rozum, ciało i ducha. Pracuję w oparciu o nurt Psychologii Zorientowanej na Proces, psychologii pozytywnej oraz polinezyjskiej sztuki MA-URI © Healing Arts.



dopelni.pl



Jesteśmy ogromnie wdzięczne wszystkim, którzy tak jak my uwierzyli w projekt „Moje ogrody – wewnętrzne metamorfozy” i pomogli nam zrealizować broszurę „Ogród przemian”. Niech inicjatywy wspierające dobre, zdrowe życie idą w świat!

Serdecznie dziękujemy również naszym uczestniczkom. Bez Was to przedsięwzięcie nie byłoby tak różnorodne i barwne. Doceniamy Wasze zaangażowanie i otwartość. Cieszymy się, że jesteście z nami w Ogrodzie Przemian!

Tytuł: Ogród przemian

Autorki projektu i wywiadów: Katarzyna Czajkowska i Joanna Ćwik

Rozmówczynie: Grażyna Kucharska, Alicja Kuczyńska-Krata, Grażyna Lewandowska, Izabela Muther, Hania Anna Świątkowska, Monika Wądołowska

Redakcja: Katarzyna Czajkowska, Joanna Ćwik, Dominika Trawczyńska

Korekta: Anna Chyckowska

Opracowanie graficzne i skład: Katarzyna Czajkowska i Piotr Jastrzębski

Logo projektu: Daria Blok – MUGO Design

Fotografie: Katarzyna Czajkowska. Z wyjątkiem podpisanych zdjęć.

Mandale będące ilustracjami do rozdziałów zostały stworzone przez uczestniczki projektu.

Wydanie I, Warszawa 2021



fundacjametamorfozy.org.pl

Publikację przygotowała
Fundacja Metamorfozy



Zadanie sfinansowane ze środków
z budżetu Województwa Mazowieckiego





