

Spotkanie 1

Dobre zmiany w moim życiu, czyli gdyby nie pandemia to....

Sytuacja kryzysowa, jaką jest **pandemia** zmusza nas do poradzenia sobie z nią, czyli do rozwiązywania różnych problemów, które ona niesie. Choć dla wielu ludzi wydaje się „**dopustem bożym**”, w konsekwencji **umożliwia nam zmiany**, oraz pozwala dostrzec aspekty w naszym codziennym życiu dotychczas pomijane, lub nie zauważane. Powoduje zachwianie się kruchej konstrukcji poczucia bezpieczeństwa, zmusza do szukania trwalszej stabilności.

Ten artykuł jest jednocześnie ćwiczeniem zapraszającym do wędrówki w głąb siebie. Celowo stworzyliśmy, by nam było łatwiej, metaforę rejsu. Zapraszamy cię na wyprawę.

Pomyśl przez chwilę o sobie, o swoim otoczeniu. Prawdopodobnie pomyślałeś/aś o rodzinie, pracy, obowiązkach. A może pomyślałeś/aś o czymś czego jeszcze nie wymieniliśmy. Sytuacja pandemii spowodowała, że łatwiejsze jest widzenie minusów w naszym życiu. Np. „przez pandemię stracę pracę, „nie poradzę sobie z lekcjami dzieci, w tym zdalnym nauczaniu”, „nie zdążę załatwić spraw przez kolejki”. **Choć jest to trudniejsze, to w wielu sytuacjach możemy znaleźć plusy.** Nasza podróż, o której była wcześniej mowa, zaczyna się od zmiany punktu widzenia i poszukania pozytywów.

Jednym z najtrudniejszych doświadczeń w pandemii był **nakaz pozostania w domu**, ale choć obecnie jest on uchylony, nie mamy pewności, że nie **powróci**. Z tego też powodu ciężar naszej aktywności został przeniesiony na środowisko domowo-rodzinne. Skupmy się przez chwilę na **środowisku domowym**. Spróbuj znaleźć **pozytywne strony** tej sytuacji. Zobacz jakie pojawiają się myśli i uczucia. Samo nazwanie, zidentyfikowanie doświadczenia, emocji, powoduje, że czujemy się rażniej, stabilniej i bezpieczniej. Punktem wyjścia do znalezienia plusów jest **akceptacja**, w tym wypadku przymusowej izolacji. Np. dotychczas chodziłem codziennie do pracy, a teraz pracuję zdalnie w domu, jest żona, dzieci, każdy coś ode mnie chce”, lub „cała rodzina na mojej głowie, a ja nie wiem za co się zabrać.” Na czym więc polega akceptacja tych trudnych sytuacji? Czy pamiętasz taką sytuację w swoim życiu z ostatnich miesięcy, gdy wyszedłeś poza doświadczenie skupiania się na minusach, a znalazłeś jakieś pozytywy?. Nie byłoby to możliwe, gdyby nie poprzedzony tym **stan akceptacji**. Poznać go poprzez: odczuwanie wewnętrznego spokoju, rozluźnienia (także w ciele). Znika narzekanie i utyskiwanie na świat, dając miejsce twórczemu myśleniu i działaniu. Krótko mówiąc znika poczucie cierpienia, mimo że sytuacja na zewnątrz nie uległa zmianie. To stan, w którym przejmujemy ster do nawigacji naszym życiem.

Mamy już **akceptację**. Jesteśmy więc gotowi do nowego spojrzenia na otoczenie i świat.

Wyciągnijmy mapę i opłynijmy archipelag codzienności. Patrząc przez lunetę widzimy wyspy, są mniejsze lub większe. Zastanów się, którą pierwszą zobaczyłeś/aś, która z nich dominowała, na której czułeś /aś się najlepiej? A może odkryłeś/aś nieznany dla siebie ląd...? Te wyspy mogą mieć różne nazwy, np przylądek dobrej zabawy (to czas spędzony z dziećmi), wyspa gawędziarzy (np. rozmowy na ciekawe tematy), wyspa bezludna (to czas dla ciebie), wyspa (np. łakomczuchów, leniuchów, śpiochów, telewizzów, cyfromaniaków), wyspa hobby i pasji. Może znajdziesz jeszcze inne. Rozejrzyj się. Jakie uczucia temu towarzyszą?

Podpłynijmy do wyspy bezludnej. Na niej spotkasz się sam ze sobą. Być może jest to miejsce i czas do przyjrzenia się swojemu światu wartości, takich jak: miłość, przyjaźń, odpowiedzialność, praca, religia, zdrowie, pieniądze.

Zadaj sobie pytanie „co naprawdę jest w życiu dla mnie ważne?”. Pamiętaj, że na wyspie nie ma nikogo, nikt cię nie widzi, nie słyszy. Masz niepowtarzalną okazję do spotkania się sam ze sobą, bez oceniania przez innych. Czy odpowiadając sobie, coś cię zdziwiło? Może upadł jeden z mitów o tobie samym, np. jako o osobie chętnie niosącej pomoc innym, lub zaangażowanej w życie rodzinne.

Może jesteś osobą, która mieszka sama, z dala od najbliższej rodziny? Pandemia zostawiła cię z telefonem w ręku, nie mogąc liczyć na to, że gdzieś wyjdiesz, lub ktoś cię odwiedzi. Jakie myśli i uczucia towarzyszyły tej sytuacji? Możliwe pojawiły się postanowienia, plany, decyzje zmian? Skoro taki sygnał zaistniał, warto nie tracić go z horyzontu.

Mimo, że **pandemia** zabrała nam poczucie bezpieczeństwa, **nie jest to sytuacja bez wyjścia**. Pokazaliśmy w tym artykule, jak zaopatrzeni w niezbędne akcesoria, możemy je **odbudować na nowo**. Dla lepszego zobrazowania jak to można zrobić, posłużymy się metaforą marynistyczną. **Po pierwsze** potrzebujesz mapy, w celu wybrania terenu, obszaru twoich działań (dom, rodzina, praca). **Po drugie** niezbędny jest kompas, pomoże ci nawigować we właściwym kierunku (myśli i uczucia). **Po trzecie** - ster do zrealizowania podjętych działań. **Po czwarte** – bocianie gniazdo po to, by uzyskać szerszą perspektywę w naszym życiu, uchronić się przed mieliznami i wpadnięciem na górę lodową.

Wreszcie możemy zarzucić kotwicę, która sprawi, że pocujemy **stabilność**, odpoczniemy, przeliczymy pamiątki, bogactwa, wspomnienia i **nabierzemy sił** do kolejnego rejsu w naszym życiu.

Autorzy:

mgr Justyna Pach-Kotecka

mgr Lidia Wieczorek-Cuske

