FENIX PSYCHOTERAPIA

numer 2 (14)/2015
{kwiecień-czerwiec}
kwartalnik
ISSN 2084-6789

egzemplarz bezpłatny

per aspera ad astra

SPIS TREŚCI

3 — **Katarzyna Bosowska**. Ale o zo chozi? Ranny anioł.

ecce homo

5 — **Paulina.** Ona radę dała, czemu ty masz prawo się poddać?
7 — **Anna**. Moja droga zdrowienia.

dzieci gorszego boga

8 — **Kinga.** Największym wrogiem dla Ciebie jesteś ty sam.

przez dziurkę od klucza

10 — **Natalia.** Mistrzowska próba.
12 — **Ola.** Małe radości.
13 — **Koalka.** Pokochać siebie.
14 — **Ksenia Mitrenga.** Od podobieństwa do wyjątkowości.
15 — **Aneta.** Podróż w samotności.

posłuchajcie

16 — **Marysia**. Tato...
18 — **Paweł.** Zarządzanie czasem.
20 — **Jacek.** Rozwinąć skrzydła

21 jasna strona księżyca

rewers

22 — **Magda G.** Jedno życie.
23 — **Justyna.** Nasze centrum dowodzenia.
26 — Nic śmiesznego

Kwartalnik Fenix Psychoterapia wspierany jest przez:

Urząd Miasta Wodzisławia Śląskiego
ul. Bogumińska 4
44-300 Wodzisław Śląski

Urząd Gminy Godów
ul. 1 Maja 53
44-340 Godów

Urząd Gminy Gorzyce
ul. Kościelna 15
44-350 Gorzyce

Urząd Gminy Lubomia
ul. Szkolna 1
44-360 Lubomia

Urząd Gminy Marklowice
ul. Wyzwolenia 71
44-321 Marklowice

Urząd Gminy Mszana
ul. 1 Maja 81
44-325 Mszana

Urząd Miasta Pszów
ul. Pszowska 534
44-370 Pszów

Urząd Miasta Radlin
ul. Józefa Rymera 15
44-310 Radlin

FENIX PSYCHOTERAPIA

Redakcja: Fenix. Psychoterapia Uzależnień. Os. XXX - lecia 60, 44-286 Wodzisław Śląski
e-mail: fenixterapia@op.pl

Redaktor naczelny: Katarzyna Bosowska
DTP: Marek Tomański

Zdjęcia (okładka): Katarzyna Bosowska
Druk: Legis. Grzegorz Lisiecki
ul. Jastrzębska 157,
44-304 Wodzisław Śląski

▪ Ale o zo chozi?

Ranny anioł

Hugo Simberg fiński malarz, przedstawiciel symbolizmu
w 1903 roku stworzył dzieło o tytule „ranny anioł”.

Dwóch chłopców niesie na noszach rannego Anioła. Młody, cały w bieli Anioł ma oczy przewiązane białą opaską i w prawej dłoni trzyma pęk śnieżyczek. Na lewym skrzydle widać ślady krwi… Simberg nigdy nie zdradził interpretacji tego obrazu…

Ciekawe dlaczego? Czy tak bardzo zależało mu na zachowaniu tajemnicy, czy może nie chciał narzucać nam wszystkim wizji tego, co sam odkrył?

Przeczytałam, że ciężko chorował, a jego inne obrazy są przesiąknięte symboliką cierpienia i pytań bez odpowiedzi. Ale najwyraźniej potrafił dotknąć swym talentem strun ludzkiej duszy, bo w Finlandii stał się malarzem narodowym, a jego obraz „ranny anioł” jest znany na całym świecie. Gdy patrzę na ten obraz i widzę smutek Anioła niesionego na noszach, albo raczej na marach dla zmarłych, wydaje mi się, że Jego beznadziejny spokój i poddanie, pogodzenie się z losem i doświadczenie klęski, są tak mocne, że nie wiem, co musiałoby się zdarzyć, aby Go poruszyć…

Złości mnie ten Anioł na marach. Jego zdanie się na dwóch chłopców, którzy go niosą. I jednocześnie tak bardzo mi go żal… krzyczę do niego w duchu, żeby zdarł tę przepaskę z oczu, spojrzał przed siebie w miejsce, do którego Go niosą i zszedł z noszy! Ta cała Jego biel z tymi kwiatkami, które pierwsze wstają po zimie - po porze roku najbardziej martwej, to jakiś symbol prawdy i czystego serca, czystych intencji i dobra, jakie w Nim jest.

To synonim łagodności Anioła i nadziei na powstanie, wiary w to, że dobro powinno zwyciężyć, że ci chłopcy pomagają Mu tylko, bo jest poraniony i chory… może Go niosą do szpitala, albo położą pod drzewem, żeby w jego cieniu nabrał sił? Może ktoś opatrzy Mu rany, by znów mógł uwierzyć w życie i wzlecieć

ponad niedolę i nędzę codzienności?
Anioł ma krew na skrzydle. Lewym. Tym od serca…takie tylko draśnięcie…ale kto wie? Może tylko tak się wydaje…? Coś Go musiało przecież złamać, sprawić, że bez mocy podpiera się cały rękami o mary, że głowę ma opuszczoną nisko, jakby modlił się, albo mdlał… że w Jego prawej dłoni drobne kwiatki więdną przyciśnięte do drewna, a tunika zamiata kroki pierwszego chłopca, wodzireja w tym tańcu smutku, przewodnika pochodu, jakby chciała odwołać nieodwołalne, zatrzeć ślady, po których ten drugi może zaprowadzić anioła tam, skąd już nie będzie powrotu?
Ten drugi chłopiec może słyszy to, że wołam do Anioła! Że krzyczę do Niego, że proszę, aby się przebudził, wyszedł ze swojego świata już podjętej decyzji! Nie mogę patrzeć na Jego piękną twarz i jasne włosy. Ma rysy nastolatka, szczupłe ciało i piękne dłonie i stopy. To Anioł stworzony do tego, by go kochać. Do tego, by był szczęśliwy. By cieszył się życiem i czerpał radość z bycia z innymi. Ile On dróg przeszedł? Ile przemierzył szlaków? Ile razy Jego skrzydła zasłaniały Jego najbliższych przed wiatrem, burzą i zimnem. Ile razy ochładzały żar południa? Przykładał pewnie te dłonie na rany tych, których kochał, a teraz sam zraniony pozwala się nieść nie wiadomo dokąd…
Kto Ci zranił skrzydło tak głęboko Aniele, tak że rana dotarła do duszy i odebrała jej zdolność do życia? Czy ktoś to zrobił rozmyślnie, czy może dostałeś przypadkiem i teraz bolejesz nad zgubą tych, których uratować nie możesz? Albo leciałeś na ratunek i nie zdążyłeś, bo po drodze spotkałeś przeszkodę, której nie potrafiłeś ominąć? I cierpisz obwiniając się za zły wybór, nieodpowiednią chwilę, niepotrzebną okoliczność? Martwię się tym… przecież wiem, jaką siłę posiadają Anioły. Ile mają samozaparcia i wiary w przemianę. Jaki wpływ wywierają na innych. Więc co z Tobą?
Wzrok drugiego chłopca, jego wyraz twarzy skierowanej na mnie mówi: daj spokój, nic się nie da zrobić…nie ma wyjścia. Przecież widzisz, że on nie ma sił…
Że to k o n i e c.
Przestaję patrzeć na chłopca. Przychodzi mi do głowy myśl, że przecież oni nic nie wiedzą! Byli tylko świadkami jakiegoś upadku i kryzysu Anioła. I teraz próbują wyjaśnić tym wszystko! Ich pewność wywołuje we mnie wściekłość. Mam do nich żal, że nic nie robią! Że tak się godzą na tę zgodę Anioła, że akceptują! Marnują czas. Idą w milczeniu zamiast mówić do niego, zamiast przystanąć, odsłonić mu oczy, unieść twarz i powiedzieć, że to jeszcze nie koniec, że sobie poradzi, że są z nim, że pomagają. Chcę, żeby pomogli mu wrócić do życia, a nie nieśli na marach śmierci…

Walczę tu sama ze sobą przed tym obrazem. Próbuję zrozumieć myśli artysty, jakbym liczyła, że da mi odpowiedź, że mnie pocieszy…
I naraz przychodzi pytanie: K T O Mu zawiązał oczy? Dlaczego? Przecież ma wolne ręce... Mógłby teoretycznie zdjąć tę opaskę. Ci chłopcy są biedni, ubodzy. Mają sterane buty i ubrania po starszych braciach, pewnie nie wzięliby tak znikąd czystej śnieżnobiałej chusty dla Anioła.
Może to Jego pomysł? Może On sam…?
Może On lepiej wie i rozumie, że przychodzi taki czas w życiu człowieka, że trzeba przestać widzieć wszystko wokół siebie, że trzeba opuścić głowę, zdać się na innych, nieraz mniej silnych niż on sam, nierozumiejących Jego bólu i wewnętrznej walki, Jego samotności tak głębokiej, jak wymowa tych noszy, na których siedzi. Że trzeba dotknąć mar opuszczenia i śmierci, symbolicznie zamknąć oczy na hałas świata, zwrócić się w głąb siebie, świadomie przeżyć klęskę swoją i tych, których kochamy, zrozumieć ograniczoność istnienia przygniecionych dłonią śnieżyczek i dać szansę zagoić się ranom…
Dać czas, by strach, walka i złość obmyte we krwi i łzach potoczyły się z nimi oczyszczająco do głębszych pokładów bólu i dotarły do źródła. Bo może ta procesja namalowana przez artystę nie jest na cmentarz? Może nawet Anioł musi nabrać sił, by znów uwierzyć w ludzi i świat? Może musi upaść, żeby wzlecieć jeszcze silniej i wyżej? Może musi zostać zraniony, bo tylko wtedy pojmie najlepiej, że bez swoich skrzydeł jest skazany na wieczną rozpacz stąpania po twardej ziemi? Może musi powierzyć chwilami swoje życie innym, by oni mogli zostać uleczeni Jego cierpieniem, a dzięki temu, że się podniesie uwierzyli, że sami mogą tego dokonać?
Może drugi chłopiec patrzy tak na mnie, bo chce mi powiedzieć: zostaw Go… nie przeszkadzaj… Anioły mają wielką moc. One nie umierają…

www.tekstowo.pl/piosenka,nightwish,amaranth.html

fot. Katarzyna Bosowska

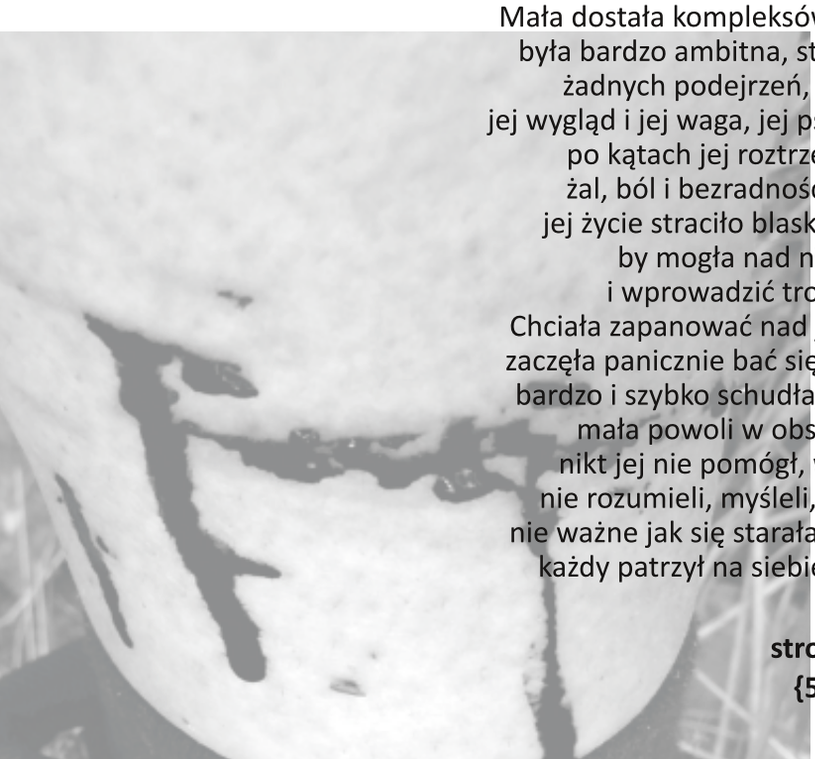
Katarzyna Bosowska

Kierownik Poradni,
kierownik oddziału psychoterapii
w Wojewódzkim Ośrodku Leczenia
Uzależnień w Gorzycach,
biegły sądowy w przedmiocie
uzależnienia od alkoholu,
certyfikowany specjalista
psychoterapii uzależnień

Ona radę dała, czemu ty masz prawo się poddać?

Paulina

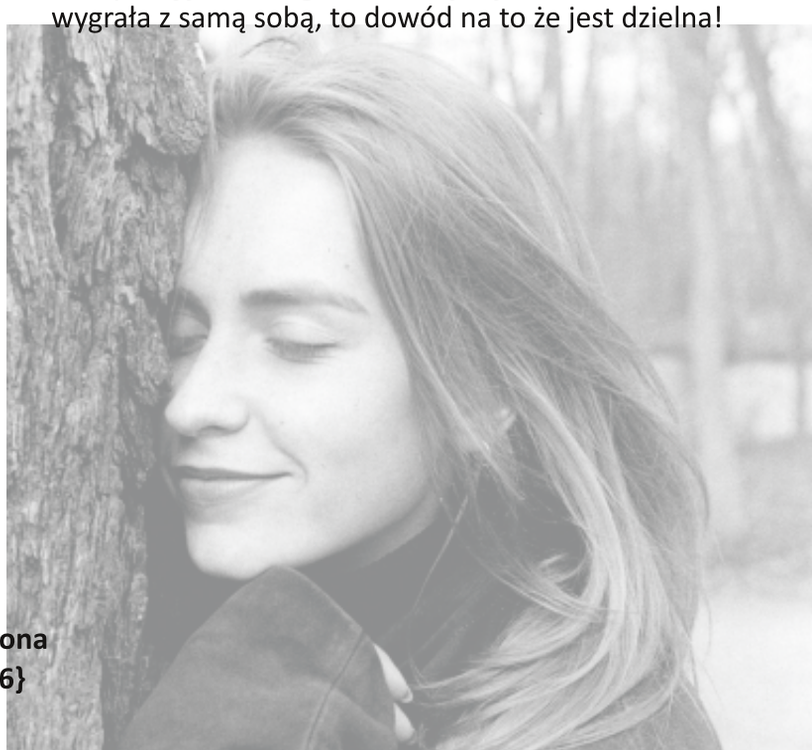
Będąc małą dziewczynką miała wyidealizowany świat,
mały, skromny, prosty, bez większych kłopotów i wad,
nie brakowało zabawy, nie odczuwała wielkich strat,
niby miała wszystko lecz jednak coś zaczęło być nie tak...
Mogła stanąć przed lustrem, powiedzieć, że ma wszystko,
wysoka pozycja w drużynie, czerwony pasek, rodzina blisko
była lubiana, zdolna i nigdy nie mierzyła nisko,
lecz całe to ustabilizowanie bardzo szybko prysło.
Najpierw rozwód rodziców, a przecież było tak pięknie,
jak się okazało, na pozór, każda bańka kiedyś pęknie,
wtedy silna dziewczynka, uświadomiła sobie, że mięknie...
Bała się, że nie podoła i że w końcu klęknie
rozkładając ręce... Obiecała sobie i bratu jedynemu,
że zrobi wszystko co potrafi by podołać wszystkiemu,
by pokazać, że potrafi, i udowodnić każdemu
że przysłowiową cytrynę od losu,
przemieni w słoik słodkiego dżemu...
Matka nagle zniknęła, trzeba sobie radzić było
sprzątała, gotowała, dzieciństwa ją pozbawiło
to wszystko co się działo, bardzo ją to przytłoczyło
motywacja, wiara w siebie, wszystko ją już opuściło...
Nie dawała rady, ale nikomu się nie skarżyła
ojciec pił, matki nie było lecz ona nie wierzyła
że może być gorzej, pracowała i znowu się wybiła
starała się grać pozory, ta gra jej wychodziła.
Pojawiła się macocha, dzieci, ojca nowa rodzina...
historia kopciuszka niby się już zakończyła
Zaraz potem grupka do innego miasta się przeprowadziła
ich historia rzekomo od nowa się potoczyła...
Mała dostała kompleksów, zaczęła się odchudzać
była bardzo ambitna, starała się nie wzbudzać
żadnych podejrzeń, że może ją oburzać
jej wygląd i jej waga, jej psychika zaczęła się rzucać
po kątach jej roztrzepanej osobowości
żal, ból i bezradność przeszyła jej kości
jej życie straciło blask, szukała rozmaitości
by mogła nad nim zapanować
i wprowadzić trochę stabilności.
Chciała zapanować nad jednym aspektem życia
zaczęła panicznie bać się minimalnego przytycia
bardzo i szybko schudła, rodzina nie rozumiała
mała powoli w obsesje się zagłębiała
nikt jej nie pomógł, wszyscy ją potępiali
nie rozumieli, myśleli, że sami są doskonali
nie ważne jak się starała, nadal jej nie doceniali
każdy patrzył na siebie, wszyscy się staczali



potem straciła swoją pasję, jej jedyną podporę,
to wszystko ją przerosło, dla niej to było chore,
była tak młoda, a świat ją atakował;
czemu jej nikt nie uprzedził, że los jej takie coś zgotował?
Gdy doznała załamania i trochę przytyła
jej psychika pękła i jeszcze niżej się stoczyła,
sięgnęła pierwszy raz po ostrze, poszły pierwsze kreski
jej oczy non stop lśniły, toczyły taniec łezki,
wciąż udawała silną, lecz w środku była w rozsypce,
w jej życiu osoba, która zawsze grała pierwsze skrzypce;
teraz ją opuściła i coraz bardziej zawodziła,
osoba najbliższa jej sercu niegdyś, tak bardzo się oddaliła.
Zabrakło jej ojca, do którego była tak przywiązana,
jej ciało wyglądało coraz gorzej, była tak zdesperowana,
kreska za kreską, krew lała się po podłodze.
Zabrakło miejsca na rękach, chlastała się po nodze...
Zaczęła ćpać, by uciec od rzeczywistości,
przerażał ją strasznie świat dorosłości...
Miała tylko 12 lat, miała prawo do dzieciństwa...
zamiast tego się staczała i robiła sobie świństwa.
Trafiła do psychiatryka, znalazła tam pierwowzór,
pobyt tam pogorszył sprawę, na innej dziewczyny wzór
zaczęła się niszczyć bardziej, ludzie się odsunęli,
straciła przyjaciół, bolało ją, że tak zniknęli.

Prócz spraw domowych dochodziły i poboczne,
lecz się nie będę rozpisywać ale tylko napocznę
była zbyt naiwna, wszyscy ją wykorzystywali,
zbyt ufna i pomocna, ludzie z niej tylko brali,
ona miała nadzieję, że dobro do niej wróci szybko,
lecz trafiała na nieodpowiednie osoby, które brzydko
potraktowały małą, która im dawała całą siebie...
była pewna, że ludzie nie są źli przecież...
Była w chorych związkach, była traktowana jak rzecz,
wiedziała co to uczucia lecz wzajemności
mogła tylko chcieć,
nikt nie odwzajemnił jej dobroci ducha,
z upływem czasu stawała się coraz bardziej krucha...
Opuściła się w nauce, kiedyś uczennica najlepsza
dzisiaj próbująca dostać promocję, sytuacja śmieszna...
Jej brat to widział, bolało go to bardzo...
lecz był jeszcze bardziej skryty, starał się stać twardo.
Wyrzucał jej żyletki, od prochów odciągał,
zbliżyli się bardzo, starał się podciągać
ją na duchu, lecz nie był w stanie wiele zrobić,
tylko ona mogła zaradzić i życie swoje nadrobić
...

Któregoś dnia postanowiła, że czas się podnieść,
że czas wstać i wszystko na barkach ponieść,
myślała „ludzie mają gorzej", to ja zmotywowało,
bardzo żałowała tego co się z nią działo,
obiecała sobie, że zrobi to dla brata,
to była najlepsza motywacja, walka o niego była warta.
Nagle znalazła prawdziwą miłość, nagły obrót akcji,
nie spodziewała się tak pozytywnej sytuacji.
On ją bardzo pokochał, zaakceptował jej przeszłość,
ona poczuła, że słońce znowu wzeszło.
Nikt nie powiedział, że wszystko już jest dobrze...
jedyne co się zmieniło to, że ona zaczęła mądrze
spoglądać na życie, wiele się nauczyła.
Dziękuje rozporządzeniom losu,
że ta historia się jej przytrafiła,
jej przeszłość to skarbnica wiedzy i nauk bolesnych,
jej psychika pamięta ogrom jej
masochistycznych kar cielesnych.
Dzisiaj pracuje nad swoja przyszłością,
cieszy się dzisiejszym dniem i walczy z przeszłością.
Problemy jej nie opuściły, lecz została zahartowana,
jej psychika stawia fundamenty
i kiedyś zostanie odbudowana.
Dzisiaj jest tą dziewczyną, która
najbardziej rzuca się w oczy,
która niejeden raz z pomocną dłonią do ciebie wyskoczy,
która śmieje się najszerzej i czerpie z drobnostek radość,
która przyjaciół znalazła i wreszcie ma dość
liczne grono osób, które dają jej wsparcie.
Można by rzec, że znów jest na starcie...
Na starcie swojego nowego życia, jest dowodem na to,
że z własnym życiem możemy zrobić wszystko, a jej tato
kiedyś się jeszcze ogarnie, ona już jest samodzielna,
wygrała z samą sobą, to dowód na to że jest dzielna!



▪ Moja droga zdrowienia

Anna

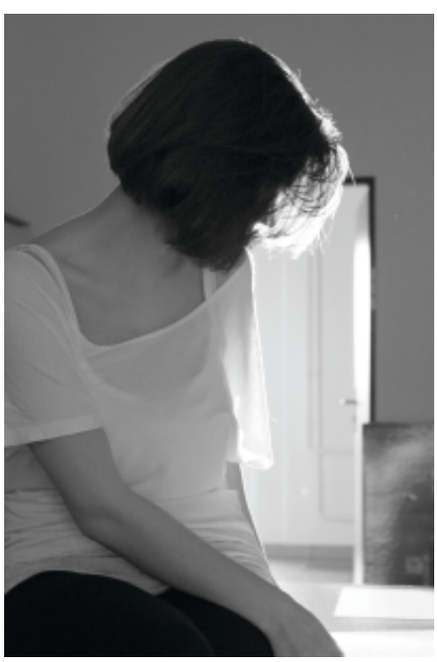
Ile razy człowiek próbuje wyjść ze swojego bagna? Ile razy ponownie do niego wraca? Zastanawiam się nad tym. Nad sobą. Nad swoimi próbami i powrotami. Tyle razy już wydawało mi się, że zrobiłam krok naprzód i już nie mam nic wspólnego ze swoimi starymi nawykami - tyle razy się myliłam. Kolejne taplanie się w swoim bagnie. Absurdalnie, jeszcze gorzej było. Pisałam już wam o sobie, o swoim wyjściu z destrukcyjnego życia, pierwszej zdrowej miłości - ale tego już nie ma. Stare nawyki lubią wracać albo my lubimy do nich. Tak mi dobrze było w świecie smutku i cierpienia, że po raz kolejny szukałam miejsca gdzie będę mogła do niego uciec i się wtulić w bezsilny ból.
Wciąż próbowałam pokazać chyba światu, że da się z tego wyjść; żyć, być szczęśliwym. Jak długo robiłam to dla nich? Czemu dla siebie wciąż nie potrafiłam? Wciąż nie chciałam. Moja modlitwa składała się ze słów: Boże proszę żebym zaczęła chcieć! Po prostu chcieć wyjść z tego.

Każdego dnia budziłam się z głosem w głowie, swojego ojca. Każdego dnia szukałam potwierdzenia jego słów, że jestem nienormalna. Trudno zagłuszyć słowa, które jak echo odbijają się od dzieciństwa i nadal je słyszysz. Trudno znaleźć prawdę, kiedy kłamstwo tak mocno zakorzenione w Tobie. Nie odważyłam się sprzeciwić prawdzie ojca. Dostałam pierwsze leki od psychiatry, które znaczyły dla mnie: tak, jestem nienormalna! Później kolejne wizyty u innych lekarzy. Kolejne diagnozy: nerwica, zaburzenia osobowości, depresja, fobie. Im więcej tym dla mnie lepiej. Kolejne silne uzależniające leki, zalecenia szpitala psychiatrycznego, oddziałów zamkniętych. Po co? Żeby w końcu odczuć ulgę i mieć potwierdzenie na to, kim jesteś. Słowa dudniące ci w uszach nagle stają się rzeczywistością.

Terapia. Chodzisz tam dla własnego usprawiedliwienia? Nie oczekujesz niczego, bo nie chcesz żadnej zmiany. Nie wiem co by ze mną było, gdybym nie trafiła w tak cudowne ręce terapeutki dla której nie byłam kolejnym pacjentem a człowiekiem. Nie wiem co by ze mną było, gdyby nie jej cierpliwość, ciepło i życzliwość. Starania, abym za wszelką cenę wyszła z tego. Wiara i uparte uświadamianie mnie, że jestem normalna. Nie wiem.

Pewnego dnia, słońce zajaśniało. Nie wiem kiedy, nie wiem jak, dlaczego - może moja modlitwa została wysłuchana. W końcu zaczęłam chcieć. Nie robię niczego dla innych, ale dla siebie. Zapragnęłam wyjść z tego, tak prawdziwie. Czuję, że dopiero teraz zaczęłam drogę. Dopiero teraz dorosłam do tego, aby wyjść z tego bagna. Dla siebie.
Teraz moja praca składa się z 24 godzin na dobę, 7 dni w tygodniu. Nie tylko w gabinecie terapeutycznym. Korzystam z cennych wskazówek mojej terapeutki i wplatam w życie. Uświadomiłam sobie jak wielkie znaczenie ma moje odżywianie, sen, wysiłek fizyczny. Jak bardzo duży ma wpływ na moje samopoczucie.

Może moja droga zdrowienia musiała wyglądać właśnie tak. Wierzę, że to wszystko było po coś i nadszedł właściwy czas abym w końcu przejrzała na oczy. Zobaczyła dalszą drogę, pochylając się nad przeszłością aby w końcu zmierzyć się z nią, nie uciekając. To najwyższy czas aby przestać wierzyć w kłamstwa i przyjąć prawdę. Jeszcze moja podświadomość się buntuje, na słowa: jestem normalna i chce mi pokazać, że się mylę. Jednak głos w głowie powoli się wycisza.
Ps. Trzymajcie mocno kciuki za mnie.



Największym wrogiem dla ciebie jesteś ty sam

Kinga

Stoję na dachu bloku, jakby na świata szczycie,
Tylko nie mogę skoczyć - czuję, że kocham życie.

Mam na imię Kinga, jestem nastolatką. Kiedyś byłam człowiekiem skrytym, nieśmiałym, zranionym a dziś jestem osobą która zaczyna się otwierać na nowych ludzi – odważną, silniejszą niż kiedyś, ambitną a przede wszystkim zaczynam wierzyć w siebie i swoje umiejętności.

Moje życie, choć krótkie, bo mam dopiero 16 lat, kiedyś było szybkie jak rollercoaster i było koszmarem z którego nie umiałam się wybudzić. Każdy mój dzień zaczynał się tak samo: od zakładania niewidzialnej maski na twarz. Na zewnątrz udawałam uśmiechniętą i zadowoloną z życia a w środku zaczynałam gnić. Patrząc na siebie w lustrze w swoich oczach widziałam małą przestraszoną dziewczynkę, patrząc na swoją twarz widziałam zakłamanie i to jak oszukuję samą siebie.

W podstawówce nie byłam osobą lubianą, byłam często szykanowana z powodu swojej sytuacji rodzinnej. Często słyszałam teksty typu: jesteś patologicznym dzieckiem albo: znów widziałam twojego tatę pijanego i osikanego śpiącego na klatce; było mi wstyd za rodziców. Dzieciaki wyśmiewały się z tego że nie noszę najnowszych ciuchów, nie mam drogich mp3 czy innych gadżetów w domu. Tata bardzo wyżywał się na mamie po alkoholu, był agresywny i wyżywał się też na moim starszym bracie, wtedy chowałam się

do szafy, zatykałam uszy i płakałam słysząc kolejne przekleństwo mojego ojca albo dźwięk tłuczonego szkła. Było tego jeszcze więcej lecz nie chcę rozdrapywać starych ran, bo się tego wstydzę. Wstydzę się tego jak kiedyś wyglądało moje życie. W końcu tak bardzo przejęliśmy się sytuacją w domu, że mój brat zaczął ćpać a potem kradł tylko po to, abyśmy mieli co zjeść w domu. A ja nie dość że z 7 latki musiałam stać się dorosła i zacząć wychowywać samą siebie, to jeszcze zaczęłam wierzyć w każde słowo wypowiedziane przez mego ojca czy moich rówieśników. Po kilku latach już całkowicie trwałam w przekonaniu że jestem debilem, niechcianym dzieckiem i nic nie wartym człowiekiem a zamiast uśmiechu na twarzy pojawił się lęk, złość i rany których nikt nie mógł zagoić bo były za głębokie.

Po paru latach małżeństwa z moim ojcem moja matka nie wytrzymała i odeszła, nie wróciła do dziś. Mój tata dzisiaj jest osobą szczęśliwą i na nowo próbuje zbudować swoje życie, a ja? Jeszcze do niedawna czułam że straciłam godność, byłam i jestem nieakceptowana przez siostrę, która każdego dnia próbuje zepchnąć mnie z najwyższego budynku.

Pewnego dnia zobaczyłam w domu na stole leżała kartka z napisem: „PORADNIA PSYCHOLOGICZNA FENIX" zawahałam się, przyznaję, lekko się zlękłam ale powiedziałam sobie, że chcę sobie pomóc. Tata zadzwonił i umówił mnie na wizytę. Na początku czułam się tam obco, ale pomimo strachu zaczęłam uczęszczać na grupę i wiecie co zauważyłam? Że chodzą tam pozytywni ludzie, w sercu mają nadzieję a w oczach uśmiech, są tam ludzie którzy pomimo swoich problemów chcieli wysłuchać moich i spróbować mi pomóc. Tam każdy jest równy, ludzie ci dają mi wiarę w lepsze jutro. Hmm jest jeszcze jeden anioł, który pomógł mi wejść na szczyt Mount Everestu – nasza terapeutka to osoba, która ze szczerym uśmiechem rozumiejąca problemy tych wszystkich młodych ludzi, udowodniła mi że jestem wspaniałą osobą i do dziś daje mi tego przykład. To dzięki niej zrozumiałam, że to nie ludzie najbardziej mnie ranili lecz ja sama stworzyłam sobie obraz nieprawdziwej siebie. Widziałam się w nieprawdziwym lustrze i terapeutka pozwoliła mi to zrozumieć. Na dziś wiem ile mam zalet, kiedyś bym w to nie uwierzyła. Dziś z każdym dniem przekonuję się o swojej wysokiej wartości, zrozumiałam też że nasze życie to egzamin, który każdy z nas jest w stanie zdać. Nawet jeżeli się stoczysz nie boj się wstać i spróbować żyć raz kolejny, bo tylko odwagą otworzysz sobie drzwi do swojej HISTORII ŻYCIA. Ja dostałam swoje nowe życie, które sobie wywalczyłam, ty też możesz tego dokonać. Wiem, że łatwo powiedzieć: wierz w siebie, walcz a trudniej temu sprostać, ale musisz spróbować bo nie masz nic do stracenia a być może masz szansę zacząć wszystko od nowa na czystej karcie.

fot. Penny Mathews

▪ Mistrzowska próba

Natalia

fot. Andrew Berg

Koniec kolejnego, letniego dnia zbliżał się niechętnie. Słońce spowiło świat ognistą narzutą i powoli poddawało się nadchodzącej nocy. Nozdrza pieścił zapach świeżo skoszonej trawy, a hałasy mijającego dnia koił wieczorny koncert świerszczy. Mistrz zaparzył wieczorne zioła w ulubionej turkusowej filiżance ze złotym brzegiem i zaciągnął się otaczającym go wkoło powietrzem.
- Zapach letniej nocy… nikt by tego lepiej nie wymyślił – powiedział.
Uczeń przytaknął, starając się uchwycić jeszcze ostatnie bicie słonecznego serca.
- Czy uwierzyłeś już w swoją wyjątkowość ? – zwrócił się nieoczekiwanie do niego Mistrz. – W to, że jesteś jedyny, niepowtarzalny, jedyny w swoim rodzaju?
Uczeń spojrzał na niego spod krótkich, lekko rudawych rzęs.
- Czy wierzysz w to, że tak jak nie ma dwóch identycznych płatków śniegu, tak i ty się już nie powtórzysz? Że jesteś jak ten letni dzień, co przychodzi by odejść i nigdy więcej już nie powrócić?
- Tak, Mistrzu – nieśmiało powiedział Uczeń.
- Czy wierzysz w to, że jesteś kimś wyjątkowym, wspaniałym tylko dlatego, że istniejesz, oddychasz, że ktoś zechciał byś żył i stał tu teraz ze mną? – kontynuował Mistrz, wbijając w Ucznia swoje przenikliwe spojrzenie.
- Tak, Mistrzu! Wierzę! – tym razem zdecydowanie odparł Uczeń.
- Ty naprawdę wierzysz w ten stek, sentymentalnych bzdur?! – Mistrz oburzył się nie na żarty. – Kilka tkliwych tekstów i lecisz jak mucha na lep! Albo pszczoła na miód! Albo ludzie na Kukiza! Tego cię przez te wszystkie lata uczyłem?! – warknął Mistrz i już chciał cisnąć wieczornymi ziółkami o ziemię, lecz w ostatniej chwili opamiętał się. To była przecież jego ulubiona, turkusowa filiżanka ze złotym brzegiem. Takich już nie robią.
- Tkliwe, górnolotne bzdury! Terefere kuku mać! – fuknął Mistrz, patrząc z politowaniem na Ucznia.
- Ale… ale Mistrzu! Ja myślałem... ja uwierzyłem jak Mistrz tak mówił! Tak przekonująco! Tak inspirująco! – pospiesznie tłumaczył się Uczeń – Mistrz tak patrzył na mnie i… i mówił tak z pasją w głosie! Tere… Terefere… co? – Ucznia wybiło nagle z dalszych tłumaczeń. Mistrz go jednak nie słuchał.
- Chcesz być naprawdę kimś wyjątkowym? – spytał, tym razem surowym tonem, Ucznia.
- Ttttak…? – odpowiedział ostrożnie.
- No to słuchaj uważnie! Aby stać się kimś wyjątkowym, nie możesz lekceważyć dzisiejszego świata. Musisz mieć oczy szeroko otwarte, uszy wyczyszczone, nozdrza wydmuchane! Musisz uwrażliwić się na to, co ludzie wokół ciebie uważają za wyjątkowe! Ale tu trzeba iść z duchem czasu! To, co kiedyś było uważane za wyjątkowe, dziś może okazać się po prostu zwyczajne, codzienne, pospolite. Dlatego potrzebna jest konkretna strategia, analiza rynku, poznanie opinii na temat „wyjątkowości". – Mistrz zbliżył filiżankę z ziołami do ust i głośno zasiorbał. Zawsze to robił. Nie miało znaczenia, czy ciecz była zimna czy gorąca - Mistrz zawsze siorbał tak samo. Uczeń był prawie pewien, że musiał tak siorbać już nawet we wczesnym w dzieciństwie.
- Już się trochę rozejrzałem – kontynuował Mistrz, odstawiając delikatnie filiżankę na turkusowy spodeczek. - Założyłem nowy wątek na forum na polnecie dotyczący wyjątkowych ludzi i wyjątkowych zachowań. I tak, na podstawie propozycji użytkowników stworzyłem ranking rzeczy, które powinieneś zrobić, aby stać się wyjątkowym. Czad, co nie? – Mistrz nie czekając na aprobatę, kontynuował – A oto i nasz ranking! – mówiąc to, wyciągnął z tylnej kieszeni zwiniętą, trochę pogniecioną kartkę A4.

Uczeń usadowił się wygodnie na ogrodowej huśtawce i odepchnął lekko nogami.
- Może Mistrz już czytać. Bujanie pomaga mi się skupić – rzekł Uczeń i zmrużył oczy – chcę być wyjątkowy! Dlatego wykonam każde zadanie z listy z należytą starannością!
Mistrz rozprostował jak najdokładniej brzegi zapisanej kartki, założył okulary i głośno chrząknął.
- Eemmm... więc, tak – rozpoczął – po pierwsze, aby stać się wyjątkowy, musisz oblać się lodowatą wodą, nagrać to i wrzucić na Fejsa.
Uczniowi drgnęły lekko powieki, lecz słuchał z powagą dalej.
- Po drugie, musisz założyć bloga kulinarnego. Każdy wyjątkowy człowiek posiadać go powinien!
- Ale co ja tam będę pisać?! Przecież ja nie umiem gotować! – Uczeń nie wytrzymał.
- A myślisz, że ci inni to potrafią? – Mistrz zdjął okulary żywo gestykulując. – Zresztą, można to przecież jakoś obejść. Wrzucaj po prostu przepisy z samymi obcobrzmiącymi składnikami, jak na przykład taro, kurkuma czy tahini. Od razu każdego zniechęcisz do gotowania.
„Jest to zawsze jakiś sposób". – pomyślał Uczeń i jeszcze mocniej odepchnął się nogami, wprawiając huśtawkę w ruch. – Obleję się, bloga założę! Mów dalej, Mistrzu!
- Po trzecie, fani zespołu One Direction, tylko ci wyjątkowi, tatuują sobie w różnych miejscach imię ulubionego członka zespołu. Z rankingu wyraźnie wynika, że wyjątkowe miejsce byłoby na lewym pośladku. – mówiąc to, Mistrz chwycił się za owy pośladek, dokładnie demonstrując Uczniowi wybrane miejsce.
- Mam sobie dać coś wydziergać na pupie?! – zapytał mocno zdziwiony Uczeń.
- Na lewym pośladku – doprecyzował Mistrz. – Nie musi to być znowu jakoś bardzo duże! Wystarczy wymiar 10 na 7. Kolor i czcionkę możesz sobie sam wybrać. Myślę, że turkusowy byłby ładny… - Mistrz popatrzył na swoją filiżankę.
- No dobrze, już dobrze! Proszę czytać dalej! – powiedział lekko poirytowanym tonem Uczeń.
- Po czwarte, - wyliczał dalej Mistrz - musisz urodzić pierwsze dziecko nie wcześniej niż w okolicach 50-tki i nadać mu koniecznie imię „od - miastowe", na przykład Gdynia dla córki lub Gdańsk dla syna – podkreślił Mistrz.
- Mistrzu, jak ja mam urodzić?! Jestem przecież mężczyzną! – Uczeń otworzył szerzej oczy i zatrzymał nogą huśtawkę.
- A, no właśnie! I na to znajdzie się rada! – zawołał entuzjastycznie Mistrz. - Bo właśnie, po piąte – aby być kimś wyjątkowym, to teraz są takie operacje zmiany płci i…
- No bez jaj! – przerwał mu Uczeń wstając na równe nogi.

fot. Marcelo Gerpe

- Tak, tak, tu właśnie się o jaja konkretnie rozchodzi – rzekł Mistrz z powagą.
- Nie zrobię tego! – krzyknął Uczeń.
- Nie? – zapytał lekko zdziwiony Mistrz.
- Nie ma mowy!
- Ale dlaczego? To nie chcesz być już wyjątkowy?
- Chcę! Ale… ale te wszystkie rzeczy! One są jakieś… jakieś niepoważne! – Uczeń starał się dobierać ostrożnie słowa.
- Niepoważne? – Mistrz uważnie przyjrzał się Chłopcu.
- To czysty idiotyzm! Kretyństwo jakieś! Trzeba mieć nierówno pod kopułą, aby się na to zgodzić! – Uczeń w końcu nie wytrzymał – Nie będę z siebie robić, terefere kuku, głupka tylko dlatego, bo inni uważają to za wyjątkowe! Że niby mam się wodą oblać, bo inni też tak robią?! Albo dać sobie coś wydziergać na pupsku bo to niby trendy jest?! Po moim, terefere kuku mać, trupie! – mówiąc to, Uczeń chwycił za stojącą nieopodal turkusową filiżankę ze złotym brzegiem i z całej siły cisnął ją o ziemię.
Mistrz popatrzył na Ucznia, potem na filiżankę, potem znowu na Ucznia. Zdjął okulary i roześmiał się tak głośno, że nawet świerszcze na pobliskiej łące umilkły.
- No, nareszcie! – krzyknął rozbawiony Mistrz.
-Nnnie… nie rozumiem – wydukał Uczeń, zdziwiony i lekko przestraszony zarazem.
Mistrz podszedł do niego, położył mu rękę na ramieniu i rzekł,
- Prawdziwa wyjątkowość polega właśnie na tym, że słuchasz tego, co mówi twoje serce a nie inni wokół – powiedział z uśmiechem Mistrz. – nigdy nie poczujesz się wyjątkowy, jeśli będziesz postępował niezgodnie z Własnym Ja. No, co najwyżej to poczujesz się wyjątkowo głupio! – roześmiał się głośno Mistrz.
- To… to była cenna lekcja. Dziękuję – rzekł Uczeń i zamyślił się.
- Cenna. Bardzo cenna! Wisisz mi turkusową filiżankę! – Mistrz wszedł do domu, zatrzaskując za sobą ciężkie, drewniane drzwi.
Wiatr przyniósł z oddali zapach rosnących nieopodal chabrów. Razem ze świeżo skoszoną trawą tworzyło to wspaniałą, jedyną w swoim rodzaju kompozycję.
- Faktycznie… nikt jeszcze nic lepszego nie wymyślił. – Uczeń wziął głęboki oddech i uśmiechnął się.

Natalia

Autorka jest studentką psychologii w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Katowicach

▪ Małe radości

Ola

Gdy zostałam poproszona o napisanie tego artykułu, to szczerze się roześmiałam. Mam napisać coś o radościach w moim życiu. I tu zaczyna się problem. Choć zawsze twierdziłam, że je widzę i na pewno one są, ale tak o tym napisać to mi chyba trochę ciężko.

W dzisiejszym świecie przepełnionym przemocą, złymi informacjami i gonitwą za pieniędzmi, te radości na co dzień ciężko zobaczyć. Choć wydaje mi się, że gdybym ich nie miała, to już dawno bym oszalała i wpadła w ten pęd życia narzucony przez ogół. Artykuł piszę w wolnej chwili w pracy i chyba od tej radości zacznę.

Pracuję z osobami niepełnosprawnymi i to Oni dają mi najwięcej radości, dają mi poczucie że życie jest najcudowniejszą wartością, jaka mogła mnie spotkać, to że tutaj żyję i mam dwie ręce i dwie nogi sprawne i mogę mówić, rozumieć, myśleć, nie być od nikogo zależną, jest czymś cudownym. To oni uczą mnie jak cieszyć się każdym dniem, jak doceniać że świeci słońce, jak cieszyć się z tego co się posiada i doceniać każdą chwilę, bo przecież wcale tak nie musiało być…

Kolejną radością w moim życiu są ludzie. Ci, którzy są bardzo blisko mnie i Ci, których spotykam na co dzień… to oni dają mi poczucie, że nie jestem tu sama, że mam dla kogo żyć i nie zawsze muszę wszystko sama. Nawet wtedy gdy wszystko się sypie i wali, to oni zawsze są, dają mi poczucie bezpieczeństwa i akceptacji – i to jest moja wielka radość.

Następna radość to wszelaki mój czas wolny. Czy to wyjazd na narty, czy basen, czy rower lub łyżwy, czy spotkanie z przyjaciółmi, czy taka zwyczajnie dobra książka, czy film. Czasami takie zatrzymanie się jest bardzo potrzebne i nie dlatego że trzeba odpocząć (choć trzeba), ale dlatego żeby właśnie zauważyć te małe „perełki", które w życiu każdego człowieka są i napędzają do dalszego funkcjonowania.

A tak na koniec, to chyba taką moją dużą radością są góry, o których trochę zapomniałam ze względu na obowiązki. To one dają mi siłę i wiarę w to, że można pokonać wszystko, to one uczą mnie pokory i siły do pokonywania trudności życia codziennego, to one pozwalają mi odpocząć i naładować akumulatory na dalszą drogę.

Napisanie tego artykułu pozwoliło mi się na chwilę zatrzymać i zobaczyć to, co mnie cieszy i daje siłę, a już myślałam że tych „perełek" nie znajdę… Dziękuję Pani Kasi, bo chyba każdy co jakiś czas powinien odnaleźć takie swoje „Westerplatte", żeby nie karmić się swoimi problemami, których jest od groma w każdym. Polecam - fajna sprawa, tak na chwilę uśmiechnąć się do kartki papieru i wspomnieć te miłe rzeczy, sytuacje, ludzi w moim życiu, których jest jakże wiele.

A życie jest za krótkie, żeby widzieć tylko te złe rzeczy i problemy. Czas ucieka i trzeba cieszyć się każdą radością czy to wielką, czy też małą, a jest ich naprawdę bardzo dużo. A jeśli je widzimy, to uwierzcie – żyje się o wiele łatwiej, radośniej, bo zawsze można do nich wrócić i chociażby uśmiechnąć się.

▪ Pokochać siebie…

Koalka

Istnieją miliony sposobów na wyrażanie szczęścia, ale jest tylko jeden sposób, aby naprawdę być szczęśliwym, i to jest miłość. Nie ma innego. Nie osiągniesz szczęścia, nie kochając siebie. To fakt. Jeśli nie kochasz siebie, nie masz najmniejszej szansy, aby być szczęśliwy...

Don Miguel Ruiz
„Ścieżka miłości”

Tyle miłości, ciepła w stosunku do drugiego człowieka… to było dla mnie takie naturalne… i tak zawsze kochałam. I to zapewne jest piękne… Tylko w tym wszystkim zapomniałam, że jestem Ja. Takie refleksje pojawiły się u mnie w związku z moimi wieloma próbami zaprzestania picia, podejmowanymi terapiami. Albo myślałam o rodzinie, o ukochanym mężczyźnie, a nawet o pracy, którą bardzo lubię… czyli o moich uczniach. A gdzie Ja?

Tak, nie myślałam wówczas o tym, że tak naprawdę, to dla siebie powinnam podjąć walkę z chorobą alkoholową. Oczywiście, kiedy „udawało” mi się utrzymać trzeźwość, to najbliżsi, osoby, które mnie kochają były szczęśliwe… ale czy Ja byłam szczęśliwa? Na pewno w jakiś sposób tak, ale wówczas nie rozumiałam, że trzeźwe życie ma zadowolić przede wszystkim mnie. Pomagałam znajomym, załatwiałam im terapie, zapraszałam na mitingi… a potem sama „padałam”. Teraz widzę jak wiele uczuć i energii wkładałam, aby pomóc innym… Nie potrafiłam jednak pomóc sobie. Nie żałuję oczywiście, że tak postępowałam, bo sprawiało mi to wiele radości… Ale teraz i tu wiem, że jeżeli nie zadbam tylko o siebie, to ta pijacka „pętla” będzie się coraz bardziej zaciskać.. I to już nie będzie przysłowiowe „dno” tylko MÓJ KONIEC!!!

fot. Mark Wrafter

Dziś staram się zrozumieć, że jedyna droga do szczęścia wiedzie poprzez miłość mającą źródło we mnie. Bezwarunkowa miłość wobec samej siebie. Już nie chce opierać się życiu. Już nie chcę siebie odtrącać. Chcę wyrzucić z siebie samooskarżenia i poczucie winy. Po prostu chcę zaakceptować siebie taką jaka jestem. Powoli będę się „uczyć” kochać siebie. Wiem, że to nie będzie łatwe, ale postaram się przynajmniej być dla siebie DOBRA.

Od podobieństwa do wyjątkowości

Ksenia Mitrenga

Przyglądałeś się kiedyś spadającym płatkom śniegu? Małe, białe, zimne, roztapiające się na powierzchni ciepłej dłoni. Podobne? Takie same? Pozornie. Wiesz o tym, że nie ma dwóch identycznych? To niesamowite. Każdy płatek śniegu jest wyjątkowy, inny od pozostałych, jedyny w swoim rodzaju. Są ich miliardy, a nie ma dwóch dokładnie takich samych. Dopiero oglądane pod dużym zbliżeniem ujawniają swoją wyjątkowość. To prawdziwy cud natury. Coś, co wydaje się identyczne, okazuje się niepowtarzalne.

My - ludzie też jesteśmy podobni - wszyscy mamy (lub mieliśmy) rodziców, wszyscy oddychamy tlenem, wszyscy potrzebujemy snu, w nas wszystkich musi bić serce i wszyscy kiedyś umrzemy. A jednak na całej kuli ziemskiej nie ma, nie było i nie będzie dwóch identycznych osób. Nawet bliźnięta jednojajowe - te łudząco do siebie podobne, genetycznie tożsame - nie są identyczne. Mają na przykład inny układ linii papilarnych. Nie ma na świecie dwóch osób o tych samych odciskach palców. To kolejny cud natury.

W człowieku od zawsze funkcjonują dwie szczególne potrzeby. Pierwsza to ta bycia podobnym, potrzeba utożsamiania się z innymi ludźmi. Druga to potrzeba wyjątkowości, wyróżniania się. Wszyscy odczuwamy obie te potrzeby - jedni z nas silniej potrzebę identyfikacji i przynależności, inni potrzebę wyróżniania się, bycia niepowtarzalnym. Nasze działanie bardzo często jest podyktowane przez te właśnie potrzeby, chociaż nie zdajemy sobie z tego sprawy. Naszą tożsamość buduje to, na ile jesteśmy podobni do innych ludzi, a na ile jesteśmy wyjątkowi.

Okres dorastania, dojrzewania jest pod tym względem najbardziej istotny. Młodzi ludzie upodabniają się do rówieśników, silnie pragną przynależności do określonych grup, utożsamiają się z idolami czy na przykład członkami subkultur. Jednocześnie jednak pragną podkreślać swoją odmienność, wyjątkowość. I bardzo często popadają w skrajności i to w skrajności w obie strony - albo zbyt mocno „wtapiają się" w innych, w grupę, albo są tak bardzo odmienni, że stają się wyobcowani. Podam przykłady.

fot. Josh Mirra

1. Chłopak, który lubi muzykę, ma niesamowity talent, ponadprzeciętne zdolności muzyczne i zupełnie tego nie dostrzega, bo zajęty jest graniem w piłkę nożną. Na boisku spotykają się jego koledzy, wszyscy grają. On chce być taki jak oni. Też gra - średnio, bez większych sukcesów, sfrustrowany porażkami. A zakupiona kiedyś gitara całymi latami pokrywa się kurzem, leżąc gdzieś na strychu. Takich przykładów jest wiele. Młodzi ludzie zapominają o sobie - tak bardzo upodabniają się do jakiejś osoby czy grupy, że zaniedbują to, co jest w nich różne, wyjątkowe.

2. Nastolatka farbuje włosy na zielono, kolczykuje uszy i nos, ubiera się ekscentrycznie. Chce być „inna", wyjątkowa, niepowtarzalna. Słucha muzyki, której nikt z jej otoczenia nie lubi, czyta książki ogólnie niedostępne. Stopniowo oddala się od znajomych. Staje się samotnikiem, „dziwolągiem" - otoczenie jej nie rozumie. Staje się osobą tak wyjątkową, że nieodstępną. Jej „inność" staje się dla niej trudna. Przesadny indywidualizm prowadzi do samotności.

Młodzi ludzie „kształtując" swoją tożsamość są w sytuacji trudnej, nie do pozazdroszczenia. Ale jest to proces konieczny - każdy z nas przez to przechodził lub dopiero przejdzie. Bycie wyjątkowym jest wspaniałe. Bycie jedynym w swoim rodzaju, bycie „sobą". Każdy z nas jest niepowtarzalny. Powinniśmy to dostrzegać, doceniać i w sobie pielęgnować. Mieć świadomość, jak cudowni jesteśmy dzięki temu, że nie ma nikogo identycznego. Ale też nasza wyjątkowość nie może nas oddalać od innych.

Żeby być wyjątkowym trzeba być blisko innych ludzi.

Pojedynczy płatek śniegu zachwyca właśnie dlatego, że współwystępuje z dziesiątkami, setkami jemu podobnych.

Ksenia Mitrenga

Autorka jest psychologiem. W poradni Fenix prowadzi psychoterapię grupową dla osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych

▪ Podróż w samotności

Aneta

Większość z nas lubi podróżować, zwiedzać i odkrywać. Lubimy kiedy nasze wyjazdy ktoś za nas zorganizuje, bo nie każdy to potrafi (np. ja jestem kiepskim organizatorem) a jeśli jest osoba wyznaczona i odpowiedzialna za wszystko, to my nie musimy się martwić o miejsce w samolocie, w pociągu (chociaż z własnego doświadczenia, wiem, że bywa różnie) o pokój w hotelu, bilety do kina, teatru na koncert, o transport, benzynę czy mapę (z którą i tak nie wiem co zrobić, bo jestem kobietą). Ale właśnie nie na wszystko można się w pełni przygotować, nawet na tą najważniejszą i samodzielną wyprawę.

Każdy w swoim życiu doświadcza niezwykłej i nieszablonowej przygody na którą nie jest przygotowany, bo nikt wcześniej nie szedł tym szlakiem, bo nikt nam nie pokazał jak iść, bo nie mamy mapy, bo nikt inny nie ma takiej sprawności i doświadczenia jak my. Na drodze, są jedynie drogowskazy, którymi możemy się kierować, ludzie których spotykamy, którzy nie zawsze wiedzą gdzie jest miejsce do którego zmierzamy i odsyłają nas do innych. Jest także droga „na skróty", które nie zawsze okazuje się być krótszą drogą, ale mamy przy sobie kompas, który jest z nami zawsze i jeśli potrafimy się nim chociaż trochę posługiwać, to może nas doprowadzić bardzo daleko. To serce. Czasami warto się zatrzymać na moment i wsłuchać się ciche rytmiczne bicie a ono podpowie Ci jak dalej iść, którą drogę wybrać. Serce jest wyjątkowe jak my sami. Każdy z nas jest jedyną niepowtarzalną istotą, która ma w sobie coś, co nas wyróżnia.

fot. Patrick Hajzler

To Ty jesteś wyjątkową osobą, która ma ciepły uśmiech, cierpliwość, poczucie humoru, dobry gust, oczy pełne nadziei, słowo pocieszenia, ramię na którym można się wypłakać, to Ty masz dar przekonywania, jesteś dobry z matematyki, piszesz najlepsze wypracowania w klasie, robisz najlepszy placek ze śliwkami, z niczego potrafisz zrobić coś. Jesteś człowiekiem, który jest miły, zorganizowany, szczery, uprzejmy, lojalny, odpowiedzialny, troskliwy, piękny, szczodry, kreatywny, opanowany, wrażliwy, pomocny, silny, inteligentny, mądry, wartościowy. Uwierz w to! Nie daj Sobie wmówić, że jest inaczej. Każdego dnia wstajesz i masz do przemierzenia drogę, której nikt za Ciebie nie przejdzie. Każdego poranka masz szansę na podróż z sercem i tymi wszystkimi zaletami i doświadczeniami które masz w swoim plecaku. Dysponujesz tym co masz, więc nie poddawaj się i idź! Niech pochmurna pogoda i ciemne chmury za oknem nie będą przeszkodą do tego, by zdobywać wysokie szczyty na które się wspinasz!

PS. Pamiętaj żeby zabrać ze sobą kanapki, dobre i wygodne buty oraz pelerynkę przeciwdeszczową w razie oberwania chmury ;-)

Tato...

Marysia

Tato, tak wiele lat już minęło, a ja wciąż czuję pustkę i smutek wypełniający moje ciało. Byłeś, a tak jakby Cię nie było. Jak to możliwe? Mężczyzna sporych rozmiarów, o donośnym głosie, a niewidzialny, jakby mu ktoś złośliwie założył czapkę niewidkę. Zastanawia mnie ten fenomen, co może wydarzyć się w życiu mężczyzny, że woli się schować do kąta, oddzielając od całego świata, nie biorąc odpowiedzialności za swoje czyny. Nie wystarczy współżyć z kobietą, zapładniając jajeczko, a potem łożyć na dom, by stać się ojcem w pełnym wymiarze.

Gdy dziś patrzę na niektórych chłopców, bo ojcami, ani mężczyznami nie można ich określić, mam ochotę nimi potrząść, powiedzieć: „Do jasnej cholery, co wy robicie? Nie krzywdźcie swoich dzieci! Jeśli wam się wydaje, że ból sprawia tylko przemoc fizyczna, to jesteście na najlepszej drodze, by popełnić największy błąd w życiu. Niektórych ran nie da się zakleić plastrem, bo są za głębokie, za bardzo krwawią, a zagojone i tak pozostawią blizny na całe życie".

fot. Tulay Palaz

Tato, tak bardzo pragnęłam, byś mnie przytulił, powiedział dwa magiczne słowa, które mogą zmienić cały świat małej dziewczynki, a potem mają wpływ na jej dorosłe życie. Wyposażają ją w kobiecą siłę, która będzie jej potrzebna do realizacji ról i zadań, z którymi przyjdzie się jej zmierzyć. Tato, czy zdajesz sobie sprawę, jak bardzo potrzebowałam Twej uwagi, czasu, poczucia, że jesteś też dla mnie. Jak wyczekiwałam twego powrotu z pracy, byś się chwilę ze mną pobawił. Ty wolałeś posiedzieć przed ekranem telewizora, bezmyślnie przerzucając kanały, jakby sama czynność poruszania palcami po guzikach pilota sprawiała ci przyjemność, a nie fakt patrzenia na jakiś konkretny program.

Tato, czy wiesz, jak bolały mnie twoje słowa, gdy mówiłeś: idź do kuchni pomóc mamie. Chciałam z Tobą spędzić czas, chciałam byś mi pokazał świat. Zabrał na spacer, do lasu, pokazał, gdzie można zobaczyć sarny, a gdzie zające. Byś otworzył przede mną nowe horyzonty, które przerażały małą istotkę, ale jednocześnie intrygowały, bardziej niż mógłby sobie wyobrazić ktoś, kto nie wystawił nosa za róg swego domu. Gdybyś trzymał moją małą rączkę w twojej wielkiej dłoni, nie bałabym się iść do przodu, nie lękałabym się dotknąć tego, co nowe. Wyposażyłbyś mnie w siłę i nauczył, że świat jest ciekawy, że warto go poznawać, doświadczać, smakować, że tak po prostu warto żyć.

Tato, czy wiesz jak zazdrościłam innym dziewczynkom, gdy te chwaliły się swoimi przygodami, które spędziły w towarzystwie swoich ojców. Opowiadały o nim jak o swoim bohaterze, który zawsze staje w ich obronie, który nie pozwoli, by ktoś je skrzywdził. Gdzie Ty wtedy byłeś, dlaczego mnie porzuciłeś? Ojcze, tak bardzo mi ciebie brakowało.

Tato, gdy stałam się małą kobietą, oddaliłeś jeszcze bardziej jakbyś

lękał się tego, że rosną mi piersi, a biodra zaokrąglają. To był czas, gdy twoja akceptacja byłaby największym darem dla mnie, nie prezenty, których i tak za wiele nie dostawałam. Czy wiesz, że twój niemy zachwyt stałby się przyczynkiem do tego, bym i ja mogła zaakceptować swoje ciało. Siebie taką, jaką stworzył mnie Bóg. Bym mogła pokochać rodzącą się kobiecość we mnie. Czy tak trudno było powiedzieć „Popatrz w lustro, jesteś piękna". Skąd w Tobie było tyle strachu przed bliskością, byłeś moim ojcem, czy przytulenie córki jest czymś złym, poparzyłoby jak wylany wrzątek?

Tato, boleję nad tym, że nie udało nam się nawiązać prawdziwej szczerej relacji, że przegapiliśmy czas, gdy można było jeszcze spróbować naprawić, bądź stworzyć coś, czego nigdy nie było. Konsekwencją tego stanu rzeczy jest moje uczucie skrępowania, gdy jestem sama w Twojej obecności, brakuje nam tematów do rozmów. Nigdy nie znalazłeś czasu, a może odwagi by ze mną porozmawiać o życiu. Nie założyłeś na moje oczy „okularów", przez które mogłabym spojrzeć i zobaczyć, choć rąbek męskiego świata, czym jest, jak funkcjonuje. Byłoby mi łatwiej, gdybyś był moim przewodnikiem, niestety musiałam sama iść po omacku, niejednokrotnie błądząc w ciemnych, krętych tunelach życia.

Tato, nie będę oszukiwać, czasem czuję smutek, może nawet złość, że mnie zostawiłeś, mimo iż miałeś tak wiele szans, by być, ale gdy patrzę na Twe stare schorowane ciało, gdy widzę zmarszczki na Twym czole i skrywany smutek w kącikach oczu, ogarnia mnie czułość, bo to również dzięki tobie jestem na tym świecie. Mimo wszystko, dziś wiem i wierzę w to, że mnie kochałeś, na swój sposób, tak jak i na ile potrafiłeś. Bo Twoja droga życia nie była łatwą. Nikt nie nauczył Cię jak kochać, ani wyrażać tego, co czujesz. Możemy dać innym tylko tyle, ile sami mamy, nic więcej. Nie otrzymałeś szansy, by ktoś otworzył Ci oczy, a może nie byłeś gotów na tę prawdę, która wymaga konfrontacji ze swoimi słabościami, trudnościami, wiąże się z bólem i potrzebą zaakceptowania czasem niełatwych stron duszy człowieka. Może tak jest wygodniej, może to twój sposób na przetrwanie. Nie mnie to oceniać.

Tato wybacz, że piszę do ciebie te słowa, może niełatwe, może niezrozumiałe, może nie wczas, bo i tak nic nie zmienią. Przeszłości nie da się przekreślić, ani zmienić jej biegu. Mam nadzieję, że zrozumiesz, iż nasza historia, może trudna, nie wydarzyła się przypadkowo, że ma głębszy sens. Chcę w to wierzyć, gdyż ta wiara daję mi siłę. Marzę o tym, że te kilka słów nakreślonych do ciebie sprawi, że może właśnie dziś jakaś dziewczynka usłyszy od swojego ojca słowa, które zmienią jej życie. Słowa, które brzmią: „KOCHAM CIĘ MOJA MAŁA KSIĘŻNICZKO". To na początek wystarczy…

Wybaczyłam Ci Twoją nieobecność.
Kocham Cię Tato.
Twoja córka.

PS. Drogi Czytelniku pamiętaj, że te kilka słów, jakże ważnych, powinny być początkiem. Nie zatrzymuj, zrób kolejny krok, twoja podróż dopiero się zaczyna…

Spakuj swój plecak
Załóż wygodne buty
Zaproś dziecko do swego życia.
Wyrusz, póki czas
Gdy Twoja chwila jeszcze trwa.
Gdy możesz zmienić świat
Istotki, którą stworzyłeś.

fot. Maj-Britt Hoiaas Lassen

▪ Zarządzanie czasem

Paweł

Dzisiaj chcę Wam napisać o planowaniu i dobrym wykorzystaniu czasu. Każdy z Nas biegnie za czymś albo i nie (mam nadzieję, że po przeczytaniu zmienisz zdanie). Podstawa to mieć plan na jeden dzień, tydzień, miesiąc, okey, ale musimy się go trzymać i nieważne co by się działo robić wszystko by zrealizować Swoje założenia. I od razu co drugi z WAS powie: ja nie mam czasu, wstaję rano, praca, szkoła, obiad i jeszcze jedna rzecz i już wieczór. Okey, to powiem Ci jak to zmienić.

Najważniejszą zasadą dotyczącą zarządzania czasem jest zapisywanie na kartce naszego planu na kolejny dzień. Bardzo istotne jest to, abyśmy taki plan ułożyli sobie zawsze poprzedniego dnia, przed pójściem spać i zapisali go na kartce - w telefonie, smartfonie, na komputerze, wszędzie mamy masę aplikacji, które można ustawić i będą nam przypominać o wszystkim. Powoduje to różnorakie korzyści:

- Możemy spokojnie zasnąć i mamy lepszą jakość snu. Nie musimy się przejmować, że o czymś zapomnimy, albo coś umknęło naszej uwadze, bo wszystko co dla nas ważne zostało zapisane i nigdzie nam nie ucieknie. Dzięki temu odciążamy nasz umysł z pamiętania wielu drobnych zadań i zyskujemy spokój.

- Idziemy spać z planem na kolejny dzień. Dzięki temu podczas snu nasza podświadomość będzie pracowała nad naszym planem i często po przebudzeniu możemy obudzić się, posiadając nowe idee czy pomysły zrealizowania naszego planu dnia jeszcze lepiej.

fot. Maxime Perron Caissy

- Podczas kolejnego dnia nie będziemy tracili czasu na zastanawianie się nad tym, co mamy robić. Nie będziemy szukać zapychaczy typu Internet czy telewizja, ale w każdej godzinie będziemy dokładnie wiedzieli, jaki jest nasz plan dnia i będziemy go konsekwentnie realizować.

Kolejną strategią jest „Prawo Parkinsona" jest to prawo mówiące, że praca rozszerza się tak, aby wypełnić czas dostępny na jej ukończenie. Prawo to ma swoje konsekwencje:

- Jeśli wyznaczymy sobie na zadanie, które można ukończyć w 2 godziny, dokładnie 2 godziny, to skończymy je w 2 godziny. Jeśli wyznaczymy sobie 3 godziny, to zadanie zajmie nam dokładnie 3 godziny,

jeśli 4 to 4 itd. Chyba zrozumiałe.

- Drugą konsekwencją jest to, że z natury ludzie kończą zadania w najpóźniejszym możliwym terminie.

Dlatego też, nasze zadanie polega na tym, żeby wykorzystać to prawo na naszą korzyść w codziennym zarządzaniu czasem. Możemy to uczynić poprzez wydzielanie sobie bardzo konkretnych bloków czasu na robienie danego zadania np. czytania książki, nauki, oglądania filmów seriali, sportu, spacerów itd. Kto co lubi.

Po kilku razach nasz umysł zacznie uczyć się, że kiedy wyznaczymy sobie określony blok czasowy to mamy tylko tyle czasu i ani minuty więcej. Że z naszymi blokami jest tak samo jak z pójściem na pociąg – musimy zdążyć i co by się nie działo o danej godzinie musimy wyjść. Dzięki temu zaczynamy traktować swój czas inaczej. Zaczynamy korzystać z niego na maxa, jesteśmy bardziej skupieni i odrzucamy wszelakie pokusy i inne pierdoły, które zabierają nam cenne minuty z życia. Zaczynamy po prostu efektywniej korzystać z naszego czasu i skupiamy się bardziej na priorytetach i potrafimy lepiej podejmować decyzje - co ważne, ważniejsze a co nam jest tak naprawdę niepotrzebne do życia.

Masę osób mi zarzucało kiedyś, że ja nic nie robię tylko pisze na fejsie. Nie mogłem wtedy wytrzymać ze śmiechu. Po prostu napisałem np. co zdążyłem zrobić od wstania rano, to się zdziwili. No jasne, bywają też takie dni, że wstaję i leżę godzinami i nie chce mi się nic. Nic co ludzkie, nie jest mi obce. Ale staram się nie przeginać z tym spaniem i obijaniem się, po co mam łapać kolejne nawyki, z którymi potem będę musiał Sobie poradzić. Oczywiście my ludzie mamy tendencje do przesuwania wszystkiego na inny dzień i czas ucieka i ucieka i ucieka, a po miesiącu jesteśmy w tym samym miejscu albo o mały kroczek dalej. Albo jesteśmy w tyle, co wywołuje w Nas niepotrzebne emocje stres, zmniejsza naszą pewność Siebie, mniejsze zadowolenie z Nas, poczucie winy, frustrację, że inni mają a My nie. No dobra oni mają, bo swój czas dobrze wykorzystują, nie marnują go. Narzuca mi się taki cytat mój ulubiony odnoszący się do czasu: „Life is too short to worry, Life is too long to wait" (życie jest zbyt krótkie, by się martwić, życie jest zbyt długie żeby czekać).

fot. Jenny Rollo

Życzę Wam byście potrafili nauczyć się dobrze wykorzystywać swoje życie, by dawało zadowolenie Wam, a nie ludziom, z którymi marnujecie swój cenny czas i oczywiście wszystko w jakiś normalny sposób, byście nie zwariowali. Elo.

▪ Rozwinąć skrzydła

Jacek

Wyzwania są dla tych, którzy ruszają w drogę.
Marzenia dla tych, którzy zostają w domu.
Choć od marzeń wszystko się zaczyna.

Rafał Sonik, zwycięzca Rajdu Dakar w 2015 r.

Na początku chciałem podziękować mojemu terapeucie, że trafiłem na grupę DDD. Tak sobie myślę, że ta terapia dała mi niesamowicie dużo. Przede wszystkim uświadomiłem sobie w jakich relacjach tkwię. Jestem świadom schematów i relacji, które są w mojej rodzinie. Osobiście, ta terapia mnie bardzo wzmocniła i z tego się chyba najbardziej cieszę, że zacząłem stawiać granice, szczególnie mojemu uzależnionemu bratu. Z drugiej strony jest to dla mnie nowa sytuacja, jakaś można powiedzieć nowość w relacjach, to stawianie granic, uczę się tego, ale od czegoś trzeba zacząć.

Terapia grupowa DDD i indywidualna, którą robiłem równocześnie, dała mi wsparcie i możliwość mówienia o swoich emocjach, odczuciach, obawach i lękach, o tym, o czym nigdy nie mówiłem. Dla mnie osobiście nieocenione wsparcie, którego nigdy nie miałem, a tak bardzo tego potrzebowałem. Sama możliwość słuchania grupy, wypowiedzenia się, daję ulgę i jest w człowieku taka świadomość, że nie jest się samemu na świecie, że są ludzie, którzy mają podobne problemy, a nawet czasem i gorsze.
Tak czuję i to bardzo mocno, że ta terapia pozwoliła mi rozwinąć skrzydła, które miałem do tej pory cały czas podcinane. Moja wartość wzrosła, zacząłem się bardziej akceptować. Ostatnie dni terapii, to również efekt w moim zeszycie - zacząłem pisać swoje cele i marzenia. Przytoczę w tym miejscu słowa nieżyjącego już Ryska Riedla, wokalisty grupy Dżem. Powiedział on takie oto słowa: „Człowiek jak nie ma marzeń, to umiera", i to jest całkowita prawda. Człowiek

fot. Sherrie Smith

żeby żyć z serca, całą pełnią musi mieć cele, do których będzie dążył i je realizował każdego dnia. Człowiek również musi mieć marzenia, które mogą zaczynać się właśnie w domu, lecz później trzeba wyjść z tego domu i wyjść do ludzi.
Rok temu zacząłem również odkrywać swoją jedną z pasji, którą jest jazda na stopa. Zaczęło się od wyjazdu na studia do Katowic, co dwa tygodnie, a później był już Rzym i kanonizacja Jana Pawła II. Był już również Toruń, Zakopane, Tychy i wielokrotnie jeszcze Katowice. Do Rzymu dojechaliśmy w dwa dni z Wodzisławia ponad 1600 km! Da się? Da! Tylko trzeba mieć bardzo dużo optymizmu, wiary i nadziei w sercu, a przede wszystkim trzeba mieć zaufanie do ludzi. Jest to dla mnie osobiście niesamowita przygoda życia, jest to pokonywanie moich lęków, obaw i strachów. Jest to również doświadczenie drugiego człowieka w jego codzienności w jego strapieniach w jego historii życia.

Dzięki terapii zacząłem być jeszcze bardziej otwarty na ludzi, bardziej słuchać ludzi. Gdy tak już trochę pojeździłem na tego stopa, to zauważyłem, że każdy człowiek jest inny, każdy ma swoje rany, które się objawiają w różnoraki sposób, ale każdy jest wobec Boga tak samo kochany i tak samo równy jak Ty i Ja. Każdy człowiek z którym jechałem chciał być wysłuchany i żebym go wysłuchał.
Jednym z planów, które sobie wypisałem, to chciałbym w przyszłości zacząć robić szkołę trenerów motywacyjnych i później ją ukończyć i wierzę głęboko, że dam radę, że ją skończę i będę trenerem motywacyjnym.
Ostatnio mam w sercu zdania Rafała Sonika, które są we mnie w moim sercu, a chciałbym się z wami nimi podzielić: *Wyzwania są dla tych, którzy ruszają w drogę. Marzenia dla tych, którzy zostają w domu. Choć od marzeń wszystko się zaczyna.*

Dziękuje za wszystko też Mirkowi, który jest niesamowitym terapeutą i posiada niesamowity dar słuchania drugiego. Dziękuję całej grupie ludzi, których poznałem, dziękuje wam za wszystko.
Teraz kilka słów dla Ciebie, który będziesz czytał te słowa:
Życzę Tobie, niezachwianej wiary w sercu, pogody ducha, bardzo dużo optymizmu, niesamowitej empatii na drugiego człowieka i w końcu, żebyś robił to, co pobudza Twoje serce, co sprawia, że żyjesz, żebyś robił to, co kochasz, Tego wszystkiego Ci życzę.

Samotność jest dla mnie odskocznią, delikatnością, ciszą, a jednocześnie głośnym krzykiem, jest najbardziej nieprawdopodobnym sztormem i wyciszeniem.
Jest zestawieniem wody i ognia
ziemi i powietrza.
Jest dopełnieniem każdej minuty, gdy właśnie brakowało uczuć.
Jest podmuchem, który uwielbiam.
Tylko Ja, Ja i ja. - Moje samolubne Ja, otulone w jedność.
Pojednane przez swoje sprzeczności,
dotknięte największym bólem i szczęściem.
Byciem... po prostu byciem.

Jeśli przyjdzie dzień, gdy zostanę sam, a świat pozwoli mi odejść w dal,
Jeśli przyjdzie czas gdy dotkniesz mych oczu i nigdy nie zobaczą już światła blask,
Jeśli przyjdzie mroźny wiatr, niech Twoje serce przygarnie serca mego żal.
Jeśli przyjdziesz do mnie, wiem czym będzie radość dotykając niebieskich bram

Oczy, czym są oczy?
To tylko oczy.
Spójrz maja kolor, tak piękny kolor.
Ale to tylko oczy?
Spójrz ona jest smutna.
Nie! Przecież się uśmiecha.
Ale jej oczy...
To tylko oczy!
Ale czy tylko oczy pokazują miłość i serca trwogę?
Bo oczy pokazują piękno duszy.
Więc, czy to tylko oczy?

Odejdź przyjaciółko, bo dajesz tylko chłód,
Odejdź koleżanko, bo dajesz tylko ból
Odejdź nieznajomo, bo nie potrafię dostrzec ciepła dnia,
Odejdź, po prostu odejdź, to niszczy miłość w nas,
Odejdź, bo gdy odzyskam siłę, wzniosę się niczym ptak i zniszczę to co oddala i gasi serc naszych żar

Autorka wierszy: Kasia S.

▪ Jedno życie

Magda G.

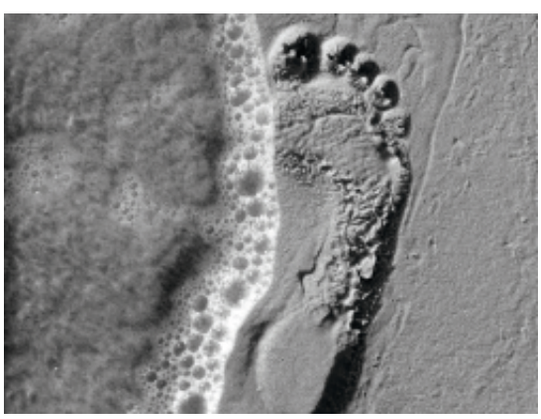
Zostałam poproszona o napisanie artykułu o tym, że mam odwagę być inna niż wszyscy. Tylko że nie za bardzo zrozumiałam, o co konkretnie chodzi. Nie dostrzegam swojej „inności" (no chyba że weźmiemy pod uwagę moje niedociągnięcia, których przecież nie sposób przestać wyliczać…). Zapytałam więc, co znaczy „inna". Oto co usłyszałam:

- no wiesz, że masz odwagę walczyć o siebie, że się nie boisz mówić tego, co myślisz…

Boję się. Jasne, że się boję. Podobno nie boją się tylko głupcy. Czy mam odwagę? Chyba nie… A może tak: nie pozostawiam sobie wyboru. Choć wybór jest. Zawsze i w każdej sytuacji mamy co najmniej dwa rozwiązania: albo pozostać biernym, nie robić nic, czekać cierpliwie i z pokorą na to co przyniesie nam los… Możemy też spróbować. Zareagować. Zawalczyć o siebie, o marzenie, o sukces, o uczucia, o realizację celu, o lepsze zakończenie, o co tylko chcemy. Też z pokorą i cierpliwością, ale już nie biernie czekając na to, co przyniesie los. To my możemy złapać los w swoje ręce. Nie zawsze się udaje, pewnie, że nie. Czasem boli przysłowiowa pupa, a czasem dusza. Niekiedy robię z siebie błazna, narażam na śmieszność. Bywa, że czuję, iż ktoś nie przepada za mną właśnie z tego powodu. Zdarza się, że czuję smak porażki na ustach i przez głowę przemknie mi myśl, że jednak lepiej było nie robić nic… i że następnym razem… Ale jeszcze nigdy takiego następnego razu nie było!

Zależy mi. Zależy mi na efektach mojego trudu. Zależy mi na jakości mojego życia. Zależy mi na radości tych, których kocham. Zależy mi na tym, by wiedzieć, że lepiej się już nie dało. Zależy mi, by nie przepuścić okazji. Zależy mi na satysfakcji i zadowolenia z siebie. Zależy mi po prostu na mnie samej.

Jesteśmy raz. Tylko raz. Raz się urodzimy ze świadomością siebie i naszego życia. I nikt nam nie da drugiej szansy na poprawki. Często jest tak, że dostosować się trzeba: do alkoholu i awantur w domu, do opieki nad młodszym rodzeństwem, do starych ubrań po kimś, kogo nawet nie znamy, do kolacji jedzonej wtedy, gdy sobie ją sami zrobimy (o ile jest z czego), do bycia w domu bez dorosłych, do wielu innych sytuacji, o których wiesz być może tylko Ty. Dostosować się. Tylko tyle. I aż tyle, bo to właśnie daje nam siłę. Dostosować się i przetrwać też



trzeba potrafić. Dostosować, a nie zaakceptować i pogodzić. Dostosować na chwilę, a potem zawalczyć o siebie, zmienić swoją rzeczywistość, jeśli się na nią nie zgadzam. Znaleźć ten właściwy moment. Dostrzec ludzi, którzy czekają z wyciągniętą dłonią i skorzystać z ich rad i wsparcia. Zauważyć okazję i stanąć do boju. I wierzyć w siebie. I nawet jeśli nie wyjdzie nam teraz, od razu, natychmiast, to nie będziemy żyć z myślą, że nie zrobiliśmy nic i zmarnowaliśmy okazję. A sukces przyjdzie za chwilę, kolejnym razem, albo jeszcze następnym. Przyjdzie, bo szczęście sprzyja lepszym. A co czyni nas lepszymi? Lepszymi od tych, którzy tylko czekają? Lepszym czyni Cię każda kolejna próba, każdy mały krok w stronę celu, każde doświadczenie, lekcja życiowa, niepowodzenie, sukces. Nawet jeśli po drodze natkniesz się na burzę pamiętaj, że po burzy zawsze wychodzi słońce.

Jaki więc mam wybór? Nie daję go sobie, bo nie chcę żyć i zastanawiać się jedynie nad tym, co by było gdyby… Wolę pomyśleć, co następnym razem zrobić inaczej. Lecz to nie jest tak, że jest łatwo i lekko. Mam swój plecak na plecach i jest dość napełniony trudnym dzieciństwem, burzliwym okresem dorastania, czy krzykliwą młodością. Zdarza mi się zaglądnąć do tego plecaka i zapomnieć się w nim. Tracę wtedy wiarę, że jakakolwiek walka o siebie i nadzieja na dobre jutro ma sens. Na szczęście słyszę ten cichy głos dochodzący z zewnątrz, a gdy wystawiam głowę ponad plecak widzę pomocną dłoń i mocno się jej chwytam! I chociaż ona nie zrobi wszystkiego za mnie, to na pewno wskaże mi drogę, którą pójść. I mówię sobie wtedy: maszeruj albo giń (nie w dosłownym sensie oczywiście, można to ująć raczej maszeruj, nie czekaj!). I nie zastanawiam się, co pomyślą inni, gdy ja otwarcie mówię, że zależy mi na dobrej ocenie w szkole, na zaliczeniu sprawdzianu, na moim zdrowiu, na przeczytaniu ciekawej książki, na wyrażeniu własnego zdania, na zadowoleniu z efektów pracy, w którą włożyłam dużo wysiłku, na zaangażowaniu się w sport, w koło naukowe, na milionie innych istotnych spraw. I chociaż boję się, że mi nie wyjdzie, boję się, że ktoś może mnie czasem przez to nie lubić, że się narażę na śmieszność, że może boleć mnie dusza… To na pewno nie mam odwagi, by zmarnować szansę, którą daje mi życie. Drugiej możemy już po prostu nie dostać!

▪ Nasze centrum dowodzenia

Justyna

Każdy wie doskonale, że bez głowy nie da się żyć. Nie robimy w tym miejscu wyjątków dla żadnych zombie czy innych upiorów. Trzeba mieć głowę na karku. To co znajduje się w naszej czaszce musi więc odgrywać jakąś istotną rolę w funkcjonowaniu całego organizmu. Już od dawna żołnierze idący na wojnę zakładali hełmy, a sportowcy noszą teraz kaski. Wszystko po to, aby ochronić najważniejszy narząd w organizmie człowieka.
Mowa oczywiście o mózgu…

Chociaż część tego, co postrzegamy dochodzi przez zmysły od obiektów znajdujących się przed nami, inna część (a może to być większa część) zawsze pochodzi z naszej własnej głowy.

William James
The Principles of Psychology, 1890

Każdy wie doskonale, że bez głowy nie da się żyć. Nie robimy w tym miejscu wyjątków dla żadnych zombie czy innych upiorów. Trzeba mieć głowę na karku. To co znajduje się w naszej czaszce musi więc odgrywać jakąś istotną rolę w funkcjonowaniu całego organizmu. Już od dawna żołnierze idący na wojnę zakładali hełmy, a sportowcy noszą teraz kaski. Wszystko po to, aby ochronić najważniejszy narząd w organizmie człowieka. Mowa oczywiście o mózgu…
Mózg pozwala Ci na odbiór wszystkich informacji tych z zewnątrz Twojego ciała, ale także tych z wnętrza. Mózg sprawdza temperaturę, położenie ciała, kontroluje pracę innych narządów oraz koryguje możliwe usterki. To dzięki mózgowi odbierasz bodźce, przetwarzasz je i przystosowujesz swoje ciało do zmieniających się nieustannie warunków (Zimbardo, Gerrig 2012). Mózg odpowiada również za Twoje

fot. Julia Freeman-Woolpert

funkcjonowanie poznawcze. Gdy położysz rękę na gorącym przedmiocie, błyskawicznie odsuniesz się od źródła ciepła, zanim jeszcze zorientujesz się co tak naprawdę się stało. Także skomplikowane procesy, jak zapamiętywanie nowego słówka w obcym języku, rozwiązywanie zadania z matematyki, pisanie wypracowań czy tworzenie nowych teorii są możliwe dzięki Twojemu mózgowi.

Mózg to całe centrum dowodzenia każdego żywego organizmu. Organ ten nie zawsze był jednak doceniany. Starożytni Egipcjanie

wierzyli, że jeśli zabalsamuje się ciało, człowiek po śmierci nadal będzie żył. Wierzyli także, że to w sercu znajduje się siedlisko myśli i emocji. Mózg natomiast uważany był za „wypełniacz" czaszki, w związku z czym pozbywano się go przez nozdrza. Jednak podwładni faraona doskonale znali budowę mózgu i nawet przeprowadzali jego pierwsze operacje, leczyli urazy doznane w czasie walk i wojen (Jaśkowski 2009; Moskalewicz 2011).

Mózg zyskał nieco na wartości w poglądach „ojca medycyny" Hipokratesa. Uważał on, iż w mózgu mają swoje źródło emocje, myśli i przyjemności. Jednakże inny starożytny filozof grecki w sercu dopatrywał się siedliska duszy. I tak już zostało. A jednak ten niedoceniany mózg, to nie tylko kawałek tkanki zbudowanej z neuronów (komórek nerwowych, które kształtem przypominają rozgałęzione drzewo) (Moskalewicz 2011).

Najprawdopodobniej ludzki mózg jest najbardziej skomplikowanym znanym układem we wszechświecie. Jego podstawowymi elementami są neurony, z których utworzony jest cały układ nerwowy. Naukowy uważają, że u człowieka występuje ponad 150 miliardów neuronów. Do ich zadań należy przenoszenie i przetwarzanie wszystkich informacji (Jaśkowski 2009). Te informacje są zakodowane w impulsach nerwowych, które mogą wędrować wzdłuż neuronu. Każda komórka nerwowa posiada dwa rodzaje wypustek, które dzielą neuron na bieguny. Pierwszy biegun odbiera informacje z innych neuronów, a drugi wysyła je do swoich sąsiadów. Im więcej nowych połączeń zostanie wytworzone między komórkami nerwowymi i im częściej te połączenia będą wzmacniane, tym trwalszy i silniejszy będzie przekaz impulsów nerwowych (Zimbardo i in. 2010). Możemy porównać to do tworzenia ścieżki w parku, w lesie, czy na łące. Im częściej chodzimy daną ścieżką, im więcej ludzi ją udeptuje chodząc codziennie do pracy czy szkoły, tym bardziej widoczna będzie dla innych. I tym łatwiej będzie ją odnaleźć. Tak samo ma się sytuacja z neurobiologią podstaw uczenia się. Im częściej korzystasz ze swoich „ścieżek neuronalnych" pomiędzy synapsami, tym łatwiej przechodzą przez nie informacje. Im częściej i dłużej coś powtarzasz, tym łatwiej w przyszłości przypomnisz sobie i odtworzysz daną informację. Stara maksyma łacińska mówi: „Repetitio est mater studiorum" (czyli powtarzanie jest matką uczenia się). Im więcej uczysz się i powtarzasz, tym łatwiej wydobyć w późniejszym czasie potrzebne informacje. Jednak przejdźmy teraz do sedna sprawy. Czyli kim tak właściwie jesteśmy? Francis Crick, sławny noblista, w swojej książce „Zdumiewająca hipoteza" mówi, że: „Nie jesteś niczym innym jak pęczkiem neuronów" (Crick 1997). To odważne stwierdzenie! Jednak Crick wiedział co mówi. Wcześniej, bo już w 1951 roku, zasłynął dokonanym wspólnie z Jamesem D. Watsonem odkryciem struktury cząsteczki DNA. W genach zapisanych w sekwencji DNA (kwasie deoksyrybonukleinowym), zakodowane są wszystkie informacje o nas (Brown 2012). Kolor oczu, włosów, budowa czerwonych krwinek, komórek nabłonka, struktury enzymów trawiących Twoje drugie śniadanie i wiele innych cech, zawartych jest właśnie w DNA. Geny określają Twój wygląd, charakter, osobowość, predyspozycje i zdolności. Nie można wybrać sobie takich genów, jakimi chcielibyśmy dysponować. Dostali-

fot. Artyom Korotkov

śmy je od swoich rodziców. Każdy organizm jest niezwykłą układanką zbudowaną z genów swoich przodków. Na świecie prawdopodobnie nigdy nie pojawił się nikt podobny do Ciebie (Brown 2012).
Geny nie są odpowiedzialne jednak za konkretne decyzje. Nasze przeżycia, doznania i wątpliwości wynikają ze specyficznych stanów mózgu. Nie możemy myśleć w inny sposób niż pozwala nam aktywność neuronalna w naszym mózgu. Ona kształtuje się przez wszystkie doświadczenia, wychowanie, kulturę, religię i szkołę.

W każdej chwili do mózgu dociera ogromna ilość informacji. Mózg musi selekcjonować je i decyduje, które świadomie odbierzesz z otoczenia. Hałas na ulicy, kolorowe wystawy sklepowe, pies szczekający na przechodniów, mijający Cię ludzie, wiejący wiatr, uwierający kamyk w bucie… Mózg musi radzić sobie także z nadmiarem bodźców. Zmniejsza się wrażliwość receptorów, a nie wnoszące nic nowego informacje są ignorowane. Ten proces nosi nazwę habituacji. Jest ona niezwykle ważna, gdyż zbyt duża stymulacja może być niebezpieczna. Jednak zbyt mało bodźców, także może prowadzić do poważnych zaburzeń. Jeśli mózg nie dostaje nowych zadań do rozwiązania, zmniejsza się jego aktywność. Prowadzi to do obumierania tkanki nerwowej (Jaśkowski 2009). Podobnie jest z ćwiczeniami fizycznymi. Regularne treningi polepszają kondycję, wytrzymałość i dobre zdrowie. Natomiast regularny trening mózgu, rozwiązywanie łamigłówek i ćwiczenie pamięci pozwoli zachować sprawność umysłową na długie lata.
Funkcjonowanie mózgu zależy w dużym stopniu właśnie od Ciebie. To jakie decyzje podejmiesz, wpłynie w znaczący sposób na wykształcenie się połączeń pomiędzy synapsami. Natomiast na to jaką decyzję podejmiesz wpływa nieprzewidywalna sytuacja zewnętrzna, unikalny kontekst, plastyczność mózgu, Twoje poprzednie doświadczenia i w końcu Twój własny wybór. Wymienione wcześniej czynniki spowodują wykształcenie nowych i niepowtarzalnych stanów w mózgu. Przykładowo: jeśli podejmiesz decyzję o tym, aby przez całe popołudnie uczyć się nowych słówek w obcym języku i spełnisz swoje postanowienie, w Twoim mózgu wytworzą się szlaki pamięciowe, które będziesz mógł wykorzystać w przeszłości (na przykład na sprawdzianie za który dostaniesz lepszą ocenę, egzaminie, czy przy rozmowie z obcokrajowcem, z którym łatwiej będzie się zaprzyjaźnić). Twój wybór spowoduje kaskadę kolejnych sytuacji, które nigdy nie wydarzyłyby się gdybyś dokonał innego wyboru w tamtym czasie (na przykład gdybyś oglądał całe popołudnie telewizję). To co zrobisz w tej i w kolejnych chwilach, odbije się w przyszłości. Ale również pozostawi swój ślad w Twoim mózgu.
Pozwól zatem zaskoczyć się swoją własną genialnością! Dzięki wiedzy o budowie i funkcjonowaniu tego fascynującego narządu możesz zmienić swoje życie.

Crick F.: 1997. Zdumiewająca hipoteza, czyli nauka w poszukiwaniu duszy. Prószyński i S-ka.

Brown T. A.: 2012. Genomy. Wydawnictwo PWN. Warszawa

Jaśkowski P.: 2009. Neuronauka poznawcza. Jak mózg tworzy umysł. Vizja Press&IT. Warszawa

Moskalewicz M.: 2011. Krótka historia mózgu. Czas kultury 5, s. 12-21

Zimbardo P. G., Gerrig R. J.: 2012. Psychologia i życie. Wydawnictwo PWN. Warszawa

Zimbardo P. G., Johnson R. L., McCann V.: 2010. Psychologia kluczowe koncepcje, tom 2, Wydawnictwo PWN. Warszawa

Justyna

Autorka jest studentką psychologii w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Katowicach

Okiem *przyszłego* PSYCHOLOGA.

Czytelnicy pytają – Alojzy Schwaja odpowiada:

B. S.: Panie Alojzy, mam ogromny dysonans związany z tym, że uwielbiam bigos, kapustę smażoną, ale mam po nich ogromne wzdęcia i gazy. Co radzisz?
A.S.: ...nie odwracać się tyłem do otwartego ognia...

S.K.: ...Panie Shwaja. Mój syn ma zachowania kompulsywne: obgryza namiętnie paznokcie… jak pomóc?
A.S: ...założyć mu rękawice bokserskie - powinno pomóc.

B.W.: Ja z takim problemem, mam bardzo owłosioną klatkę :-(co robić?
A.S.: ...zacznij jeździć windą...

M.B.: Panie Alojzy... zaczęłam dbać o linię, ale ciągle jem i jem :-(
A.S.: I bardzo dobrze!!! Bo linia powinna być gruba i wyrazista!

Działkowiec pyta sąsiada:
- Co tam wczoraj za święto mieliście, tak wszyscy tańczyliście?
- Dziadek ul przewrócił

Kiedyś byłem biedny...
Kupiłem jednak słownik
i teraz jestem niezamożny.

Rozmawiają dwa lenie.
- Jakim chciałbyś być zwierzęciem?
- Wężem.
- No tak, leżysz i idziesz

grafika: Klaudia Borodziej

Wszyscy marketingowcy i merchandiserzy na świecie, są bezsilni wobec facetów, którzy listę zakupów mają zapisaną na kartce

Żona do męża:
-Muszę umyć okna w weekend.
-Myj myj, zobaczymy świat w HD...

Żona myśli, że jestem w pracy. Szef myśli, że jestem chory w domu. Kaczki myślą, że jestem super, bo przyniosłem dużo chleba.

ZADANIE WSPÓŁFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW OTRZYMANYCH OD MIASTA WODZISŁAW ŚLĄSKI

Wodzisław Śląski
Południowa Brama Polski

FUNDACJA
FENIX - POWSTAŃ DO ŻYCIA

FENIX
PSYCHOTERAPIA

p e r a s p e r a a d a s t r a