

dział: „To było do przewidzenia, że znowu zaatakują. Pier...eni terroryści, u siebie mało im ofiar. Czemu oni od nas chcą? Chcą wojny, to będą ją mieli!”. Pocułam ścisł w żołądku i ból w sercu. Powiedziałam: „Kiedy tak mówisz, boję się jeszcze bardziej. I smutno mi jeszcze bardziej, bo słyszę, że ty chcesz tej wojny tak samo jak oni. I znam cię już trochę, wcale nie wierzę, że naprawdę jej chcesz. Co Ty czujesz w związku z wydarzeniem w Paryżu?”. Dopiero wtedy znajomy mnie usłyszał. Zatrzymał się. Do tej pory nie zwracał uwagi na własne odczucia w tej sprawie. Wypowiadał się pod wpływem gorącej reakcji emocjonalnej. Po chwili zakłopotania odpowiedział: „Nie wiem co czuję. Mam ochotę ich odesłać na tamten świat. Cieszę się, że wysadzili w powietrze również siebie. O paru już ich mniej... Jestem zdenerwowany. Przecież to może się zdarzyć wszędzie, nie znasz dnia ani godziny...”. No właśnie... I dalsza rozmowa dotyczyła już niepokojów, złości, smutku. Możliwość pogadania o tym przyniosła nam obojgu dużo ulgi. Uczucia te jednak powróciły po wydarzeniu we Wrocławiu... I potrzebny był kolejny dialog, kolejne wsparcie. Cieszę się, że w tym samym czasie w Krakowie formuje się dialogowa demonstracja. To znaczy, że takich jak ja jest już wielu w Polsce. Że już wiele osób nie boi się własnego lęku i potrafi sięgać po wsparcie. RAZEM nasz głos ma moc. RAZEM możemy nauczyć się tego dialogu. Bo nawet, jeśli Ty masz z tym większy kłopot, to ja mam mniejszy, i mogę Ci pokazać jak to się robi lub mogę wystąpić w Twoim imieniu ☺ Ale najpierw potrzebuję spotkać się z Tobą i usłyszeć co naprawdę czujesz i czego potrzebujesz.

Mam nadzieję, że udało mi się pokazać Wam w tym artykule, że bez wejrzenia w siebie samego, nie ma możliwości spotkania się z drugim człowiekiem w dialogu, i zachęcić Was do tego spotkania.

Gracjana Pawlak
psychoterapeutka Gestalt, coach, biznesowy,
mentorka i trenerka rozwoju osobistego

Inspiracje znajdziesz w następujących miejscach w Zielonej Górze:



Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju
ul. Niecała 2g, 65-245 Zielona Góra
tel. +48 733 596 197
e-mail: info@psychoterapia.zgora.pl

Chcesz się odżywiać zdrowo, jesteś wegetarianinem, weganinem lub stosujesz dietę bezglutenową – odwiedź bar Wege Mena i spróbuj naszej kuchni. Gwarantujemy smaczne i niezapomniane wrażenia smakowe.



ul. Boh. Westerplatte 11, Zielona Góra
tel. 882 134 172, wege-mena@gmail.com

 jogomania Małgorzata Stysińska Zielona Góra, ul. Lwowska 25 tel. 603 774 133	JOGA zajęcia grupowe i indywidualne dla początkujących i zaawansowanych
	joga z brzuszkiem dla kobiet w ciąży joga hormonalna masaże warsztaty rozwojowe

Gabinet stomatologiczny

Zielona Góra, al. Wojska Polskiego 35



Monika Mirosławska tel. 510 074 948
Anna Mirosławska tel. 723 135 375



część 13
grudzień 2015

Słowo wstępne

W związku z wydarzeniami na świecie i ich konsekwencjami dla naszego narodu, tę część Inspiracji zdecydowałam poświęcić ujęciu tematów globalnych swoim sercem. Opowiem Wam o moim osobistym doświadczeniu i przeżywaniu tego, co się ostatnio wydarza oraz – mam nadzieję – zainspiruję Was do głębokiej refleksji nad sobą w obliczu zagrożeń.

Zapraszam do informacji zwrotnej lub innego osobistego zaangażowania w ten temat.

Gracjana Pawlak

11 września

Pamiętam dzień 11 września 2001 roku. Byłam wtedy w domu rodziców i chciałam obejrzeć popołudniowy serial, ale przerwałam transmisję wszystkich programów, żeby nadać materiał z ataków na World Trade Center. Pamiętam, że nie mogłam uwierzyć, że to się dzieje naprawdę. Przez kilka godzin oglądałam wiadomości, a wieczór spędziłam w swoim cichym, spokojnym pokoju, zapłakując nad tragedią. Potem, przez 14 lat, docierały do mnie szczątkowe informacje o terrorystach, wojnach, muzułmanach, a ostatnio o uchodźcach. Szczątkowe, ponieważ od dokładnie 14 lat nie mam telewizora i unikam szczegółowych przekazów medialnych. Najważniejsze rzeczy i tak docierały do mnie różnymi innymi kanałami. Uważałam jednak, że raczej nie mam wpływu na to, co dzieje się na świecie i wolałam się tym nie zajmować.

Aż do dnia 13 listopada tego roku. Spędzałam akurat weekend w Pałacu w Mierzęcinie, ładując swoje baterie na nas-

tępny miesiąc, kiedy włączyłam telewizję w pokoju hotelowym i na kilku kanałach były te same informacje o zamachu w Paryżu. Na żywo. Łzy popłynęły mi natychmiast. Pocułam tak głęboki smutek, jak jeszcze nigdy, w sprawie obcych ludzi, w obcym kraju... Podobnie czułam się tylko po katastrofie smoleńskiej, ale to dotyczyło mojego narodu, więc smutek wydawał się bardziej uzasadniony...

Coś we mnie zmieniło się przez te wszystkie lata. Dzisiaj wcale nie uważam, że jako jednostka nie mam wpływu na losy świata. Przeciwnie. Świat składa się właśnie z takich jednostek jak ja. I zdjęcia czy filmiki opatrzone tekstami pełnymi przemocy docierające do mnie na facebooku, dowodzą, w jaki sposób jednostkowa postawa kształtuje myślenie innych ludzi, zbierając ich po drodze i jednocząc, niekoniecznie w słusznej sprawie. Jeżeli ktoś może zapoczątkować falę przemocy wobec INNYCH, to dlaczego ja nie mogłabym zapoczątkować fali miłości wobec nich?

Walka z terroryzmem

Od 14 lat słyszę to hasło. Świat próbuje powstrzymać terroryzm koalicjami, pokojowymi dialogami. I chwała mu za to. To, co jednak dociera do Kowalskiego, to postawa „walki z terroryzmem”. W ten sposób powstaje zamieszanie. Bo w końcu nie wiadomo, czy mamy z tym terroryzmem walczyć czy rozprawić się pokojowo.

„Walka ze złem” towarzyszy człowiekowi od zarania dziejów. Zanim „dobro zwycięży”, musi zadziać się wiele tragedii, zniszczeń i śmierci. Wystarczy popatrzeć

na historii wszystkich religii – wojny toczone w imię dobra i Boga są paradoksem samym w sobie i największym źródłem zła.

To jest mój głos w sprawie terroryzmu: każda walka ze złem, w imię tzw. dobra, zamienia się w źródło najgorszego zła. ZŁEM NIE WOLNO WALCZYĆ.

Wynika to z podstawowych praw psychologicznych i fizycznych ludzkiej natury. Świat, który postrzegasz, istnieje obiektywnie, ale Twój sposób postrzegania go, zależy od Twoich osobistych filtrów (przekonań, wychowania, wcześniejszych doświadczeń itp.). To Ty sam(a) nadajesz znaczenie faktom, w związku z czym budzą one w Tobie określone reakcje w emocjach i zachowaniach. Wiadomo już, że to, co złości nas w innych ludziach, jest odbiciem naszych własnych (nieuświadomianych) aspektów, które odrzucamy w sobie samych. **Chcąc walczyć ze złem, walczy z tą częścią siebie, której nie akceptujemy.** Łatwo nam przychodzi osądzanie innych, że są złymi ludźmi, bo zabijają, ale czy Ty sam(a) rzeczywiście nie jesteś do tego zdolny(a)?

Moi drodzy, prawda jest taka, że **każdy z nas jest zdolny do najgorszego zła**, jakie tylko sobie można wyobrazić, a nawet do takiego, którego nie jesteśmy w stanie sobie nawet wyobrazić. Musimy tylko znaleźć się w odpowiednich okolicznościach, żeby ten potencjał uruchomić (np. silnej prowokacji, krzywdy, tortur, psychicznej manipulacji itp.). Nie będąc tego świadomi i odrzucając taką możliwość, kierujemy palec wskazujący na innych, którzy są coraz bliżej nas (zaczęło się w USA, teraz mamy Francję), żeby nam pokazać, że w istocie jesteśmy dokładnie tacy sami. Wystarczy spojrzeć wstecz. Historia chrześcijańskiej Polski jest bogata w przemoc i barbarzyństwo. To wszystko jest naszym dziedzictwem, jest częścią każdego z nas. Wystarczy też spojrzeć na własne codzienne życie: ile jest w nim krzyku, braku szacunku dla siebie i innych, manipulacji, krzywdy, nietolerancji dla różnic? Zatem zanim skrytykujesz Państwo Islamskie, wejrzyj w głąb siebie i zadaj so-

Chwila refleksji

Jaka jest Twoja reakcja na ataki terrorystyczne? Czy jesteś świadomy(a) swojego lęku w tej sprawie?

Czy zaprzegasz się do bezrefleksyjnej obrony poprzez kontratak czy może zaglądasz w głąb siebie

i sprawdzasz o co tak naprawdę Ci chodzi?

bie pytanie: w czym jestem lepszy? Czy jakiś czas temu nie walczyłem(łam) z innymi, żeby rozepchać się ze swoim na przestrzeni, którą zajmuję? Czy teraz tego samego nie chcą zrobić kolejni inni ze mną? I jak chcę na to odpowiedzieć? Skoro jestem „lepszy”, to nie powinienem odpowiadać podobną przemocą. A jednak odpowiadam. Mobilizuję armię, zaopatruję się w broń, osądzam ich i atakuję – póki co – słowami i manifestacjami. Co zrobię za chwilę?

Być może zapytasz mnie teraz, to co innego zrobić ze złem, skoro nie chodzi o walkę z nim.

Zintegrować. Przyjąć. Nie zgadzać się na przemoc, ale **przyjąć człowieka**, który ją stosuje. Ponieważ on jej używa w jakimś swoim kontekście, z jakiegoś ważnego dla siebie powodu. Jeśli nie poznasz tego powodu, czyli jeśli nie wejdziesz w **dialog** z tym, którego odrzucasz, walka nigdy się nie skończy i pochłonie wiele ofiar.

Czy kara śmierci albo więzienia kiedykolwiek doprowadziły do zaniku przestępczości? Nie. Jest przeciwnie. Więzienia pękają w szwach. System osądzania, karaniania i „walki z przestępczością” niezbyt się sprawdza. Podobnie „walka z terroryzmem” raczej nie przyniesie spokoju.

„Z ciemnością się nie walczy, ciemność się rozświetla”

Światło ogarnie ciemność. Zawsze. Musi tylko świecić wystarczająco silnym i trwałym płomieniem. I tutaj z pomocą przychodzi nasz lęk. Boimy się zła. Boimy się przemocy, widma wojny. Boimy się o

los własny i naszych najbliższych. Boimy się również o przyszłość narodu i świata. I to jest ludzkie, naturalne, to bardzo w porządku, że się boimy. Ten lęk pokazuje nam, że źle się dzieje, że tak nie powinno być, bo to zagraża naszemu rozwojowi, komfortowi, zdrowiu i życiu. Nasze fundamentalne wartości zostają wystawione na próbę. Jak silny stanowią fundament?

Zwyciężą miłość, szacunek do drugiego człowieka, uczciwość i prawda? Czy może lęk zniszczy wszystko. Doprowadzi do organizowania się w grupy przeciwko ludziom stanowiącym zagrożenie i jedyną wartością stanie się przetrwanie bez względu na koszty, oparte na przemocy?

Nasz lęk jest zasobem. **Lęk, który sobie uświadomisz i który przeżyjesz, wskaże Ci właściwy kierunek. Nie bój się bać.** Przeżywanie lęku bowiem uruchomi w Tobie potrzebę wsparcia. A ta z kolei będzie kazała Ci zwrócić się o pomoc do innych ludzi. RAZEM, dając sobie nawzajem oparcie, będziemy rośli w siłę. Silniejsi, będziemy gotowi stanąć do dialogu z tymi, których się boimy. Będziemy gotowi ich **poznać** (zamiast zwalczyć) i przekonamy się, że oni też zwyczajnie się boją. Bardzo się boją. **Tak bardzo się boją, że są gotowi zabijać.** Wtedy być może okaże się, że jest nam do siebie bliżej niż kiedykolwiek wcześniej. Że tak naprawdę nie ma żadnych różnic...

Wiem, opisuję tu wizję idealną, ale bardzo mocno wierzę, że jednak możliwą. Możliwą wtedy, gdy każdy z osobna (przynajmniej większość) odpowie sobie na pytanie: co terrorysta pokazuje mi o mnie samym? Czego dotyczy mój lęk przed nim? Czego potrzebuję, kiedy tak się boję?

6 grudnia 2015 o godz. 12.00
na Rynku Głównym w Krakowie
odbędzie się demonstracja pt.

„Nie w moim imieniu. Dialog zamiast agresji”. To ważna demonstracja ponad podziałami.

Zdolność do dialogu

Wydaje nam się, że umiemy dialogować. Ale rzeczywiście, tylko nam się wydaje. Żeby wejść w prawdziwy dialog, potrzebnych jest spełnienie kilku warunków:

- musisz być świadomy tego, kim jesteś. Co definiuje Twoje człowieczeństwo? Czy kiedyś już próbowałeś(aś) odpowiedzieć sobie na to pytanie? Jaka jest Twoja hierarchia wartości? Jaka jest Twoja misja życiowa? Kim jesteś na poziomie duchowym, serca? Bez świadomości tego, kim jesteś, nie będziesz w stanie świadomie zająć racjonalnego stanowiska w sprawie, w której chcesz przystąpić do dialogu, ponieważ będziesz kierował się głównie emocjami: złością lub lękiem;

- musisz być świadomy swoich emocji oraz potrzeb, które idą za nimi. Działając wybuchowo lub unikowo, możesz nie mieć czasu na zatrzymanie i uświadomienie sobie o co tak naprawdę Ci chodzi;

- musisz mówić o sobie, używać komunikatów Ja. To znaczy każde zdanie zaczynać od słowa „Ja...” lub „Kiedy ty..., to ja...”. Na ogół przystępujemy do dialogu w emocjach i atakujemy drugiego człowieka za to, że jest jaki jest. To prowadzi do jego obrony przed atakiem, a nie do przyjęcia treści. I kłótnia gotowa. Kolejna złość się nakręca i nie ma mowy o porozumieniu. Nie jest możliwe świadome stosowanie takiej komunikacji bez spełnienia wcześniejszych warunków, czyli bez świadomości tego, kim jestem oraz tego, co czuję i czego potrzebuję w danej sytuacji, ponieważ komunikat Ja sprowadza się właśnie do wyrażenia tej wewnętrznej prawdy.

Pisząc dziś o reakcjach na terroryzm, posłużę się przykładem z tego obszaru, żeby pokazać różnicę pomiędzy prawdziwym dialogiem a atakiem.

Po powrocie do domu 15 listopada podzieliłam się ze znajomym swoją reakcją na wieści z Paryża. Opowiedziałam o swoim smutku i niepokoju o to, co będzie dalej, o to, że ataki są coraz bliżej Polski. Znajomy mnie nie usłyszał. Powie-