

jakie to przyniesie konsekwencje.

Mam nadzieję, że zachęciłam Cię w tym tekście do pracy nad rozwojem swojej odpowiedzialności.

W następnych Inspiracjach napiszę trochę o tym, jak rozwój indywidualnej postawy szefów i pracowników w kierunku zwiększania odpowiedzialności może wpłynąć na znaczące zmiany w funkcjonowaniu firmy i jej pozycji na rynku.

Gracjana Pawlak

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

Na koniec chcę Cię jeszcze poinformować o zmianach, jakie właśnie przechodzi nasz Ośrodek. Podpisaliśmy umowę rozszerzającą naszą bazę lokalową o kolejne 2 pomieszczenia i od września lub nawet chwilę wcześniej będziemy Cię zapraszać do tego samego budynku w Zielonej Górze przy ul. Niecałej 2g, ale już na drugie piętro. Cała poczekalnia i wszystkie na nowo urządzone pokoje będą już zajmowane tylko przez nas, co zapewne podniesie komfort Twojej pracy nad sobą i naszego w niej towarzyszenia. Nasz zespół również doświadcza zmiany w postaci odejścia dwóch osób: Olgi Bartosik i Anny Andrysiak, oraz dołączenia nowych. Jest już z nami drugi mężczyzna, Łukasz Zdebelak, psycholog i psychoterapeuta poznawczo-behawioralny (w trakcie certyfikacji) oraz jeszcze przynajmniej jedna osoba w trakcie rozmów rekrutacyjnych.

Wszystkie te zmiany są efektem osobistego rozwoju każdego z nas, tworzącego to miejsce, jak również rozwoju naszego zespołu jako całości. Zebrania kliniczne, superwizje, zebrania zespołu oraz spotkania integracyjne to ogromna inwestycja naszego czasu, energii i zasobów w obecny kształt naszego Ośrodka. Zachęcamy Cię do zapisania się do naszego newslettera, śledzenia naszych aktualności na stronie internetowej, czytania naszych postów na FB, Inspiracji, **korzystania z naszych usług oraz polecania nas swoim bliskim i znajomym.**

Pragniesz szczęścia, zdrowia, miłości. My wierzymy, że można to osiągnąć poprzez budowanie relacji ze sobą i z drugim człowiekiem. Potrafimy to robić. Współtworzymy nasz Zespół. Tworzymy miejsce, gdzie i Ty możesz doświadczyć dobrych relacji i dokonać wartościowych zmian w swoim życiu.

Zapraszamy Ciebie, Twoją Rodzinę  
i/lub Twój Zespół do współpracy!

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

### Gabinet stomatologiczny

Zielona Góra, al. Wojska Polskiego 35



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



część 14  
lipiec 2016

### Słowo wstępne

Długo nie było Inspiracji. To dlatego, że w naszym Ośrodku działa się dużo i żywy kontakt z ludźmi pochłaniał mnóstwo naszej uwagi. Teraz są wakacje, więcej przestrzeni w kalendarzach i więcej możliwości odpoczynku. Nie wiem jak Ty, ale ja mam tak, że dopiero kiedy odpocznę, wyplukam umysł ze wszystkich codziennych spraw, przechodzą nowe inspiracje, kreatywne pomysły, rozwiązania problemów... Dziś jest 9 lipca, drugi dzień mojego urlopu, i zarazem dzień, w którym przyszło do mnie tak dużo refleksji, że postanowiłam o nich Tobie opowiedzieć, bo nie lubię zostawać sama z ważnymi sprawami 😊

Życzę miłej lektury!

Gracjana Pawlak

### O odpowiedzialności

Czym jest odpowiedzialność? To świadomość siebie, tego, co myślisz, czujesz, mówisz i robisz oraz ponoszenie konsekwencji tego wszystkiego. Odpowiedzialność jest proporcjonalna do świadomości. Można powiedzieć, że im bardziej jesteś świadomy(a) samego siebie, tym więcej odpowiedzialności jesteś w stanie wziąć za siebie. Im mniej tej świadomości, tym większa skłonność do unikania odpowiedzialności, uciekania od niej i lęku przed nią lub złośczenia się na nią. Zadziwiające jest to jak człowiek czasem (a nawet często) boi się wzięcia odpowiedzialności za siebie. Np. popełni jakiś błąd i z obawy przed osądem czy karą nie przyznaje się do niego i brnie w kłamstwa. Powoduje to w nim mnóstwo napięcia i pochłania dużo energii, podczas gdy przy-

znanie się byłoby tylko przez chwilę dyskomfortowe, a potem pozwoliłoby błąd naprawić. Ujawnianie prawdy wyzwala z lęku, jak już stanie się z nim twarzą w twarz, to okazuje się nie taki straszny, całkiem do przejścia. I pojawia się uczucie wolności. Pojawia się też zaskoczenie, że wcześniej był lęk i chęć uniknięcia odpowiedzialności. Tymczasem **odpowiedzialność daje wolność**. Nie widzimy tego, gdy się boimy, a czasem złościmy, dopiero doświadczenie tego jest tak niezwykle i zaskakuje wciąż od nowa.

Można to zaobserwować we wszystkich sferach życia. Odpowiedzialnym się jest, jest to składowa osobowość człowieka, podmiotu. Generuje to zatem różne konsekwencje w całym życiu.

W związku – im mniej odpowiedzialności, tym większa zależność od partnera(ki), tym więcej oczekiwań od drugiej strony i tym więcej niezadowolona i frustracji. Im mniej odpowiedzialności, tym więcej kłótni, zdrad, samotności w relacjach. Więcej odpowiedzialności pociąga za sobą więcej dialogu, partnerstwa, możliwości spokojnego porozumienia pomimo różnic. Umożliwia też szczęśliwe życie w pojedynkę.

W zdrowiu – im więcej odpowiedzialności, tym więcej dbałości o dietę, ruch, odpoczynek, równowagę życiową, spokój umysłu, a w konsekwencji – tym więcej zdrowia.

W życiu zawodowym – im mniej odpowiedzialności za siebie, tym większa zależność od pracodawcy, rynku, konkurencji, a im więcej poczucia odpowiedzialności za siebie, tym większa wolność w prowadzeniu działalności, biznesu lub już

zupełna wolność finansowa.

Odpowiedzialność = wolność = prawda. Prawda o człowieku to np. **spójność tego, co myśli, co mówi i co robi.** Im bardziej jesteś odpowiedzialnym człowiekiem, tym większa jest ta spójność, a wtedy tym bardziej jesteś godny zaufania i dzięki temu zdolny do budowania wartościowych relacji w pracy i głębokich więzi osobistych.

Nie ma minusów bycia odpowiedzialnym. Ponoszenie konsekwencji, przyjmowanie ich, może być nieraz nieprzyjemne, ale uwalnia od niepotrzebnego napięcia, pozwala zamknąć zdarzenie i iść dalej, z nauką na przyszłość.

W dzieciństwie uczymy się, że odpowiedzialność nie popłaca, ponieważ może przynieść karę i poczucie winy. Można jednak być akceptującym rodzicem, który jest w stanie przyjąć błąd swojego dziecka i pomóc mu go naprawić. Wymaga to również wystarczająco odpowiedzialnej postawy rodzica, ale dając dziecku takie doświadczenie, wspierasz w nim bycie odpowiedzialnym, a przez to szczęśliwszym człowiekiem.

Pozostaje pytanie: jak rozwijać w sobie poczucie odpowiedzialności? To jest proces i praca na resztę życia. Nie wiem czy możliwa jest zdolność do wzięcia odpowiedzialności w 100%. To by oznaczało brak lęku w człowieku, czystą miłość i doskonałość – choć historia naszej planety pamięta i takie właśnie jednostki. Skoro były, to znaczy, że ideał jest możliwy do osiągnięcia ☺

Samo życie uczy nas odpowiedzialności, ale wtedy ten proces jest bardzo długi i do śmierci można się nie wyrobić z tymi stoma procentami. Można go z pewnością przyspieszyć, podejmując świadomy wysiłek pracy ze sobą w tym temacie. Co możesz zrobić?

1. Kiedy tylko sobie przypomnisz o tym, że chcesz być w życiu bardziej szczęśliwy niż jesteś w danym momencie, zatrzymaj się i rozejrzyj wokół siebie. Sprawdź, czego tu i teraz doświadczasz swoimi zmysłami: co widzisz, co słyszysz, co czujesz, co przeży-

---

## Chwila refleksji

*Czego doświadczasz tu i teraz?  
W jaki sposób jesteś odpowiedzialny za to,  
co dzieje się właśnie w Twoim życiu?  
Co zachowanie bliskiej Ci osoby mówi  
Ci o Tobie samym, samej?*

---

wasz? Uświadom to sobie i pobądź w tym. **Pozwól sobie na proces doświadczania, przeżywania świadomie chwili obecnej.** Bądź świadomy swojego ciała, mięśni, oddechu, pozycji, w której jesteś, napięć lub rozluźnienia. Bądź świadoma rzeczywistości wokół siebie. Powtarzaj to ćwiczenie uważności jak najczęściej. Mistrzowie przebywają w takim stanie świadomości już bez przerwy. Pamiętaj, że odpowiedzialność = świadomość. Im więcej będzieś świadomości siebie w Twoim życiu, tym więcej odpowiedzialności za siebie będziesz w stanie wziąć, bo przyjdzie to w sposób naturalny.

2. Ilekroć zdarzy się coś nieprzyjemnego w Twoim życiu, coś, czego nie chciałeś(aś) doświadczyć (np. choroba, ktoś Cię oszuka, będziesz miał(a) zbyt mało klientów w swojej firmie, ważna osoba będzie się od Ciebie oddalać itp.), zadaj sobie pytanie: **w jaki sposób (to ja) jestem za to odpowiedzialny(a)?** To pytanie jest często niewygodne, a wręcz budzi złość. Tym więcej złości wzbudzi, im bardziej lubisz się wymigiwać od odpowiedzialności. Rzeczywistość jest taka, że jesteś w 100% odpowiedzialny za swoje życie i KAŻDE doświadczenie w nim jest Twoim wyborem. **Nieświadomy wybór nadal jest Twoim wyborem.** Pamiętaj? Im więcej świadomości, tym więcej odpowiedzialności. Zatem uświadom sobie, zobacz to – w jaki sposób jesteś odpowiedzialna za to, co właśnie się wydarzyło? Co takiego zrobisz? Czego nie zrobisz? O co nie zadbałaś chwilę

wcześniej? Jakim życiem doprowadziłeś się do choroby? Jakimi zachowaniami dałaś zielone światło swojemu małżonkowi do relacji na boku? W jaki sposób zarządzasz swoimi pracownikami, skoro w Twojej firmie panuje duża rotacja i ogólne milczenie na zebraniach, a dochody spadają? Masz prawo złościć się na zachowania innych ludzi, nie zgadzać się na nie, i okazywać te uczucia. Za swoje zachowania i wybory inni ludzie też są odpowiedzialni. Ale za to, że spotyka to właśnie Ciebie – Ty jesteś odpowiedzialny, i zachęcam Cię do oglądania tego, poszukiwania odpowiedzi na pytanie: jak to robisz, że sprowadzasz na siebie to doświadczenie?

3. Naturalnie w procesie odkrywania tych odpowiedzi nic nie pomaga tak jak proces **psychoterapii.** Terapeuta pomoże Ci dotrzeć to, czego nie widzisz, ponieważ z boku wszystko widać wyraźniej. Do tego służą nam relacje z ludźmi – inni zawsze nam powiedzą co robimy nie tak, podobnie jak my jesteśmy chętni do tego, żeby mówić to innym. Sztuka polega na zwróceniu się do własnego wnętrza i znalezieniu tam właśnie tego, co inni usiłują nam pokazać swoimi słowami czy zachowaniami. Co zachowanie bliskiej Ci osoby mówi Ci o Tobie samej? Co czujesz w związku z tym? Czego potrzebujesz, gdy już to wiesz? Wyobrażasz sobie, jak Twoje życie zmieni się, gdy poznasz samego siebie? Jak swoimi reakcjami wywołujesz reakcje świata? W jaki sposób zmieniają się wtedy Twoje relacje ze światem, gdy weźmiesz całą swoją odpowiedzialność na siebie?

Psychoterapia wspiera proces zwiększa-

---

Już od października 2016 rusza I edycja  
**Studium Pracy z Rodziną**  
dla pomagaczy i studentów  
psychologii, pedagogiki. Szczegóły na  
[www.psychoterapia.zgora.pl](http://www.psychoterapia.zgora.pl)

---

nia poczucia odpowiedzialności m.in. w następujący sposób:

- możesz **dotrzeć do doświadczeń** z przeszłości, które **nauczyły Cię unikania odpowiedzialności**, uświadomić sobie w jaki sposób to się zadziało, a następnie zdecydować czy chcesz swój schemat dalej powtarzać czy go zmienić;

- możesz uświadomić sobie, w jaki sposób **nauczyłeś się brać odpowiedzialność za inne dorosłe osoby (nadodpowiedzialność)**, co jest proporcjonalne do tego, jak bardzo nie bierzesz odpowiedzialności za siebie (np. Twoja żona jest na Ciebie obrażona od paru dni, a Ty czujesz się temu winien, czyli bierzesz odpowiedzialność za jej uczucia). Kiedy to zobaczysz, będziesz mógł, mogła coś z tym zrobić;

- terapeuta zawiera z Tobą **kontrakt**, którego postanowienia są konsekwentnie respektowane, co niekiedy owocuje pociągnięciem Cię do odpowiedzialności, gdy z jakiegoś powodu nie wywiązujesz się z umowy;

- terapeuta poprzez **świadome budowanie partnerskiej relacji z Tobą oraz empatyczną obecność uczy Cię**, jak można w sposób odpowiedzialny wyrażać swoje emocje i potrzeby oraz sięgać po ich zaspokojenie, **modeluje** transparentność, ujawnianie prawdy, udzielanie informacji zwrotnych, dialog oparty na zaufaniu i akceptacji różnic oraz wiele innych umiejętności;

- możesz **przyglądać się swoim ważnym relacjom**, szczególnie, gdy coś w nich nie działa i w pierwszym odruchu zauważasz odpowiedzialność za to po stronie tej drugiej osoby. Terapeuta pomoże Ci zobaczyć w jaki sposób sama również generujesz taki efekt, jaki masz, i dzięki temu nabierzesz większego poczucia wpływu na tę relację i będziesz mogła ją zmienić, kreować bardziej świadomie;

- możesz doświadczyć różnych **ćwiczeń i eksperymentów**, w których na własnej skórze odczujesz, w jaki sposób w 100% sam jesteś autorem własnego życia, i będziesz mógł dowolnie zmieniać swoje decyzje i zachowania, **żeby sprawdzać**,