

rzne Dziecko, ponieważ ono jest – jak to dziecko – bardzo absorbujące i aktywne, nie pozwoli umysłowi na totalne wyciszenie. Być może znasz to już z własnego doświadczenia: ktoś Ci powiedział, że medytacja może działać cuda, więc siadłeś do niej raz albo i więcej razy, ale było Ci trudno się skupić, bo nagle tysiące innych spraw wydawało się niezwykle ważnych i pilnych do przemyślenia. Być może trenowałaś pomimo tych przeszkód, jednakże ostatecznie efekty daleko odbiegały od tych opisanych w mądrych książkach. Więc zarzuciłaś to całkiem, twierdząc, że medytacja jest dobra dla mieszkańców klasztorów.

Otóż prawda jest taka, że głęboka medytacja jest możliwa dla Wewnętrznego Dorosłego. Zatem, im bardziej jesteś odpowiedzialny za swoje życie, im bardziej potrafisz być etyczny i załatwiać sprawy racjonalnie i po partnersku, tym łatwiej będzie Ci wejść w stan głębokiej medytacji, która działa uzdrawiająco na ducha i ciało. No a do wydobywania i wzmacniania Wewnętrznego Dorosłego psychoterapia bywa często niezbędna...

*Gracjana Pawlak
psychoterapeutka Gestalt, coach
i trenerka rozwoju osobistego*

Aby zapisać się do naszego newslettera i otrzymywać Inspiracje oraz aktualności z naszego Ośrodka na skrzynkę mailową, wejdź na stronę internetową:

www.psychoterapia.zgora.pl



Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju
ul. Niecała 2g, 65-245 Zielona Góra
tel. +48 607 349 941
e-mail: info@psychoterapia.zgora.pl

Inspiracje znajdziesz w następujących miejscach w Zielonej Górze:

Terapia kręgosłupa Michał Przybylak

- ortopedyczna terapia manualna
- osteopatia funkcjonalna
- chiropraktyka metodą dr Ackermanna

tel. 662 377 569
Zielona Góra, ul. Fabryczna 14a/31

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

Gabinet stomatologiczny

Zielona Góra, al. Wojska Polskiego 35



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



część 9
sierpień 2014

Słowo wstępne

W sierpniowych Inspiracjach nadal o pieniądzach i różnych ich obliczach. One są jak olej w samochodzie – bez niego silnik nie będzie działał. Ludzkie życie w tym momencie naszej cywilizacji również nie ma racji bytu bez pieniędzy. Potrzebujemy ich, żeby zaspokoić fizjologiczne potrzeby umożliwiające przetrwanie, potrzebujemy ich również, żeby zaspokoić potrzeby wyższego rzędu. Zdobywanie pieniędzy trwa do pewnego momentu, jeśli idzie w parze z rozwojem świadomości. Tym momentem jest uzmysłowienie sobie, że tak naprawdę pieniądze nie są potrzebne do szczęścia, bo szczęście jest stanem wewnętrznym, zupełnie niezależnym od stanu posiadania czy robienia w życiu czegokolwiek. Takie szczęście można jednak osiągnąć po wielu latach pracy nad sobą. Dostąpili tego wielcy nauczyciele duchowi, których nauki wszyscy znamy. Każdy z nas również może zdecydować o tym, czy chce rozwijać swoją świadomość w kierunku doświadczania wewnętrznego szczęścia, niezależnego od okoliczności zewnętrznych czy też woli przez resztę życia szarpać się ze światem. Najciekawsze w tym stanie wewnętrznego szczęścia jest to, że wtedy wszystko, czego pragniesz na zewnątrz, jest dla Ciebie w zasięgu ręki. Wtedy w sposób naturalny masz w życiu to, czego pragniesz, bez wysiłku i bez walki. To o to chodzi w zdaniu, że pieniądze szczęścia nie dają. Twoje szczęście nie zależy od pieniędzy, tylko od Ciebie. A kiedy będziesz naprawdę wewnętrznym szczęśliwym, pieniądze przyjdą same, jeśli

je wybierzesz. A prawdopodobnie wybierzesz, bo dzięki pieniądżom można żyć przyjemniej i bardzo pomóc innym ludziom – a czego innego może chcieć człowiek, który sam już wszystko ma?

Jest kilka wartościowych sposobów zwrócenia się do wewnątrz siebie w celu stawania się świadomym, szczęśliwym człowiekiem:

- psychoterapia,
- coaching,
- inne formy rozwoju osobistego,
- medytacja.

W 9 części Inspiracji piszemy pokrótce o kilku z nich z perspektywy finansowej. Zapraszam do lektury.

Gracjana Pawlak

Dlaczego za psychoterapię należy płacić?

Psychoterapia jest naukową metodą wspierania rozwoju osobistego oraz leczenia zaburzeń zachowania czy zaburzeń psychicznych. W pewnym sensie jest też sztuką, ponieważ w dużej mierze opiera się na osobistych umiejętnościach budowania więzi przez psychoterapeutę.

W Polsce generalnie nie praktykuje się refundowania psychoterapii przez NFZ, a jeśli już, to dotyczy to głównie terapii uzależnień. Władze niektórych miast (w tym Zielonej Góry) przeznaczają niewielkie środki na pokrycie kosztów psychoterapii dla rodzin czy grup. Niebotyczne kwoty jednak państwo przeznacza na systemy opiekuńcze i resocjalizacyjne, w których nie prowadzi się psychoterapii i których skuteczność jest nikła, a które w dużej mierze podtrzymują stan patologii.

Dlaczego tak się dzieje?

Psychikę człowieka można podzielić na trzy części: Wewnętrznego Dorosłego, Wewnętrznego Rodzica i Wewnętrzne Dziecko (po rozwinięciu tematu odsyłam do koncepcji analizy transakcyjnej Erica Berne'a). Wewnętrzny Dorosły podejmuje zawsze racjonalne i zdrowe decyzje, kierując się realnymi potrzebami i wartościami. Wewnętrzny Rodzic jest naszą moralnością, sumieniem, krytykiem, w dużej mierze jest taki, jacy byli dla nas nasi realni rodzice w dzieciństwie. Natomiast Wewnętrzne Dziecko w nas działa tak, jak działaliśmy jako dzieci – ma te same potrzeby, uczucia i reakcje. W każdej kolejnej sytuacji w życiu wszystkie trzy części mają coś do powiedzenia i jedna z nich jest głosem, za którym idziemy. Dla zobrazowania jak to funkcjonuje, opowiem przykładową sytuację.

Pracujesz na etacie w korporacji. Czujesz, że jesteś wyzyskiwany, bo dużo robisz, jesteś dyspozycyjny wieczorami, kosztem swojego czasu wolnego i życia rodzinnego. Lubisz to zajęcie, ale nie lubisz klimatu, w jakim to wszystko się odbywa. Myślisz o zwolnieniu się i otworzeniu własnej działalności.

Wewnętrzny Dorosły w tej sytuacji bierze pod uwagę rzeczywistość: koszty, jakie ponosisz, potrzeby i preferencje, jakie masz, po czym podejmuje racjonalną i etyczną decyzję: przygotuję się do otwarcia własnej działalności, następnie zwolnię się z korporacji za porozumieniem stron i zacznę działalność na własną rękę.

Wewnętrzne Dziecko z jednej strony może bardzo się cieszyć na myśl o własnej firmie i być tym podekscytowane, a z drugiej strony może się bać odpowiedzialności, ryzyka, zmiany.

Wewnętrzny Rodzic może być z jednej strony wspierający i mówić coś w stylu: „świetna myśl, na pewno wszystko się ułoży, bo wszyscy na tej decyzji skorzystają”, albo może być negujący: „lepiej nie ryzykuj, bo na pewno ci się nie uda i nie będziesz miał z czego opłacić ZUSu. Poza tym twój szef liczy na twoją sprzedaż i nie

Chwila refleksji

*Tu i teraz, kiedy czytasz ten tekst,
w jaki sposób uaktywnia się
- Twój Wewnętrzny Dorosły
- Twój Wewnętrzny Rodzic
- Twoje Wewnętrzne Dziecko?*

możesz go zawieść”. Wewnętrzny Rodzic zwraca się tym głosem do Wewnętrznego Dziecka i ich dialog może trwać nawet całe lata, jeśli są głosem dominującym. Wtedy Wewnętrzny Dorosły nie ma siły przebicia i nie podejmuje racjonalnych decyzji. Taki człowiek wtedy albo pozostaje w swojej korporacji i wyniszcza własne zdrowie i życie osobiste, albo podejmuje inne nieracjonalne i/lub nietetyczne decyzje.

Dziecko to pozycja, w której człowiekowi różne rzeczy się należą. Jest to naturalne w dzieciństwie, wtedy człowiek powinien mieć zaspokojone wszystkie swoje potrzeby przez rodziców. Dzięki temu wyrósłby na szczęśliwego Dorosłego. Dorośli, u których Wewnętrzne Dziecko jest głosem dominującym, często zachowują się nadal tak, jakby im się różne rzeczy należały. Tymczasem Dorosłość oznacza odpowiedzialność i partnerstwo. Jeżeli czegoś potrzebujesz, to uwzględnij też w tym drugiego człowieka. Bądź etyczny i bądź partnerem.

Psychoterapia w dużej mierze służy zajmowaniu się Wewnętrznym Dzieckiem po to, aby jego głos przestał być głosem dominującym w życiu dorosłego człowieka. Po to, aby ów dorosły człowiek mógł zaspokajać swoje potrzeby i brać życie w swoje ręce. Psychoterapia jest również czymś, co dostajesz i bierzesz jako osoba dorosła. **Kiedy za nią nie płacisz, utrzymujesz siebie w pozycji Dziecka.** Nie dochodzi do wymiany. Bierzesz, jakby Ci się należało. Wtedy z jednej strony pracujesz z psychoterapeutą na rzecz wychodzenia z pozycji Dziecka, a z drugiej ramy takiej terapii utrzymują Cię w

tej pozycji. To dlatego nie praktykuje się psychoterapii bezpłatnych, ponieważ są one z założenia mniej skuteczne. I to dlatego państwowe systemy opiekuńcze i resocjalizacyjne są takie nieskuteczne. Podopiecznych ośrodków pomocy społecznej, zakładów karnych, ośrodków opiekuńczych, a nawet urzędów pracy traktuje się jak dzieci, i przez to utrzymuje w tej pozycji. Droga wyjścia z tego błędnego koła jest odwoływanie się do Wewnętrznego Dorosłego każdej pojedynczej osoby, do jej poczucia odpowiedzialności i do prawdziwych wewnętrznych potrzeb.

Zatem, **chcąc naprawdę uczyć się brać odpowiedzialność za swoje życie, wspieraj swojego Wewnętrznego Dorosłego i płac za psychoterapię.** Opcja bezpłatna jest dobra na początek, jeśli chcesz zobaczyć, na czym taka praca polega, ale na dłuższą metę nie służy ona Twojemu procesowi terapeutycznemu. Można więc powiedzieć, że NFZ nie finansując psychoterapii, tak naprawdę działa na naszą korzyść.

Dlaczego coaching jest droższy od psychoterapii i jego ceny są tak zróżnicowane?

Coaching, obok psychoterapii, jest drugim niezwykle skutecznym sposobem na stawanie się szczęśliwszym człowiekiem. Od psychoterapii różni się tym, że nie zajmuje się Wewnętrznym Dzieckiem, tylko głównie Wewnętrznym Dorosłym. W coachingu ważne jest to, co teraz, i to, co chcesz, żeby było. Coaching nie służy też leczeniu, a wyłącznie rozwojowi. Skupia się bardziej na zasobach niż ogranicze-

Pokochaj pieniądze!

Zapraszamy do udziału w indywidualnym programie coachingowo-mentorskim.

Szczegóły na
www.psychoterapia.zgora.pl

niach. W psychoterapii wycenia się godzinę pracy psychoterapeuty (musi mieć on specjalistyczne kwalifikacje i predyspozycje osobowościowe) oraz sam proces, który jest regularny i długotrwały (psychoterapia jest najskuteczniejsza, gdy trwa przynajmniej kilka lat). W coachingu natomiast nie podaje się stawki godzinowej, tylko **wartość korzyści (celu), jakie ma przynieść coaching.** Zastanawiając się zatem nad tym, czy chcesz wydać określoną kwotę na proces coachingowy (jest zdecydowanie krótszy od psychoterapii, a cieszy się również wysoką efektywnością), weź pod uwagę wartość, jaką chcesz wygenerować. Przykładowo, jeśli chcesz skorzystać z coachingu w celu opracowania strategii dla swojego zdrowia, oceń jaką wartość ma dla Ciebie owa strategia. Ile jesteś w stanie za nią zapłacić? Jeśli chcesz w coachingu nauczyć się pomnażać swoje finanse, to oceń, na ile faktycznie nauczysz się tego, inwestując w proces pięćset złotych, a na ile nauczysz się tego, inwestując pięć czy piętnaście tysięcy złotych.

Coachowie, wybierając swoją specjalizację i oferując konkretne korzyści, wiedzą, jaką one mają wartość i nadają ją im. Stąd wysokość cen może różnić się o kilkaset, a nawet kilka tysięcy złotych, w zależności od tego, jak dany coach wycenia wartość korzyści, które oferuje w prowadzonym przez siebie procesie.

Dlaczego medytacja bez psychoterapii nie jest wystarczająco skuteczna?

Medytację wymienia się obok psychoterapii i różnych form rozwoju osobistego (takich jak coaching czy treningi) jako metodę pracy nad sobą w celu osiągnięcia wewnętrznej harmonii, spójności i spokoju. Polega na uspokajaniu umysłu, oddalaniu chaotycznych myśli i koncentrowaniu się najczęściej na oddechu. Medytacja bywa często mylna z wizualizacją, która wymaga aktywności umysłu. W stan medytacji nie wejdzie osoba, u której dominujący głos zabiera Wewnętrz-