Podcast: Rodzicem Jestem

Tytuł: „Jak osiągnąć spokój w macierzyństwie?”

Numer odcinka: RJ #23

Sylwia Blum-Gregorczyk, Ola Rother

Gość: Emilia Kulpa-Nowak

Cześć!

Witamy Cię w podcaście Rodzicem Jestem.
Nazywam się Sylwia, a ja jestem Ola.

Jeśli chcesz zmienić swoje życie rodzinne na lepsze to zostań z nami. Opowiemy Ci jak czerpać więcej radości z bycia rodzicem i nie odejść od zmysłów. Pokażemy narzędzia, które wykorzystujemy, by budować lepsze relacje w swojej rodzinie. Zdobywaj z nami wiedzę na temat rozwoju, a także korzystaj z praktycznych wskazówek oraz gotowych rozwiązań rekomendowanych przez pedagogów i psychologów dziecięcych.

To co wchodzisz w to? Zapraszamy!

Cześć. Witamy Cię serdecznie. To jest seria odcinku Rodzicielskie Drogowskazy w ramach podcastu Rodzicem Jestem. Przypominamy w niej nagrania w ramach pierwszej w Polsce podcastowej konferencji Kierunek Szczęście skierowanej do rodziców. Miała ona miejsce we wrześniu tego roku czyli 2020. Dzisiaj zapraszamy Cię do wysłuchania rozmowy przybliżającej jeden z 13 drogowskazów szczęśliwego rodzica. Jeśli nasz podcast jest dla Ciebie wartościowy, podziel się nim, zostaw swoją opinię lub komentarz w aplikacji, w której słuchasz lub w naszych mediach społecznościowych. Dzięki temu będziemy mogły docierać z naszymi treściami do większej ilości rodziców, a tym samym wspierać ich w drodze do świadomego rodzicielstwa.
Poza treścią merytoryczną równie ważna jest praktyka. Dlatego do dzisiejszego odcinka przygotowałyśmy ćwiczenia, które poprowadzą Cię do spokoju. Pobierz darmowy PDF i zacznij działać już dziś. Link znajdziesz w opisie odcinka.
Zapisując się na nasz newsletter dodatkowo otrzymasz dostęp do całej Biblioteki Rodzica, w której znajdziesz mnóstwo pomocnych materiałów, w tym ćwiczenia do

każdego z drogowskazów omawianym w czasie naszej konferencji. Wystarczy wejść na naszą stronę www.rodzicemjestem.pl i skorzystać z okienka zapisu.
Dobrego dnia!

Drogowskaz 1 - Spokój

Jak osiągnąć wewnętrzny spokój? Myślisz, że spokój i cierpliwość nie idą w parze z rodzicielstwem? A może uważasz, że tylko stoicy potrafią wprowadzić te dwie cechy do swojego życia? Ile razy próbowałaś zachować spokój kiedy Twoje dziecko podczas zakupów zaczynało głośno i stanowczo domagać się upatrzonej właśnie zabawki? Może zapytasz czy można w ogóle osiągnąć wewnętrzny spokój będąc matką? Przecież my matki ciągle martwimy się o swoje dzieci. Do tego jeszcze nie raz dochodzą nieporozumienia i konflikty z partnerem czy też stres związany z pracą. I tu pojawia się kolejne źródło nerwów. W końcu trzeba pogodzić pracę, wychowanie dziecka i ogarnięcie domu, a doba ma tylko 24 godziny. Czy w takim razie w życiu matki nie ma już miejsca na spokój? Spokój, o który chyba każda z nas tysiące razy prosiła. Jesteśmy pewne, że stwierdzenie „Marzę o choćby chwili spokoju" jest w Twoim stałym repertuarze.

Jaka jest więc droga do wymarzonego spokoju? Spróbujemy przedstawić Ci ją w dwóch krokach.

Pierwszy krok do wewnętrznego spokoju to rozpoznanie i zaakceptowanie własnych emocji. Nie walcz ze swoimi emocjami, nie tłum ich w sobie, ale poznaj je. Miej świadomość tego, że one występują i szukaj ich źródła. To samo dotyczy konfliktów. Nie staraj się ich zamiatać pod dywan. Nie zwracać uwagi, przeczekać, nie dyskutować, bo to pogorszy tylko sytuację. Prędzej czy później trupy wyjdą z szafy, więc lepiej od razu spróbować rozwiązać problem. Jednak uważaj, żeby nie przesadzić w drugą stronę. To, że zaakceptujesz swoje emocje nie oznacza, że masz się im poddawać całkowicie. Wręcz przeciwnie, to droga do umiejętności pracowania z nimi. Kiedy więc przestaniesz „niezauważać" konfliktów, to nie puszczaj wszystkich hamulców. Nie chodzi o to, żeby sobie ulżyć i wyrzucić wszystko co Ci leży na żołądku, ale o to, żeby ze spokojem wyrazić własne emocje.

Krok drugi czyli naucz się osiągać wewnętrzny spokój. Zajrzyj w głąb samej siebie. Według ekspertów najlepszym sposobem na to jest medytacja. Wcale nie zachęcamy Cię teraz do tego, żebyś usiadła w pozycji kwiatu lotosu (same chyba byśmy nie były w stanie) i powtarzała w kółko „ommmmmm". Chociaż to jeden ze sposobów medytacji, a

to „om” ma powiedzieć naszemu umysłowi, żeby przestał przez moment myśleć o tysiącu innych spraw i skupił się tylko na tym jednym słówku.

Zatrzymaj się i wsłuchaj w siebie. Chciałybyśmy, żebyś na początek nauczyła się zatrzymywać na chwilę i skupiać na sobie i swoich emocjach. Kiedy Twoje dziecko lub dzieci zrobią coś co wywołuje u Ciebie silne negatywne emocje, to zanim zaczniesz działać, daj sobie trochę czasu. Jedni powiedzą weź 5 głębokich oddechów, inni zalecają ich 10. Ty sama najlepiej wiesz. Może Tobie wystarczy tylko jeden. Ważne, żebyś w tym czasie pomyślała o tym co czujesz i dlaczego to czujesz.

Tyle wstępu. A teraz zapraszamy Cię do wysłuchania rozmowy z Emilią.

SYLWIA: Dzisiaj z Emilią Kulpą-Nowak będziemy rozmawiać o tym, o czym prawdopodobnie większość z rodziców od czasu do czasu marzy, czyli o spokoju. Emilia jest trenerką NVC i miałyśmy już okazję rozmawiać w naszym podcaście. Teraz powiem coś czego Emilia nie wie. Emilia jest matką chrzestną tej konferencji, bo tak naprawdę pomysł zrodził się po tym jak opublikowałyśmy nasz odcinek o NVC, którego gościem była Emilia. Wtedy też zrodził się pomysł.

EMILIA: Bardzo się cieszę. To ogromny zaszczyt dla mnie i radość.

SYLWIA: Skojarzyłaś nam się właśnie z takim spokojem, ale w trochę innym kontekście niż to słowo nam się kojarzy na co dzień. Z takim byciem z emocjami, takim podejściem, które promuje poniekąd NVC. Dlatego też z tym tematem chciałyśmy Ciebie powiązać. Zanim jednak przejdziemy do tematu, chciałam Cię serdecznie przywitać i podziękować. Bardzo się cieszę, że mamy znowu okazję ze sobą porozmawiać i podzielić się z naszymi słuchaczami Twoją wiedzą i Twoim podejściem, dzisiaj akurat do tego tematu.

EMILIA: Dziękuję bardzo za zaproszenie.

SYLWIA: Zanim o spokoju, to powiedz jeszcze Emilio kim jesteś i czym się zajmujesz.

EMILIA: Jestem człowiekiem chyba przede wszystkim. Specjalizuję się w budowaniu świadomych relacji i wykorzystuję do tego zrozumienie uczuć i potrzeb. Jestem certyfikowaną trenerką Porozumienia bez przemocy czyli NVC, które daje mi zbiór narzędzi, ale też sposób widzenia świata. Paradygmat, dzięki któremu jest łatwiej w

relacji zarówno z dzieckiem, bo dzisiaj pewnie będziemy się skupiać bardziej na perspektywie rodzicielskiej, ale też w związku, w relacjach z innymi osobami, w parach, z sąsiadami, przyjaciółmi, w pracy zawodowej. Świadomość tego jak relacje wyglądają, jak możemy je budować, poprawiać. Na przykład często pojawia się takie pytanie czy muszę być miła, żeby mieć dobrą relację. To bardzo dużo wnosi i pomaga.

SYLWIA: Jak zauważyłaś kierujemy nasze rozmowy i pomysł tej konferencji głównie do mam, do rodziców. Zanim stajemy się rodzicami inaczej wygląda nasze życie i inaczej wygląda kiedy mamy potomstwo. Jak wyglądało to u Ciebie? Jakie były Twoje oczekiwania? **Czego się spodziewałaś, a co Cię zaskoczyło kiedy już zostałaś mamą?**

EMILIA: (śmiech) **Myślę, że mnie wszystko zaskoczyło. Myślałam, że będzie tak samo jak wcześniej, a nic nie jest tak samo.** To jest zupełnie nowy rozdział w moim życiu w porównaniu do tego co było wcześniej. Ja też jestem już parę ładnych lat mamą i nie pamiętam tak dokładnie, ale **dzieci są dla mnie ogromnymi wyzwalaczami w rozwoju, nauczycielami. Dają mi wyzwania, lekcje i myślę, że nie mając dzieci nie przeszłabym tak bogatej drogi rozwoju osobistego.** Tak to widzę. Dla mnie macierzyństwo jest przede wszystkim drogą do rozwoju, do poznawania siebie. To nie chodzi o taki rozwój, żeby dziecko coś tylko, żebym ja. Przez taki pryzmat relacji ze sobą samą, miłości do siebie, łagodności, akceptacji siebie i innych ludzi. Dzieci są tylko i aż wyzwalaczami tej drogi i tej energii.

SYLWIA: Jeśli się chcesz dowiedzieć jak bardzo jesteś cierpliwa, zostań mamą. Tak wyglądała Twoja perspektywa macierzyństwa. Nasza konferencja ma taką tezę, że budowanie pewnych nawyków prowadzi nas do pełni życia, życia na własnych zasadach i zgodnie z sobą. **Szczęście - czym jest dla Ciebie szczęście?** Jaka jest Twoja definicja szczęścia?

EMILIA: Definicja szczęścia u mnie ewoluowała. O ile kiedyś wydawało mi się, że to jest coś do czego trzeba dojść albo coś co może do mnie przyjść, o tyle teraz mam takie poczucie, że szczęście po prostu jest, jest ze mną cały czas. Mogę go czasami nie widzieć albo nie dostrzegać albo nie rozumieć, ale dla mnie warunkiem koniecznym, żeby je zobaczyć jest przestać walczyć z tym co się dzieje i trochę zmienić perspektywę i zobaczyć co ja już mam. Im więcej mam takiego świadomego podejścia, rozumienia siebie i ludzi wokół, tym mi jest łatwiej, bo nie myślę wtedy, że wszystko jest przeciwko mnie, że ludzie mi robią na złość. Jest mi coraz dalej od takich myśli, a coraz bardziej widzę, że jesteśmy współzależni, jesteśmy w relacjach, we wspólnocie, że występuje przynależność i akceptacja. Gdy moje ciało jest zrelaksowane, mój mózg jest zintegrowany i po prostu dużo lepiej się czuję. Ale lepiej nie z punktu widzenia takiego,

że są jakieś fajerwerki, tylko jak mówimy o spokoju, to jest to coś bardzo bliskiego - taki wewnętrzny spokój.

SYLWIA: Chwilę przed nagraniem rozmawiałyśmy o spokoju. Powiedziałaś coś takiego, że Ty jako tako nie dążysz do spokoju. Jakbyś rozwinęła tę definicję, którą już przytoczyłaś. **Jak Ty definiujesz spokój?** Czym to dla Ciebie jest i jak Ty to widzisz?

EMILIA: Odpowiedź jest dla mnie bardzo podobna. Ciekawa też jestem jaka jest odpowiedź słuchaczy, bo może macie zupełnie inaczej. **Kiedyś mi się wydawało, że mogę dojść do jakiegoś miejsca, w którym jest spokój. Wreszcie kiedyś przestaną być przeciwności losu, wyzwania, trudności i wreszcie będzie spokój. I moment, w którym zobaczyłam, że to jest złudzenie był absolutnie przełomowy. To skierowało mnie do myślenia, że ja teraz mam spokój, ale rozumiany w szerokiej perspektywie.**
Natomiast spokój w takim sensie uczucia, że ja tu i teraz dobrze się czuję, to jest dla mnie jeszcze coś innego. Trochę przestaję do tego dążyć, bo to jest tak jakby amplitudę moich uczuć i emocji wypłaszczyć. Ja chyba nie chciałabym jej wypłaszczać. Coraz bardziej doceniam inne uczucia, których nie doceniałam kiedyś np. złość czy smutek. Coraz więcej widzę w nich zasobów i wartości, ważnych wskazówek, drogi którą dzięki nim można podjąć. I to wychylenie zarówno w stronę złości, smutku, frustracji, lęku i innych trudnych emocji, czy w drugą stronę tam gdzie jest radość, poczucie szczęścia, takie z punktu widzenia chwilowego uczucia, uczucie miłości czy uskrzydlenia - fajnie jak ono jest. Fajnie jak ta amplituda nie jest taka bardzo płaska, dlatego nie szukam spokoju. Bardziej szukam przepływu, balansu, takiego rodzaju flow, z którym nie walczę. Pozwalam sobie płynąć w rzece, która ma swój prąd. Przestaję walczyć i wyczerpywać się na walkę z tym prądem, a zaczynam płynąć tak jak to płynie, to jest dla mnie dużo bardziej bogate, obfite. Takie życie mi się podoba.

SYLWIA: Jak o tym mówisz to mam wrażenie, że Twoja definicja spokoju jest bliska czemuś takiemu jak balans, równowaga, zgodność ze sobą i z tym co mam dookoła, wszystkimi kawałkami, na które masz wpływ i na które nie masz wpływu. **Jak myślisz jakie są korzyści z takiego podejścia do spokoju, równowagi? Jakie Ty widzisz plusy tej akceptacji?**

EMILIA: Trochę od tyłu odpowiem. Myślę, że trudne sytuacje, wyzwania, trudności, rozstania, tęsknota zawsze będą, przeróżne sytuacje będą się zdarzały. I jak ja reaguję na to niezgodą, walką, to ja będę miała w sobie dużo niezgody. Ale mogę zareagować inaczej. Przychodzą trudne sytuacje, ale one na mnie nie mają wpływu. Oczywiście muszę na nie zareagować, ale wpływają na mnie jako na człowieka, na moje człowieczeństwo, na moją pełnię. **Tak widzę spokój jako sposób przyjmowania różnych sytuacji.** Jakoś to co nas cieszy, to łatwo się do tego ustosunkować, chociaż też

nie zawsze. Nie zawsze potrafimy świętować, pokazać swoje osiągnięcia czy mocne strony. Ucieszyć się z tego co jest, tylko widzimy to czego nie ma. To też warto rozwijać. Ale z trudnościami częściej wchodzimy w walkę, w taki klimat, który nam nie służy. A jakby od tego odejść i przyjmować wszystko tak jak przychodzi z uznaniem, że tak właśnie jest. Tak może być Ci smutno, możesz się złościć.

SYLWIA: Doszłyśmy do tematu, który bardzo się zazębia ze spokojem i szczęściem czyli emocje. Wydaje mi się, że pierwszym krokiem do szczęścia, jakkolwiek mamy je zdefiniowane, jest praca z emocjami. Jak ją zacząć? **Jak zacząć akceptować emocje?** Jak małymi krokami żyć w zgodzie z tym co nam podpowiada nasze ciało, nasze emocje, nasze myśli? Jak można zacząć taką pracę w codzienności?

EMILIA: Pierwsza rzecz, która przychodzi mi do głowy, to zrozumienie, że emocje, uczucia przychodzą po to, żeby przynieść jakąś informację o potrzebie. One nie są zawieszone w próżni - mam uczucia i fajnie. Tak też oczywiście warto je w ogóle widzieć i przyjmować, ale powinno się pójść o krok dalej. Czyli sprawdzić do jakiej potrzeby te uczucia mnie prowadzą, o jakiej potrzebie mnie informują. Czy informują mnie o tym, że ta potrzeba jest zaspokojona czy niezaspokojona. **Dzięki temu emocje kierują mnie do takiej trochę głębszej warstwy, do życia we mnie, do rozpoznania co teraz jest dla mnie bardzo ważne. Są dla mnie drogowskazem do istotnych wskazówek**. Mogę zatrzymać się z takim pytanie, które Marshall Rosenberg zadawał. “Co jest w Tobie teraz żywe i jak możesz sprawić, by życie było piękniejsze?” I to żywe, to właśnie uczucia i potrzeby. Żywe czyli to co jest dla mnie teraz naprawdę ważne, co chce być zobaczone.
Dla mnie ta świadomość, że wszystko zaczyna się od emocji i idąc dalej one informują mnie o potrzebach, a potrzeby są moją wewnętrzną motywacją i napędzają mnie w życiu, to jest taki punkt wyjściowy. On nadaje mi sens. Pokazuje, że warto jest rozumieć i przyjmować emocje i to co jest dalej. Jak to robić? Ćwiczyć.

SYLWIA: Mam wrażenie, że często łapiemy się na tym, że chcemy sobie radzić z emocjami. A ja odnoszę wrażenie, że bardziej chodzi o akceptację, a nie radzenie sobie z nimi. Czy dobrze myślę?

EMILIA: Bardzo jest to ze mną zgodne to co mówisz. Radzić sobie ze złością czyli wyrugować ją ze swojego życia, nie odczuwać jej. Radzić sobie ze smutkiem, to przestać się tak smucić jak się smucę i tak dalej. Dla mnie to jest trochę pułapka i lekcja, którą ciągle przerabiam. Cały czas sobie myślę, że jak moje dziecko się złości albo ja się złoszczę, to pierwsza moja myśl to jest “O Boże, znowu”, a nie otwarte ramiona i przyjęcie tego “Wow, to jest złość. Ona nam mówi o czymś bardzo istotnym, posłuchajmy”. Życzę sobie, żeby moją pierwszą reakcją była ta druga. **Nie chodzi o to,**

żeby emocje wyrugować, tylko żeby je zacząć rozumieć. Każda emocja przychodzi z bardzo ważną informacją. To jest informacja o potrzebie, ale też dużo szersza, bo np. jeśli mamy do czynienia ze złością, to informuje nas o potrzebie, która od dawna jest zaniedbana, jest bardzo niesłyszana, która bardzo potrzebuje być zobaczona i może wprowadzać konkretne zmiany do naszego życia. Warunkiem jest, żeby ją rozpakować, przyjrzeć się jej, przetransformować na energię i działanie, takie działanie, które ma sens. Dlatego na początku mówiłam o tej świadomości. Jak jestem świadoma jak ta złość działa, jak ją rozpakować, jak ją przetransformować, to wtedy mogę przyjąć tę informację i rzeczywiście coś w moim życiu zmienić.

SYLWIA: Strasznie trudno nam szukać tych potrzeb, które stoją za emocjami. Bardzo często wydaje nam się, że jest jakaś potrzeba i wiemy o co chodzi, a okazuje się, że to wcale nie jest jeszcze potrzeba i daleko nam do niej. Co nam może ułatwić rozpoznawanie rzeczywistych potrzeb? Kiedy wiem, że to jest na pewno potrzeba a nie strategia czy mój pomysł na to jak sobie tę emocję jakoś zakamuflować?

EMILIA: Myślę, że takich konkretnych strategii i rozumienia tego czym jest potrzeba, a czym jest strategia i jak one się różnią, to tego jest dużo w książkach i artykułach i nasi słuchacze na pewno już to dobrze wiedzą albo doczytają. A jak myślę sobie jak to naprawdę zrobić, jak rozpakować w działaniu, a nie w teorii, to pierwszym krokiem dla mnie jest otwarcie uszu i słuchanie. Fajnie jest to robić z drugą osobą, gdzie nie szukamy rozwiązań. To jest nietypowe, bo zazwyczaj jak przychodzi do nas przyjaciółka i mówi potrzebuję białą bluzkę na jakąś okazję, to od razu myślę sobie, a w takim sklepie widziałam, w internecie widziałam, to moge jej poradzić. Wiem co to jest biała bluzka i wiem gdzie ją zdobyć. A być może ona przychodzi do mnie nie z tym pytaniem czy widziałam gdzieś ostatnio białą bluzkę. Gdyby przychodziła z takim pytaniem, to by je zadała pewnie w taki sposób. Ale być może przychodzi z rozżaleniem, że żadne jej się nie podobają albo ze złością na ofertę sklepów czyli na jakąś swoją ważną potrzebę. I właśnie słuchając możemy dotrzeć do tej potrzeby.
Czyli słuchanie takie gdzie nie szukam rad, nie szukam rozwiązań, nie szukam przyczyn, nie rozmawiam w ogóle o tym co się powinno, o tym co oni/tamci zrobili źle, nie przepytuje. W ogóle odchodzę od konwenansów tych dobrze znanych nam rozmów jak obgadujemy nasze przyjaciółki przy kawie i dobrze wiemy, w którą stronę to idzie i ile nas to kosztuje energii i jak bardzo jest to dla nas męczące. Dlatego ja już nie obgaduje moich przyjaciółek przy kawie, bo widzę, że to zupełnie nie daje mi nic, nie karmi mnie w żaden sposób. Satysfakcja jest chwilowa, ale bardzo szybko się rozpływa i zostaje zmęczenie.
Co mogę zrobić? Mogę po prostu posłuchać drugiej osoby. Nawet jak nie wiem jak zapytać o jakieś uczucie, o potrzebę, to mogę być przy tej osobie, patrzeć na nią, dawać jej przestrzeń, w której ona się może wyrazić. Przestrzeń, w której ja ją, to co mówi i z

czym przychodzi akceptuję, przyjmuję i jestem przy niej. Daję jej poczucie bezpieczeństwa i ona może wyrazić wszystko co w niej jest i sama siebie usłyszeć. Dla mnie to jest pierwszym i najważniejszym krokiem.
A jeżeli chcemy sięgać dalej do uczuć i potrzeb, to można skorzystać z listy uczuć i potrzeb. Oczywiście nie są jedyną słuszną listą potrzeb i uczuć, które mamy czuć i potrzebować, tylko są wsparciem, które pomaga nam rozróżnić uczucia i potrzeby od tego co nimi nie jest, mimo że nam się wydaje, że jest. Taka lista jest na przykład na naszej stronie nvclab.pl i też w wielu innych miejscach można taką listę znaleźć.

SYLWIA: Przyznaję, jest bardzo pomocna. Jak to było u Ciebie? Jak wygląda Twoja droga do równowagi, takiego sposobu wglądu do siebie? Nie jest to dla nas takie naturalne - dla nas dzieci wychowanych w ocenianiu, dzieci etykietowanych. Dla nas naturalne są oceny, etykiety. Mówienie o uczuciach to już w ogóle skomplikowana sprawa, więc jak to było u Ciebie? Jak ta droga się rozpoczęła? Jak wygląda teraz? Co jeszcze przed Tobą?

EMILIA: Przede mną jeszcze mnóstwo ciekawych rzeczy i doświadczeń. Nie wiem czy ja wiem co za mną. Za mną jest wieloletnia droga treningów, nauki, ćwiczeń w dwójkach empatycznych. To co mówiłam przed chwilą o rozmowie z koleżanką, to trochę ubrane w pewną strukturę, nakierowane na znalezienie potrzeby i takich rozmów odbyłam dziesiątki czy setki godzin w moim życiu albo i więcej. Treningi i warsztaty NVC to jest coś takiego co bardzo serdecznie polecam i one nie muszą być na żywo. Są też warsztaty online - zwłaszcza teraz jest ich coraz więcej - więc nawet jeśli mieszkasz w jakiejś małej mieścinie albo gdzieś daleko od fajnego trenera, to możesz skorzystać też z treningów online. Są też kursy online. Jest tego naprawdę dużo i każde z nich to była jakaś cegiełka, która wniosła coś do mnie.
Ważna była też terapia, która pomogła mi widzieć wyraźnie co w moim ciele się dzieje, skąd się to wzięło, zrozumieć, czyli takie zrozumienie siebie. Z tego płynie bardzo dużo akceptacji - przynajmniej u mnie tak jest i myślę, że u wielu osób. Odchodzę od ocen - tak jak mówiłaś, byłam wychowana w etykietowaniu. W szkole, która się posługiwała ocenami a nierzadko jakąś krytyką, wyzwiskami, zawstydzaniem. Przeróżnych rzeczy się doświadczało, nawet jeśli nie ja osobiście, to moi koledzy i ja byłam tego świadkiem. I odejście od tego paradygmatu, że ktoś ma rację, ktoś zawinił, ktoś jest jakiś, na rzecz świat jest jaki jest, przyjmuje to co przychodzi, to co jest teraz to jest moje uczucie i moja potrzeba. To co jest teraz jest namacalne, to co zawsze ze mną jest to jest moje ciało i cała mądrość mojego życia jest w moim ciele. To może dziwnie brzmieć, zwłaszcza na początku. O co w tym chodzi? Dla mnie tu chodzi o budowanie relacji dzięki temu, o bycie w związkach, które mnie naprawdę satysfakcjonują. O posiadanie takich relacji, w których naprawdę jestem przyjaciółką, jestem brana pod uwagę, jestem widziana, przyjmowana. To się przekłada na całe moje życie.

SYLWIA: Czyli taka duża akceptacja siebie i tego co jest wokół Ciebie.

EMILIA: Tak, ale tę akceptację trzeba zbudować. Ona sama nie przychodzi. To jest proces, w którym się dochodzi krok po kroku do niej. Każda sesja, w której dostawałam empatię czyli druga osoba słuchała mnie z uszami łaskawymi, otwartymi na mnie, budowała moje poczucie akceptacji, przynależności, bycia bezpieczną tu gdzie jestem.

SYLWIA: Czyli mówisz, że Ciebie bardzo przybliżyły w zrozumieniu emocji i siebie warsztaty i terapia. A jakie były największe trudności w tej drodze?

EMILIA: Trudności to są np. stare nawyki, które kierują mnie do widzenia dziury w całym, tego co nie działa, zamiast widzieć i cieszyć się tym co działa. Albo widzieć jednocześnie, że jest coś co nie działa i coś co działa. I to odbiera pewną łagodność wtedy, tworzy napięcie wokół.

SYLWIA: Takie automaty, które mamy wtłoczone dosyć mocno.

EMILIA: Tak, automaty w działaniu i myśleniu. Oczywiście jest wiele automatów, które są potrzebne jak chociażby poranne rytuały czy rutyny dnia codziennego. Ale myślę, że jest wiele takich automatów, przekonań, które uważamy, że są prawdziwe, jednak jakby im się bliżej przyjrzeć, to okaże się, że nie są. One nas kierują często na manowce. Zauważenie ich, rozłożenie na czynniki pierwsze, też było taką ważną trudnością. Wszystkich na pewno jeszcze nie widzę i wiele jeszcze przede mną, ale te które już zobaczyłam, porozkładam, poprzyglądałam się im. Czasami wystarczy je nazwać, a czasem potrzebna jest jakaś większa praca. Ale praca z przekonaniami i zauważanie tych starych niedziałających nawyków jest ważne.

SYLWIA: Czyli, żeby ogarnąć temat emocji i potrzeb, to jest ciągła praca. Nie jest tak, że dojdziemy do momentu, w którym powiemy ok już wszystko wiem o sobie i już nie mam nic do roboty i już jest wszystko w porządku.

EMILIA: Tak jak życie jest stałą pracą. Cały czas idziemy do przodu i rozwijamy się, tak samo jest w NVC. Kiedyś myślałam, że NVC można się nauczyć, a potem usłyszałam, że NVC to proces. To było wyzwalające jak zobaczyłam, zanim zostałam certyfikowaną trenerką - co mi też ułatwiło drogę w tym kierunku - że certyfikowany trener to nie jest ktoś kto wie wszystko i zawsze reaguje tak jakby chciał i ma wszystko poukładane i pozamiatane, tylko to jest osoba, która przeszła trochę tej drogi i idzie dalej. NVC jest procesem, który trwa przez całe nasze życie i to z jednej strony daje mi ogromną nadzieję. Z drugiej strony jest to mega wyzwalające, bo nie znaczy, że ja muszę się

zmienić, żeby móc pracować z emocjami i potrzebami innych osób czy swoimi, ale jestem jaka jestem i jestem w swojej drodze. To też daje mi łagodność, dystans do błędów - nie widzę już błędów jako koniec świata, tylko jako naukę, element rozwoju.

SYLWIA: Bardzo często takim małym krokiem, który może dobrze nie wybrzmiał, jest zamiana słowa "muszę" na zatrzymanie się i zapytanie siebie "czy chcę". To jest dla mnie z kolei takie bardzo uwalniające. Nie raz mam takie myśli, że muszę to i jeszcze tamto, a potem jest takie stop i powiedzenie "to chcę a tego nie chcę". Wtedy łatwiej jest nam odrzucić te rzeczy, które nie są dla nas istotne - jeśli odkleimy od nich to słowo muszę i się nam nimi na chwilę zatrzymamy.

EMILIA: Zgadzam się bardzo z tym "muszę" i myślę, że jest jeszcze więcej kawałków pod tym. Czasami mówimy, że muszę coś zrobić albo zrobię to jutro albo zaraz to zrobię, a tak naprawdę rozbrzmiewa pod tym, że ja nie chcę tego robić. Czasami nie uświadamiam sobie w pełni, że ja mogę tego nie zrobić. Wydaje nam się, że jak powiem nie i tego nie zrobię, to nasza relacja na tym straci, że mój partner nie będzie potem chciał ze mną czegoś innego zrobić. Z obawy o taką akceptację, przynależność, o bycie w tej relacji, nawet sobie czasami nie uświadamiamy, że możemy powiedzieć nie i ze sobą walczymy. Muszę zrobić, bo obiecałam, muszę to i tamto i to jest strasznie dołujące. Nie tylko chodzi o to, że wybieram, ale też o to, że nie wybieram. Czyli ja mogę nie wybrać i być nadal ok, być w tej relacji i zadbać o nią odmawiając.

SYLWIA: Wspomniałaś też o tym, że takie codzienne rytuały, automaty są czasami bardzo budujące i one nas zbliżają do takiego szczęścia, życia w zgodzie z sobą i bycia tu i teraz, ale z automatu. **W jaki sposób Ty budujesz nowe nawyki?** Jak to u Ciebie wygląda, jeśli chcesz wdrożyć coś nowego w życie? Jakie masz na to sposoby?

EMILIA: Nie mam jakiś naukowych sposobów na przykład, że rano będę robić coś, a potem coś innego i jak ileś dni będziesz to powtarzać, to się jakoś wydarzy. Chyba bardziej mam tak, że czasami czegoś pragnę, tęsknie za tym albo fajnie by było i sprawdzam czy mam na to przestrzeń, czy jest na to miejsce w moim życiu. Czasami tego miejsca nie znajduję i mówię ok, może to nie jest ten moment. Może chciałabym coś praktykować albo się czegoś uczyć, ale to nie jest ten moment. Jeśli jednak naprawdę tego pragnę, to miejsce się znajdzie. To co mi teraz przyszło do głowy, to że my czasami traktujemy rozwój, naukę nowych umiejętności, nowe nawyki jako taki przymus i sobie ciągle dokładamy. Hiszpański rano, angielski wieczorem, hula hop w ciągu dnia, planki - teraz wszyscy robią planki, żeby brzuszek był ładny, zwłaszcza jak się urodziło dzieci. Później zdrowe odżywianie jest bardzo ważne - muszę zdrowo odżywiać siebie i moją rodzinę, przecież ja jestem matka odpowiedzialna za żywienie.

No i muszę się uczyć komunikacji przecież. Sesje empatii codziennie. I nagle się okazuje, że żeby to wszystko zrealizować....

SYLWIA: Do tego przydałaby się jeszcze chwila na jakiś instrument, rower, wypad ze znajomymi, bo trzeba relacje podtrzymywać.

EMILIA: Nasza doba, żeby to wszystko zrealizować musiałaby mieć 56 godzin albo 79 godzin i nie wiem skąd wziąć na to zasoby energetyczne. Siłę na te wszystkie rzeczy. Ja myślę sobie tak, że jeśli chcę zbudować jakiś nawyk, to muszę zrobić mu miejsce. Czyli w ogóle sprawdzić czy ja tego chcę, czy mam na to teraz zasoby, mam na to przestrzeń. Czy ktoś mnie w tym wesprze? Czy to jest w ogóle coś w czym da się wspierać czy być wspartym, ale chociaż czy będzie miał kto kibicować? Te wszystkie rzeczy, o których się mówi, że to są tylko dwie. trzy minutki czy 10 minut urastają do wielu godzin jak się je zsumuje. Więc pierwsze dla mnie to jest zrobienie miejsca. A jak mam miejsce to już płynie swoim własnym rytmem.
Jeszcze ważne jest dla mnie to dlaczego ja to chcę. Czy to jest chwila zachwytu albo braku wiary w siebie? Jak na przykład te planki. Możesz sobie myśleć, że jestem taka beznadziejna, gruba, mam brzydki brzuch po ciąży, a wszystkie dziewczyny mają ładny, więc potrzebuję ćwiczyć. To dla mnie to nie jest w ogóle motywacja, która to karmi. Jak zaczynam się porównywać z innymi dziewczynami, które urodziły jedno dziecko albo nie urodziły dzieci - ja akurat urodziłam dwójkę, ale niektóre słuchaczki pewnie urodziły więcej dzieci. I jak zaczynam to wszystko porównywać to jest to bardzo niska energia. Energia jakiegoś braku, a ja bym chciała budować nawyki z energii miłości, obfitości i akceptacji. Mam brzuch taki jaki mam. Jeżeli ja pragnę jakoś nad tym brzuchem pracować, ale z takiego miejsca, że jestem matką, że mam za sobą dwa porody i ciąże, mam 40 lat i bez przesady, jestem taka jaka jestem, ale chcę o siebie zadbać, chcę być zdrowa, to jest pozytywna energia z takich dobrych wysokich wibracji. Wtedy znajdę przestrzeń na te planki i znajdę dla nich miejsce w moim rytuale dnia.

SYLWIA: Troszeczkę zaczęłaś też o dbaniu o siebie w kontekście nawyków i zdrowia. W jaki sposób Ty dbasz o równowagę i o siebie? Jakie masz sposoby, żeby naładować swoje akumulatorki?

EMILIA: To jest ciekawe pytanie, dziękuję za nie. Zmieniłam sposoby z dużych i rzadkich na małe i częste. Kiedyś dla mnie głównym źródłem naenergetyzowania się i bycia w równowadze były takie konkretne sesje empatii. Umawiałam się z Martą, z Sylwią na telefon albo na spotkanie i rozmawiałyśmy godzinę, a czasem nawet dłużej jak to był większy temat i robiłyśmy takie czyszczenie magazynu wielką szczotą. Oczywiście to było mi bardzo potrzebne i nie chcę powiedzieć, żeby tego nie robić i nadal to robię, jednak nie liczę na to, że to będzie moim jedynym sposobem na dbanie o

siebie. Zwróciłam się trochę w stronę obserwowania siebie i takiej świadomości tego co ja wybieram chwila po chwili. I to jest teraz dla mnie o wiele bardziej karmiące. Czyli sprawdzam ze sobą.
To tak jak do słoika wkładasz najpierw duże kamienie, potem średnie, potem małe, a na koniec wsypujesz piasek i dopiero wtedy nie ma miejsca. Myślę sobie, że ten piasek jest bardzo ważny. Jaki ja piasek wsypuję do mojego słoika, bo wypełnia w nim dużo przestrzeni. Pewnie to jest na początku trudne, przynajmniej dla mnie było, ale teraz to jakoś płynie i bardziej mam kontakt ze swoim ciałem i tym co się dzieje wokół mnie. Czyli chwila po chwili sprawdzam czy to co robię to jest to co chciałabym robić. Czy działam tak jak chciałbym działać? Czy zwlekam, odkładam, nie robię tego co jest ważne dla mnie, co bym chciała wybrać z takiego świadomego miejsca?
Na przykład jestem głodna. Mam taką tendencję, że jak siedzę przy komputerze to zapominam zjeść. Sprawdzam - ej jesteś głodna, zrób sobie przerwę i idź zjeść. Takie proste rzeczy. Czy dzieci o coś proszą, czy coś zrobią i ja już idę do dzieci, już działamy i wszystko dla nich - hej zatrzymaj się, chcesz się na to zgodzić czy nie? Przykładem może być taki rytuał chodzenia na SOK z dzieckiem. Tydzień w tydzień idę z dzieckiem na ten SOK i cieszę się tym, a dzisiaj mam tak, że za Chiny nie pójdę, ale jednak idę, bo to jest rytuał, bo obiecałam dziecku itd. Zapłacimy za to oboje. Ja za to zapłacę i moje dziecko też. To nie będzie rytuał, który nas będzie karmił. Jeżeli nie mam zasobów, żeby tam iść, jestem zmęczona i to czego potrzebuję to po prostu wyjść z domu sama i trzasnąć drzwiami, to mogę też zmienić te rytuały.
Czyli chwila po chwili mogę sprawdzać jak ja się mam, co ja teraz tak naprawdę chcę, a co mi się wydaje, że muszę. Znowu trochę do tego muszenia wracamy. Czy ja jestem w kontakcie ze sobą i czy moje dzieci, rodzina nie zapłacą za to, że straciłam ten kontakt i robię wyłącznie nawykowe rzeczy. A to płacenie jest dosyć ciężkie, bo albo to jest krzyk, złość, jakieś fochy albo jak jest ktoś na przykład wygłodzony. Nie wiem czy masz takie doświadczenia, że jak jesteś bardzo głodna, długo nie jadłaś, to potem bardzo trudno jest zjeść tak, żeby rzeczywiście czuć satysfakcję po tym jedzeniu.

SYLWIA: Jeśli chodzi o jedzenie, jak zaczynam być bardzo sfrustrowana a nie wiem z czego, to bardzo często chodzi o głód. Podobnie jak Ty, ja też jak się na czymś skupię, to zapominam o jedzeniu i piciu. Kiedy widzę, że coś u mnie się już odpala, to pierwsze pytanie jest czy na pewno nie jesteś głodna dziewczyno. Więc tu jest prawda, że te wszystkie fizjologiczne potrzeby, nawet takie banalne, niezrealizowane często coś takiego powodują. A z drugiej strony to co mówisz, jak się do czegoś przymusimy, to na pewno któraś ze stron nie będzie się czuła komfortowo w tej sytuacji.

EMILIA: Tak. I też jak się tak bardzo wyczerpię, to bardzo trudno jest te zasoby odnowić. O to też chodziło z tym jedzeniem. Jak jesteś taka bardzo głodna, to potem naprawdę bardzo trudno doprowadzić swoje ciało do takiego poziomu zadowolenia,

kiedy ciało jest najedzone, zrelaksowane i jest w porządku. Więc ja mogę chwila po chwili sprawdzać czy jestem w tym w czym chcę być, w tej energii którą sobie świadomie buduje i wybieram w swoim życiu. Jak nie jestem, to mogę coś zmienić.

SYLWIA: Myślę, że nam ciężko czasami jest ze sobą pogadać. Ostatnio przeczytałam taki bardzo fajny motyw, który może ułatwić, zwłaszcza na początku tej drogi. W środku nas mieszka taka nasza mała przyjaciółka i rozmawiamy z nią jak z dzieckiem. Bo my dla siebie często jesteśmy bardzo surowe, a gdybyśmy sobie wyobraziły, że tam jest w nas takie małe dziecko, taka mała Sylwia, mała Emilka, której chcemy coś wytłumaczyć, z którą chcemy pogadać, którą chcemy zapytać co Ci się dzieje, to zupełnie inaczej nam to przychodzi. Mamy więcej empatii wobec siebie, więcej zrozumienia i akceptacji dla tej małej dziewczynki, która tam jest. Myślę, że na początek to jest taki fajny motyw, który może nas wesprzeć, jeśli jest to dla nas nowe i trudne. Przynajmniej tak było dla mnie. Zaczynam z tym pracować i to mi bardzo pomaga.

EMILIA: Ja bym dodała do tego jeszcze jeden kawałek. To działa w wielu kierunkach, czyli jeśli ja nie mam dla siebie łagodności, to nie mam łagodności do swoich dzieci. Jeśli jestem krytyczna wobec siebie, to jestem krytyczna dla moich dzieci. Nawet jeśli deklaruję, że nie, to gdzieś pod spodem te myśli są. Po prostu ja je nawykowo myślę, myślę je do siebie, więc myślę je też do moich dzieci, do mojego męża, do świata i świat myśli je do mnie albo mnie się tak wydaje. Czyli te trzy kierunki. Trudno jest wtedy o pełną satysfakcję w relacjach bliskich i ze sobą samym.
Porządek ze sobą, miłość do siebie, akceptacja siebie. Przyzwolenie na to, żeby być zmęczonym, że nie zawsze wychodzi tak jak chcę, że są takie dni kiedy ja tylko potrafię krzyczeć i nic więcej. Akceptacja tego, że to też jest ok, że to też jestem ja, że też jestem wtedy człowiekiem. Nie muszę być idealna, że wszystko mi wychodzi, bo to jest po prostu nieludzkie i tak się nie da, to jest niemożliwe. Właśnie wtedy kiedy jestem taka niefajna, zamiast nazywać siebie taką czy inną, mogę siebie obdarzyć miłością i dać sobie przyzwolenie. To wydaje mi się warunkiem koniecznym do czegokolwiek.

SYLWIA: A jakże trudnym.

EMILIA: Trudnym, ale tak jak powiedziałaś tam we mnie w środku jest taka mała Emilka i ja tą małą Emilkę chcę przytulić, ukochać, zobaczyć, tak jak chcę przytulić i ukochać moje dzieci. Jak między mną a tą Emilką jest szyba wymagań, to ciężko się będzie przez nią przebić. Jak przytulić, jeśli tam są wymagania, jest krytyka….

SYLWIA: Poczucie winy….

EMILIA: No i właśnie dlaczego? Bo my musimy być doskonałe. Jak jesteś matką, to musisz być doskonała. A jak jesteś doskonała, to możesz być jeszcze bardziej doskonała. Musisz być najlepszą matką. Jakoś dużo jest tego w kulturze, w poradnikach, wokół nas, ale też przede wszystkim same to sobie nakładamy na siebie. Muszę być taką świetną matką, perfekcyjną, pokazać mojej siostrze i kuzynce jak się wychowuje dzieci. To strasznie dużo zabiera energii, przestrzeni dla mnie i dla moich dzieci. Dzieci nie potrzebują perfekcyjnej matki. Po prostu potrzebują matki, która kocha, jest, a nie która jest chodzącym ideałem. Ja bym nie chciała mieć ideałów wokół siebie. To by musiało być straszne i frustrujące.

SYLWIA: To jeżeli my dążymy do takiego ideału, ja np. miałam z tym duży problem, to później przychodzi taki moment, że boimy się popełniać błędy. A jeżeli my boimy się popełniać błędy, nie dajemy dzieciom przyzwolenia na ich popełnianie. A to z kolei jakby nie patrzeć, powoduje że one się nie rozwijają, bo się będą bały, że znowu zawiodą mamę. Bo mama robi wszystko idealnie. To, że czasami damy ciała, to jest fajne.

EMILIA: Tak. I może być inspiracją dla naszych dzieci. Pokazywać im jak mama radzi sobie, czyli to jest dla mnie jako dziecku informacja jak mogę sobie poradzić z porażkami, trudnościami, wyzwaniami, z tym co mi nie wychodzi. Z tym co wydawało mi się, że umiem, a jednak nie umiem. Najlepiej radzą sobie małe dzieci jak uczą się chodzić. Jak się przewróci to wstaje i idzie dalej. W ogóle nie musi sobie z tym radzić.

SYLWIA: Miałyśmy obawę jak ta nasza rozmowa o spokoju będzie wyglądać a właśnie tak ją sobie Emilio mniej więcej wyobrażałam, jeśli można mówić o wyobrażeniach. Te tematy i te kawałeczki, które udało się poruszyć, to jest to co chciałam. Ten spokój to nie jest taki spokój jak nam się wydaje, że marzę o chwili świętego spokoju. To jest coś głębiej, więcej i cieszę, że udało nam się właśnie o tym dzisiaj porozmawiać. Zanim jednak się pożegnamy chciałabym, żebyś poleciła książki, jeśli jesteś w stanie, które pozwolą nam zgłębić temat bycia w równowadze, w zgodzie ze sobą. Może coś dla dzieci? Może coś dla dorosłych?

EMILIA: Ja czasem polecam książki dla dzieci, ale wydaje mi się, że ważniejsze, żeby to dorośli uczyli się tych rzeczy i pokazywali je dzieciom nie poprzez czytanie książek, tylko poprzez swoją postawę. Dziecko może się wyuczyć z książek różnych rzeczy, ale naprawdę i tak uczy się od nas przez modelowanie. Chyba bardziej bym polecała coś dla dorosłych. Oczywiście polecam swoją książkę "Jak budować relacje z dzieckiem. Droga do porozumienia bez przemocy", wydana przez wydawnictwo Virgo i na stronie wydawnictwa virgobooks.pl można ją nabyć. A z innych książek, to co jest mi najbliższe

to są książki z Porozumienia bez przemocy. Jest ich już trochę na polskim rynku. W zasadzie polecam każdą. Chyba nie mam żadnych zastrzeżeń do żadnej z nich.

SYLWIA: Całą listę załączyłyśmy pod naszym odcinkiem z Emilią - to jest 20 odcinek. Tam Emilia nas wsparła, żeby taką listę dla Was przygotować i tam jest ponad 30 bardzo fajnych pozycji.

EMILIA: Oprócz tych typowo z Porozumienia bez przemocy, to polecam wszystkie te, które są wokół rodzicielstwa bliskości, wokół rozwoju mózgu. Agnieszkę Stein, Daniela Siegel i po kolei te wszystkie książki, jest parę Juula. Dla mnie one były dużym wsparciem w odnajdywaniu siebie. **Ale bardziej niż książka chciałabym, żeby na zakończenie naszej rozmowy wybrzmiało takie słowo łagodność. Naprawdę, żeby sobie przypominać to słowo łagodność dla siebie, dla naszych dzieci. Jeśli chcemy dojść do spokoju, do przepływu, do bycia w równowadze i we flow, to jest najważniejsza moim zdaniem jakość czy energia. Łagodność.**
Łagodność nie krytykuje, nie karze, nie ma oczekiwań. Łagodność jest delikatna, ciepła, kochająca. Takiej łagodności życzę przede wszystkim Wam słuchacze i sobie też.

SYLWIA: Dziękuje Ci za to piękne podsumowanie. Zanim jeszcze pożegnamy ostatecznie, to powiedz Emilio gdzie Ciebie można znaleźć w sieci online.

EMILIA: W sieci to jest strona nvclab.pl czyli Labolatorium Porozumienia bez przemocy, które współtworzę razem z Asią Berendt, która także jest certyfikowaną trenerką NVC. Grupa Facebookowa NVC w rodzinie i życiu. I na Facebooku jest też moja strona oficjalna czyli Emilia Kulpa-Nowak. To są chyba takie miejsca gdzie najłatwiej mnie zobaczyć.

SYLWIA: Jeśli macie ochotę więcej posłuchać Emilii, pobyć z nią więcej, to zapraszamy w te miejsca. Ja też bardzo polecam książkę Emilii, którą w końcu przeczytałam. Naprawdę w bardzo przystępny sposób przybliża nam Porozumienie bez przemocy. Jest napisana fajnym językiem i czytając ją miałam wrażenie, że z Tobą Emilio rozmawiam, bo jest taka Twoja. Emilia trochę nam siebie w tej książce też dała, odsłoniła i bardzo fajnie nas prowadzi jak za rękę przez świat Porozumienia bez przemocy. I co właśnie ciekawe, w całej książce określenie Porozumienie bez przemocy pojawia się bardzo rzadko. Polecam na pewno jako lekturę, może nie obowiązkową, ale jeśli ktoś ma ochotę....

EMILIA: Obowiązkową....

SYLWIA: Naprawdę, jeśli ktoś uważa, że Porozumienie bez przemocy jest trudne, to jak najbardziej ta książka zmieni to spojrzenie.

EMILIA: Dziękuję bardzo.

SYLWIA: Dziękuję bardzo Emilio, że znalazłaś czas. Bardzo się cieszę, że jesteś częścią tego naszego projektu. Zwłaszcza, że tak jak wspominałam ną początku, właśnie po rozmowie z Tobą on się zrodził. Bardzo Ci dziękuję.

EMILIA: Trzymam kciuki i mam nadzieję, że jak najwięcej osób będzie mogło usłyszeć, pokarmić się trochę, zainspirować całą tą Waszą pracą. I podziwiam i mam nadzieję, że rzeczywiście będzie fajny widoczny efekt tego przedsięwzięcia.

SYLWIA: Też mamy taką nadzieję i że każdy z Was bardzo dużo z tego wyciągnie dla siebie. Dziękuję.