Podcast: Rodzicem Jestem

Tytuł: “Czy praktykowanie wdzięczności w rodzinie to obciach?”

Numer odcinka: RJ #27

Sylwia Blum-Gregorczyk, Ola Rother

Gość: Sylwia Włodarska

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. Witaj. Po raz kolejny dzielimy się odcinkiem z serii Rodzicielskie Drogowskazy. W tej serii odcinków przypominamy nagrania rozmów z pierwszej w Polsce podcastowej Konferencji Kierunek Szczęście skierowanej do rodziców. Odbyła się ona we wrześniu tego roku czyli 2020. Wiesz co planujemy już w pierwszym kwartale kolejnego roku? Niebawem zdradzimy więcej szczegółów. Dzisiaj zapraszamy Cię do wysłuchania rozmowy o wdzięczności. Jest grudzień i dla nas to czas, w którym chcemy być bliżej siebie i swojej rodziny. To czas, który wypełnia nasze serca życzliwością i wdzięcznością. Ten odcinek idealnie wkomponował się w ten piękny czas w trudnych okolicznościach.
Dziś będziemy rozmawiać o wdzięczności z Panią Swojego Szczęścia czyli Sylwią Włodarską. Poza odcinkiem przygotowałyśmy dla Ciebie coś jeszcze. Standardowo możesz pobrać PDF z ćwiczeniami, które przybliżą Cię do praktykowania wdzięczności. Ale to nie wszystko. Udziela się już nam klimat świąteczny i dlatego przygotowałyśmy dla Ciebie dodatkowe wyjątkowe prezenty. Tak, dobrze słyszysz. Nie jeden, a kilka. Pod odcinkiem możesz pobrać Rodzinny Wdzięcznik. Składa się on z dwóch części, przeznaczonej dla rodzica i dziecka. Wdzięcznik zabierze Waszą rodzinę w podróż w czasie. Pomoże podsumować miniony rok i we wdzięczności spojrzeć na to co Wam przyniósł. Pobierz go już teraz i bawcie się wspólnie, a w Waszych sercach niech zagości

wdzięczność. Linki do prezentów znajdziesz w opisie odcinka oraz na naszej stronie www.rodzicemjestem.pl.
To nie koniec niespodzianek. W tym roku już się nie usłyszymy, ale za tydzień do czytelniczek naszego newslettera polecą rodzicielskie kalendarze. Stworzyłyśmy dla Ciebie aż dwa, które będą Cię motywować i będą Twoimi drogowskazami w rodzicielskiej codzienności. Poza datami, jak na kalendarz przystało, każdy miesiąc zawiera motywujące cytaty. Druga wersja kalendarza to Zamiennik Rodzicielski, który czyli propozycje tego jak formułować swoje komunikaty, żeby budować lepsze relacje i lepiej się rozumieć w rodzinie. Nie tylko z dziećmi. Sama wybierz, która wersja będzie dla Ciebie pomocna.
Zapisz się już dziś na naszą listę czytelniczek, żeby wszystkie Gwiazdkowe prezenty trafiły na Twoją skrzynkę. Pamiętaj, że zapisując się na nasz newsletter otrzymasz dostęp do Biblioteki Rodzica, która jest wypełniona materiałami będącymi wsparciem i drogowskazami na Twojej rodzicielskiego drodze. A jeśli jeszcze nie zrobiłaś sobie prezentu świątecznego, to pamiętaj, że w sprzedaży jest już nasz workbook "Spokojna mama…", ale nie kupuj go teraz. Tuż przed świętami będzie na niego specjalna zniżka. Oczywiście przypomnimy o tym w naszym newsletterze.
Dobrego dnia, popołudnia, wieczoru, w zależności od tego kiedy słuchasz tego odcinka.

DROGOWSKAZ 4 WDZIĘCZNOŚĆ

Dlaczego z trudem okazujemy wdzięczność?
Dzisiaj na części pierwsze rozbierzemy wdzięczność, czyli docenianie tego co się otrzymuje od innych, od życia i od samego siebie. W ostatnim odcinku rozmawiałyśmy o uważności, która naszym zdaniem jest nierozerwalną częścią wdzięczności, bo żeby coś docenić najpierw trzeba to zauważyć. Praktykowanie wdzięczności właśnie na tym polega – na zauważaniu i docenianiu tego co jest. Nawet w chwilach ciężkich i smutnych można znaleźć coś za co jest się wdzięcznym. Teraz może zabrzmiało to trochę filozoficznie, ale jeśli się nad tym głębiej zastanowisz, to czy nie dojdziesz do takiego samego wniosku?
Trudno jest chyba znaleźć człowieka, który nie byłby wdzięczny choćby za jedną rzecz jaka go w życiu spotkała. Dlaczego więc okazywanie wdzięczności przychodzi nam z takim trudem? Dzieje się tak między innymi dlatego, że nasz mózg szybciej wychwytuje to co negatywne. Pozytywne doznania i myśli dłużej przebijają się do naszej świadomości, więc musimy się bardziej wysilić, żeby je zauważyć.
Po drugie każda z nas była uczona przez rodziców i wychowawców, żeby dziękować, jednak najczęściej robimy to automatycznie. Swoje dzieci też tego uczymy pytając „Co się mówi?" za każdym razem kiedy coś dostaną. Poza tym jako naród jesteśmy raczej malkontentami. Rozmawiając ze znajomymi czy rodziną bardzo często narzekamy na pracę, szefa, czasem na dzieci i partnera, a najchętniej na pogodę i rządzących.
Mówi się, że można widzieć szklankę do połowy pełną lub od połowy pustą. Jeśli ktoś cały czas widzi „pustkę" w szklance, to trudno jest mu dostrzec to co posiada i za co może być wdzięcznym.
Wszystkie drogowskazy, które Ci prezentujemy mają doprowadzić Cię do szczęścia. Szczęścia, które będzie Twoje to znaczy będzie zbudowane na Twoich własnych zasadach. Każdy z nich w jakimś stopniu Cię do tego przybliża, jednak według nas bez

wdzięczności nigdy tego celu nie osiągniesz. Dlaczego? Ponieważ zawsze czegoś będzie Ci brakowało. Oczywiście nie chodzi nam o to, żeby zadowolić się tym co się posiada i niczego więcej od życia nie oczekiwać. Jak wiesz jesteśmy zwolenniczkami rozwoju, więc byłoby to sprzeczne z naszymi przekonaniami. Jeśli jednak cały czas skupiasz się na tym czego nie masz, to jesteśmy pewne, że bardzo rzadko dostrzegasz to co posiadasz.
Dobra wiadomość jest taka, że wdzięczności tak jak innych nawyków można się nauczyć. Od czego rozpocząć praktykowanie wdzięczności? Jak wprowadzać ją w swoim życiu i rodzinie? Na te i wiele innych pytań szukaj odpowiedzi w naszej dzisiejszej rozmowie z Sylwią Włodarską Panią Swojego Szczęścia, na którą Cię serdecznie zapraszamy.

SYLWIA: Dzisiaj mam ogromną przyjemność gościć moją imienniczkę Sylwię Włodarską znaną jako Pani Swojego Szczęścia. Sylwia jest mediatorką w nurcie NVC, trenerką empatycznej komunikacji, ale przede wszystkim mamą. Więcej o sobie opowie nam sama. Jednak zanim oddam Sylwii głos, chciałam Cię Sylwio serdecznie przywitać i podziękować Ci, że zgodziłaś się wziąć udział w naszym projekcie. Bardzo się z tego cieszymy.

SYLWIA W.: Cześć Sylwia. Witam też osoby, które nas słuchają. Bardzo się cieszę i dziękuję za zaproszenie.

SYLWIA: Zaprosiłyśmy Cię, ponieważ Twoja osoba kojarzy nam się z nawykiem pod tytułem wdzięczność. I właśnie o tym chciałam z Tobą dzisiaj porozmawiać. O wdzięczności. Jednak zanim przejdziemy do wdzięczności chciałabym, żebyś powiedziała o sobie dwa słowa. Kim jesteś i czym się zajmujesz na co dzień?

SYLWIA W.: To kim jestem to już powiedziałaś, właśnie mediatorką i trenerką empatycznej komunikacji. Cała moja praca bazuje na podejściu Marshalla Rosenberga i Porozumieniu bez przemocy. I lubię mówić, że uczę mówić otwartym tekstem i słuchać otwartym sercem. Tak w skrócie to jest to co robię. Wspieram ludzi w dogadywaniu się.

SYLWIA: Sylwio, nasza konferencja ma tytuł Kierunek Szczęście. Czym jest dla Ciebie szczęście? Jaka jest Twoja definicja szczęścia?

SYLWIA W.: Szczęście to przede wszystkim dla mnie umiejętność, a nie uczucie. Szczęście to jest dla mnie zestaw kompetencji, świadomość siebie, umiejętność dogadania się samej ze sobą i ze światem. To jest dla mnie szczęście. Umiejętność bycia w kontakcie ze swoimi emocjami, nie tylko tymi przyjemnymi pod tytułem radość, zachwyt, spokój, ale też umiejętność bycia w kontakcie i rozumienia tego dlaczego się złoszczę, skąd jest jakaś odraza albo smutek i umiejętność szukania potrzeb. Szczęście to dla mnie rozpoznawanie, nazywanie i szukanie strategii na ważne potrzeby jakie się pojawiają.

SYLWIA: Bardzo fajna definicja szczęścia. Sylwia, jesteś mamą.

SYLWIA W.: Tak, mam trójkę dzieci.

SYLWIA: Masz trójkę dzieci. Jak to wyglądało u Ciebie z macierzyństwem? Jak było przedtem zanim zostałaś mamą? Jakie były Twoje oczekiwania? Czego się spodziewałaś, a jak to wyglądało w rzeczywistości?

SYLWIA W.: Ja po raz pierwszy zostałam mamą 16 lat temu czyli już kawał czasu. Sama miałam 24 lata i nie miałam jakiś wielkich oczekiwań. Jakoś tak bardzo na hurraoptymistycznie do tego podeszłam. Skończyłam szkołę rodzenia, ale stwierdziłam o jejku ludzie mają dzieci, to nie jest nic do czego się trzeba jakoś bardzo przygotowywać. Sama jestem jedynaczką i dopóki miałam jedno dziecko, to wiadomo, że było różnie, ale pamiętam, że nie miałam jakiś większych trudności. To jakoś bardzo się nie różniło z moim wyobrażeniem o macierzyństwie.
Mnie jako jedynaczce wydawało się, że rodzeństwo, kolejne dzieci w rodzinie, to jest super i zawsze tęskniłam za tym, żeby mieć brata lub siostrę. Natomiast jak pojawiło się rodzeństwo mojej córki czyli dwóch chłopców, to byłam bardzo zdziwiona, że pojawiają się konflikty, tarcia, jakieś słowa raniące albo rękoczyny. To jest coś co mnie bardzo zaskoczyło.
I jest jeszcze jedna rzecz, którą pamiętam, że mnie zaskoczyła - że z jednej strony macierzyństwo rzeczywiście przynosiło uczucie, że to jest coś większego ode mnie, taki błogostan, ogromna miłość mnie zalewała, ale też były momenty, kiedy zalewała mnie krew, wkurzenie, bezradność, bezsilność, zniecierpliwienie. I te takie ogromne górki i dołki to było coś takiego czego się nie spodziewałam. Myślałam, że bycie mamą to jest już takie: jestem mamą, ja mówię, oni robią. Samym tym, że jestem, jestem ważna i to co mówię jest ważne i nie tylko ważne, ale też brane pod uwagę i wszyscy działają. A tu taki zgrzyt, bo każde z dzieci jest osobnym człowiekiem i nie zawsze tak jest, że to czego bym chciała i na co mam ochotę, jest jednocześnie tym czego oni w danym momencie chcą.

SYLWIA: Znamy to. Myślę, że każda mama wie o czym mówisz. A jaka jest Twoja definicja wdzięczności? Uważamy, że każdy nawyk, tak jak wdzięczność, spokój, uważność i kolejne 10, o których rozmawiamy, zbliżają nas do życia według własnych zasad, pełnią swojego szczęścia według swojej definicji. Czym jest wdzięczność?

SYLWIA W.: Wdzięczność to jest dla mnie zauważanie zaspokojonych potrzeb. Zauważanie tego co moje życie przyniosło mi danego dnia. Zauważanie takich małych momentów. To jest dla mnie uważność - uważność także na te momenty, które są cichsze niż na te, kiedy jest brak czegoś, nie ma współpracy, kiedy o coś się wkurzam. To są takie momenty, które bardzo trudno jest przeoczyć. Natomiast wdzięczność objawia się czasami spokojem albo cichą radością.
Mam wrażenie, że wdzięczność jest bardzo blisko takiej umiejętności bycia uważnym, zauważania drobiazgów, które składają się na większą całość, na mój dzień, tydzień, moje życie i zauważania jak osoby, czy jakieś ich działania, czy w ogóle to, że jest powietrze, woda w kranie, jak to się przyczynia do mojego życia. Nie branie tego za jakiś pewnik, tylko w ogóle zauważanie.

SYLWIA: Jest to dosyć zbieżne z tym o czym rozmawiałam z Anią o uważności, bo Ania mówiła o tym, że bardzo często mamy tak - przykład świadectwa, na którym są same piątki i szóstki, a my widzimy tylko jedną jedynkę. I łatwiej nam jest zwracać uwagę na te trudne emocje, złe rzeczy, które się dzieją niż wyciągać te właśnie małe rzeczy. Pytanie czy małe czy nie są właśnie duże. Wdzięczność to jest właśnie ta druga strona medalu. Powiedz jakie Ty widzisz korzyści z praktykowania wdzięczności?

SYLWIA W.: Dla mnie wdzięczność to kontakt z całością mojego życia. To nie jest koncentrowanie się tylko właśnie na tym co jest nie tak, ale też zauważanie tego wszystkiego co się nawet nie tyle udaje - nie lubię tego słowa, bo to jakoś zabiera sprawczość, mój wkład w to - ale tego co jest. To mi daje szerszy obraz - to, że ja naprawdę mogę widzieć i jedno i drugie i stać na obydwu nogach.
To daje mi takie poczucie sprawczości. Oto ja jestem w stanie tak ogarnąć siebie, rzeczywistość, że dalej czterdziesty któryś rok na tej ziemi jestem. Pokazuje mi, że potrafię dbać o siebie i też o ważne dla mnie wartości, relacje i samo życie. Daje mi poczucie bezpieczeństwa, bo jak już zauważam co mam i jakie potrzeby udało mi się zaspokoić, kto coś dla mnie zrobił np. przyniósł mi racuchy rano na śniadanie albo koleżanka zadzwoniła wyciągnąć mnie na spacer, to widzę też dzięki temu całą siatkę ludzi, którzy są wokół albo zasoby, które pozwalają mi na życie, przeżycie, rozwój, rozkwit.
Rick Hanson w swojej książce, która się nazywa “Rezyliencja” mówi, że właśnie wdzięczność zwiększa nam rezyliencję, czyli taką umiejętność podniesienia się po upadku, taką trochę odporność. Szybciej potrafimy się podnieść po trudnym doświadczeniu. Szybciej jesteśmy w stanie, pomimo tego, że widzimy trudności, zauważyć też te rzeczy, które są ok albo kierunki, które mogę obrać, żeby z jakiejś trudnej sytuacji wyjść.

SYLWIA: Na Twojej konferencji, w ostatniej rozmowie, która co ciekawe też była o wdzięczności - co jest zupełnym przypadkiem, bo w momencie kiedy planowałyśmy i rozmawiałyśmy o Tobie jeszcze nie wiedziałyśmy, że taki będzie temat naszej rozmowy - powiedziałaś coś co bardzo ze mną rezonowało i co bardzo mi pomaga w codzienności, a mianowicie, że fajnie czasami zamiast przepraszać okazywać wdzięczność. Prawie awykonalne na pierwszy rzut oka, kiedy nie jesteśmy przyzwyczajeni do czegoś takiego. Nawet w stosunku do siebie to bardzo zmienia punkt widzenia. Jakbyś dwa słowa na ten temat powiedziała. To bardzo fajnie we mnie zagrało i bardzo dobrze mi z tym o czym opowiadałaś.

SYLWIA W.: To jest taki kawałek w Porozumieniu bez przemocy, o którym mogłybyśmy w skrócie powiedzieć, że ludzie albo dziękują albo proszą. Czyli jak zauważymy co ta druga osoba wniosła w nasze życie, to jesteśmy w stanie to nazwać. Np. jestem na spotkaniu 10 min później i mówię “O jeju bardzo Cię przepraszam, że tak długo czekasz. Korek itd.”, ta druga osoba zazwyczaj mówi “Ależ, no coś Ty, nie przejmuj się. Nic się nie stało”, a jak zamiast tego mówię “Słuchaj bardzo Ci dziękuję, że czekasz na mnie, że tu nadal jesteś. Bardzo to dla mnie ważne”, to pokazuję tej osobie, że jest ważna. Nazywam to czym mnie obdarowała, czyli że mogłam na luzie sobie dojechać i z taką pewnością, że ona tam jest, z takim poczuciem bezpieczeństwa, że

nasza relacja nie runie. I też poprzez to, że to zauważam, nazywam i wypowiadam na głos, ta druga osoba może zobaczyć jaki prezent mi podarowała nawet bez fizycznego, namacalnego czegoś zapakowanego w pudełko.

SYLWIA: Tak sobie myślę teraz jak o tym mówisz, że ja zawsze byłam osobą punktualną i spóźnianie się mnie irytowało. Jeżeli ja potrafiłam być na czas, to dlaczego Ty nie potrafisz. Nikt nie spóźnia się specjalnie, nie ma złej intencji, jeśli się ze mną umawia, więc w momencie, gdy ktoś przychodzi do mnie z wdzięcznością, to moje nawet te trudne emocje zamieniają się w takie przyjemne. Myślę, że to fajnie działa.
Są na pewno duże korzyści z okazywania wdzięczności, z życia w wdzięczności, ale myślę, że są też wyzwania dla osób, które nigdy nie praktykowały tego, które nigdy nie miały takiej łatwości z cieszenia się z małych rzeczy. Myślę, że to nie jest takie łatwe. Jak można zacząć? Jakie są takie największe przeszkody, przekonania, które nas w tym blokują?

SYLWIA W.: Właśnie pierwsze to fajnie w ogóle zobaczyć jak mi z tą wdzięcznością jest. Jeśli to jest dla mnie dziwne, to skąd to może wynikać. Ja sobie myślę, że jedną z rzeczy, która nam w Polsce utrudnia praktykowanie wdzięczności, to jest takie umartwianie się, narzekanie. Jest tego dużo wokół nas - a tu mnie boli, a pogoda jest taka jakaś. I raczej te nasze small talk są pełne tego co kogoś gdzieś uwiera ...

SYLWIA: Tego kto ma gorzej.

SYLWIA W.: Tak i tym czasami się przesiąka będąc dużo w takiej narracji. Ja pamiętam kiedyś wróciłam z kina i mówię dziadkowi, że film był taki śmieszny i tak się cieszyłam, a on na to, że na pewno przeszkadzałam innym widzom, trzeba się cieszyć w duchu. I właśnie niektórzy mają takie przekonania, że to cieszenie się na głos może być jakimś faux pas.
Więc w ogóle zauważenie tych swoich przekonań i to czy na pewno mnie to przekonanie wspiera w tym, żeby zauważać tą całą obfitość, która mnie codziennie się przydarza. Czasem są to moje intencjonalne działania, a czasem po prostu jest to tlen, to że oddycham, czy jest przyjaciółka, która dzwoni, więc inni mi to wnoszą.
Czasami też trudno nam praktykować wdzięczność, kiedy równolegle w naszym życiu dzieje się coś złego, np. choruje dziecko, mój partner dostaje zwolnienie z pracy albo sama jestem chora. Wydarzają się różne trudne rzeczy i ciężko nam się radować, zauważać zaspokojone potrzeby. Kiedy obok jest trudność to wydaje nam się, że albo można się cieszyć albo smucić a nie można dwóch rzeczy na raz.
To jest takie przekonanie, że wdzięczność będzie jakoś kasowała ten ból, a wcale tak nie jest. To nie jest tak, że wdzięczność ma być zamiast czy być jakąś przykrywką do tych trudności, które przeżywamy. Może być tak, że przeżywam trudność np. moje dzieci mają trudność w swojej relacji i mnie też jest w związku z tym trudno. Jest to dla mnie bolesne, jest dla mnie wyzwaniem. Jednocześnie mogę się cieszyć z tego, że rozmawiam z Tobą albo spotykam się z przyjaciółką albo idę z psem na spacer albo ktoś mi ugotował obiad.
Czasami nam się wydaje, że jak już zaczniemy być wdzięczni, zauważać pozytywne, obfitujące strony naszego życia, to że ten trud nie będzie już tak ważny. A to nie chodzi

o to, żeby widzieć szklankę tylko albo do połowy pełną albo od połowy pustą, tylko dla mnie przynajmniej z wdzięcznością chodzi o to, żeby mieć pełen obraz, jakąś równowagę. Widzieć wyzwania, ale też tą całą obfitość, która codziennie przychodzi do mojego życia, którą ogarniam, bo dzięki temu stoję na dwóch nogach i mam więcej zasobów, żeby sobie z trudnościami radzić.

SYLWIA: Czyli nie jest tak, że albo albo czy też zamiast, ale to może iść w parze jedno obok drugiego.

SYLWIA W.: Jeszcze jedna rzecz mi przyszła do głowy z takich trudności. To może być takie "słodkopierdzące", że siedzi pani i będzie teraz wypisywać, że kwiatuszek i motylek. Może się to komuś takie obciachowe wydawać. Ok., różnie mamy. Można to robić po swojemu. Można tego nie nazywać wdzięcznością i praktykowaniem wdzięczności.
Jak ja zaczynałam praktykowanie wdzięczności w mojej rodzinie i mówiłam, że może byśmy sobie opowiedzieli co u każdego było fajnie, to było takie mamo, ale obciach. I jak założyliśmy sobie pudełko "ochów i achów" - to jest tak naprawdę o tym samym, ale nazwane inaczej, trochę po naszemu i uwzględniającego to, żeby to nie było takie obciachowe "złapmy się wszyscy za ręce" - to jakoś to wspiera i razem to przeżywamy.
Ja np. mam taki swój sposób, że sobie cykam zdjęcia. Czasami sobie robię "szczęście w dziurawej skarpecie" - tak sobie podpisuję te zdjęcia. Bardzo często dla mnie zauważanie takich radosnych, przynoszących szczęście, ale to uczucie szczęścia, zachwytu i właśnie łapanie tych momentów na zdjęciach, to jest coś co może wspierać. Czasami one nie są takie perfekcyjne, wymuskane tylko są właśnie takie, że tu dziura w skarpecie, a tu dziecko z gilem u nosa. To jest takie znalezienie sobie takiego własnego sposobu. Zobaczenie, że nie ma jednej odpowiedniej opcji praktykowania wdzięczności.

SYLWIA: To jest chyba jak z każdym nawykiem, że on ma być dla nas, a nie my dla niego i trzeba go sobie do swoich realiów, życia i możliwości dopasować. Nic na siłę. Jak powiedziałaś o obciachu to od razu mi się przypomniało Porozumienie bez przemocy. Bardzo mi się ono kojarzy z Twoją osobą, bo chyba na pierwszej konferencji mówiłaś o tym, że właśnie Porozumienie bez przemocy to wcale nie są takie "ciepłe kluchy", że tam jest dużo miejsca na autentyczność. Na to co nam gra, na to co nam nie gra, na przeklinanie, na bycie sobą w trudnych i fajnych emocjach itd. Troszkę nie w temacie, ale jak myślę "Sylwia", to myślę "ciepłe kluchy" i "NVC". W sensie nie, że Ty "ciepła klucha", ale że właśnie te przekonania, o których mówisz prowadzą troszeczkę do tego, że myślimy sobie to nie dla mnie. Tak jak z wdzięcznością. Sama nazwa może powodować u nas jakieś blokady, a to nie o to chodzi.

SYLWIA W.: Albo że wdzięczność to jest tylko dziękowanie. Ja rzeczywiście zamiast przepraszać dziękuję i to jest taka forma wdzięczności ubranej w dziękowanie, natomiast cała reszta to jest po prostu zauważanie tych momentów kiedy potrzeba jest zaspokojona.

SYLWIA: Myślę, że to co mówiłaś na początku jest właśnie kluczem - nie to takie nauczone dziękuję, przepraszam, to co mamy wyuczone, bo musisz powiedzieć...

SYLWIA W.: Magiczne słowa.

SYLWIA: Tak, hokus pokus czary mary. A to jest właśnie bardziej bliskie uważności, temu co jest wokół nas i jak nam z tym jest.
A jak to było w Twoim przypadku? Czy u Ciebie praktykowanie wdzięczności było takie wrodzone czy też się go uczyłaś?

SYLWIA W.: W ogóle mnie się wydaje, mam taką teorię, że my mamy wszyscy to wrodzone. W NVC jest taki kierunek "potrzeby" i jedną z ważnych potrzeb takich uniwersalnych, ogólnoludzkich jest potrzeba świętowania i opłakiwania. I właśnie wdzięczność to jest świętowanie zaspokojonych potrzeb. To delektowanie się czymś, zachwycanie.
Wydaje mi się, że wszystkie dzieci mają dostęp i do opłakiwania - jak już czegoś brak to one dają głośno do gara i nie da się tego przeoczyć - i tak samo jest z wdzięcznością - mamusiu, a tu kwiatuszek, a tam biedroneczka, a zobacz jak mi grzeje słoneczko w twarz. Naprawdę wszyscy to mamy, jesteśmy w kontakcie z tą potrzebą. A potem mnie się wydaje, że w zależności od tego w jakiej rodzinie, otoczeniu, środowisku, kontekście wzrastamy to albo to jest bardziej podlewane albo jest tak, że to jest nie bardzo przyjmowane, więc gdzieś się oddalamy od tego zauważania zaspokojonych potrzeb.
A ja mam tak, że mam taką mamę, która się ciągle zachwyca i już nie raz mówiłam "Ale mamo czasami coś jest śmierdzące i nieładne, co tak tylko będziemy się patrzeć na kwiatuszki i listeczki?". Ale rzeczywiście mam jakiś taki radar, bo dużo łaziłyśmy po górach, na wycieczki, na działkę i dużo obcowałyśmy z naturą. To takie zauważanie małych rzeczy - tu jest taki kwiatek, a za chwilę jakiś inny kwitnie. W ogóle zachwycanie się, to jest coś takiego co bardzo mama mi podlewała i mam to też z domu. Czasami nawet mówiłam, że mam takie różowe okulary na nosie.

SYLWIA: To widać, słychać i czuć. Ja chciałam Cię zapytać jak nauczyć dzieci wdzięczności, ale myślę, że chyba powinnam zapytać inaczej, jak my możemy się uczyć w takim razie od dzieci, bo one to mają?

SYLWIA W.: No jak?

SYLWIA: Obserwować te nasze dzieciaki i po prostu się od nich uczyć.

SYLWIA W.: Tak, one jeszcze często są takie nie zryte bym powiedziała kulturą, konwenansami, jakąś taką poprawnością, tylko są blisko siebie, blisko jakieś takiej naturalności w tym wszystkim, tu i teraz, uważności. One w ogóle tego nie potrzebują się uczyć.
My potem mając już tą dojrzałą korę mózgową zdolną do planowania, ale też rozkmin, jakby jeżdżenia do przodu i do tyłu, do przyszłości i do przeszłości, to je gdzieś w te wycieczki zabieramy np. szybko, bo za 5 min coś, a wczoraj to Ty tak nie bardzo.
Myślę, że dzieci bardzo wnoszą w nasze życie uważność. Są dla mnie mistrzami w uważności, we wdzięczności, w komunikowaniu swoich potrzeb, w byciu w kontakcie z potrzebami, więc raczej ja bym się od nich uczyła. A jeżeli mamy dzieci trochę starsze i

może to jest coś nowego w naszej rodzinie, to naprawdę jakoś na luzaku, bez napinki, bez narzucania. Myślę, że może też słuchają nas osoby, które mają trochę starsze dzieciaki.
Mam wrażenie, że dopóki dzieci nie pójdą bardziej w świat to są bardziej przy sobie i blisko potrzeb, a potem to już zależy od kontekstu. Różnie to bywa. Myślę, że możemy sobie wtedy zrobić słoik wdzięczności i razem z dzieciakami wrzucać tam np. rysunki jakiś chwil, które chcielibyśmy zapamiętać. Naprawdę dla mnie świętowanie i opłakiwanie to jest w zasadzie jedna potrzeba, którą bym nazwała bliskości z potrzebami. Ja zauważam te momenty, które były jakieś szczególne dla mnie w tym dniu, o których chcę pamiętać, które chcę dorzucić do tego np. słoika wdzięczności czy słoika chwil, momentów - jak tam sobie to nazwiemy.
Pamiętam z mojej rodziny jak kiedyś zawiśliśmy na wyciągu i to była trudna chwila, pełna grozy, baliśmy się, bo prąd wysiadł i wisieliśmy dobre pół godziny dopóki jakiegoś agregatu nie podpięto. Ale jak wróciliśmy na kwaterę to do tego pudełka "ochów i achów" wrzuciliśmy właśnie ten moment. To był taki dreszczyk i wszystko się skończyło tak, że zjechaliśmy z latarkami, które nam dali techniczni, którzy obsługiwali wyciąg. Potem pojechaliśmy na gorącą czekoladę, więc trochę się tak przeplatały te emocje.
I tak się często przeplata w codzienności. I można tak z dzieciakami pogadać codziennie, spróbować porozmawiać co było takiego "what's your high? what's your low?" - co świętujesz? co opłakujesz? Co takiego było dzisiaj przyjemne i fajne. Też staram się nie używać tego naszego NVC-owego języka "co opłakujesz, co świętujesz". Chociaż jak to jest naturalne dla Was to ok, ale czasami dzieci robią takie "aha, ale o co Ci chodzi?", jeśli to jest coś nowego. Chodzi o to, żeby wiedzieć, że pytam o te momenty w dniu, które wniosły radość i jakieś ważne potrzeby zostały zaspokojone.
I po prostu, żeby o tym gadać, żeby się ciekawić sobą. Jeśli najpierw wychodzą jakieś rzeczy bliższe temu, że coś się nie udało, to też dać temu popłynąć, bo potem naturalnie bardzo często przychodzi taki moment, kiedy przechodzimy z dołka w górkę, w zauważanie tego co pięknego przyniósł dzień.

SYLWIA: Ja mam takie doświadczenie, mojej 7-letniej córce ciężko było na początku mówić co fajnego ją spotkało w danym dniu, co było trudne i bardzo jej pomogło, że ja zaczynałam "słuchaj, ale ja miałam dzisiaj kiepski dzień i to było takie trudne dla mnie, ale wiesz co taka fajna rzecz mnie tu spotkała". I za chwilę ona mówiła "a ja też dzisiaj miałam z koleżanką to i tamto". Często spotykam się z takim czymś u rodziców "a bo jak ja się pytam co tam jej było, to ona mówi nic". A Ty jej mówisz? "No nie, a co ja mam jej mówić?" A dialog polega na tym, że dwie strony mówią.
Myślę, że jeżeli dziecko nie jest w stanie się tak od razu otworzyć, to nawet jeśli my codziennie będziemy troszeczkę opowiadać co tam u nas, tak jak mówisz, językiem dokładnie takim jak się posługujemy na co dzień w naszym domu, w naszej rodzinie, to dziecko zobaczy, że to jest fajne i być może też będzie chciało się do tego przyłączyć. Innej drogi nie ma niż po prostu modelować.

SYLWIA W.: Tak, to bardzo ważne o czym mówisz. Dzięki za to.

SYLWIA: A powiedz Sylwia jak Ty wprowadzasz nowe nawyki w swoje życie? Masz jakiś sposób? Co Ci ułatwia?

SYLWIA W.: Taka powtarzalność, wyznaczam sobie kiedy to będę robić. Pamiętam, że bardzo mi zależało na tym, żeby zaczynać dzień nie od kawy tak na czczo, tylko żeby wypić wodę z miodem i z cytryną. Na początku miałam karteczkę powieszoną na lodówce przy drzwiach do kuchni "pamiętaj o wodzie" i to mi pomogło. Czasami pomaga mi jak się umawiam z osobami, przyjaciółkami albo z kimś kto też próbuje dany nawyk sobie wprowadzić w życie, że będziemy to robić razem. Robimy sobie taką grupę wsparcia np. na messengerze i codziennie się tam meldujemy.
Wiem, że sobie ludzie robią tabelki, ale ja nie jestem tabelkowa. Z praktyką wdzięczności to też mam tak, że wieczorem przed zaśnięciem sobie myślę o tym za co jestem wdzięczna, za co chcę sobie podziękować, za co chcę podziękować jakimś osobom, które danego dnia coś ważnego dla mnie zrobiły. Można to robić przy myciu zębów.
Fajnie nawyki dokładać do czegoś co już robię. Pamiętam jak się oduczałam nawyku scrollowania fejsa i pomyślałam, że nie wystarczy mi sobie powiedzieć, żebym czegoś nie robiła, tylko ważne jest dla mnie dołożenie czegoś co będę robiła w zamian. I wtedy sobie wymyśliłam, że jak złapię taki moment, że siedzę i odpalam telefon, bo nic innego mi nie przyszło do głowy, a zazwyczaj to robię kiedy chodzi mi o wytchnienie, chwilę relaksu, to że idę sobie na balkon popodlewać kwiaty albo posiedzieć, a jak to jest zimą to biorę książkę i czytam jedną stronę. Szczególnie jeżeli to jest zmiana nawyku, czyli to żeby sobie coś dołożyć co w zamian będę robić, a nie tylko powiedzenie, że tego to już nie chcę.

SYLWIA: A jak sobie radzisz z regularnością?

SYLWIA W.: Nie radzę sobie.

SYLWIA: Właśnie i co wtedy?

SYLWIA W.: Przede wszystkim się nie biczuję tylko mówię sobie "Ale Sylwia czy to jest dla Ciebie ważne, skoro znowu się coś innego pojawia w Twoim życiu? A może to nie jest ten moment? Złap szerszą perspektywę i zobacz o co chodzi, że znowu tego nie zrobiłaś. Może to nie jest jednak ten moment albo nie do końca o to chodzi. Może chodzi o coś innego albo może za dużo chcesz na raz. Może to nie musi być coś co będziesz robiła godzinę, ale możesz zacząć od 5, 10 albo 15 minut. Albo może potrzebujesz jakiejś ekipy, z którą możesz się razem z tego cieszyć albo być wokół tego nawyku." A regularność - ja jestem po prostu takim spontanem chodzącym, że jak mi wpadnie jakaś propozycja pojedźmy gdzieś, to ja od razu wszystko rzucam…

SYLWIA: Jak ja Cię rozumię. Wtedy się przydaje jeszcze taka neutralna druga połówka.

SYLWIA W.: Tak, ale to co mnie pomaga potem się nie biczować albo trochę zobaczyć o co mi tak naprawdę chodzi, to sprawdzanie. Bo wszystko co robimy, robimy po to, żeby zaspokajać ważne potrzeby. Sprawdzam jakie ja ważne potrzeby zaspokoiłam nie

wybierając powtórzenia tego nawyku, tylko wybierając coś innego, jakieś inne działanie. I bardzo często się okazuje, że to jest dla mnie np. za trudne.
Jeśli ja chcę zmienić sposób komunikacji i mi po raz któryś nie wychodzi albo po raz kolejny nie zapisałam jakiejś sytuacji, nie rozpisałam na cztery kroki, to czasami może to być po prostu za trudne. Albo może to być nie za bardzo ważne w moim życiu albo brakuje mi wspólnoty, społeczności, z którą mogę razem w grupie się wspierać. My ludzie jednak jesteśmy stadnymi istotami i potrzebujemy innych żywych ludzi, żeby coś praktykować.
Z tą regularnością to różnie u mnie bywa, ale jak mi naprawdę na czymś zależy to widzę, że to idzie. A jak to jest takie, że może by było warto trochę się ruszać, to też widzę, że taka elastyczność jest fajna. Nie nakręcenie się, że muszę codziennie zrobić zestaw jogi, tylko fajnie, żebym do 14.00 miała pół godziny jakiegoś ruchu. Czasem to jest spacer, czasem przebiegnięcie się, a czasem odpalam sobie z YouTube filmik z jogą i się wyginam.

SYLWIA: Czyli czasami idziemy w minimalizm, a nie maksymalizm i wtedy jest większa szansa, że się uda.

SYLWIA W.: Tak u mnie jest.

SYLWIA: Myślę, że tak ogólnie jest. Często się zdarza, że chciałybyśmy więcej, owocniej.

SYLWIA W.: Czasami małe jest większe. Jest taka filozofia KAIZEN. Po polsku to najbliżej jest chyba takie ziarnko do ziarnka. Robić powoli małe rzeczy, ale żeby one były łatwe do zrobienia. Dużo łatwiej jest przeprowadzić zmianę właśnie małymi kroczkami, takimi małymi miareczkami niż wywracać wszystko dookoła do góry nogami. Więc rzeczywiście takie miareczkowanie, KAIZEN, kroczek po kroczku.

SYLWIA: To jak te małe kroczki wdrażać w codzienności? Jak właśnie wdzięczność wdrażać takimi małymi kroczkami w nasze życie?

SYLWIA W.: Moje takie ulubione ćwiczenie, które wymaga mało wysiłku - a ja lubię mieć energię na różne rzeczy, więc jak można coś zrobić mniejszym wysiłkiem to wybieram ten mniejszy - po prostu mam wydrukowaną listę potrzeb taką zebraną przez Marshalla Rosenberga na lodówce. Wieczorem jak w kuchni idę sobie zrobić herbatkę, to sobie patrzę na tę listę albo ją biorę i robię kropeczki przy tych potrzebach, z którymi tego dnia się jakoś spotkałam. I to jest super minimalizm, bo po prostu drukuję, staję przy lodówce albo ją biorę i kropkuję.
Albo w kalendarzu robię sobie trzy punkciki i wypisuję trzy rzeczy. Nie robię listy wdzięczności wszystkiego za co w danym dniu jestem wdzięczna, tylko wypisuję takie dwie lub trzy rzeczy. Jak widzę, że jest mi codziennie trudno, to robię to raz w tygodniu.
Albo szukam ludzi i pytam np. kto chciałby ze mną spróbować przez dwa tygodnie popraktykować zauważanie zaspokojonych potrzeb. Zazwyczaj bycie w takim trybie, że sobie próbuję, ćwiczę przez dwa tygodnie, a potem zobaczę jak mi z tym jest i będę wprowadzać jakieś zmiany, to jest łatwiej, bo to jest krótsza perspektywa, a nie że to już

na zawsze i jak tego nie zrobię to koniec. Przez dwa tygodnie spróbuję, a jak nie będę tego robiła codziennie, to też będzie dla mnie ważna informacja. Może to jest za duża częstotliwość, a nie to, że ja tego nie potrafię. Czyli raczej patrzę i szukam takiego swojego sposobu, który będzie mnie wspierał.

SYLWIA: W macierzyństwie, przy wprowadzaniu nawyków, w dobrej komunikacji empatycznej, zawsze jest nam łatwiej, jeżeli jesteśmy zaopiekowane, jeżeli dbamy o siebie. Jakie masz sposoby na to, żeby właśnie mieć taką równowagę w życiu i o siebie dbać? Jakie masz proste sposoby dla mam?

SYLWIA W.: Zauważyłam, że takim sposobem jest przede wszystkim widzenie, że wszystko co robię, nawet jak robię coś dla kogoś, to wszystko jest zaspokajaniem swoich potrzeb. Czyli wszystko co robię jest w zasadzie dbaniem o siebie, bo oprócz tego, że są potrzeby fizyczne - schronienia, pożywienia, wody, odpoczynku - to jest też taka grupa potrzeb związana z kontaktem z samą sobą, ale jest też bardzo dużo potrzeb związanych z relacją i kontaktem z innymi ludźmi.
Mam wrażenie, że my mamy, my rodzice bardzo często dużo pakujemy w tę grupę potrzeb, w bycie empatycznym, w słyszenie, widzenie drugiej osoby itd. Zauważanie, że ja to robię dla siebie może mnie wspierać w takiej sprawczości i widzeniu siebie jako osoby kompetentnej, ogarniającej siebie i rzeczywistość. A z drugiej strony jak mam nadal bardzo dużo jakiegoś dyskomfortu, napinki, bo tak dużo robię dla innych, to fajnie zobaczyć jak to jest u mnie z zaspokajaniem takich potrzeb związanych tylko ze mną, z byciem ze sobą, z dawaniem sobie odpoczynku i zobaczenie jak ja mogę zadbać o to.
Ważne jest w ogóle mówienie właśnie otwartym tekstem o tym, że jestem człowiekiem, a nie robotem i też jest mi trudno. Bardzo często jak zaczynam taką nawijkę, że nikt tutaj nie dba o ten dom, tylko ja, to sobie myślę, że to w ogóle nie jest o Was, ani o tym, że Wy coś nie halo, tylko że ja już jadę na rezerwie i że ja potrzebuję pewnie, żebyście Wy tutaj coś poogarniali. Ale to jest jedna ze strategii, żeby dbać o dom. Może są jeszcze jakieś inne albo może Wy też potrzebujecie chwili wytchnienia.
Mówienie o tym, że słuchajcie ja już tak gadam i zrzędzę, to świadczy o tym, że jestem zmęczona. Co możemy z tym zrobić, żeby tutaj było bardziej ogarnięte. Albo może jak tu jest tak niefajnie w tym domu, to może pojedźmy na jakiś piknik. W ogóle mówienie innym o naszych potrzebach, o tym jak się czuję, zauważanie tego jak się czuję, zwiększa też prawdopodobieństwo, że ktoś nas obdaruje prezentem w postaci np. zamówionej pizzy albo położenia ręki na ramieniu, cokolwiek. Więc takie otwarte mówienie jak mi jest i czego bym potrzebowała i jak ja widzę jak Ty możesz zadbać o nasze potrzeby.
Prośba w NVC to nie jest o tym, że ja mówię proszę, tylko rozpoznajemy ją po tym, że mam otwartość na nie. Mówię, że fajnie jakbyś załadował zmywarkę, ale jak tego nie zrobisz, to szukajmy dalej i sprawdzajmy jak to jest, że Ty teraz też nie bardzo jakoś masz na to ochotę. Może za 10 min albo coś innego.
Innym sposobem jest takie doładowywanie się małymi rzeczami. Dla mnie to jest akurat łatwe. Ja nie potrzebuję co nie miesiąc pojechać sama na 3 dni do SPA, tylko naprawdę będąc na placu zabaw z dzieciakami jestem w stanie wystawić głowę do słońca i to już jest takie coś małego co robię dla siebie i mnie jakoś zasila, podnosi poziom energii.

Takie sprawdzanie znowu, jakie takie małe rzeczy mogę dla siebie zrobić, przez które tu i teraz, w tym danym dniu mogę zadbać o siebie, a nie czekać na takie wielkie wakacje, wielkie wydarzenia. Tylko żeby codziennie dawać sobie to czego się potrzebuje. Tak myślę, że dla mam, które są dużo w domu z dziećmi, to może być takie wyjście i pobycie sobie samemu. A znowu osobie, która dużo pracuje i mało się widzi z dziećmi, to pobycie z dzieciakami na dywanie, pobawienie się z nimi, to może być właśnie zadbanie o siebie i o jakąś ważną dla siebie potrzebę.

SYLWIA: Jesteśmy różni i mamy różne potrzeby. Gdyby ktoś stwierdził, że to jest fajne o czym mówimy i chciałby zacząć praktykować wdzięczność albo czegoś więcej się o tym dowiedzieć, to czy możesz polecić jakieś książki?

SYLWIA W.: Nawet sobie wyciągnęłam je ze swojej półeczki. Liv Larsson "Wdzięczność. Najtańszy bilet do szczęścia". Liv Larsson jest trenerką Porozumienia bez przemocy i napisała książkę z ogromnym wachlarzem różnych możliwości na praktykowanie wdzięczności, więc to jest cała książka o wdzięczności. "Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia" Ricka Hansona i tam też jest cały rozdział o rezyliencji.
Monika Szczepanik dopiero co wydała książkę "Jak zrozumieć się w rodzinie" i tu też jest cały rozdział o wdzięczności. Ja z Moniką w czasie konferencji, którą organizuję, drugiej edycji, rozmawiałam o wdzięczności i bardzo lubię jak ona mówi o wdzięczności. Mam jeszcze Brene Brown "Z wielką odwagą". Można na YouTubie poszukać sobie jej filmiki. Ona też mówi o wdzięczności i mam wrażenie, że wdzięczność przewija się we wszystkich jej książkach.
A z takich książek dla dzieci to wydawnictwo Mamania "Ja, miłość. Księga współodczuwania" i to nie jest takie stricte o wdzięczności, ale jest o zauważaniu tego jak ja się mam, ja się ma druga osoba i dla mnie to zauważanie to jest właśnie wdzięczność. I bardzo lubię "Piaskowego wilka" Asy Lind. Tam Karusia ma różne przygody i powiedziałabym, że ona też jest właśnie w kontakcie ze sobą. Wdzięczność też w tych opowiadaniach, których jest bohaterką można znaleźć.

SYLWIA: A gdyby ktoś chciał trafić do Ciebie, to gdzie Ciebie można znaleźć?

SYLWIA W.: Mnie można znaleźć na paniswojegoszczescia.pl - tam prowadzę bloga. Na Facebooku jestem jako Sylwia Włodarska Pani Swojego Szczęścia i na Instagramie też, więc zapraszam w te miejsca.

SYLWIA: Czy jest jeszcze coś na koniec czym byś chciała podsumować, co byś chciała powiedzieć tak od siebie bez przepytywania?

SYLWIA W.: To ja bym chciała Ci bardzo podziękować i Wam podziękować za swój czas i swoją ciekawość, otwartość. Za to, że mogłam do Ciebie i do Was mówić przez tą prawie godzinę. Chciałabym w ogóle skończyć z wdzięcznością za to, że organizujecie tę konferencję i za to co bardzo mnie cieszy, czyli budowanie tej wspólnoty ludzi, rodzin, rodziców, dla których ważne są potrzeby i świat zbudowany na fundamencie potrzeb i szukania tego jak o te potrzeby możemy dbać i o siebie nawzajem.

SYLWIA: Ja też nie zakończę inaczej jak dużą wdzięcznością wobec Twojej osoby i tego, że znalazłaś dla nas czas, ale też tego, że z kolei Twoja konferencja “Bliżej potrzeb” na pewno była takim kopniakiem, żebyśmy też zrobiły coś w tym kierunku. Może trochę inaczej, ale żeby też część z nas i tego czym my się chcemy dzielić się pojawiła, dlatego tym bardziej jestem Ci wdzięczna za te właśnie dwa kawałki.

SYLWIA W.: Bardzo, bardzo dziękuję.

SYLWIA: Dzięki.