



Podcast: Rodzicem Jestem

Tytuł: "Regulacja zestresowanej mamy"

Numer odcinka: RJ #40

Sylwia Blum-Gregorczyk, Ola Rother

Gość: Agnieszka Stążka-Gawrysiak

To jest podcast Rodzicem Jestem, który tworzymy z myślą o rodzicach chcących świadomie towarzyszyć swoim dzieciom.

Zapraszamy Ola i Sylwia

Dzisiaj będziesz miała okazję wysłuchać drugiej rozmowy z II podcastowej konferencji Kierunek Szczęście. Jeśli nie miałaś możliwości uczestniczyć w konferencji w lutym 2021 r., to teraz masz okazję nadrobić zaległości.

SYLWIA: Dzisiaj mam przyjemność rozmawiać z Agnieszką Stążką-Gawrysiak, autorką bloga DyleMatki, coachem, mentorką i fascylitorką metody Sel-Reg. Więcej o sobie opowie nam za chwilę Agnieszka. Zanim przejdziemy do naszego tematu i do pytań, które przygotowałam dla Agnieszki, z którą będziemy rozmawiać o regulacji zestresowanej mamy, chciałam Cię Agnieszko serdecznie przywitać i podziękować za to, że zgodziłaś się wziąć udział w tym projekcie. Tym bardziej, że jest to nasze drugie spotkanie. Jest to chyba rozmowa, na którą czekałam z największą ciekawością, bo nasza pierwsza, o wysokiej wrażliwości, bardzo dużo w moim życiu zmieniła, o czym rozmawiałyśmy chwilę przed nagraniem. Cieszę się, że mam okazję Ci za to osobiście dzisiaj podziękować. Dziękuję i fajnie, że jesteś z nami.

AGNIESZKA: Dziękuję Ci Sylwio bardzo za to serdeczne powitanie. Bardzo się cieszę, że mogłam coś wnieść do Twojego życia. Mam właśnie taką misję, żeby wspierać mamy,

które borykają się ze stresem, czasami z kryzysem. Są po prostu nadmiernie obciążone i nie czują się dobrze. Wspieram je w tym, żeby sobie zbudowały taką piękną codzienność, znalazły drogę do spokoju, odzyskały równowagę. Generalnie takim ostatecznym celem jest to, żeby były w stanie podarować dzieciom szczęśliwe dzieciństwo. Te dzieci potem będą miały swoje dzieci i one będą im dawać szczęśliwe dzieciństwo. Taką mam misję, żeby przekazywać tę pałeczkę.

SYLWIA: Odpowiedziałas już trochę na moje pierwsze pytanie, bo chciałam Cię zapytać kim jesteś i czym się zajmujesz z Twojej perspektywy. Chyba nigdy nie miałam takich trudności z przedstawieniem naszych prelegentek. Ciężko opisać w trzech zdaniach to co robicie. Jakbyś mogła jeszcze uzupełnić to co powiedziałam. Co byś chciała do tego dodać? Kim jest Agnieszka?

AGNIESZKA: Po pierwsze jestem coachem i coachem kryzysowym. Pracuję zazwyczaj z mamami, chociaż nie zawsze są to tylko mamy, czasami też tatowie. Przeważnie jeden na jeden, ale też ostatnio w grupie w programie “Wyregulowana matka”. Pracuję właśnie nad tym, żeby się lepiej regulowały, były spokojniejsze, szczęśliwsze. To jest moja pierwsza rola. Druga rola to trenerka. Prowadzę szkolenia w zakresie radzenia sobie z szeroko pojętym stresem i rozumienia stresu u dziecka. Jestem też blogerką, autorką bloga DyleMatki i autorką dwóch książek o samoregulacji “Self Regulation”. Jedna jest dla dzieci w wieku przedszkolnym, a druga dla dzieci w wieku szkolnym. I chyba tyle.

SYLWIA: Dodam, że te książki są dedykowane dla dzieci, ale uważam, że są must have każdego rodzica. Jeżeli ktoś chciałby bliżej przyjrzeć się samoregulacji, to na pewno z tych książek wyniesie bardzo dużo wiedzy, nie tylko dla dzieci, ale też dla siebie. Mówię to z własnego doświadczenia, bo są to książki, które mnie przybliżyły tę metodę w sposób zjadliwy, przystępny, łatwy i przyjemny.

Nasza konferencja nosi nazwę Kierunek Szczęście. Myślę, że każdy rodzic, każda mama, kobieta w każdej z ról, które wykonujemy szuka szczęścia. Tego szczęścia definiowanego na swój własny sposób. Może to dosyć filozoficzne pojęcie, czasami może trochę przereklamowane. Po naszej pierwszej konferencji wiemy, że każdy to szczęście inaczej definiuje. Chciałabym wiedzieć co dla Ciebie kryje się pod tym pojęciem. Czym według Ciebie jest szczęście?

AGNIESZKA: Ciekawe, że to jest konferencja Kierunek Szczęścia, a ja sobie tego nie przemyślałam. Tak całkiem spontanicznie odpowiem, że gdybym miała teraz się dowiedzieć, że za miesiąc umrę, co wtedy myślałabym o moim życiu, o tym co robię i jaka jestem, to uznałabym, że byłam szczęśliwa, jestem szczęśliwa. Wprawdzie byłabym smutna, że nie będę towarzyszyła moim dzieciom i bliscy będą smutni, że wielu rzeczy nie zrealizuję, ale ogólnie bym uważała, że miałam dobre życie i nie żałowałabym najważniejszych życiowych decyzji. Taka definicja przez zaprzeczenie. Taki wewnętrzny spokój, że żyję w zgodzie ze swoim wewnętrznym kompasem. Chyba coś takiego.

SYLWIA: Przeszłaś bardzo sprawnie do drugiego pytania właśnie o spokój. Zauważyłyśmy, że w życiu mam spokój jest czymś czego każda z nas pragnie. Często jest taką alternatywą do braku cierpliwości, ale to nie jest do końca to. Powiedziałaś przed chwilą, że ten wewnętrzny spokój to coś co prowadzi nas do szczęścia. Co dla Ciebie kryje się pod pojęciem wewnętrznego spokoju?

AGNIESZKA: Chyba na pierwszym miejscu akceptacja, że jest w tej chwili tak jak jest. Można zachować spokój pośród naprawdę niezwykłych burz np. emocji dziecka. Opowiem może tak anegdotycznie. Miałam taką sytuację przed wczoraj z moim najmłodszym synkiem, 4-letnim. Miałam go odebrać z przedszkola, ale tak organizacyjnie wyszło, że to jednak mąż go odebrał i to godzinę później niż synek się spodziewał. On wrócił do domu totalnie zły na mnie. Powiedział, że nie będzie mył rąk i schował się z tymi brudnymi rękami pod łóżkiem w sypialni i krzyczał, że chce elektronikę, czyli konkretnie taką jedną grę na tablecie i jak natychmiast go nie dostanie, to nie będzie mnie słuchał. Także coś zupełnie od czapy. Trwało to strasznie długo. Krzyczał na mnie, wykrzykiwał mi różne niemile rzeczy, a ja generalnie w tym czasie trochę z nim poleżałam, posłuchałam go, ponazywałam. Odchodziłam kiedy czułam, że już zaczynam tracić cierpliwość i mnie tylko wkurza. Wstałam, poszłam coś zrobić np. odstawić buty do szafki. Ale przez cały ten czas, poza tym, że różne emocje przeze mnie przepływały czułam, że to jest ok. Po prostu tak bywa i nie muszę mieć modelowego dziecka, ja też nie muszę być modelową matką, która modelowo mu towarzyszy i nigdy nie nawala, chociażby z tym późniejszym odebraniem z przedszkola. Widziałam na przykład takie myśli, które się pojawiały, że ojej 4-latek się domaga tabletu, przecież jak ja strasznie musiałam nawalić jako matka. Rzeczywiście on jest trochę uzależniony, bo cały grudzień przechorowaliśmy na covid i po prostu był taki czas, że nie byliśmy się w stanie z łóżka ruszyć, a dzieci były z nami. Te różne myśli sobie

przeplęwały, widziałam je, trochę się denerwowałam, ale potem znowu wracałam do tego, że to jest po prostu życie i to jest ok. Bywa różnie, niemiło, trudno, nieprzyjemnie, ale to jest kawałek życia. W środku miałam takie poczucie, że ogólnie jest ok i za chwilę znowu będzie całkiem przyjemnie.

SYLWIA: Czyli nawet w tych trudnych momentach możemy czuć wewnętrzny spokój i on nie jest związany z otoczeniem, tylko z naszym wnętrzem i łapaniem myśli. Zatrzymaniem się, byciem blisko tego co się w nas dzieje. Jesteś potrójną mamą i do tego mamą wysoko wrażliwego syna. Jak to było u Ciebie zanim zostałam mamą? Jakie miałaś oczekiwania, wyobrażenia i jak one zderzyły się z rzeczywistością? Pamiętasz?

AGNIESZKA: Właśnie próbuję sobie przypomnieć, natomiast miałam takie kompletnie nierealistyczne oczekiwanie dotyczące oddziaływania rodzica na dziecko. Pamiętam jak miałam znajomego, który miał córeczkę, której nie umiał uśpić wieczorami i się strasznie wściekał jak dzwoniłam do niego o 20.00, bo on właśnie dziecko usypiał. Ja sobie myślałam o co w ogóle chodzi z usypianiem dziecka, przecież dziecko się kładzie do łóżka i ono śpi. Jak jest śpiące to zasypia, jak nie jest śpiące to niech się dalej bawi. Kompletnie nie byłam w stanie pojąć o co chodzi, aż sama zostałam mamą i zaczęłam się wściekać na tych, którzy dzwonią o tej nieprzyzwoitej porze i utrudniają mi uśpienie mojego dziecka.

Tak sobie obserwowałam różne osoby, które zostawały już rodzicami, zwłaszcza różne mamy z otoczenia i cały czas mówiłam, że tak to ja na pewno nie będę robić, w życiu nie zafiksuję się tak na dziecku, one cały czas mówią o jakiś zupkach, pieluchach, ciuszkach, logopedzie. Kobieta, która ma dwa kierunki studiów i niesamowitą wiedzę o polityce i gospodarce i ona cały czas tylko o tym mówi. Ja tak z całą pewnością nie zrobię. Pamiętam, że nawet kiedyś wysłałam SMS do mojego brata i napisałam mu, że jeżeli mi tak kiedyś odbije, to proszę Cię szturchnij mnie. Brat mnie oczywiście szturchnął kiedy zostałam mamą. Wysłał mi tego SMS wtedy.

Więc zupełnie nie wyobrażałam sobie jak to będzie i uważałam, że po prostu mi się dziecko pojawi i jak będę chciała je położyć, to się położy, jak będę chciała je czegoś nauczyć, to ono się nauczy. Nie wpadłam na to, że mogą być problemy ze snem, z jedzeniem, z jakimś jęczeniem. W ogóle nie miałam takiego pomysłu, że tak może być. Bardzo to było dziwne.

SYLWIA: I co potem?

AGNIESZKA: I potem urodziłam bardzo upragnionego synka, który się okazał wiecznie niezadowolony z tego jaką ja byłam mamą. Przynajmniej ja to tak odbierałam. Czułam cały czas, że on chce mi coś powiedzieć, że jestem nie taka jak trzeba. Oczywiście to nie było o nim, tylko o mnie. Ja siebie tak oceniałam po tym jak on się zachowuje, bo miałam takie wyobrażenia, że dziecko świadczy o matce. Jeżeli dziecko jest jęczące, to matka jakoś nie daje rady, bo gdyby dawała to ono by było uśmiechnięte, zadowolone i bezproblemowe. A mój synek był nadwrażliwy na różne bodźce sensoryczne, też miał problemy ze spaniem, przeróżne sytuacje nam się wydarzały i miałam jeden wielki kłopot jak się w ogóle zachowywać jako mama. W zasadzie był taki czas kiedy on spał, jak już zasnął, to przekopywałam internet w poszukiwaniu pomysłów na zabawienie dziecka, żeby ono tylko nie jęczało. Tak z grubsza wyglądało moje wczesne macierzyństwo. Bardzo trudny to był czas.

SYLWIA: A później odkryłaś Self-Reg i zostałam wyregulowaną mamą. Zanim przejdziemy do tematu zestresowanej mamy, tego w jaki sposób się regulować, to chciałabym, żebyś wyjaśniła trzy pojęcia, które bardzo często będą się przewijać w naszej rozmowie, czyli stres, stresory i samoregulacja. Czy to wszystko to samo? Czym to się różni? Z czym to się je?

AGNIESZKA: Ja to rozumiem raczej w ujęciu Self-Reg, chociaż nie jestem w tej chwili jakaś super ortodoksyjna, tylko zbieram różne informacje z różnych źródeł, przetwarzam. Generalnie stresorem jest wszystko to co sprawia, że w naszym organizmie musi nastąpić lub następuje jakaś reakcja. Na co dzień słowa stresor nie używamy, używamy raczej słowa stres, napięcie, zmartwienie, kłopoty. Natomiast w tym ujęciu bardziej biologicznym tak naprawdę stresorem jest wszystko to co sprawia, że np. mój układ oddechowy jakoś musi zareagować, moja skóra coś robi, naczynia krwionośne się w niej kurczą albo rozszerzają, jest mi zimno albo ciepło albo pojawia się we mnie jakaś emocja i ciało reaguje. Ale też napięcie związane z tym, że ktoś coś do mnie powiedział, nie bardzo wiem co odpowiedzieć i szukam w głowie jakiejś sensownej odpowiedzi. Tak jak teraz np. jestem w jakimś stresie poznawczym. To są stresory czyli bodźce, które wywołują u nas jakąś reakcję, odchylenie się od tej równowagi, w której byliśmy.

Natomiast stres to jest już reakcja organizmu na stresory. Teraz kończę czytać książkę, którą bardzo wszystkim polecam, siostr Nagoski pt. "Wypalenie". Kiwasz głową czyli też wiesz o co chodzi.

SYLWIA: Właśnie zaczęłam czytać i pierwszy rozdział bardzo fajnie przedstawia czym jest stres, a czym jest stresor.

AGNIESZKA: Tak, właśnie one zwracają uwagę na to, że usunięcie stresora niekoniecznie usuwa stres, ale też tym stresem należy się zająć, bo to on najbardziej wpływa na jakość naszego życia. Czyli to co się dzieje z naszym ciałem, umysłem, emocjami, to jest właśnie stres. Może być tak, że mam dużo stresorów, ale nie jestem bardzo obciążona stresem, a może być tak, że obiektywnie z zewnątrz na to patrząc nie mam dużo stresorów, ale jestem wywalona w kosmos, jeśli chodzi o obciążenie stresem, jestem rozedrgana. To zależy od bardzo wielu czynników. Zależy od tego jakie mam wrodzone predyspozycje i pewnie zaraz przejdziemy do wysokiej wrażliwości chociaż na chwilę, jak znam życie. Po pierwsze od biologii, od tego jacy się urodziliśmy i jak to się potoczyło z naszym ciałem, emocjami, systemem nerwowym i też tego jakie mamy doświadczenia, zwłaszcza te wczesne związane ze stresem. Co pamięta nasz układ nerwowy.

Samoregulacja to jest jedno z ważnych pojęć w psychologii, które się doczekało ponad 300-400 różnych definicji. Kiedyś badacze policzyli ile tego jest. Te definicje są rozmaite. Czasami można znaleźć takie, w których samoregulacja pokrywa się z samokontrolą. Ja stosuję tę definicję samoregulacji, która właśnie odróżnia samokontrolę od samoregulacji. Generalnie samoregulacja to jest zdolność do zarządzania napięciem i energią. Czyli zarządzania stresem w pewnym sensie, tym co się z nami dzieje. Przede wszystkim chodzi o uświadamianie sobie tego co się z nami dzieje, w jakim jesteśmy stanie i robienie tego co nam pomaga osiągnąć równowagę. Tu też chodzi o zarządzanie stresem w tym sensie, że kiedy jestem za mało zestresowana, to sobie go dokładam, żeby było tak w sam raz, bo stres też nie jest zły. To nie jest tak, że naszym celem jest leżenie i pachnienie w SPA, tylko naszym celem jest takie łapanie balansu, nawet nie bycie w tym balansie, równowadze, tylko łapanie go, bycie wokół i po prostu życie pełnią życia.

Samokontrola z kolei jest funkcją wykonawczą naszego umysłu, która sprowadza się do hamowania impulsów tak naprawdę. Czyli jeżeli nie mam w ogóle samokontroli, to w

momencie kiedy mi coś przyjdzie do głowy, to to robię. Tak działają malutkie dzieci. Widzi taki maluszek coś ciekawego, zapałka się pali, to sięga łąpką i jeszcze nie wie, że to nie jest dobre, a nawet jeśli wie, to nie bardzo umie się pohamować. To jest jeszcze brak samokontroli. Fajnie, jeśli dorosły człowiek ma ją niezłe rozwiniętą. Przy czym jeżeli polega tylko na samokontroli, a nie na samoregulacji, to zużywa mnóstwo energii. Różnica jest taka, że samoregulacja sprzyja zachowaniu energii na dobrym poziomie, a samokontrola to funkcja wykonawcza naszego umysłu, czyli ona zużywa mnóstwo energii. Te funkcje wykonawcze, dojrzałe funkcje naszego umysłu są bardzo energochłonne i trzeba się regenerować, żeby być w stanie z tego korzystać.

SYLWIA: Fajne wyjaśnienie tych pojęć, zwłaszcza samoregulacji i samokontroli, bo spotykam się z tym, że samokontrola jest przedstawiana jako zła, a samoregulacja jako dobra. Ty to fajnie przedstawiłaś, że potrzebujemy jednego i drugiego w odpowiednich proporcjach. Bardzo Ci dziękuję.

Tak jak sama powiedziałaś, jest 300 definicji samoregulacji, podobnie jest z wieloma przekonaniami, czasami mitami lub faktami na temat stresu. Wyszukałam kilka takich, które mnie zaciękawiały i chciałam je z Tobą przedyskutować. Zastanowić się nad tym czy tak jest faktycznie jak podają pewne źródła czy jednak jest w tym trochę mitu. Taki pierwszy, który sama znam i często słyszałam, że stres jest czymś typowym dla naszych czasów, jest wszędzie i nie jesteśmy w stanie się go wyzbyć. Czy tak to wygląda?

AGNIESZKA: To jest trochę prawda, a trochę nieprawda. Owszem stres jest wszędzie. Stosując tę definicję, że jeżeli nagle mi się zrobi zimno, to mój organizm jest zestresowany, to jak najbardziej. Stres jest absolutnie wszędzie. Co chwilę nam się przydarza jakiś stresor. Jest typowy dla naszych czasów rzeczywiście dlatego, że jesteśmy bardzo daleko od równowagi. To znaczy nasz krąg cywilizacyjny tak naprawdę sprowadza się w dużej mierze do tego, że śpimy za mało, jemy za dużo i nie do końca właściwe rzeczy, takie które nam nie sprzyjają, ruszamy się za mało, za dużo siedzimy. Człowiek nie jest do końca stworzony do siedzenia całymi godzinami. Aa mało mamy kontaktów społecznych takich, które są naprawdę wspierające, a za dużo być może takich powierzchownych albo takich, które są po prostu obciążające. Na pewno nasze czasy są stresujące, ale z drugiej strony każde czasy były w jakiś sposób stresujące. Wtedy kiedy ludzie się dużo ruszali, zdrowiej jedli, spali zgodnie z rytmem dobowym, to z kolei życie było bardzo niebezpieczne. Nie było lekarstw, od szczepień poprzez

penicylinę, nie było możliwości leczenia. Człowiek często dożywał mniej więcej średnio 10-tego roku życia, licząc umieralność niemowląt i małych dzieci, tak przynajmniej pisze autor książki "Wyloguj swój mózg". Swoją drogą bardzo polecam. On też pisze o tym stresie, o naszych czasach versus starych czasach. Zawsze jest stres tak naprawdę.

SYLWIA: Bliskie do tego o czym mówiłyśmy jest też przekonanie, że od stresu można się całkowicie uwolnić. Czy tak się da?

AGNIESZKA: Jak umrzemy to tak, już nie jesteśmy zestresowani. Jak najbardziej można.

SYLWIA: Czyli to jest jedyna droga.

AGNIESZKA: Tak, ale wyobrażam sobie, że życie całkowicie bez stresu byłoby piekielnie stresujące. Wyobraź sobie, że z Twojego życia usuwa się wszystko co Cię stresuje, każdy obszar, który Cię stresuje. Mnie bardzo stresują dzieci, więc trzeba by usunąć dzieci. Jak mąż mnie czasami stresuje to...

SYLWIA: Łatwiej go usunąć niż dzieci.

AGNIESZKA: Męża łatwiej niż dzieci ewentualnie usunąć, tak. Czasem mnie stresuje praca, chociaż na szczęście moja bardzo mało. W zasadzie każdy obszar, który jest dla mnie ważny przynosi mi też stres. Mój mózg jest zestresowany, kiedy przeczytam coś ekscytującego, bo to potem rozkminiam. W ogóle mój organizm odczuwa stres, kiedy się czymś ekscytuję, ucieszę bardzo, skaczę z radości. Wyobraź sobie, że usuwasz to wszystko. To tylko można się położyć i umrzeć. Nie widzę innej możliwości. To by było potwornie puste jakby usunąć to wszystko.

SYLWIA: A czy jest tak, że każdego coś innego, w innym zakresie stresuje?

AGNIESZKA: Tak. Generalnie wiadomo, że ludzki układ nerwowy jest skonstruowany tak, że pewne bodźce, stresory wpływają na nas wszystkich. Czyli na przykład jeżeli idziesz ulicą i nagle Ci śmignie rowerzysta dosłownie centymetr od Ciebie, to każdy ma podobną reakcję w ciele, bo to jest ta reakcja walki, ucieczki tzn. momentalna. Nasze układy nerwowe są w tym sensie podobnie zbudowane, mamy podobne reakcje w ciele. Natomiast tak jak powiedziałam zależnie od naszych predyspozycji biologicznych i tego nawet jak nam się wdrukowały w ciało emocje, kiedy byliśmy malutcy, odczuwamy

różne sytuacje w różny sposób i to dosłownie na poziomie fizjologicznym. To też się bardzo wiąże z doświadczeniami, które nam wykształciły przekonania o rzeczywistości.

Podam przykład. Sytuacja bardzo obiektywna, ktoś się spóźnia. Nawet o tym rozmawialiśmy przed nagraniem. Wyobraź sobie, że masz takie przekonanie, że człowiek, który się spóźnia nie szanuje innych. Więc jeżeli siedzisz w kawiarni i czekasz na kogoś kto się spóźnia, to myślisz sobie on mnie nie szanuje i coraz bardziej się nakręcasz. Wyobraź sobie z drugiej strony, że tego przekonania nie masz. Co możesz zrobić? Masz np. jakiś zaległy telefon do wykonania, wyciągasz telefon i dzwonisz albo czytasz sobie książkę, którą masz zawsze w torebce i jest Ci wszystko jedno czy on przyjdzie 10 minut wcześniej czy później. Więc to bardzo zależy od oceny sytuacji w naszej głowie, ale też od samej sytuacji. Wyobraź sobie, że sama się spóźnisz, bo Cię korek przytrzymał. Przecież ucieszysz się na wieść o tym, że ktoś zadzwoni i powie spóźnię się 10 min. Ta odpowiedź jest super, bo ja też się spóźnię. To bardzo zależy od sytuacji, oceny, naszych przekonań.

Bardzo łatwo to rozpoznać w rozmowie, kiedy człowiek nie reaguje na to co powiedziałaś, tylko na coś pod spodem. Znowu podam taki anegdotyczny przykład. Moja mama miała do nas niedawno przyjechać i miała być u nas około godziny 11.00, przyjeżdżała z Lublina. Ja się obudziłam o 10.30 taka przerażona, że przecież jestem w proszku, nic nie mamy, miałam jeszcze po zakupy skoczyć. I dzwonię do mamy i pytam gdzie jesteś, z taką obawą, że ona już jest prawie w Warszawie. A ona mówi wiesz strasznie długo się zbierałam, ale ja pytam gdzie jesteś. Wiesz jeszcze mi coś wypadło i zaczęła się tłumaczyć, a ja mówię, że chcę tylko wiedzieć gdzie jest. Ona mówi, że dopiero wyjechała z Lublina. Ale gdzie dokładnie jest, ile jeszcze czasu potrzebuje. Okazało się, że mogę jeszcze się ogarnąć, zjeść śniadanie, wykapać, umyć włosy zanim ona przyjedzie. Bardzo fajnie. Jak ja zapytałam gdzie jesteś, to ona już miała całą historię dopisaną do tego, że ja jej na pewno robię wyrzuty, że będzie za późno. Ona już odczuła stres po moim pytaniu gdzie jesteś. Nie wiem czy za bardzo nie odpłynęłam od tematu. Lubię się rozgadywać, ale chciałam pokazać, że nasz stres bardzo zależy od przekonań, które mamy w głowie i też od naszych wyobrażeń o tym co inni myślą o nas albo czego oczekują w tej sytuacji.

SYLWIA: Nawet jeśli odpłynęłaś, to jest taki kawałek, który sama mocno przerabiałam. Przekonanie, że jeżeli ktoś się spóźnia, to mnie nie szanuje było mocno blokujące, bo

zamiast wykorzystać ten czas w jakikolwiek sposób, choćby na odpoczynek, to się nakręcałam i nic pozytywnego z tego nie wynikało. A też moja intencja i to co później otrzymywała ta spóźniona osoba, nawet jeżeli chciałam powiedzieć spoko, nie ma sprawy, to też to mocno odczuwała. Myślę, że to jest bardzo przydatne, żeby się przyjrzeć myśli związanej z tym, że musimy być punktualni, bo to świadczy o szacunku dla drugiej osoby. To często właśnie powoduje stres u obu stron.

Jeżeli chodzi o stres, to nie jest łatwo go zredukować, zwłaszcza jeżeli za późno go wychwycimy. Często takim podpowiadającym narzędziem do redukcji stresu jest oddychanie. Co jeśli nie potrafimy oddychać?

AGNIESZKA: W jakim sensie nie potrafimy?

SYLWIA: Ja tak naprawdę dopiero od niedawna potrafię się zatrzymać i wziąć taki oddech, który mi pomaga, a wcześniej jedyne co oddychanie sprawiało to zwiększało moją frustrację. W niczym nie pomagało. Wydawało mi się, że nie potrafię i mocno się w tym nakręcałam. Od czego rozpocząć taką naukę oddychania, żeby ona faktycznie pomagała nam zredukować stres, a nie wprowadzała nas jeszcze dodatkowo w koło stresu, że już się stresuję tym, że nie potrafię porządnie oddychać.

AGNIESZKA: Jeżeli nie potrafię oddychać, to zostawiam to oddychanie i szukam czegoś innego co jest bardziej dostępne. Ja na przykład z oddychaniem zaprzyjaźniłam się dopiero niedawno. U mnie się zaczęła praca nad uważnością od oddychania świadomego i to mi odpaliło traumę z dzieciństwa, żeby było śmieszniej. Musiałam po prostu pójść do psychotraumatologa, właśnie przez takie głębokie oddychanie. Więc jeżeli nie jesteś w stanie świadomie oddychać, to po prostu może nie oddychaj świadomie, tylko rób coś innego świadomie, żeby się odstresować. Od razu jakoś płynnie przeszłam do tego świadomego, ale to jest tak, że każdy z nas ma jakieś strategie, które nas odstresowują i warto sobie przede wszystkim uświadomić co robię, kiedy jestem zestresowana.

Jedną ze strategii jest ucieczka w coś, w robienie czegoś. W jakieś kompulsywne oglądanie serialu, czytanie książki, słuchanie podcastu czy webinarów. Rzeczywiście jest tak, że czasem ucieczka jest dobrą strategią, ale generalnie, jeżeli jakaś strategia jest naszą jedyną, to warto się zastanowić czy to na pewno jest dobra strategia. Jeżeli za każdym razem uciekam w czytanie i to mnie odstresowuje, to może coś sobie jednak nie

do końca przetwarzam. Uciekam od źródła stresu czy od samego stresu. Zaczęłabym od przyjrzenia się i zdecydowania co chcę wyeliminować.

Jeżeli moją główną strategią odstresowania się wieczorami jest tabliczka czekolady i pół butelki wina, to ok czasem mogę, ale nie jest to adaptacyjne z bardzo wielu różnych względów, od zdrowotnego po wpływ na mózg, na zachowanie. Na pewno nie warto dać sobie wmówić, że coś jest dobrą strategią odstresowania, jeżeli my się absolutnie bronimy przed tym. Na przykład wiele osób kocha kąpiel z bąbelkami, pachnącą pianą, świecami dookoła. Jakby mnie ktoś wsadził do wanny z pachnącą pianą i postawił wokół świece i przygasił światła, to bym go rozszarpała chyba. Najgorsze dla mnie co może być to leżeć w ciepłej wodzie. Ja mogę wziąć gorący prysznic, ale nie leżeć w ciepłej wodzie, bo mnie to osłabia. Piana ma dla mnie obrzydliwą konsystencję. Wszelkie zapachy kosmetyków są też dla mnie najczęściej okropne. I nie znoszę światła świecy, jeżeli ono jest w półmroku, bo bardzo mi męczy oczy. Więc dla mnie to jest strategia takiego dostresowania, że po prostu wyjdę wkurzona.

Bardzo dobrą strategią jest ruch i to jest rzeczywiście taka uniwersalna prawda, że jakaś forma ruchu jest czymś co nasze ciało odstresuje, tylko to musi być ruch, który my lubimy. Jeżeli nie lubię aerobiku, to mnie tylko wkurzy. Cudownym sposobem na zestresowanie jest pójść na zumbę, jeśli ktoś nie ma dobrej koordynacji i nie lubi głośnej muzyki. Tylko się załamię, że coś z nim nie tak. Tak samo bieganie. Niektórzy lubią, inni nie. Niektórym to szkodzi wręcz np. na stawy. Więc jakaś forma ruchu, ale tym ruchem może być po prostu zwykły spacer albo szybki marsz po zakupy. A wracając do tego oddychania, dużo lepszym od jakiegoś świadomego sterowania oddechem jest sama świadomość oddechu. To znaczy samo przyjrzenie się jak oddycham i tylko tyle. Sama obserwacja zmienia obiekt obserwowany, jak wiemy nie od dziś i jeśli będę się przyglądała jak oddycham, to jest szansa, że będę oddychała po prostu lepiej.

SYLWIA: Jakoś tak samo się po prostu robi. Często nie widzimy objawów stresu i czy to znaczy, że wtedy go nie przeżywamy?

AGNIESZKA: My nie widzimy czy otoczenie po nas nie widzi?

SYLWIA: My nie widzimy. Nie czujemy w ciele. Jesteśmy np. odcięci od swojego ciała i nie wiemy co tam się dzieje i wydaje nam się, że jest wszystko w porządku, a później nie wiadomo skąd coś odpala.

AGNIESZKA: Jest tak, że można nie być świadomym tego w jakim wielkim napięciu się żyje. Jeśli napięcie jest rzeczywiście ogromne albo takie duże napięcie jest czymś co znamy od dzieciństwa, bo np. mieliśmy bardzo niesprzyjające warunki dorastania, rodzina mocno dysfunkcyjna i taka czujność, stałe sprawdzanie czy jest ktoś kto mi np. przyłoży, czy dosłownie dostanę jakiś cios albo w przenośni. Jeżeli mamy takie doświadczenia, to po prostu jesteśmy stale napięci, nawet nie wiemy, że to nie jest do końca normalne. Można żyć w zamrożeniu, bo zamrożenie to jest tak naprawdę potężne napięcie, które na zewnątrz wygląda jak spokój. Pytanie co z tym robić?

Warto słuchać życzliwych osób z otoczenia, jeśli oczywiście się je ma. Jeżeli ktoś mi mówi, ale to musiało być dla Ciebie trudne, a ja w ogóle nie wiem o co mu chodzi, to może to być sygnał, że ja czegoś nie przyjmuję, nie przeżywam. Pamiętam kiedyś na studiach coachingowych usłyszałam takie zdanie, feedback od prowadzącej zajęcia, że opowiadam o czymś bardzo trudnym, potem o czymś bardzo przyjemnym i cały czas wyglądam tak samo i moje ciało wygląda tak samo, tak jakbym się nie zmieniała. To dla niej jest sygnał, że jestem odcięta od emocji. Cały czas mam ten sam ton. Właśnie jeżeli ktoś opowiada takim wyluzowanym tonem o czymś trudnym, o bardzo stresujących doświadczeniach, traumatyzujących wręcz, to jest sygnał, że on po prostu nie ma dostępu do tego. Nie wiem czy odpowiedziałam na pytanie.

SYLWIA: Tak. Myślę, że tak. Nasunęło mi się jeszcze coś takiego, że my się w pewien sposób w niesprzyjających warunkach adaptujemy do tego stresu.

AGNIESZKA: Tak, bo generalnie reakcja zamrożenia to jest reakcja, kiedy nie jesteśmy w stanie ani podjąć walki, bo ten stresor, agresor, który nas atakuje jest tak potężny, że nie mamy szans i też nie możemy uciec, bo nie jesteśmy wystarczająco sprawni. Nasz system nerwowy coś musi wymyślić, więc się zamraża po prostu.

SYLWIA: To musi być bardzo obciążające dla naszego zdrowia, organizmu, psychiki.

AGNIESZKA: Tak i potem kiedy się już rozmrażamy np. w terapii albo tak naprawdę możemy się rozmrozić pod wpływem jakiegoś bardzo inspirującego webinaru czy jakiegokolwiek formy interwencji, która nas poruszy.

SYLWIA: Czasami jedno zdanie może być takim, które trafi w ten punkt.

AGNIESZKA: Tak. I ten proces rozmrażania jest bardzo trudny, bo kiedy rozmrażamy coś trudnego co zamroziliśmy, to cierpimy kiedy to wychodzi. Wtedy nam się wydaje, że w ogóle po co ja to robię, trzeba było tkwić w tamtym stanie, wtedy było mi lepiej. To jest taki pierwszy trudny okres, kiedy leczymy rany. Zaczyna się proces leczenia i to jest bolesne, ale potem jest już dużo lepiej.

SYLWIA: Już trochę o tym rozmawialiśmy. Jakie są największe wyzwania, jeśli chcemy się wyregulować i mieć jakąś kontrolę nad stresem, zarządzać stresem chyba to lepiej brzmi?

AGNIESZKA: Wydaje mi się, że naszym wrogiem numer jeden u nas matek jest taki mit matki Polki, który niby już obaliliśmy, a jednak nie. On wyłazi. Kiedy pracuję z klientkami to na każdym kroku się pojawia, że dobra matka to jest taka, która stawia dobro dziecka ponad swoim. Jeżeli dziecko płacze, to matka nie może zjeść obiadu, bo przecież dziecko płacze. Albo jeżeli dziecko absolutnie nie pozwala mamie się zdrzemnąć po południu, bo chce się bawić, to matka nie może się zdrzemnąć, musi wlać w siebie kawę czy energetyk. Oczywiście jeśli nie karmi piersią, bo jak karmi to też nie może w siebie nic wlać. To nam bardzo szkodzi dlatego, że utrudnia regenerację. Dbanie o własne zasoby, jeżeli ma się takie wyobrażenie matki, która przede wszystkim wspiera dziecko, wydaje nam się egoizmem. A to jest absolutna podstawa, żeby nalewać cokolwiek dziecku do tego jego kubeczka, musimy mieć same z czego nalać, więc musimy się regenerować, o siebie dbać. Nie lubię słowa musimy. Nie musimy, ale...

SYLWIA: Ale dbać o siebie musimy, bo tego nikt nas nie nauczył. Musimy się tego nauczyć. Wydaje mi się, że to jest wyjątkowa przestrzeń na to słowo musimy. Trzeba podkreślić jakie to jest ważne.

AGNIESZKA: Po pierwsze ten mit matki Polki, która bardziej dba o dziecko niż o siebie, a o siebie tylko wtedy, kiedy to służy dziecku. Czyli wyśpię się, bo jak się nie wyśpię to będę wrzeszczała rano. I tylko dlatego, a nie dlatego, że chcę być wyspaną osobą i dobrze się ze sobą czuć, tylko żeby dziecko miało wyspaną mamę.

Drugi mit, głęboko ukryte przekonanie, że jestem w stanie skontrolować zachowanie innych osób. Gdybym tylko bardziej się postarała, to na pewno te osoby by się inaczej zachowywały. Mam tu na myśli po pierwsze dzieci, a po drugie partnera. Jeżeli chodzi o dzieci, to jest to w co wierzyłam jeszcze jako nie matka, jeżeli matka jest ogarnięta, to

dziecko też będzie ogarnięte. Jest w tym oczywiście ziarno prawdy, bo jeżeli dziecko, które jest w domu tylko z rodzicami, ciągle wszystkich “szantażuje”, jeżeli nie zrobisz tego, to coś tam, to pewnie to gdzieś usłyszało. To troszeczkę odzwierciedla rodziców. Jeżeli dziecko jest cały czas rozstrojone, oczywiście wyjąwszy jakieś trudności rozwojowe i to, że może być chore, ale jeżeli jest cały czas marudne, napięte, krzyczy, bije, to może matka czy ojciec, a właściwie oboje rodzice powinni bardziej o siebie zadbać, powinni obniżyć swoje napięcie, więc troszeczkę to jest o rodzicach. Ale z drugiej strony dziecko to jest odrębny człowiek i nigdy nie masz pełnej kontroli nad drugim człowiekiem, nawet nad noworodkiem. On może odmówić piersi, może nie chcieć się wypróżnić mimo, że Ty byś chciała, żeby to już zrobił, dał się przewinąć i mogłaś pójść spać. Nie masz kontroli. Nie ma takiej opcji, żebyś kontrolowała tą drugą osobę.

I tu jest jeszcze drugi aspekt. Bardzo się spalają matki próbując zmienić partnerów. Teraz z Jagodą Sikorą szykujemy takie szkolenie. Rozmawiamy na miesiąc przed konferencją, więc jeszcze nie mamy tytułu, ale dojrzewa w nas ten pomysł od bardzo dawna, bo bardzo dużo stresu kosztuje matkę próba przekonania partnera, żeby robił dokładnie tak jak ona. Czyli tak jak ona przeczytała w bliskościowych książkach i na bliskościowych blogach. Jeżeli on coś robi po swojemu, to robi to źle. Ja mam tutaj bardzo długą historię. Mój mąż się czuł cały czas na cenzurowanym, wszystko co robił robił nie tak jak piszą Stein, Stańczyk, Musiał itd. i powinien dotyczać i się wreszcie ogarnąć. Ale po pierwsze nie mamy wpływu na tego drugiego człowieka, po drugie to też jest jego dziecko. Dopóki go nie krzywdzi, to ma prawo budować relacje tak jak on uważa to za stosowne. Właśnie szykujemy szkolenie na ten temat, natomiast to jest nieprawdopodobnie spalające. Ta próba zmiany drugiej osoby, doprowadzenia do tego, żeby ktoś coś zrobił.

Myślę co jeszcze. Oczywiście byłam perfekcjonistką przed narodzinami dziecka, więc dalej będę perfekcjonistką w pracy i dodatkowo perfekcjonistką jako mama i jeszcze nadal będę perfekcyjnie ogarniać mieszkanie. I to się nie może udać. Jeżeli mam tabun niań, pomocy domowych, obok jest bardzo wspierająca mama i teściowa, jeszcze moje siostry, kuzynki itd. i mam jeszcze fantastyczną pracę na pół etatu, to się rzeczywiście może udać. Wszystko bardzo fajnie się układa, ale zazwyczaj tak nie mamy i trzeba

obniżać poprzeczkę w przeróżnych obszarach i ciągle tym zonglować i akceptować to, że nie dam z siebie 100% nawet w jednym, nie mówiąc o kilku.

SYLWIA: Co możemy zrobić dla siebie? Jak możemy dbać o siebie na co dzień, żeby stawać się właśnie taką wyregulowaną mamą?

AGNIESZKA: Przychodzi mi do głowy takie sformułowanie: zostań swoją sojuszniczką. Czyli warto zacząć od tego, żeby we własnych myślach się nie podkopywać. Zmienić sposób myślenia w różnych sytuacjach. Nawet jeżeli jestem w skrajnie trudnej sytuacji życiowej, to jeżeli jestem w stanie wykrzesać w sobie odrobinę wdzięczności dla kogoś za coś i też doceniać to co sama robię, to co mi się udało, co zdołałam i raczej tam skierować swój wzrok, to to rośnie. Wszystko na czym się skupiasz rośnie, puchnie, powiększa się. To jest taki pierwszy krok, który jest absolutnie dostępny zawsze. W głębokiej depresji może niekoniecznie, ale jeżeli jesteśmy ogólnie zdrowe, nie borykamy się z dużymi, skrajnymi problemami, to zawsze można troszkę pozytywniej myśleć o sobie przede wszystkim - od tego warto zacząć - o świecie i o ludziach. Oglądać swoje przekonania i te negatywne, niesprzyjające podważać.

To jest pierwsza rzecz, a druga to po prostu zastanowić się co lubiłaś robić, kiedy jeszcze nie byłaś mamą. Na przykład ja ostatnio wróciłam do puzzli. Od dawna chciałam je układać i byłam przekonana, że nie mam warunków, bo nie mam takiego miejsca w domu, gdzie mogę rozłożyć 1000 puzzli i np. przez miesiąc je układać po 15 min o 1.00 w nocy wtedy, kiedy mnie najdzie. A potem odkryłam, że są maty do układania puzzli. Kupiłam taką matę i po prostu sobie puzzluję w takich wolnych chwilach. Jestem absolutnie zachwycona, szczęśliwa i warto szukać takich małych pomocy. Ta mata do puzzli jest dla mnie w tej chwili taką przenośnią dotyczącą niewielkiego wsparcia, które bardzo rozwiązuje mój deficyt.

Warto też myśleć, że z jednej strony regeneracja odbywa się na co dzień, stale. Czyli nie muszę pojechać, bo teraz mi się marzy tydzień na nartach gdzieś w Dolomitach z mężem, bez dzieci. To jest w ogóle marzenie. Na nartach jeździłam rok temu, a wcześniej w Dolomitach to 11 lat temu zanim zostałam mamą. Ale to nie jest tak, że muszę poczekać jeszcze parę lat zanim pojedę w Dolomity, żeby się zregenerować. Nie, ja mogę się zregenerować za chwilę, chociażby tymi puzzlami przez 15 min. Ale z drugiej strony, jeżeli mamy potężny deficyt regeneracji, jesteśmy wypalone wręcz, to takie 15-minutowki często mogą prowadzić do rozmrożenia, czyli dopiero wtedy widzę

jak strasznie byłam napięta. I sygnałem jest to, że wracasz np. po godzinie biegania, spacerowania po lesie sama czy z przyjaciółką albo odrywasz się od książki i dzieci Cię wkurzają bardziej niż przed tą regeneracją. To jest dla mnie taki sygnał słuchaj kobieto, musisz o siebie bardzo zadbać. Ta godzina czy 15 min jest oczywiście ważne, ale ty potrzebujesz naprawdę coś dużego zrobić, rzeczywiście porządnie się sobą zająć. Być może pójść do psychoterapeuty, wyjechać na jeden weekend. Potrzebne jest coś dużego.

SYLWIA: Bardzo dużo powiedziałyśmy co zrobić kiedy już wiemy, że jesteśmy rozregulowane, chodzimy zestresowane, a teraz bym się cofnęła do początku. Jak zauważyć te symptomy? Skąd mam wiedzieć, że jestem w ciągłym napięciu, permanentnym stresie, że straciłam kontrolę nad emocjami, tym co się we mnie dzieje?

AGNIESZKA: Pierwszym sygnałem jest ciało. Jeżeli się zatrzymasz i sprawdzisz jak się czujesz w ciele i nic nie czujesz, to prawdopodobnie jesteś odcięta. Jeśli się zatrzymasz i stwierdzasz, że masz kark napięty, w brzuchu kulę, siku Ci się chce, bo nie sikałaś od trzech godzin i tak strasznie Cię suszy, a właściwie nie wiesz kiedy jadłaś normalny posiłek przy stole, to jest sygnał, że na pewno jesteś bardzo rozregulowana, bo ciało reaguje jako pierwsze.

Drugim objawem takiego rozregulowania jest labilność nastrojów, takie przechodzenie od radości do smutku, wybuchy, huśtawki. Nie mówię o fazie PMS, bo większość kobiet tak może mieć, ale mówię o tym, że tak jest ciągle. Jakieś takie reakcje, które są dla otoczenia nieadekwatne. Oczywiście nie mówię tu o otoczeniu toksycznym, które nam ciągle coś zarzuca, tylko po prostu ktoś nam ciągle mówi albo różne osoby nam mówią, że gdzieś przereagowałyśmy, trochę przesadzamy z wymaganiami.

Generalnie kiedy jesteśmy rozregulowani to tu i teraz pomaga przytulenie. Jeżeli Ty nie masz ochoty na przytulanie kogokolwiek, nawet własnego dziecka, to znaczy, że też jesteś prawdopodobnie mocno przebodźcowana i w nierównowadze. Oczywiście znów nie mówimy tu o sytuacjach, kiedy ktoś rzeczywiście przytulania nie lubi, bo są też takie osoby, które akurat tego rodzaju dotyku nie lubią. W takim razie rozszerzmy, jeżeli nie masz ochoty na żadne kontakty społeczne, absolutnie żadne i nie jest to dla Ciebie typowe, bo są osoby, które są skrajnie introwertyczne, ale kiedy lubiłaś spotkać się z

przyjaciółką i pogadać, a teraz jak ona dzwoni to sobie myślisz, że nawet nie chcesz odbierać, nie chce Ci się gadać i to jest częste, to też jest sygnał rozregulowania.

SYLWIA: Będziemy powoli zbliżać się do końca. Zanim jeszcze podsumujemy tę rozmowę, to pytanie jaką literaturę poleciłabyś rozregulowanym, zestresowanym mamom? Już powiedziałyśmy o “Wypaleniu”. Co jeszcze dla mam?

AGNIESZKA: Myślę.

SYLWIA: W tym momencie kiedy Ty myślisz to polecam Twoje książki. Są to pozycje, które warto przeczytać jako rodzic i z nich czerpać wiedzę na temat samoregulacji.

AGNIESZKA: Poza tym “Wypaleniem” to chyba jednak polecałabym nie czytać za dużo, tylko przyjrzeć się swojemu życiu, zobaczyć w jakiej jestem w formie i jaki małeńki kroczek mogę zrobić, żeby mi się żyło troszkę lepiej, żebym była troszkę spokojniejsza i zacząć od tej strony przyjemności. Nie redukcja stresu, pracy nad wypaleniem, tylko właśnie takie dopieszczanie siebie. Bo kiedy patrzę na stres i gdzie by go zredukować, to znowu ten stres puchnie. Kiedy pracuję nad złością, wszędzie widzę złość. Kiedy pracuję nad wagą, wszędzie widzę czekoladki. Ale kiedy pracuję nad przyjemnościami, regeneracją, to się bardziej regeneruję i od tego bym zaczęła. Co czytać? Czytaj to co Ci sprawia przyjemność. Na przykład kryminał i absolutnie nie oceniaj co to jest za książka, że to nie jest najnowsza literatura górnych lotów, tylko po prostu jak lubisz sobie przeczytać coś bardzo prostego i lekkiego, to sobie to czytaj i już.

SYLWIA: Ale wiesz, że to jest bardzo trudne zacząć od przyjemności. Przecież my mamy tyle ważnych spraw, tyle obowiązków i wszystkiego, więc jak tu zacząć od przyjemności, od dbania o siebie. Jak sobie z tym poradzić? Mimo dużej świadomości, samoświadomości, kilka dni temu mając właśnie takiego ogromnego, nie wiem jakiego ładnego słowa użyć, bo przychodzi mi na myśl brzydkie, ale w takim ogromnym napięciu nie wiadomo skąd, wiedziałam, że spacer będzie super rozwiązaniem, ale stwierdziłam, że jeszcze chwila tylko sprawdzę maila i już idę na spacer. Tak to przeciągałam przez godzinę i napięcie jeszcze wzrosło. To jest takie oczywiste, a takie trudne.

AGNIESZKA: Ale to przychodzi z czasem. Temu służy też autorefleksja po tej sytuacji. Wiesz, że spacer by Ci pomógł. Następnym razem przypomnij sobie, że tak było i może pójdziesz na ten spacer, a jak nie to jeszcze kolejnym razem. Po prostu metodą prób i błędów. Jeżeli rzeczywiście masz ten mit matki Polki, że potrzeby dziecka przede

wszystkim, to pomyśl sobie, że robisz to dla dziecka. Jeżeli będziesz bardziej wypoczęta, to dziecku będzie lepiej. Jeśli naprawdę nie umiesz inaczej, to może być ten pierwszy krok. Chociaż ogólnie polecam odpoczywanie dla samej siebie, nie tylko dla dzieci.

SYLWIA: Zgadzam się z Tobą. Podpisuję się, bo poszłam na ten spacer i on faktycznie w mgnieniu oka rozładował to napięcie. Tylko dojście do tego momentu, do tej samoświadomości, tego, że naprawdę muszę zaopiekować się sobą, to wszystko fajne jest w teorii, a w praktyce nadal jest trudne. Żyjemy ponad 30 lat w jakiś przekonaniach i to nie jest tak, że zmiana dzieje się w punkcie, to jest proces i on trwa latami. My w te stare schematy, automaty będziemy wpadać nawet, jeżeli przeczytamy całą bibliotekę książek rozwojowych.

AGNIESZKA: Tak. I tutaj się bardzo przydaje wspierająca wioska. Jeżeli byś miała przyjaciółkę, która też pracuje nad tym, żeby odpoczywać, to możesz w takiej sytuacji napisać do niej SMS, że jesteś strasznie wkurzona i powinnaś iść na spacer, a siedzisz i pisesz maila i prosisz ją o pomoc. Ona do Ciebie zadzwoni i popuka Cię w głowę i powie Ci, że przecież się umawiałyście, idź na spacer i zamelduj mi za 15 min czy już wyszłaś czy jeszcze nie. Na przykład.

SYLWIA: Szukamy swojego partnera produktywności.

AGNIESZKA: Nawet widzisz, od razu mówisz produktywności. Partner w regeneracji, czyli fajnie jest znaleźć takiego sojusznika, który będzie pracował nad tym samym albo z kolei takiego sojusznika, który już jest bardziej zaawansowany i Cię po prostu ochrzani jako Twój autorytet. Powie Ci, że masz iść na spacer, każe Ci. Żartuję trochę. Zaangażowanie społeczne, podstawowa strategia zarządzania stresem, czyli z ludźmi.

SYLWIA: Czyli jeżeli mamy sami z tym problem, znajdziemy swojego sojusznika, do którego w takich momentach kiedy wiemy, ale coś nas ciągnie w innym kierunku, zwrócić się o pomoc. To jest kolejny kawałek. Prośenie o pomoc też nie jest łatwe. To wszystko o czym mówimy, jeżeli my to wiemy i chcemy, a nam nie wychodzi, doprowadza nas do tego stanu napięcia i stresu. Frustruje nas i oddala nas od bycia w zgodzie ze sobą. Myślę, że tematu stresu może nie wyczerpałyśmy, bo mogłybyśmy drugą, a może i trzecią godzinę spędzić jeszcze na rozmowie, ale wiele cennych wskazówek wezmę od Ciebie Agnieszko dla siebie, za co Ci bardzo dziękuję. Powiedz



jeszcze gdzie możemy Ciebie znaleźć online. Możesz też jeszcze dwa słowa powiedzieć o tym kursie, bo on prawdopodobnie pojawi się też w lutym wtedy, kiedy konferencja.

AGNIESZKA: Przede wszystkim zacznę od tego, że można mnie znaleźć na mojej stronie dylematki.pl. Mam też stronę na FB DyleMatki i profil na Instagramie. Zapraszam do zapisu na mój newsletter. Tam można być na bieżąco z różnymi moimi pomysłami i projektami. Ten projekt kursu - jesteśmy na etapie obgadywania co tam dokładnie ma być, jak to wszystko zorganizować. Kurs będzie dotyczył tego jak sobie radzić w przeróżnych sytuacjach, kiedy my jesteśmy bliskościową mamą czy próbujemy, a partner niekoniecznie. Jagoda Sikora, która jest psycholożką dziecięcą będzie mówiła o tej stronie jak sobie radzić w relacji z dzieckiem, czego dziecko potrzebuje, jak działać, żeby to dziecko czuło się bezpiecznie mimo tych różnic między rodzicami, czasami bardzo dużych. Ja z kolei będę mówiła raczej o tym jak się komunikować z partnerem, jak w ogóle rozpoznać gdzie my jesteśmy na tym spektrum od naprawdę fajnego taty, którego my się czepiamy okropne baby do przemocowego partnera, którego należy jakoś odciąć, porzucić itd. Takie pełne spektrum. Jakie są opcje, na co zwracać uwagę, jak się komunikować. Myślę, że taki kurs jest bardzo potrzebny i tak jak powiedziałam chyba od dwóch lat to w nas dojrzewało i już jesteśmy gotowe.

SYLWIA: Kiedy planujecie premierę?

AGNIESZKA: Jeszcze nie wiemy, ale myślę, że w trakcie konferencji już będzie wszystko wiadomo.

SYLWIA: Jeśli będzie, to na pewno też przy okazji rozmów, zresztą pierwszy dzień konferencji to Agnieszka i Jagoda, wspomnimy o tym, że już jest. Czekamy z niecierpliwością, bo na pewno będzie wartościowy. Aga na koniec, gdybyś miała jednym zdaniem - może trzema - podsumować naszą rozmowę i taką jedną myśl, przesłanie, które chciałabyś nam zostawić, to co by to było?

AGNIESZKA: Bądź dla siebie dobra i wtedy będziesz fajną mamą.

SYLWIA: I teraz wszyscy bierzemy długopis i piszemy to zdanie i przyklejamy sobie w widocznym miejscu. To jest chyba najlepsze podsumowanie tej rozmowy. Stres i regulacja wtedy też będzie dla nas łatwiejsza, jeśli same będziemy dla siebie dobre. Bardzo Ci dziękuję Agnieszko za tę rozmowę. Dziękuję Ci też za wszystkie Twoje doświadczenia, którymi się tutaj podzieliłaś. Myślę, że będą nie tylko dla mnie, ale też



dla naszych słuchaczek bardzo wartościowe. Mam nadzieję, że jeszcze będziemy miały okazję się usłyszeć. Jeżeli nie na kolejnych konferencjach, to na pewno w naszym podcaście. Bardzo Ci dziękuję i cieszę się, że miałyśmy kolejny raz okazję porozmawiać.

AGNIESZKA: Ja też Ci bardzo Sylwio dziękuję za zaproszenie i za zaufanie i za fajną rozmowę po prostu. Bardzo miło jest z Tobą rozmawiać i też liczę na powtórki.

SYLWIA: To macie od nas zapewnienie, że na pewno jeszcze Agnieszkę usłyszymy. Bardzo się cieszę i w takim razie do usłyszenia.

AGNIESZKA: Do usłyszenia. Dziękuję.

To był podcast Rodzicem Jestem. Dziękujemy za wysłuchanie. Po więcej zapraszamy na fanpage [Rodzicielski Drogowskaz](#), stronę podcastu www.rodzicemjestem.pl oraz blog www.rodzicielskidrogowskaz.pl. Jeśli spodobał Ci się podcast zostaw swoją opinię na iTunes. Dzięki temu będziemy wiedzieć, że to co robimy ma sens. Do usłyszenia!