

Rozważania i grafiki przedstawione w niniejszym tekście powstały w ramach projektu Zespołu Badawczego „Teacher wellbeing” pod kierownictwem dr Dagmary Gałajdy (Instytut Językoznawstwa, Uniwersytet Śląski, Katowice) i są chronione prawem autorskim.



waga: ©Malina Kamińska, Uniwersytet Śląski

Nowy rok 2021 właśnie się rozpoczyna! Dla mnie jest to zawsze okres, gdy porządkuję to, co się stało w ubiegłym roku według podziału na porażki i sukcesy. I zawsze po stronie porażek jest więcej rzeczy niż po stronie sukcesów! Nie wiem jak to jest, ale jeszcze nigdy nie udało mi się ocenić siebie pozytywnie, w stylu: „No cóż, próbowałaś, ale ci nie wyszło, innym też nie wychodzi!”. Moja ocena była ostra, bezkompromisowa i miała negatywny wpływ na moje samopoczucie.

W tym roku, dzięki pracy w projekcie „Teacher Wellbeing”, mam szansę zmienić to podejście, zaakceptować swoje porażki, nie oceniać siebie, być dla siebie najlepszą przyjaciółką.



kot w lustrze: ©Karolina Kłoczko, Uniwersytet Śląski

W tym artykule chciałabym zaprosić do pogłębiania wiedzy z zakresu psychologii, ale w przyjemnym literackim stylu, bez naukowego zadęcia. Poniżej przedstawiam dwa linki, które są punktem wyjścia dla rozważań w projekcie „Teacher Wellbeing”. Niestety, niektóre są dostępne tylko w wersji angielskiej, ale zapraszam również do lektury polskich tekstów, z

których dwa przedstawiam poniżej. Oba pochodzą ze strony internetowej magazynu zwierciadlo.pl

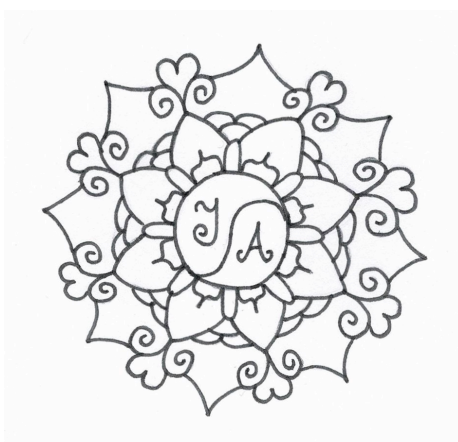
W pierwszym linku Katarzyna Troszczyńska szuka odpowiedzi na pytanie: Czy potrafisz sobie współczuć? Czy bycie dla siebie wybaczącym i czułym to egocentryzm? Czy w naszym nowoczesnym świecie opartym na rywalizacji i propagandzie sukcesu jest miejsce dla współczucia dla siebie? (nie mylić z uzalaniem się nad sobą!).

<https://zwierciadlo.pl/psychologia/wspolczucie-wobec-samej-siebie1>

W drugim linku Joanna Maria Berent przedstawia propagatorkę uważności i troski o samego siebie: Pemę Chödrön - buddyjską mniszkę amerykańskiego pochodzenia.

<https://zwierciadlo.pl/zwierciadlo-poleca/pema-chodron-o-tym-jak-zaakceptowac-rzeczywistosc>

Chödrön uczy otwartości na chaos i nieprzewidywalność ludzkiego bytu, który porównuje do mandali. Jesteś centrum tego niezwykłego układu, w którym poszczególne elementy w mniejszy lub większy sposób mają wpływ na twoje życie. Jak sobie z tym radzisz? Czy potrafisz zaakceptować to, co nie zależy od ciebie?



mandala: ©Malina Kamińska, Uniwersytet Śląski

Warto zapoznać się z technikami i ćwiczeniami proponowanymi przez buddystkę. Porady wydają się banalnie proste: zatrzymaj się na chwilę, bądź świadomie w chwili obecnej, pielęgnowaj życzliwość w sercu. Ale wiem z własnego doświadczenia, że to nie jest proste. Właściwego oddychania, wspomagającego „rozłożoną na łopatkach” psychikę uczyłam się rok, a przecież oddech jest podstawową czynnością naszego organizmu, wykonywaną automatycznie bez udziału naszej świadomości. To dzięki zajęciom jogi prowadzonym przez rewelacyjną Kasię Baron (<http://jogakasiabaron.pl/>) nauczyłam się (i dalej się uczę) jak ważne jest oddychanie w świadomy sposób.

W Internecie znaleźć można wiele ćwiczeń oddechowych dla początkujących. Poniżej przedstawiam jedno z nich. Należy je wykonywać przez co najmniej pięć minut kilka razy dziennie:

1. Połóż się, usiądź po turecku, lub na krześle (z wyprostowanymi plecami).
2. Prawą rękę połóż na brzuchu, a lewą na żebrach, w dolnej ich partii.

3. Wciągnij powietrze do płuc tak, by poczuć pod prawą ręką jak unosi się brzuch. Wdychaj dalej powietrze, wypełniając nim górną część klatki piersiowej, gardło i nos.
4. Zatrzymaj na sekundę powietrze, a potem wypuszczaj je w odwrotnej kolejności. Najpierw uwolnij powietrze z nosa, następnie ze środkowej części płuc, a na końcu z dolnej. Możesz odczuwać delikatne zawroty głowy na początku, ale powinny ustąpić po kilku wdechach. Postaraj się, aby wdech trwał tyle samo co wydech.
5. Skoncentruj się całkowicie na oddychaniu.
6. Nie rób nic „na siłę”. Jeśli czujesz dyskomfort, poczekaj, spróbuj jeszcze raz za chwilę. Ćwiczenie nie może sprawiać bólu, ani powodować nudności. Jeśli tak jest, zaprzestań jego wykonywania.

Dodatkowo zapraszam do wysłuchania wywiadu z mniszką przeprowadzonego przez amerykańską dziennikarkę Oprah Winfrey (w języku angielskim):

https://www.youtube.com/watch?v=_kDwINzk1GU&ab_channel=BuddhisminWorld.

Następny link zaprowadzi Was do telekonferencji znanych pod nazwą TED. Są to konferencje naukowe organizowane corocznie przez amerykańską fundację non-profit Sapling Foundation. Tematyka jest różnorodna i dotyczy między innymi nauki i technologii, kultury, społeczeństwa, ekologii, praw człowieka i wielu innych. Mówcy przedstawiają swoje przemyślenia w sposób bardzo interesujący, czasami zabawny lub intrygujący. Ich wystąpienia są krótkie, nawet kilkuminutowe, co nie znaczy, że są mniej zajmujące. Wielokrotnie słuchałam TEDa w zależności od potrzeb i muszę powiedzieć, że nigdy nie był to czas stracony.

Zapraszam również do zapoznania się z artykułami dr Kristin Neff, która jest naukowcem i badaczem, profesorem nadzwyczajnym na Uniwersytecie Texas w Austin, US. Dr Neff jest propagatorką współczucia dla samego siebie, uczucia, którego wielu z nas nie zna, bądź nie rozumie. Jeden z jej artykułów w prosty sposób przybliży temat:

„Nieustający pościg za wysokim poczuciem własnej wartości, stał się wirtualną religią, do tego bezwzględna. Aby dobrze czuć się w z samym sobą, nasza kultura oparta na ekstremalnej rywalizacji, wymaga od nas wyników powyżej średniej. Ale przecież zawsze będzie ktoś bardziej atrakcyjny, inteligentniejszy i odnoszący więcej sukcesów niż my. I nawet jeśli mamy wysokie poczucie wartości, to nie uda się go utrzymać na dłużej, bo to uczucie skacze jak piłeczka do ping-ponga, w rytmie naszych porażek i sukcesów.

Na szczęście, jest alternatywa do poczucia wartości, którą wielu ekspertów uważa za lepszą: współczucie dla samego siebie. Badania dr Kristin Neff i innych czołowych psychologów wskazują, że ludzie, którzy są wyrozumiali wobec swoich porażek i niedoskonałości doświadczają lepszego samopoczucia niż ci, którzy ciągle oceniają siebie. Poczucie bezpieczeństwa i własnej wartości, które zapewnia nam współczucie dla samego siebie jest zawsze na wysokim, stałym poziomie – zaczyna działać jak lek podany w momencie, gdy nasza samoocena spada.” <https://pl-pl.facebook.com/notes/1507434115970211/> (tłumaczenie własne)

Poniżej link do konferencji TED (w języku angielskim):

https://www.youtube.com/watch?v=MEyJ_H1U5SQ&ab_channel=Happy%26Well

Wiele interesujących artykułów znajdziecie na profilu FB dr Neff (w języku angielskim):

<https://pl-pl.facebook.com/selfcompassion/>



serce-compassion: ©Natalia Mazaraki, Uniwersytet Śląski

I jeszcze jedna rekomendacja: świetna książka na początek roku: Jack Kornfield „Mądrość serca” ("The Wise Heart"). Polecam wszystkim, którym nieobca jest medytacja i uważność, tu i teraz, dojrzałość duchowa i odkrywanie siebie. Według recenzji zamieszczonej na stronie lubimyczytac.pl autor: „*omawia kolejno wszystkie najistotniejsze wyzwania i problemy życia duchowego we współczesnym świecie. W tej mądrej, ciepłej i inspirującej książce porusza szeroki zakres najistotniejszych zagadnień, łącznie z tymi, które w literaturze przedmiotu podejmuje się bardzo rzadko. Jest ona odpowiedzią na potrzeby współczesnych poszukujących, zarówno początkujących, jak i zaawansowanych: od współczucia i uzależnień, przez uzdrawianie psychiki i emocji oraz rozwiązywanie problemów dotyczących związków i seksualności, po tworzenie prostoty i równowagi we wszystkich dziedzinach życia.*”

<https://lubimyczytac.pl/ksiazka/4263669/madrosce-serca-praktyka-buddyjska-w-swiecie-zachodnim>

Wszystkim poszukującym odpowiedzi na ważne pytania życzę znalezienia takich odpowiedzi, które pomogą zaakceptować siebie, pokochać swoje przywary i nie krytykować za każdy błąd. Mam nadzieję, że przyszły rok 2021 będzie dla wszystkich lepszy pod każdym względem! Chciałabym zakończyć pięknym cytatem z Pemy Chödrön:

„Nie ma wątpliwości, że czujące istoty potrzebują pomocy i że jedyny sposób, aby komukolwiek pomóc, to pomóc najpierw samemu sobie.”

Do zobaczenia w następnym artykule...

Augustyna Janta