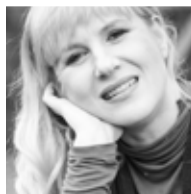


# ŚPIESZ SIĘ powoli

**W STRESIE, PĘDZIE I NAPIĘCIU NIE MAMY SZANS CIESZYĆ SIĘ CHWILĄ, DOCENIĆ, CO JUŻ POSIADAMY. CZY JEDNAK KAŻDY KONIECZNIE MUSI ZWOLNIĆ, BY BYĆ SZCZĘŚLIWYM? SZUKAMY RECEPTY NA TO, JAK ŻYĆ, BY ŻYCIE WRESZCIE MIAŁO SŁODKI SMAK.**

Rozmawia: Alina Barska



**NASZ EKSPERT**  
Violetta Nowacka

PSYCHOLOG I PSYCHOTERAPEUTA  
Z CENTRUM POMOCY  
PSYCHOLOGICZNEJ „SELF” PRZYJAZNE  
TERAPIE W POZNANIU



## Co nam daje zwolnienie tempa życia w naszej rozedrganej od napięć codzienności?

Po pierwsze, wycisza układ nerwowy, uaktywnia „hamujący” nasz mózg układ nerwowy przywspółczulny. Mówiąc prościej wycisza się to, co jest w organizmie napięte, zmniejsza się produkcja kortyzolu i adrenaliny – hormonów „nakręcających” do działania.

Zwolnienie pomaga odstresować organizm także z poziomu fizycznego.

To szansa, żebyśmy wrócili do tego, co jest dla nas ważne. Ciągłe się spiesząc, nie zastanawiamy się, co jest istotne w życiu, tracimy atrybut i sens.

## Zwolnienie daje czas na myślenie?

Tak, wtedy mogę pomyśleć, co jest dla mnie ważne w danej chwili.

Zacznijmy od poranka – gdy jestem w pędzie, działam jak automat, by szybciej się wyrobić ze wszystkim. Jeśli chcę zwolnić, muszę się zastanowić, co jest dla mnie naprawdę istotne. Zrobienie perfekcyjnego makijażu? Czy spokojne śniadanie z rodziną? Doby jest tyle, ile jest, z czegoś muszę zrezygnować. Z mniej ważnego na korzyść ważniejszego.

zdjęcia: Adobe Stock (2), archiwum prywatne

## Poranek jest trudny, dzieci marudzą, mąż blokuje łazienkę, mówimy i słyszymy tylko: „Szybciej, szybciej!”. Zwolnić w takich warunkach nie jest łatwo...

Nerwowe matki nerwowo wstają – od razu się zrywają na równe nogi. A już sam proces wstawania jest dobrym momentem na refleksję: w jakim nastroju się budzę. Pomyślmy, jak się czujemy, jakie mamy myśli i uczucia? Poleżmy chwilę spokojnie, przeciągnijmy się, popatrzmy za okno.

## Sprawdźmy pogodę na zewnątrz i „wewnątrz” nas?

Tak. Wstańmy powoli, bez napięcia. Inaczej od razu wpadniemy w młyn – zaczniemy myśleć, co mamy dziś zrobić i się stresować, poganiać dzieci – bo któreś marudzi... To są nawykowe napięcia, taki kołowrotek stresu, w którym biegamy jak chomik. Jak go nie zatrzymamy, to jest duże prawdopodobieństwo, że spędzimy w nim cały dzień.

## Jak się zatrzymać, gdy chcemy krzyknąć: „Pospiesz się, bo się spóźnimy!”?

Pomyśleć, co się stanie, jeśli się będziemy na czas? Czy naprawdę musimy wszyscy szaleć i ze skóry wyłażyć? Co będzie, jeśli się spóźnimy 5-10 minut?

## Dziecko dostanie uwagę w szkole...

No i co z tego?

## Jak to co, pewnie zaczniesz się źle uczyć, wagarować i nie zda do następnej klasy...

To przykład galopującego negatywnego myślenia. Od jednego spóźnienia ma nie zdać? Przecież mówimy tylko o dzisiejszym dniu.

Trzeba zobaczyć, jakie mamy w głowie negatywne schematy, które się same rozpędzają – chodzi przecież tylko o dzisiaj i o przełamanie nawyku śpieszenia się. Brak pośpiechu wcale nie oznacza, że się spóźnimy. Śpiesząc się, jesteśmy chaotyczni. Gdy zwalniamy, możemy złać równowagę, działać metodycznie i spokojnie, zadbać o priorytety.

## Może córka nie musi mieć zplecionego warkocza dobieranego, tylko rozpuszczone włosy? I już mamy 5 minut do przodu...

Dokładnie. Wiele moich klientek w okresie lockdownu zaobserwowało, że zmieniło się ich nastawienie do porannych rytuałów urodowych. Jedne przestały kręcić włosy, inne prostować – to już nie było takie ważne.

To może wydaje się głupie, ale za taką refleksją idą następne. Skoro perfekcyjna fryzura nie jest taka istotna, co tak naprawdę jest ważne, żeby ten dzień był fajny i udany, żebyśmy się dobrze czuła?

## Kiedy jeszcze w ciągu dnia warto skupić się i wyciszyć?

Kolejny moment, kiedy zwykle nas porywa, jest w autach, w drodze do pracy.

Jedziemy szybko, szybko zmieniamy biegi, słuchamy „szybkich” wiadomości – nie ma chwili na skupienie, tylko gonitwa myśli. Wyłączmy chociaż radio – od razu czas zaczyna biec wolniej. Przestańmy się denerwować, dlaczego ten przed nami się tak ciągnie, posłuchajmy ulubionej muzyki.

## Kolejny trudny moment, zwłaszcza dla kobiet, to powrót po pracy do domu?

Tak. Znowu rusza kołowrotek z myślami o tym, co jest do zrobienia: obiad, pies na spacer, lekcje z dziećmi, pranie, gotowanie – i panika gotowa.

A może mogę usiąść i spokojnie wypić herbatę, zamiast na wszystkich pokrzykiwać i brać się nerwowo do roboty? Co jest ważne, kiedy wracam do domu? Czy na pewno porządek? Może jednak to, żeby pobyć z dziećmi, z mężem, zapytać, jak im minął dzień, co chciałyby – a nie co muszą – zrobić wieczorem?

A może mogę usiąść i spokojnie wypić herbatę, zamiast na wszystkich pokrzykiwać i brać się nerwowo do roboty? Co jest ważne, kiedy wracam do domu? Czy na pewno porządek? Może jednak to, żeby pobyć z dziećmi, z mężem, zapytać, jak im minął dzień, co chciałyby – a nie co muszą – zrobić wieczorem?





## UCIECZKA OD TEGO, CO WAŻNE?

Należy też uważać, bo styl życia „slow” czyli powolny, relaksacyjny może być traktowany przez niektóre osoby w sposób ucieczkowy. „Maniacy” tego trybu życia, którzy mu wszystko podporządkowują mogą zrobić z tego rodzaj lekkiej obsesji, która pomaga im uciekać od tego, co w życiu naprawdę ważne. Psychologia nazywa to ucieczkowym mechanizmem obronnym. Taki temat zastępczy, żeby nie zajmować się tym co naprawdę istotne.

**Bo inaczej, jak wejść w ten kierat – dzieci, porządki, pies – to wieczorem padam na twarz. I tak mija dzień za dniem. To tylko przeżycie.**

Często na terapii ludzi dochodzą do wniosku, że nieustannie porządkowanie tego, co jest „na zewnątrz” nas, przesłania to, co mamy ważnego do załatwienia w sobie, z partnerem albo co utrudnia nam relacje z innymi.

Porządek nie daje nam tyle spokoju i bezpieczeństwa, ile sobie wmaiwiamy, że da. Przyzwyczajamy nasz układ nerwowy, że na chwilę się dobrze czuje, wtedy kiedy dostaje porcję tego, co widzi jedną sekundę – bo ileż trwa zadowolenie z tego, że się posprzątało? A jak zaraz się nabrudzi, to już jesteśmy roztrzęsieni? Przecież to jest błędne koło.

**Czyli trzeba szukać źródła spokoju gdzieś indziej, niż w czystym pokoju.**

Wykorzystajmy 5 zmysłów, które zawsze „mamy” przy sobie – dotyk, słuch, węch, smak, wzrok. Mogą być narzędziem do wyciszenia się w każdym miejscu i czasie. Siedzę w poczekalni u lekarza i się denerwuję. Więc dotykam palcami siedzenia krzesła i całą uwagę kieruję na to, co wyczuwam opuszkami. Siedzenie jest śliskie albo szorstkie, sprężyste, ugina się,

ciepłe, zimne. Nie pytam sama siebie, jakie ono jest, tylko doświadczam go dotykiem i skupiam się na tych wrażeniach. Gdy cała uwaga skupiona jest na dotyku, myśli nie mają jak biec – układ nerwowy się automatycznie wycisza.

**W taki sam sposób możemy używać pozostałych zmysłów? Skupiać się na otaczających nas dźwiękach, na smaku potrawy?**

Tak. Gotuję zupę i się śpieszę, więc żeby się uspokoić, skupiam się na dźwięku, jaki wydaje obieraczka, którą kroję marchewkę. Skrob, skrob, skrob. A potem na tym, jak szumi woda, pod którą ją myję. Jeśli tylko robimy to uważnie i się zaśluchamy czy „za-dotykamy” to po chwili pocujemy się lepiej.

**Czy można łączyć skupianie się na doznaniach z różnych zmysłów?**

Tak, ale nie za szybko, warto eksplorować każdy zmysł najdłużej jak mogę, przynajmniej minutę. I się nie zrażać na początku, jak nas „przerzuca” na inny zmysł. Uwaga wymaga, jak wszystko, treningu.

**Jak „trenować”, by wyciszyć się pod koniec dnia?**

Zastosować się do naturalnych praw rządzących ludzkimi organizmami, wynikających m.in. z biologii.

Z rytmu dobowego wynika, że „przyśpieszenie” po godzinie 19 nam nie służy. Nie uprawiamy wtedy siłowych sportów. Joga, tai chi, spacer mogą być, ale nie aerobik.

Nie wykonujemy stresujących czynności. To czas na wyciszenie organizmu. Najlepiej byłoby zasypiać między 22 a 23 – m.in. według medycyny chińskiej wtedy najlepiej regeneruje się nasze ciało i najsukuteczniej koi układ nerwowy.

**Czy wszystkim jest tak samo łatwo – albo trudno – zwolnić tempo życia?**

Nie, to kwestia temperamentu. Osoby mające „gorący” będą się męczyć, gdy zmusimy je do zbyt wolnego funkcjonowania.

Trzeba brać pod uwagę własne predyspozycje – to, w jakim tempie życia najlepiej się czujemy. Dla jednych najlepszy jest wolny, inni potrzebują od czasu do czasu tylko ćwiczeń „zwalniających” w momentach wielkiego napięcia, a na co dzień z natury są „żywymi srebrami” i nie męczą się jak robią szybko i dużo.

**Trzeba brać pod uwagę własne predyspozycje – to, w jakim tempie życia najlepiej się czujemy. Dla jednych najlepszy jest wolny, inni potrzebują od czasu do czasu tylko ćwiczeń „zwalniających” w momentach wielkiego napięcia, a na co dzień z natury są „żywymi srebrami” i nie męczą się jak robią szybko i dużo.**



**A jeśli jesteśmy zagonieni i uważamy, że nam z tym dobrze? Co może świadczyć o tym, że się oszukujemy?**

Jakość życia. Jeśli żyjemy zgodnie z naszą naturą, to jest nam dobrze. Jeżeli jestem w pędzie i nie odczuwam żadnych „skutków ubocznych” to w porządku. Ale jeśli wszystko mi siada – zdrowie, relacje z bliskimi, a ja ciągle mówię, że świetnie mi się żyje, to coś tu jest nie tak, oszukuję się.

**Jeśli chcemy zwolnić, to musimy zadać sobie pytanie o nasze priorytety?**

Dokładnie. Zmieniamy się wraz z upływającym czasem i doświadczeniami, mamy różne priorytety. Zwolnienie tempa życia kontaktuje nas także z uczuciami i emocjami. Gdy jesteśmy ogłuszeni pośpiechem i żyjemy w trybie „walcz albo uciekaj” odłącza nas to od wyższej uczuciowości – mózg musi przeznaczyć całą uwagę na ruch, działanie, pośpiech.

**A co jeśli przychodzą wtedy uczucia, których nie chcemy? Żal, smutek, gniew?**

Gdy pozwolimy sobie wreszcie czuć, mogą dość w nas do głosu uczucia, które dawno próbowaliśmy wyprzeć. Złość na matkę, odraza do męża. To może być bolesne, ale jednocześnie jest szansą na rozwój – bo musimy sobie zadać pytanie, co z tymi uczuciami i relacjami dalej chcemy robić? To szansa na rozpoczęcie głębokich zmian w życiu.

**Jak je zapoczątkować?**

Na początek warto sprawdzić, czy to, co robimy i chcemy robić, jest dla nas naprawdę ważne. Można na przykład wypisać listę czynności bądź rzeczy, których zrobienie jest dla nas ważne. Kupienie nowego samochodu albo zrobienie wreszcie prawa jazdy, pójście na kurs angielskiego

Potem wypisujemy wartości, jakie oznaczają dla nas dane czynności. Czyli kupienie samochodu to na przykład prestiż, albo wolność. Powrót na studia – rozwój. Jeśli jesteśmy szczerzy ze sobą, możemy się sami zaskoczyć sprawdzając, po co nam dana rzecz.

**Bo może się okazać, że nowy samochód to chcę kupić nie dla wolności, tylko dlatego, żeby się teściowa odczepiła, że jeździmy starym gruchotem?**

Na przykład. Tylko tu trzeba sprawdzić, co kryje się głębiej – czy wartością dla mnie jest spokój, jaki da mi to, że teściowa się odczepi i mąż przestanie się denerwować, czy może to, że wtedy wreszcie zyskamy szacunek?

A kiedy już wiem, jakie wartości kryją się za tym, czego chcę od życia, czas na uszeregowanie ich w kolejności ważności. Wiedząc to, będę się mogła skupić na robieniu tego, co dla mnie najważniejsze. Bo wszystkiego się w życiu nie da zrobić – trzeba zobaczyć własną realność.

**Takiej wewnętrznej matematyki chyba nie da się zrobić w kwadrans...**

Zdecydowanie warto dać sobie na nią czas. Dobrym momentem może być robienie planów na przyszły rok. Pomóc może metoda dwójkowa.

Wpisujemy ważne dla nas wartości w słupku i porównujemy ze sobą dwie pierwsze z góry, powiedzmy urodę i wygodę. Gdybym miała wybrać tylko między tym, czy żyć na planecie urody czy wygodę, to co bym wybrała? Zwycięzcę pojedynku porównuję z kolejną pozycją z listy – i tak do końca, aż zostaje nam najważniejsza ze wszystkich wartości. Wtedy skreśliam ją z listy i wpisuję na kolejną kartkę. Potem wracam do listy i znowu – porównuję tę, która teraz jest na niej pierwsza z kolejną. I wygram z kolejną, aż otrzymam zwycięzcę wszystkich pojedynków – to druga dla mnie ważna wartość w życiu, wpisuję ją jako drugą na tę kolejną listę. Tak samo szukam trzeciej, czwartej i piątej ważnej dla mnie wartości.