

TERAZ BĘDZIEMY LEPSI

Poziom neurotyzmu naszych czasów sięgnął zenitu. Ludzie gonili ciągle za czymś, czego nie mieli. Jak już to dostali, to nie potrafili się tym cieszyć, tylko od razu chcieli więcej. Nastawienie na robienie kariery, zarabianie pieniędzy, dążenie we wszystkim do perfekcji, planowanie każdej godziny dnia... Kontrola nad naszym życiem dawała nam poczucie bezpieczeństwa, ale wirus pokazał, że kontrola jest iluzją. To czas na przewartościowanie życia. Jeśli dobrze go wykorzystamy, to kiedy wszystko wróci już do normy, na pewno będziemy lepsi, mówi **Violetta Nowacka**, psycholog, psychoterapeutka z poradni SELF Przyjazne Terapie.

ROZMAWIA: ANNA SKOCZEK | ZDJĘCIE: KAMILA NOWICKA-ŚLUSARCZYK

Co się teraz dzieje z naszym życiem?

Violetta Nowacka: Mamy sytuację, w której coś się skończyło. Na pewno skończyła się wolność i jesteśmy zmuszeni do życia na terytorium wewnętrznym. Nie mamy dostępu do relacji w takiej formie jak dotąd. W obecnej sytuacji najbardziej doskwiera jednak ludziom utrata kontroli.

To znaczy?

Nawyk kontroli jest zły, ponieważ go wynaturzyliśmy. Kontrola objawia się między innymi snuciem szczegółowych planów. Ale jeśli przesadnie chcemy mieć wszystko zaplanowane, to nie zostawiamy sobie miejsca na spontaniczność. Nie potrafimy płynąć już z prądem życia. Obecnie możemy otworzyć w sobie taką część, która nazywa się zgodą na życie. Zgodą na rzeczy nieprzewidziane. To z jednej strony oznacza, że staniemy się pokorni, z drugiej pozwoli na czerpanie radości. Pandemia i jej skutki uświadamiają nam, że nie wszystko jest zależne od nas, że nie jesteśmy do końca panami swojego losu. To czas porzucania kontroli.

Czy robienie teraz planów jest pułapką?

Pewnie. Teraz jest czas na uważne życie tu i teraz. Na coś, co nazywamy mindfulness, czyli na uważne i przemyślane, świadome życie. Teraz możemy skupić się na sobie i przewartościować swój świat. A to na pewno przygotowuje nas na przyszłość.

O czym mówią klienci, z którymi teraz pracujesz?

Zdecydowana większość dostrzega plusy sytuacji, w której się znaleźli. Wszystko spowolniło. Już od samego rana nie ma pędu, stresu i nerwów. Ludzie nie denerwują się spóźnieniem do pracy. Nie popędzają dzieci, żeby szybciej się ubrały, czy zjadły śniadanie, bo trzeba zdążyć do szkoły, przedszkola. Wszystko to powoduje, że zupełnie inaczej zaczynamy dzień, bo nie mamy już tego nawyku pośpieszania, który powodował stres.

Co w takim razie jest?

Wiele osób mówi, że jest przyjemność, która pojawiła się tylko dlatego, że zaczynamy dzień powoli, bez nerwów i krzyków. Kobietom odeszło wiele zewnętrznych obowiązków, mają lepszy nastrój, więcej czasu. Mogą więc zająć się tym, co kobiece, czyli tworzeniem relacji. Wspólne gotowanie, prace w ogrodzie, nawet wspólne sprzątanie. Wszystko dzieje się w swoim tempie. Jedna z klientek powiedziała mi, że dopiero teraz zaczęła myśleć nad kupnem innego stołu. Stary jest za mały, niewygodny. Nagle okazało się, że urządzenie domu i meble, które posiadamy, też mogą służyć budowaniu relacji.

Co jeszcze dał ludziom czas?

Odzyskanie czasu uruchomiło w ludziach ich naturalną potrzebę uważności, a to nic innego, jak mindfulness, które jeszcze niedawno psychologowie musieli wyjaśniać

w teorii. Organizowane były też kursy, które pomagały ludziom wyjść z paranoi pośpiechu. A teraz ludzie sami uruchamiają swoje naturalne skłonności. To również potrzeba wspólnoty, którą można teraz ze spokojem celebrować.

W związku z ograniczeniem wolności i uwolnionym czasem, pięknie widać też, jak uruchomiła się w ludziach kreatywność. Siedząc w domu, wymyślamy niesamowite rzeczy. Piszemy wiersze, śpiewamy, tańczymy. Wystarczy zajrzeć na youtube. Zaczynamy więc odkrywać swoją naturę. To, że jesteśmy istotami stadnymi i kreatywnymi.

Pojawia się też tęsknota za innymi ludźmi...

Wiele osób po raz pierwszy zaczyna starać się o relacje z innymi ludźmi. Piszą do siebie, dzwonią, rozmawiają przez video. Nagle ludzie chcą być ze sobą w kontakcie za wszelką cenę.

Dlaczego tak tęsknią i tak się starają?

To jest trochę tak, jak z papierem toaletowym. Dopóki jest, to jesteśmy przekonani o tym, że to standard. Ale sama myśl o tym, że mogłoby go zabraknąć, u wielu osób wywołała panikę. Tak samo było z relacjami. Do tej pory mieliśmy ich pod dostatkiem i popatrz, co się działo. Ludzie się spotykali, a i tak siedzieli z nosem w telefonie. Ciągłe coś dziubali w tych smartfonach. Na własne życzenie izolowali się od siebie. Teraz, kiedy okazało się, że nie wolno im wychodzić, nie wolno się spotykać, wiele osób zdało sobie sprawę z tego, że właśnie tych relacji potrzebują. Cierpienie i tęsknota są ważne, bo pokazują jak mamy zachowywać się, kiedy już wszystko wróci do normy. Że musimy o siebie dbać, że musimy się przytulać, rozmawiać, patrzeć sobie w oczy, trzymać się za dłonie. To jest prawdziwa roszada w wartościach.

Ale nie tylko relacje z innymi ludźmi się zmieniają...

Jeden z moich klientów dopiero teraz odkrył relację z samym sobą. Mówi, że kiedy zaczął pracować z domu,

to nagle zaczął czuć, czego chce. Zaczął czytać książki, które do tej pory tylko kupował. Zaczął się czymś interesować, odnalazł pasję. Nigdy wcześniej nie miał na to czasu. Teraz odkrywa urok bycia introwertykiem. Odkrył na przykład, że wkurza go jego własny szef i pracując z domu, czuje się naprawdę zrelaksowany. Okazało się, że relacja z szefem, ten człowiek, a może nawet sama praca, szkodzą mu fizycznie. Właśnie przez to zaczyna poszukiwania nowej.

Praca w domu mogłaby być też zupełnie osobnym tematem...

Dla wielu osób to też nowa sytuacja. Ale na przykład ten wspomniany wcześniej klient zaczął zwracać uwagę na godziny oddzielające życie od pracy. Teraz zaczął kończyć punktualnie, kiedy w pracy często zdarzały mu się nadgodziny, albo zabierał ją do domu. Teraz o 17.00 wyłącza wszystko, skupia się na swojej partnerce i na sobie. Powiedział mi, że ma więcej czasu na miłość. Częściej się przytula, wspólnie oglądają seriale. Wcześniej nigdy nie mieli na to czasu i wiecznie byli zmęczeni.

Skąd takie nagłe zmiany?

To jest trochę jak taniec z gwoździem w bucie. Na początku go czujemy, ale zaczynamy się przyzwyczajać do tego, że boli i powoli nasz układ nerwowy stępią się na tyle, że ból jest normalnością. Ta izolacja zmusiła ludzi do zadania sobie pytań o ich własne życie i szczęście. Odcięła ich od negatywnych bodźców.

Pandemia jest oczywiście sytuacją skrajnie niebezpieczną, ale z drugiej strony daje nam szansę...

To szansa na zmiany w świadomości ludzkości. Czego dotyczy to ostrzeżenie? Tego, żebyśmy zobaczyli, co musiało się wydarzyć, żebyśmy zrozumieli, jak ważni są dla nas ludzie, relacje, bliskość. Jak ważny jest dla nas czas. Jak ważni jesteśmy my sami, nasze uczucia, pasje, pragnienia, kreatywność. Ten wirus przypomina nam o tym wszystkim, co utraciliśmy i o czym zapomnieliśmy. Przypomina nam o naturze społeczeństwa. To jest ostrzeżenie, które może zmienić kierunek całej cywilizacji. Mam nadzieję, że dzięki temu, co się stało, zaczniemy też szanować ziemię. Popatrz, co dzieje się kiedy siedzimy w domach. Czy naprawdę potrzebujemy czterdziestu par butów i dwudziestu sukienek, skoro i tak nie możemy wyjść? Zobacz iloma niepotrzebnymi przedmiotami się otaczamy. Ile niepotrzebnych przedmiotów kupujemy. To jest moment, w którym możemy zauważyć, że ktoś sztucznie wykreował wiele naszych potrzeb. Piłujemy ziemię i siebie, bo uwielbiamy splendor. Liczy się posiadanie i uznanie innych. Jaki ma to sens, kiedy siedzimy w domu?

CZEGO DOTYCZY TO OSTRZEŻENIE?
TEGO, ŻEBYŚMY ZOBACZYLI,
CO MUSIAŁO SIĘ WYDARZYĆ, ŻEBYŚMY
ZROZUMIELI, JAK WAŻNI SĄ
DLA NAS LUDZIE, RELACJE, BLISKOŚĆ



Jak będzie wyglądało nasze życie po wszystkim?

Im dłużej siedzimy w domach, tym większe mamy szanse na zmiany. Potrzebujemy miesiąca na zmianę naszych nawyków. Jeśli tyle czasu spędzimy w domu i będziemy dostrzegać pozytywne zmiany, to na pewno nie wrócimy już do tego samego życia. Teraz możemy zrobić sobie trening wdzięczności.

Czym jest trening wdzięczności?

To uświadamianie sobie wartości tego, co się ma, w sytuacji, która dokładnie pokazuje nam to, czego nam brakuje. Trening wdzięczności mówi nam o tym, że zawsze jest w naszym życiu coś, co się ma i że to coś należy cenić. Okazuje się, że musimy się tego znowu

nauczyć. Naszej cywilizacji poprzewracało się w głowie. Ludzie gonili ciągle za czymś, czego nie mieli. Jak już to dostali, to nie potrafili się tym cieszyć, tylko od razu chcieli więcej. A teraz? Ludzie sami zaczynają mówić „jestem wdzięczny za to, że mam pracę, bo część osób na pewno nie będzie miała tyle szczęścia co ja”. Inni mówią „jestem wdzięczny za to, że mam dzieci. Nie poświęcałem im wcześniej tyle czasu ile powinienem. Teraz będzie inaczej”, jeszcze inni mówią „jestem wdzięczny za to, że jestem zdrowy”. Praktyka wdzięczności sprawia, że rosną nasze serca. Nasz wewnętrzny akumulator, od którego tak bardzo się odcięliśmy przez ostatnie lata. Kiedy zaczynamy doceniać to, co mamy, stajemy się lepsi dla siebie i dla innych. ■