



Agnieszka Sochar

Tomasz Delmaczyński

Otwarte Serca

Spis treści

Spis treści	5
Wprowadzenie	7
Porozmawiajmy o... miłości	11
Drogi Czytelniku!	17
Rozdział I. Doświadczenie siebie	19
Porozmawiajmy o... oddychaniu	20
Porozmawiajmy o... uważności	25
Porozmawiajmy o... Tobie	42
Porozmawiajmy o... świecie	57
Porozmawiajmy o... miłości do siebie	62
Wywiad z Anią i Łukaszem cz. 1	70
Rozdział II: Doświadczenie relacji	85
Porozmawiajmy o... Twoim partnerze	88
Porozmawiajmy o... uczuciach	98
Porozmawiajmy o... współtworzeniu	114
Otwarte serca	135
Wywiad z Anią i Łukaszem cz. 2	140
Słowa od autorów	159
Źródła	159

Wprowadzenie

Gdy Nicość pozostawała w środku, w ciszy i spokoju, Coś, które się uaktywniło, zaczęło się fizycznie wyszarpywać z tego centrum. Coś przyjęło zasadę męską, a wtedy Nicość stała się żeńska. Jedno było przeciwieństwem drugiego. Im dalej się od siebie odsuwali, tym bardziej się od siebie różnili. Jako że przeciwieństwa się przyciągają – zakochali się w sobie. Jednak rozbicie ich początkowej jedności było tak silne, że nawet ich wzajemna miłość nie mogła pokonać pędu, który ich rozdzielał. W miarę oddzielania się od siebie rosła ich wzajemna miłość. Dążenie do ponownego zjednoczenia się zdominowało ich myśli bez reszty. On stał się gwiazdami i planetami, siłami utrzymującymi planety w ruchu. Ona stała się esencją przenikającą każde życie. Z Niej wyszły wszystkie rzeczy zrodzone z Miłości. Nie mogłyby one zaistnieć bez jego świadomości i żywotności.

Martine Ashe, 1999

Powyższa opowieść o stworzeniu świata, odwołując się do pierwotnych wierzeń, przedstawia dualność naszej rzeczywistości, zrodzonej z jedności. Obie opisane natury świata są od siebie zależne i tylko we wzajemnym działaniu mogą się realizować. Te podstawowe siły, które się odpychają i przyciągają, tworzą fundamenty naszego istnienia. Odczuwamy je w każdym aspekcie tego świata. Dzień – noc, czarny – biały, góra – dół, mężczyzna – kobieta, materializm – duchowość. Z kultury Tao zrodził się słynny znak Yin–Yang, który oddaje charakter tej zasady. Dwa fragmenty stale obracającego się koła stanowią całość.

(...)

W naszej książce skupiamy się na wyjątkowej relacji pomiędzy tymi dwoma aspektami świata. Relacji, która jest w stanie zatrzyć dualny podział. Mówimy o miłości.

(...)

Rozpoczynając pisanie tej książki, wyszliśmy z założenia, że możemy dać drugiej osobie tylko to, co sami posiadamy. W przeciwnym wypadku będziemy starać się za pomocą partnera wypełniać swoje puste przestrzenie. Jeśli nie kochamy siebie, jak możemy prawdziwie kochać kogoś innego?

(...)

Czasem bywa, że nieświadomie mówimy do drugiej osoby: Kocham Cię, więc oczekuję, że mnie uszczęśliwisz. Staramy się jednocześnie trzymać tę osobę blisko, ponieważ boimy się, że ją stracimy...

Natomiast nasze przesłanie brzmi: kochanie to pragnienie szczęścia dla drugiej osoby, niezależnie od naszych przekonań, oczekiwań czy cech osobowości. Niezależnie też od tego, czy ta osoba będzie z nami, czy wybierze inną drogę.

Te dwa podejścia diametralnie różnią się od siebie. Pierwsze (wypełnione pragnieniem uszczęśliwienia siebie) zatrzymuje kurczowo drugą osobę, nie pozwalając jej na zbyt wiele swobody. Potocznie uważa się, że im bliżej partnera się jest, tym bardziej okazuje się swoje uczucia. Trudno jest zrozumieć, że w gruncie rzeczy dzieje się na odwrót. Kontrola, oczekiwania czy projekcje stanowią ograniczenie dla partnera, który będzie coraz bardziej się dusił w takiej relacji. Podejście nastawione na szczęście drugiej osoby pozostawia wiele przestrzeni do swobodnego wyrażania siebie.

Idealny związek cechuje się tym, że spełnieni ludzie spotykają się a ich miłość to wspólne wzrastanie. Jednak każdy z nas wchodzi w relacje z własnym bagażem

doświadczeń i przeżyć, z którym sam będzie musiał się zmierzyć. Jest to długa droga, jednak nie liczy się jej cel, lecz proces. A efekty tej pracy są zdumiewające.

W naszej książce proponujemy stopniowy proces wchodzenia w relację – zaczynamy od samego siebie, następnie przechodzimy do bezpośredniego poznania partnera, a kończymy na głębokim zrozumieniu i odczuwaniu miłości. Materiał został tak stworzony, aby w pełni dostosować się do odbiorcy, a każde ćwiczenie wynika z kolejnego. Największy nacisk kładziemy na doświadczenie, ponieważ jest ono kluczem do rozwoju naszej świadomości.

Porozmawiajmy o... miłości

Gdyby istniało jedno podstawowe prawo, odnoszące się do energii miłości, to brzmiałoby ono następująco: inni widzą i traktują cię dokładnie tak, jak widzisz i traktujesz siebie Ty sam.

Cherie Carter Scott

Porozmawiajmy o... oddychaniu

Życie jest w zupełności zależne od oddychania. Rozpoczyna się od pierwszego nabrania powietrza i kończy jego ostatnim wypuszczeniem. Każdy wdech dostarcza nam tlenu, który jest transformowany na energię niezbędną do życia. Dzięki braniu świadomych oddechów wpływamy na fizjologię naszego ciała oraz regulujemy emocje. Głębsze oddechy zmniejszają ciśnienie krwi oraz uspokajają cały układ nerwowy. Szybkie oddechy przyspieszają akcję serca i usprawniają krążenie. Każdy z nas oddycha bezustannie przez całe swoje życie. Ale czy zastanawiamy się nad rytmem tej czynności, jej tempem i głębią?

Kontrola oddechu to pierwszy kroki w kierunku medytacji i skupiania się na swoim wnętrzu. Gdy w stanie wglądu w siebie pojawiają się myśli, oddech jest bodźcem, na którym zawsze można skupić uwagę. Oddech jest tym, co mamy zawsze przy sobie. Kiedy dostroimy się do jego rytmu, zyskujemy większy wgląd w swój świat wewnętrzny, a wtedy łatwiej dostrzec własne uczucia i skonfrontować się z nimi w bezpiecznych warunkach. Oddech stanowi zatem połączenie między ciałem a duchem.



Uczucia i myśli przychodzą i odchodzą jak chmury na niebie. Świadome oddychanie jest moją kotwicą.

Thich Nhat Hanh



Uważne oddychanie

Świadome oddychanie stanowi zarówno technikę relaksacji, jak i sposób zwiększania uważności na otaczającą rzeczywistość. Przy takim doświadczeniu łatwiej jest się przyjrzeć swoim emocjom i nastawieniu wobec siebie oraz partnera. Podczas ćwiczeń pamiętaj, aby nie starać się wywoływać jakichkolwiek stanów czy emocji. Wszystko, co jest niezbędne do tego ćwiczenia, masz już w sobie, zatem nie musisz niczego wymuszać.

- Uważne oddychanie jest możliwe w każdej pozycji, jednak najłatwiej je odczuć, siedząc wygodnie i symetrycznie. Postaraj się więc, aby Twoja postawa przedstawiała Twoją godność.
- Zamknij oczy, aby ograniczyć niepotrzebne bodźce.
- Skieruj swoją uwagę na nos i poczuj swobodny przepływ powietrza. Zauważ, jak płuca i brzuch podnoszą się i opadają przy każdym wdechu... i wydechu... Staraj się pracować też przeponą. Przy każdym wdechu zatrzymaj na chwilę powietrze w płucach.
- Podczas tego ćwiczenia Twoja uwaga prawdopodobnie będzie odbiegać od oddechu. Nie jest to nic złego. Zwyczajnie zauważ ten ruch i ponownie skup się na oddychaniu. Wracaj tak za każdym razem i pamiętaj, że jest to normalne. A w każdym momencie, kiedy zdajesz sobie sprawę z błądzenia umysłu – jesteś świadomy.
- Zauważaj wszystkie reakcje ciała i umysłu podczas trwania tego ćwiczenia. Traktuj siebie z wyrozumiałością i cierpliwością.
- Gdy poczujesz pewność, że chcesz skończyć ćwiczenie, powoli otwórz oczy. Lecz nie spiesz się.
- Powtarzaj ćwiczenie regularnie i staraj się utrzymywać ten stan za każdym razem odrobinę dłużej.

(...)

Porozmawiajmy o... Tobie

Wszyscy tworzymy sobie pewien obraz siebie, złożony z naszych przekonań i oczekiwań przyjętych z otoczenia. W odniesieniu do tego oceniamy zachowanie swoje i pozostałych ludzi. Nasz obraz siebie projektujemy na innych, jakby świat zewnętrzny był naszym lustrem. Ten obraz stanowi też podstawę do podejmowania decyzji życiowych. Mamy silną potrzebę akceptacji i miłości, ale znacznie trudniej jest te uczucia ofiarować sobie. A przecież nie można dawać czegoś, czego się nie posiada. Nie da się szczerze kochać, nie mając miłości dla siebie. Aby nabrać względem siebie więcej zrozumienia, cierpliwości, szacunku i miłości, należy wejście w świadomy proces poznawania i miłowania siebie.

(...)

Budowanie wspomnień

Jakie życie chciałbyś prowadzić? Co wspominać? Zdajesz sobie sprawę, że czas na tworzenie tych wspomnień pojawia się właśnie teraz?

Zapraszamy w podróż do przyszłości. Potrzebujesz zabrać w nią kartkę i długopis.

- Skup się na oddechu. Zrelaksuj się. Nie spiesz się.
- Wyobraź sobie, że minęło 30 lat od momentu, w którym jesteś teraz. Jeśli czujesz, że 30 lat to nie jest odpowiedni czas, wybierz taki okres, który Twoim zdaniem jest najbardziej odpowiedni.
- Zaczynaj przypominać sobie swoje najpiękniejsze wspomnienia.
 - Co przeżyłeś, gdzie byłeś, co zwiedziłeś, zobaczyłeś, czego doświadczyłeś...
 - Co robiliście wspólnie z partnerem, a co oddzielnie?
 - Jakie były wspaniałe momenty Waszego życia? Jak one wyglądały?
 - Jeśli Waszym wspomnieniem jest wyjazd do Rzymu, to przypomnij sobie, jak smakowała wtedy pizza?
- Na kartkach wypisz jak najwięcej takich wspomnień. Nie muszą to być wielkie rzeczy. Może to będzie zapach świeżo skoszonej trawy albo rosy na łące? Może zapach jej/jego włosów albo perfum?
- Kolejno zastanów się, jak możesz przyczynić się do realizacji tych marzeń? Co możesz zrobić w najbliższym roku, miesiącu, może jutro – aby te wspomnienia stały się rzeczywistością?

To, jak będzie wyglądało nasze życie, zależy od nas samych. Czy zdecydujemy się podążać własną drogą, kroczyć odważnie za własnymi marzeniami, czy też pozwolimy, by z poezji naszego życia powstała proza?

(...)

Porozmawiajmy o... miłości do siebie

Czy wszystkie Twoje cechy, uczucia i przekonania zostały przez Ciebie wybrane? Czy może nie na wszystko, co składa się na Ciebie, miałeś wpływ? Zagłębiając się w ten temat, szukamy odpowiedzi na pytania: Na co mam rzeczywisty wpływ w moim życiu? Czy mogę dobrowolnie zmienić swoje cechy, takie jak np. samoocena, pewność siebie czy dojrzałość? Gdy zaczniemy zastanawiać się nad tym tematem, zrozumiemy, że możemy podejmować decyzje związane z podstawowymi wartościami.

(...)

List do siebie

List jest świetną metodą komunikacji ze sobą samym. Można napisać w nim zupełnie szczerze przemyślenia na swój temat i odnaleźć w tym pewną ścieżkę. Droga ukierunkowana na dawanie sobie miłości wymaga też pogodzenia się, zaakceptowania i wybaczenia sobie dawnych zachowań, emocji oraz decyzji. W pisaniu listu do siebie chodzi o to, aby wyrazić najbardziej tłumione i ukryte emocje, które chowamy na co dzień. Ważne jest, aby wylewać wszystko to, co przyjdzie do głowy. Jest to bardzo emocjonalne ćwiczenie, zatem warto wykonać je w spokoju, mając dużo czasu i przestrzeni dla siebie.

- Przygotuj kartkę i długopis. Zamknij na chwilę oczy i weź kilka świadomych oddechów.
- Zaczynaj list, zwracając się do siebie „Drogi (Twoje imię)”.
- Wyraź swoje emocje, intencje, urazy, lęki, radości i wdzięczności. Pozwól sobie na wylewanie myśli z głębi siebie.
- Szczególnie skup się na poniższych zdaniach:
 1. Boli mnie, kiedy...
 2. Boję się, że...
 3. Przykro mi, że...
 4. Przepraszam, że...
 5. Wybaczam sobie, że...
 6. Nie było moim zamiarem...
 7. Życzę sobie...
 8. Chcę być...
 9. Dziękuję sobie za...
 10. Rozumiem, że...
 11. Kocham siebie za...
- Przeczytaj cały list na głos. Jakie emocje w Tobie wywołuje?

Schowaj list w bezpiecznym miejscu. Będzie on Twoim skarbem, do którego zawsze masz dostęp.

Rozdział II: Doświadczenie relacji

Żeby kogoś trzymać za rękę, trzeba najpierw swoją dłoń otworzyć.

Ewa Bagłaj

Posiadamy naturalną tendencję do tworzenia scenariuszy. Przewidujemy, jak rozegra się akcja, jaki będzie ciąg dalszy, a nawet do czego doprowadzi wymaginowany rozwój przypadków. Im więcej oczekiwań i założeń, tym większy może być ból i rozczarowanie. Nie będą one wynikały z rzeczywistej sytuacji, ale z wyobrażeń, które zostały stworzone. A jakby to było – zamiast tworzyć scenariusze, skupić się na prawdziwym zaufaniu, że będzie to, co dla nas najlepsze? To, co najbardziej korzystne – może nie tu i teraz, ale w szerszym wymiarze? Zaufać, że wydarzy się to, co pozwoli obojgu wzrastać? Jakby to było – zamiast skupiać się na partnerze, skoncentrować się na własnej wizji tworzenia oraz swoich potrzebach? Aby naturalność i szczerść były podstawą związku? Jest to możliwość SPOTKANIA partnera i SPOTKANIA SIĘ z partnerem. Dwoje świadomych partnerów może stworzyć pełny związek. Kolejnym krokiem jest wspólny rozwój.

Co jednak, jeśli nie będzie on zmierzał w tym samym kierunku?
Pierwszym krokiem jest...

(...)

Porozmawiajmy o... Twoim partnerze

To, kim partner naprawdę jest, czasem może zaskakująco różnić się od naszych wyobrażeń o nim. Może być tak, że bardzo potrzebujemy być w związku i pragniemy, aby ktoś był obok, przez co początkowo nie zauważamy nieodpowiadających nam zachowań. Ignorujemy je, usprawiedliwiamy, tłumaczymy. Bywa też, że wierzymy, iż w jakiś sposób partnerowi pomożemy czy zmienimy go. Zmiany możemy dokonać tylko w sobie i dopiero ta zmiana może za sobą pociągnąć reakcję w partnerze.

Zatem, kim tak naprawdę jest ten człowiek, z którym jesteś? Na czym chcesz oprzeć swój związek?

Jak widzisz Waszą relację?

(...)

Twoje filary

Tworzenie relacji a bycie w relacji to zupełnie dwie odmienne rzeczy. Nawet kiedy zapytamy, co jest dla ludzi ważne w związku, odpowiadają, że bycie razem. Czym to bycie jest? Dokąd ono prowadzi? Współtworzenie opiera się na tym, co w nas głębokie i co chcemy w związku realizować. Szczęście płynie wówczas z tego, co razem tworzymy – związku, domu, rodziny, ale też z realizowania siebie. Czy zastanawiałeś się kiedykolwiek, co jest dla Ciebie filarem związku? Na czym Twój związek się opiera?

- Weź kilka głębszych oddechów, zamknij oczy i znajdź miejsce w swoim ciele, w którym wyczuwasz przestrzeń. Być może będzie to serce, a może brzuch. Skoncentruj się na tym miejscu.
- Wyobraź sobie, że rozświetlasz je światłem. Jest jasne i wyraźne.
- Obserwuj, jakie myśli przychodzą do Ciebie. Zadaj sobie pytanie – co jest dla mnie najważniejsze w związku? Co jest moim filarem?
- Zastanów się teraz, w jaki sposób współtworzycie waszą relację?
- Kiedy już wiesz, co stanowi jej filar, to w jaki sposób w codziennym życiu go realizujesz?
- Co zwykłego, prostego, codziennego możesz zrobić, by swoje wartości wprowadzić w życie?

Odpowiedzi niech będą niezależne od aktualnego partnera. To, co chcesz budować, znajduje się w Tobie. Dopiero kolejnym krokiem jest rozmowa na temat filarów partnera i, być może, zbudowanie wspólnych filarów związku.

Odmienne przekonania dotyczące związku

W związek wchodzimy z pewnymi przekonaniemami dotyczącymi pełnionych ról. Inaczej wyobrażamy sobie okres bycia parą, narzeczeństwa czy małżeństwa. Inne obszary stają się wtedy kluczowe i choć niewiele powinno się w tym względzie zmieniać, to tak się jednak dzieje. Każdy z partnerów posiada inne wzorce wyniesione z domu, przejęte od rodziców czy dziadków. Wielokrotnie są to nieuświadomione sposoby zachowania, reagowania, omawiania spraw codziennych, okazywania uczuć czy wychowywania dzieci. Jakie są Twoje przekonania o roli męża/żony bądź innej roli, w jakiej aktualnie jesteś?

- Weź kartkę, wypisz na niej wszystkie skojarzenia – dokończ zdanie: „Mąż powinien...” / „Żona powinna...”.
- Zastanów się, na ile są to Twoje świadome myśli, a na ile przekonania przejęte od innych.
- Czy zgadzasz się z tym, co napisałeś na kartce? Czy chcesz, by tak wyglądał Twój związek? Jeśli nie, to jak chcesz te przekonania zmienić?
- Teraz weź kilka spokojnych oddechów i dokończ zdanie: „Decyduję, że jako żona... / mąż... / partner...”. Zamień poprzednie skojarzenia na to, co sam wybierasz i na co się decydujesz.

Jak Twoje świadome decyzje wpływają na Twoje działania? Co one zmieniają? Które z tych nowych przekonań możesz od razu przenieść w życie?

Odpowiedzialność za siebie i innych

Każdy w związku jest odpowiedzialny tylko za siebie i za to, co tworzy. Nie można przejmować odpowiedzialności za drugą stronę, „za nas dwoje”. Takie związki funkcjonują w poczuciu nierównowagi – jedna ze stron chce realizować swoją wizję relacji. Ale w praktyce, paradoksalnie częściej, bywa inaczej. Wchodzimy w koncepcję na życie partnera i zapominamy o swojej. Długoterminowo, nie pamiętając o sobie, nie budujemy związku opartego na prawdzie, ale na chęci bycia razem, często własnym kosztem.

- Skupiając się na wydechu, poczuj, czy nie tworzy się napięcie w Twoim ciele. Jeśli tak – spróbuj je zlokalizować i skup całą swoją uwagę na tym miejscu. Potraktuj je uważnie i z miłością. Zapytaj, co ono chce Ci powiedzieć. Odpowiedzialność, zwłaszcza za innych, wielokrotnie kryje się pod łopatkami. Przyjrzyj się, jak w tym miejscu czujesz własne ciało.
- Wyobraź sobie, że otacza Cię kula. Ty się w niej mieścisz. Jak duża jest? Gdyby gdzieś w pomieszczeniu, w którym się teraz znajdujesz, siedział Twój partner i również posiadał taką kulę – jak duża by była? I jak te kule mają się do siebie – są oddalone, przenikają się czy zlewają? Jak to czujesz?
- Weź kilka głębokich oddechów i wróć do siebie.

Jakie masz przemyślenia po tym ćwiczeniu?

Co jest głębiej?

Za każdym naszym zachowaniem stoi jakaś potrzeba. Często jest tak, że widzimy tylko powierzchowne zachowanie partnera. Dzięki temu ćwiczeniu łatwiej jest zrozumieć głębsze motywacje zachowań innych.

- Daj sobie chwilę na skupienie się na sobie i swoim oddechu.
- Przypomnij sobie jakieś zachowanie partnera, które Cię drażni bądź irytuje.
- Popatrz na to zachowanie w taki sposób, jakby stanowiło tylko strategię realizacji jakiejś potrzeby. Dla przykładu – późne powroty partnera do domu mogą być sygnałem zaspokajania potrzeby autonomii, wolności, ale też odcinania się od związku. Mogą też mówić o silnej potrzebie sukcesu, rozwoju lub ekspresji siebie. Nie ma jednej odpowiedzi – ta jest dobra, która dotyczy Twojego związku.
- Przyjrzyj się teraz uczuciom. Co czujesz w związku z tą sytuacją? Popatrz też z perspektywy partnera – jakie uczucia stoją za tą potrzebą. Nawiązując ponownie do późnych powrotów – może to być skrywana złość do partnera, ale też np. dbanie o bezpieczeństwo finansowe rodziny.
- Zwróć teraz uwagę na swoje potrzeby – co chciałbyś zmienić? Jaki najmniejszy krok TY możesz zrobić, by zmienić sytuację?

Zmienić można tylko siebie. Często dopiero to pociąga zmiany w zachowaniu partnera. Bywa, że żyjemy w iluzji – „Jeśli on się zmieni, to...” Niestety tak się nie dzieje. Zmienić możemy się tylko my, a ta zmiana wyzwala zmiany w całym systemie.

(...)

„Zapadła cisza. Przecież tak za Nią tęsknił. A kiedy Ona jest obok, nie czuł ekscytacji ani napięcia. Czuł spokój.

– Jak czujesz ten spokój? – zapytała Ona. Znowy czytała w jego myślach.

– Wiesz, wyobrażam sobie, że jest we mnie ogromna przestrzeń. Tam, gdzie jest moje serce. Tam znajduje się mój dom. Jest pięknie. Ta przestrzeń rozpościera się na całego mnie, na świat wokół, na wszystko, co jest. W tej przestrzeni wszystko bije we wspólnym rytmie. Jest jednym brzmieniem.”

(...)

Zapraszamy na stronę – tutaj możesz zakupić całą książkę i skorzystać z niej, by lepiej poznać siebie i pogłębić Waszą relację.

www.otwarte-serca.pl

Zapraszamy również do polubienia naszej strony na Facebooku – znajdziesz tam informacje nie tylko o książce, ale również o organizowanych przez nas warsztatach fabularnych dla par.

<https://www.facebook.com/odysejapar/>

Agnieszka Sochar

Tomasz Delmaczyński