

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 3

Razem
a jednak osobno

AKT 1

Odkryj siebie



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM
KU JEDNOŚCI

„Lepiej dwóm niż jednemu, bo łatwiej im w trudzie. Jeśli jeden upadnie, drugi go podniesie. Nad samotnym natomiast nikt się nie pochyla”

Kaznodziei 4:9-10.

Powyższe słowa wskazują na fakt bycia razem fizycznie (cieleśnie), ale czy na pewno tylko fizycznie?

Chcę przedstawić powyższy fragment w kontekście nie tylko fizycznym ale również duchowym, emocjonalnym i mentalnym.

Pytanie 1

Jak dużo rzeczy robisz razem z małżonkiem? Wypisz je wszystkie.

Jak dużo rzeczy robisz razem z dziećmi? Wypisz je wszystkie.

Jak dużo rzeczy robisz sam/a? Wypisz je wszystkie.

Przyjrzyj się swoim odpowiedziom. Czy rzeczy, które wymieniłeś z pozycji trzeciej jest więcej niż z pozycji pierwszej i drugiej? Co jest powodem, dla którego nie możesz wymienionych rzeczy z pozycji pierwszej i drugiej zrobić razem z małżonkiem lub dziećmi?

Czyżby to były przekonania, np. „nikt tego nie zrobi lepiej ode mnie”, niecierpliwość, np. „nie będę czekać, aż oni znajdą czas, by mi pomóc”, ambicje, np. „pokażę, że też potrafię”, myśli wyobrazeniowe, np. „jak upiekę pyszne ciasto, to mnie docenią”, uczucia, np. „nie potrafię z nim pracować, bo on za dużo gada”, lub „boję się go”, „nie chcę, żeby na mnie krzyczał”, „wstydzę się, pokazać, że czegoś nie potrafię, albo, że dopiero się uczę”, itd.

Pytanie 2

Co czujesz, gdy Ci coś nie wychodzi?

Czy podczas złości obwiniasz kogoś? Kogo?

Jak często budzi się w Tobie wewnętrzny krytyk, który podpowiada Ci, że „jesteś beznadziejny/a, że się do niczego nie nadajesz, nic nie potrafisz”. Jak często ten krytyk wykazuje Ci Twoje braki?

Czy szukasz wówczas ratunku u partnera? Czy radzisz sobie sam?

Czujesz co chcę Ci powiedzieć? Indywidualność, czyli niezależność nie tylko **nie buduje** relacji ale prowadzi do ruiny emocje i dusze. Ponieważ kiedy upadniesz emocjonalnie i nie będzie przy Tobie osoby, która mogłaby Cię podnieść, pogłębi się w Tobie frustracja, bezsilność, słabość, niemoc, gdzie na końcu upadek fizyczny, psychiczny, z czego zrodzi się depresja albo chęć zerwania relacji (rozwód).

Opowiem Ci mój przykład z życia. Kilkanaście lat temu żyłam w przekonaniu, że współpraca z moim mężem i prowadzenie z nim czegokolwiek zakończy się nie tylko porażką samą w sobie, ale naszym rozwodem a po drodze kłótniami, awanturami, nieporozumieniami, itd. Skąd

zrodziły się we mnie takie myśli i później przekonanie? Odpowiedź jest jednoznaczna – z mojego indywidualizmu, pragnienia bycia niezależną i pokazania się światu jako silnej osoby. Konsekwencją naszego indywidualizmu były osobne konta, słowa ja, ty, moje, twoje a na końcu niestety rozwód.

Dlatego odważnie dzisiaj stwierdzam, że indywidualizm wykorzystywany do życia w niezależności przyniesie upadek emocjonalny, psychiczny i fizyczny i wypełnią się słowa „nad samotnym nikt się nie pochyli”. Samotny pozostajesz w tym momencie z własnego wyboru. Nie współpracując, nie idąc w parze, partner może nie mieć świadomości, że potrzebujesz pomocy, szukasz wsparcia. Nie domyśli się, że go potrzebujesz. Nie ma go przy Tobie i nie będzie w zakresie emocjonalnym, duchowym i psychicznym. Nie może go tam być, ponieważ nie został w te miejsca przez Ciebie wpuszczony.

Jak w takim razie wypełnić słowa „*Lepiej dwóm niż jednemu, bo łatwiej im w trudzie. Jeśli jeden upadnie, drugi go podniesie.*”? Moja odpowiedź brzmi. Swój indywidualizm wykorzystaj w zaangażowaniu w partnerstwo. Jesteś niepowtarzalną indywidualnością z wyjątkowym zestawem cech, takich jak umiejętności życiowe, doświadczenia, zainteresowania, talenty i zdolności. To wszystko tworzy Twoją indywidualność i osobowość, to jaki/a jesteś. To wszystko może wypełnić Twoje relacje, ponieważ z niej będziesz czerpać siłę, wsparcie, rady, porady, a kiedy Ci coś nie wyjdzie pojawi się natychmiast pomoc. W tej konfiguracji nie będziesz sam/a. Zawsze zostaniesz podniesiony/a.

Kolejny mój przykład z życia. Przez wiele lat żyłam w przekonaniu, że nikt ale to nikt nie posprząta lepiej ode mnie dom, nikt ale to nikt lepiej ode mnie nie pomyje naczyń, poprasuje ubrań. W konsekwencji moich przekonań żyłam sobie w samotności. W samotności się na wszystkich wściekałam, ponieważ miałam pretensje do nich, że mi nie pomagają, że cały ciężar spoczywa na mnie. Tylko jak mieli mi pomóc, kiedy w tym wszystkim chciałam być sama. Nie dopuszczałam ich do swoich emocji, myśli i działań. Kiedy zmieniłam swoje przekonanie i rozpoczęliśmy współpracę w obowiązkach domowych (cała rodzina) nie tylko przestałam upadać emocjonalnie, ale kiedy z czymś w danym momencie sobie nie radzę nadchodzi pomoc, w postaci córki czy męża. Nie tylko wspierają mnie w obowiązkach ale podnoszą z upadku emocjonalnego czy duchowego. W naszym domu pojawiły się słowa, my, nasze, jesteśmy, razem, itd.

Zadanie

Wypisz swoje mocne strony, np. piekę pyszne ciasta, pięknie rysuję, potrafię zmotywować dzieci i współmałżonka, piszę artykuły/książki, mam umiejętności analityczne. Następnie porozmawiaj z dziećmi i wypiszcie ich mocne strony, teraz porozmawiaj ze współmałżonkiem i wypiszcie jej/jego mocne strony. Przyjrzyjcie się swoim mocnym stronom. Poszukajcie wspólnych stycznych, przy założeniu, że każda umiejętność jest cenna i ważna i w połączeniu z inną umiejętnością stworzy solidne dzieło.

Zapamiętaj. Twój indywidualizm odniesie sukces, kiedy połączysz go z drugim indywidualizmem

w parę i kiedy niezależność zamienisz w zaangażowanie w partnerstwie.
Teraz zachęcam Was do wspólnej zabawy w JednoMyśli.

*Opracowała
Sylwia Koźluk*