

# KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 6

CEL

Wyznacz  
właściwy kierunek

AKT 3

Odkryj sposoby działania



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM  
KU JEDNOŚCI

## CEL – Wyznacz właściwy kierunek, walcz i sam stawaj się zmianą, której pragniesz!

Viktor Frankl, psychiatra, który, w przeciwieństwie do swojej najbliższej rodziny, miał szczęście przeżyć obóz koncentracyjny, postanowił zbadać, co było kluczowym elementem zapewniającym przeżycie więźniom. W swojej pracy <sup>1</sup> pisał: *„Więzień, który stracił całą wiarę w przyszłość – w swoją przyszłość – był skazany na zagładę. Wraz z utratą wiary w przyszłość tracił jednocześnie swoją duchową orientację. Rezygnując z walki o samego siebie, popadał w psychiczną i fizyczną ruinę.”* Po wyjściu na wolność, V. Frankl oddał się z zapałem pracy nad istotą sensu życia, która miała być kluczowym czynnikiem jeśli chodzi o ‘przeżywalność’ najcięższych do wyobrażenia warunków... *„Początkiem wszelkich prób wskrzeszenia w człowieku jego wewnętrznej siły musiało być wskazanie mu jakiegoś celu w życiu.”* Badania i naukę nad celem w życiu, jako kluczowym czynnikiem ‘przeżywalności’, nazwano później ‘logoterapią’, która stała się tzw. trzecią wiedeńską szkołą psychoterapii (po psychoanalizie Z. Freuda i szkole Adlera). O ile Freud był skłonny sądzić, że głównym motorem dającym człowiekowi napęd do życia jest przyjemność, a Adler uznał za decydujący czynnik władzę, Frankl uważał, że człowiek działa w oparciu o **poczucie sensu**, który może nadawać własnemu życiu.

Trudno się z tym nie zgodzić, gdy obserwujemy pogrążone w marazmie rodziny, które kiedyś miały wielkie plany, ale tzw. proza życia przykryła je kurzem niewygodnych dziś wspomnień... Gdy widzimy dorosłego chłopca, który marzył o rozstaniu pilotem lub strażakiem, ale gdzieś po drodze pogubił się i poprzestał na posadzie, która nie daje mu wiele radości ani spełnienia... więc szuka ucieczki od tego niespełnienia w miłosnych podbojach lub używkach, bo to pozwala albo zapomnieć kim jest i kim nie jest, albo poczuć się tym, kim zawsze marzył, by się czuć... Gdy widzimy kobietę, która marzyła o karierze dziennikarki lub modelki, ale rola matki pozbawiła ją marzeń i jest dziś nieszczęśliwą „panią domu”... Lub gdy widzimy inwestującą w swój wygląd całą majątek modelkę, której „nie wyszło” marzenie o zbudowaniu pełnego ciepła i harmonii rodzinnego domu... Czasem możemy posłuchać w kolejce do lekarza emerytów, którzy wspominają „stare dobre czasy” i żałują, że tak niewiele udało im się w życiu zrealizować z marzeń, które kiedyś mieli. Ale tak naprawdę wcale tu nie chodzi o realizację młodzięcych marzeń! Poczucie sensu i celu to coś znacznie mniej uchwytnego, niż mierzalne sukcesy i osiągnięcia. Możesz osiągnąć wszystko o czym marzyłeś, a i tak czuć się wypalony, samotny i smutny...

Bo, paradoksalnie, w osiągnięciu celu niekoniecznie chodzi o osiągnięcie celu! Tak naprawdę najlepiej jest, gdy osiągnięcie celu staje się po prostu „produktem ubocznym”, miłym „wypadkiem przy pracy” gdy Ty jesteś zajęty realizowaniem każdego kolejnego kroku, który przybliży Cię do Twojej misji, do tego w co wierzysz, gdy oddajesz temu całe serce, swoje siły i energię każdego dnia – bo kochasz to robić, kochasz być tym **POCHŁONIĘTY** i właśnie to „pochlōnięcie” sprawia, że Twoje dni są radosne, że masz na co czekać, że masz do czego tęsknić, że budzisz się wiedząc, że Twój czas będzie czasem, gdy dzielisz się bogactwem swojego serca ze światem, z najbliższymi, że tworzysz coś, co tylko Ty możesz w ten sposób zrobić, a energia, jaka Ci towarzyszy, jest wspierająca, zdrowa, zachęcająca dla innych, motywująca inne

osoby do tego, by też całym sercem rzuciły się w wir robienia tego, co kochają i czym mogą służyć światu – choćby było to coś zupełnie prostego!

Przypomnij sobie jak smakuje posiłek, gdy widzisz, że został przez kogoś przygotowany z miłością, z radością. Przypomnij sobie nauczycieli, których podziwiałeś za ich pasję do nauczania i do swojej ulubionej dziedziny – wtedy nawet nieciekawy przedmiot, przekazywany ich ustami, stawał się czymś niezwykłym. Wiele razy jest zresztą tak, że jako dzieci właśnie na tej zasadzie dokonujemy wyboru ulubionych przedmiotów, w później – studiów. A na tej drodze z pewnością pamiętamy ile rozczarowania doświadczyliśmy, gdy nauczyciel, dajmy na to, biologii w szkole podstawowej, który kochał to, o czym mówił i miał pragnienie zarażania innych swoją pasją, został zastąpiony w liceum przez kogoś pozbawionego pasji do przedmiotu i miłości do uczniów, wypalonego i zniechęconego... W dziwny sposób i nasze stopnie i marzenia mogły nagle drastycznie ucierpieć... Nie trzeba daleko szukać, wystarczy rozejrzeć się po naszych przyjaciółach i rodzinie by zauważyć, jak wiele osób nagle zmieniło kierunek swoich marzeń o przyszłości, tylko dlatego, że poczuło się boleśnie rozczarowanych kolejnym nauczycielem jak dotąd „ulubionego przedmiotu”. Podobnie może być z lekarzem, który okazuje pacjentom szczerą troskę i zainteresowanie, ale też z mechanikiem samochodowym, który chętnie podpowie coś „od serca” lub podzieli się z nami jakąś pożyteczną, ułatwiającą życie „sztuczką”, nie patrząc na to, czy da się na tym zarobić...

To, czy wkładamy w coś całego siebie i pragnienie dzielenia się tym z innymi, ma więc ogromny wpływ na otaczającą nas rzeczywistość. Nie tylko na to jak my sami jesteśmy odbierani, ale przede wszystkim na to, jaką jakość i wartość wnosimy w życie innych, czym ich zarażamy, do czego pobudzamy, inspirujemy. A, jak twierdzi D. Walsch, *„w życiu wcale nie chodzi o ciebie, ale o Twój wpływ na innych ludzi i o charakter tego wpływu”*. To cytat, który od dawna uważam za niezwykle pomocny w rozumieniu naszego własnego celu i poczucia sensu istnienia...

Jeśli więc skupiasz się tylko na wyniku do osiągnięcia, droga do niego może Cię frustrować, możesz samego siebie wciąż potępiać, krytykować, a zmieniające się okoliczności traktować jako niesprawiedliwe przeszkody, zaś ludzi – jako potencjalnych wrogów, którzy zaburzają Twoje parametry, ustawione na tzw. sukces. Przez to tym, co generujesz, może być złość, frustracja, poczucie braku, lęk, że to, co zamierzyłeś, nie uda się... To najprostsza droga do stania się toksycznym, zgorzkniałym, pogrążonym w depresji i krytykanctwie człowiekiem... Nie wspominając już o tym, że faktycznie niewiele na takiej drodze pozostanie osób, które nam kibicują i nas wspierają. Co więcej, wiele osób, które po długich zmaganiach i wyrzeczeniach osiągnęły upragniony cel, nagle pozostaje z poczuciem obezwładniającej pustki i bezsensu, gdy nagle okazuje się, że ich codzienna musztra w dążeniu do celu i związane z tym emocje uleciały, pozostawiając niedającą się niczym wypełnić pustkę, a osoby, które towarzyszyły nam w tej drodze, właśnie przestały być do czegokolwiek potrzebne... I nagle, gdy cichnie echo oklasków po osiągniętym awansie, zagrany koncert, zdobytym dyplomie, kupionym samochodzie - zostajemy sami, bez celu, bez sensu, bez przyjaciół – nakręceni na ciągłą walkę o coś i zdobywanie czegoś, ale... gdy już to zdobyliśmy, nagle brak walki i zdobywania okazuje się brutalnie odśłaniać pustkę i samotność, które nie przeszkadzały, dopóki pochłaniała nas narzucona sobie samodyscyplina w dążeniu do „celu”. I wtedy okazuje się, że nie ma nic



gorszego niż ten cel osiągnąć... Tak wielu artystów, pogrążających się w depresyjnych, nierzadko samobójczych myślach i nałogach jest bardzo dobrym przykładem tego zjawiska. Po dużym koncercie, po długo wyczekiwanym wernisażu, po premierze filmu... tak często nagle te osoby z gwiazd zmieniają się w kulących się z samotności i rozczarowania, sfrustrowanych ludzi nienawidzących własnego życia. Gdy zabraknie czekania na finał, wyobrażania go sobie każdego dnia, emocji, adrenaliny, całego tego „nakręcenia na cel”, byle tylko go osiągnąć za wszelką cenę... gdy nagle, po miesiącach ciężkiej harówki budzimy się bez całego tego „koktajlu” emocji, wizji, parcia na to, co pragniemy osiągnąć – możemy nagle poczuć się nikim - samotnym, bezbarwnym nikim. Już sama myśl o takim uczuciu generuje jakieś mimowolne wrażenie zimna, szarości, pustki. To nie jest coś, o czym myślimy że nastąpi, gdy pochłania nas wizja „wielkiego dnia”, w którym cały nasz wysiłek nagle zostanie nagrodzony, a my poczujemy się zwycięzcami, panami świata leżącego u naszych stóp. To nie jest coś, czego jesteśmy świadomi, gdy mamy wielkie marzenia. Poddajemy się bezwiednie mechanizmom, o których tak mało wiemy, bo nie wyciągamy wniosków, nie obserwujemy, bo tak nas nauczono – zdobywaj dobre stopnie, bo czeka Cię matura, potem studia, potem praca magisterska, potem pierwsza praca, potem awans... Cały czas wpompowujemy w siebie narzucone odgórnie wizje tego, co miałyby nadawać naszym działaniom poczucie sensu i celu. Tylko czy to w ogóle jest „nasze”? I co następuje „po”? Czy chwilowa satysfakcja naprawdę rekompensuje lata lęku, stresu i przeżywanego dniami i nocami, mieszkającej na stałe w wyobraźni wizji albo ogromnej porażki i wstydu albo wielkiego sukcesu i ulgi...? Czy potrafimy przestać żyć dla „momentu zwycięstwa” i zamiast walczyć z całym światem i ludźmi, aby tylko zwyciężyć i tam dobiec, zacząć po prostu cieszyć się drogą i wszystkim tym, co wydarza się „przy okazji”? Czy może pozwalamy, by całe życie uciekło nam między palcami, a jedyne co naprawdę się liczy to te krótkie „5 minut” zdanej matury, egzaminu, dostania awansu czy pochwały... Czy takie myślenie uczy nas postawy miłości, dzielenia się i wspierania innych? Czy może wpędza nas w samotność, w poczucie ciągłej potrzeby rywalizacji i walczenia o swoje, sposobami, które często sami uznajemy za bardzo egoistyczne, czy nie do końca moralne, etyczne... Co jest więc najważniejsze w „celu”? Czy aby na pewno sam cel?

Prawdy na ten temat z pewnością nie dowiemy się od agresywnych „rekinów biznesu”, ani od gwiazd, gdy mają dobrą passę, gdy są „na fali”, gdy muszą dbać o wizerunek, by jakoś wpompować w siebie siły do uwierzenia w kolejny cel i do wyruszenia w drogę ku następnej „wspaniałej przygodzie”, by znów stanąć w błysku fleszy i mieć swoje „5 minut”. Dowiemy się o różnicy między tym, co jest ważne, a co okrada nas z życia, z wywiadów, które ci ludzie publikują po wielu, wielu latach tego wyścigu, w którym to sami ze sobą tak często przegrywają. Może dopiero wtedy widzą, że droga pod górę czasem może zaprowadzić w dół, z którego nie ma już dokąd wyjść. Prawdy o takim podejściu do „osiągania” szczęścia dowiemy się też czasem z nagłówków w mediach – „To niewiarygodne! U szczytu sławy odebrał sobie życie!”. Wtedy jest czas na refleksję, na przewartościowanie tego, w co uwierzyliśmy na temat sławy, sukcesu i „szczęścia”, jakie taki styl życia zdaje się obiecywać.

Jim Carrey, od lat cieszący się sławą i tzw. sukcesem aktor i producent filmowy, powiedział: „Chciałbym, żeby każdy człowiek miał szansę kiedyś stać się sławnym i bogatym oraz żeby kupić

*wszystko, o czym marzył – bo tylko w ten sposób zrozumie, że nie taki jest cel życia.”*

Zupełnie inaczej jest, gdy samodzielnie zrewidujesz to, jak definiujesz swoje cele i gdy pozwolisz sobie na wiele możliwych scenariuszy „sukcesu” w życiu. Jeśli sukcesem stanie się nadawanie jakości i smaku codzienności, samo to może zaprowadzić Cię znacznie dalej, niż pozbawiające Cię radości i sił wysiłki oraz wyrzeczenia podejmowane w imię wizji, która miałaby się pewnego „pięknego dnia” nareszcie ziścić i nadać Ci etykietkę „człowieka sukcesu”, jakiej dla uzasadnienia sobie samemu własnej wartości tak często nieświadomie pragniesz...

Cel to super sprawa, ale jeśli nie cieszy Cię codzienna droga w jego stronę, to zdecydowanie możesz się obawiać, że coś tu jest nie tak... Gdy jednak dążysz w wyznaczonym kierunku, ale cieszysz się... samym podążaniem we właściwą stronę, najprawdopodobniej jesteś w najlepszym możliwym miejscu i robisz właśnie to, co możesz zrobić najlepszego z Twoim „tu i teraz”! Gdy samo robienie czegoś sprawia Ci frajdę każdego dnia, wtedy tak zwany przez społeczeństwo „sukces” może być po prostu pozytywnym „efektem ubocznym” czy miłą nagrodą za wkładanie serca w codzienną pacę - i za odwagę w pozostawaniu sobą, na przekór niektórym zabójczym dla kreatywności i radości uśredniającym Cię „standardom” i oczekiwaniom.

Robienie tego, co kochasz i do czego „czujesz się stworzony” z pasją, sercem, z entuzjazmem, nadaje temu niepowtarzalny smak: miłości, przygody, pasji, radości, tajemnicy... Ważne jest, byś to ODKRYŁ zanim całe życie spędzisz na gonieniu za celami, które powiedziano Ci, że są ważne, a które odbierają Ci pokój i radość z codzienności.

Nie tylko więc ważne jest by cel po prostu mieć – ale decydujący wpływ na jakość naszego życia ma charakter naszego celu oraz to, co wydarza się po drodze do niego.

Naszym celem może być po prostu coś, do czego dążenie i zajmowanie się czymś sprawia, że wciąż chce się żyć, coś, co pozwala nam cieszyć się tym, że nasze życie ma pozytywny wpływ na innych, że oddając swoje serce – tak cenną część nas samych - zmieniamy otaczający nas świat lokalnie, pozostawiając go lepszym...! Bo co może dawać więcej długotrwałej satysfakcji niż owoc właśnie takiej postawy w życiu?

Amerykański działacz społeczny Howard Thurman, powiedział: *„Nie zastanawiaj się czego potrzebuje świat. Zapytaj siebie, co sprawia, że zaczynasz naprawdę żyć, a potem rób to, bo świat potrzebuje ludzi, którzy żyją naprawdę.”*

Okazuje się, że głównie to właśnie to, jaki mamy wpływ na innych i na świat, jest sednem sensu życia, którego tak usilnie wszyscy poszukujemy. Jeśli nasze życie nie wnosi żadnej zmiany, jeśli płyniemy tylko z prądem, wtedy zatracamy umiejętność pozyskiwania życiowej siły do odwagi, by marzyć i wcielać te marzenia w życie. Jeśli poddamy się nurtowi konsumpcjonizmu, bardzo szybko wywracamy pęd, niezbędny do pozostawienia dobrego i wartościowego śladu po kim, kim jesteśmy, kim się stajemy i do czego dążymy... Minimalizacja dążeń i oczekiwań może być dobra, gdy musimy walczyć o przetrwanie – ale staje się wysoce szkodliwa, gdy posiadamy środki do wywierania dobrego wpływu, ale albo sobie tego nie uświadomiamy, albo z lenistwa z nich nie korzystamy...

Tak często od osób zaangażowanych w różne formy wolontariatu czy działalności twórczej, terapeutycznej i społecznej możemy usłyszeć stwierdzenie, które padło też z ust V. Frankla: *„Współczesny człowiek ma za co żyć, ale nie ma po co żyć – ma środki, ale nie ma sensu.”*

Jak na poparcie powyższych stwierdzeń, Nick Warren, autor książki „Życie świadome celu”, zauważa: „Gdy życie ma sens, człowiek może znieść prawie wszystko, w przeciwnym razie nie zniesie niczego.”

Czy znasz swój cel? Co wskazuje Twój kompas? Czy ustawiasz go i aktualizujesz o zmieniające się dane oraz okoliczności, czy pozwalasz sobie „płynąć z prądem”, bo sądzisz, że tak jest najłatwiej, najprościej, bo tak robili ci, których znasz i tak postępują ci, którymi się otaczasz? Możemy nieświadomie stać się nosicielami marazmu istnienia, bezsensu własnej egzystencji, możemy zatracić wyższe cele tylko dlatego, że nie przyszło nam do głowy uświadomić sobie, jak bardzo jest istotne świadome kreowanie ich i jak wielką zmianę w życiu naszym oraz innych czyni nasza samodyscyplina i pasja w dążeniu w obranym kierunku.

Jeśli jeszcze nie miałeś lub nie miałaś okazji przyjrzeć się tematowi celów z bliska, oto kilka pytań dla Ciebie:

1. Co sprawia, że chce Ci się żyć, że dostajesz skrzydeł, że czujesz przypływ twórczej energii i czujesz, że Twoja moc sprawcza nareszcie ożywa? Co potrafisz robić zapominając o tym, że płynie czas? Co pozostawia w Tobie najwięcej uczucia satysfakcji i spełnienia?
2. Gdzie pragniesz widzieć siebie za 10 lat? Co pragniesz wtedy robić? Gdzie pracować, gdzie mieszkać, jakimi osobami się otaczać, na co mieć wpływ, jakie hobby realizować?
3. Gdy już wiesz, czego pragniesz – jakie kroki możesz podjąć już DZIŚ, aby zacząć te cele realizować?
4. Czy będziesz umiał CIESZYĆ SIĘ tym PROCESEM każdego dnia? W jaki sposób będziesz dbał o to, by ta droga dawała Ci codzienną radość i satysfakcję?

Jedynym z ciekawszych ćwiczeń dotyczących wyznaczania celów jest „napis na nagrobku” – rzecz niepraktykowana na większą skalę w naszym kraju, ale przydatna jako ćwiczenie, które możesz wykonać, by uświadomić sobie, w jaki sposób pragniesz „przejsć do historii”. Wyobraźmy sobie, że umarłeś otoczony wdzięcznymi Ci ludźmi, którzy szczerze Cię kochali i podziwiali, oraz w których pamięci zapisałeś się jako ktoś, kto:

.....  
.....

Zakładając, że masz już rodzinę i mieszkasz ze swoim mężem/żoną, warto również pomyśleć teraz o **Waszych WSPÓLNYCH** celach i priorytetach. Tu ważny jest dialog – uświadomienie sobie tego, co jest ważne dla Ciebie, dla mnie, dla nas. Niezbędna jest też umiejętność pokojowego i asertywnego wyznaczania granic, aby nie godzić się na realizację „wspólnych celów”, z którymi w ogóle nie potrafisz się zidentyfikować. Ważne jest wiedzieć, jak „nie zdradzić” samego siebie wyznaczając i realizując wspólne cele. Tu wychodzą na jaw różne głęboko schowane motywy, nie zawsze umiejętnie wyrażane oczekiwania i życiowe postawy, które towarzyszyły budowaniu Waszego związku. Jeśli sami wyrosliście na podobnym gruncie, macie

podobne pasje i wartości – to jesteście na najlepszej drodze do „dogadania się” jeśli chodzi o Wasze wspólne cele. Jeśli nie macie świadomości Waszych wartości, motywatorów, pasji i wizji – zachęcam do skorzystania z innych materiałów, które publikujemy w ramach projektu „Kultura za zamkniętymi drzwiami” – tam będziecie mieli możliwość wykonania różnych testów i zabaw, które pomogą Wam w odkryciu siebie samych i siebie jako pary. Rozmowa z życzliwym doradcą czy mądrym przyjacielem również może pokazać Wam to, co na płaszczyźnie wartości i dążeń Was łączy – i na tym zbudować Wasze wspólne cele. Tu nie ma gotowego przepisu, ale każda para ma swój unikalny zestaw cech i dążeń, które powinny owocować świadomymi, wspólnymi celami. Związki pozbawione marzeń, dążeń, wizji, pasji i celów z pewnością mają tendencję do rozpadu, gdyż w każdym z nas drzemie potężne pragnienie tego, by nasze życie miało sens, by czynić zmianę i cieszyć się nią, by widzieć owoce tego, co robimy i by wpływać na innych, budzić w nich pozytywne emocje, zarażać ich tym, co sami kochamy. Jeśli nie znajdziemy pola do tego działania we własnym domu, możemy być pewni, że nasza natura sprawi, że zapukamy, prędzej czy później, do innych drzwi i skorzystamy z tego, co zapewni nam poczucie wyzwania i wpływu. Nie bez powodu tzw. kryzys wieku średniego dopada nas, gdy nagle zdajemy sobie sprawę, że oto zrealizowaliśmy większość „konwencjonalnych” celów, narzucanych na nas przed społeczeństwo, powinniśmy więc być przepełnieni satysfakcją, radością, spełnieniem... a tymczasem czujemy się puści, odarci z marzeń, pozbawieni emocji i poczucia, że coś wartościowego tworzymy, budujemy, że coś rośnie razem z nami... Zanim więc ten moment nas dopadnie, możemy sami zarządzić swoim życiem i świadomości własnej, ludzkiej natury, domagającej się sensu jako siły napędowej, zapobiec przypadkowemu wymknięciu się życia spod kontroli, gdy jakiś kuszący cel pojawi się jak nieoczekiwany gość, gdzieś z zewnątrz, zupełnie spoza „nas” i uderzy w naszą jedność jako pary.

A zatem – lepiej zapobiegać niż leczyć. Lepiej poznać dziś samego siebie, zanim natura spleta nam niejednego figla. Oto **zadanie dla Was** – drzewo Waszych wspólnych celów. Pień to Wy – Wasza jedność jako pary lub rodziny. Gałęzie to różne odnogi Waszego rodzinnego życia, w które inwestujecie, pompujecie w nie życiodajne soki. A owoce to wyniki Waszych działań, to, co wynika z Waszej wspólnej, codziennej podróży. Im więcej zajmujecie się jednością (pniem) i gałązkami, tym lepsze owoce i kondycja całego organizmu – Waszej rodziny. A im lepsza Wasza kondycja, tym lepsze Wasze samopoczucie i Wasz wpływ na otaczającą Was rzeczywistość. A zatem – warto!

#### INSTRUKCJA

Weźcie dużą kartkę – lub sklejcie ze sobą kilka kartek formatu A4 w jeden duży prostokąt. Narysujcie lub namalujcie Wasze **drzewo**, które później powiesicie na ścianie w sypialni lub w innym miejscu, w którym często bywacie razem. To nie ma być arcydzieło sztuki, ale Wasz unikatowy rysunek, mapa, która będzie przypominać Wam o ważnych dla Was rzeczach. Bez takiego przypomnienia sobie mamy naturalną tendencję dawać priorytet temu, co wydaje się po prostu niezbędne i pilne, zapominając o tym co wartościowe, budujące i ważne. Drzewo trzeba więc zasadzić i koniec! Musi zawisnąć na Waszej ścianie, szafie, drzwiach... Na pewno znajdzie się gdzieś miejsce □ . A jeśli go chwilowo nie ma, to niech pierwszym celem będzie takie miejsce znaleźć!



Drzewo musi mieć solidne oparcie w podłożu i mocne, głębokie korzenie – zaznaczcie to na Waszym rysunku. Te korzenie to wszystko to, co Was połączyło, co Was teraz zbliża do siebie i łączy oraz sprawia, że jesteście parą / rodziną. Możecie wypisać tam Wasze wspólne wartości – to, czym się w życiu kierujecie, to, co dla Was ważne i co wierzycie, że ma sens. Na pniu napiszcie to, co łączy Was emocjonalnie, co sprawia, że czujecie się sobie bliscy i potrzebni. Wypiszcie tam też to, co Wam obojgu sprawia radość, do czego dzielicie wspólną pasję.

Teraz pora na konary. Niech będą silne i zdrowe. Od nich będą odchodziły mniejsze gałązki, na których wyrosną piękne listki i soczyste owoce. Owoce będziecie DORYSOWYWAĆ wtedy, gdy pielęgnowanie Waszych celów doprowadzi do czegoś przyjemnego, cennego, dobrego. Wtedy narysujecie owoc i napiszecie w środku, co dobrego przedstawia. Jeśli już dziś macie wiele owoców do narysowania, bo Wasze wspólne działania doprowadziły do przyjemnych i dobrych rezultatów – narysujcie te owoce np. w kolorze pomarańczowym, a te, które dopiero narysujecie w przyszłości, niech będą np. czerwone.

Każdy konar będzie przedstawiał inną dziedzinę Waszego wspólnego życia. W tym ćwiczeniu pomijamy cele osobiste i zawodowe – dla nich możecie wykonywać osobne drzewa i pielęgnować je, pamiętając, by nie kolidowały z rozwojem Waszego wspólnego drzewa. Niech radość działania na polu osobistym i rodzinnym przenika się wzajemnie, a nie staje sobie na drodze. To balans wymagający mądrości z Waszej strony i wiele życzliwości w podejściu do pozostałych członków rodziny – zadbajcie więc koniecznie o właściwą postawę serca, a za inspirację do tego mogą posłużyć inne materiały, jakie znajdziecie w naszym projekcie „Kultura za zamkniętymi drzwiami”.

Z konarów niech wyrastają mniejsze gałązki – pozwólcie im się przeplatać, tworząc sieć powiązanych ze sobą gałęzi – po to, aby zwrócić uwagę na fakt, że każdy obszar Waszego życia – doinwestowany lub zaniedbany - wpływa na inne, sąsiadujące z nim obszary i na sumę ogólnej satysfakcji i zadowolenia z życia.

Narysujcie teraz 7 KONARÓW:

- 1) **To, co kochamy robić razem** – jako para i / lub jako rodzina (wypiszcie to, niech będą to nawet drobiazgi, hobby, gotowanie, sport, podróże, uprawianie ogrodu, sprzątanie itp.)
- 2) **To, co poprawia jakość naszej komunikacji, relacji** (np. wspólne spacerowanie, rozmowy do świtu, czytanie mądrych książek czy oglądanie / słuchanie nagrań, posiadanie mentorów, a może mądrych doradców i przyjaciół, jeżdżenie na ciekawe seminaria, warsztaty dla par itp...)
- 3) **Fizyczna zmiana**, jaką pragniemy wprowadzić w nasze życie - oraz inwestycje (np. kupno domu, działki rekreacyjnej, przeprowadzka, kupienie nowych mebli, wymiana paneli itp.)
- 4) **Nasze relacje z innymi** (np. utrzymywanie kontaktów z dalszą rodziną i różnymi znajomymi, pomoc komuś słabszemu, zapisanie się do jakiegoś klubu, na warsztaty, różne sposoby na pielęgnowanie długoletnich przyjaźni, odwiedzenie znajomych mieszkających gdzieś daleko itp.)
- 5) **Okazywanie bliskości sobie nawzajem** (w jaki sposób tego potrzebujemy i jak sobie to możemy zapewnić? - poprzez jakie zachowania, gesty, dowody pamiętania o sobie)



nawzajem w ciągu dnia, opiekowania się sobą, doceniania siebie nawzajem itp.)

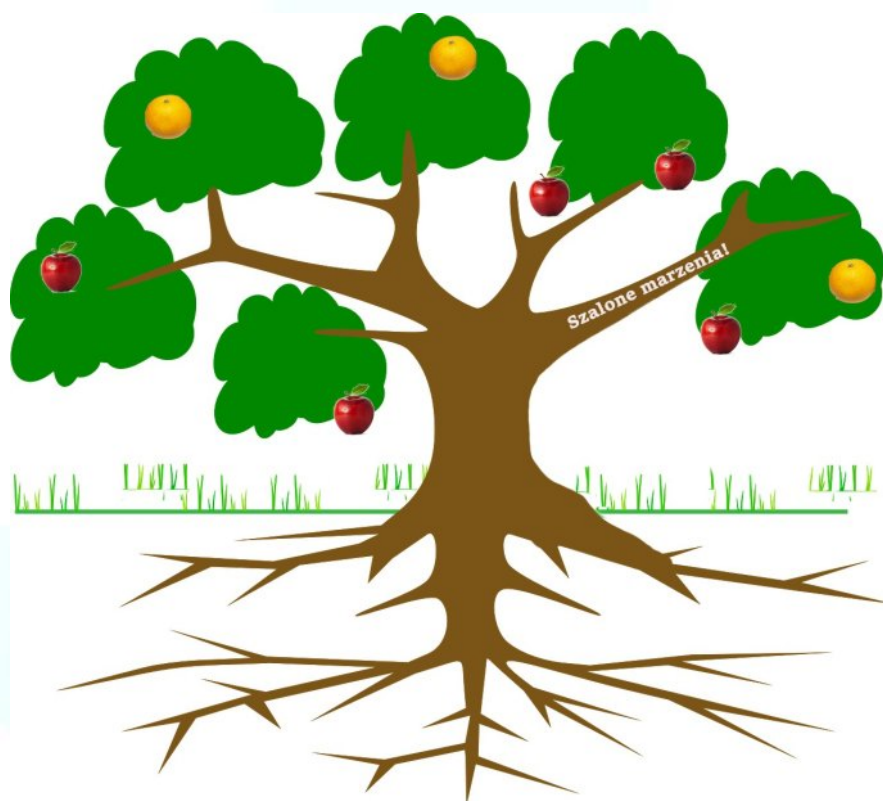
6) **Szalone marzenia** ( śmiałe, radosne, niemal zuchwałe – ale WASZE! Takie, które możecie spełnić jeśli pozwoli Wam na to sytuacja finansowa albo czas - np. wspólny skok ze spadochronem, podróż do dalekiego kraju, zapisanie się na kurs tańca czy jazdy konnej, kupienie letniego domku w górach lub nad morzem, pojechanie na dłuższy wyjazd dla par, comiesięczne wspólne wizyty w SPA, objeżdżanie rowerami całej Polski itp.)

7) **konar dla Was** – wymyślcie kategorię, która nie została tutaj wymieniona!

A teraz, najlepiej innym kolorem, przy poszczególnych konarach napiszcie:

- 1) W jaki sposób możecie inwestować w te dziedziny Waszego życia?
- 2) W jaki sposób JUŻ to robicie?

Porozmawiajcie też o tym, czego próbowaliście albo nadal próbujecie i co zdecydowanie się nie sprawdza, nie działa albo jest uciążliwe i warto to porzucić i zastąpić czymś lepszym. Otwórzcie się na zbadanie Waszych motywacji, serc i pragnień. Niech to będzie dobra, szczerą, budującą rozmowa. Jeśli nie możecie jej przeprowadzić teraz, obiecajcie sobie wspólny czas, może spacer, kiedy tę rozmowę przeprowadzicie. A później co jakiś czas warto do takich rozmów wracać i aktualizować Wasze wspólne, niepowtarzalne drzewo. Niech rośnie i wydaje jak najlepsze owoce!



Źródło obrazka (przed graficzną zmianą): Pixabay

<https://pixabay.com/pl/vectors/drzewo-oddzia%C5%82%C3%B3w-g%C5%82%C3%B3wny-eco-309046/>

Opracowała  
Anna Tomczyk