

---

### Postanowienie 3: Odwaga bycia kimś istotnym

*Nawet kiedy przepelniają mnie wątpliwości, chcę w pełni dawać siebie światu. Jeśli zaczynam myśleć, że się nie liczę lub że moje działania nie mają znaczenia, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi powrócić do przekonania, że moja obecność i moje talenty są istotne.*

Postanowienie to jest jednym z kilku, które bezpośrednio zachęcają do podjęcia innych działań, wykraczających poza samą pracę wewnętrzną. Wzywa nas do zmiany podstaw naszych relacji z innymi. Wyobraź sobie świat, w którym każdy ma odwagę być kimś istotnym. Naprawdę spróbuj to sobie wyobrazić. Jak by to było, gdybyśmy masowo przestali się postrzymywać?

Do sformułowania tego postanowienia zainspirował mnie wiersz *Wide Open* [Szeroko otwarte] Dawny Markovej\*, który moim zdaniem wyraża dogłębnie sposób życia, jaki sama wybieram i do jakiego zachęcam innych. Często czytam ów wiersz na początku moich szkoleń wyjazdowych.

*Nie umrę nieprzeżytym życiem.  
Nie będę żyć w strachu,  
przed upadkiem czy płomieniem.  
Postanawiam zamieszkać w moich dniach,  
pozwolić życiu, by mnie otworzyło,  
abym stała się mniej przestraszona,  
bardziej dostępna,  
bym rozluźniła swe serce,  
tak bardzo, że stanie się skrzydłem,  
pochodnią, obietnicą.  
Postanawiam być kimś istotnym,  
żyć tak, że to, co przyszło do mnie jako ziarno,  
pójdzie dalej jako kwiat,  
a to, co przyszło do mnie jako kwiat,  
stanie się owocem.*

---

\* dr Dawna Markova, [www.PTPinc.org](http://www.PTPinc.org)

Większość z nas, zapewne na całym świecie, w okresie dorastania słyszała wielokrotnie, że w rzeczywistości nic nie znaczymy. Samodzielne odzyskiwanie zaufania w to, że jesteśmy istotni, jest prawdopodobnie zadaniem na całe życie. Jest zaproszeniem. Pamiętam, że pod koniec któregoś z warsztatów jeden z moich asystentów podjął praktykę pytania siebie, tak często, jak o tym pamiętał, co by zrobił w danej chwili, gdyby ufał, że jego osoba ma znaczenie. Poświęć teraz chwilę, żeby się nad tym zastanowić. Pomyśl o wszystkich momentach, ważnych i mniej ważnych, w których powstrzymujesz się przed oferowaniem siebie, swojego piękna i swojego bólu, swoich talentów i swoich wyzwań, z całkowitym oddaniem. Czy możesz sobie wyobrazić, jak by to było, gdybyś zmienił ów nawyk, gdybyś rzucił się w świat całym sobą? Nie chodzi tu o szczodrość. Chodzi o porzucenie podstaw, które trzymają cię w miejscu, w bezpieczeństwie i samotności.

Bycie istotnym oznacza, że twoja obecność ma znaczenie, twoje działania mają znaczenie, twoje talenty mają znaczenie (owszem, posiadasz je) i ma też znaczenie twoje ludzkie doświadczenie. Poniżej podaję kilka przykładów do przemyślenia.

Czy byłeś kiedyś częścią jakiejś grupy i zauważyłeś nagle, że ktoś ją opuścił, nikomu o tym nie mówiąc? Albo ktoś powiedział, że przyjdzie na jakieś spotkanie i się nie zjawił? Kiedy przydarza mi się coś takiego, pojawia się we mnie lekki niepokój. Czegoś mi brakuje; grupa bez tej osoby nie jest już taka sama. Zaczynamy się też zastanawiać, jak się ta osoba miewa, dlaczego odeszła lub nie przyszła. Tak wygląda znaczenie w najczystszej formie. Wielu z nas zazwyczaj zapomina, że odnosi się to również do nas samych. Że jeśli nie pojawimy się na spotkaniu czy wyjdziemy wcześniej, wytworzy to pewną różnicę. Wyobrażamy sobie grupę jako pewną całość, niezależnie od tego, czy do niej dołączymy, czy ją opuścimy, nie rozumiemy więc naprawdę, że nasz udział ją zmienia.

Mam głębokie poczucie, że ten nawyk na różne sposoby łączy się z rozmiarami krzywdy i przemocy w świecie. Gdybyśmy mogli zawsze wiedzieć, jak ważni jesteśmy, a zwłaszcza jak bardzo nasze działania i wybory wpływają na innych, byłibyśmy prawdopodobnie mniej skłonni do atakowania, do ranienia siebie samych lub innych. Wiedzielibyśmy, że jesteśmy częścią świętości życia i szanowalibyśmy nasze miejsce w nim.

---

Odwaga bycia kimś istotnym oznacza również gotowość na wygłupienie się – poprzez to, że ufamy, że dzielimy się naszymi talentami i darami, że wierzymy w możliwość wniesienia własnego wkładu. Tak wielu z nas wyśmiewano czy ośmieszano tak często, że niektórzy z nas nie potrafią już podzielić się sobą, chyba że ponad wszelką wątpliwość wiedzą, iż to, co mają do zaoferowania, ma sens i zostanie dobrze przyjęte. Czekać na osiągnięcie takiego poziomu pewności siebie nie niesie ze sobą żadnego ryzyka. Ryzyko związane z „odwagą bycia kimś ważnym” zasadza się właśnie na możliwości, że to, co oferujemy, nie zostanie w ogóle przyjęte. Bardzo bym chciała, by więcej osób przyłączyło się do mnie w tej gotowości, by wykonać skok, nawet kiedy nie wiadomo, czy ktoś nas złapie. Czy znalazłbyś w sobie chęć, by pójść w tym kierunku? By zaufać własnej mądrości, własnemu pięknu, wiedzy, własnej niejasnej intuicji, swoim niepewnym pomysłom? W obecnych czasach czekanie może okazać się zbyt wielkim luksusem.

Jest jeszcze coś. Chcę bowiem podjąć odwagę bycia kimś istotnym nie tylko poprzez moje talenty i pomysły, lecz także poprzez moją radość i ból. I to nie tylko wewnętrznie, nie tylko poprzez otwarcie się na ich doświadczanie. Chcę wystawić się na próbę kultuwowania ufności, że ktoś okaże wystarczająco dużo troski, żeby być ze mną w chwili, kiedy będę wyrażać siebie. Popatrz na dziecko pędzące do dorosłego, aby pokazać mu liść lub muszelkę, którą znalazło. Jest w tym całkowite, pełne oddanie, brak samoświadomości, brak lęku – dopóki to dziecko nie zostanie raz za razem napomniane, by pohamowało swoją żywiołowość. Czy zdołasz zwiększyć swoją zdolność świętowania z innymi? Tego, co znajdujesz, co myślisz, zachwytu, którego doświadczasz, wszystkiego bez wyjątku?

Życie nie jest pełne bez bólu i cierpienia, które co rusz stają pod naszymi drzwiami. Oprócz wewnętrznego dążenia do otwarcia się na ból, zamiast wyczekiwania, aż on minie, lub ucieczki przed nimi, postanowienie to dotyczy również zewnętrznego dążenia zawartego w ukazywaniu własnego bólu innym ludziom, w sięganiu po zaufanie, że im na nas zależy, że mogą zrozumieć, iż nasze cierpienie ma znaczenie. Nawet jeśli wcześniej ileś razy nie zostaliśmy przyjęci w taki sposób, w jaki najbardziej byśmy tego chcieli. Warto sięgać po to po prostu dlatego,

że zarówno ty, jak i inni macie znaczenie, po prostu dlatego, że ty, tak jak każdy z nas, jesteś częścią ludzkiej struktury, która utrzymuje nas wszystkich razem i którą odtwarzamy nieustannie poprzez nasze działania.

---

## Stworzenie codziennej praktyki

Oto parę przykładów praktyk, w które zaangażowałam się osobiście lub które zaproponowałam innym, a oni je podjęli. W każdym wypadku praktyki te przyniosły ludziom korzyść. Jeśli chcesz zbudować własne praktyki, możesz przeczytać to, co poniżej, w ramach inspiracji i szukania wskazówek. Aby zachować w swoim życiu równowagę i spokój, prawdopodobnie najsensowniej jest wykonywać jedną praktykę na raz, aż zostanie ona w pełni zintegrowana – wówczas można podjąć następną.

### Przechodzenie do świadomości potrzeb: medytacja potrzeb

Jeśli uczestniczyłeś kiedyś w medytacji dowolnego rodzaju, wiesz zapewne, że większość form medytowania zasada się na kierowaniu uwagi na określonym obiekcie, za każdym razem gdy uwaga ta ulega rozproszeniu. Niektóre praktyki medytacyjne koncentrują się na oddechu (wiele form medytacji buddyjskiej i jogicznej), niektóre na określonych doznaniach cielesnych (na przykład pewne formy Vipassany), inne na konkretnych słowach (mantry w medytacji transcendentalnej), jeszcze inne na określonych sekwencjach idei i obrazów (formy medytacji żydowskiej).

W identyczny sposób można rozwinąć praktykę medytacji, która koncentruje się na połączeniu z własnymi potrzebami. Obiektem, na którym się tu skupiamy, staje się sformułowanie: „Moją potrzebą jest...”/ „Potrzebuję...”. Podobnie jak w wypadku jakiegokolwiek innej formy medytacji, twoje myśli będą zapewne błędziły. Usłyszysz pewnie w swoim wnętrzu odpowiedzi i komentarze w stylu: „Przecież tej potrzeby nie da się zaspokoić; po co się męczyć?” albo: „Jasne, ale ta osoba i tak się nie zmieni”, albo: „Trzeba po prostu dorosnąć i darować sobie te małe pragnienia”, lub: „Tu nie chodzi o moje osobiste potrzeby. Chodzi o prawo każdego człowieka do godności”. Celem tej praktyki jest delikatne nakierowanie twojej uwagi na potrzebę, nad którą medytujesz. Zamiast karać się za rozbiegane myśli, po prostu łagodnie przenieś swoją uwagę z powrotem na tę potrzebę.

Spotkanie z własnymi potrzebami i bycie z nimi w kontakcie różni się od stworzenia z nich listy rzeczy dla nas ważnych. Zawsze gdy wykonujemy tę praktykę, możemy przeznaczyć chwilę, aby poddychać, aby

prawdziwie doświadczyć smaku tej potrzeby w naszym wnętrzu – poczuć konkretnie, jaka ona jest, jakich doznań nam dostarcza i co dla nas oznacza.

### **Samoakceptacja: opłakiwanie i codzienna praktyka**

1. Czy zrobiłeś dziś coś, czego żałujesz i co chciałbyś opłakać?
2. Które z twoich potrzeb nie zostały zaspokojone przez to, co zrobiłeś? Jakie uczucia pojawiają się w tobie, kiedy zauważasz te niezaspokojone potrzeby?
3. Daj sobie trochę czasu, aby połączyć się z każdą z potrzeb. Przekieruj uwagę z tego, w jaki sposób dana potrzeba nie została zaspokojona, na samą potrzebę\*. Możesz użyć sformułowania: „Moją potrzebą jest...”/ „Potrzebuję...”. Zauważ, jakie uczucia pojawiają się w tym momencie.
4. Teraz skieruj swoją uwagę na to, by zrozumieć samego siebie w chwili, kiedy tak postąpiłeś. Jak się wówczas czułeś? Jakie potrzeby starałeś się w ten sposób zaspokoić?
5. Ponownie daj sobie dość czasu, aby połączyć się z każdą potrzebą. Przenieś swoją uwagę z prób zaspokojenia tej potrzeby na samą potrzebę. Możesz znów użyć sformułowania: „Moją potrzebą jest...”/ „Potrzebuję...” – pozwoli ci to dotknąć samej potrzeby, nie zaś tylko doświadczenia tego, czy została ona zaspokojona, czy nie. Zauważ, jakie uczucia pojawiają się w tym momencie.
6. Poświęć chwilę, aby zastanowić się zarówno nad swoimi niezaspokojonymi potrzebami, jak i nad potrzebami, którym próbowałeś sprostać. Jakie uczucia pojawiają się w tej chwili?
7. Co innego mogłeś zrobić w tamtym momencie, aby pełniej zadbać o zaspokojenie swoich potrzeb? Jeśli to pytanie uruchamia samokrytykę, poświęć czas na empatię dla samego siebie.
8. Czy w związku z tą sytuacją masz jakieś prośby do samego siebie albo do ludzi wokół ciebie?

---

\* Być może przyda ci się w tym lista ludzkich potrzeb. (Dopisek wydawcy: Lista ludzkich potrzeb znajduje się w Załączniku do tomu pierwszego. Wiele list znajdziesz też między innymi na stronie [www.du-t.com](http://www.du-t.com) w zakładce „Pobierz”).

---

## Wdzięczność

Moją praktykę wdzięczności opisałam już wcześniej (patrz tom I, rozdział 4: „Do celu pod prąd”, podrozdział: „Wdzięczność wśród trudności”). W praktyce tej swoją uwagę kierowałam przede wszystkim na ludzi, którzy danego dnia wnieśli coś do mojego życia. Dla innych osób źródłem wdzięczności może być moment łaski, natura albo systemy czy struktury. Sednem jest tu samo doświadczenie bycia wdzięcznym, a treść tego doświadczenia uważam za mniej istotną. Chodzi raczej o efekt otwierania naszych serc w ten konkretny sposób.

Kolejna praktyka dotycząca wdzięczności może przypominać bardziej medytację nad nią, polegającą na nieustannym kierowaniu uwagi na wszystko, z czym mogę się połączyć i za co czuję wdzięczność. Następnie zaś, kiedy moja uwaga się rozprasza, z powrotem koncentruję się na samej tylko wdzięczności.

## Moc

Wielu z nas ma – w najlepszym razie – ambiwalentny stosunek do własnej mocy, wskutek czego już samo podjęcie decyzji o jej praktykowaniu może stanowić spore wyzwanie\*. Niemniej polecam tę praktykę jako zdecydowany ruch w kierunku przyjęcia pełnej odpowiedzialności za własne życie i jako sposób na zwiększenie zdolności do objęcia przywództwa i wspierania całości.

Zauważyłam, że praktyka ta okazuje się szczególnie użyteczna rano. Robię przegląd nadchodzącego dnia, tego, co mnie czeka, nie licząc oczywiście zdarzeń losowych, nieprzewidywalnego nurtu samego życia. Przywołuję kolejno każde zbliżające się wydarzenie i pytam: Co mogę zrobić, żeby zadziałać w tej sytuacji z większą mocą? Co poskutkuje większym przywództwem? Jak mogę w bardziej świadomy sposób wziąć udział w danej chwili z korzyścią dla wszystkich?

Blokada dostępu do mocy wygląda różnie w wypadku różnych osób. U mnie przypomina to załamanie się w obliczu przeszkód; bezwład i poczu-

---

\* Ten ambiwalentny stosunek wynika z mylnego utożsamiania mocy, która oznacza zdolność do mobilizowania własnych zasobów w celu zaspokojenia potrzeb, ze stosowaniem mocy, by zdobyć nad kims przewagę (przemocy), będącej wyborem sposobu, w jaki używamy mocy.

cie bezradności; poddanie się i rezygnację; albo obcesowość, emocjonalność lub nieuprzejmość jako sposób na wyrwanie się z bezsilności. Niekiedy brak mocy objawia się jako wyczekiwanie, po prostu czekanie – na właściwą osobę, sprzyjające okoliczności, na możliwość, na właściwy projekt – po to, by w końcu zacząć żyć.

Jako uzupełnienie szerszej refleksji, którą zaproponowałam przed chwilą, możesz teraz odpowiedzieć sobie na kilka poniższych pytań. Ażeby je dobrze wykorzystać, ważne byś dokładnie i z delikatnością przyjrzał się sobie i rozpoznał typowe dla ciebie reakcje nawykowe w sytuacjach, gdy doświadczasz blokady dostępu do własnej mocy.

1. Pomyśl o nadchodzącej sytuacji w ciągu dnia, co do której przewidyujesz, że może stać się dla ciebie wyzwaniem w kwestii utrzymania twojego poczucia mocy.
2. Wyobraź sobie siebie w tej sytuacji. Wyobraź sobie też innych uczestników. A także działania, które mogą oni podjąć, zwłaszcza te trudne i stanowiące dla ciebie wyzwanie.
3. Jak chciałbyś zareagować w sytuacji, którą sobie wyobrażasz? Co może stać się wewnętrzną przeszkodą? Jakie przekazujesz sobie komunikaty, które stwarzają tę przeszkodę (np. „Nic nie mogę zrobić”, „Nie jestem odpowiednią osobą, by się z tym zmierzyć” albo: „Wywałam mnie z tego spotkania, jeśli się odezwę”)?
4. Kiedy już rozpoznałeś te komunikaty, wejrzyj w siebie i sprawdź, czego w tej chwili najbardziej potrzebujesz (np. pomysłu na to, jak postąpić; odpowiednich umiejętności, by podołać zadaniu; odwagi, by zmierzyć się z konsekwencjami).
5. Jakie słowa chciałbyś zapamiętać, by móc przywołać je w odpowiedniej chwili, tak by pomogły ci poradzić sobie z wewnętrznymi przeszkodami i zadziałać z mocą?

## **Moc i wdzięczność**

Możesz też zechcieć podjąć podwójną praktykę: zaczynać dzień od praktyki mocy, a kończyć go praktyką wdzięczności. Powstanie w ten sposób klamra spajającą cały dzień. W porannej praktyce mocy chodzi o rzucenie



---

nas w świat, przygotowanie na spotkanie z życiem. Gromadzimy siły, nasze wewnętrzne zasoby, wszystko, co mamy, aby tworzyć, aby wykorzystać nasze dary i urzeczywistnić pragnienia. Wieczorna praktyka wdzięczności polega na zaakceptowaniu tego, co jest. Możemy odpuścić sobie iluzję, że jesteśmy w stanie osiągnąć cokolwiek w pojedynkę. W moim odczuciu chodzi tu o zawierzenie siebie życiu. Możemy skupić się na otwartości, na darach, które życie nam przynosi.

Wdzięczność, odżywianie, odpoczynek, inspiracja i piękno stanowią paliwo dla życia. Wyzwania, jeśli możemy się z nimi mierzyć z pomocą własnych zasobów, działają niczym ogień, który nas wzmacnia. Wzrastamy, nabieramy sił, łatwiej nam mierzyć się z życiem, mieć poczucie wpływu, wymyślać nowe strategie, by rozwiązywać problemy i poszerzać naszą zdolność do akceptowania życia. Bez paliwa, bez łaski – wyzwania stają się czymś przytłaczającym. Jeśli nie spróbujemy wyjść poza własne ograniczenia, narazimy się na utratę witalności, jasnego widzenia drogi lub kompasu, który wskazuje nam kierunek. Wiem, że pragnę obu, w dostatecznym wymiarze, dla siebie i dla innych.

## Wybór

1. Przyjrzyj się wydarzeniom dnia i zauważ te momenty, w których jesteś zadowolony z tego, jak dużo masz możliwości wyboru (niezależnie od zadowolenia z samego wyboru, którego dokonałeś w konkretnej sytuacji). Możesz skupić się na konkretnym obszarze albo ogólnie na zdolności do podejmowania wyborów.
2. Co miało wpływ na twoją zdolność do świadomego dokonania wyboru?
3. Wybierz moment, w którym nie podszedłeś do swojego wyboru z taką świadomością, z jaką byś chciał. Co powstrzymało cię przed podjęciem w pełni świadomego wyboru?
4. Co wolałbyś zrobić w rozważanej sytuacji? Co mogłoby mieć wpływ na twoją zdolność do wejścia w ten moment z większą świadomością? Jakimi potrzebami mógłbyś się zająć, gdybyś dokonał innego wyboru?

## Odpowiedzialność

### *Rano*

Pomyśl o dniu, który cię czeka, i rozpoznaj chwile i sytuacje, które z twojej perspektywy mogą stanowić dla ciebie wyzwanie w odniesieniu do twojego poczucia mocy. Wyobraź sobie siebie w pełni mocy. Co może sprawić, byś zyskał poczucie pełnej odpowiedzialności (zob. rozdział „Odpowiedzialność”, str. 34) w każdym momencie nadchodzącego dnia? Jakiego wsparcia potrzebujesz, aby objąć tę pełnię mocy? Jak możesz zapewnić sobie to niezbędne wsparcie?

### *Wieczór*

1. Dokonaj przeglądu mijającego dnia i rozpoznaj chwile, w których czułeś zadowolenie z tego, w jakim stopniu wzięłeś odpowiedzialność za własne doświadczenie, swoje wybory i potrzeby. Możesz skupić się na konkretnym obszarze albo ogólnie na zdolności do utrzymania tej odpowiedzialności za siebie.
2. Co miało wpływ na twoją zdolność do utrzymania odpowiedzialności za siebie?
3. Wybierz moment, w którym nie zdołałeś wziąć odpowiedzialności za siebie w takim stopniu, jak byś tego chciał. Co skłoniło cię do rezygnacji z wzięcia odpowiedzialności za swoje potrzeby i za osiągnięcie rezultatu, który służyłby tobie i innym? Jeśli popadasz z tego powodu w samoosądzanie się, sięgnij po praktykę samoakceptacji, abyś mógł pogłębić współczucie dla samego siebie w tych wymagających chwilach.
4. Co byś zrobił, gdybyś zdołał utrzymać odpowiedzialność za siebie? Co miałyby wpływ na twoją zdolność, aby to osiągnąć?

## Otwartość emocjonalna

1. Przyjrzyj się temu, co wydarzyło się w ciągu dnia, i zauważ, jakie emocje były w tobie wówczas żywe. Czy twoim zdaniem któraś z nich szczególnie się wyróżnia? Zwracaj uwagę na emocje, abyś z czasem mógł rozwinąć swoją świadomość.

- 
2. Czy możesz połączyć się z potrzebami, które były żywe w tamtej chwili, szczególnie z tymi, z których powstała dana emocja?
  3. Jeśli twoje serce zachowało otwartość i łagodność wobec tej emocji, dzięki czemu było to możliwe?
  4. Jeśli wycofałeś się w reakcji na tę emocję, co było przyczyną tego wycofania? W jaki sposób zareagowałbyś na tę emocję w tamtej chwili albo w podobnej sytuacji w przyszłości, tak byś mógł bardziej otworzyć swoje serce na samego siebie?
  5. Jakie emocje są w tobie żywe teraz, kiedy się nad tym zastanawiasz? Jakie potrzeby wiążą się z tymi emocjami?

### **Autentyczność i bezbronność**

1. Dokonaj przeglądu swojego dnia i zauważ sytuacje, w których nie ujawniłeś jakiegoś aspektu swojej wewnętrznej prawdy. Jaka była treść komunikatu, którym się nie podzieliłeś?
2. Czy możesz połączyć się z najgłębszą prawdą, która leży u podstaw tego komunikatu?
3. Czy istnieje jakiś sposób, abyś mógł ująć tę prawdę tak, by zawarła się w nim troska o twoją godność, twoje poczucie bezpieczeństwa, o potrzeby drugiej osoby, jej człowieczeństwo i ogólny charakter waszej relacji?
4. Wyobraź sobie, że dzielisz się tą prawdą z osobą, w stosunku do której wcześniej nie byłoby to dla ciebie komfortowe. Jak możesz wesprzeć się wewnątrz, aby zwiększyć swoją zdolność do dzielenia się takimi prawdami?

### **Troskliwe trzymanie potrzeb wszystkich**

Przyjrzyj się wydarzeniom dnia i zauważ sytuacje, kiedy nie wzięłeś pod uwagę potrzeb swoich lub czyichś. W każdym wypadku z osobną przeznacz parę chwil na to, by wzbudzić współczucie dla swoich wyborów, i wyobraź sobie, jak mógłbyś zareagować w danej sytuacji, gdybyś miał trzymać potrzeby wszystkich z troską.

Następnie wybierz jedną z następujących praktyk: „Empatię” lub „Otwieranie swojego serca na innych” – aby pełniej zbadać tę sytuację. Praktyki te można też stosować niezależnie od praktyki trzymania potrzeb.

## Empatia

Przyjrzyj się wydarzeniom dnia i zauważ chwile, w których miałeś możliwość zareagować z empatią, niezależnie od tego, czy tak faktycznie postąpiłeś, czy też nie. Dla każdej z chwil, które chcesz zbadać, rozważ następujące pytania:

1. Jeśli jesteś zadowolony z tego, jak się zachowałeś w danej sytuacji, nawiąź kontakt z tym, dzięki czemu było to możliwe, i sprawdź, jaki wpływ na ciebie oraz innych miały twoje wybory dotyczące tego, jak zareagowałeś. Daj sobie czas, aby świętować dokonane wybory i ich efekty.
2. Jeśli nie jesteś zadowolony, przeznacz trochę czasu na to, by nawiązać kontakt z potrzebami, które doprowadziły cię do takiego, a nie innego wyboru, i skoncentruj się głównie na tym, by *teraz* zareagować z empatią. Oznacza to uruchomienie (w wyobraźni bądź na piśmie) pewnego scenariusza – wyobrażenie sobie, jak mogłeś zareagować, gdybyś pamiętał wtedy o empatycznej obecności, wybrał ją, skoncentrował się na głęboko ludzkim znaczeniu doświadczenia drugiej osoby i dokonał wyboru odpowiedniego do okoliczności. Ten zabieg ma na celu wzmocnienie pozycji empatii w twoim systemie – jako dostępnej opcji, a także zintegrowaniu umiejętności, z których korzystasz.

## Otwieranie swojego serca na innych

1. Przyjrzyj się wydarzeniom dnia i zauważ, kiedy twoje serce pozostało zamknięte.
  - W jakiej to było sytuacji?
  - Co skłoniło cię do zamknięcia serca?
  - Jakie potrzeby zostały zaspokojone, a jakie nie wskutek takiego wyboru?

- 
- Jak wolałbyś w tamtej chwili zareagować?
  - Jakie potrzeby mogłyby zostać zaspokojone, a jakie nie, gdybyś wybrał inaczej?
2. Zwróć uwagę na chwile, kiedy zdołałeś zachować otwarte serce wobec sytuacji, która była dla ciebie wyzwaniem.
    - W jakiej to było sytuacji?
    - Co umożliwiło ci otwarcie serca?
    - Jakie potrzeby zostały wówczas zaspokojone, a jakie nie?
  3. Zannotuj wszelkie spostrzeżenia dokonane w trakcie tego przeglądu i wszelkie prośby, jakie mógłbyś mieć do siebie samego.

### **Proszenie bez przywiązywania się do rezultatu**

1. Zrób przegląd wydarzeń dnia i zauważ chwile, w których żądałeś zamiast prosić.
  - W jakiej to było sytuacji?
  - Jakie myślenie skłoniło cię do sformułowania żądań?
  - Co możesz obecnie określić jako potrzeby leżące u podstaw takiego myślenia?
  - Czy potrafisz wyobrazić sobie, jak można by zatroszczyć się o te potrzeby bez wysuwania żądań?
  - Jeśli nie – nawiąż pełny kontakt z tymi potrzebami i opłacz ten moment.
  - Jeśli tak – jakiego rodzaju prośbę mogłeś wtedy sformułować?
  - Wyobraź sobie teraz, że w odpowiedzi na swoją prośbę słyszysz „nie” – dzięki temu możesz sprawdzić, w jakim stopniu uwolniłeś się od swojego początkowego żądania.
  - Pracuj wciąż nad samoakceptacją, opłakiwaniem i poszerzaniem swoich granic, aż osiągniesz taki kontakt z samym sobą, jaki cię satysfakcjonuje.
2. Teraz zwróć uwagę na sytuacje, w których pamiętałeś, by sformułować prośbę.
  - Co umożliwiło ci otwarcie się na usłyszenie „nie”?

- Co umożliwiło ci podjęcie ryzyka, by sformułować prośbę? Ponieważ każda prośba zawiera w sobie ryzyko doświadczenia odmowy, którą można zinterpretować jako sygnał, że dla drugiej osoby nie jesteśmy wystarczająco ważni – w jaki sposób poradziłeś sobie wewnętrznie z potrzebą bycia kimś istotnym?
- Czy byłeś zadowolony z rezultatu prośby, którą wtedy sformułowałeś?
- Jeśli nie – czy istnieje jakaś inna prośba, którą wolałbyś wówczas sformułować?

### **Kontakt pomimo różnic**

Ta praktyka ma na celu wsparcie umiejętności stawiania mostów ponad niewygodnymi różnicami – związanymi z przynależnością do odmiennych grup społecznych ze względów politycznych, rasowych, sprawności fizycznej itd. Jeśli w swoim życiu nie doświadczasz tego rodzaju wyzwań, niniejsza praktyka może nie być dla ciebie istotna.

1. Przywołaj wydarzenia dnia i zauważ chwile, kiedy udało ci się pomyślnie przejść ponad jakąś niewygodną różnicą pomiędzy tobą i kimś innym.
  - W jakiej to było sytuacji?
  - Co pomogło ci nawiązać kontakt z drugą osobą pomimo istniejących między wami różnic?
  - Czego nauczyłeś się o sobie i innych dzięki temu doświadczeniu?
2. Zauważ teraz chwile, kiedy nie zdołałeś nawiązać kontaktu z różniącą się od ciebie osobą, w takiej formie, w jakiej byś chciał.
  - W jakiej to było sytuacji?
  - Jaka przeszkoda stanęła na drodze do kontaktu pomimo różnic?
  - Na jaką potrzebę zwraca uwagę ta przeszkoda?
  - Jak mógłbyś zwrócić się ku tej potrzebie, a jednocześnie pójść w kierunku lepszego kontaktu?
  - Jakie umiejętności bądź praktyki chciałbyś rozwijać, aby w przyszłości z większym powodzeniem nawiązywać kontakt pomimo różnic?