

Kamil: Cześć!

Kasia: Cześć!

Kamil: Dzisiaj będziemy nagrywać podcast o uważności dotyczącej zarówno dzieci jak i rodziców, a rozmawiać będę z Kasią Kowalską- Bębas, którą możecie znać jako autorkę, współautorkę ‚Planety mądrości‘ i ‚Planety uważności‘. Ale to nie jest jedyne, czym się zajmujesz, prawda?

Kasia: Tak, to prawda. Poza tym, że pracuję w Fundacji „Uważność”, pracuję też w Fundacji „Wychowanie w Szacunku” i też książka o wychowaniu w szacunku była wydana u Ciebie.

Kamil: A obecnie też pracujemy nad kolejną. Nie wiem, czy już w sumie możemy o tym mówić, bo taka niewielka zapowiedź chyba już się może pojawi. Tak mi się wydaje.

Kasia: No ja jestem bardzo podekscytowana. Pracujemy też nad nową książką, tym razem o nastolatkach.

Kamil: Ja mam takie wrażenie, że niestety, ale nastolatki są w świecie obecnym najmniej zaopiekowana tą grupą, bo dorośli opiekują się sami sobą, dziećmi się opiekują ich rodzice, a jak wchodzi taki wiek nastoletni, to już mamy takie, że to już jest w zasadzie taki pełnoprawny człowiek, więc zostawmy wolną rękę i on sobie jakoś tam poradzi. I niestety trochę brakuje wydaje mi się tutaj i materiałów, i takiego naszego zaangażowania, i rozmów o tym, więc też się cieszę, że coś takiego powstaje.

Kasia: W książce będzie można przeczytać wywiady z różnymi specjalistami, którzy obserwują na co dzień, pracują na co dzień z nastolatkami i trochę wiedzą, jakie są takie bolączki codzienne. No i też liczymy na to, że dzięki temu będą mogli pomóc rodzicom, pedagogom w tym, żeby oni też umieli im bardziej pomóc.

Kamil: A ta cała uważność, jak ja pierwszy raz usłyszałem, to mam takie wrażenie, że to jest słowo, które mi się z czymś kojarzy. Ale jakby ktoś mnie zapytał o definicje, to

miałbym ciężko. Możesz coś więcej powiedzieć? Z czym to jest związane? Czym jest uważność?

Kasia: Uważność to jest taka umiejętność bycia tu i teraz, czyli doświadczania całości, która się dzieje we mnie, obok mnie, przy mnie. Nie myślimy o tym, co było, nie myślimy o tym, co będzie, tylko właśnie doświadczamy tej chwili obecnej. I co trudne, doświadczamy tego w taki sposób, żeby tego nie klasyfikować, np. to przyjemne czy nieprzyjemne. I nie oceniać, tylko po prostu jakby trwać w tej chwili obecnej z tym doświadczeniem, które się dzieje ze mną. I trochę to jest trudne pod tym względem mi się wydaje, że nikt nas tego nie uczył i my może jako dzieci mieliśmy dużo takiej ciekawości w sobie. I jak pewnie wy obserwujecie może swoje dzieci, to one też jeszcze mają jej dużo i potrafią tak wejść w jakąś czynność bez zastanowienia i tak całkowicie się jej poddać. A potem nasz mózg trochę robi nam różne psikusy, które sprawiają, że rzadko kiedy jesteśmy rzeczywiście w stu procentach obecni w chwili.

Kamil: Mam takie wrażenie, że uczę się tego od dzieci na nowo. Mam wrażenie, że one to mają przyrodzone i dopiero później świat dorosłych wybija im to z głowy. Bo uważamy, że to nie jest potrzebne w życiu i uważamy, że właśnie trzeba się tego wyzbyc, bo to jest taka typowo dziecięca cecha. A ty mówisz, że chyba nie.

Kasia: **No** nie. Ja bym chciała mieć dużo takiej uważności dziecięcej, a niestety też pracując w naszej fundacji widzimy, że dzieci tą uważność też bardzo szybko już tracą. Teraz, że jest dużo już stresu nawet w takim wieku u dzieci przedszkolnych, dużo bieganiny, dużo zadań, dużo tego co się powinno i dzieci to tracą.

Kamil: No i teraz często się w takich sytuacjach pojawia takie pytanie: „no ale jak ja nie ustrukturyzuje tego świata temu dziecku, jak go tak nie nakieruje na te właściwe tory, no to przecież ono będzie robiło to, co chce. A to nie zawsze jest potrzebne, przydatne. Jak ono sobie poradzi w życiu?”.

Kasia: No jak ono sobie poradzi w życiu? To zależy chyba, czego byśmy oczekiwali, nie? Kim to dziecko ma stać się w dorosłym życiu? Bo ja to bym...

Kamil: Najlepiej żeby zostało samym sobą chyba.

Kasia: No i tak sobie myślisz, że chyba najlepiej, żeby miało zbudowane zdrowe poczucie własnej wartości i dużą odporność psychiczną na to, co się dzieje. I to jest właśnie coś, co uważność daje. Że jak ja wiem, co się ze mną dzieje, jestem w kontakcie z tym, co się ze mną dzieje. Wiem, jakie emocje są we mnie, jak ja się czuję w swoim ciele, to ja potrafię na to zareagować i sobie szybko z daną sytuacją poradzić, tak? To jest też taki kawałek związany z samoregulacją. Po prostu zdrowie.

Kamil: Czyli to jest taka trochę przeciwna droga do tego takiego popularnego wyścigu szczurów, czyli szlaczki u trzylatków i literki u czterolatków. Czytanie u 5-latków i liczenie już w przedszkolu. Najlepiej mnożenie i dzielenie. Tylko właśnie, co wtedy z taką nauką szkolną? Co wtedy z tą całą presją? Jak się w tym rodzic może odnaleźć, skoro jednak świat wydaje się, że tego wymaga wszystkiego od niego?

Kasia: No właśnie, ciekawe, czy ten świat rzeczywiście tego wymaga, czy to trochę myśmy się zgodzili na to, żeby ten świat tak wyglądał.

Kamil: Dobre pytanie.

Kasia: Ja bym chyba nie chciała, żeby ten świat tak wyglądał. I stąd nasz cały projekt „Uważność w edukacji”, bo właśnie chcemy pokazać dzieciom, że można hamować, że nauka hamowania w ogóle jest bardzo ważna. I w naszym programie też uczymy i nauczycieli, i rodziców, jak właśnie uczyć dzieci hamowania, nie tego, żeby właśnie iść cały czas do przodu i tak dalej, bo jak się obserwuje dzieci nawet w przedszkolu, to one są już mega przebodźcowane i co chwilę się coś dzieje. A gdzie jest ten czas na to, żeby się zatrzymać? A nie jesteśmy w stanie wiedzieć co się ze mną dzieje, jak ja się mam, jak ja się nie zatrzymam.

Kamil: to prawda.

Kasia: Więc ja bym życzyła rodzicom, żeby właśnie pozwalali się zatrzymać. Tylko że właśnie też rozmawialiśmy o tym wcześniej, że to chyba najpierw rodzic musi się trochę zatrzymać, nie?

Kamil: Tylko właśnie jak to zrobić? Od czego zacząć? W ogóle mnie to zawsze ciekawiło, bo z jednej strony ja gdzieś tam jakieś próby właśnie takiego zatrzymania się,

można to nazywać medytacją, można to nazywać w różny sposób. Zacząłem po prostu tak na zasadzie, że sobie usiadłem i próbowałem oczyścić głowę. Ale też z drugiej strony znam ludzi, którzy stwierdzili, że medytacja, czy tam właśnie ćwiczenie uważności, to najlepiej przejść jakiś kurs. Najlepiej od razu popytać wiele osób dookoła i do tego się trzeba mocno przygotować. Więc pytanie czy można bez przygotowania, czy właśnie trzeba się do tego jakoś przygotować? Czy to jest coś, co każdy z nas może robić? Czy to jest coś np. można zacząć bez przygotowania, a potem z czasem to rozwijać? Jakby gdyby ktoś teraz stwierdził, że potrzebuje się zatrzymać w swoim dorosłym życiu, bo nagle się zorientował, że to jego wewnętrzne dziecko gdzieś tam się zgubiło po drodze, nie ma kontaktu ze sobą, po prostu biega w tym kółku jak taki chomik tak? Mam takie wrażenie, że wielu z nas ma taki moment w swoim życiu, że nagle się odnajduje w takiej sytuacji. No to co zrobić, żeby po prostu nie zatrzymać się tak nagle, że to koło nas pociągnie i nas jakoś tam staranuje, czy robi nam krzywdę?

Kasia: Aha, aha, wydaje mi się, że można. Jasne, można pójść na kurs. Są takie kursy MBSR robione, to jest 8 tygodniowy taki kurs uważności robiony na... na... Na czym? Na podstawie Kabata Zinn'a. On to sobie tak wymyślił. To jest taki pan, który spopularyzował w ogóle uważność -mindfulness na zachodzie. I można to robić w taki sposób. Można sobie oczywiście poszukać. Słuchajcie, masę jest w internecie jakichś medytacji, jakieś ćwiczeń uważnościowych. Można też skorzystać z naszych książek, bo w książkach, które wydajemy u Ciebie z Jowitą Wowczak i w „Planecie mądrości” i w „Planecie uważności” jest taka część dla rodziców. W tej części dla rodziców są ćwiczenia, które jak najbardziej można robić jako my dorośli, możemy robić jako my z dziećmi. I są też ćwiczenia dla dzieci. Ale myślę, że przede wszystkim trzeba mieć dla siebie jakąś taką łagodność i też nie liczyć na to, że skoro nigdy nie medytowałem, nie praktykowałem uważności, to teraz siadam na godzinę na poduszkę medytacyjną i nic mnie nie będzie rozpraszało i teraz będę uważny tak?

Kamil: To chyba tak działa...

Kasia: No nie. Więc na pewno trzeba sobie zacząć małymi kawałeczkami to robić. Czyli na początku usiąść na trzy minuty i skupić się na swoim oddechu i w ogóle sprawdzić, jak ja oddycham, Czy ja w ogóle oddycham nie?, jak oddycham?. To mi się wydaje, że jest podstawa. Ale też w naszym projekcie bardzo często mówimy o tym, że nie jest

możliwe być uważnym bez ruchu, że my potrzebujemy najpierw naprawdę się trochę poruszać, często i zmęczyć, żeby móc w ogóle na tę poduszkę medytacyjną usiąść.

Kamil: No to ciekawe, to będzie chyba trochę tak jak z tym, żeby regulować głód warto pić dużo wody. I tak mi się teraz skojarzyło, że właśnie jak gdzieś czytałem różne informacje na temat tego poczucia sytości, to czasami tak człowiek ma, że ma ochotę na jakąś przekąskę, wypije szklankę wody i albo to się zamieni w głód, albo zniknie całkiem. Więc może być tak, że tak jak ta woda wzbudza ten prawdziwy apetyt, to ten ruch będzie wspierał właśnie odnalezienie tego spokoju. Trochę tak, bo pewnie to też ma jakieś biologiczne uzasadnienie, że ten organizm jak tak szaleje i jest taki przepracowany, to jak się go przebudźcuje fizycznie, to ta psychiczna część możliwe, że wtedy pracuje lepiej. Więc myślę, że to będzie jakieś połączenie, ale to jest ciekawe, bo o tym wcześniej nie słyszałem, żeby trzeba było gdzieś tam wyjść na spacer, czy np. na rower i dopiero później siadać do medytacji, co może być rzeczywiście pomocne.

Kasia: No tak, bo jak mamy takie ciało, które jest takie całe rozedrgane, czyli powiedzmy, że już jest tym stresem przebudźcowane, to tak naprawdę będzie trudno nam usiąść i je uspokoić. Możemy w ogóle sobie poobserwować swoje ciało tak, żeby sobie popatrzeć ile my objawów stresu, ile tego przeciążenia stresem u siebie widzimy. Jak na przykład widzicie osoby, które cały czas ruszają nogą, ręką, coś tam robią z włosami, naciskają, czy dzieci tak robią no to już jest właśnie pierwsza informacja o tym, że tego stresu jest dużo i że ciało chce się, chce się go pozbyć. Więc właśnie taki spacer, bieganie, rower, no jakiś taki ruch umiarkowany, bo to nie chodzi o to, nie musi być, wiecie, Iron Man od razu

Kamil: (śmiej)

Kasia: w taki sposób się męczę, tylko po prostu taki ruch na co dzień rzeczywiście pozwala regulować te napięcia, które mamy w ciele. No a poza tym inaczej stres się niestety nie wypłukuje z naszych komórek jak przez ruch.

Kamil: Właśnie się zorientowałem, że będę miał dużo ciężiej po tym jak moja żona przesłucha ten odcinek, bo ja mam dużo takich właśnie tików, że to sobie wezmę długopis sobie stukam, to sobie coś innego gdzieś tam do ręki, jakieś takie zabawki manipulacyjne i tutaj się okazuje, że po prostu mam za mało ruchu (śmiej), więc będę

wyganiany częściej po prostu, żeby żeby się tego wyzbyć. Ale rzeczywiście coś w tym jest, że nigdy tego nie skojarzyłem, ale wszystkie te takie tiki pojawiają się właśnie pod koniec np. dnia, który gdzieś tam przesiedziałem np. w pracy, a nie na koniec dnia, gdzie np. byłem na rowerze.

Kasia: No i zobacz. Podobnie mają dzieci, jak dzieci wracają ze szkoły i siedzą w szkole 6-7 godzin w ławkach, potem wracają do domu i mają odrabiać lekcje, albo uczyć się jakiegoś języka. No i przychodzi wieczór. No i kiepsko.

Kamil: W ogóle teraz jakby ta szkoła, która trwa naprawdę dwa razy, trzy razy dłużej niż nasza szkoła, bo my wychodziliśmy ze szkoły o godzinie jedenastej, dwunastej. Dzieciaki teraz wychodzą o godzinie szesnastej, po czym idą na zajęcia i kończą o 18-19. To w ogóle uważam, że to jest tak, jakby przebudźcowane takie dziecko takimi właśnie stresorami, że w porównaniu do naszych czasów- ja mam takie wrażenie, że to była tak niewielka zmiana, bo to trwało, powiedzmy ta zmiana 30 lat czy tam 20 i ona była rozłożona w czasie, że ta godzina była dokładana co jakiś czas tej nauki, że współcześni rodzice trochę przegapili ten moment, że tych godzin nauki jest dużo więcej. I wymagają od swoich dzieci, żeby skupiały się na nauce tak jak my się skupialiśmy. Gdzie my o godzinie 12- 13, to często mieliśmy już odrobione zadanie i szliśmy na podwórko. A w tej chwili dzieciaki mają tak, że o godzinie osiemnastej przychodzą i dopiero mogą usiąść do zadań, więc rzeczywiście może to generować jeszcze więcej problemów. Jeżeli jednocześnie te dzieciaki są pozbawione właśnie ruchu. Także umówmy się, że jest plaga zwolnień na wuefie, która oczywiście nie wynika z tego, że dzieciom się nie chce, tylko z tego, jak ten WF wygląda w szkole i że to nie jest ani w większości zdrowe, ani jakieś rozwojowe specjalnie. Więc teraz sobie właśnie uświadomiłem, że te dzieciaki mają jeszcze cięższej niż dorośli często, bo ten dorosły spędza 8 godzin w pracy, a to dziecko spędza tych godzin więcej, a jest młodsze, więc nie jest jeszcze tak przyzwyczajone, doświadczone. Nie ma takich możliwości radzenia sobie z tym wszystkim, nie ma narzędzi. A więc to, przed czym współczesny świat stawia dzieci, jest w ogóle jakimś wyzwaniem, wydaje mi się ponad siły przeciętnego człowieka.

Kasia: Gdzieś widziałam takie porównanie takiego dnia, tygodnia, tygodnia człowieka pracy i tygodnia ósmoklasisty. Bo właśnie w tej ósmej klasie jeszcze są dodatkowo

jakieś zajęcia, jest więcej wszystkich przedmiotów i że to jest więcej niż 40 godzin tygodniowo!

Kamil: zdecydowanie.

Kasia: **No** więc tak jak mówisz, te badania, które teraz przytaczamy przy organizowaniu tej konferencji o nastolatkach, no to są zatrważające. O ilości prób samobójczych nastolatków. O tym, że 20 procent nastolatków w Polsce czuje się w ogóle nieszczęśliwych, o uzależnieniu od internetu, że gdzieś to musi wyjść, gdzieś to musi znaleźć swoje ujście.

Kamil: Dlatego to jest przerażające właśnie, szczególnie jak człowiek sobie pomyśli. Są też właśnie badania, które mówią, że zdecydowana większość wszystkich uzależnień się pojawia w wieku nastoletnim.

Kasia: Tak, tak.

Kamil: To jest nawet ponad 90%. Jest taki detox z 2001 roku, albo dotyczy 2001 roku w Portugalii od uzależnień. I okazuje się, że cała ta, początek tego wszystkiego jest właśnie w wieku nastoletnim. Jeszcze na domiar tego tygodnia pracy, który przekracza 40 godzin, dochodzą wszystkie zmiany wewnątrz, które są bardzo intensywne wtedy. Dochodzi do tego brak zrozumienia, no bo bardzo często nastolatki albo są olewani przez rodziców, albo z tymi rodzicami walczą, co oczywiście do pewnego stopnia jest biologicznie uzasadnione, że pojawiają się spięcia. Bo tak jak dziecko ma te w cudzysłowie „bunty 2-3 latka”, to trochę trwa to po prostu, aż do wieku nastoletniego i dziecko się zmienia i zawsze będzie coś kwestionować i sprawdzać kolejne granice. Tylko w wieku nastoletnim często niestety to prowadzi do wielkich spięć. Zamiast patrzeć na konflikt jako sytuację prowadzącą do rozwoju, to ten rodzic już nie patrzy na to jako małe dziecko, które mogło popełnić błąd, tylko patrzy już trochę jak bardziej na dorosłego. I ten konflikt zamiast jakoś rozwiązać, to się zaognia. Więc to dziecko jest odrzucone przez rodziców. To dziecko ma masę rzeczy, które ma na głowie ze względu na naukę. I do tego jeszcze problemy typowe, rówieśnicze, które chyba wszyscy znamy. Więc ciężko się dziwić, że te badania tak wyglądają, że są właśnie te uzależnienia, że są próby samobójcze i że to poczucie szczęścia z życia jest tak niskie.

Kasia: **No i** tak właśnie dlatego też trochę ten nasz projekt. My tak sobie marzymy, żeby w każdej szkole w Polsce mogła ta uważność sobie zaistnieć. Mamy teraz ponad 180 wspaniałych instruktorów i instruktorek, które i którzy w szkołach z dziećmi pracują. No bo sobie myślimy, że to jest właśnie taka trochę odpowiedź na to, żeby dzieci właśnie dostały narzędzia już jako dzieci w przedszkolu, już jako dzieci w szkole po to, żeby mogły je wykorzystywać i w okresie dorastania, i w trakcie, kiedy będą nastolatkami, a potem też wtedy, kiedy będą dorosłymi. Żeby one wiedziały „co mogę zrobić, żeby sobie pomóc, jak ja mogę siebie wyregulować, jak ja mogę wydłużyć czas od akcji do reakcji? Co ja mogę zrobić ze sobą, żeby właśnie mieć jakieś większe poczucie szczęścia?”. Jak budować wdzięczność? Jak budować życzliwość w klasach? I tego wszystkiego właśnie na naszych kursach uczymy. I naprawdę jest to nasze marzenie, żeby szkoła i przedszkole mogło wyglądać tak, żeby uczyło tych narzędzi dzieciaków.

Kamil: O tym trochę rozmawialiśmy jeszcze przed tym, jak zaczęliśmy dzisiejszy podcast. Właśnie, że my się nauczyliśmy jako rodzice, jako społeczeństwo w ogóle reagować dopiero jak jest problem, taki problem już widoczny. Szczególnie widać to w szkołach, gdzie często dopiero jak już jest sytuacja na skraju noża naprawdę, że tam dwójka dzieci się pobiła, to dopiero pojawia się jakaś reakcja i dopiero wtedy szuka się psychologa, szuka się rozmów właśnie z rodzicami i dopiero wtedy próbujemy coś zrobić, a nikt nie myśli nad tym, co można by było zrobić, żeby temu zapobiec. I właśnie też patrząc po chociażby decyzjach zakupowych ludzi, też jest tak, że częściej kupują rzeczy, które mogą rozwiązać problem, który już jest, zamiast zastanowić się, co mogłoby do tego problemu nigdy nie doprowadzić. I teraz widziałem wiele jakby takich jakichś ruchów oddolnych, które informują i próbują jakoś poradzić sobie z faktem, że w polskich szkołach w ponad połowie nie ma psychologa. Te statystyki są przerażające, jeśli chodzi o psychologię dziecięcą w ogóle też jest dramat. I mam wrażenie, że ten wasz projekt to jest takie coś, co może spowodować, że ten dramat będzie dużo mniejszy, bo oni nie będą aż tak potrzebni.

Kamil: No to to jest naprawdę nasze marzenie. Albo jeśli ci psychologowie już by byli w tych szkołach, to żeby byli tak przygotowani do tego, żeby właśnie robić to, o co mówiłeś wcześniej, czyli żeby towarzyszyć tym dzieciakom, żeby mogli być taką osobą, nie?, skoro moja mama czy tata nie ma jakiś takich narzędzi, żeby mnie wspierać, to żeby mieć jedną dorosłą osobę, która jest ze mną w takiej prawdziwej relacji. To o tym

mówi Jesper Juul, że dziecko nastolatek potrzebuje jednego dorosłego, który będzie z nim w takiej prawdziwej relacji.

Kamil: Tak. I tutaj jest też jedna rzecz, która mnie strasznie irytuje w takim powszechnym spojrzeniu społeczeństwa, czyli, że takimi rzeczami powinni zająć się rodzice, a nie szkoła. Często słyszę takie zdania i mam takie przeświadczenie, że ja jako rodzic lepiej znam się chociażby na matematyce czy na języku polskim, czy na fizyce, chemii, bo każdy powiedzmy, ma jakieś przedmioty, które lubił w szkole, niż na regulacji emocji, bo tamtych przedmiotów się uczyłem. Bo robiłem coś z nimi, bo dalej ich używam, bo dalej korzystam z części chociażby tej wiedzy, którą wtedy zdobyłem. Ale nikt absolutnie nie uczył mnie właśnie tego, jak się zachować, jak nauczyć się samokontroli w sytuacji np. stresu, jak się zachować, kiedy ktoś np. mnie zawstydzi?, albo kiedy się ze złości, albo w jednej z wielu innych problematycznych dla dzieci i nastolatków sytuacji. Tego nikt nas nie uczył. A jednak społeczeństwo wymaga, że my jako dorośli będziemy tego uczyć swoje dzieci. I to nie jest miejsce w szkole, żeby to robić. Uważam, że to jest straszny absurd, który nie do końca wiem, skąd się wziął, że szkoła ma się zająć typowo nauką, a rodzice, którzy nie mają jakichś konkretnych umiejętności, żeby sobie z czymś poradzić, powinni dzieciom ten brak umiejętności przekazać. To właśnie uważam, że odwrotnie dużo ważniejsze jest zadbanie o te umiejętności u dzieci, żeby potrafiły wejść w ten świat samo świadome, żeby potrafiły wiedzieć, czego chcą, potrafiły wyznaczać granice, potrafiły szanować granice innych, niż żeby właśnie znały ten wzór skróconego mnożenia. I to jest dla mnie w ogóle też z jednej strony ciekawe, z drugiej strony często mnie to irytuje, że chcemy się skupiać jeszcze bardziej na jeszcze bardziej zaawansowanej nauce i rozwijaniu umiejętności, które są naprawdę już poza potrzebami współczesnego świata. Czy na zapamiętywaniu i zachowaniu materiału, który zapomnimy tydzień później, a w ogóle całkowicie pomijamy ten aspekt emocjonalnego rozwoju? Więc ja uważam, że ten projekt nie tylko jakby „zasypuje” bardzo ważną dziurę, którą po prostu cała nasza polska edukacja pomija, ale w zasadzie powinien stać się częścią po prostu takiej podstawy programowej, jakby całej naszej edukacji, całej w ogóle edukacji dziecięcej opartej o coś takiego.

Kasia: No to byłoby cudownie, wiesz? jakby uważność właśnie mogła być jako przedmiot jakiś, na przykład wyrzucimy HiT, albo wyrzucimy jedną matkę, żeby z tego mogła być uważność, właśnie uczenie samoregulacji. Tak jak mówiłeś uczenie o

emocjach tak jak my, jak my mamy uczyć o tych emocjach, tak jak mówisz, że wszystkie emocje są ważne i potrzebne i fajnie, żebyśmy mogli je wszystkie, wszystkie czuć. Jak zaczyna się przedszkole, przychodzą rodzice, zostawiają dzieci w przedszkolu i są zbulwersowani, że dziecko płacze. To ja sobie myślę, że to jest smutne zostać pierwszy raz w przedszkolu bez mamy. To jest naprawdę smutne. Można sobie wtedy popłakać. A to jest trudne dla rodziców.

Kamil: I nie ma w tym nic złego. Jakby w ogóle też uważam, że np. jeśli chodzi o przedszkola to jest problem z adaptacją i to też się pojawia często, że ci rodzice chcą np. zostać z dziećmi i się dowiadują, że nie ma takiej możliwości, gdzie te momenty dla tego dziecka są naprawdę bardzo trudne.

Kasia: No, wiesz, ja prowadziłam 4 przedszkola do tej pory, więc tych adaptacji trochę przeszliśmy. I zawsze ważne dla mnie było, żeby to rodzice mogli i dziecko mogli zdecydować, na ile potrzebują być razem ze sobą. Czasami rodzice potrzebowali trochę już może jakichś informacji, że możemy spróbować zostawić dziecko na godzinę czy dwie samemu. Ale rzeczywiście chyba najbardziej trudne jest w ogóle dla rodziców to, że dziecko w jakiś sposób cierpi i że jest smutne. I że najbardziej byśmy chcieli, no jasne, że byśmy chcieli, żeby nasze dzieci były cały czas radosne i szczęśliwe. Ale też tak nie za bardzo, bo jak są za bardzo szczęśliwe, to są głośne i w ogóle.

Kamil:(**śmiech**) Taki idealny stan szczęśliwości musimy wyznaczyć dzieciom, żeby dzieci wiedziały, jak po prostu jak bardzo mogą być szczęśliwe, żebyśmy też byli szczęśliwi.

Kasia: No właśnie, no właśnie (śmiech). No i podobnie jest ze złością i z każdą inną emocją. Ważne, żebyśmy poszukali i pokazali dzieciom, jak mogę się złościć, żeby tu było w porządku, jak mogę się smucić, żeby to było w porządku?. Co mam zrobić ze sobą? Jak mam się uspokoić? Mój syn dzisiaj zrobił wielką awanturę, bo ma godzinę grania i grali tam 20 minut w Minecraftera, a potem przez 40 minut próbowali na jakies inne serwery wchodzić i coś tam, ale skończyła się ta jego godzina grania. No i wychodzi cały taki czerwony i wrzeszczy na cały taras. „Naprawdę, że to jest takie głupie, że on tylko tak naprawdę 20 minut grał, nie?!” I wiesz, i moglibyśmy mu powiedzieć: „weź się uspokój, o co ci chodzi? W ogóle wyjdź!”. Ale możemy też, wiesz wziąć to pod uwagę, zobaczyć co się dzieje, nazwać to, co się z nim dzieje, pozwolić

mu sobie pokrzyczeć, pozwolić mu sobie potupać. No i wiesz później poszliśmy do lasu, pozbieraliśmy grzyby. Jest ok.

Kamil: Tak, a rodzice mają tak, że albo negują te emocje, które się pojawiają na zasadzie „to nic wielkiego, nie płacz, przecież to tylko jakaś głupia gra”!. Albo z drugiej strony, że od razu szukają rozwiązań za dziecko, że od razu mu podrzucają, zanim jeszcze się zaopiekują tymi emocjami. Te emocje są dla nas, rodziców tak trudne, że my chcemy albo je wyłączyć negacją, gdzie jak mówimy np. że coś jest głupie, to dziecko nie myśli, że ta gra jest głupia, tylko dziecko od razu myśli, że ono jest głupie. Tak to odbierają dzieci. Albo właśnie próbujemy zalepić to od razu jakimś super sposobem na zasadzie „dobra, to nie płacz, tylko sobie pograj sobie jeszcze przez te kolejne 40 minut”. Albo znajdujemy jeszcze jakiś inny sposób, żeby tylko po prostu wyłączyć te emocje, nie pozwolić im wybrzmieć, nie porozmawiać o nich, tylko jak najszybciej uciąć, no bo też tak zostaliśmy nauczeni bardzo często. Ja pamiętam takie cudowne zdania, zresztą wiem, że nie jestem sam i większość z tych chyba osób naszego pokolenia pamięta, że jak się np. oberwało, to potem było, że jak będziesz płakał to oberwiesz drugi raz, że nawet jak doznaliśmy krzywdy to nie mogliśmy płakać, bo pojawiłaby się kolejna krzywda. Więc dla dorosłych nawet po tylu latach przeżywanie emocji jest bardzo trudne, bo od dziecka było to u nas, można powiedzieć niszczone w pewnym sensie, czy wyłączone w takim łagodniejszym określeniu.

Kasia: Nie wyłączamy, ale w naszym ciele zostaje i siedzi właśnie tam. Dopóki my się teraz tym jako dorośli ludzie nie zajmiemy, nie zaopiekujemy, my nie weźmiemy pod uwagę. I dlatego to jest trochę nasza odpowiedzialność, nie?. Jeśli chodzi o wychowanie, to niestety, czy byśmy chcieli czy nie, to dorosły bierze za to odpowiedzialność. Więc jak ja nie zrobię ze sobą trochę porządku, to trudno mi będzie właśnie tak jak mówisz pomóc dziecku w regulowaniu jego emocji. To trochę tak jest, że dziecko się trochę dostraja do tego dorosłego bliskiego, z którym jest w bliskiej relacji, więc jeśli ja jestem w tym rozstrojona, rozdygotana i w ogóle nie wiem co się ze mną dzieje, no to dziecku też będzie trudno być spokojnym, bo dostraja się do tego, co widzi i co czuje.

Kamil: No właśnie problemem jest to, że wiele osób się obawia tego takiego spotkania na zasadzie usiąść same ze sobą, bo też nigdy tego nie robili. I w dorosłym życiu nauczyliśmy się znajdować wiele mechanizmów zagłuszających w rodzaju tych

uzależnień, które o których mówiliśmy, które nabywaliśmy też w wieku nastoletnim. Czyli zamiast usiąść sam ze sobą, to wybieram np. przeglądanie kompulsywne jakichś mediów społecznościowych, wybieram np. alkohol, wybieram kompulsywne zakupy, wybieram jakąś kolejną grę tylko po to, żeby na chwilę moje myśli nie były same ze sobą, bo zaczynam wtedy zadawać sobie wiele pytań i nie znam na nie odpowiedzi. Zaczynam się obawiać. Dlatego właśnie to, co powiedziałaś na samym początku, że to jest metoda małych kroczków, ale to jest bardzo potrzebne, bo to jest właśnie coś. Przeczytałem ostatnio taki fajny cytat, może go mam nawet pod ręką, że wiele osób mówi o tym, że oni by oddali życie za swoje dziecko. I ja w to wierzę. Ale pytanie czy oni są w stanie żyjąc, żyć dla swojego dziecka. I nie tyle mi chodzi o to, żeby się poświęcać dla swojego dziecka, tylko zadbać o siebie i dla swojego dziecka. Zadbać o swoje zdrowie, o swoje zdrowie psychiczne. Zadbać o chociażby uzależnienia, które mogą się pojawić. Bo że tak powiem umrzeć za swoje dziecko można raz, ale żyć można codziennie. I właśnie nie mam tego na myśli w kontekście poświęcenia i robienia wszystkiego za dziecko, bo to absolutnie nie o to chodzi. Ale chodzi o to, że jeżeli jesteśmy w stanie zrobić tak wiele dla swojego dziecka, to dlaczego nie jesteśmy w stanie tak wiele dla siebie?

Kasia.: No pięknie to powiedziałaś.

Kamil: Dziękuję, To nie moje słowa, tylko trochę zmienione. Oczywiście Matt Beaudrau. Matko święta, Francuz chyba. Natknąłem się na te słowa to bardzo mnie tak uderzyły, że każdy bardzo chciałby się chwalić, ile to nie jest w stanie zrobić dla tego dziecka. Jak to jest w stanie np. pracować ponad siłę, żeby wszystko mu zapewnić. Wszystko oczywiście w kontekście materialnym, niestety. A mało myślimy o tym, co moglibyśmy dla siebie zrobić, żeby też jednocześnie pomóc naszemu dziecku.

Kasia: Wiesz, ja sobie myślę jeszcze jako mama nie, że to jest jeszcze taki cały kawałek jeszcze takiego kulturowego, kobiecego poświęcania się w ogóle nie?dla rodziny, dla dzieci. Właśnie dla dobra ich i walczenia z tym poczuciem winy, kiedy się okazuje, że to ja spędzam jakoś czas sama ze sobą dobrze, nie?No bo to jest rzeczywiście trudne, nie? Słuchajcie, to też nie jest tak, że ja myślę, że mając małe dzieci możesz wstać o 5 rano, zrobić te godziny jogi i później pół godziny medytacji, bieganie, basen i dopiero się zajmujesz dziećmi, nie?Ja wiem, że to wymaga rzeczywiście dyscypliny jakiejś i ja do tej pory, mimo że moje dzieci już nie są takie

małe, ale dalej wcześniej wstają. Więc jeśli ja chcę mieć tą chwilę dla siebie, to ja po prostu wiem, że ja muszę wstać trochę przed nimi i dla mnie po prostu dzień się zaczyna wcześniej. Ja mam swój czas wtedy na właśnie praktykę uważności, albo na praktykę jogi, albo na bieganie. Ale to wiecie jak jest tylko ciepło, bo teraz to już jest za zimno dla mnie. Ale właśnie wiem na przykład, że bieganie jest dla mnie bardzo ważne, że bardzo zdrowe, dobrze wpływa na moje ciało. Co wcale nie znaczy, że lubię biegać, ale wiem, że mi pomaga właśnie zachować to zdrowie. Więc to, że mnie nie będzie pół godziny z moimi dziećmi będzie miało na nie dobry wpływ, bo potem ja będę miała w sobie zasoby, żeby właśnie ogarniać np. ich emocje, ich trudności, ale też swoje, nie? Jak się okaże, że nie ten kolor kubka, to ja będę w stanie ogarnąć i podać ten inny kolor kubka. A jeśli o to nie zadbam, to ja wybuchnę też wcześniej, nie? Więc to jest też trochę o tym, że ta inwestycja we mnie, tak jak powiedziałaś, jest trochę inwestycją w rodzinę.

Kamil: Ja w ogóle też myślę, że jest takie duże niezrozumienie tego, jak ważna jest jakość czasu, a jak mało ważna jest ilość czasu, który spędzamy z dziećmi. Bo właśnie pokutuje czasami coś takiego, że ja muszę być przy tych dzieciach. I ja przez to nie mogę gdzieś wyjść, nawet jeżeli jest dwójka rodziców, bo powiedzmy jest godzina 17, wszyscy wrócili do domu, ja nie mogę wyjść, bo ja muszę być obecny/obecna, a później się okazuje, że my „byliśmy” np. w cudzysłowie z dziećmi przez 4 godziny, a później spogląda się w badania i pamiętam różne takie właśnie wyniki na przestrzeni różnych lat, że rodzic z dzieckiem spędzał tam dziennie takiego czasu jeden na jeden od trzech do siedmiu czy 15 minut. To jest jakieś takie bardzo, bardzo niewielkie w ogóle liczby były, bo odliczany był czas np. kiedy jedziemy autem. Odliczany, był czas, kiedy oglądamy telewizję, odliczany był czas, kiedy zajęci byliśmy gotowaniem czy sprzątaniem, a dziecko po prostu było gdzieś obok, bo to nie był czas taki traktowany jako ten jeden na jeden. I wydaje mi się właśnie, że jak my poświęciliśmy połowę tego czasu na większe zadbanie o siebie, to tą drugą połowę spędzimy w dużo lepszej jakości z dziećmi, bo będziemy mieli poczucie, że my jesteśmy ważni i to dziecko jest ważne. A tak jest wszystko robione trochę w większości przypadków, trochę na pół gwizdka, że ani my o siebie nie zadbaliśmy, ani tak naprawdę o to dziecko do końca nie zadbaliśmy, bo byliśmy przemęczeni. To jest w ogóle ciekawe, że po ćwiczeniach fizycznych człowiek zwykle ma więcej energii. Ale byliśmy tacy rozlaźli i tacy właśnie, że nie do końca nam się coś chciało czy nie chciało. Więc te rzeczy później są robione tak trochę nie do końca, tak przy okazji. A jak się okazuje, gdy właśnie wyjdziemy na ten

spacer chociażby półgodzinny, to po powrocie mamy zupełnie inną głowę, zupełnie inne podejście i zamiast rodzina straci na tym naszym półgodzinnym, czy nawet godzinnym braku nas w domu, to okazuje się, że rodzina zyskuje, bo po tym jak wróciliśmy, to w ciągu następnej godziny byliśmy super rodzicem po prostu czy super małżonkiem.

Kasia: Ja sobie myślę, że jeszcze jedna ważna rzecz się wtedy zadziewa? Wiesz co się zadziewa? Nasze dzieci widzą, że to jest w porządku, żeby dbać o siebie. Czyli jeśli ja widzę, że mama robi coś dla siebie, ćwiczy, medytuje, robi, wychodzi na kurs, idzie się spotkać z przyjaciółmi, to jest też informacja dla dziecka, że to jest ok, że tak się powinno robić, że powinno się o siebie dbać. Skąd te dzieci mają to wiedzieć, że to jest ważne, skoro nie widzą, że rodzice to robią?

Kamil: Myślę, że zdecydowanie. W nawiązaniu do tego tematu są też fajne badania, które pokazują, że jeżeli ojciec bierze większy udział w obowiązkach domowych i ten podział jest taki właśnie partnerski, nie tylko, że ta mama się po prostu poświęca, robi wszystko, tylko ten podział jest partnerski i ta mama też ma jakieś swoje zainteresowania. Ten ojciec jest też w domu i opiekuje się dziećmi i właśnie zajmuje się normalnymi, codziennymi obowiązkami domowymi. To to wspiera rozwój dziewczynek w kierunkach normalnie przez nich nie wybieranych w sensie normalnie, czyli kulturowo narzuconych. Tylko np. wtedy jest większa szansa, że będą budowały rakiety tak?, żeby rzucić jakiś taki pomysł w drugą stronę niż to, co gdzieś tam kultura przez lata próbowała narzucić. Więc myślę, że to, co nasze dzieci widzą jest bardzo ważne i czy właśnie my o siebie dbamy, czy jednak się typowo skupiamy na dzieciach. Bo mam takie wrażenie, że dzieci, które widzą tego rodzica wyłącznie skupionego na nich, no to może na początku nie rozmyślają nad tym jakoś bardziej, ale potem z upływem lat mogą właśnie zauważać, że jakby potem czasami nawiązuje się tak silna więź, że to dziecko ma problem w ogóle wyjść z domu, bo ma wrażenie, że zostawi tego rodzica na lodzie i ten rodzic nie będzie miał nic do roboty i będzie mu smutno, źle itd. Bo nawiązuje się wtedy taka trochę nawet toksyczna więź, że to dziecko chciałoby pójść w świat, ale ktoś musi się zająć tym rodzicem, który wcale nie ma tam, nie mówimy o sytuacji, że rodzic ma 80 lat i potrzebuje opieki, tylko mówimy, że rodzic ma 50 i potrzebuje zajęcia.

Kasia: No tak, czyli też, żeby nie przegiąć w drugą stronę.

Kamil: Tak. To też mi się wydaje, że znajdując coś dla siebie też i dbając o siebie, mamy większą szansę pokazać dziecku, że to jest ok. Także, że posiadanie jakiejś pasji, jakiegoś hobby jest fajne, a poza tym też, że jak nawet tego dziecka zabraknie, bo się wyprowadzi, to my sobie w życiu jakoś poradzimy.

Kasia: No myślę, że wszyscy rodzice nastolatków już czekają, kiedy się to wydarzy. No dobrze, to słuchajcie, to taki uważny rodzic, nie? To kto to jest taki uważny rodzic? Myślę, że to by było chyba jeszcze fajnie się nad tym zastanowić. Co robi taki uważny rodzic? Tak sobie myślę, że to jest właśnie taki ktoś, kto jest właśnie z dzieckiem. Mimo wszystko nie?, czyli właśnie ma tę relację z nią zbudowaną i jest obecny nawet wtedy, kiedy jest trudno, albo nawet wtedy, kiedy padają jakieś niezbyt miłe słowa. Bo nawet te dzieci, które są nastolatkami, często właśnie tak próbują tych rodziców nie?. I tak pokazują, że ci rodzice nie są potrzebni, a tak naprawdę bardzo są.

Kamil: to prawda.

Kasia: Więc ten uważny rodzic umie ogarnąć chyba swoje emocje, umie ogarnąć emocje dziecka, właśnie jest w stanie zadbać o siebie, jest w stanie zadbać o swoje ciało, jest w stanie zadbać o swoje emocje, umie siebie regulować, ale myślę, że też pomaga dziecku w regulowaniu tych emocji. Na przykład tak sobie wyobrażam, że mogliby znać kilka ćwiczeń oddechowych, które sobie sami nawzajem podrzucają wtedy, kiedy jest trudno. Mogą powiedzieć „mamo, oddychaj!” - mówią moje dzieci, bo ja do nich też tak mówię. Więc wiecie, jak to jest, że to zawsze jest miecz obosieczny.

Kamil: Ale to jest świetne, bo to jest coś, czego one teraz już się tego nauczyły, to potem to idzie przez całe życie i nie będą mówiły rzeczy typu „uspokój się”, tylko „oddychaj”. Wiem, że wydaje się czymś podobnym, ale naprawdę nie jest.

Kasia: Tak, bo nie znam żadnej osoby, która się uspokoiła jak usłyszała hasło „uspokój się”. Także życzymy wam, żebyście raczej oddychali, a nie się uspokajali.

Kamil: To dla mnie jakby zrozumienie, że trzy głębokie wdechy są w stanie mnie wyhamować przy każdej, nawet najbardziej irytującej sytuacji. To zmieniło w ogóle moje podejście do... może nie podejście, ale zmieniło moje zachowanie w sytuacjach stresowych, bo podejście na takie „na zimno” to zawsze miałem. Właśnie rodzicielstwo

bliskości, spokój, uważność. Tylko potem, jak na przykład ja miałem największy problem z tym, jak moje dzieci się zaczęły wzajemnie np. okładać.

Kasia: No, no to mnie też to najbardziej odpala.

Kamil: Nie wiem czemu, ale ja mam po prostu w momencie, gdy mi się zapala ogień, ktoś po prostu podpala pode mną, w głowie, w mięśniach, wszędzie po prostu i od razu jest rodzic terminator, który najchętniej to by wpadł i poustawiał każdego pod ścianą i od razu wymierzył sprawiedliwość. No i nagle się okazało, że jak ja słyszę te krzyki, ja zanim przejdę do ich pokoju, po prostu wezmę kilka głębokich wdechów. Ja wchodzę i ja mam wrażenie, że się zmieniam jak ten gościu w „Inside out” z tego po prostu płonącego, czerwonego w już spokojniejszego. I mam zupełnie inne podejście. Jestem w stanie wysłuchać każdej ze stron. Jestem w stanie wziąć tego, który widzę, że potrzebuję, żeby go wziąć na chwilę na bok i jego wysłuchać najpierw, potem tego drugiego. Jestem w stanie wymyślić coś z nimi wspólnie, na zasadzie co można zrobić, żeby temu zaradzić. To są trzy wdechy, nic więcej. To jest 5 sekund czy tam 10, tak? I to jest moment, kiedy i tak idę tam. A ja? Jak ja sobie przypominam, to wszystkie te sytuacje, kiedy zareagowałem nie tak jak bym chciał, to były sytuacje, kiedy ja przeszedłem na jednym wdechu. Po prostu cały ten korytarz to było, nabrałem powietrza i ja już potem nie oddychałem. Mam wrażenie przez kilka minut, bo trochę to tak działało, a było to coś, co później jak się okazało było nawiązaniem do mojego dzieciństwa, gdzie na właśnie kłótnie z bratem były najostrejsze reakcje. Ja się gdzieś tam nie wiem zaprogramowałem, coś mi się zakodowało w głowie i to zostało. I musiałem to jakby od nowa używając też tego porównania „przeprogramować”. I okazało się, że te kilka wdechów ratuje całą sytuację. To jest wydawałoby się niemożliwe. I jest parę takich prostych rzeczy, właśnie takich ćwiczeń uważnościowych, które można po pierwsze zastosować w takiej sytuacji alarmowej, takiej nagłej, a po drugie, które można zastosować w sytuacji, kiedy jest totalny spokój, żeby czerpać większą przyjemność z życia. Co uważam, że też jest tutaj, myślę bardzo ważne, że siadamy i np. potrafimy docenić to, co mamy. Ja mam wrażenie, że większość ludzi, którzy chodzą po tym świecie w ciągu ostatniego roku nie usiadła i nie doceniła tego co ma. Każdy się skupia na dniu dzisiejszym, na tym co będzie za chwilę, na tym, czego brakuje i na tym, co jeszcze potrzebuje. A naprawdę usiąść, wyłączyć się na chwilę, spojrzeć na swoje życie, spojrzeć na swoje życie z perspektywy np. siebie 15 letniego,

który wtedy w głowie miał pewnie jakąś wizję i spojrzeć na obecne życie. I naprawdę docenić to, co się ma.

Kasia: No taka praktyka wdzięczności z dziećmi też może być bardzo cudowna. My mamy tak, że często przy zasypianiu sobie mówimy za co jesteś wdzięczny dzisiaj, za co byś chciał podziękować. Ale też jak pracuję z dziećmi, to robimy sobie takie właśnie kręgi wdzięczności. I to jest ciekawe, bo często dzieciaki mówią jakieś takie śmieszne rzeczy, żeby się wszyscy inni śmiali, np. „dziękuję, że dzisiaj zrobiłem kupę”, albo dziękuję, że mam toaletę. Ale po jakimś czasie jak się rzeczywiście pielęgnuje to, to pamiętam do tej pory, takiego Franka, który zawsze nas najbardziej wszystkich lubił rozśmieszać w tym kręgu i on powiedział, że „cieszę się, że dzisiaj się obudziłem w swoim łóżku. Ja bardzo lubię swoje łóżko. Cieszę się, że je mam” i sobie myślę wtedy... wow...

Kamil: Proste rzeczy, to co on powiedział, to jest taka rzecz, za którą większość ludzi rzeczywiście jest wdzięcznych, ale sobie tego nie uświadamiają, jaka to jest wartość. Bo brakuje czasami nam perspektywy, żeby spojrzeć na to, że właśnie w stanie we własnym łóżku, bycie w domu z rodziną, gdzie jesteśmy bezpieczni. Ja pamiętam, jak się zaczęła wojna i z kim się o tym rozmawiałem i ktoś mówił, że ktoś właśnie z drugiej strony na początku mówił, że jak do nas teraz przyjeżdżają Ukraińcy, to powinni być wdzięczni. Ja mówię: „a spróbuj spojrzeć na to z tej strony, że to my powinniśmy być wdzięczni, że mamy miejsce, mamy zasoby, mamy bezpieczeństwo i możemy im to zaoferować”. I to naprawdę otworzyło oczy i zmieniło całkiem nastawienie do tego. Bo ludzie czasami naprawdę mam wrażenie, że brakuje nam wszystkim, czasami perspektywy. Ja też się na tym łapię i się wkurzam na rzeczy, które gdybym spojrział na to z dalsza, to pewnie bym sam się zaśmiał. Jakie to było durne w ogóle, że coś mnie zirytowało czy zdenerwowało, czy zajmowało mi głowę. Ale właśnie jak człowiek nie ma tej praktyki uważności, czy nie siada chociażby na chwilę codziennie, to straci to i będzie się przejmował tymi rzeczami, który w innym wypadku mógłby być wdzięczny.

Kasia: Bo niestety trochę tak jest, że w momencie kiedy jesteśmy przeciążeni stresem, to nie mamy wyboru. Włącza się nam mózg gadzi, jest walka, ucieczka albo zamrożenie. I tak naprawdę nie ma tam na czym budować, więc najpierw się musimy zająć właśnie swoim stresem, wyregulować to. Potem możemy wdrożyć uważność, a dopiero na uważności budować sobie wdzięczność i życzliwość. To nie jest możliwe w

ogóle w drugą stronę. Więc ja tak sobie patrzę właśnie na takie osoby, które właśnie nie umieją, nie potrafią, nie, to też mam dużo takiego zrozumienia w takim kawałku, że ok, spokojnie. Czyli tego przeciążenia jest tak dużo już, że oni najpierw muszą gdzieś tam sobie z tego się odkopać, najpierw wyjść, czyli najpierw ruszyć i trochę tego stresu pospalać po to, żeby móc tą uważność wdrożyć i dopiero później budować wdzięczność.

Kamil: Myślę, że zdecydowanie to nie jest tak, że to jest już teraz dla wszystkich, bo to może ktoś spróbować porównać do tego, jak czasami się trafiają tacy coache, którzy mówią, że jedyne czego potrzebuje tam każdy człowiek, to wyjść ze strefy komfortu. I potem pamiętam jak kiedyś też tak pomyślałem o właśnie takiej samotnej matce kilkorga dzieci, która pracuje na dwa etaty, to od razu sobie pomyślałem: „ona tylko potrzebuje wyjść ze swojej strefy komfortu i na pewno osiągnie sukces międzynarodowy”. I właśnie są osoby, które oczywiście są właśnie w takim trybie tzw. przetrwania. I to nie jest ten moment, że tam jakby potrzeba jakby zupełnie czegoś innego, ale dla większości ludzi to jest coś, co naprawdę może podnieść jakość naszego życia i to nawet nie tylko tu i teraz, ale podnieść i nie tylko dla nas, ale właśnie dla całej rodziny. To, o czym mówiliśmy. I też w perspektywie czasu, bo tak jak było na początku wspomniane, to na początku będzie trudne, to będzie takie, myślę, trochę może się wydawać komuś śmieszne, tak jak właśnie tym dzieciom, które siadają do tego kręgu, tak samo dorosłym to może się wydawać śmieszne, że ja sobie siadam i po prostu siedzę i nic z tego specjalnego nie wynika, tak? jakby nie wykonuję według tego takiego utartego myślenia żadnej pracy. I dopiero po czasie to się zmienia. Ale już nawet po tych pierwszych momentach człowiek nagle gdzieś tam zaczyna trochę inaczej patrzeć na swoje otoczenie na przykład. I to jest taki mały, niewielki krok, który większość z nas może spokojnie na co dzień zrobić. Pamiętam jak natknąłem się też na taki cytat, że jeżeli człowiek ma dużo czasu, to powinien medytować przez 15 minut dziennie, a jeżeli ma mało czasu to powinien przez godzinę.

Kasia: No.

Kamil: To jest bardzo prawdziwe, ale większość z nas spokojnie te 10 -15 minut dziennie jest w stanie wysupłać, żeby długofalowo tak naprawdę poprawić swoje swoje życie i swojego otoczenia. A jeżeli tak jak wspomniałem, jeżeli tak bardzo nam zależy

na tych naszych dzieciach, że bylibyśmy w stanie tak wiele dla nich zrobić, to to jest jedna z rzeczy, która myślę, że powinna być podstawą.

Kasia: Zaczniemy powoli. Zaczniemy od trzech minut. Nawet. Nawet tyle.

Kamil: Zdecydowanie tak.

Kasia: Metodą małych kroczków i dla tych, którzy są ciekawi to naprawdę można nawet pooglądać zdjęcia mózgu przed medytacją i po medytacji, żeby zobaczyć, że to naprawdę działa. A właśnie te 8 tygodni, czyli tyle, ile trwają te kursy MBSR, to już pokazują takie trwałe zmiany w mózgu, że rzeczywiście już w komórkach są jakieś zmiany się zadziewają, więc myślę, że warto i że to jest udowodnione nawet naukowo.

Kamil: Ja myślę, że jak tak patrzyłem po osobach, które wiemy, że gdzieś tam w ciągu ostatnich 5 lat spróbowały, zaczęły i coś zaczęły robić w tym kierunku, to widzę jak po już nawet paru miesiącach, nie mówiąc o roku czy dwóch jak zmieniło się ich życie. To znaczy tam jakby zmiany, które były dokonywane były często na przełomie nawet zmiany pracy, zmiany miejsca zamieszkania. Długofalowo jeżeli ktoś rzeczywiście był w trudnym momencie, jeżeli ktoś był w dobrym momencie, to te zmiany były widoczne. może nie tak namacalnie, fizycznie, ale były widoczne w rozmowach, były widoczne w spokoju czy w podejmowanych decyzjach, tak na co dzień. No ale nie spotkałem chyba nikogo, kto by powiedział, że czuje się gorzej po tym jak spróbował. Nie wiem czy jest jakakolwiek osoba, która by coś takiego powiedziała. Na pewno ja takiej nie znam i dla jednych te zmiany będą niewielkie, bo ich życie już jest w zasadzie dobre. A dla tych, którzy mają potrzebę na większe zmiany, to to jest właśnie to miejsce, gdzie one się zaczynają.

Kasia: **Tak.** Także zapraszamy. Ja bym zaprosiła po prostu wszystkich do tego, żeby sobie chociaż spróbować, żeby sobie znaleźć tą chwilę, żeby usiąść, żeby skupić się na swoim oddechu, skupić się na swoim ciele, skupić się na swoich emocjach. Jeśli potrzebujecie wsparcia, to możecie wykorzystać jakieś ćwiczenia z naszych książek, albo po prostu wpisać sobie cokolwiek w youtube, poszukać głosu, który Wam będzie odpowiadał i razem z nim chwilę oddać się praktyce uważności.

Kamil: Tak, szczególnie, że to jest ćwiczenie, które jest ćwiczeniem wykonywanym jednoosobowo, a wspiera całą rodzinę, a później też można je robić wspólnie. Czy można rzeczy nawiązujące do tego robić wspólnie. One wszystkie gdzieś tam też zbliżają tę rodzinę. A właśnie jest tak, że skoro się na nią zdecydowaliśmy, to chyba właśnie o takiej rodzinie myśleliśmy, czyli takiej, która ze sobą rozmawia, która spędza czas razem, która ciepło o sobie myśli. I to jest właśnie takie coś, co jak najbardziej możemy robić razem, co jest przyjemne, a jednocześnie jest mega wartościowe i przynosi naprawdę mnóstwo korzyści.

Kasia: Tak. Zachęcamy do uważności na co dzień.

Kamil: To ja chciałbym bardzo podziękować Tobie Kasiu za mam wrażenie naprawdę bardzo wartościową rozmowę, z której sam też sporo wyciągnąłem. Mam nadzieję, że słuchacze również. I mam nadzieję, że te kolejne książki zarówno ta dla nastolatków, jak i kolejne książki dla dzieci, kiedy się pojawią, będą również wspierały w tej drodze i będą pomagały tą uważność nie tylko kultywować u ludzi, którzy ją znają, ale też rozszerzać to, żeby ta grupa tych właśnie trenerów, o których wspominałaś wcześniej, była coraz większa i żeby to trafiało do szkół, żeby to trafiało do coraz większego grona i żeby to kolejne pokolenie już ruszało w świat uzbrojone w tę wiedzę, której tak naprawdę której wszyscy potrzebujemy.

Kasia: Bardzo się uśmiecham. Wiem, że mnie nie widzicie, ale to naprawdę byłoby cudowne, gdyby dzieci po prostu mogły korzystać z tych narzędzi, żebyśmy my, dorośli, mogli korzystać z tych narzędzi. I gdyby ta uważność mogła w każdym domu i w każdej szkole chociaż na troszkę zagościć. Dziękuję Ci bardzo Kamil za zaproszenie. Dziękuję Wam, że chciało Wam się nas posłuchać i mam nadzieję, że trochę Was zachęcaliśmy do praktyki.

Kamil: Dziękuję bardzo.