

W jaki sposób dzięki pracy poprzez ciało odzyskać chęć do działania?

Nowe początki, moc tworzenia

Materiał uzupełniający nagranie

JAKIE TEMATY PORUSZYMY?

1. **Od czego zacząć** i w czym pomaga kontakt z ciałem?
2. **Co wspiera** w kontynuowaniu i odbudowuje energię
3. **Co może być trudnego** w tym, że będzie lepiej?
4. **Co budzi prokrastynację** ?
5. **Ruch jako metafora** różnych sposobów zaczynania, zmiany i wyboru.
6. **Doświadczenie kilku jakości z języka ruchu**, by wzmocnić czucie, intuicję i nie działać tylko z głowy.
7. **Wizja, Pasja, Wpływ** – wybór tego, co wspiera Twoje działania.
8. **Jak iść swoją ścieżką**, będąc na niej jednocześnie ze wspierającym jak i utrudniającym aspektem. Pogłębiona praca na forum z trzema osobami.
9. **Pytania wspierające rozwój** i przyjrzenie się swoich myślom, aspektom, odczuciom.



Prawa autorskie: Niniejsze materiały są chronione prawem autorskim. Prawa autorskie należą do Agnieszki Sokółowskiej.

Materiał uzupełniający webinar pt. „W jaki sposób dzięki pracy poprzez ciało odzyskać chęć do działania?”

Inspiracje o myślach, ciele i kreatywnej energii życia w kontekście zaczynania i kontynuowania.

„Gdy myślisz, że coś możesz lub czegoś nie możesz, za każdym razem masz rację”. Henry Ford

Są takie pytania, które wracają podczas tysięcy godzin pracy z ludźmi i podczas kilku pewnie już milionów godzin spędzonych z samą sobą.

Czemu każdy może odbudować siebie, zaczynać od nowa, ale nie każdy to robi?

Odpowiedź jest złożona. Do odszukania w wielu krainach, przez które się przewędrowało albo do których zostało się wrzuconą. A potem do ułożenia z oddzielnych często kawałków różnych zdarzeń, cieni i jasności, które prowadzić mogą do kolejnych pytań. Rozumienie powiązań między wieloma przeżyciami, pamiętaniem i zapominaniem faktów daje światło, ale nie jedną, konkretną odpowiedź i może tym frustrować.

Kultura i edukacja przetrenowały nas najczęściej w zaznaczaniu jedynej, właściwej odpowiedzi. Dawały nagrodę w postaci dobrej oceny. Z perspektywy dorosłego ta ocena wydaje się teraz absurdalna, ale wtedy nie była, bo wiązała się z oceną przez innych, z promocją pójścia do kolejnej klasy, do dobrej szkoły. Ta cyfra znaczyła i zaznaczyła się w umyśle i układzie nerwowym. Bardzo uproszczona rzeczywistość.

A tutaj trzeba wytrwałej i zachęcającej cierpliwości jak np. w tkactwie, jak w słuchaniu szeptu duszy, jak w uczeniu się wspinaczki lub zejść do jaskini, tańcu, śpiewie, gotowaniu.

Ta motywacja, jeśli jest tylko z woli, z rozumu, nie da wystarczającego paliwa, które dostarcza wewnętrzne wołanie, coś bardzo Twojego z głębi serca, istoty, duszy.

Ta praca zaczynania – użyję metafory – wymaga czasu i przestudiowania kilku map tego samego terenu, stworzonych innymi technikami, w różnym bardzo czasie. Coś odnajdzie się stałego, coś się już bardzo zmieniło, czegoś już dawno nie ma. Każda jedna mapa jest do przejrzania i zdecydowania, czy chce się ją zaktualizować, czy zachować z refleksją w ważnym miejscu. I tworzyć z tą wiedzą kolejną mapę.

Często nie wiadomo, jak się do czegoś zabrać.

Moją intencją jest dzielenie się wiedzą, inspiracjami, ponaddwudziestoletnią pracą z ludźmi i ze sobą. Piszę o tym, co działa w przypadku wielu osób, co często jest przebadane, ale nie śmiem twierdzić, że wiem lepiej, co jest dla Ciebie dobre.

Ścieżki warte zajrzenia, o których wiem, że można do nich zajrzeć, o różnej skali trudności i/lub atrakcyjności:

- Ciała i czucia różnych jego części, sygnałów płynących z wnętrza, napięć, rozluźnień, miejsc komfortu, dyskomfortu, znanych i mniej dostępnych.
- Emocji – tych, które nauczyliśmy się przeżywać, i tych, które odłączyliśmy, znieczulili.
- Przekonań świadomych lub nieświadomych.

Można zacząć od każdej z nich. Zauważyć, czy są ze połączone, odległe, dążą do siebie, czy się oddalają. Jaki mają kształt, szerokość, kierunek? Która ścieżka jest wydeptana i znana? Czy znana jest lubiana, czy wręcz przeciwnie?

Czemu ścieżka przez ciało jest pomocna, by coś ważnego budować?

Nie wystarczy jedynie rozumieć, wiedzieć, karmić intelektualnie wyższe piętra organizacji mózgu, podczas gdy na niższych pali się, jest powódź lub panuje głód.

„Bez zmiany w systemie somatycznym każda zmiana zachowania jest po prostu wymuszona siłą woli”. Kathy Kain

Dojmująco ważne jest, by móc się poczuć w sobie jednocześnie i dobrze, i bezpiecznie. Nie chodzi o to, by tego stanu nieustannie doświadczać, ale o to, że dostęp do takiego czucia się ze sobą jest możliwy. Tzw. guts feeling (czucie z trzewi lub fachowo czucie wisceralne) wpływa na to, jak myślimy. Jeśli odetniemy się od czucia cielesnego, bo będzie nam przeszkadzało, to odetniemy się również od emocji, energii życiowej, radości, przyjemności. Potrzebujemy czuć na poziomie tkanek, powięzi, mięśni, choćby po to, by wiedzieć, że czas odpocząć, poruszać się, rozciągnąć, położyć itd. To, że słuchamy sygnałów płynących z ciała, wpływa na zdrowie i samopoczucie, ale też na budowanie zaufania do siebie. To tak, jakbyśmy dawali sobie znać, że możemy czuć, przeżywać, słuchać i opiekować się swoimi potrzebami. Buduje się zaufanie do siebie, zaczyna się czuć, że doświadczenie emocji to bycie żywymi/ą.

Łatwiej jest tworzyć i kontynuować, kiedy ma się w sobie poczucie z głębi trzewi i duszy, że jest się na miejscu, u siebie w ciele i tutaj, na ziemi. Do tego potrzebujemy trzech przenikających się obszarów: ciała, emocji, myśli, a także czwartego – relacji między nimi wszystkimi.

Jesteśmy całością, żyjemy w ciele i przez ciało. **Samą myślą nie odczuwamy** dobrostanu. Myśl może w tym bardzo pomóc, ale też osłabić. Odczytana będzie w ciele, w reakcji, w emocjach, które wywoła. I w drugą stronę podobnie – emocje, odczucia w ciele wpłyną na przekonania, myślenie o sobie i innych.

Po co zaglądać w głąb siebie?

Co jest konfrontujące w tym, że może być lepiej?

To jest świetne pytanie, jeśli ktoś wciąż stara się ulepszać i stawiać się najlepszą wersją siebie. Wtedy być może ciekawy będzie przystanek. Zaczęcie niezaczynania. Pozostanie z tym, co już jest. To będzie nowe, że nie będzie wciąż nowego.

„Lepsze znane piekło niż nieznanie niebo” – co czujesz i myślisz w odpowiedzi na to zdanie?

W odpowiedzi przychodzą do mnie kolejne powiedzenia – „lepszy wróbel w garści niż gołąb na dachu” i „lepsze jest wrogiem dobrego”. Obydwa o lęku przed zmianą, przed nowym. Ważny wątek związany ze stratą, nawet jeśli jest zmianą na lepsze.

Pamiętam jedno z ważniejszych pytań, które kiedyś przeczytałam, ucząc się psychoterapii.

Co stracisz, kiedy będzie Ci lepiej, kiedy wyzdrowiejesz? Co utracisz, kiedy minie Twój nawyk, dolegliwość, lęki i inne?

Tak jak zmiana ruchu w jednym miejscu ciała powoduje zmianę w całości, tak zmiana jednej osoby w rodzinie, społeczności powoduje zmianę w całym systemie. Można sporo zyskać, ale i jednocześnie narazić się na zazdrość, ocenę i utratę ustalonego w systemie miejsca.

Rozluźniając pięść, zaczynasz inaczej czuć całą rękę. Jeśli rękę, to i kolejno: bark, szyję, kręgosłup. Czujesz więcej. Podobnie z emocjami. Mając większy dostęp do złości, możesz udroźnić dostęp do smutku, radości, obawy i innych odczuć.

To wytrąca ze znanej ścieżki i może przestraszać. Konfrontować z podejmowanym wyborem i odpowiedzialnością nie do przerzucenia na nikogo innego.

Jak nie przygniść się odpowiedzialnością, wyborami i cieszyć się odzyskiwaną energią życia?

Trudno odpowiedzieć za to pytanie. Czasem łatwiej drugiej osobie zobaczyć w nas więcej. Czasem wyraźniej to, co jest nasze, widać pośród innych. Umieć świadkować i opiekować się przestrzenią do tańczenia z życiowymi tematami. W tańcu zawiera się wszystko, co do życia potrzebne, i – jak mawiała moja superwizorka Jeannette MacDonald: „Zmieniając krok, można zacząć zmieniać taniec życia”.

To, jak pracujemy ze świadomością ciała i językiem ruchu, obejmuje ciało-emocje-umysł-relacje i ich wzajemny wpływ. Nie jest o samym cielesnym ja, jest o całości, którą jesteśmy i wciąż się stajemy.

Podczas webinaru budziliśmy energię ruchu, by przygotować się do procesu kreatywnego, uruchomienia prawej twórczej półkuli. Po co?

Najprościej mówiąc, po to by wyjść poza nieraz schematyczne myślenie racjonalne, lewopółkulowe i wzbogacić je możliwościami, które mamy już prawie uświadomione, a których nieraz nie dopuszczamy.

Zawsze na początku potrzebna jest rozgrzewka, nastrojenie ciała, przygotowanie. W języku ruchu ułożyłam doświadczenie, które wprowadzam na warsztatach i szkoleniach po to, aby pomóc wejść w temat poszukiwania, odkrywania, sprawdzania, jaką **na dziś** życiową energię budzi ruch.

Fascynujące jest to, że można przywołać w ruchu różne stany, odczucia.

My poruszyliśmy trzy:

- marzenia bez ograniczeń codzienności,
- zaangażowanie bez ciągłego myślenia i brania pod uwagę stu tysięcy możliwości i niemożliwości,
- wpływanie z zaufaniem, że niezależnie od czasu to, co stwarzamy, pojawi się i zostanie przyjęte.

W każdym z tych trzech sposobów poruszania się, tańca pojawiają się trzy różne jakości z czterech istniejących w taksonomii języka ruchu (o tym więcej na szkoleniach). I również ta czwarta, nieobecna bardzo wpływa. Kiedy czegoś nie ma, myślimy o braku. Ale może to być uwolnienie, odpuszczenie, wyjście ze znanej ścieżki. Ruch nie działa jak cudowna, jednorazowa tabletka. Bardziej jak nowy składnik testowany przez pewien czas z refleksją o tym, jak wpływa na całość (ciało-emocje-myśli).

Uczestniczki/cy warsztatów często łączą te ruchy z żywiołami: powietrzem, ogniem i wodą w połączeniu z ziemią. Rudolf Laban kilkadziesiąt lat temu nazwał je kolejno: Vision Drive (napęd Wizji), Passion Drive (napęd Pasji), Spell Drive (napęd Czarowania, Wpływanie na rzeczywistość).

Niezwykłe jest to, że możemy ucieleśniać, poruszać i budować dostęp do odczucia czegoś, co trudno opisać, czego jeszcze nie obejmujemy poznawczo intelektem. Albo w drugą stronę – możemy coś, co obejmujemy na poziomie intelektu, wprowadzić w ruch, poczuć wisceralnie, do trzewi. I to jest ten moment, kiedy się wie, że warto, a nie tylko myśli. Wie się z głębi siebie.

Ale żeby to się zadziało, trzeba doświadczenia praktykować, reflektować, samej/emu i z innymi.

Pamiętam osobę, dla której marzenia i zaangażowanie były znanym stanem. Trudno jej jednak było sprawić, by jej praca, projekty znajdowały urzeczywistnienie w rzeczywistości.

Podczas ruchu w obszarze wpływania czuła się nieswojo. Aż w pewnym momencie powiedziała, że brakuje jej cierpliwości i traci wiarę, pewność, jeśli szybko nie widzi efektu i przełożenia swojej pasji na realne zmiany.

Zobaczyłam w jej ruchu sporą dynamikę czasu i napięcie. I kiedy potem powoli odkrywała, że może na chwilę skupiać się, czuć swoje sprawstwo i iść krok po kroku bez zmiany tempa, z oddechem, nagle doszła do niej myśl, że teraz jest etap, na który potrzebuje czasu i rozmów z wieloma innymi osobami. Że wizja i pasja są jej bliskie, a teraz czas na ugruntowanie i wyjście do świata zewnętrznego. Myśli, które formułowała, poruszając się, sprawiały, że widziałam, jak poprzez ruch przygotowuje się do kolejnego kroku. Jak jej ciało wie, co teraz jest potrzebne.

O języku ruchu sporo informacji można zebrać na dwuczęściowym szkoleniu z zanurzenia w język ruchu. Teoria i praktyka. Prowadzę je raz w roku zimą. [LINK](#)

Pojawia się też na praktyce online na Czułej sile obecności – wytańczając język ciała [LINK](#)

Co pomaga zacząć?

Myśląc o nowym początku, o mocy tworzenia, warto zacząć od wizji, od istotnego dla siebie marzenia, czegoś naprawdę ważnego. Bez tego robi się bezcelowo lub cel jest za mały, by cała twoja istota w niego uwierzyła. Można mieć konkretne marzenie, mapę marzeń, wizję, wiedzieć, jak chce się czuć. Nie ma żadnego obowiązku, ale wizja łączy z sensem, celem i pomaga potem nabierać energii.

Ważne pytania na tej ścieżce do zatańczenia, medytacji: Po co chcesz realizować to marzenie? Jak będzie wyglądało Twoje życie, gdy zrealizujesz marzenie?

I mała-wielka sprawa – warto zadbać o celebrowanie niewielkich kroków, o drobne nagrody. Czemu sobie tego nie dać?

Co powstrzymuje przed działaniem? Czemu coś odkładamy, czegoś nie kontynuujemy, mimo że nam to służy?

Czasem dlatego, że oczekujemy szybkich i doskonałych rezultatów. Perfekcja i prokrastynacja (odwlekanie, opóźnianie lub przekładanie czegoś na później, ujawniające się w różnych dziedzinach życia) mogą się połączyć. Możesz lubić coś dokończyć, a wiele marzeń rozkłada się w czasie i zajmuje część pamięci. Długo nie mamy efektu, nie czujemy domkniętej figury, a działanie, projekt, marzenie, pomysł często są kompleksowe.

Nie pomaga też takie myślenie: „Jak się nie zmuszę, to nie zacznę”. Nie pomaga, bo ono nie motywuje, nie pokazuje sensu czy większej całości, bywa opresyjne.

Często odkładamy coś, by szybko poczuć ulgę. Uciec w najprostsze rozwiązania.

Cena odkładania jest wysoka, bo – jeśli nie realizujemy tego, co ważne – dopada nas żal i poczucie zmarnowanej szansy. Energia życiowa się rozdrabnia, rozprasza i często sprowadza do koncentracji na przetrwaniu, a nie rozkwitaniu i tworzeniu. To bywa powiązane z mechanizmami przetrwania, w których funkcjonuje wiele/u z nas.

Nieraz dobrych rzeczy można się bać i nie chcieć się do nich przyzwyczaić. Kolejne nieświadome przekonania, które można odnaleźć w dosadnych powiedzeniach typu: „jak się polepszy, to się popie...”, „nie ma co się śmiać, bo zaraz będzie się płakać”.

Ponieważ negatywne myślenie bywa męczącym przeszkadzaczem, z którym można radzić sobie kreatywnie i w ruchu, zapraszam do obejrzenia webinaru, jak ruch pomaga w pracy z powracającą myślą i praktyki własnej, wielokrotnie powtarzanej z różnymi myślami ([LINK](#)).

Na koniec podzielę się z Tobą zdaniem Matta Licaty autora książki pt. „Ścieżka jest wszędzie”, które lubię sobie powtarzać: „Miej odwagę być **bezw warunkowo przyjazna** dla własnego doświadczenia, niezależnie od tego, jakie ono jest”. I pamiętaj, że z samego pojawienia się na ziemi zasługujesz na to, by dobrze żyć.

Do po-ruszenia, Aga