

ROZMOWY O SZCZĘŚCIU

Magdalena Pawlak

Odkryć siebie na nowo

Ponad połowa mojego życia jest już za mną, została mi ta mniejsza część... Kiedy to sobie uświadomiłam, zdecydowałam, że chcę ją przeżyć uważniej i bardziej świadomie, że nie chcę marnować danego mi czasu. Życie świadome oznacza dla mnie to, że wiem, czego chcę i mam odwagę za tym podążać. Po latach w dużym stopniu poświęconych pracy zawodowej, organizowaniu domu, wychowywaniu dzieci, po latach spędzonych w codziennym zgiełku wielu zadań i ról zapragnęłam w większym stopniu skupić się na tym, czego sama pragnę. Dziś już dobrze wiem, co mam robić jako osoba zarządzająca organizacją, jako matka i żona. Pozostało mi jeszcze tylko odpowiedzieć sobie na pytanie, co chcę zrobić z resztą swojego życia. Okazało się jednak, że to nie jest wcale łatwe pytanie. Żeby na nie odpowiedzieć, musiałam odkryć siebie na nowo.

Z wykształcenia jestem psychologiem klinicznym, więc oddanie się w ręce innych wydaje mi się bardzo naturalne. Podczas zdobywania doświadczenia zawodowego spotykałam się z różnymi szkołami psychoterapii. To nauczyło mnie otwartości na nowe i teraz, kiedy podjęłam decyzję, że chcę zmienić swoje życie, postanowiłam porzucić klasyczny nurt i z odwagą przyjrzeć się sobie z nieznanymi dotąd perspektywami. Na przykład kiedy zanurzałam się w medytację

podczas rekolekcji ignacjańskich i przez wiele dni pozostawałam w ciszy, na nowo odkrywałam swoją duchowość. Przeszłam też roczny kurs trenerski ustawień systemowych Berta Hellingera, sama stałam się podmiotem coachingu, odbyłam sesję radykalnego wybaczenia, medytowałam... Do tego doszły stopy przeczytanych książek i wiele wysłuchanych seminariów. Aż wreszcie pewnego dnia podczas warsztatów, patrząc, jak w grupie wszyscy zmagamy się i stajemy twarzą w twarz ze swoimi trudnymi, często dramatycznymi doświadczeniami, zadałam sobie pytanie, dlaczego to robimy. Skąd czerpiemy taką odwagę i siłę, by z własnej woli jeszcze raz się zmierzyć ze swoim cierpieniem. Odpowiedź, jaka mi się wtedy pojawiła, była prosta: chcemy być szczęśliwi. Nawet jeżeli na drodze do naszego szczęścia staje potrzeba przepracowania trudnych tematów od nowa. Jesteśmy w stanie się tego podjąć, bo gdzieś głęboko w środku bardzo chcemy być szczęśliwi. Ten temat mnie pochłonął i zaczęłam o tym rozmawiać...

Tak szczęście stało się tematem tej książki, a moimi rozmówcami zostali ludzie, których miałam okazję poznać i z którymi miałam przyjemność przez ostatnie lata pracować.

Nie są to klasyczni psychoterapeuci, ale osoby zajmujące się rozwojem osobistym. To był mój świadomy wybór. Przez wiele lat psychologia zajmowała się głównie traumami, przepracowywaniem trudnych relacji z rodzicami, wspomnieniami z dzieciństwa. Jednym słowem zatopiona była w przeszłości. Wreszcie przyszedł czas, aby akcent położyć na „ty i teraz”. Zacząć się zastanawiać, co robić, żeby się rozwijać, jak odkryć to, co jest dla nas ważne, i jak pokonywać swoje bariery, by to osiągnąć. Jak się poruszać

w świecie, który stawia na nowe wyzwania technologiczne i „zieloną transformację”. Jak się w tym świecie odnaleźć.

Tak więc, Czytelniku, w tej książce znajdziesz osoby, które mogą ci towarzyszyć w poszukiwaniach, gdy zastanawiasz się, co dalej. Każda jest bardzo odmienna, tak samo jest z wywiadami. Być może czytając je, będziesz miał poczucie, że jedne rozmowy są bardziej interesujące, a inne cię nie zaskakują. Tak samo jest z ludźmi, których spotykasz w życiu – jedni wnoszą coś do twojego istnienia, inni tylko przez nie przepływają. Dla każdego z nas inna rozmowa jest ważna. Moich rozmówców łączy poszukiwanie sensu, potrzeba duchowości, tęsknota za dobrymi relacjami oraz dążenie do harmonii i ładu. Niestety rzadko rozmawiamy o tym ze swoimi najbliższymi oraz przyjaciółmi. Szkoda, że tak jest.

A czy to przypadkiem nie są także twoje tęsknoty?

W książce nie siliłam się na intelektualizm, naukowe podejście ani poszukiwanie prawdy potwierdzonej badaniami. Ten zbiór rozmów to raczej przyglądanie się sobie w lustrze doświadczeń innych ludzi. Ludzi o różnych poglądach, którzy świadomie wybrali pewien styl życia i dzielą się tym z nami.

Dopiero gdy na końcu, już podczas składania książki, przeczytałam biogramy wszystkich swoich rozmówców, odkryłam, że łączy ich jeszcze jedno. Najczęściej są to osoby, które kiedyś pracowały w biznesie i na pewnym etapie swojego życia uświadomiły sobie, że pragną zmiany. Co więcej, wszyscy mieli odwagę, żeby tej zmiany dokonać. A to naprawdę może być inspirujące dla każdego z nas.

Co z tych wywiadów biorę dla siebie?

Nigdy nie zatrzymuj się w drodze.

Bądź uważny na ludzi i znaki.

Aby osiągnąć cel, potrzebujesz samodyscypliny.

Im ambitniejszy cel, tym większe kryzysy po drodze.

Biologii się nie oszuka.

Nie szarp się ze swoim losem.

Przestań się kłopotać własnym szczęściem i żyj najlepiej, jak możesz.

.....

Sama sobie dopowiadam jeszcze:

Aby zmienić, trzeba zmieniać.

Magdalena Pawlak