

Lubię moją historię.

Marysia Białecka

the stories of

Moi



moje miejsce

Kasia: Bardzo miło mi jest Ciebie widzieć, tu, w lesie. Co to jest za miejsce?

Marysia: Jesteśmy tutaj - **w Wildze, w moim miejscu.** To jest miejsce, do którego jeżdżę od zawsze. Moja rodzina, moja mama, ma to miejsce, od kiedy się urodziłam, a nawet chwilę wcześniej. Więc to jest miejsce, gdzie spędzałam weekendy, wakacje. Do którego później miałam pierwsze wyjazdy z koleżankami, bez rodziców i różne rzeczy się tutaj działy. Później wyjazdy z większymi grupami znajomych, urodziny urządzone tutaj...

I jeśli miałabym wybrać miejsce, gdzie spędziłam najwięcej swoich urodzin, już jako dorosła osoba - to to jest to miejsce.

Przyjeżdżałam sama z moim ówczesnym psem, i to był dzień na reset i pobycie ze sobą. Taką kontemplację, wgląd i refleksję. Więc to jest takie moje miejsce.

Kasia: Bardzo fajna tradycja. Jest to kolejny rok naszego bycia na tej planecie, kolejny rok doświadczeń, historii. Warto się zatrzymać.

Marysia: I też miło spędzić czas, bo ja po prostu mogłam się tutaj poczuć dobrze. Położyć się, popatrzeć na konary drzew, jak się tak bujają. Tak jak teraz, posłuchać szumu brzoź. To sprawia, że...

dobrze się czuję.

Marysia

Kasia: Marysia, Mary, Maria?

Marysia: No właśnie... kiedyś niektórych z tych form nie lubiłam, inne lubiłam. W zasadzie żadnej z nich nie lubiłam tak super bardzo, co też odzwierciedlało to, jak bardzo lubiłam siebie. Na ten moment, przyjmuję wszystko z absolutną otwartością i nawet teraz na to 'Maria', jeśli jestem z kimś blisko, to mam tak... *no bez przesady, już nie mów do mnie Maria.*

Kasia: czyli Marysia.

Marysia: Myślę, że Marysia jest zupełnie okej, Mary też jest okej, coraz mniej osób już tak do mnie mówi. Maria w sumie też jest okej, ale czy to są trzy lata czy więcej, to myślę, że Marysia jest okej.



Kim jestem?

Kasia: Kim jest Marysia w takim razie?
Kim jesteś?

Marysia: To jest pytanie, które filozofowie zadają sobie od prawieków i pewnie dużo wcześniej. I to pytanie kluczowe. Tu pojawia się milion odpowiedzi i żadna z nich nie zawrze tej prawdy. Pierwsza rzecz, która mi przychodzi, jak zapytałas o imię, to że **ja nie mam takiej silnej identyfikacji z czymś czy kimś, kim ja konkretnie jestem.** Nie zamykam się na pewno w tym. Ale jak tutaj jestem, to różne rzeczy w pewien sposób uosabiam. I pojawia się pytanie, jak głęboko chcę wejść w tę moją istotę, osobę, którą tutaj reprezentuję jako Marysia, czy nawet Maria. Jest strefa zawodowa, która w dużej mierze wypełnia moje życie, bo ja uwielbiam moją pracę i ona wynika z mojej pasji, czyli, czuję, że jestem w ciele. I to jest istotne.

Istotne, też jest, że jestem w ciele kobiety, czyli, że jestem kobietą. To jest duża część tego, kim jestem. Ja mam też mocne poczucie, że jestem również poza tym, i tak naprawdę przez wiele lat trochę negocjowałam tę fizyczną część życia. Byłam z tym, że jest coś więcej. I ponieważ to było dla mnie

bardzo obecne, to wydawało mi się, że to jest najważniejsze - to, że jestem też poza tym ciałem. Teraz mam 'falę' powrotu do fizyczności, co nie znaczy, że neguję tamtą część, ale **czuję się taka bardziej... ucieleśniona.** Jednak jest ta świadomość, że poza ciałem, tym byciem tu na ziemi, jest też więcej, co jest jeszcze trudniejsze do zdefiniowania. Więc jak pytamy o to kim jesteś, tu już zupełnie brakuje słów.

Ale jestem też taką osobą, która tutaj została ukształtowana przez życie, przez okoliczności, jakie mnie spotykały po drodze. To, czego się uczyłam z własnych impulsów do nauki, oraz to, czego mnie uczyło środowisko, osoby, z którymi przebywałam. Każda z tych nauk **to jest właśnie taka historia.**

Kasia: Powiedziałaś, że joga pomogła Ci odnaleźć to, kim jesteś.

Marysia: Tak, zdecydowanie. W jodze jest to nazwane, oni to ustrukturyzowali, że jest ciało mentalne, fizyczne, energetyczne, duchowe, i ja też tak siebie widzę. To pozwala mieć kontakt z tymi różnymi aspektami naszego istnienia.

Kasia: Co Cię wyróżnia?

Marysia: Każdy z nas jest po prostu z natury inny. I tylko czasami, właśnie, przez te różne sytuacje, gdzie się uczymy w podobnych warunkach, w szkole, na studiach, czy oglądamy te same filmy, czytamy te same książki, żyjemy w tym samym środowisku, to to nas później łączy. Mamy podobne doświadczenia, podobną percepcję, zrozumienie niektórych spraw, ale fundamentalnie nasz sposób procesowania tego wszystkiego będzie zupełnie inny. **Wyróżnia mnie moja historia i to, co za nią stoi. Tylko to wszystko jest tak trudno definiowalne.**

Ja tak naprawdę zawsze czułam się dość inna od reszty. Można nawet powiedzieć, że zdecydowanie czułam, że nie pasuję do otoczenia. Teraz, z biegiem czasu, lat, i mojego zrozumienia tego, jak funkcjonuje nasz układ nerwowy, nasze ciało, jak to wszystko działa, to wiem, że to było takie *piętno wydarzeń*, które sprawiły, że nie czułam się bezpiecznie. Długo nie miałam tego w sobie, i w związku z tym, że nie czułam się bezpiecznie, czułam, że nie pasuję do otoczenia. Ale myślę, że akurat to nie jest tym, co mnie wyróżnia.

Kasia: Myślę, że to jest też jedno z podobieństw, które mamy między sobą ludzie.

Marysia: Dokładnie. To też nie jest do końca o wyróżnianiu, ale myślę, że to, co wyróżniło mnie z jednej mojej ekspresji, właśnie takiej, która nie czuje się bezpiecznie i dobrze w otoczeniu innych oraz czuje, że jest zupełnie inna, to był moment, kiedy zaczęłam patrzeć głębiej w siebie na wszystkich poziomach. Szukać tego bezpieczeństwa i zrozumienia dlaczego go nie ma, używając poziomu mentalnego, ale na pewno w zdecydowanej większości poprzez ciało. I to sprawiło, że czuję się coraz bezpieczniej z innymi, i czuję coraz więcej tych podobieństw. I teraz, jak myślę o tym, co mnie wyróżnia, to tym bardziej nie wiem.



Kasia: Czy pamiętasz ten moment, kiedy zdałaś sobie sprawę z tego, że czujesz się inna, że nie pasujesz? Jak to się w ogóle zaczęło?

Marysia: Na pewno jest kilka takich momentów, ale pierwsza rzecz, która przyszła, jak mnie o to zapytałaś, to, że zawsze czułam, że coś jest nie tak. Czułam to od kiedy pamiętam i długo było to moim doświadczeniem. Ale pamiętam taki moment, jak przechodziłam przez ulicę blisko mojego domu i tak po prostu nagle zadałam sobie pytanie: czego ja bym chciała? Myślę, że miałam z 18, może 19 lat, byłam na początku studiów. Tak mi się wydaje. Czyli taka młoda kobieta wychodzi z nastoletnich lat, wchodzi w młodą dorosłość i się zastanawia, czego by chciała. **I pomyślałam, że chciałabym być szczęśliwa.** Bardzo prosta rzecz. A jak to pomyślałam, to stwierdziłam: *ale zaraz, czy to znaczy, że ja nie jestem szczęśliwa?* Jakoś mnie to uderzyło w twarz, w mózg, w zrozumienie, że okej, ja chyba nie jestem szczęśliwa. Pomimo, że wszystko było niby okej - studia, związek, przyjaciele, takie, nazwę to 'normalne życie'. A jednak była taka...

Kasia: Niewygoda?

Marysia: Niewygoda, tak. I pierwszy raz ona była uświadomiona. I też pojawił się ten impuls, że chciałabym inaczej. Ale wtedy jeszcze nic konkretnie się z tym nie wydarzyło, nie poszedł za tym żaden krok. Przełomowy moment był na pewno kilka lat później, kiedy miałam taką sytuację, że pierwszy raz w swoim życiu zemdlałam, czyli straciłam przytomność. I jak straciłam na chwilę tę przytomność, czy też świadomość, to miałam zupełnie inne doświadczenie niż będąc świadomą i przytomną. **Poczułam się bardzo spokojna i taka... bezpieczna. Poczułam, że wszystko jest dobrze.**

Nie wiem co się ze mną stało, dlaczego tracąc świadomość jednak tę świadomość miałam... ale miałam. Świadomość takiego absolutnego spokoju, poczucia bezpieczeństwa, i tego, że wszystko jest dobrze. Więc jak się ocknęłam z tego omdlenia, było wokół mnie kilka osób i (wszyscy) tacy przerażeni, że coś się ze mną stało, a ja miałam tylko... "wszystko jest okej, wszystko jest okej, wszystko jest okej". **Poczułam takie uczucie, że wszystko jest okej, którego na takim... chciałam powiedzieć fizycznym, ale nie wiem, czy to było fizyczne, którego, po prostu, nie czułam tak całkowicie nigdy wcześniej.**

Kasia: W pełnej świadomości.

Marysia: Tak. Ja też nawet nie wiem skąd była tamta świadomość, skoro ja tę świadomość na chwilę straciłam. Teraz byłaby dyskusja czym jest świadomość, kolejne pytanie z serii trudnych i obszernych. W każdym razie, może straciłam przytomność, a świadomość jednak była? Ta świadomość bezpieczeństwa. **To był zdecydowanie moment, z którego ja już wyszłam inna, bo to mi pokazało coś, czego ja nie znałam.** Wbrew pozorom to nie było fajne doświadczenie, bo ja upadłam, uderzyłam głową o ziemię, ale jednak było to doświadczenie bardzo fajne bo było coś, czego ja nie znałam, co było dobre. To odczucie, które miałam, kiedy na chwilę się odłączyłam.

Kasia: Bardzo ciekawe. Czy myślisz, że można uznać, że to jest taki podstawowy stan - to bezpieczeństwo? To, co sobie uświadomiłaś, jak straciłaś tę przytomność?

Marysia: Tak, ja teraz pierwszy raz nazywam to poczuciem bezpieczeństwa. Jak o tym myślałam, czy nawet jak komuś mówiłam o tym doświadczeniu, nigdy tego tak nie nazwałam. Mówiłam raczej o bezwarunkowej miłości i akceptacji. Ale teraz, jak mam takie zrozumienie, jak działa nasz układ nerwowy... tylko, że ja też nie wiem, na ile to było w ogóle połączone z ciałem. Ale ja się tam czułam bezpiecznie.

Bezpieczeństwo, komfort

Kasia: Jak to jest czuć się bezpiecznie w ciele?

Marysia: To jest taka absolutna **lekkość połączona z ciekawością i chęcią do zabawy**. Czyli jest bezpiecznie, więc ja się mogę zainteresować tym, co w ogóle jest, i co jest dla mnie możliwe w danej chwili. Mogę się tym bawić. Jest to taka dziecięca chęć, zaciekawienie.

Kasia: Czy myślisz, że mogłybyśmy w takim razie powiedzieć, że to poczucie komfortu to jest poczucie bezpieczeństwa?

Marysia: Ja bym tak powiedziała, bo ja się czuję komfortowo, kiedy jestem bezpieczna. Kiedy nie jestem bezpieczna, mogę być w takiej gotowości. Teraz trzeba by się zastanowić, czym jest komfort.

I ze mną tak czasami wygląda rozmowa, bo każde słowo... wydaje mi się, że w naszej kulturze, społeczeństwie, często używamy słów, adaptując je do naszych dziwnych sposobów bycia i działania.

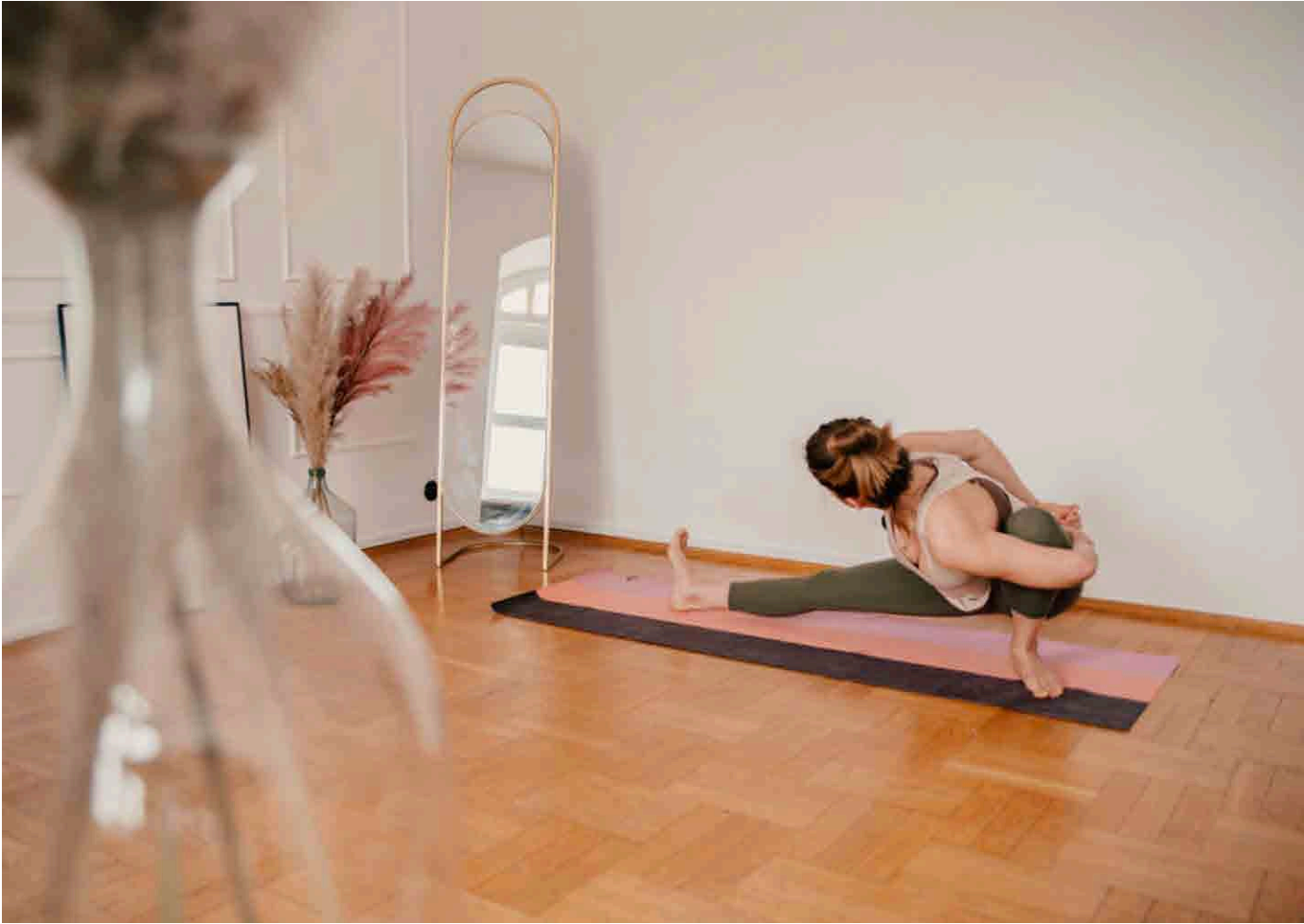
Ale jak się zastanowimy nad tym, co naprawdę znaczy to słowo, to zmienia cały kontekst rozmowy.

Prawda jest taka, że bardzo wiele osób,

i ja też do nich należałam, mamy najwięcej komfortu jaki możemy mieć, kiedy jest znośnie.

(...)

Myślę, że często wielu z nas nie jest w strefie komfortu na starcie. Jest w takiej wypracowanej, ułożonej strefie, w której jest okej, jesteśmy w stanie przetrwać. Mówię o swoim doświadczeniu, bo ja wiele lat tak przeżyłam, i to nie jest prawdziwe poczucie komfortu. To jest znośność, coś, co jest znośne. Jeśli wychodzimy ze strefy tego, co jest dla nas znośne, do tego, co jest dla nas nieznośne, to jest to przekroczenie. A jeśli jesteśmy w strefie komfortu, gdzie naprawdę jest nam komfortowo, to wyjście z tej przestrzeni do miejsca, gdzie jest znośnie, ale eksplorując na różne strony, może tę naszą strefę komfortu poszerzyć. Ponieważ startujemy z bezpiecznego i stabilnego miejsca, w odróżnieniu od tego, które jest jakoś zaadaptowane do naszego przeżycia, i w którym szukamy na terytoriach nieznanym, i może



i układ nerwowy

niebezpiecznych, a może nie, ponieważ też się może różnie taka historia potoczyć.

Ja nie lubiłam przekraczać tej granicy znośności za bardzo, a im bardziej się czuję komfortowo, tym mam więcej otwartości na sprawdzenie, czy bym chciała.

(...)

Mówimy o tym w formie komfortu, znośności, nieznośności, ale w mojej głowie cały czas to wybrzmiewa w terminach wyregulowanego układu nerwowego, który czuje się bezpiecznie, oraz tego, jak dużo wyjścia z tego poczucia bezpieczeństwa, i jak duży 'kontener' na doświadczenie mamy. A także gdzie ten kontener się kończy i zaczyna się już totalna walka o przetrwanie. I to jest coś, co jest zupełnie inne u każdego z nas i z czym możemy pracować, co możemy kształtować. **Jest to też coś, co mnie fascynuje, ponieważ ja miałam mały kontener, a także coś, czym się zajmuję. Ta możliwość zdobycia komfortu, poszerzenia tego kontenera i zrobienia sobie miejsca na to, żeby było nam po prostu wygodniej.**

(...)

Kasia: Mówisz tu o *Somatic Experiencing*?

Marysia: Układ nerwowy istnieje, więc to jest kwestia słownictwa, i edukacji, i zrozumienia siebie.

Zrozumienia, jak działa układ nerwowy autonomiczny, czyli ten, który zarządza bez naszego świadomego wpływu.

On po prostu działa i robi swoje.

My możemy mu pozwalać, z automatu poddawać się temu, jak on działa, albo możemy z nim współpracować, wspierać go w tym, żeby on mógł się regulować i działać jak najkorzystniej dla nas. Bo w warunkach takich, jakich nam przyszło żyć, gdzie jest dużo bodźców, mamy różne stresujące sytuacje, łatwo jest wejść w tryb przetrwania na fizjologicznym poziomie. Co się przykłada później na poziom psychologiczny, energetyczny i duchowy. Na naszą jakość życia. Jeśli my jesteśmy w trybie przetrwania, to mamy inną jakość życia, niż jeśli jesteśmy w trybie 'go with the flow', komfortu, tej ciekawości i chęci zabawy. To nie jest tryb przetrwania. Jeśli ja się chcę bawić, to ja nie jestem w trybie przetrwania. Jeśli ja muszę przetrwać, to ja się nie chcę bawić, bo to nie czas na to.

Historia

Kasia: Wróćmy do Twojej historii, którą opowiedziałaś o zemdleciu, dotarło to do Ciebie i co? Od czego zaczęłaś? Jak doszłaś do tego, że może to ciało?

Marysia: Powiedziałabym, że to zemdlecie dało mi tak psychologicznie, czy nawet z innego poziomu, ale zrozumienie. A jeśli chodzi o ciało, to można powiedzieć, że byłam na ścieżce pracy z ciałem od zawsze. Zawsze byłam aktywna, uprawiałam różne sporty, poszłam na studia na AWF* i dorabiałam prowadząc zajęcia fitness jako studentka. Kończąc je, miałam takie poczucie, że trzeba iść dalej, że nie chce mi się tak skakać kwadratowo w kółko, że to już mi się znudziło. I wtedy trafiłam na zajęcia pilates i było to dla mnie absolutnie odkrywcze jeśli chodzi o ciało. Uprawiałam różne sporty i fitness, ale to wszystko było na zewnątrz, to były te zewnętrzne mięśnie. A pilates zaprasza do tego, żeby włączyć te najgłębsze pokłady mięśniowe: mięśnie dna miednicy, mięśnie głębokie brzucha, mięśnie stabilizujące kręgosłup. **Dla mnie ciało jest odzwierciedleniem całej naszej istoty. Te najgłębsze pokłady mięśni to jest nasz środek, nasz rdzeń, ta esencja naszej istoty na fizycznym poziomie.** I jak ja tego doświadczyłam, to było dla mnie: *'wow', ja uprawiam sporty, robię fitness, ale to jest w ogóle inna historia.* To jest inny poziom pracy z ciałem, więc mnie to absolutnie zafascynowało. I mogę powiedzieć, że w miarę jak ćwiczyłam, wchodziłam w to głębiej, zaczęłam się szkolić, czyli wzmacniałam to moje centrum, to coś autentycznie się we mnie zmieniło.

To był taki pierwszy przełom, że ja poczułam się bardziej obecna w ciele i w ogóle jako taka osoba czy istota, czy jakkolwiek to powiedzieć. Po prostu poczułam się bardziej obecna, bardziej scentrowana i taka...

Kasia: Osadzona?

Marysia: Osadzona. Można tak powiedzieć. Więc to był na pewno duży początek mojej fascynacji ciałem, bo wcześniej to był po prostu ruch, lubiłam się ruszać. A tutaj zobaczyłam, że jest środek, który daje inne uczucie w ciele. Zauważyłam też korelację między ciałem i czymś więcej - takim psychologicznym poczuciem większej stabilności. Mięśnie głębokie to są mięśnie, które nas stabilizują, czyli jeśli ja mam to poczucie stabilności, to też na psychologicznym poziomie mogę czuć się bardziej stabilna.

Odczułam to, nie mając jeszcze świadomości jak to działa. Poczułam, i to mnie jeszcze bardziej zafascynowało. Z biegiem czasu, zainteresowałam się jogą i tam już się mówi o tym otwarcie, że jest to połączenie między ciałem fizycznym, mentalnym, emocjonalnym. Tam są też narzędzia do pracy na różnych poziomach. I tak to dalej poszło. Później kolejne techniki terapii manualnej, gdzie pracujesz z ciałem, ale to wpływa na emocje, na stan psychiczny. Też **nie można zrobić za dużo, bo nie każdy jest gotowy na to, żeby puścić aż tyle w danej chwili.**

Wszystkie kolejne techniki, których się uczyłam, tylko rozwijały te połączenia i dawały narzędzia do dalszej pracy, a jednocześnie dawały mi narzędzia do pracy z moim ciałem, i z moją istotą, osobą i tym wszystkim, czym jestem.

I to jest ta historia. Historia, której ja daję najwięcej mojej uwagi. Ja swoją historię widzę przez pryzmat ciała.

Ciała, które było sportowo w miarę sprawne, przez zrozumienie, że ono jest sprawne tylko na tych zewnętrznych warstwach, a środek w ogóle nie istnieje. Później przez znalezienie tego środka i uświadomienie sobie, jak te napięcia w moim ciele są nieergonomiczne, i że trzymam różnymi rzeczami, które nie mają za zadanie trzymać. Mają zupełnie inne funkcje i jak to wszystko jest przemieszane. Następnie przez znalezienie sposobu, i praktykę, i ćwiczenia, i czas, żeby to zmienić. Ale też później trafienie na taką ścianę, że mogę ćwiczyć i ćwiczyć, a pewne rzeczy nie chcą puścić... I wtedy zrozumienie, że okej, dopóki nie puszcę w głowie pewnych przekonań, pewnych zachowań i nie puszcę na innym poziomie, to ciało nie puści. A później znowuż praca na tym poziomie i zobaczenie, że *wow*, przestałam robić niektóre ćwiczenia, a teraz nagle mogę to zrobić. Tyle lat próbowałam.

Czyli coś puściło, bo ja gdzieś puściłam, czyli jestem gotowa, żeby właśnie też na tym fizycznym poziomie pójść dalej.

Kasia: Mówisz, że puszczamy coś w głowie, puszcza ciało, ale czasem jest też odwrotnie, prawda? Puszczamy w ciele i nagle coś w głowie też zaczyna klikać.

Marysia: Puszczamy albo napinamy. U mnie tym pierwszym elementem było nie puszczenie a napięcie. Czyli napięcie w ciele, środek i ta stabilność - to był ten pierwszy moment. Później zaczęłam się skupiać na puszczeniu i ciało puszczało, i głowa też puszczała, ale doszło do pewnej granicy, że ciało... ono nie było gotowe puścić, dopóki głowa pewnych rzeczy nie puściła. I ten inny rodzaj pracy, nie tylko z ciałem, ale włączając w to ciało, był dla mnie milowym krokiem, żeby pewne rzeczy przerobić. I praca z układem nerwowym przez *somatic experiencing*, gdzie zaczynasz dotykać tego autentycznego poczucia bezpieczeństwa. **Wtedy ciało może puścić. Jak ono ma puścić, jeśli nie czuje się bezpiecznie, jeśli musi się bronić, jeśli musi walczyć, jeśli musi uciekać? Ono nie puści i chwala mu za to.**

Kasia: Nagle byśmy się rozsypali.

Marysia: To też jest tak, że my się uczymy tych wzorców, że nie jest bezpiecznie, jeśli wystarczająco długo nie czujemy się bezpiecznie. Nie wszyscy oczywiście, każdy ma swoją historię. **Ja tak naprawdę lubię swoją historię.** Mam takie poczucie, że to wszystko, nawet te lata spędzone w fizycznym trybie walki, ucieczki, nauczenie się takiego funkcjonowania, to jest właśnie historia. Ja ją doceniam, bo lubię oglądać filmy, czytać książki, lubię historie. To jest ta historia, którą ja tutaj przeżyłam i dalej żyję. I też ta zmiana, to wyjście z tego stanu, to dotknięcie tego bezpieczeństwa, to też jest historia, którą na ten moment wynoszę na coś, co jest naprawdę fantastycznym doświadczeniem.

Kasia: Bez tej historii, nie byłabyś w miejscu, w którym jesteś dzisiaj. Ta nasza historia nas doprowadza do tego, kim jesteśmy. Przeszłość nas ukształtowała i ona cały czas jest. I te napięcia, o których mówisz, i to ciało...

Marysia: Albo jest, albo po jakimś czasie już nie ma, ale zostaje w głowie wspomnienie i wtedy to jest... wspomnienie. Ale już nie musimy tym żyć. A dopóki jest w ciele, to niestety musimy cały czas w tym być.



Kasia: Powiedziałaś takie bardzo ładne zdanie, że jesteśmy najbliżej ciała i ciało jest najbliżej nas.

Marysia: Poza ciałem nas tu nie ma. Nawet to moje doświadczenie, o którym mówiłam, zemdlenie - ja miałam odczucie, ale to nie było do końca ucieleśnione. **Żeby móc doświadczać tę planetę, relacje, robić rzeczy, mieć doświadczenia, to jesteśmy tu tylko przez ciało, w ciele.**

(...)

Mnie zaciękało to, co ty powiedziałaś, że ciało zawsze jakoś daje radę, zawsze podąża, tak... do czasu. Ono bardzo często mówi: *śłuchaj nie, proszę, tylko tego nie róbnmy, proszę, nie, tylko nie jedźmy tam, tylko nie to, bardzo proszę...* tylko, że my tego w ogóle nie słuchamy. Nie wszyscy, ale często tak jest, że nie słuchamy sygnałów z ciała, które ono jak najbardziej wysyła, komunikuje. Słyszymy je dopiero, jak jest 'crash'. Wtedy już nigdzie nie pójdziesz, bo jak ciało mówi koniec... różnie się to może manifestować, ale wtedy ono już po prostu mówi: *nie*.

Kasia: Pytanie, czy my się zawsze musimy z tą ścianą zmierzyć, zderzyć?

Marysia: Myślę, że im więcej mamy uważności i świadomości w ogóle, i w ciele i w otoczeniu, i w relacjach, tym mniej musimy. Z mniejszym rozpędem musimy wpadać na te ściany. A im mniej tego mamy, to wydaje mi się, że to jest wtedy niezbędne, żeby coś skorygować. Przecież skoro nie wiem, gdzie jestem, to dopóki na coś nie wpadnę, to się nie zorientuję.

Kasia: Jak jest tyle bodźców i w takich czasach żyjemy, tak naprawdę bardzo trudno jest się zatrzymać.

ciało jest najbliżej NAS

Marysia: Ja ciągle wracam do ciała, bo ja naprawdę przez ten pryzmat obserwuję i doświadczam. I oczywiście są różne stresowe sytuacje - może być stresująca relacja, sąsiad, takie rzeczy, które mogą się wydarzyć w mieście - sztuczne światło, odgłosy, których nie wiemy co to jest, co ktoś robi za ścianą, na ulicy, trzy ulice dalej. Gdzie ta karetka, co się stało? Dla układu nerwowego to jest cały czas: "co się stało, co się stało, co się stało". Trzeba być czujnym na zewnątrz, czyli jest mniejszy wgląd i przestrzeń na to, żeby spojrzeć, a co tam w ogóle się dzieje, jak ja się w ogóle mam. W naturze na pewno jest dużo łatwiej i myślę, że dlatego tak nas do tej natury ciągnie.

Kasia: Też trudno jest usłyszeć sygnały z ciała, jak jest się w ciągłym napięciu.

Marysia: To jest to, o czym mówiliśmy, że jeśli jestem cały czas w trybie walki bądź ucieczki, w trybie przetrwania, albo nawet w trybie zmrożenia, tam nawet nie ma sygnałów. Te sygnały są w stylu: bezsenność, ból głowy, bóle w ciele. To są wtedy sygnały, że ciało już nie może być w tym trybie. I jak one już są takie bardzo nefajne, to wtedy zaczynamy je słyszeć. To, czym się zajmuję i co uwielbiam, to takie wsłuchanie się, żeby zrobić dziesięć kroków albo ileś kilometrów wcześniej, czyli orientować się na bieżąco, gdzie ja jestem w moim ciele, gdzie jest moje ciało. Nawet jeśli jestem w trybie przetrwania - ja też często w nim jestem - tylko, że ja to widzę i ja to czuję. I dlatego, już na ten moment, nie jestem w stanie tam wytrwać zbyt długo.

świadomość ciała

Jeśli cały czas zwracam uwagę na to napięcie, szybszy oddech, te wszystkie pierwsze sygnały wejścia w ten stan, to ile ja mogę wytrzymać obserwując to? Po paru dniach mam tak, że muszę zadbać o siebie i pozwolić sobie troszeczkę spuścić tego napięcia i wrócić do równowagi.

Kasia: Do tego trzeba mieć dużą świadomość siebie, w ciele. Bez takiej świadomości...

Marysia: To właśnie tego nie ma.

Kasia: Od czego zacząć taką świadomość ciała?

Marysia: Jest coś takiego, co zostało nazwane przez Stephena Porgesę, który jest twórcą teorii poliwalnej, **interocepcją**, czyli percepcją wewnętrzną, czuciem tego, co dzieje się w ciele. I to jest proces, tak jak teraz: rozglądając się, można powiedzieć, że jesteśmy w lesie, są drzewa, ale mogę też spojrzeć na konkretny liść, który ma dziurkę, mogę to pogłębić, zobaczyć konkretne igielki sosen na ziemi. W ten sposób możemy też wejść w ciało, na taki poziom szczegółów. Dla mnie to jest fascynujące, ale myślę, że dla przeciętnej osoby to niekoniecznie musi być cel. Jednak taka orientacja czy jestem w lesie,

czy jestem na pustyni - myślę, że fajnie jest się na tyle zorientować. Czyli są takie wskaźniki podstawowe: oddech przede wszystkim, temperatura, poczucie czy jest mi wygodnie, jak są ułożone moje nogi, moje ręce, mój kręgosłup. Może to jest już ta moja percepcja, ale to też są takie rzeczy, na które czasami warto zwrócić uwagę, nawet jak się ma pracę siedzącą. Wiedzieć jak jest ciało ustawione, żeby móc zadbać o to, żeby mu było wygodnie. **I żebyśmy, przez to, co robimy, robili to bardziej efektywnie, żeby ciało było w pełni swojego potencjału.**

Kasia: Bycie uważnym, bycie w środku, bycie ze sobą. Poruszę też wątek emocji w ciele - to też jest duża część tej świadomości. Jak my odczuwamy lęk? Jak odczuwamy radość? Co się wtedy dzieje? Nie jesteśmy uczeni odczytywania takich <emocji>.

Marysia: Na szczęście teraz więcej się dzieci uczy i to też jest dla mnie fascynujące widzieć, że to wchodzi. Ale faktycznie, myślę, że w naszym pokoleniu niewiele osób miało takie doświadczenie, żeby nas tego uczyli.



niewygody

O tym też jest ta praca *somatic experiencing*, a na pewno idzie w tę stronę, czyli pojawia się emocja, więc jest ten moment: **czuję się smutna, to, co ja czuję w ciele? Gdzie to czuję?**

Tutaj też jest taki temat, że nie dla każdego z nas to będzie dostępne, bo nie każdy czuje się na tyle bezpiecznie, żeby w ogóle pozwolić sobie czuć cokolwiek. I to jest jeszcze krok wstecz, aby zbudować dla siebie tyle poczucia bezpieczeństwa, aby móc poczuć się smutnym. Pomyślałam o smutnym, złym, zawstydzonym i tak dalej, ale oczywiście to idzie w równowadze z poczuciem radości, zainteresowania, przyjemności i tych wszystkich emocji po drugiej stronie spektrum.

Kasia: Tak jak się mówi - jeżeli jesteś zamknięta na smutek i na złość, i nie ma umiejętności przeżywania tych emocji, to równocześnie nie przeżywa się radości i przyjemności, czy ekscytacji. Ja wyszłam z poziomu bardzo 'zamrożenia' i to 'odmrażanie' to też jest trudny proces. Taki, że czasem miałam takie momenty, że *po co mi to? Ja nie chcę czuć. Ja wolę po swojemu*.

Marysia: To jest ta pozycja, że tu jest wygodnie.

Kasia: Dokładnie. Nawet jak jest niewygodnie i boli, to jednak jest wygodnie.

Marysia: Nawet jeśli nie mogę się za bardzo ruszyć inaczej, to przynajmniej tu jest wygodnie. To jest ten stan. I to jest decyzja. Niektórzy tak przeżyją swoje życie i to jest też okej. Ja na przykład, jak było mi już tak niewygodnie w tym 'wygodnie', w tej pozycji, w której byłam, poczułam, że już absolutnie nie mam ochoty w ten sposób funkcjonować. I tak, jak mówisz, to jest proces, który jest trudny. I ma swoje wyzwania, ale ma też swoje nagrody.

*Jak zaczynasz czuć się, czy bezpiecznie, czy właśnie czuć to 'rozmrózenie', czy nawet jak przejdiesz fazę poczucia tych tak zwanych 'nieprzyjemnych' emocji, a później doświadczysz tych 'przyjemnych', - one mają o tyle więcej kolorów, o tyle więcej miejsca, o tyle bardziej mogą się wyrazić w twoim ciele, ta radość jest po prostu bardziej 'radością'.
I to jest ta nagroda.*

i wyzwania

Kasia: Co dla Ciebie jest, albo było, **najtrudniejsze** w pracy z ciałem? Co było dla Ciebie największym wyzwaniem?

Marysia: Mogę na to spojrzeć na różnych poziomach. Tak fizycznie, moje ciało było bardzo spięte i to było dla mnie wyzwaniem. Chciałam puścić to napięcie na fizycznym, cielesnym poziomie, i stąd praktyka, ćwiczenie, puszczanie. Ale z drugiej strony, jak zaczęłam praktykować jogę, to wyglądało to tak, że ja na przykład byłam pół godziny w pozycji dziecka, 15 minut w pozycji pasywnej, 15 minut w jeszcze innej. Moje ciało tego potrzebowało, takiego wolnego przytrzymania pozycji, żeby naprawdę uwolnić pewne napięcia. Bardzo dużo medytowałam, i bardzo mało robiłam aktywnej praktyki. Było takie: *wolniej, wolniej, wolniej.* Tylko, że w tym 'wolniej' i w takim 'do środka', ja się tak naprawdę zaszyłam. Właśnie w takim 'zmrożeniu', 'odcięciu'. Wycofałam się z różnych zewnętrznych aktywności, bardzo poszłam 'do środka'. I dopiero jak poszłam na kurs *somatic experiencing*, pojawiły się pierwsze przebłyski - zobaczyłam, że to robię. Wtedy **nie czuję tak bardzo tego dyskomfortu, który czułam wcześniej, tego napięcia i takiej niewygody, bo jestem odcięta od większości rzeczy.** I nie wiem, czy to było dla mnie najtrudniejsze, ale był to duży przeskok w uświadomieniu sobie, że tyle lat myślałam, że jestem już na drodze, a tak naprawdę przezimowałam długi czas. To też było mi wtedy potrzebne, ale powiedzmy, że na jakimś poziomie było też: *kurczę, mogłam te rzeczy, które robię teraz, zrobić, nie wiem, siedem lat temu.* To myślenie donikąd nie prowadzi, bo mogłam to wszystko zrobić dwadzieścia lat temu, ale takie myśli się mogą pojawić.

Jeśli więc pomyślę o tym, co było trudne, to tak naprawdę trudne były różne pozycje, trudne były różne emocje, trudno było to doświadczać, ale... **Mam taką koleżankę, która mi kiedyś powiedziała, żeby program był zawsze rozrywkowy. I tak to traktuję... jako dobry program rozrywkowy - dramaty i różne inne też mają swoją jakość.**

Trudno mi jest powiedzieć, co było trudne. Bardziej widzę te przełomowe momenty, kiedy coś sobie uświadomiłam. Na samym początku miałam bóle w kręgosłupie i w ogóle trudno było mi robić wiele rzeczy. Dlatego musiałam tak zwolnić. Musiałam też sobie uświadomić jak jest ułożone moje ciało i co muszę zrobić, żeby móc zrobić coś, co chciałam zrobić. I to też nie znaczy, że to wszystko robię, ale robię dużo więcej niż kiedyś, więc cieszy mnie to, co mogę zrobić ze swoim ciałem, jakie mam możliwości. Zaczynały się dziać rzeczy, które były fajne, w tę stronę mi łatwiej. Na przykład taką **przełomową rzeczą był dla mnie taniec i taka swobodna ekspresja.** Też pozwolenie sobie na tę ekspresję bez zastanawiania się, czy to wygląda ładnie, co, ktoś, pomyśli. Takie, po prostu, bycie. To było bardzo przełomowe.

Na mojej drodze było wiele elementów, które tę drogę wzbogaciły i też jednym z nich, który w pewnym momencie mi bardzo pomógł, była astrologia. Długo nie trafiałam do psychoterapeutycznych miejsc, i w zasadzie takie pierwsze wytłumaczenie dlaczego ja przeżywam to wszystko, co przeżywam, dała mi astrologia. Ona nie dała narzędzi, żeby sobie z tym radzić, ale sam fakt, że przeczytałam, że mając taki układ, mogą być takie uczucia czy takie sytuacje, to mi dało trochę spokoju. Dużo spokoju na tamten moment. Tyle spokoju, ile mogłam stworzyć.

Kasia: Ja wychodzę z założenia, jeżeli coś Cię wspiera i coś Ci pomaga, to trzeba sobie pomagać.



Marysia: Też na różnych etapach naszego życia mamy dostęp do różnych rzeczy. I myślę, że wszystko może być dla nas wspierające, nie wszystko będzie dla nas wspierające, i też jest kwestia uważności na to, jak długo dana rzecz taka dla nas jest, a kiedy się kończy i czas coś zostawić albo korzystać z tego inaczej.

Kasia: Krążymy wokół czasu i gotowości. Każdy ma swój czas, nie da się pewnych rzeczy przyspieszyć. Nie da się po prostu 'docisnąć', czasem dopóki coś nie będzie gotowe na to, żeby puścić to nie będzie gotowe - po prostu.

Marysia: Tak, **ja mam dużo takiej otwartości na to, że rzeczy się dzieją wtedy, kiedy się mają zadziać.** Czasami się na coś fiksujemy, chcemy akurat tę rzecz odblokować czy wyprowadzić, zrobić konkretną pozycję na fizycznym poziomie. I możemy to cisnąć i cisnąć, i to się absolutnie nie rusza. A później jest taki moment, kiedy odpuszczamy, i moment na tę rzecz się pojawia. Z drugiej strony, jak robimy te kroki, które są w organiczny sposób przed nami, to otwierają się inne rzeczy, i często jest tak, że musi się najpierw zadziać to i to, żeby mogło się zadziać tamto, tylko że my tego nie wiemy. Nie wiemy, że istnieją te rzeczy, a może wiemy, ale uważamy, że nie są istotne. A one są kluczowe i dopóki one się nie zadzieją, to coś się nie zadzieje. Tak też może być.

Może być każdy inny plan, program, sekwencja działania i ja mam otwartość na to, i zawsze zachęcam wszystkich do tego, żeby nie mieć zafiksowania na coś konkretnie.

Kasia: Ja bardzo lubię to Twoje: *'może tak, a może inaczej, a może teraz się wydarzy to, a może nie, pozwól'*. Wydaje mi się, że trudno jest sobie pozwalać na to, żeby puścić wolno życie i niech sobie płynie. Trzeba mieć dużo spokoju i bezpieczeństwa w ciele.

Marysia: Dokładnie. Ta 'kontrola' to próba zbudowania sobie poczucia bezpieczeństwa poprzez kontrolowanie różnych rzeczy, nawet w ciele. I to ciągle wraca do tego, że jeśli jest bezpiecznie, to pozwalasz.

Nasze ciało, ono absolutnie wie, co ono ma zrobić, w jakiej kolejności, co ono ma puścić, co ma rozluźnić. To wszystko się dzieje, na szczęście nie musimy tego wiedzieć. Ale musimy stworzyć odpowiednie warunki i wtedy to się po prostu może zadziać.

foka koń i syrena

Kasia: Jakie jest twoje spiritual animal?

Marysia: Są różne zwierzęta i wszystkie są świetne i ja zawsze to powtarzam, ale jest takie zwierzę, które uwielbiam od wczesnego dzieciństwa, i to jest foka. Tak nazywał się też mój pies, z którym tu przyjeżdżałam - Foka. I foki kojarzą mi się z morskimi psami. I bardzo też z tą jakością, o którą mnie zapytałaś - jak to jest czuć się bezpiecznie w ciele, czyli tym byciem ciekawym. Foki są ciekawe. Lubią eksplorować i lubią się bawić. I mi się wydaje, że to jest taki mój archetyp, którego ja nie miałam tak dużo w sobie ucieleśnionego. On był we mnie i ze mną, ale teraz jeszcze bardziej rozumiem, dlaczego te foki mnie zawsze tak bardzo pociągały. Dlaczego widziałam w nich coś niesamowitego. Oczywiście też są śliczne, i słodkie i lubią wodę. Wszystko się zgadza. Lubią wchodzić w interakcje, są też takie troszkę zadziorne.

Kiedyś siedziałam w miejscu nad wodą, na drugim końcu globu, w Vancouver w Kanadzie, i nagle wynurzyła się do mnie głowa foki. To było dla mnie bardzo wyjątkowe doświadczenie.

Wydaje mi się, że w związku z tym, że mam tam rodzinę, i tym, że tradycje z tamtych stron były mi bliskie, to te foki się pojawiały. W Bałtyku też są foki, i tu też mam dużo rodziny. **Foka zawsze i wszędzie. Foka to jest numer jeden.**

W pewnym momencie też bardzo pojawił się dla mnie koń. To też jest zwierze, które jest ze mną obecne. Uwielbiam być z nimi w kontakcie. Umieję jeździć na koniach, ale od paru lat tego nie chcę. Nie mam już przyjemności. To też jest ciekawe, to się zmieniło razem z moim podejściem do ciała. Jazda na koniu to było dla mnie to, że ja muszę tego konia opanować, w jakiś sposób ujarzmić. Na tym polega trening jeździecki, on ma robić to, co ja chcę. Nie czułam się z tym wygodnie.

Miałam okazję brać udział w warsztatach z końmi, gdzie zupełnie inaczej się z nimi pracuje. Te konie są wolne, nikt na nich nigdy nie jeździł. Ty z tym koniem jesteś w kontakcie w taki wolny sposób, on ci pokazuje różne rzeczy. To też było dla mnie bardzo ważne i fajne doświadczenie. Bardzo je polecam, jeśli ktoś ma okazję i go ciągnie w tę stronę. Taki kontakt z koniem bardzo, ale próba narzucania mu - w tej chwili już nie czuje tej potrzeby. Nie daje mi to radości.

(...)

Tak naprawdę to ja zawsze byłam syreną, a foka to był mój pies. **Jestem więc syreną, czyli może to byłoby tym, co mnie wyróżnia.**



Kasia: O czym dzisiaj jest **Twoja historia?**

Marysia: Myślę, że dzisiaj ona jest o rozgaszczaniu się w komforcie. Dla mnie to jest całkiem nowe i obserwuję, jak ta jakość się powiększa. Asystuję, pozwalam. Widzę, kiedy się od tego odsuwam. Też jest o tym jak żyć, żeby się od komfortu nie odsuwać, a raczej wracać, być w nim i tę jakość powiększać.

Moja historia też jest cały czas o tym, że najlepsze ciągle przed nami i to się ciągle dzieje, bo mi się naprawdę wydaje, że ja ciągle mam najlepsze życie, że jest coraz lepiej. Przynajmniej od kiedy mam jakąkolwiek świadomość siebie, to tak to widzę. **Czuję się lepiej w swoim ciele, i ze sobą, i mam więcej zadowolenia z tego, co jest.** Co nie znaczy, że to zawsze jest różowe i radosne i przyjemne - to jest cały czas ten proces, **ale ja lubię ten proces. Lubię tam zaglądać. Lubię, bo widzę, że tą nagrodą jest takie żywe życie.**

smak błysk

Dopóki nie zaczęłam tam zaglądać, to tego nie było, nie było tej nagrody, nie było tego żywego życia. Było takie życie za szybą, które wydawało się być ok, ale teraz ono ma taki smak i taką jakość. **Dla mnie smak tego komfortu, który wiąże się z poczuciem bezpieczeństwa w ciele nadal jest na tyle nowy, że jest tak cudowny, jest tak smakowity, to jest ten smak.**

Kasia: A w takim codziennym swoim funkcjonowaniu i życiu, co Cię napędza? Co Ci daje spokój?

Marysia: Ja uwielbiam być w wodzie. To jest doświadczenie najlepsze jakie mogę mieć. Po prostu uwielbiam pływać. Ale to się wiąże z tym, że właśnie - natura. **I ja tak naprawdę lubię proste życie.** To jest to, co mnie ładuje. Takie proste życie. Mało bodźców, dużo wody, dużo natury. To jest to.

Kasia: A co sprawia, że masz *błysk w oczach*?

Marysia: Wydaje mi się, że to są te momenty, kiedy coś mnie zacieka. Pojawiają mi się też obrazy, że doświadczam swoje ciało, tak że naprawdę dobrze się czuję. Ale też jest coś, co jest dla mnie relatywnie nowe - to że w kontakcie z ludźmi też jest ta radość, bo tam jest element nieprzewidywalny. Jest druga osoba i ona wnosi swoją jakość i powstaje coś nowego. I te wyjazdy, które organizuję - ten czerwcowy wyjazd był naprawdę super. Jak są tańce, i jest dobra muzyka, dobre miejsce, dobrzy ludzie, którzy też czują się swobodnie i komfortowo w danej chwili i jesteście sobie w tym, i każdy wyraża siebie, na pewno wtedy mam błysk w oku. Z pewnością mam też w innych momentach, ale to jest coś, co do mnie przyszło.

Kasia: Rozmawialiśmy o przeszłości. Rozmawialiśmy o tym, co jest teraz. Teraz ja jestem ciekawa, co dalej.

Marysia: Ja też jestem ciekawa.

Kasia: Co byś chciała?

Marysia: Chciałabym być dużo w naturze. Chciałabym dużo pływać. Chciałabym dużo tańczyć. Jeść pyszne rzeczy. **Być szczęśliwa.**

Kasia: Czyli się nie zmienia.

Marysia: Nic się nie zmienia.

Kasia: Czy mogłabyś w takim razie powiedzieć, że to 'chciałabym być szczęśliwa' jest inaczej wypowiedziane niż wtedy?

Marysia: Jest zdecydowanie inaczej wypowiedziane niż wtedy, bo tak, jak powiedziałam, ja jestem naprawdę zadowolona z tego, co jest. Nie mam bardzo wyklarowanego planu, co ja bym chciała. Lubię to, co jest. Czuję też, że być może coś się zmieni w kwestii zawodowej, proporcje, sposób w jaki robię to, co robię. Bardziej będę też działać z *somatic experiencing*.



Myślę, że już jestem na etapie zmiany, bo spędzam teraz w naturze, w Wildze, połowę mojego czasu, i uważam to za sukces. To jest kierunek, w którym chciałabym iść. Ale ja nawet nie mam takiego sposobu myślenia na przyszłość, raczej trzy kroki do przodu niż dziesięć. Zatem na najbliższy czas tak, ale w kwestii pisania historii tak naprawdę to, co mi przychodzi i ma jakiś sens, to właśnie to rozgaszczanie się w tym komforcie. I tyle, bo tak.

Kasia: Ja myślę, że to jest wspaniały plan, intencja, jakkolwiek by to nazwać. I to też jest pewien etap, po którym pewnie za chwilę przyjdzie kolejny etap, którego nie jesteśmy w ogóle w stanie przewidzieć.

Marysia: Kiedyś wydawało mi się, że różne rzeczy wiem i teraz mam dużo więcej 'miękkości' w swoim 'wiedzeniu'.

i szczęście

Nadal uważam, że wiem pewne rzeczy na bieżąco, ale nie wiem, czy znam te wszystkie zasady jak to działa, jak nie działa. Widzę, co działa, co nie działa, ale nie wiem, czy w tej przyszłości też tak to będzie działać. Widzę też swój poziom sprawczości i tego, że są rzeczy, na które nie mam wpływu. A może mam, a może nie mam.

Ja mam takie zainteresowanie i orientuję się na bieżąco, ale wiem, że się nie przywiązuje. Jest ta otwartość, żeby też było inaczej. Ja mam dużo zaufania, i to jest ciekawe, bo wiem, że mam ograniczone zaufanie do wielu rzeczy, ale **mam ogromne zaufanie do tego, że wszystko jest dobrze, jakkolwiek by nie było. Że to jest jakiś etap, droga, i że idzie w stronę dobrego.** I to nie jest takie zaufanie, że usiądę i poczekam, tylko ja robię swoje, żeby iść w stronę tego, co wybieram, co jest moją preferencją. Ale jest takie zaufanie i taka otwartość, że w odpowiednim momencie ten następny krok się pokaże.

zaufanie

Kasia: Zawsze miałaś takie zaufanie?

Marysia: Chyba tak. Nie zastanawiałam się nad tym, ale o tym myślałam, kiedy myślałam o rozmowie z Tobą. Oglądałam ostatnio wywiad z artystką, którą lubię i ona mówiła o swoich życiowych perturbacjach. Wychowuje dziecko sama, związek z ojcem tego dziecka się rozpadł, i mówiła o tym, że ona jest najlepszym scenariuszem dla ojca tego dziecka. Że to dziecko jest bezpieczne, że nie jest w niebezpiecznym otoczeniu, że ona o nie dba. I pomyślałam sobie, łącząc różne elementy, że ja wielokrotnie byłam w miejscach, w sytuacjach, które nie są bezpieczne, ale jednak, jakoś z nich bezpiecznie, cała i bez uszczerbku wychodziłam. Wielokrotnie byłam też w sytuacjach, które powinny być bezpieczne, a jednak nie do końca były.



Przypominam sobie poszczególne momenty, kiedy naprawdę nie czułam się bezpiecznie, nie miałam zaufania, nie wiedziałam jak się to skończy. Niemniej jednak przeżyłam. To nie były sytuacje długofalowe, tylko w tej danej chwili nie wiedziałam co się wydarzy, ale jakoś to było, że tak powiem. Więc jakieś zaufanie jest. Może nie zawsze, w każdej sekundzie, ale pewien poziom zaufania jednak jest głęboko we mnie zakorzeniony. **To jest ciekawe, bo ja chyba jestem optymistką i tak to widzę pozytywnie.**

To jest dla mnie niesamowite, bo ja nigdy siebie tak nie postrzegałam, ale teraz nie mogę tego zanegować, bo po prostu widzę, że tak jest. Jestem też uważna na to, czy to nie są różowe okulary i negowanie rzeczywistości. Jestem czujna, żeby tak nie było, ale nawet, jak biorę pod uwagę te wszystkie bardzo realistyczne podejścia, to nadal jakoś tak... ja po prostu nie mam dużych oczekiwań. Dla mnie jest okej jak są te proste rzeczy. Zawsze, jakby miało być tragicznie, to się po prostu skończy, i tyle.

Kasia: Piękne jest to, co mówisz. To jest dobry stan ufać i mieć to zaufanie. To jest część tego komfortu. Myślę, że posiadanie zaufania nie jest wcale takie oczywiste.

Marysia: Tak. To nie jest też coś, o czym ja lubię mówić, bo wydaje mi się, że trudno jest to wyrazić słowami, i to zahacza o element duchowości, ale wydaje mi się, że jest taki poziom mnie, z którym ja mam kontakt, który <wie>, nawet jak moje życie tutaj się skończy, to i tak będzie okej. I wydaje mi się, że, nie wiem, może stamtąd to płynie? Ponieważ tego nie rozumiem, bo jestem tutaj, teraz, w tym ciele, to dlatego nie lubię o tym mówić. Nie do końca to rozumiem, ale po prostu jest coś takiego. Niektórzy mówią opatrność i to na pewno nie jest moje sformułowanie, ale jest taki spokój z tym wszystkim związany.

Kasia: Też nie musimy wszystkiego w życiu rozumieć.

Marysia: Tak, i z tym też mam spokój. **Ja absolutnie mam dużo spokoju na to, że wielu rzeczy nie rozumiem. I mam wielką radość, jak zaczynam coś rozumieć. Wtedy mam błysk w oku.** Jak jest coś, czego długo nie rozumiałam i nagle to takie...

Kasia: Eureka!

Marysia: Ale takie autentyczne, że jest to zrozumienie. **Lubię te chwile.**

opór i pisanie

Kasia: Wylapałam słowo *opór*. Nie mam tu żadnego konkretnego pytania, ale myślę sobie o nim.

Marysia: Powiem Ci, że jak widzę wyraźny opór, to zawsze jestem zainteresowana. Są takie opory, które eksploruję, ale jeśli pojawia się jakaś nowa sytuacja i czuję jakiś ogromny opór, to mnie to po prostu ciekawi. Bo może chodzi o konkretną sytuację, która faktycznie, z jakiegoś powodu, nie jest dla mnie najlepsza, a może pokazuje mi coś, co nie jest już we mnie aktualne i co mogę w jakiś sposób puścić.

Kasia: To jest dla mnie o odczytywaniu sygnałów ze swojego ciała. I o byciu ze swoim ciałem w kontakcie. To jest wyzwanie, to jest trudne, ale równocześnie to jest wyzwolenie.

Marysia: System nawigacji.

Kasia: Nasz wewnętrzny system nawigacji. Ciało nam daje sygnały, czy tak jest OK, czy to nie jest OK, ale jak się dowiedzieć? Ciekawość jest pierwszym stopniem do świadomości, ale co potem?

Marysia: Wiesz co, myślę, że są różne sposoby. Ja najczęściej z tym siedzę i czuję to w ciele, bo tak mam. Ale też często korzystam z Twojego narzędzia i

zdarza mi się też pisać. **Optymalnym rozwiązaniem jest połączyć te dwa elementy, czyli czuć ciało i od razu pisać.** Tak też zdarza mi się robić. Wtedy na bieżąco możesz wychwycić tę historię za tym, co jest w ciele. Ja tak robię, rozpakowuję i wypakowuję, niektóre wyrzucam, niektóre oddaję, niektóre czule obejmuję. Różnie to wychodzi.

Kasia: A czytasz to, co piszesz, po jakimś czasie?

Marysia: Rzadko, ale zdarza mi się. Kiedyś pisałam dużo więcej, taka jest prawda. Pisałam codziennie, takimi okresami. Kiedyś to też miało początek i koniec. Teraz częściej piszę po prostu, i czasami to ma początek i koniec, który wychodzi organicznie, aczkolwiek trochę rzadziej. Wydaje mi się, że mniej tworzę na to przestrzeni, a kiedyś, jak się tak odcięłam od wszystkiego i byłam tylko sama ze sobą, to było tej przestrzeni więcej, żeby te rzeczy, wychodziły w jakichś formach. I do tych też czasami wracam i niektóre z nich bardzo lubię, na przykład swoje rysunki różne. **To jest fajne, tak po prostu, zawrzeć jakąś część siebie, w jakiejś formie, czy to w formie słów, czy właśnie obrazu.**



Kasia: Lubisz siebie taką, jaką byłaś? Siebie z przeszłości?

Marysia: Niektóre lubię, niektóre lubię mniej, bo czuję też niewygodę tego, jak mi wtedy było, i dlatego tego nie lubię. Nie lubię tego uczucia, ale mam coraz więcej takiego objęcia - *no tak, taka wtedy byłaś*. Nie wiem, czy to jest w ogóle o lubieniu, chociaż fajnie jest tak siebie lubić. Myślę, że na pewno mam akceptację. A do lubienia niektórych momentów... zależy z którego poziomu. Są te poziomy mnie, gdzie ja naprawdę kocham każdą część tej historii, ale jak zejść trochę niżej, do bardziej rzeczywistej, a tak naprawdę takiej egoistycznej <części>, to niektóre rzeczy trudno jest powiedzieć, że lubię. Jeśli to doświadczenie jest bardzo trudne to ciężko jest powiedzieć, że to lubię, że to było ekstra. To są właśnie te różowe okulary, i ja umiem wejść na ten poziom, dlatego lubię całą tę historię, ale nie mogę zanegować faktu, że coś było bardzo trudne, i że było mi tam ciężko, i że jak widzę siebie, nawet niektóre zdjęcia, i widzę ten poziom napięcia, które miało moje ciało, to mam ochotę podejść i siebie przytulić, żeby trochę mogło się tak... rozluźnić. Więc to wszystko zależy od punktu widzenia i jak na to spojrzymy.

przeszłość

młodszej sobie

Kasia: A co byś powiedziała sobie z tamtego czasu?

Marysia: Będzie dobrze. **Powiedziałabym, że będzie dobrze i powiedziałabym, że już jest dobrze. Tak naprawdę powiedziałabym sobie, *śłuchaj naprawdę, jesteś w porządku.*** To bym sobie powiedziała, bo wydaje mi się, że tego potrzebowałam, bo tego nie czułam. Nie czułam się komfortowo, więc szukałam dziury w całym. Trudno powiedzieć, czy byłam cała, czy nie byłam cała. To już wchodzi na filozoficzne rozkminki. Byłam, jaka byłam. Przeżyłam. Takie funkcje były włączone, żeby przeżyć, i to się udało. Jest więc okej na tym poziomie. A na takim psychologicznym - takiego poczucia własnej wartości, to jest coś, co wydaje mi się, że jest trudne dla nas, dla wielu osób. Cała kultura, <która mówi> że trzeba być takim i takim, a jesteśmy tacy i tacy - jak to złożyć i czuć się dobrze? Niektórym to przychodzi łatwiej, innym trudniej. Ja miałam długi czas, że nie było to dla mnie łatwe, nie byłam pewna, czy jestem w porządku. Wydawało mi się, że aby być, muszę coś zrobić albo coś mieć, i właśnie dlatego bym sobie powiedziała, że naprawdę...

Kasia: Jesteś w porządku.

Marysia: Jest ok, jesteś w porządku. Nie musisz nic mieć i nie musisz nic robić. To byłoby ważne. I wiesz, to są takie komunikaty, które powinny być w domu. Jeśli to jest w domu, to później to masz. A jeśli tego nie ma, to później tego nie masz i szukasz.

Kasia: I tak naprawdę, szukasz na zewnątrz. Zamiast poszukać w środku.



Marysia: I to jest to, co pojawia się z pilatesem w tej mojej historii. Takie pierwsze odczucie wewnętrznego poczucia siły, tego że jest ok i czuję się stabilnie. *Tutaj jest właśnie ta historia.*

ciało

Kasia: Piękne historie mi tu opowiadasz, pięknymi rzeczami się dzielisz. Dziękuję Ci za to, bo myślę, że to są ważne tematy. Jak rozmawialiśmy o tej rozmowie, poruszyliśmy wątek poczucia gotowości, aby podzielić się swoimi osobistymi przeżyciami z innymi. Też o tym, że nie zawsze jest ta gotowość. Zataczamy tu koło do tego, że pewne rzeczy przychodzą w odpowiednim czasie.

Marysia: Tak, i to znowu zatacza do bezpieczeństwa, bo **jeśli ja się nie czuję bezpiecznie, to jak ja mam się podzielić historią, w której cały czas nie czuję się komfortowo, nie czuję się w porządku?** Jak ja mogę w ogóle cokolwiek z tego poziomu?

Kasia: Praca z ciałem, może tu być punktem wyjścia?

Marysia: U mnie była. I na pewno może być, i jest, dużym wsparciem. **W zdrowym ciele, zdrowy duch** - tu jest bardzo dużo prawdy. Te różne poziomy bardzo się odzwierciedlają. To jest teraz udowodniane badaniami, więc na pewno tak jest. U mnie tak jest. Jak ja się czuję dobrze fizycznie, to dużo lepiej się czuję psychicznie.

Kasia: Ja mam dokładnie tak samo - jak moje ciało fizyczne jest nadwyrężone, zmęczone, to od razu odporność psychiczna jest znacznie gorsza. Ale każdy musi znaleźć na siebie swoją metodę.

Marysia: Tak, zdecydowanie, ja też kiedyś uważałam, że ja mam metodę dla wszystkich. Teraz jestem dużo bardziej ostrożna w takich sformułowaniach. Oczywiście, mam wiele metod, które, potencjalnie, są dobre dla wszystkich, ale jak nie ma gotowości i chęci, to wtedy ta metoda jest bezużyteczna, więc nie jest dla wszystkich. **Każdy musi znaleźć swoją drogę i mi się wydaje, że to też tak jest, że jak jest ta gotowość, to ta droga się pokazuje.**

Kasia: Tym pięknym zdaniem zmierzałabym ku końcowi. Po to tu jesteśmy, i po to są te rozmowy, żeby się wzajemnie inspirować, i dziękuję, że się podzieliłaś swoją metodą na siebie i swoją historią. Kto chce, jest gotowy, widzi w tym wartość, to to weźmie. Kto ma swoje metody, niech się dzieli i podąża swoimi metodami. Jesteśmy różni, podobni, i tak naprawdę, taki jest wydźwięk tego, o czym dzisiaj rozmawialiśmy. Bardzo Ci dziękuję. Bardzo mi było dobrze z Tobą, w tej rozmowie.

Marysia: Ja Tobie dziękuję. To jest zaproszenie do czegoś, do czego ja często miewam opór. Patrząc na niego widzę, ile mogę go rozpuścić i pójść w kierunku, który pierwotnie nie wydaje się oczywisty - a też widzę w tym wartość dla siebie. Miałam super czas i w ogóle lubię z Tobą rozmawiać. Prawda jest taka, że my zawsze rozmawiamy.

Kasia: Zawsze rozmawiamy i zawsze te rozmowy są bardzo ciekawe.

Marysia: Rzadko rozmawiamy siedząc, ciekawa jestem, jaby to wyglądało, gdybyśmy szły. Zawsze rozmawiamy na spacerach, i myślę, że to też ma swoją wartość.

Kasia: Przeszliśmy kilometry spacerując i rozmawiając. Ja Marysia, bardzo dużo się od Ciebie nauczyłam. Tak, jak Ci powiedziałam, na samym początku, ja się czuję przy Tobie bezpiecznie, też w takim kontekście, że ja mam tę pewność, że ja będę ze sobą. Ja często fruwać, latam, pędzę. I właśnie od Ciebie się nauczyłam takiego osadzenia i zatrzymania. Bycia ciele. Także bardzo Ci za to dziękuję, bo **jesteś ogromną inspiracją** i piękna jest Twoja ciekawość, i to, jak Ty o niej mówisz. Wspaniale się tego słucha, wspaniale się na to patrzy i tym bardziej się cieszę, że mogę się Tobą podzielić ze światem.

Marysia: Bardzo dziękuję i dziękuję, że to robisz, bo wiem, że to jest to, co masz robić, że to jest to, gdzie ciebie prowadzi i ciekawość, i pasja. Cieszę się, że opór się rozpuścił i pojawiły się działania i ruchy, i tak niech płynie.

Kasia: Niech płynie. A my jedziemy do Pupek.

Marysia: Jedziemy do Pupek i tam **będziemy płynąć dalej, będziemy chodzić na spacer, będziemy tańczyć, będziemy oklepywać ciało, siedzieć z ciałem, czuć wszystko, co najlepsze.**

Kasia: Nie mogę się doczekać. Dziękuję, kochana, chodź, uściskam Cię.

Marysia: It's a wrap.

Kasia: Dziękujemy.

i koniec.



Fragmety pochodzą z rozmowy, którą odbyłyśmy z Marysią w sierpniu 2023 roku w jej domku w podwarszawskiej Wildze. Serdecznie polecamy całość dostępną na Spotify.

Produkcja:

Katarzyna Widz // the stories of moi

Zdjęcia:

Katarzyna Widz
Waka Waka Studio

Więcej:

www.thestoriesofmoi.com

the stories of *Moi*