

Marzena Kopta

Podążając
za Lyrabą



Marzena Kopta

Podążając za żyrafą

rodzinne rozmowy z długą szyją... i nie tylko.

© Copyright by Marzena Kopta
Grafika na okładce: Marta Musiałak
Projekt okładki: Marta Musiałak

ISBN druk 978-83-7859-522-9
ISBN e-book 978-83-7859-521-2

Wydawca: Wydawnictwo internetowe e-bookowo
www.e-bookowo.pl
Kontakt: wydawnictwo@e-bookowo.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości
bez zgody wydawcy zabronione
Wydanie I 2015

***Dla Hanki - mojej największej inspiracji.
Z podziękowaniem za obecność.
Bez Ciebie nie byłoby mnie.***

To było wyzwanie, które podjęłam na Facebooku, w zamkniętej grupie „Wspierający Rodzic”. Zrobiłam to dla siebie, bo chciałam ćwiczyć się w empatii, w byciu w kontakcie ze sobą i z innymi. A potem Inga napisała, że chciałaby mieć to wszystko zebrane w jednym miejscu, aby mogła do tego wracać. I tak zrodził się pomysł, aby to wydać.

Czy to jest książka? Tak. Czy to e-book? Tak. W zależności od tego na jaką wersję się zdecydowałeś. A ja nie wiem, jak to nazwać. Najbliżej jest mi do: materiał do pracy nad sobą.

Znajdziesz w nim moje zapiski, przemyślenia, wnioski, dialogi z moją córką. To jest moje. Moje wartości, przekonania, rozumienie świata. Być może coś sobie z tego weźmiesz, i to wzbogaci Twoje życie.

Jestem blisko z Porozumieniem bez Przemocy, ale nie jestem Żyrafą. Bywam nią. A kiedy nią bywam, to nie zawsze jestem Żyrafą idealną. Trudno. Podobnie, jak dopuszczam do głosu Szakala. I wciąż się uczę.

Weź z tego materiału, cokolwiek potrzebujesz, cokolwiek Ci się podoba. Może znajdziesz tu jedno zdanie, które odmieni Twoje życie. Jeśli tak, to ten materiał spełni swoje zadanie. A wówczas moja potrzeba wzbogacenia Twojego życia zostanie zaspokojona.

100 dni kontaktu

dzień 1

Nie ma to jak dobrze zacząć 100 dni kontaktu. W tej chwili boli mnie żołądek i nie jest to niestrawność. To emocje.

Do południa ciśnienie bardzo podniosła mi Pani, która koniecznie chciała mi sprzedać ubezpieczenie zdrowotne. I się zaczęło. Ona zachwalała super pakiet, a ja mówiłam wprost, że nie chcę. I co? I nic. Kobieta nie słyszała mojego NIE. Na początku w duszy mówiłam sobie, że może ona potrzebuje być usłyszana, a wtedy usłyszysz mnie.

- Słyszę, że oferuje mi Pani pakiet dostępu do wszelkiego rodzaju specjalistów za 68 zł miesięcznie, jednak ja nadal mówię NIE.

- Ale pani Marzeno...

Nie działa.

- Słyszę, że oferuje mi Pani pakiet dostępu do wszelkiego rodzaju specjalistów za 68 zł miesięcznie, jednocześnie ja potrzebuję być przez Panią usłyszana. Ja nie mam takiej potrzeby.

- Ale pani Marzeno...

Nie działa, a mnie się podnosi ciśnienie.

- Słyszę, że oferuje mi Pani pakiet dostępu do wszelkiego rodzaju specjalistów za 68 zł miesięcznie, jednocześnie ja potrzebuję być przez Panią usłyszana. Ja nie mam takiej potrzeby. Proszę powtórzyć, co Pani ode mnie usłyszała?

- Ale pani Marzeno...

Nie działa.

- Szanowna Pani, czuję złość, bo potrzebuję zrozumienia.

Nie chcę kupić od Pani pakietu, nie chcę, żeby zadzwoniła Pani do mnie za tydzień. Kończę naszą rozmowę.

Cieszę się, że byłam autentyczna. Nie bałam się wyrazić siebie i swoich potrzeb, nie bałam się zakończyć rozmowy, kiedy już nie byłam w stanie rozmawiać, ze względu na emocje. Kiedyś rzucałam słuchawką.

Wieczorem przygoda z mężem. Wchodzę do domu o 19:40 i pytam czy zajrzał, że może Hania ma jakieś lekcje. I co słyszę? „Ja wszedłem o 19:00”. Skok ciśnienia i bardzo, bardzo głęboki wdech. A w głowie przelatują mi szakale myśli, że ja też do cholery nie siedzę, że jak on wchodzi, to ma podane i nie musi się martwić o nic, bo szanuję jego pracę. Stop, stop, stop. W tym momencie czułam wściekłość, bo miałam potrzebę wsparcia, współpracy i zrozumienia. Wybrałam wyrażenie siebie. Spokojnie powiedziałam: bardzo potrzebuję wsparcia. Jakby to było dla Ciebie, gdybyśmy ustalili teraz, że które z nas pierwsze wchodzi do domu, siada i zagląda czy Hania ma jakieś lekcje? Usłyszałam, że oczywiście tak będzie, bo to bardzo dobry pomysł.

Żołądek się uspokoił.

dzień 2

Dzisiaj był dzień radości. W drodze do szkoły musiałyśmy się zatrzymać, żeby kupić bilety MZK Bielsko. Nie wiedziałam gdzie się je kupuje, ale moje dziecko na pewniaka pokazało mi miejsce do parkowania i powiedziało: Ty się nie martw, ja wiem, gdzie kupisz bilety. Zaprowadzę Cię. I rzeczywiście. W trzy minuty miałyśmy to, czego potrzebowaliśmy. I wszystkie moje scenariusze na wypadek gdybym musiała szukać, gdzie kupić bilety i dostarczyć dziecku do szkoły - rozplynęły się. Poczułam przede wszystkim ulgę i radość, że dzięki mojej sześciolatce mogę zwolnić, nie przejmować się, zdać się na nią, uwierzyć, że ona może tę odrobinę udźwignąć i chce mi pomóc. Chce sama z siebie zatroszczyć się o mnie. Ale najważniejszy był ten półminutowy kontakt, który miałyśmy, kiedy ja powiedziałam: Hanka, ja tak Ci bardzo dziękuję, że się zatroszczyłaś o mnie i o siebie, że jesteś, że mogę na Ciebie liczyć, i że czasem wiesz więcej ode mnie. A oczy jej się tak świeciły i pytała: ale co, mamu, ale dlaczego, mamu, ale naprawdę, mamu? W takich sytuacjach widzisz, jak Twoje dziecko rośnie, jakie ma piękne skrzydła, jak łąknie i pragnie tych słów, które dodają mu skrzydeł. I wtedy ja widzę, że ten mój wysiłek jest po coś. Te moje starania i ciągle ustawiczne budowanie relacji, odkładanie swoich potrzeb - jest po coś. W tych kilku chwilach głębokiego kontaktu wyraża się cała miłość rodzica do dziecka i nic więcej się nie liczy.

Czasem czekamy tak bardzo, aż dziecko nam „odda” to, co my mu daliśmy. Pytamy: ale kiedy zobaczy nasze potrzeby,

kiedy zobaczy w nas ludzi, kiedy my będziemy ważniejsi niż zabawa? Trzeba czekać cierpliwie. Na TĘ CHWILĘ. Bo to trwa chwilę. Nigdy cały dzień, ani nawet godzinę. To trwa sekundy, minutę, może dwie, kiedy padają słowa dotykające Twojego serca i po prostu TO czujesz.

Wiem, że ja jestem odpowiedzialna za relację rodzic - dziecko. A póki moje dziecko jest dzieckiem, to będę wkładać ten wysiłek. Dla tych kilku chwil.

A potem dostałam piękne podziękowania od Eli. Długo nie mogła się zebrać, bo mówiła, że brakuje jej słów. Ale kiedy podziękowania przysły, to napisała wzruszająco. Czulałam radość i szczęście. Wszystkie moje potrzeby zostały zaspokojone. Przypomniała mi się jej historia. Połowę treningu zaczynała od słowa „masakra”. Pamiętam, jak odkrywała swoje emocje, jak mierzyła z cieniami. A teraz... ma relacje z dziećmi, z mężem, ze sobą. Wykonała ogromną pracę. Kiedy czytam takie podziękowania to czuję, że to co robię ma sens i jestem potrzebna.

Jest moc.



O Autorce



Marzena Kopta - trener komunikacji, mediator, coach. Pracuje w obszarze relacji rodzinnych, w oparciu o Porozumienie bez Przemocy. Prowadzi treningi indywidualne, warsztaty grupowe według autorskiego programu. Wraz z Pensjonatem Reymontówka w Kościelisku zaprasza Rodziców na wyjazdowe warsztaty podczas wakacji. Wspiera Rodziców w budowaniu porozumienia i zrozumienia, uczy jak mówić, aby się zrozumieć, uniknąć konfliktów, być w kontakcie, jak radzić sobie z emocjami własnymi i jak wspierać Dzieci, kiedy przeżywają trudne dla nich emocje. Zwolenniczka wychowywania bez kar i nagród, wierzy że **dobra komunikacja to dobra relacja**. Szkoli wychowawców przedszkoli. Wielką inspiracją dla niej jest Uważność (mindfulness) wg Jona Kabata-Zina. Propaguje Uważność wśród Rodzin. Miłośniczka wspierających słów i świadomych odpowiedzi.

Prywatnie żona Przemka i mama 7-letniej Hani. W czasie wolnym biega, czyta i układa nowe teksty. Kocha Paryż i Kopenhagę, i nie może zdecydować się, które z tych miast bardziej.