

BAJKA O PODRÓŻY W GŁĄB SIEBIE

Za górami, za lasami żył sobie młodzieniec, którego przepęłniała tęsknota za czymś Jedynym, Niezwykłym. To uczucie odbierało mu radość. Ruszył więc w świat by znaleźć to Coś Niezwykłego i ukoić swoją wieczną tęsknotę. Wędrował długo, pokonywał swoje słabości, walczył ze smokami, zdobywał szczyty, spadał w otchłanie.

Wreszcie dotarł do Wielkiego Zamku na Wysokiej Górze. Kręta droga prowadziła do wrót i kiedy stanął przed nimi, padł ze zmęczenia. Ostatkiem sił dowlókł się do Wielkiej Sali – tak pięknej i błyszczącej złotem, jak letnie słońce w południe. Zrozumiał, że dotarł do celu.

– Oto nastał kres mojej wędrówki – wyszeptał. – Znalazłem to, czego szukałem. Tu znajduje się na pewno to Jedyne i Niezwykłe!

Wielka Sala jaśniała światłem, które mieniło się wszystkimi kolorami tęczy. W tym świetle młodzieniec zobaczył Postać. Pojął, że stoi przed Doskonałością. Poczuł jednocześnie lęk i uniesienie.

– Szukałem cię całe życie – powiedział cicho. – Jesteś moją największą wartością. Pozwól mi się zbliżyć, bym mógł ci się pokłonić.

Postać skinęła głową, uśmiechając się lekko.

– Podejdź bliżej – powiedziała ciepło – a ujrzysz kim jestem.

Młodzieniec ruszył niepewnie i po kilku krokach stanął przed Postacią. Podniósł wzrok i oniemiał... Zobaczył wreszcie tę Jedyną i Niezwykłą Wartość, za którą tak tęsknił. Zobaczył... siebie.

SPIS TREŚCI

Od autorki 10

Wprowadzenie 13

- I. Różnica między patrzeniem, a obserwowaniem 17
- II. Różnica między słyszeniem, a słuchaniem 23
- III. Świadomość siebie 31
- IV. Wobraźnia 44
- V. Wizualizacja 53
- VI. Emocje i uczucia 67
- VII. Ruch 79

Kurs „Podróż do siebie” 93

- Dzień 1 Programowanie 98
- Dzień 2 Gimnastyka mózgu 110
- Dzień 3 Profile osobowości 121
- Dzień 4 Kompleksy 132
- Dzień 5 Autoprezentacja 145
- Dzień 6 Formuowanie celów 157
- Dzień 7 Ewaluacja 169

Posłowie 185

Zestaw ćwiczeń z kursu 189

Warto rozprawić się ze swoim strachem. Bojąc się zmian, bardzo wiele tracisz. Możesz mieć wrażenie, że stoisz w miejscu, a wiele ciekawych rzeczy i przygód pozostaje poza twoim zasięgiem. Jeśli nie odnajdziesz w sobie odwagi, by spróbować urealnić i odczarować lęki, stracisz szansę na rozwój.

OD AUTORKI

Drogi Czytelniku!

Pozwól, że Ci się przedstawię. Jestem nauczycielką, jednak nie taką zwykłą, która przez całe życie zawodowe „jedynie nauczała przedmiotu”. Pasjonowało mnie poznawanie osobowości moich uczniów, ich motywacje, poglądy, stopień wykorzystania zdolności, etc. Porównywałam ich ze sobą i usiłowałam dociec, dlaczego jedni są prawie zawsze na szczycie, podczas gdy inni nigdy go nie osiągają. Dlaczego ci najzdolniejsi często nie radzą sobie w życiu, a ci uznani w szkole za przeciętnych lądują wysoko? Dużo się szkoliłam, ukończyłam wiele kursów zawodowych (siedemnaście kursów i trzy studia podyplomowe) i rozwoju osobowości. Jestem autorką kilku programów psychoedukacyjnych, adresowanych do młodzieży szkolnej, nauczycieli, studentów pedagogiki, socjologii, resocjalizacji, instruktorów ośrodków kultury pracujących z dziećmi oraz różnych grup zawodowych i środowiskowych. Od wielu lat realizuję z dużym powodzeniem programy „Pokonaj stres”, „Trening rozwoju kreatywności i redukcji stresu,” lub poszerzający pamięć i propagujący nowoczesne metody utrzymywania wiedzy „Niemożliwe? – No to rusz głową!” – tak w oświacie, jak i w innych placówkach.

Pomogłam wielu ludziom w odnalezieniu własnej drogi, pokazując sposoby efektywniejszego przyswajania wiedzy. Kształtowałam pewność siebie uczestników i pomagałam im wyjść z nieśmiałości.

Programy realizuję w środowiskach trudnych: wśród osób z nałogami i mających problem uzależnieniowy, wśród rodzin al-

koholików, w świetlicach profilaktycznych. Szkolę pedagogów i osoby zajmujące się problemami wśród młodzieży. No i przede wszystkim docieram do sporej rzeszy samej młodzieży, a także dzieci – dla których napisałam osobny program „Zostań Kopernikiem...”. W trakcie jego realizacji dzieci poznają funkcjonowanie ludzkiego mózgu, a także metody świadomego sterowania wyobraźnią, uaktywnienia różnych aspektów własnej osobowości i kreatywnego rozwiązywania codziennych problemów.

Z tego programu również korzystają ich nauczyciele, rodzice i opiekunowie, którzy pragną stać się dla swoich dzieci bardziej świadomymi nauczycielami i doradcami. Program pomaga im poprowadzić swych podopiecznych ścieżką własnego rozwoju osobowego, a proces wychowawczy uczynić ewolucyjnym i przyjemnym.

To tylko niewielka część tego, co robię na co dzień.

Natomiast książka „Podróż do siebie” jest efektem moich przemyśleń, wniosków oraz próśb słuchaczy i uczestników szkoleń. („Niech pani wreszcie napisze o nas!”).

Jej forma jest nieco przewrotna, bo razem z czytelnikiem tworzymy bajkę, która jest nową rzeczywistością. A w bajkach wszystko jest możliwe – odnalezienie w sobie umiejętności patrzenia, słuchania, samoświadomości, zmiany wspomnień, kreowania nowych zdarzeń, redukcji stresu i lęków, bezpiecznego wyzwalania emocji, itp. W skrócie – odnajdywania w sobie wielu talentów i przeogromnych możliwości świadomego kreowania własnego życia, czyli indywidualnej bajki – rzeczywistości.

W części I dowiesz się o tym jak patrzeć, by widzieć, słuchać, by słyszeć, jak korzystać z wyobraźni, wizualizacji, która potrafi zmienić rzeczywistość, jak panować nad emocjami oraz bezpiecznie je uwalniać.

Natomiast w części II – poznasz konkretne zestawy technik

i działań zmieniających pozytywnie osobowość. One mówią jak pokonać stres, jak rozwijać osobowość i co ważnego daje ruch naszemu ciału („gimnastyka mózgu”, czyli kinezylogia edukacyjna).

Obiecuję, że niespiesznie, krok po kroku zrealizujemy je wspólnie na kursie trwającym w książce przez 7 dni.

I co najważniejsze – skutecznie!

Nie sposób w kilku zdaniach szerzej opowiedzieć, co trzeba zrobić, gdzie się udać, z kim się spotkać lub w jaką głębinę własnej osobowości zanurkować, by... odnaleźć siebie. Jeśli jednak choć trochę Cię tym poszukiwaniem zainteresowałam – zapraszam do lektury.

Halina Gumowska

WPROWADZENIE

Jak odnaleźć pewność siebie?

Każdy człowiek chce być mocny wewnątrz, pewny siebie, uznawany i akceptowany przez innych. Ludzie pewni siebie wiedzą, że mogą aktywnie stanąć naprzeciw temu, co spotyka ich w życiu. A niepowodzenia i porażki traktują jako zwykłe nauuczki, które nie pozbawiają ich odwagi. Pewni siebie i świadomi siebie ludzie są potrzebni społeczeństwu – w kontaktach z innymi dają sobie radę i zyskują uznanie. Potrafią odkryć własne zasoby i wykorzystać je efektywnie. Mają poczucie własnej wartości, niezbędnej dla rozwoju silnej osobowości. Jednocześnie mają świadomość własnych ograniczeń, co jednak nie pozbawia ich optymizmu przy wykorzystaniu własnego potencjału i budowaniu takiej osobowości, jaką chcą być¹.

Tacy pewni siebie ludzie są nieosiągalni... I co z tego, że wiem, jaka być powinnam, skoro nie jestem? I co z tego, że przeczytałam tony książek o kształtowaniu pewności siebie, wyciągnęłam z nich słuszne wnioski, skoro nic się we mnie nie zmieniło? No, może tylko to, że jestem bardziej zadowolona i mniej pewna siebie, niż byłam przed ich lekturą... Uzyskałam realistyczną świadomość własnej niedoskonałości i niemożności zmiany cze-
gokolwiek w moim wnętrzu, więc pudło, drodzy autorzy! We mnie nie trafiło, stąd z pewnością własnej niemocy wewnętrznej, odłożyłam tę przepastną wiedzę ad acta.

¹ Nikodemka Hanna: Podręcznik kursu kinezylogii – I i II stopnia. Studio Diagnostyki, Terapii i Edukacji Psychologicznej, Warszawa 2002.

– To nie dla mnie – stwierdziłam. – Może inni, bardziej ode mnie wykształceni, mający lepszą pracę, ciekawsze życie, więcej pieniędzy i cierpliwości, skorzystają z tej wiedzy. Ja nie potrafię... Poza tym, co mogę realnie zmienić w życiu, skoro tak niewiele zależy ode mnie? Jestem częścią społeczności, w której żyję i to ona dyktuje prawa, nie ja!

I to byłby w zasadzie koniec tej opowieści, gdyby nie fakt, że któregoś dnia zdarzył się zupełnie niewinny przypadek. Przyjaciółka musiała wziąć udział w dwudniowym zawodowym szkoleniu i poprosiła mnie bym w tym czasie zajęła się jej czteroletnim synkiem. I tak się zaczęło...

Po całym dniu zabawy we wszystko, co było możliwe, umordowana do granic, ułożyłam wreszcie małego w łóżeczku. Wybawił mnie wieczór i naturalne u dziecięcia zmęczenie po całym dniu hasania.

– Jeszcze tylko bajka na dobranoc i koniec udręki – pomyślałam, otwierając wskazaną przez malca książeczkę. – Za górami, za lasami żył sobie chłopiec, który był bardzo nieśmiały – czytałam półgłosem. – Brak mu było pewności siebie, więc unikał kontaktów z ludźmi. Stary kocur, lubiący się wygrzewać na zapiecku był jego jedynym towarzyszem i przyjacielem...

Mały już zasnął, ale ja nadal czytałam bajkę. Przeniosła mnie w świat dawno zapomnianego dzieciństwa, w krainę dziwów, czarów i spełnienia. W bajkach wszystko jest możliwe, więc z zachwytem czytałam o tym, jak się w chłopcu dokonała zmiana, jak ruszył w świat, pokonał smoka i zdobył królestwo.

– Z bajką jest jak ze snem – pomyślałam. Dzieją się dziwy i czary. Wszystko się zdarza, zwłaszcza to, co niemożliwe. Jaka szkoda, że nie na jawie.

Zamykając książeczkę, zauważyłam przyklejoną do okładki kartkę maszynopisu, złożoną na czworo. Były w niej uwagi dotyczące roli bajki w rozwoju dziecka. Przeczytałam, że zdaniem psy-

chologów baśnie dostarczają informacji o świecie. Nie tylko te, które opowiadają o realnej rzeczywistości (o zwierzętach, o życiu rodzinnym), ale także te z postaciami fantastycznymi. Baśnie i inne opowieści pokazują dzieciom rzeczywistość i jednocześnie w naturalny sposób je w nią wprowadzają. Pokazują świat, w którym jest radość i smutek, piękno i brzydota. Literatura dostarcza malcom wiedzy o problemach, które same przeżywają, bądź obserwują z otoczenia. Dlatego dzieci tak często utożsamiają się z bohaterami. Wcielają się w dzielnych rycerzy i piękne królewny, by błyszczeć (dosłownie, bądź jedynie w marzeniach) wśród rówieśników czy domowników, w groźne smoki i wilki, by zmanifestować swoją siłę. Szukają w bajkach siebie².

– Zamanifestować swoją siłę – powtórzyłam półgłosem. To znaczy, że one ją mają? A jeśli mają siłę, to czy to oznacza, że mają także pewność siebie? A jeśli mają pewność siebie to mają także poczucie własnej wartości. Szukają w bajkach siebie! To znaczy, że siebie można poszukać i znaleźć? Ale gdzie jest taka bajka na jawie? I czy można pokonać smoki i wilki, gdy się jest dorosłym? I wtedy doznałam olśnienia.

Bajka na jawie to nasza rzeczywistość. To świat, w którym przebywamy i który bezustannie tworzymy. I w nim każdy z nas snuje swoją własną baśń, jedyną i niepowtarzalną. Osobistą baśń opartą o własne doświadczenia, walory i wady. A ta odrzucona przeze mnie wcześniej naukowa literatura zawiera zestaw oręża, którym możemy ujarzmić wszystko, co nam przeszkadza.

Niesamowite! Byłam tak podekscytowana, że nie mogłam sobie znaleźć miejsca. Powróciłam myślą do książek mówiących o rozwoju osobistym. Wszystkich tych, które tak niedawno definitywnie odrzuciłam.

Teraz zacznę czytać je od nowa.

² Wójcikiewicz Andrzej: Podręcznik kursu dla absolwentów – II stopień. Wydawnictwo Metoda Silvy, Warszawa 1999

Wieczorem wróciła przyjaciółka, której opowiedziałam o moim odkryciu. Roześmiała się i stwierdziła, że wyważyłam otwarte drzwi. Poradziła mi, żebym napisała własną bajkę korzystając z wiedzy dostępnej na naszym rynku księgarskim.

Tak też uczyniłam i czynię do dziś. Tworzę swoją baśń co dnia i nie zamierzam przestać.

Zapraszam Ciebie, drogi Czytelniku do tworzenia wraz ze mną własnej opowieści o duchowej rzeczywistości człowieka. Ujrzysz, że jest w niej ponadczasowa mądrość z przesłaniem – pokazana droga, którą należy pójść, by zwyciężyć. Więc my też tą drogą pójdziemy – tyle, że na jawie i otwierając przed samym sobą swe wnętrza, będziemy „pokonywać smoki”, czyli zmieniać ograniczające nas przekonania.

W każdym z nas jest wewnętrzne dziecko i znalezienie z nim stałego kontaktu jest gwarantem sukcesu w rozwoju własnej osobowości. Nasza wspólna opowieść będzie prawdziwa, bo powstanie na bazie naszych przeżyć i doświadczeń. Zaufaj mi, niczego nie musisz się obawiać. Jestem zwykłą kobietą „z sąsiedztwa”, tyle tylko, że kiedyś pomogłam sobie dość skutecznie, więc teraz proponuję tę drogę wszystkim chętnym i potrzebującym niezależnie od płci i od wieku. Bazując na mojej aktualnej wiedzy, mam niezachwianą pewność, że każdy czytelnik jest genialny i potrafi dokonać wszystkiego, czeo tylko zechce.

Zacznijmy więc snuć naszą baśń...

I

RÓŻNICA MIĘDZY PATRZENIEM,
A OBSERWOWANIEM

*Za górami, za lasami mieszkała tkaczka, która tkła dywany.
Piękne motywy z kwiatów, roślin i ziół budziły zachwyty każdego,
kto je oglądał. W niedługim czasie sława o niej dotarła do króla.*

– Czemu tak podobają się ludziom wyroby tej kobiety?

W czym tkwi sekret jej powodzenia? – spytał swego doradcy.

– Sekret tkwi w jej sposobie widzenia świata, który ją otacza...

Każdego dnia w drodze do pracy czy szkoły napotykasz ludzi, samochody, budynki, drzewa. Pomyśl, czy byłbyś w stanie wymienić i opisać samych tylko ludzi, którzy w ciągu całego dnia znaleźli się w polu twego widzenia? Nie jest to takie proste, prawda?³

– Prawda – zgodziłam się z książką. Nie tylko nie jest proste, ale zwyczajnie zbędne. Po co mam obciążać pamięć błahymi informacjami, skoro jest tyle ważnych rzeczy do zapamiętania? I to jak ważnych! Poza tym ja wszystko świetnie pamiętam i w każdej chwili potrafię precyzyjnie odtworzyć przebieg dnia. I właśnie to zrobię na dowód, że mam rację.

³ Brześkiewicz Zbigniew: Doskonalenie pamięci. Agencja Wydawnicza Comes, Warszawa 1998.

⁴ Tamże.

A więc, co to się dzisiaj działo... Próbowałam odtworzyć w pamięci niedawne zdarzenia, obraz spotkanych ludzi i miejsc. Rezultat mnie mocno zaskoczył. Pojawiały się, co prawda, jakieś obrazy, ale bezładne i niekompletne. Wyglądało to tak, jakby ktoś otworzył szafę i wszystko, co w niej było, właśnie wypadło. No ładnie. Zanim spróbowałam odtworzyć z pamięci przebieg minionego dnia i sprawdzić, ile z niego pamiętam, z góry oceniłam, że wszystko pamiętam doskonale i nie będę miała kłopotów ze szczegółami. To zdarzenie uświadomiło mi, że patrząc – nie widzę. I że o tym nie wiem!

Czyżby to zadanie było niewykonalne? Jest jak najbardziej wykonalne. Wymaga tylko treningu i świadomego zwracania uwagi na ludzi, a wyrażając się bardziej precyzyjnie – obserwowania ich. Istnieje bowiem zasadnicza różnica między patrzeniem (widzeniem), a jego wyższą formą – obserwowaniem⁴.

Obserwowanie jest bardzo ważne. I podobno można się go nauczyć. Może i można, ale nie to było teraz dla mnie najważniejsze. Zaciekawilo mnie, kiedy przechodzi się ze stanu patrzenia w stan obserwowania? Co o tym decyduje? Skąd wiadomo, że to już obserwacja, a nie zwykłe gapienie się na coś?

Postanowiłam to sprawdzić, korzystając z poleceń podanych w książce. Pora była wieczorna, a ja uzbrojona w notes i ołówek, zasiadłam wygodnie w fotelu. Zaczęłam ćwiczenie patrzenia. Wodziłam wzrokiem po wszystkim, co znajdowało się w pokoju. Patrzyłam na ściany, wiszące na nich obrazy, na meble, kwiaty... Za oknem ciemniało, a do pokoju wpełzała wolno szara godzina, w której czas wstrzymuje oddech...

Powoli zamknęłam oczy. Pod powiekami został zatrzymany kadr z zapisem graficznym pokoju, w którym przebywałam. Widziałam wszystkie szczegóły, znane mi od lat, oglądane codziennie, ale dzisiaj postrzegane inaczej. To był obraz pokoju jakiego nie znałam. Miał inny wymiar, inny koloryt i sprawiał wrażenie obcego miejsca. Otworzyłam oczy i rzeczywisty obraz pokoju po-

wrócił. Nic się nie zmieniło, wszystko stało na swoim miejscu, ale to nie był ten sam pokój. Co się więc stało?

Bingo! Wreszcie rozumiałam o co tu chodzi. Przecież tak naprawdę to ja dotąd nie widziałam mojego pokoju! Mimo, że stale patrzyłam. I co gorsze – nie wiedziałam o tym. Wcale nie zwracałam uwagi na co patrzę. Właśnie. Nie zwracałam uwagi. Nie angażowałam jej w procesie widzenia, więc niewiele zobaczyłam. Byłam stale skupiona na swoich myślach, a nie na tym, co widzę. Dopiero przed chwilą tak naprawdę obserwowałam. Gdybym potrafiła malować mój pokój, byłby na obrazie przesycony barwami widzianymi wewnątrz. Byłby to pokój malowany czuciem. Fantastycznie! Jak bardzo może zmienić się życie, gdy się odnajdzie w sobie umiejętność obserwowania! Jak bardzo zmieni się sposób patrzenia na świat – inny, głębszy, ciekawszy, bliższy, własny, kolorowy... Pomyślałam, że dobrze byłoby rozszerzyć ćwiczenia obserwacji na zewnątrz – ulicę, miejsce pracy, nauki, rodzinę, przyjaciół, itp. Ile doznań to przyniesie, gdy zmieni się moje postrzeganie świata? Trzeba tylko ustalić jakiś plan, obrać metodę działania.

Zapisałam w notesie wszystkie uwagi i wrażenia:

- Patrząc, nie zawsze widzisz.
- Skupiając uwagę na swoich myślach, nie widzisz obrazu na który patrzysz.
- Odnajdując w sobie umiejętność obserwacji, inaczej widzisz świat.
- Obserwując, bez trudu wymienisz i opiszesz tak przedmioty, jak i ludzi, którzy w ciągu dnia znaleźli się w polu twego widzenia.
- Nie odtworzysz w pamięci tego, czego wcześniej w niej nie zarejestrujesz.

Następnie wymyśliłam kilka ćwiczeń dla wzmocnienia zdolności obserwowania. Są łatwe i wierzę, że ci się spodobają:

Ćwiczenie 1.

Gdy jesteś w parku, na placu, ulicy, w kinie, teatrze, itp., wybierz sobie obiekt do obserwacji. Może to być np. drzewo, dom, fotel, ekran, scena, cokolwiek wyróżnisz. Przyglądaj się temu 2–3 minuty, starając się zauważyć jak najwięcej szczegółów. Potem odwróć wzrok od przedmiotu obserwacji. Zamknij oczy i przywołaj w myśli obraz tego obiektu. Zapamiętaj tak dużo szczegółów jak potrafisz. Teraz otwórz oczy i jeszcze raz spójrz na wybrany przez siebie obiekt. Co widzisz?

Ćwiczenie 2.

Spójrz na zdjęcie znanej ci osoby. Może być to ktoś z twojej rodziny, znajomy, sympatia, ulubiony aktor, piosenkarz lub ktokolwiek inny. Ważne jest, aby to był ktoś, kogo dobrze znasz i lubisz, bądź wiele razy go oglądałeś. Przyjrzyj się uważnie fotografii. Następnie odłóż ją i nie zaglądając do niej, postaraj się bardzo dokładnie opisać wszystkie zapamiętane szczegóły dotyczące osoby na zdjęciu – jej ubiór, cechy charakterystyczne, tło na którym stoi, itp. Teraz otwórz oczy, spójrz na fotografię i sprawdź ile zapamiętałeś.

Proponuję, byś te ćwiczenia wykonywał tak często, jak to jest możliwe. A wnioski, które ci się nasuną, zapisywał w zeszycie. To pozwoli zobaczyć, jak zmienia się w czasie twoja zdolność patrzenia i obserwowania rzeczywistości, jak tworzy się nowa, przez siebie pisana bajka.

To, co widzisz, zależy od twojego sposobu patrzenia. Zmieni się twoja uważność na świat i na samego siebie. Dostrzeżesz cechy, których do tej pory nie widziałeś, uzyskasz lepsze samopoczucie. Spróbuj zaobserwować zmiany w twoim sposobie patrzenia po kilku razach wykonywania tych ćwiczeń. A gdy już się zmęczysz i zechcesz odpocząć, opowiem ci bajkę...

Staruszek przeżył większość swego życia na wyspie, którą uważano za jedną z najpiękniejszych na świecie. Kiedy po przejściu na emeryturę przeniósł się do dużego miasta,

ktoś do niego powiedział:

- Musiało być wspaniale mieszkać przez tyle lat na wyspie uważanej za jeden z cudów świata.*

Staruszek pomyślał nad tym, a potem powiedział:

- Cóż, prawdę mówiąc, gdybym wiedział, że jest tak sławna, to bym się jej przyjrzał.*

Anthony de Mello

II

RÓŻNICA MIĘDZY SŁYSZENIEM,
A SŁUCHANIEM

*Dawno temu, mieszkała sobie w wielkim lesie stara sowa.
Była trochę głucha i niezbyt dobrze słyszała leśne odgłosy.
Jej nocne polowania stawały się coraz uboższe w zdobycz.
Raz, goniąc mysz, niedokładnie odebrała sygnały dźwiękowe
i zahaczyła skrzydłami o konary drzewa.*

Spadła z hukiem na ziemię i boleśnie się potłukła.

*– Niewiele można usłyszeć, gdy się źle słyszy – powiedziała
ze smutkiem, wygładzając nastroszone upadkiem pióra.*

Pomiędzy słyszeniem, a słuchaniem istnieje podobna różnica, jak między patrzeniem, a widzeniem (obserwowaniem). Umiejętność słuchania, w przeciwieństwie do słyszenia, wymaga koncentracji, czyli zwracania uwagi na to, co ktoś mówi i na dochodzące z otoczenia dźwięki. Słyszenie jest pasywną formą odbioru informacji dźwiękowych, natomiast słuchanie – aktywną i pozwala efektywnie zapamiętywać rozmowy i odgłosy.

Koncentracja, czyli zwracanie uwagi na to, co ktoś mówi. Skupienie w słuchaniu. Hm...Odłożyłam książkę i zaczęłam się zastanawiać, jakim ja jestem słuchaczem? Pasywnym czy aktywnym? Nie potrafiłam się określić, więc postanowiłam to sprawdzić.

Zadzwoiłam do przyjaciółki, z którą mam zwyczaj prowadzić długie rozmowy na różne tematy. Obie lubimy tę formę kontaktu, a że jesteśmy gadatliwe, długość naszych rozmów telefonicznych często przekracza granice przyzwoitości. Gośka bardzo się ucieszyła, że zadzwoniłam i zaraz zaczęła opowieść o swej wizycie u stomatologa.

Terkotała z szybkością karabinu maszynowego jak to pan doktor pouczył ją o przewadze pasty do zębów Blend a med total nad Signal w zapobieganiu próchnicy, o konieczności używania w profilaktyce parodontozy szczoteczki z naturalnego włosia do masowania dziąseł i tym podobnych rewelacjach. Gdy już wszystko z siebie wyrzuciła, przyjaźnie zapytała:

– A co u ciebie kochana?

– Mówisz więc, że byłaś u dentysty, pasta Signal total lepiej strzeże przed próchnicą niż Blend a med, a parodontozie zapobiega szczotkowanie zębów naturalnym włosiem? – Upewniałam się w aktywnym słuchaniu.

– Czy ty się na pewno dobrze czujesz? – zatroskała się przyjaciółka. – Bo ze słuchem to chyba u ciebie dzisiaj niezbyt? Blend

a med total jest lepsza od Signal, a włosiem się masuje dziąsła, a nie szczotkuje zęby! Co z tobą?

Nie było wyjścia. Uświadomiłam koleżankę, że bezwiednie uczestniczyła w eksperymencie sprawdzającym moją umiejętność słuchania.

– I jak wypadłaś? – zapytała podejrzanie słodko.

– Źle. Nie dość, że niewiele zapamiętałam, to jeszcze te informacje przekręciłam. Co zresztą nie omieszkałaś mi natychmiast wypomnieć – podkreśliłam zjadliwie. W słuchawce zapanowała cisza. Po dłuższej chwili Gośka zapytała niepewnie:

– Ty piszesz jakąś pracę naukową, czy co?

– Nie. Sprawdzam tylko, czy potrafię usłyszeć to, czego słucham. Słuchawka oniemiała, a po dłuższej chwili odezwała się głosem Gosi:

– To może ja ci już ci będę przeszkadzać. Sprawdzaj sobie, a ja się wyłączam. Hej!

Krótką rozmową, niewiele informacji i rodząca się świadomość, że równie niewiele z nich, zostało dosłownie zapisane w mojej pamięci. Wniosek – aktywne słuchanie nie jest moją mocną stroną. Sięgnęłam po książkę z zamiarem wnikliwego zgłębienia zawartych w niej mądrości i natychmiast trafiłam na stwierdzenie, że „koncentrowanie się podczas słuchania jest większą sztuką niż podczas obserwowania, bowiem znaczną grupę ludzi stanowią gaduły – bardzo nieatrakcyjne źródło informacji – które na dodatek są kiepskimi słuchaczami”⁵.

No proszę. Wypisz, wymaluj – Gośka i ja!!! Nic dziwnego, że mi tak źle poszło! Niżej było zdanie:

„Bądź zarówno aktywnym słuchaczem, jak i aktywnym obserwatorem, bo w ten sposób informacja zostanie zakodowana w twojej pamięci podwójnie”⁶.

^{5,6}Tamże.

To już coś. W obserwowaniu byłam zdecydowanie lepsza, bo od pewnego czasu intensywnie zgłębiałam tę sztukę. Pomimo tego, że przy poznawaniu nowych ludzi często stosowałam technikę obserwowania, do mistrzostwa wciąż było daleko. Spotykając ludzi starałam się zapamiętać jak najwięcej szczegółów, które ich wyróżniały z otoczenia – oryginalny ubiór, nakrycie głowy, wzrost, rysy twarzy. Nie zajmowało to dużo czasu, nie miało wpływu na toczącą się rozmowę, a pozwalało lepiej zapamiętać obraz.

Pamiętałam o konieczności przechodzenia przez trzy kolejne etapy w procesie obserwacji:

- Zainteresowania obiektem obserwacji.
- Koncentracji na nim, czyli uważnego skupienia.
- Skojarzenia – analizy obiektu i porównania go z podobnym, wcześniej znanym.

Postanowiłam je przejść ponownie, tym razem w procesie aktywnego słuchania. Usiadłam w ulubionym fotelu, po raz wtóry uważnie powiodłam wzrokiem po ścianach i meblach mego pokoju i zamknęłam oczy.

Pod powiekami miałam znany mi już obraz, zaczęłam próbować wychwytywać i rozróżniać wszystkie odgłosy pochodzące z mego otoczenia. Słyszałam kapanie z kranu w kuchni, szum włączonego komputera, śmiech dzieci sąsiadki zza ściany, burzącą wiertarkę w mieszkaniu z góry, pisk opon parkującego na zewnątrz auta, podniecone głosy piłkarzy grających mecz na szkolnym boisku.

Otworzyłam oczy i ze zdumieniem stwierdziłam, że mój pokój faktycznie zyskał nowy wymiar. Tym razem dźwiękowy.

– Asocjacja obrazu i dźwięku, stereo i w kolorze, prawie jak w TV – powiedziałam półgłosem. – I to się dzieje naprawdę! Doskonale!

Byłam tak poruszona, że nie mogłam usiedzieć na miejscu. Wyszłam na balkon, by trochę odetchnąć. Patrzyłam na znany od lat trawnik przed domem, parking pod oknami, wąską osiedlową uliczkę, po której biegły dzieci, krzycząc coś przeraźliwie. Zamknęłam na chwilę oczy. Zatrzymany obraz szybko wypełniał się dźwiękami. Stawał się żywy, pulsował, a ja z przyjemnością się nim napawałam.

Otworzyłam oczy i ze zdumieniem stwierdziłam, że ten proces ciągle trwa! Na jawie! Pojęłam, że odkryłam w sobie umiejętność słuchania. I że ona już mnie nie opuści.

– Świetnie – pomyślałam. – Gośka padnie trupem, jak jej o tym powiem! Ale zanim do niej zadzwonię, muszę uporządkować wrażenia i zapisać je, bo z czasem zapomnę.

A więc:

- Dobry słuchacz koncentruje się na dochodzących z otoczenia dźwiękach oraz interesuje się swym rozmówcą.
- Słuchanie pasywne nie pozwala wiele zapamiętać.
- Aktywne słuchanie pozwala lepiej zapamiętać głosy i rozmowy.
- Gaduły są kiepskimi słuchaczami i nieatrakcyjnym źródłem informacji.
- Aktywnie słuchając i obserwując, zapamiętasz informację podwójnie.

Postanowiłam, że radykalnie zmienię swoje nastawienie do słuchania. Zacznę od Gośki. Zapoznam ją z poznanymi technikami i spróbuję namówić do uczestniczenia w aktywnym słuchaniu. Muszę mieć kogoś, kto mnie wesprze i podtrzyma, gdy się potknę na wyboistej drodze do celu, kogoś, kto pochwali każdą, nawet niezbyt udaną próbę i nie ustanie w zachęcaniu mnie do zdobycia laurów. Gośka nadaje się do tej roli jak nikt inny, bo... ona we mnie wierzy!

Znalazłam w książce ćwiczenia, które mnie zainteresowały. Są łatwe do wykonania i na pewno ci się spodobają⁷. Oto one:

Ćwiczenie 1.

Udaj się do lasu i wsłuchaj się w rytm jego życia. Staraj się wyłowić i rozróżnić poszczególne odgłosy – szelest liści, chrzest podłoża pod twoimi stopami, próbuj rozpoznać głosy ptaków...

Odczuj, czy sprawia ci to przyjemność, jak efektywny jest twój słuch. Gdy ci się to spodoba, rób takie wyprawy częściej.

Ćwiczenie 2.

Idąc ulicą postaw sobie za zadanie wychwytywanie za pomocą słuchu jednego rodzaju odgłosów powodowanych tylko przez samochody, głosy kobiet, itp. Koncentrując się na tak wybranych odgłosach, wkrótce stwierdzisz, że nie zwracasz uwagi na jakiegokolwiek inne uliczne hałasy.

Możesz również słuchać piosenek, skupiając się na ich tekstach (zanotuj po ilu przesłuchaniach potrafisz je powtórzyć z pamięci?), informacji podawanych w radio lub TV, przemówień, wykładów w szkole lub na uczelni. Słuchaj aktywnie, angażując uwagę. Potem powiedz głośno, co zapamiętałeś. Nie zrażaj się, że to tak niewiele, z czasem będzie lepiej.

Przecież trening czyni mistrza! Staniesz się nim. Połącz jedynie na stałe obserwację ze słuchaniem i stwórz nowy obraz twojej rzeczywistości.

⁷ Brzeškiewicz Zbigniew: Super umysł. Agencja Wydawnicza Comes, Warszawa 2002.

Na zakończenie opowiem ci bajkę...

*Dawno temu, za górami i lasami żył sobie młodzieniec,
który marzył o wielkich podróżach. Godzinami siedział przed
domem i wyobrażał sobie miejsca, które chciał zobaczyć.
Mijały dni i miesiące, a on tkwił w tym samym miejscu
i ciągle marzył...*

*Pewnego dnia przed jego domem stanął wędrowiec.
– Czemu siedzisz beczynnie i trwonisz czas? – zapytał.
– Marzę o wielkich podróżach – odpowiedział młodzieniec.
– Mówisz, że marzysz – rzekł wędrowiec. – Skorzystaj więc
z rady, którą ci dam:*

Przestań marzyć i zacznij realizować.