

Część pierwsza

SKĄD WZIAĆ
CIERPLIWOŚĆ?

Marzenia o większej cierpliwości do własnych dzieci pojawiają się bardzo często w moich rozmowach z mamami. Wersja idealna jest taka, że bez względu na zachowania, słowa, gesty dzieci zachowujesz spokój. Rozwiązujesz problem, nie podnosisz głosu, nie krzyczysz, nie wściekasz się i nie warczysz na wszystkich wokół jak rozjuszone zwierzę. Uśmiechasz się, bierzesz dziecko za rękę, ofiarowujesz mnóstwo czułości, ciepła i używasz delikatnych słów. To ideał. Może być też inaczej. Czasem wystarcza bzdura i ostatnie opary cierpliwości ulatują daleko od Ciebie.

Twoja filiżanka, którą opróżniasz za szybko

Cierpliwość jest czymś, co dla wielu z nas pozostaje marzeniem. Często obiecujemy sobie, że następnego dnia zaczniemy wszystko od nowa, weźmiemy głęboki oddech, nie zapalimy się tak od razu, porozmawiamy, będziemy bardziej czułe. Czy takie przyrzeczenie zawsze udaje się spełnić?

Spójrz dziś na swoją cierpliwość trochę inaczej niż do tej pory. Wyobraź sobie piękną porcelanową filiżankę, która zachwyca Cię za każdym razem, kiedy na nią spoglądasz. Gdy delikatnie chwytasz za jej uszko, dostrzegasz w środku płyn. Filiżanka jest wypełniona cieczą aż po same brzegi. Co to jest? Nazwijmy to pozytywną energią.

Pozytywna energia jest w każdym z nas. Każdy z nas nosi w swoich dłoniach prześliczną filiżankę i każdego dnia opróżnia ją w swoim tempie. Kolejne krople znikają z niej wtedy, gdy starasz się dobrze wypaść w pracy, rozwiązujesz konflikt z bliską Ci osobą, stajesz na wysokości zadania, błyskawicznie załatwiasz milion spraw ze swojej listy zadań czy walczysz z wyjątkowo trudnym klientem. Energia znika z filiżanki także wtedy, gdy oddajesz się jednej rzeczy w stu procentach. Płyn wyparowuje, gdy po raz kolejny nie wysypiasz się, nie odpoczywasz i przeciążasz swój organizm. Mnóstwo kropeł znika z zawrotną prędkością wówczas, gdy udajesz, że coś Cię nie rusza, nie pozwalasz sobie na płacz i robisz wszystko, aby wyjść na tę dzielną. Najdzielniejszą z dzielnych. Bardzo szybko docierasz do dna filiżanki wtedy, gdy w domu panują *ciche dni*, gdy znów klócisz się z partnerem, Twoje dzieci non stop chorują lub przeróżne wypadki losowe (małe i duże) dają Ci w kość.

Każdy człowiek ma swój własny sposób reagowania na różne sytuacje życiowe. Może być tak, że Twoja cierpliwość będzie nie do wyczerpania aż do momentu, w którym wyzwania będzie za dużo. Może być też tak, że to drobiazg wyprowadzi Cię z równowagi, a nie wielkie sprawy, z którymi aktualnie się zmagasz. Dlaczego tak się dzieje? Spójrz na swój sposób reagowania jak na skomplikowany system. Każdego dnia wykonujesz obowiązki, pracujesz, godzisz wiele różnych ról i odpowiadasz nie tylko na własne emocje — radzisz sobie też z tymi uczuciami, które mają inni ludzie. Jeżeli w jednym czasie stanie przed Tobą zbyt wiele wyzwań, a Ty nie zadbasz o swój poziom pozytywnej energii, nie możesz liczyć na własną cierpliwość. Będziesz wybuchać, będziesz negatywnie nastawiony, a Twoje rodzicielstwo będzie obarczone poczuciem winy. Na poniższym rysunku możesz zobaczyć kilka przykładów codziennych drobnych wyzwań, które wpływają na poziom Twojej pozytywnej energii w ciągu dnia. Zwróć uwagę na to, że Twój nastrój

i nastawienie zależą zarówno od tych oczywistych rzeczy (np. od sytuacji w Twoim związku), jak i od drobiazgów, które na pierwszy rzut oka nie są obciążające. Każda z tych rzeczy sprawia, że Twoja filiżanka się opróżnia. Im więcej takich sytuacji w ciągu dnia, tym większe prawdopodobieństwo, że nie będziesz już mieć pozytywnej energii do radzenia sobie z kolejnymi wyzwaniami — przede wszystkim w rodzicielstwie.



Rysunek: przykłady rzeczy, które mogą sprawić, że Twój poziom pozytywnej energii obniży się w ciągu dnia

Twoja filiżanka pozytywnej energii opróżnia się w związku z tym, co dzieje się w kilku obszarach Twojego życia. Poniżej pokrótce je opisałam.

OTOCZENIE

To, jak wygląda przestrzeń, w której przebywasz, ma duży wpływ na to, jak się czujesz i jak reagujesz. Bałagan, sterty niepotrzebnych rzeczy, nieporządek, trudność w znalezieniu przedmiotów, chaos — to wszystko sprawia, że generuje się stres¹. Wpływ nadmiaru przedmiotów na Twój stan może nie być dla Ciebie zauważalny. Jak to się dzieje, że powstaje stres?

- **Bałagan jest sygnałem dla naszego umysłu** — jeśli otaczają Cię niezliczone przedmioty, śmieci, w zlewie jest sarta brudnych talerzy, a stół ugina się pod ciężarem przeróżnych rzeczy, Twój umysł otrzymuje bardzo jasną informację o tym, że lista rzeczy do wykonania jest jeszcze bardzo długa. Jeszcze coś jest do zrobienia, coś jest pilne, coś przeszkadza.
- **Bałagan przeciąża** — sygnały, które docierają do Ciebie, wiążą się nie tylko z nieznośnym wrażeniem, że trzeba coś jeszcze dzisiaj wykonać. Nadmiar nieuporządkowanych rzeczy to nadmiar informacji. Wszystkie Twoje zmysły atakowane są tym, co widzisz, czujesz, czego dotykasz. Twój umysł jest przeciążony bodźcami.

¹ Jeśli chcesz przeczytać interesujące wyniki badań nad wpływem liczby przedmiotów w domu na powstawanie stresu, zachęcam Cię do lektury książki *Life at Home in the Twenty-First Century: 32 Families Open Their Doors* autorstwa Jeanne Arnold, Anthony'ego P. Graescha, Elinor Ochs oraz Enza Ragazziniego.

- **Bałagan sprawia, że trudno jest się skoncentrować** — im więcej bodźców dociera do Ciebie, tym większe prawdopodobieństwo rozpraszania się. Wyobraź sobie, że pracujesz przy komputerze i za każdym razem, gdy podnosisz wzrok, widzisz sterty papierów, plamy na stole, kilka otwartych książek, paragon ze sklepu, stare zdjęcie, notes, próbkę kremu i skarpetkę do zacerowania, którą położyłaś na biurku, żeby o niej nie zapomnieć. Wszystko to odwraca Twoją uwagę chociaż na krótki moment. Powrót do produktywności i stanu skupienia się na zadaniach jest w takiej sytuacji niezwykle trudny.
- **Bałagan wpływa na jakość relaksu i wypoczynku** — liczba atakujących Cię bodźców decyduje o tym, czy chwila dla Ciebie będzie wiązać się z rzeczywistym ładowaniem baterii. Im więcej chaosu, tym trudniej o relaks — zarówno fizyczny, jak i umysłowy.
- **Bałagan rodzi mnóstwo negatywnych emocji** — żyjemy w kulturze, która bombarduje nas teoriami dotyczącymi tego, jak *powinniśmy* żyć. Porównujemy się do innych ludzi i często oceniamy swoje życie na podstawie takich zestawień. Stan otoczenia staje się źródłem wielu frustracji, poczucia winy i pretensji do samego siebie. Może pojawić się wstyd, związany z tym, że ktoś może zobaczyć, jak wygląda nasz dom, wewnątrz samochodu czy nawet zawartość torebki. Gdy nie jesteśmy tacy, jacy *powinniśmy* być, powstaje cały wachlarz negatywnych emocji.
- **Bałagan wpływa na poczucie kontroli** — a raczej na jego niski poziom. Jeśli otacza Cię chaos, nie możesz znaleźć rzeczy, których potrzebujesz, wciąż wyrzucasz jedzenie mimo tego, że obiecujesz sobie, że lepiej wykorzystasz to, co kupujesz, spóźniasz się i zapominasz o ważnych wydarzeniach, masz wrażenie, że nie panujesz nad swoim życiem. Działasz od przypadku

do przypadku. Wciąż biegniesz, starając się wypełnić zadania, które przed Tobą stoją. Jednocześnie masz wrażenie, że wystarczy drobiazg i upadniesz na kolana. Gdy nie ma poczucia kontroli, pojawia się nieprzyjemne odczucie, że katastrofa jest tuż-tuż.

Chaos w Twoim otoczeniu ma duży wpływ na poziom Twojej pozytywnej energii każdego dnia. Nieuporządkowane, przepelnione przedmiotami pomieszczenia sprawiają, że Twoje dziecko również jest niespokojne. Bałagan często jest przyczyną konfliktów w rodzinie i problemów w komunikacji. Im więcej chaosu w Twoim otoczeniu, tym mniej jest w Tobie energii do radzenia sobie z pozostałymi wyzwaniami.

RELACJE Z NAJBLIŻSZYMI

Tworzenie szczęśliwych związków bywa trudnym zadaniem, wymaga pracy, zaangażowania i gotowości do rozumienia drugiego człowieka. To, jak kształtują się nasze relacje z najbliższymi, wpływa na to, jak wykorzystujemy pozytywną energię w ciągu dnia. Jesteś jak lustro — Twoje zachowania, reakcje i decyzje odzwierciedlają to, jakie związki z ludźmi tworzysz. Jeśli Twoje związki nie są dla Ciebie psychicznie obciążające, masz większą szansę na wykorzystanie pozytywnej energii do radzenia sobie z wyzwaniami w innych sferach życia.

Relacje z bliskimi ludźmi mają bardzo duży wpływ na całe Twoje życie. Konflikty, trudności, kłótnie o drobiazgi, wątpliwości czy kryzysy angażują, męczą i sprawiają, że zapas Twojej pozytywnej energii się zmniejsza. Zwróć uwagę na to, jak trudne emocje związane z różnymi relacjami, w jakich zostajesz, mogą wpływać na Ciebie w roli rodzica:

- **Konflikty w relacji z partnerem** — nie żyjemy w próżni. Trudne momenty w związku oddziałują na to, jak zachowujemy się na innych polach życia. Konflikty w relacji z partnerem mogą być przyczyną ogólnego podenerwowania. Zwróć uwagę na to, kiedy najczęściej tracisz cierpliwość wobec swoich dzieci. Czy dzieje się to po kłótni z partnerem? A może masz mniej cierpliwości, kiedy on jest obok (bo dzięki temu zobaczy, jak wiele wyzwań przed Tobą stoi)? Warto zwrócić uwagę na schematy, które się powtarzają.
- **Samotność** — to stan, który może być bardzo niedocenianym powodem mniejszej cierpliwości do dzieci. Bez względu na to, czy wychowujesz swoje dziecko z jego tatą, czy samodzielnie, samotność może być Twoim częstym towarzyszem. Mnóstwo obowiązków, zmartwień, kredyty, zawsze coś do zrobienia w domu, praca, którą kończy się wieczorami, niewiele okazji do rozmów, bycia z kimś bliskim, dzielenia się swoimi trudnościami. A gdy dodamy do tego wszystkiego małe szanse na oddanie własnych obowiązków choć na chwilę drugiej osobie, może być bardzo trudno trwać w pozytywnym nastawieniu do dzieci.
- **Toksyczni rodzice lub teściowie** — to, jak wyglądają Twoje relacje z rodzicami i teściami, ma wpływ na to, jak wychowujesz swoje dziecko. Konflikty i trudne sytuacje tworzą klimat, który wyczuwa każdy maluch. Nawet jeśli dziecko będzie wspaniale traktowane zarówno przez rodziców, jak i dziadków, toksyczna relacja między nimi będzie wpływać na to, jak ten mały człowiek rozumie świat. Rodzic, zmagający się z toksycznością, traci mnóstwo energii na radzenie sobie z sytuacją, łagodzenie swoich emocji oraz angażowanie się w tę relację. Czasem może rozładowywać napięcie poprzez bardziej gwałtowne reakcje na zachowania dziecka. Idealną ilustracją tego jest jedno z afrykań-

skich przysłów *Omwana takulila nju emoi*², które mówi wprost: *Dziecko nie dorasta w tylko jednym domu*. Dziecko tworzą doświadczenia, przeżycia, ale też to, co obserwuje ono na co dzień.

INNI LUDZIE

Twoja filizanka pozytywnej energii jest niezwykle delikatnym przedmiotem. Oznacza to, że na jej zawartość wpływają nie tylko znaczące bodźce, ale też drobne sytuacje — szczególnie te związane z innymi ludźmi. Czasem ostatnie zasoby cierpliwości znikają podczas spotkania z wyjątkowo niemłą panią w sklepie. Niekiedy wystarczy być świadkiem nieprzyjemnej wymiany zdań.

Nie tylko bliscy ludzie tworzą nasz emocjonalny świat. Każdy człowiek, z którym spotykasz się w ciągu dnia, może mieć pozytywny lub negatywny wpływ na poziom Twojej energii. Jeśli masz to szczęście, że otaczają Cię serdeczni i życzliwi ludzie, zasoby Twojej cierpliwości będą nienaruszone. Jeżeli jednak zmagasz się z osobami, które są trudne we współpracy i konfliktowe, możesz mieć duży problem z zachowaniem cierpliwości na późniejsze chwile dnia.

- **Kłopoty w pracy** — konflikt ze współpracownikami, nieprzyjemna rozmowa z szefem, nagana, spóźnienie na ważne spotkanie, nadgodziny, brak elastyczności — zarówno duże, jak i pozornie drobne rzeczy mają wpływ na to, ile pozytywnej energii zostanie Ci danego dnia. Zwróć uwagę na momenty, w których przenosisz napięcia z pracy na swoje życie rodzinne.
- **Toksyczna atmosfera w miejscu pracy** — szkodliwe zachowania wiążą się z różnymi działaniami. O toksyczności mówimy wtedy, gdy zachowania drugiego człowieka wpływają negatywnie

² *Omwana takulila nju emoi* to przysłowie mające swoje korzenie w kulturze królestwa Bunyoro (Uganda).

na Twoje emocje. Toksyczna atmosfera powstaje zarówno wtedy, gdy plotkujesz, jak i wtedy, gdy ktoś plotkuje o Tobie. Choć może Ci się wydawać, że plotkowanie to nieszkodliwy sposób spędzania czasu, sprawia ono, że skupiasz się na negatywnych aspektach życia innych ludzi, wykorzystujesz swoją energię do rozważania ich, a także generujesz mnóstwo niszczących emocji (np. żal, zawiść, zazdrość, agresję). Wszystko to wpływa na Twój stan emocjonalny po powrocie do domu.

- **Nieprzyjemne epizody** — poziom Twojej pozytywnej energii zależy również od tego, z jakimi sytuacjami stykasz się w ciągu dnia. Każdy z nas od czasu do czasu ma kontakt z ludźmi, którzy wysysają energię — nieuprzejmy sprzedawca, kurier, który niszczy przesyłkę, czy sąsiadka, która postanawia niemiło coś skomentować. Takie sytuacje mogą mieć duże znaczenie wtedy, gdy się nimi przejmujesz, przeżywasz je lub analizujesz.

Nie żyjesz w próżni — reagujesz na otoczenie, na zachowania innych ludzi oraz na emocje, którymi Cię bombardują. Nagromadzenie takich wydarzeń oraz Twój sposób reagowania na nie wpływa na to, ile pozytywnej energii pozostanie w Twojej filizance.

TWÓJ STYL ŻYCIA

Brak cierpliwości i pozytywnego nastawienia w obliczu przeróżnych zdarzeń w życiu zwykle wiążemy bezpośrednio z tym, co dzieje się w danym momencie. Przykładem jest sytuacja, w której rodzic krzyczy na dziecko. Gdy pojawia się poczucie winy, taki rodzic najczęściej zastanawia się nad tym, jak spokojnie reagować na dziecięce wybryki. A gdyby tak spojrzeć na to wydarzenie z nieco szerszej perspektywy?

To, w jaki sposób reagujesz, nie wynika tylko z tego, co dzieje się w danej chwili. Na Twoje zachowania wpływa również Twój styl życia i to, czy dbasz o swoje zdrowie i samopoczucie. Poziom Twojej pozytywnej energii w ciągu dnia maleje wtedy, gdy częścią Twojej codzienności są:

- **Zmęczenie** — brak odpoczynku, chwili dla siebie, spokojniejszego momentu w ciągu dnia może mieć bardzo duży wpływ na to, jak reagujesz na codzienne sytuacje. Ciekawe jest to, że u wielu osób zmęczenie daje o sobie znać wtedy, gdy zostają przekroczone pewne granice, przykładowo kiedy nie pozwalasz sobie na odrobinę relaksu przez dłuższy czas lub gdy praca mocno daje Ci w kość — kiedy kończysz ją wieczorami czy wstajesz bardzo wcześnie rano, żeby ze wszystkim zdążyć.
- **Brak ruchu** — aktywność fizyczna jest niezwykle ważna zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Zasada jest jedna: **gwałtowną emocję rozładowuje gwałtowna reakcja**. Oznacza to, że jeżeli w Twoim życiu pojawia się silne uczucie (np. agresja, zazdrość, zawiść, frustracja), możesz je rozładować poprzez ruch. W przypadku wielu takich uczuć nie wystarcza moment refleksji — emocje wpływają na to, jak funkcjonuje organizm, i dlatego aby sobie z nimi poradzić, trzeba również zadbać o ciało. Brak ruchu sprawia, że uczucia gromadzą się w ciele. Im więcej trudnych emocji jest w Twoim życiu, tym większe napięcie towarzyszy Ci każdego dnia. Radzenie sobie z nim wyczerpuje zasoby pozytywnej energii, a także wpływa na to, że pojawiają się reakcje, których nie chcesz (np. krzyk).
- **Niezdrowa dieta** — to, jak się odżywasz, ma bardzo duży wpływ na Twoje reakcje na codzienne wyzwania. Każdego dnia dostarczasz swojemu organizmowi paliwo, które będzie napędzać go do działania. Jeżeli to paliwo jest złej jakości, Twoje reakcje będą takie same. *Stresująca* dieta to:

- duże ilości kofeiny,
 - wysoko przetworzone produkty,
 - skłonność do podjadania,
 - pomijanie posiłków,
 - objadanie się połączone z długimi przerwami między posiłkami,
 - nadmierne spożycie cukru.
- **Deprywacja snu** — dla wielu wciąż zajętych osób sen może być stratą czasu. Ile rzeczy można nadrobić późnym wieczorem, gdy dzieci już leżą w swoich łóżeczkach! Okazuje się jednak, że niedobory snu (czyli poniżej 7 godzin przespanych w ciągu doby) wpływają negatywnie na całość funkcjonowania człowieka. Amnesty International³ uznaje długotrwałe pozbawianie snu za torturę. Lekarze natomiast wskazują wpływ deprywacji snu na stan zdrowotny człowieka — obniża się odporność, pojawiają się zaburzenia hormonalne, zwiększa się ryzyko wystąpienia cukrzycy i chorób układu krwionośnego, a także prawdopodobieństwo wystąpienia otyłości — aż o 60%⁴. Perspektywa psychologiczna ma również duże znaczenie. Osoby, które ograniczają liczbę godzin przespanych w ciągu doby, są bardziej zestresowane (ze względu na wyższy poziom hormonu stresu we krwi), mniej kreatywne i produktywne. Mają problemy z pamięcią i zdolnością do koncentracji. Dla rodzicielstwa bardzo duże znaczenie ma fakt, że niedosypianie wpływa na procesy poznawcze, między innymi na wyciąganie wniosków i interpretowanie wydarzeń. Oznacza to, że w wymagającym

³ Informacje o rodzajach tortur i stanowisku Amnesty International możesz znaleźć na stronie <https://www.amnesty.org/>.

⁴ Badania Eve Van Cauter z University of Chicago opisane między innymi w książce *Taka praca nie ma sensu*.

momencie, takim jak histeria dziecka w sklepie, może pojawiać się rozdrażnienie, brak zrozumienia emocji dziecka, a w rezultacie zachowania, które nie sprzyjają radosnemu rodzicielstwu (np. krzyk, nieprzyjemne komentarze, szarpanie, szantażowanie, karanie).

- **Jeden cel — lub kilka *jedynych*** — brak celów może odebrać nadzieję na przyszłość. Jeśli masz przed sobą niewiele do zrealizowania, możesz w pewnym momencie trafić na bardzo niebezpieczną ścieżkę prowadzącą do frustracji i niezadowolenia ze swojego życia. Gdy pojawiają się wyzwania, trudniejsze momenty lub gdy trwa kryzys, potrzebna jest nam nadzieja. Wyobraź sobie sytuację, w której przez dłuższy czas zmagasz się z rodzicielskimi wyzwaniami. Załóżmy, że Twój niejadek od kilku tygodni odmawia zjedzenia niemal każdego posiłku. Pojawia się stres, pojawiają się nerwy, nie masz już pomysłów na to, jak ten problem rozwiązać. O tak, to jest koniec świata! A teraz wyobraź sobie, że w tej męczącej sytuacji przypomnisz sobie swoje małe cele — stworzysz z dzieckiem listę przeżyć, która daje Wam mnóstwo radości, poczytacie wspólnie książki w ramach akcji *Oczytane dzieci* lub po prostu postawisz sobie i swojej rodzinie drobne wyzwania, które pozwalają przestać myśleć o problemie numer jeden.

NIESPRZYJAJĄCE SYTUACJE

Powtórzmy: ilość pozytywnej energii w filizance jest ograniczona. Gdy zaczyna się dzień, masz do dyspozycji mnóstwo sił do działania, zmagania się z obowiązkami, zadaniami i rodzinnymi sprawami. Sen i nocny odpoczynek działają jak reset — kolejnego dnia możemy zacząć wszystko od nowa. W miarę upływu czasu ilość energii maleje. Pozytywna moc ulatuje również wtedy, gdy stajesz w obliczu

drobnych i większych nieprzyjemnych sytuacji. Każda rzecz, która wytrąca Cię z równowagi, wymaga Twojej elastyczności czy szukania rozwiązań, konsumuje energię.

Gdy czujesz, że nie masz w sobie cierpliwości, zwróć uwagę na to, co wydarzyło się w Twoim życiu w ostatnim czasie. Pozornie drobne rzeczy mogą być obciążające psychicznie — mogą budzić niepokój, rodzić znaki zapytania, martwić lub mogą być przyczyną zmian planów. Jeżeli nie udało Ci się znaleźć chwili na uporanie się ze skutkami tych wydarzeń lub bagatelizujesz je ze względu na to, że mogą być uznane za błahe, będą one pozbawiać Cię tak cennej pozytywnej energii. Poniżej przedstawiam Ci listę niesprzyjających sytuacji, które mogą mieć wpływ na to, jak funkcjonujesz w relacjach ze swoimi dziećmi i innymi ludźmi:

- Nieprzewidziany wydatek.
- Brak możliwości zaspokojenia swoich potrzeb — zarówno tych podstawowych, jak i wyższych. Osoba, która wciąż odkłada na bok kwestie dbania o siebie i wspierania swojego rozwoju, zużywa dużo pozytywnej energii na frustrację.
- Choroba dziecka — a wraz z nią konieczność zmiany planów, dostosowywania się do nowej sytuacji, lęk o zdrowie malucha, stres związany przykładowo z kolejkami u lekarza czy z uzyskaniem pomocy specjalisty.
- Ząbkowanie — nieprzespane noce, cierpienie dziecka, płacz, problem ze znalezieniem rozwiązania i pomocy dla malucha.
- Stłuczka, zniszczenie czegoś ważnego, zgubienie — to generuje stres, jest powodem do zmartwień, pretensji do samego siebie, a także wymaga podejmowania działań, które naprawią daną sytuację.

- Problemy z karmieniem piersią, odżywianiem niejadka — lęk o zdrowie dziecka, czasem również wyrzuty sumienia, poczucie winy, cały wachlarz negatywnych emocji.
- Ukrywanie emocji — stawanie na wysokości zadania bez względu na koszty, udawanie bohatera. Wszystko to wiąże się z niechęcią do proszenia o pomoc, czasem również ze wstydem. Ukrywanie emocji nie sprawia, że one znikają. Efekt jest przeciwny — wszystkie skrywane odczucia kumulują się i wpływają na całość funkcjonowania człowieka.

To, ile sfer Twojego życia wiąże się z trudnościami, wyzwaniem, nieprzyjemnościami czy drobnymi niepowodzeniami, wpływa na poziom Twojej pozytywnej energii. Jeśli mimo trudności w jakiejś sferze odnajdujesz ukojenie w innej — masz szansę na zachowanie cierpliwości i regenerację zszarganych nerwów. Jeżeli jest tak, że nadwyręzasz swoje siły psychiczne na każdym polu, nie masz szans na spokojne reagowanie na to, co dzieje się w Twojej relacji z dzieckiem.

Jeśli Twoja filiżanka jest pełna, masz w sobie mnóstwo pozytywnego nastawienia, bardzo dużo cierpliwości, zadowolenia i nadziei. Rozwiązujesz problemy z wdziękiem, ciepłem i radością. Nie czekasz z niecierpliwością na wieczór, nie traktujesz wieczornego leniuchowania jak nagrody za wyczerpujący dzień. Nie spoglądasz z nadzieją na zegarek, licząc na to, że nadszedł upragniony czas usypiania dzieci. Cieszysz się chwilą, którą masz — bawisz się z dzieckiem, żartujesz z nim, czytasz bajkę na dobranoc. Nosisz w sobie spokój, który sprawia, że dzień kończy się wspaniale.

Jeśli jednak Twoja filiżanka jest opróżniana za szybko, masz za mało energii na to, aby dawać cierpliwość swoim dzieciom. Wybuchasz. Wystarcza Ci drobiazg. Buzują w Tobie wyjątkowo trudne emocje.

Jak wypełnić filiżankę pozytywną energią?

Idealny scenariusz jest taki: budzisz się rano z filiżanką wypełnioną po brzegi pozytywną energią. Jej zawartość wystarcza na cały dzień — masz w sobie mnóstwo cierpliwości podczas porannych przygotowań do dnia, reagujesz spokojnie w czasie dziecięcych wybryków po południu, rozwiązujesz każdy problem swojego dziecka ze spokojem i zrozumieniem. Jesteś w stanie powtórzyć tysiąc razy „nie skacz po sofie”. Tłumaczysz, opowiadasz, uspokajasz. Kiedy kończy się dzień, masz w sobie dostateczną ilość energii, aby opowiedzieć dziecku bajkę i utulić je w łóżeczku.

To piękny scenariusz. To bajka o rodzicu, który ma w sobie jedynie pozytywne emocje i radość. To opowieść o człowieku, który niczym się nie zamartwia i niczego nie musi załatwić *na wczoraj*. To historia człowieka, który ma same dobre relacje, same wspańiałe doświadczenia i same piękne wspomnienia. Żadnych demonów przeszłości, wątpliwości, trudnych relacji i problemów.

Bardzo często jest tak, że otoczony stereotypami rodzic zakłada, że scenariusz idealny jest tym, do którego należy dążyć. Powinien działać nieskazitelnie w ciągu dnia. Powinien sobie radzić z tym, co się wydarza — przecież to jest właśnie życie. Dziś chcę zachęcić Cię do spojrzenia na tę bajkę o doskonałym rodzicu z nieco innej perspektywy. Zauważ, że ilość Twojej pozytywnej energii wystarczy wtedy, gdy nie zmagasz się z żadnym problemem, wyzwaniem i trudnym momentem w życiu. Jeśli jednak wydarza się coś, co sprawia, że magiczny płyn znika z Twojej filiżanki, musisz zrobić coś, aby wypełnić ten brak.

Przygotowałam dla Ciebie zbiór rozwiązań, które możesz zacząć wprowadzać w życie. Opracowałam kilka list, które mogą być dla Ciebie drogowskazem w procesie zmian. Zadbaj o to, aby najpierw skupić się na tej sferze, która jest dla Ciebie najbardziej ob-

ciążająca — to tam warto wprowadzić pierwsze modyfikacje. Nawet jeśli zmagasz się z różnymi trudnościami i wyzwaniem, każdego dnia możesz robić coś, co zwiększy ilość Twojej pozytywnej energii, a w rezultacie sprawi, że będziesz mieć więcej cierpliwości do dziecka. Wprowadzaj nowe rzeczy krok po kroku — pamiętaj, że spektakularne i długotrwałe zmiany zachodzą wtedy, gdy dajemy im szansę na zadomowienie się w naszym życiu. Dlatego właśnie skup się przykładowo na kilku krokach, zamiast zadrećcać się setką zmian w jednym momencie.

OTOCZENIE

Co zrobić, aby otoczenie dobrze wpływało na poziom pozytywnej energii w Twojej filiżance?

Zadbaj o to, aby stopniowo wprowadzać takie zmiany, które sprawią, że Twoje otoczenie będzie bardziej uporządkowane, sprzyjające i kojące. Nie ma znaczenia to, w jakim stylu urządzasz dom, jakie kolory wybierasz. Skup się raczej na tym, aby pomieszczenia, w których przebywasz, nie były przepełnione dużą liczbą rzeczy.

1. Odstresuj swój dom — ogranicz liczbę zbędnych przedmiotów i zadbaj o lepszą organizację przestrzeni.

SPOSOBY NA ODSZTRESOWANIE SWOJEGO OTOCZENIA

- **Wyrzuć jak najwięcej zbędnych rzeczy** — w niemal każdym domu można znaleźć niepotrzebne, zniszczone i bezużyteczne przedmioty, dla których już nie ma ratunku. Postaraj się pozbyć się ich jak najszybciej, oczyszczając kolejne pomieszczenia krok po kroku.
- **Zwróć uwagę na to, jakie zepsute rzeczy mają jeszcze szansę, i określ, czy to Ty je naprawisz** — nie wszystkie przedmioty muszą trafić do kosza. O wiele rozsądniejsze jest naprawienie ich. Podczas odgracania domu patrz na rzeczy tak, aby dostrzec ich potencjał. Zamiast wyrzucać elektronikę, możesz przekazać ją komuś, kto zrobi z niej użytek. Makulatura może być oddana do skupu, a płaszcz, który już do Ciebie nie pasuje, może przydać się komuś potrzebującemu. Jeśli jakiś przedmiot wymaga naprawy, zastanów się nad tym, czy **naprawdę** zajmiesz się tym zadaniem? Może potrzebujesz czyjejś pomocy?
- **Stwórz miejsce na rzeczy do naprawienia** — „odsztresowanie przestrzeni” polega również na określaniu miejsca dla rzeczy, którym aktualnie nie można poświęcić uwagi. Przygotuj zatem pudełko, by spakować do niego przedmioty, którymi zajmiesz się w przyszłości — skarpetki, naderwany łańcuszek, niedziałający zegarek.
- **Znajdź dom dla rzeczy, które mogą być wartościowe** — spójrz w krytyczny sposób na przedmioty, które masz w domu. Zastanów się nad tym, czy rzeczywiście powinny być częścią Twojego życia. Jeśli tak nie jest,

pomyśl o przekazaniu ich komuś innemu. Możesz wziąć pod uwagę organizację domowej wyprzedaży⁵, przekazanie ich osobom potrzebującym lub podarowanie komuś, kto ucieszy się z takiego prezentu. Postaraj się jednak nie przedłużać procesu pozbywania się takich przedmiotów. Im szybciej pozbędziesz się chaosu, tym lepiej dla poziomu Twojej pozytywnej energii.

- **Znajdź miejsce na rzeczy do oddania** — upewnij się, że rzeczy, które mają zniknąć z Twojego domu, nie staną się częścią dekoracji ☺. Jeżeli nie możesz usunąć ich ze swojego otoczenia od razu, znajdź dla nich miejsce. Wykorzystaj duże pudło lub specjalną półkę w szafie. Znalezienie takiego miejsca jest doskonałym sposobem na wprowadzenie lepszej organizacji i ograniczenie chaosu w domu.
- **Stwórz tematyczne pudełka** — porządkowanie przestrzeni wiąże się zarówno z pozbywaniem się przedmiotów, jak i z organizowaniem ich w taki sposób, aby korzystanie z nich było łatwiejsze. Wyobraź sobie sytuację, w której chcesz wytłumaczyć komuś, gdzie leży jakiś przedmiot. Gdzie ta osoba ma się udać? W którym miejscu powinna szukać? Taki scenariusz jest możliwy bez względu na to, ile rzeczy masz w domu. Wszystko wiąże się z tematycznym organizowaniem przestrzeni. Postaraj się pogrupować przedmioty — idealnym przykładem będą dekoracje. Zbierz w jednym miejscu ozdoby świąteczne, urodzinowe, walentynkowe czy związane z bale

⁵ Więcej o wyrzucaniu zbędnych rzeczy i pomysłach na wyprzedaż znajdziesz w mojej książce *30 dni do zmian. Dokonaj życiowej metamorfozy w kilka tygodni*.

bierańców. Zadbaj o to, aby te przedmioty miały osobne miejsca — przykładowo w pudełkach. Dzięki takiej organizacji przestrzeni będziesz w stanie nie tylko zachować ład w domu, ale też będziesz mieć lepszy dostęp do pogrupowanych rzeczy i większą świadomość tego, co posiadasz. Tematyczne pudełka lub dedykowane miejsca w szufladach czy szafkach są świetnym rozwiązaniem organizacyjnym w każdym pomieszczeniu w domu. Pomyśl o ich wprowadzeniu również w pokoju dziecka.

Odstresowany dom to miejsce przyjazne rodzinie. Wyobraź sobie przestrzeń, gdzie więcej jest takich przedmiotów, które są lubiane, potrzebne, ważne i piękne. Pomyśl, że zamiast chaosu możesz mieć harmonię. Taki dom staje się oazą spokoju i sprzyja rozwojowi każdego z członków rodziny. *Odstresowany* dom przyciąga, jest bardziej przytulny i sprawia, że łatwiej o pozytywne, budujące emocje. W takim miejscu z przyjemnością wypełnia się siłą swoją filiżankę pozytywnej energii. Nawet jeśli inne sfery życia nie są zbyt budujące, dobrze wraca się do bezpiecznego miejsca, które daje ukojenie. Wykorzystaj potencjał, który drzemie w Twoim własnym domu.

2. Zrób ze swojego domu oazę spokoju, w której wypoczniesz po całym dniu lub schronisz się w trudnym momencie.
3. Szukaj piękna w swoim domu — nawet jeśli nie mieszkasz w wymarzonej miejscy, możesz zrobić dużo, aby dodać uroku każdemu z pomieszczeń. Dokonuj zmian stopniowo, pozbywaj się rzeczy, które wiążą się z negatywnymi wspomnieniami lub nie pasują do Twojego poczucia estetyki. Wyszukuj perełki i dbaj

o drobiazgi, które sprawią, że poczujesz się w tym miejscu tak dobrze, jak tylko to możliwe.

4. Wykorzystuj to, co posiadasz — pozbywanie się zbędnych rzeczy to jedno. Drugim, niezwykle ważnym etapem tworzenia przyjaznej przestrzeni jest wykorzystywanie zgromadzonych przedmiotów. Dodaj wyjątkowości do codziennych chwil — korzystaj z zastawy, która dziś zbiera kurz, zrób sobie domowe SPA, zapal te śliczne świece, przygotuj sobie herbatę w imbryku, który wciąż odkładasz na wyjątkową okazję. Uczyni swoje życie taką okazją.
5. Weź pod uwagę zapełnienie swojego domu roślinami oczyszczającymi powietrze — takimi jak anturium, palma areka, bluszcz pospolity, paprotka, palma daktylowa⁶. Tworzenie przyjaznej przestrzeni w domu to również dbanie o jakość powietrza, którym oddycha rodzina.
6. Regularnie wietrz swoje mieszkanie.

RELACJE Z NAJBLIŻSZYMI I INNYMI LUDŹMI

1. Ogranicz toksyczne relacje — pozostawanie w nich wpływa nie tylko na Ciebie, ale też na atmosferę w Twoim domu.
2. Zwracaj uwagę na język, którym się posługujesz — to, jakich słów używasz najczęściej, i ich emocjonalne zabarwienie ma wpływ na atmosferę w domu. Postaraj się wyeliminować ze swojego słownika sarkastyczne uwagi i niemiłe komentarze.

⁶ Jeśli masz ochotę dowiedzieć się więcej o naturalnym oczyszczaniu powietrza, zajrzyj do książki *Rośliny oczyszczające powietrze. Zielone filtry antysmogowe*.

3. Walcz z zawiścią i zazdrością — takie emocje niszczą Cię od środka. Zamiast karmić te odczucia negatywnymi myślami i porównywaniem się do innych ludzi, zapisz na kartce co najmniej pięć wspaniałych rzeczy, których życzysz tym ludziom. Zmień perspektywę, zacznij tworzyć pozytywną przestrzeń wokół siebie.
4. Weź pod uwagę, że ludzie mogą mieć dobre intencje i zachowywać się w nieakceptowalny sposób — nie zgadzaj się na krzywdzące Cię zachowania, ale miej na uwadze to, że druga osoba może nie wiedzieć, jak prawidłowo prezentować swoje intencje. Jeśli zależy Ci na relacji z nią, możesz uświadamiać jej to, jakie słowa i czyny będziesz akceptować.
5. *To, że ona jest piękna, nie oznacza, że Ty jesteś brzydka* — docenianie innych ludzi, cieszenie się ich sukcesami i wspieranie ich działań jest dobrym sposobem na walkę ze swoimi negatywnymi emocjami. Doceń różnice między Wami.
6. Określ granice dostępności — zastanów się nad tym, jak wyglądają Twoje granice w relacjach. Czy istnieją takie momenty w ciągu dnia lub tygodnia, gdy nie odpowiadasz na czyjeś telefony albo prośby?

STYL ŻYCIA POMOCNY W RADZENIU SOBIE Z NIESPRZYJAJĄCYMI SYTUACJAMI

1. Wprowadź więcej ruchu w swoje życie — pokochaj codzienny, nawet kilkuminutowy ruch i dostosuj go do poziomu swojej energii. Jeśli masz siłę, poćwicz bardziej intensywnie. Jeżeli czujesz zmęczenie, porozciągaj się. Odrobina ruchu jest lepsza niż jego brak.

2. Zadbaj o zróżnicowany ruch — stawiaj przed sobą wyzwania, próbuj nowych dyscyplin, ćwicz różne partie ciała. Zatańcz z dzieckiem, poćwiczcie wspólnie jogę, zróbcie sobie trening na świeżym powietrzu. Zaangażuj do ruchu bliską Ci osobę, ale też od czasu do czasu wybierz się na samotny spacer. Niech aktywność fizyczna stanie się częścią różnych sytuacji w Twoim życiu.
3. Zaczynaj każdy dzień od wartościowego śniadania — poranny posiłek jest niezwykle ważny dla funkcjonowania zarówno Twojego ciała, jak i psychiki. Zapewnij sobie wartościowe paliwo, które doda Ci energii.
4. Kupuj jedynie zdrowe przekąski i słodkości — ograniczenie dostępu do niezdrowych smakołyków jest najlepszym sposobem poprawienia swojej diety.
5. Pij więcej wody — organizm odwodniony gorzej funkcjonuje.
6. Ogranicz ilość spożywanego cukru — znajdź zdrowe zamienniki, które będą dla Ciebie smaczną przekąską oraz odżywczym elementem diety.
7. Zadbaj o zróżnicowaną dietę — postaraj się regularnie zmieniać menu, nie powtarzaj za często dań, przełam rutynę i próbuj nowych rzeczy.
8. Pilnuj regularności posiłków — pamiętaj, że odraczanie potrzeb wpływa na emocje i na sposób reagowania.
9. Wysypiaj się — liczne badania wskazują jednoznacznie, że dorosły człowiek powinien przesypiać od 7 do 8 godzin na dobę. Zadbaj o higienę swojego snu po to, aby działać bardziej produktywnie, kreatywnie i skutecznie.
10. Stwórz pozytywny dziennik — codziennie lub co kilka dni zapisz w takim notesie piękne wspomnienie, kilka słów o swojej

wdzięczności, ważną myśl, która pozwala Ci lepiej żyć. Skup się na budujących aspektach swojej codzienności.

11. Przestań się garbić — postawa ciała ma wielki wpływ na to, jak funkcjonujesz.
12. Ogranicz ilość spożywanej kofeiny na rzecz czystej wody.
13. Słuchaj sygnałów, jakie daje Ci Twój organizm — gdy czujesz zmęczenie, odpoczywaj. Jedz, kiedy czujesz głód. Twoje ciało komunikuje się z Tobą jasnym językiem — jedyne, co musisz zrobić, to go wysłuchać. Przeciążanie organizmu i ignorowanie sygnałów ze strony ciała nie tylko generuje stres, ale też może przyczyniać się do powstawania wielu chorób.
14. Słuchaj sygnałów, jakie daje Ci Twoja psychika — Twój umysł komunikuje się z Tobą w podobny sposób jak Twoje ciało. Zadbaj o to, aby poznać ten język i mieć możliwość reagowania na to, co się dzieje. Apatia, smutek, problemy z koncentracją, bezsenność (lub większa niż zwykle potrzeba snu), sięganie po używki w odpowiedzi na trudności — to tylko kilka sygnałów, które trzeba wziąć pod uwagę.
15. Pamiętaj o regularnych badaniach profilaktycznych — dbanie o siebie i świadomość tego, że wszystko jest pod kontrolą, może bardzo wpływać na samopoczucie i poziom pozytywnej energii. Gdy natomiast podświadomie obawiasz się, że coś czyha na Ciebie, możesz być bardziej nerwowy, zaniepokojony, podminowany. Podaruj sobie ten komfort i raz w roku (np. w okolicy swoich urodzin) sprawdź swój stan zdrowia.
16. Wykorzystuj różne sposoby radzenia sobie ze stresem — warto próbować nowych rzeczy i nastawić się na stosowanie nie tylko sprawdzonych strategii, ale również tych, które są nowością.

W pierwszym rozdziale tej części książki dowiesz się więcej na ten temat.

Pierwszą część książki *Rodzic najlepszy pod słońcem* zatytułowałam „Skąd wziąć cierpliwość?”. To właśnie ta cecha jest marzeniem wielu rodziców. Marzymy o niej, staramy się ją wypracować i mamy pretensje do siebie o to, że znów jej zabrakło. Obiecujemy sobie większą cierpliwość w obliczu kolejnego rodzicielskiego wyzwania.

W tej części książki poznasz przyczyny braku cierpliwości rodzica i sprawdzone sposoby na wypracowanie większego spokoju i zrozumienia sytuacji dziecka. Mocno wierzę w to, że poznanie świata własnej pociechy i jej emocji jest kluczowe w tworzeniu bliskiej i ciepłej relacji.

