

Wiosenna POBUDKA

Totalne zmiany przynoszą totalny stres. Dlatego nie namawiamy do rewolucji. Lepiej sprawdza się metoda małych kroków. Trzeba tylko mieć odwagę zrobić ten pierwszy. A kiedy, jeśli nie wiosną? Wystarczy przetrzeć oczy i przebudzić się na dobre.

ANITA SZARLIK

Zajrzyjcie na ostatnią stronę ELLE. I co? Pamiętacie, jak Kasia Figura wyglądała jeszcze dwa lata temu? Ci z krótką pamięcią mogą się podeprzeć portalami plotkarskimi. W ciągu kilkunastu miesięcy aktorka zeszczuplała o dwa numery, zmieniła garderobę i znowu zrobiło się o niej głośno. Bo nic nie jest tak ciekawe, jak przemiana bohatera, o czym doskonale wiedzą dziennikarze, autorzy książek, dramatów oraz scenariuszy filmowych. Ten mechanizm zadziałał też podczas promocji nowej płyty Kasi Kowalskiej. Kiedyś piosenkarka była chodzącym smutkiem i bólem. Dziś jest pogodną, silną kobietą, otwarcie mówiącą o przemianie, którą przeszła pod wpływem psychoterapii. Udane zmiany są na dodatek nagradzane, o czym przekonała się Patrycja Markowska. Gdy zamiast przerysowanej rockmanki widzowie festiwalu

w Opolu zobaczyli wyrazistą, drapieżną dziewczynę w szarej sukience z głębokim dekoltem, najpierw dostała mnóstwo braw. A potem główną nagrodę festiwalu.

Zmiany u celebrytów wyglądają rewolucyjnie. Szast-prast, jest na nowo. A przecież tak jak u każdego wymagają zrobienia tego najtrudniejszego pierwszego kroku. Przebudzenia się. A potem wielu kolejnych, ale już o wiele łatwiejszych.

Bodzia Matulaniec doskonale pamięta ten niedzielny wieczór. Jechała służbowym samochodem z rodzinnego Gdańska do Warszawy i słuchała radia. „To był krótki wywiad z Muńkiem Staszczkiem, który mówił, że jest szczęśliwym człowiekiem, bo zajmuje się tym, co kocha. Pomyślałam, że też bym tak chciała. Tylko że to niemożliwe, bo ja już mam dobrą pracę. To znaczy dobrze płatną. Ale jej nie Kocham”, wspomina Bodzia, która wówczas zarabiała sześć średnich krajowych w międzynarodowej firmie farmaceutycznej. Im bliżej była Warszawy, tym większy ogarniał ją niepokój. Czy rzeczywiście musi do końca życia pracować w wielkiej korporacji, która zjada jej życie? Kilka tygodni później wróciła do rodzinnego Gdańska i... znalazła pracę w innej korporacji. „Było dużo lepiej, spokojniej, ale wciąż chodziło o »wypracowanie

profitu«. A ja przecież chciałam czegoś innego”, wspomina. Nie zależało jej na pozorach. Postanowiła doskrobać się do siebie. Zapisła się na czterodniowe warsztaty psychoterapeutyczne. Sporo było w nich elementów psychodramy. Jednym z ćwiczeń pod koniec pobytu było pokonanie drogi z punktu A do punktu D. Każdy robił to po swojemu. Jedni skakali, inni dumnie kroczyli, jeszcze inni turlali się po podłodze. „Mój start przez przypadek, a może i nie, pokrywał się z metą. Zastanawiałam się, jak to pokazać. I stanęłam na głowie”, opowiada Bodzia, która od kilku lat ćwiczyła jogę. Prowadzący zapytał, czy to nie jest właśnie to. „W pierwszym odruchu zaprzeczyłam, bo nie byłam w tej dziedzinie specjalistką. Po prostu ćwiczyłam na sali gimnastycznej z innymi kilka razy w tygodniu. Po chwili olśniło mnie. Tak! To w jodze widziałam dobro, którym powinnam dzielić się z innymi”, mówi z zapalem. Od tego momentu wiedziała, w którą stronę podążyć.

Niezależnie od tego, czego ZMIANA dotyczy, trzeba się ZATRZYMAC i przejrzeć w lustrze.

Po powrocie do Gdańska znalazła nauczyciela, pod okiem którego zrobiła kurs instruktorski. Trwał trzy lata i odbywał się w weekendy w Szczecinie. „Było ciężko, ale widziałam w tym głęboki sens”, podkreśla. Gdy zdobyła dyplom, złożyła wypowiedzenie w swojej norweskiej korporacji. Oddała służbowy samochód, pożegnała się z myślą o dalekich służbowych wyjazdach, jednej z nielicznych rzeczy, a które w starej firmie lubiła. Część kolegów z pracy pukała się w głowę, inni zakładali się między sobą, że Bodzia wkrótce pojawi się u konkurencji. Ale byli i tacy, którzy gratulowali jej odwagi.

Zaczęła uczyć jogi w wynajętych salach na gdańskim Dolnym Mieście i Orunii Dolnej, dwóch najbardziej zapuszczonych i niebezpiecznych dzielnicach miasta. To był strzał w dziesiątkę. Zainteresowanych przybywało z dnia na dzień. Dziś, w rok po otwarciu szkoły, JogaBo ma 80 stałych uczniów.

Bodzia twierdzi, że przebudziła się na dobre. Także dosłownie. „Dziś żyję bez budzika”, uśmiecha się szeroko. Rano ćwiczy, potem pracuje na komputerze, wieczorem prowadzi zajęcia. Piątki, soboty i niedziele ma wolne, choć chętni już się dopytują o dodatkowe terminy. „Odmawiam, nie chcę wpaść w stare koleiny”, tłumaczy. Ma więcej czasu dla siebie i znajomych. „Znalazło się też miejsce dla mężczyzny, który od dawna przy mnie był, tylko ja tego nie zauważałam”, mówi Bodzia. A ja dopiero teraz widzę, jak bardzo przypomina Sandrę Bullock, tylko w wersji blond. Szeroki uśmiech, wystające kości policzkowe. Nic dziwnego, że dziewczyna o wyglądzie Miss Agent rzuciła życiu wyzwanie.

Anka Trojanowska ma czarne, krótkie, postawione do góry włosy. Mówi zdecydowanym głosem, nie boi się wyrażać własnego zdania. Robi wrażenie buntowniczką, twardzielką. Dlatego, gdy przyznaje się do strachu przed rewolucyjnymi zmianami, słucham jej z niedowierzaniem. Nie pamięta, dlaczego poszła na chemię na warszawskiej politechnice. „Już po pierwszym roku wiedziałam, że to nie dla mnie”, mówi Anka. Profesorowie dokuczali: „Proszę się nie wysilać, wiadomo, że pani przyszła tu znaleźć męża”. Na co ona odpowiadała ze śmiechem: „To którego pan profesor ma dla mnie? Tego w rozciągniętym swetrze czy z przetłuszczonymi włosami?”. Skończyła studia z niewielkim poślizgiem, ale i bez większej satysfakcji. Pracę w telewizji przy sprzedaży czasu reklamowego

wybrała z tego samego powodu. Bo akurat był nabór. „Znowu nie dla mnie, ale nie umiałam z niej zrezygnować. Jak się czegoś podejmuję, staram się doprowadzić sprawę do końca”, przyznaje. Tylko co znaczył koniec? Po dwóch latach pracy stwierdziła, że nie sprzeda już kolejnej reklamy. Nie wytrzyma. Po prostu nie będzie w stanie rano pójść do firmy. Tylko co innego może robić? Co chce robić? Rozejrzała się po swoim mieszkaniu pełnym zdjęć. Odpowiedź była oczywista. Fotografia! Odlat miała w domu ciemnię, wydawała majątek na odczynniki i papier, prosiła przyjaciół, by występowali w roli modeli. Ale nigdy nie traktowała tego poważnie.

Informację o Warszawskiej Szkole Fotograficznej znalazła w internecie. Ze strachu, że ją przyjmą, zmiękły jej nogi. Ale przyjęli. Potem była fotografia na Akademii Sztuk Pięknych w Poznaniu. „Byłam zachwycona zajęciami. Tym, że się dyskutuje o tym, co dla mnie najważniejsze, tym, jak widzę świat. Pomyślałam, że strasznie dużo czasu już zmarnowałam”, mówi Anka. A jednak z pracy w telewizji nie odeszła. „Boję się rewolucji, wolę zmiany, które są procesem”, przyznaje. Z działu reklamy przeszła do redakcji, zajęła się produkcją programów. Nowa praca była dużo ciekawsza, a przede wszystkim bliższa temu, co chce naprawdę robić. I wtedy jej koleżanka z telewizji ogłosiła, że z mężem Włochem otwiera knajpkę na warszawskich Kabatach. Poprosiła Ankę o zrobienie zdjęć do folderu restauracji. Kilka fotek, w sumie za 500 złotych. „To był przełom, pierwsze pieniądze zarobione na zdjęciach”, mówi

JAK ŻYĆ BEZ BUDZIKA

Wiosna to dobry moment na pobudkę.
Mamy wtedy najwięcej energii.



Bartłomiej Szmajdziński
Psycholog. Zajmuje się doradztwem zawodowym i pomocą psychoterapeutyczną.

Wiadomo, jak trudno jest zbroczyć z wiejskiej drogi z głębokimi koleinami. Można stracić równowagę, urwać koło.

Potem też lekko nie jest, bo sami musimy wyznaczać nową trasę przez pole. Ale za drugim razem koleiny są już trochę rozjeżdżone i skręt z nich jest łatwiejszy. Za trzecim, czwartym, piątym – to pestka. Tak samo jest ze zmianami w życiu. Najwięcej wysiłku wymagają na samym początku.

Dobrze, jeśli zmieniając swoje życie, mamy wsparcie najbliższych. Ale często dzieje się na odwrót. Nasza rodzina i przyjaciele, przyzwyczajeni, że mamy stałą pracę, jeździmy na urlop nad Bałtyk i czesemy się na gładko, czują się opuszczeni i zignorowani, jeśli zaczynamy coś robić bez ich udziału. Nowe zaoczne studia w weekendy, samotne wakacje w Indiach, nowa fryzura bez konsultacji z narzeczonym. Bliscy są w szoku. Ludzie często zmiany u innych traktują osobiście, wręcz jako atak na siebie.

Ale przecież to my najlepiej wiemy, co nas uwiera, czego nam brak. Nie możemy dać się ugotować jak zaba, która nie zauważa, że woda robi się coraz gorętsza. Zapewniam, że dopiero wtedy naszym bliskim będzie przykro.

Jak więc się zabrać do polepszania naszego życia?

Wyobraźmy sobie siebie za kilka lat, gdy już prowadzimy tę szkołę jogi albo jesteśmy wziętymi fotografami. A potem krok po kroku cofajmy się. W ten sposób zdamy sobie sprawę, co musimy zrobić, by naprawdę do tego doszło. Musimy sobie odpowiedzieć na pytanie, dlaczego chcemy coś zmienić. Co na tym zyskamy, a co stracimy? Co nam w obecnej pracy, relacjach z ludźmi, związku przeszkadza? A co jest fajne? A może wszystko gra, a my po prostu potrzebujemy jakiejś ekscytacji, którą moglibyśmy znaleźć gdzie indziej, choćby w tańczeniu flamenco czy lotach na paralołni. Mówię całkiem serio. Wtedy wstrzymajmy się z radykalną zmianą.

Kiedy się zmieniać? Gdy tracimy nad jakąś sytuacją kontrolę. Tak jest ze wszystkimi nałogami, na przykład przejadaniem się. Wtedy trzeba stanąć przed lustrem i nazwać rzecz po imieniu. Przestać się oszukiwać. Potem będzie tylko lepiej. Jedna zmiana pociąga następną. Dziewczyna, która mocno schudnie, będzie musiała zmienić też sposób ubierania się. Nie będzie już miała tuszy jako ochrony przed światem. Będzie wyglądała atrakcyjniej, częściej przyciągała wzrok mężczyzn. I to też może wywoływać u niej lęk. Ale warto spróbować. Najlepsze pomysły przychodzą, gdy wyrwiemy się z monotonii codziennego dnia. Na krótkim wypadzie w góry, przedłużonym weekendzie nad jeziorami. Odwagi!

Anka. Kilka tygodni temu jej pierwsze reporterskie zdjęcia ukazały się w gazecie. Właśnie dostała zamówienia na następne. Anka czuje, że nadała swojemu życiu nowy kierunek. Tym razem obiecuje sobie mocno trzymać ster w rękach.

Czasem życie samo zgłasza się do poprawki. Najczęściej trzeba mu jednak pomóc. Jak doszłec, co nas najbardziej uwiera? Zamiast obrażać się na znajomych za ich złośliwe uwagi, warto się w niektóre, zwłaszcza te najbardziej nas denerwujące, wsłuchać. Bo skoro nas bolą, to pewnie coś jest na rzeczy. Co dalej? „Niezależnie, od tego, czego zmiana dotyczy, trzeba się zatrzymać i przejrzeć w lustro”, mówi Magda Zabierzowska, specjalistka od zmian, prowadząca show-room Poza w Warszawie. „W przerośni, a w moim przypadku także dosłownie. Zobaczyć, jak wyglądamy naprawdę. Nie oszukiwać się. Szczerze przyznać, czego w sobie nie znosimy, a co nam się podoba. To moment najtrudniejszy, ale konieczny”, radzi Magda. Szczerze, bo na co dzień pracuje niczym znane z telewizji Trinny i Susannah. Bez brutalnej diagnozy problemów swoich klientek, niczego by nie osiągnęła. Do największych sukcesów Magdy należy nowy wizerunek Patrycji Markowskiej. „Przykład Patrycji pokazuje, że można wyglądać świetnie, jeśli jest się otwartym na innych”, mówi Magda. Gdy do Pozy przy-

Odwagi! PRZEBUDZENIE to nie rewolucja. Wystarczy, jeśli otworzysz się na świat.

chodzi klientka, która narzeka na brak własnego stylu, Magda najpierw umawia się z nią na kawę. Pyta o ulubione książki, kolory, filmy, sposób spędzania wolnego czasu. I dokładnie się jej przypatruje. Dopiero potem wspólnie oglądają szafę. „Najczęściej znajduję w niej stopy takich samych ubrań. Ulubionych koszul w prążki czy granatowych swetrów. Gromadzimy je, boimy się wpuścić do szafy trochę powietrza. Tak jak w życiu”, tłumaczy Magda. Razem z klientką robią rachunek sumienia. Wyrzucają to, co jest naprawdę straszne, zostawiają rzeczy, które mają wartość sentymentalną. Na wspólnych zakupach garderobę uzupełniają o konieczne dodatki i nowe ubrania. „A potem pokazuję, jak łączyć ulubione rzeczy z nowymi”. Bo żeby się przebudzić, nie trzeba palić za sobą mostów. Koszule w prążki można zostawić. ■