

Wędrując do siebie

AUTORKA: MAŁGORZATA POTOCZAK-PEŁCZYŃSKA



„Bądź w »tu i teraz«, „Leśne kąpiele wzmocnią odporność organizmu” brzmią znajome hasła. Kto nie zapoznał się z technikami głębokiego oddychania, treningami uspokojenia umysłu, nie próbował praktykować medytacji? Słuchał. Czytał. Uczył się technik oddychania. Zasiadał do medytacji – a potem wracał do nawykowego życia w pośpiechu i nieuważności na siebie.

Dla tych, którym trudno o wytrwałość w praktykowaniu technik mindfulness, proponuję po prostu w najbliższy dzień wolny wyjść (wyjechać) z domu i znaleźć niewielką górkę z leśnymi ścieżkami. To na początek. Z czasem wzywać Cię będą kolejne drogi, kolejne

górkę, góry. Parafrazując słowa Wysockiego: „Zostaw wszystkie spory na dole, już wszystko sobie udowodniłeś – lepsze od gór, mogą być tylko góry, na których jeszcze nie byłeś”. Bo góry, chcesz, czy nie chcesz, wymuszają uwaga „tu i teraz”.

Mieszkam w Karkonoszach u podnóża Śnieżnych Kotłów. Jestem dziennikarką, psychoterapeutką *Gestalt* i sudeckim przewodnikiem górskim. W moim osobistym doświadczeniu nic tak bardzo nie przybliżyło do siebie, jak górską wędrowkę. Bo w drodze doświadczasz siebie inaczej. W przyrodzie słyszysz siebie wyraźniej. Uczysz się w praktyce, jak uważność w „tu i teraz” wpływa na spokój umysłu, a ostatecznie – nawet przez chwilowe zmęczenie i ból mięśni po wędrowce – na rozluźnienie ciała. A to kierunek, żeby lepiej sobie radzić z wszechobecnym stresem codziennym.

Doświadczaj siebie

Żyjemy w trzech sferach świadomości: zewnętrznej, wewnętrznej i pośredniej.

Najczęściej dwóch pierwszych sfer nie zauważamy. Nasze zmysły są uśpione: patrzymy i nie widzimy, słuchamy i nie słyszymy – a to sfera zewnętrzna, która przez nasze zmysły chce do nas mówić wielobarwnie, cieniem i słońcem, półcieniem, tonami niejednorodnymi.

Nie wsłuchujemy się też w sygnały, które daje nam ciało, nasz najczulszy barometr. Nakierowani na zadanie, cel – nie słyszymy, że ciało krzyczy choćby o nawodnienie, odpoczynek, uspokojenie oddechu.

Nieustannie poruszamy się w sferze świadomości pośredniej: mówimy, gadamy, opowiadamy, fantazjujemy, marzymy, oceniamy, porównujemy, podążamy za naszymi skojarzeniami, tworząc obrazy i myśli, „głową” jesteśmy w przeszłości lub w przyszłości. Wspominając przeszłość, to, co się nam zdarzyło, jak nas ktoś potraktował, co sami zrobiliśmy lub nie zrobiliśmy, „produkujemy” często takie emocje, jak żal, poczucie winy czy niesprawiedliwości, bezsilność, rozczarowanie, smutek. Kiedy zaś myślimy o przyszłości, tworzymy potencjalne scenariusze wydarzeń i naszych zachowań – łatwo o niepokój, lęk, bezradność. I żadne plany powstające w naszej głowie – A, B, C do Z – temu nie zaradzą. Nastrój spada, emocje nas zalewają, ciało odpowiada napięciem.

Wędrowka po górach nie przełącza nas automatycznie na „tu i teraz”. Nie zwalnia nas automatycznie z natłoku myśli. W górach, zwłaszcza idąc w grupie, najczęściej nawykowo zachowujesz się jak w życiu.

Po pierwsze, zaobserwuj „siebie nawykowego” w górach: jeśli idziesz w grupie, czy chcesz być liderem, który wyznacza tempo marszu? A może próbujesz dotrzymać kroku tym, którzy Ciebie wyprzedzili – choć serce bije jak oszalałe i czujesz suchość w ustach, nie zwalniasz, nie pozwalasz sobie na przerwę, łyk wody, bo przecież założony cel wędrowki jeszcze nieosiągnię-

ty, a Ty nie możesz okazać słabości, nie możesz być gorszy od innych. A może jesteś outsiderem i źle się czujesz z towarzyszami wędrowki przed Tobą i za Tobą – idziesz wolno, coraz wolniej? Samo poszerzenie świadomości o siebie, o tym, jak nawykowo działasz, jest pierwszym krokiem do zmiany – w myśl paradoksalnej teorii zmiany *Gestalt* (Beisser 1970): „[...] zmiana pojawia się wtedy, gdy ktoś staje się tym, kim jest, a nie kiedy usiłuje stać się tym, kim nie jest. Zmiana nie odbywa się ani pod wpływem przymusu ze strony osoby zainteresowanej zmianą, ani też kogokolwiek, kto stara się ją zmienić, ale zachodzi, jeśli ktoś włoży czas i wysiłek w to, żeby stać się tym, kim jest – być w pełni zaangażowanym w swoją bieżącą sytuację. Zmiana staje się możliwa tylko wtedy, gdy pacjent zrezygnuje, przynajmniej na chwilę, z tego, jakim chciałby się stać, i pokusi się być tym, kim jest”.

*W drodze doświadczasz siebie
inaczej. W przyrodzie słyszysz siebie
wyraźniej. Uczysz się w praktyce,
jak działa na Ciebie uważność
w „tu i teraz”.*

Wędrując po górach, doświadczaj, kim jesteś, według jakiej narracji o sobie żyjesz – i jakie konsekwencje dla Ciebie to niesie? Jest Ci dobrze w pozycji lidera, outsidera? Jaki koszt energetyczny ponosisz? Czy chcesz spróbować postąpić inaczej niż zwykle, doświadczyć siebie innego? Lider może spróbować wędrować na końcu grupy, outsider powoli wchodzić w tłum – jak Ci jest z tym doświadczeniem? Doświadczaj siebie innego – tylko przez osobiste doświadczenie możesz sprawdzić inną perspektywę. Słowo „sprawdzam” jest fajną opcją.

Obudź zmysły do „tu i teraz”

Kiedy wchodzisz do lasu, na górską ścieżkę, po prostu łatwiej o świadome budzenie zmysłów – a to droga do przełączenia głowy z przeszłości lub przyszłości do „tu i teraz”.

Nie będę odkrywczą, jeśli powiem: doświadczaj siebie i świat przez zmysły, daj głowie odpocząć. Pracuję w szpitalnym oddziale leczenia zaburzeń nerwicowych i raz w tygodniu zabieram pacjentów w góry. Bezcenne doświadczenie. Zauważyłam, że najłatwiej pacjentom przełączyć się na leśne „tu i teraz” przez zmysł dotyku lub zmysł słuchu.

Kiedy wejdiesz do lasu, na górską ścieżkę, nie sprawdzaj, ile kilometrów masz do celu. Przywitaj

się z lasem dotknięciem kamienia pokrytego mchem. Sprawdź fakturę kory drzewa, twardość skały, miękkość mchu. Dotknij ziemi. Jeśli odważysz się zdjąć buty – stań na chwilę bosymi stopami (pewnie, że nie zimą) na ścieżce, poczuj uziemienie. Nie musisz czytać publikacji, czym jest uziemienie i w jaki sposób ujemnie naładowane wolne elektrony występujące hojnie na powierzchni Ziemi wpływają na zwiększenie energii, redukcję bólu, lepszy sen, szybszą regenerację. Po prostu poczuj swoje stopy, ciało, siebie w kontakcie z Ziemią. Naładowanie naturalne niskim ładunkiem elektrycznym emitowanym przez Ziemię skutecznie łagodzi stany stresu, depresji, psychofizycznych dolegliwości. Nie musisz tego wiedzieć, żeby uziemienie zadziało.

*Każdy dzień w drodze uczy
uwagi na ciało, emocje,
uwagi na siebie.*

A teraz zamknij oczy – wymień w myślach lub na głos pięć dźwięków, które słyszysz. W ten sposób „wyciągniesz swoje czuлки nastawione na zmysł słuchu”. Odgłosy lasu są prawdziwym dźwiękowym detoksem w przerwie między cywilizacyjnym szumem. Regularne praktyki wsłuchiwania się w dźwięki lasu, co udowodniono, pomagają przy wychodzeniu z bezsenności, migren, obniżają ciśnienie tętnicze krwi i pomagają zniwelować arytmie serca.

Teraz otwórz oczy i wymień w myślach lub na głos pięć rzeczy, które zauważasz w zasięgu wzroku. Kojąco działają na nas naturalne odcienie zieleni i błękitu, a także naturalne układy wzorów, zwane fraktalami. W lesie bez trudu znajdziesz fraktale liści, kory drzew, płatki kwiatów. Ponoć kontemplacja takich naturalnych struktur pomaga obniżyć nasz poziom stresu nawet o 60%. Nie musisz tego wiedzieć. Skup się na grze światła i cienia – to zaproszenie do leśnej medytacji.

Uruchom kolejny zmysł – węchu: możesz potrzeć w ręce grudkę ziemi, liść, doświadczyć, jak pachnie powietrze. Za każdym razem będzie to inny zapach – zależny od miejsca, pory roku, pory dnia. Nie musisz znać takich słów, jak „fitoncydy” czy „terpeny”, oznaczające naturalne związki chemiczne wydzielane przez drzewa, które wzmacniają nasz układ nerwowy, obniżają poziom hormonów stresu oraz ciśnienie krwi i tętno, przywracają równowagę naszemu układowi nerwowemu. Po prostu doświadczaj świat i siebie w przyrodzie przez zmysły.

Oddychaj

Uziemiony, z czułkami zmysłów nastawiony na „tu i teraz” – weź spokojny wdech przez nos, spokojnie wypuść powietrze. Jest bardzo dużo technik oddychania, które pomagają w pracy ze stresem. Osobiście lubię korzystać z techniki „20 oddechów oczyszczających według mistyka Indii Hazrata Inayata Khana”: pięć oddechów – wdech nosem, wydech nosem, pięć oddechów – wdech nosem, wydech ustami zwiniętymi w dziubek, pięć oddechów – wdech ustami zwężonymi w dziubek, wydech nosem, pięć oddechów – wdech ustami zwężonymi w dziubek, wydech ustami zwężonymi w dziubek. Między wdechem a wydechem w każdym cyklu krótkie, trwające sekundę lub dwie sekundy, zatrzymanie oddechu po wdechu. Można dołączyć w myślach słowa Kahna – na wdechu „wdycham światło i życie”, na wydechu „i promieniuje tym samym”. Cudownie praktykować tę technikę w górach: z otwarciem na przestrzeń i magię gór. Nic tak nie przybliży do siebie, jak świadomy oddech.

W drodze

Podobnie jak dźwięki rodzą się z ciszy, także z samotności wychodzimy, dojrzewamy do bycia w relacji. Jeśli zdecydujesz się na samotną wędrowkę po górskich ścieżkach, doświadczysz siebie w ciszy przyrody – będzie to doświadczenie bezcenne.

Przejdź Główny Szlak Sudecki od kropki do kropki: 444 kilometry bez podziału na etapy. Jedna wyprawa. Taki był pomysł, zanotowany przed laty na liście marzeń do odhaczenia przed śmiercią. Kiedy droga mnie wezwała, nie wiedziałam, że będzie dla mnie lekcją uwagi na siebie.

Główny Szlak Sudecki im. Mieczysława Orłowicza, drugi pod względem długości szlak górski długodystansowy w Polsce, łączy Świeradów-Zdrój z Prudnikiem. Między kropkami trasa wiedzie przez Góry Izerskie, Karkonosze, schodzi do Kotliny Jeleniogórskiej, dalej przez Rudawy Janowickie i Bramę Lubawską prowadzi w Góry Kamienne i Góry Wałbrzyskie, później w Góry Sowie, zahacza o Góry Bardzkie, dochodzi do Gór Stołowych, przez Góry Orlickie i Góry Bystrzyckie zmierza następnie do Masywu Śnieżnika, by przez Góry Złote i Przedgórze Paczkowskie dotrzeć w końcu w Góry Opawskie i do upragnionej czerwonej kropki na białym kółku w Prudniku.

Między kropkami kamieniste szlaki, ścieżki górskie, leśne drogi, odcinki prowadzone asfaltem, łakami i polami. Między kropkami światło i cień. Między kropkami doświadczenie siebie.

Drobiazgowo planowanie, przemyślany ekwipunek, sprawdzone buty, przeczytane przewodniki i blogi



tych, którzy wcześniej przeszli szlak, są jedynie szkicem. Drogi trzeba się nauczyć własnym oddechem, bolącymi ramionami od plecaka, obtartymi piętami, mokrymi ciuchami, ucieczkami przed burzą, źle wymierzonym czasem od noclegu do noclegu, a nawet głodem. Każdy dzień uczy czegoś innego. Jak pakować plecak, żeby dobrze rozłożyć ciężar. Inaczej ściga w dół. O której godzinie wychodzić na szlak, żeby zdążyć przed ciemnością dotrzeć na zaplanowany nocleg. Ile godzin zabierze wędrowka. Jak i gdzie coś zjeść, żeby nie nosić w plecaku i nie głodować, kiedy bufet w schronisku już/jeszcze zamknięty. Każdy dzień w drodze uczył uważności na ciało, emocje, uważności na siebie.

Drogę musiałam przyjąć z jej mniej atrakcyjnymi odcinkami i niepięknymi widokami, z błotem na ścieżce. Drogę musiałam przyjąć z jej nieprzewidywalnością, zmiennością warunków zewnętrznych i własnych sił. Jak w życiu. Nie wiesz, co jest za zakrętem.

Ale nie znam innego tak dogłębnego poznawania świata zewnętrznego i siebie w drodze. Kiedy bierzesz swój dobytek na plecy – nawet jeśli to tylko kilka koszułek, śpiwór w plecaku na szesnaście dni wędrowki – i codziennie jesteś w drodze, doświadczasz momentów, które będą już w Tobie na zawsze. To świt w górach, kiedy wokół nikogo nie ma, stoisz na ścieżce i słyszysz, jak tuż obok zwierzęta i ptaki budzą się do nowego dnia. To wiatr we włosach i ciekawość, co jest za tą górą. Oddech

przestrzeni, kiedy po monotonnym podejściu przed Tobą otwiera się morze gór i chmur. To jabłko z dzikiej jabłoni zerwane przy drodze. I polana pełna jeżyn.

I co najważniejsze, kiedy jesteś w drodze, Twoje trajektorie przecinają się z trajektoriami spotykanych wędrowców. Z niektórymi zamienisz kilka słów. Z innymi idziesz przez jakiś czas razem. Jesteś w relacji „tu i teraz”. Razem, ale osobno. Jak w życiu.

Na Głównym Szlaku Sudeckim spotykałam tych, którzy także ruszyli w drogę. Pewnie już nigdy nasze ścieżki nie przetną się w górach. Ale w tych nielicznych momentach, kiedy zatrzymywaliśmy się, witając się i wymieniając doświadczeniami, rozmawiając w schroniskach, wytwarzała się więź dobrze znana tym, którzy chodzą po górach. Nikt nie pyta, kim jesteś z zawodu, jak ważną funkcję pełnisz w społeczeństwie, a może jesteś outsiderem. W górach liczy się „światło życia”. Liczy się „tu i teraz” – i nie jest to tylko modne hasło. W górach każdy jest równy, poddawany rytmowi kroków i oddechów. I za to kocham góry. Te małe i te większe. I za to kocham być w drodze. ▣

MAŁGORZATA POTOCZAK-PEŁCZYŃSKA

Psychoterapeutka Gestalt (w trakcie certyfikacji), przewodnicząca górską sudecką, dziennikarka.
