



Sztuka Prostego Życia

simplicite.

002 | Czym naprawdę jest proste życie?

Dzień dobry, dobry wieczór. Nazywam się Katarzyna Kędzierska i zapraszam do wysłuchania mojego podcastu o prostocie. Najbliższa mojemu sercu jest właśnie sztuka prostego życia we wszystkich jego aspektach i najpiękniejszych odcieniach.

Podobnie jak Leonardo da Vinci mocno wierzę, że prostota jest szczytem wyrafinowania. Kocham dzielić się wiedzą i doświadczeniami, dlatego od lat prowadzę Simplicite.pl – największy polski blog o minimalizmie. Jestem też autorką książki „Chcieć mniej. Minimalizm w praktyce”.

W dzisiejszym, drugim po przerwie, odcinku razem z moim wyjątkowym gościem podejmiemy się odpowiedzi na pytanie „Czym właściwie we współczesnym świecie jest to cudowne i wymarzone dla niektórych proste życie?”. Moim gościem jest Malwina Huńczak – psycholożka i psychoterapeutka. Dzień dobry, Malwino.

Malwina prowadzi blog Prosto o psychoterapii. Jest autorką książek, w tym jednej, która sprawiła, że się poznałyśmy. Historia naszego poznania jest dość zabawna, ponieważ ja, przygotowując się do bycia nauczycielem medytacji *MINDFULNESS* (to zupełnie inna historia, o której opowiem w kolejnym podcaście), czytałam wiele książek i w pewnym momencie trafiłam na książkę Malwiny o samowspółczuciu. Wygooglujecie ją z łatwością, a ja wszystkie linki i tytuły umieszczę pod podcastem. Ta książka coś we mnie poruszyła.

Pomimo że była to jedna z wielu pozycji o podobnej tematyce, to jednak gdzieś mi mocno utkwiała. I tak się jakoś złożyło, że po pewnym czasie napisałam do Malwiny, ale z zupełnie inną propozycją. Przygotowywałam się wtedy do stworzenia kursu budowania szafy kapsułowej. Jest to kurs Szafa Minimalistki. Mam się w co ubrać! Też to podlinkuję. Wiedziałam, że ważnym aspektem jest dla mnie poruszenie tematu akceptacji ciała. Jest to kwestia, która bardzo mocno wiąże się z ubraniami, wyglądem, z tym, jak się czujemy w swoich ubraniach i jak się czujemy z tym, jak wyglądamy. To jeszcze dość niepopularne zagadnienie, wydaje mi się, właśnie w tym kontekście. Intuicyjnie było dla mnie naturalne, że jeśli będę do tego kursu dodawała jakieś materiały, to chciałabym, aby były one związane z samowspółczuciem. Ale samowspółczuciem w kwestii ciała. Malwina była tutaj dla mnie absolutnie naturalnym wyborem i byłam bardzo szczęśliwa, kiedy zgodziła się współuczestniczyć w realizacji tego projektu i mi pomóc. Tak też powstał e-book, który stał się bonusem do kursu.

I dziś się słyszymy. Malwino, poproszę Cię o włączenie mikrofonu, bo wiem, że wcześniej poprosiłam Cię o jego wyłączenie.

K: Jeszcze raz dzień dobry, bardzo mi miło Cię słyszeć.

M: Dzień dobry, cześć. Ja się bardzo cieszę, że mogę z Tobą porozmawiać dzisiaj na ten temat, bo myślę, że jest to temat ważny i też bliski mojemu sercu – proste życie.

K: No właśnie, proste życie, czyli *SLOW LIFE*. Ja tu sobie przygotowałam grzecznie kilka pytań. Jak wpiszę w Google hasło *SLOW LIFE*, mamy dokładnie miliard dwieście dwadzieścia milionów – być może teraz już więcej – wyników. Minimalizm, którym jak się z kolei zajmuję, jest stale w trendach i one pokazują, że tęsknimy za prostym życiem na wsi, tęsknimy za karawaniem. Dzisiaj nawet czytałam artykuł o *CRAZY PLANT LADY*, czyli takich szalonych rośliniarach, jak to się tłumaczy, co oznacza, że mamy coraz więcej roślin w domu. Tęsknimy chyba za tym sianem marchewki i grzebaniem w ziemi. Uświadomiłam sobie, przygotowując się do tego nagrania, że nawet Twój blog nazywa

się: „Prosto o psychoterapii”. Skąd Twoim zdaniem bierze się ten szalejący popyt na prostotę w tak różnych jej odsłonach, jak widzimy?

M: Myślę, że bierze się to w dużej mierze stąd, że czujemy się przebodźcowani, że żyjemy w szybkim tempie. Mamy coraz więcej, coraz więcej rzeczy jest dla nas dostępnych, ale jednocześnie zobaczyliśmy, że więcej niekoniecznie znaczy lepiej, nie przynosi nam to szczęścia czy satysfakcji albo przynosi jedynie na chwilę i to szczęście jest nietrwałe. Z jednej strony żyjemy w kulturze przesytu, a z drugiej coraz wyraźniej zauważamy potrzebę redukcji nadmiaru. Nasz umysł przestaje sobie z tym nadmiarem bodźców radzić i, tak jak powiedziałaś, my tęsknimy za prostym życiem, za kontaktem z naturą, za upraszczaniem różnych spraw w swoim życiu. Szukamy sposobów na oszczędność czasu i pieniędzy. Coraz więcej ludzi kupuje ziemię na wsi albo zakłada ogródek, albo chociaż jakąś niewielką rabatkę ziół na balkonie. Myślę, że zupełnie czym innym jest kupienie gotowego warzywa w sklepie, a czym innym wyhodowanie go samemu. Chodzi o przejście tego całego procesu: zaopiekowanie się nasionkiem albo sadzonką, podlewanie, nawożenie, cierpliwe dogłębne rośliny i uczenie się, czego ona może potrzebować. Ja myślę, że to, co jest najważniejsze w tym procesie, to zaangażowanie, cierpliwość, czekanie i poświęcanie czasu i energii. Jest w tym coś bardzo pierwotnego, czego my jako ludzie bardzo potrzebujemy, za czym tęsknimy, a jednocześnie stosunkowo mało jest tego w naszym codziennym życiu. My żyjemy w dobie instant i jesteśmy przyzwyczajeni do tego, że ma być szybko i skutecznie. Zauważam to również na co dzień w swoim gabinecie, w pracy z pacjentami. Sporo jest takich osób nastawionych na szybkie efekty oraz na to, że te efekty mają przyjść z zewnątrz, a to nie zawsze tak działa albo prawie nigdy tak nie działa.

K: Czy wtedy odpowiedzią może być proste życie? Odpowiedzią na tę kulturę instant?

M: Myślę, że my jako społeczeństwo trochę doszliśmy do ściany w kwestii konsumpcji. Odpowiedzią może być poszukiwanie prostoty, redukcja nadmiaru. To jest taki paradoks. Pomimo tego, że otacza nas nadmiar, przesyt, to jednak mam poczucie, że żyjemy w kulturze braku. Zewsząd słyszymy, że pewnie czegoś nie mamy, a powinniśmy, bo inni już mają. Albo czegoś nie wiemy i jesteśmy niedoinformowani, nie na czasie.

Obserwujemy ludzi zmęczonych nadmiarem. Ujawnia się tęsknota za powrotem na łono przyrody, za tym, by oczyszczać przestrzeń zamiast kolekcjonować rzeczy; by ograniczać listy zadań zamiast być pracoholikiem. Ma być wolno zamiast szybko. Takie przewartościowanie swojego życia.

K: Tak, to prawda. Ja też siłą rzeczy obserwuję to od lat w moich aktywnościach okołoblogowych. Powiem Ci, że mnie bardzo mocno zastanawia, czym tak naprawdę jest proste życie. Pewne skojarzenia przychodzą nam automatycznie i też dużo o nich pięknie mówiłaś. O naturze, do której się zwracamy automatycznie, intuicyjnie, o porządkowaniu przestrzeni. Czy tym jest według Ciebie to proste życie, za którym tęsknimy? W takim codziennym bardzo namacalnym wymiarze.

M: Myślę, że dla każdego czym innym jest proste życie i w innych sferach się ono przejawia. Każdy proste życie adaptuje do różnych obszarów swojego życia. Jak ja myślę o definicji prostego życia, takiej mojej definicji, to od razu pojawia mi się refleksja, że to jest życie w zgodzie ze sobą, ze swoimi wartościami. Ja to rozumiem w ten sposób: podążanie w kierunku, w którym ja chcę podążać, a nie w kierunku oczekiwań innych. No i oczywiście łatwo jest powiedzieć, a trudniej zrobić. Proste życie nie polega na tym, że ma być łatwo, zawsze przyjemnie i bezproblemowo, ale na odnalezieniu swojej równowagi czy swojego sposobu życia w problemach, które i tak są i i tak zawsze będą. Myślę, że to zależy od człowieka, jak ktoś rozumie proste życie czy w jakiej sferze się ono u niego przejawia.

K: Fascynuje mnie to, co powiedziałaś. Proste życie to nie jest łatwe życie w takim razie?

M: Hmm... no nie zawsze. :)

K: Jak popatrzymy na proste życie przez pryzmat Instagramu, to to są piękne kadry z roślinkami, to jest niespiesznie wypita kawa, to jest czas spędzony z bliskimi na śniegu. Mam więc wrażenie, że w głowie powstaje nam skojarzenie, że proste życie jest łatwe, przyjemne i piękne, i czasami estetyczne; takie trochę obsypane brokatem i różowym lukrem. Ty mówisz o czymś zupełnie innym – że proste życie nie musi być wcale łatwe.

M: Myślę, że proste życie może też wyglądać tak, jak ty mówisz. To, co my widzimy na Instagramie, to nie jest prawdziwe życie. Może to jest prawdziwe życie, ale każdy pokazuje tylko jakiś fragment, my nie widzimy czyjś życia w całości. Dla mnie proste życie jest związane z tym, że ja podążam w kierunku wartości, które są dla mnie istotne. To często oznacza podejmowanie decyzji, które nie zawsze są oczywiste, które nie zawsze są proste. Świat narzuca nam sprzeczne wartości, sprzeczne dążenia, a to się nakłada na to, czego my chcemy, i to się miesza, a my gubimy się w myślach. Proste życie bardziej kojarzy mi się ze znajomością siebie, swoich potrzeb, z podejmowaniem świadomych decyzji. Przyszła mi teraz taka metafora do głowy. Jeśli my nie znamy swoich prawdziwych potrzeb, nie uświadamiamy sobie, co tak naprawdę jest dla nas ważne, na czym nam zależy, to trochę tak, jakbyśmy weszli do hipermarketu i przy każdej półce, przy każdym produkcie mieli decydować, czy my tego chcemy, czy nie; czy to jest dla mnie, czy nie. To jest bardzo męczące, energetycznie pochłaniające i nie tędy droga. Mam poczucie, że nie w tę stronę powinien przebiegać ten proces.

K: Czy w takim razie, tak nawiązując do tej metafory, świadome budowanie prostego życia byłoby trochę jak tworzenie listy zakupów? Zanim pójdziesz do hipermarketu, to trochę przyglądasz się sobie, swoim potrzebom, robisz listy zakupów i wtedy, jak do niego trafisz, nie chodzisz od półki do półki, od produktu do produktu, tylko wybierasz konkretne rzeczy.

M: Myślę, że to jest świetna metafora. To jest przyglądanie się sobie, swoim potrzebom, temu, co jest dla mnie ważne, i dokonywanie własnych wyborów, a nie takich, które narzuca nam świat zewnętrzny. Takie dobre traktowanie siebie, szanowanie swoich granic. Teraz mi się to mocno skojarzyło właśnie z takimi granicami. Kiedy spytałaś, czy proste życie oznacza życie łatwe czy niełatwe, to pomyślałam, że niektórym często proste życie kojarzy się z brakiem czegoś, z odrzuceniem komfortu czy życiem w ubóstwie. To, co ja rozumiem przez pojęcie prostego życia, to jest życie głębsze, pełniejsze, z większą świadomością, z większą lekkością. To wszystko łączy się z tym, o czym przed chwilą rozmawialiśmy – z tymi granicami. Wchodzimy do marketu i tam są wszystkie rzeczy, ale ja mam świadomość, że ja po pierwsze tych wszystkich rzeczy nie potrzebuję, a po

drugie być może te wszystkie rzeczy byłyby dla mnie tak naprawdę obciążeniem i przetłoczeniem. W prostym życiu ważna jest umiejętność, że ja będę potrafiła odmówić komuś, czemuś, jeśli wiem, że coś mi nie będzie służyć. Jeszcze ważniejsza umiejętność jest taka, że ja będę potrafiła odmówić samej sobie. Nie podejmę się realizacji każdego projektu, każdego zadania, bo mam świadomość, że potrzebuję czasu na odpoczynek i na regenerację. Taką świadomość tego, że nie muszę zrobić wszystkiego na sto procent czy wszystkiego, co sobie założyłam. I to wcale nie oznacza, że ja sobie z czymś nie radzę, a nawet wręcz przeciwnie.

K: Mam poczucie, że trochę zahaczamy o temat balansu, harmonii w życiu pomiędzy tym, co muszę, a tym, czego chcę; pomiędzy tym, co muszę, a tym, czego potrzebuję. Czy proste życie też będzie właśnie tym? Umiejętnością stawiania granic i wybierania dla siebie tego, co w tym momencie jest, nie chcę powiedzieć dobre, ale może dobre i potrzebne?

M: Myślę, że masz rację. Proste życie w ogóle bardzo mi się łączy z higieną psychiczną. Z dbaniem o siebie, o swoje samopoczucie. Uważam, że nadmiar bodźców – czy to jest nadmiar pracy, obowiązków czy trudnych relacji – jest odpowiedzialny za codzienny stres i zmęczenie, za złe samopoczucie, a to jest dla mnie przeciwieństwem prostego życia. To wszystko, co wymieniłam, bardziej kojarzy mi się z zagonieniem, z przesytem, więc proste życie mocno łączy się z higieną psychiczną i z dbaniem o siebie, o swój dobrostan.

K: Ja będę trochę adwokatem diabła, bo mi się nasunęło takie pytanie, z którym ja się też czasami mierzę. „Dobra, Ty to mieszkasz w Warszawie, w dużym mieście, pracujesz na swoim, więc nie masz obowiązków od ósmej do siedemnastej czy do dwudziestej, a ja jestem mamą dwójki dzieci, pracuję na etacie i nie zawsze mam ten luksus, komfort, żeby do końca o wszystkim decydować. Mam bardzo dużo obowiązków i jak tutaj znaleźć czas na to wszystko, o czym Ty mówisz? Na balans, na samopoznanie i tak dalej”.

M: Myślę, że my często traktujemy to globalnie. W takim sensie, że życie nie wygląda właśnie w ten sposób, jak ty powiedziałaś, że przez cały czas jesteśmy tacy uważni na siebie i mamy równowagę oraz samoświadomość. Myślę, że to nie jest możliwe. Chodzi o to, aby znaleźć jak najwięcej takich momentów na co dzień czy ogólnie w życiu.

Oczywiście w moim życiu, jak w życiu każdego innego człowieka, też są chwile zwątpienia, problemy, trudne decyzje, gorsze okresy. Nawet jeśli mam momenty przesyty czy tygodnie intensywnej pracy, to staram się na przykład codziennie znaleźć taki czas na bycie sama ze sobą. Dla każdego to może być coś innego. Dla mnie to będzie właśnie czas ze sobą, a ktoś inny posłucha sobie muzyki czy spotka się ze znajomymi. I znowu to nie chodzi o to, żeby życie zamieniać tylko na takie momenty, ale żeby znajdować je w ciągu dnia dla siebie. Ja na przykład praktykuję wdzięczność, pisałam o tym w e-booku, który jest dodatkiem do Twojego kursu Szafa Minimalistki. Nawet jak mam trudniejsze chwile czy dużo pracy i obowiązków, to znajduję czas – ja to robię akurat wieczorem przed zaśnięciem – żeby sobie pomyśleć o jednej rzeczy, za którą jestem wdzięczna, i ją docenić. Zauważyłam, że najczęściej przed zaśnięciem – i mnie również się to zdarza – ludzie robią listę zadań w głowie: czego się nie udało dzisiaj zrobić i co trzeba zrobić następnego dnia. Jesteśmy albo w przeszłości, albo w przyszłości, a nie ma nas tu i teraz. Łatwo tak można przeżyć całe życie i jeszcze się dorobić problemów ze snem.

K: Z ciekawością słucham tego, co mówisz, i w moim umyśle pojawiło się mnóstwo niteczek, różnych wątków. Ten, który mi się wybija na pierwszy plan, to znalezienie czasu dla siebie. Czy wobec tego proste życie to będzie też intencjonalna samotność?

M: Takie pobycie ze sobą? Nie nazwałabym chyba tego samotnością, tylko byciem samemu. Uważam, że istotne jest, by usłyszeć siebie, swoje potrzeby, to, czego my chcemy, co jest dla nas ważne. Potrzebne są takie chwile, które my mamy tylko ze sobą, sam na sam, żeby zobaczyć, o co nam chodzi, do czego dążymy.

K: Ja mam to właśnie na myśli, mówiąc o samotności, bo nie łączę samotności z osamotnieniem. Raczej z tym, o czym powiedziałaś, żeby poświęcić czas na intencjonalne bycie ze sobą i trochę zmuszenie się do nic nierobienia. Mam poczucie, że jak jesteśmy w trybie działania, to jesteśmy w trybie działania i wtedy nasz umysł jest albo w przeszłości, albo w przyszłości. To też inna kwestia, zaraz się do tego odniosę, bo chcę Cię o coś zapytać. Nasza głowa zajmuje się milionem różnych rzeczy i jak się nagle zatrzymuje,

żeby pobyc sama ze sobą, to to jest właśnie samotne pobycie – bez ludzi, bez bodźców, bez Internetu, bez rozproszeń. Czy rozumiałabyś to w podobny sposób?

M: Tak. Nam trudno jest czasem po prostu być zamiast ciągle działać. Znowu podkreślę: to nie chodzi o to, że mamy godzinami leżeć na kanapie i nic nie robić. Chodzi o umiejętności odpoczynku czy raczej wypoczynku. Odpoczywanie kojarzy mi się z tym, że trzeba się najpierw mocno napracować, żeby móc dać sobie pozwolenie na odpoczynek, czyli odpoczynek od pracy. Trudno jest nam wypoczywać, czyli po prostu się relaksować. To nie musi być nagroda, tylko zatrzymanie się lub element tego, byśmy mogli realizować swoje cele, dążenia, obowiązki. A często o tym zapominamy. Naruszamy swoje granice.

K: Powiem ci, jak ja lubię do tego podchodzić. I ciekawa jestem, jakie Ty masz podejście. Lubię myśleć o tym jak o chwilach „czujności na siebie”. Ja tego nie wiążę z odpoczynkiem, bo ten mocno łączy mi się z robieniem rzeczy przyjemnych, relaksacyjnych. Z kolei bycie blisko siebie, o którym mówimy, kojarzę z momentami „czujności na siebie”, uważności na to, co czuję; na to, co mi się w głowie pojawia; na to, jakie mam wrażenia z ciała. Oczywiście zaraz w naturalny sposób przejdę do mojej kochanej medytacji *MINDFULNESS*, bo mam poczucie, że to się wszystko łączy. Ale czy Ty również nazywałabyś to w ten sposób? Albo czy może jest Ci to bliskie?

M: Jest mi to bliskie, chociaż ja trochę inaczej to nazywam. Ty nazywasz to czujnością, a ja sprawdzaniem, gdzie jestem dzisiaj, co się ze mną dzieje, jak się mam, jak się ma moje ciało. To, o czym mówisz, kojarzy mi się z przestrzenią emocjonalną. Aby być w kontakcie ze sobą, z tym, co się aktualnie pojawia. Jest to ważne też w planowaniu zadań, obowiązków, żeby zobaczyć, czy mam na to w ogóle dzisiaj zasoby lub przestrzeń emocjonalną.

K: Podsumujmy proste życie, o którym marzymy. Będzie ono sprawdzaniem siebie, „czujnością na siebie” – niezależnie od tego, jak to każdy z nas nazwie. Mam poczucie, że nasi słuchacze mogą teraz pomyśleć: „Dobra, ale te dziewczyny odleciały w jakiejś tematy związane ze świadomością, z obserwacją siebie, myśli, odczuć i tak dalej”. Więc może warto porozmawiać o konkretnych narzędziach, które mogą nam w tym pomóc.

Jaki powinien być pierwszy krok, kiedy jesteśmy daleko od siebie i od prostego życia? Co możemy zrobić, żeby być bliżej?

M: Żeby być bliżej siebie?

K: Nie, bliżej prostego życia, o którym mówimy. To jest pierwsze pytanie, które się mi się nasuwa. „No dobra, proste życie, fajnie. To wszystko pięknie wygląda, ale od czego zacząć? Jaki jest pierwszy krok?”

M: Zaczęłabym od tego, żeby zdefiniować, czym jest dla mnie proste życie. W jakich dziedzinach ja bym chciała, żeby proste życie się u mnie przejawiało. Czy to będzie na przykład porządkowanie swojej przestrzeni, czy organizowanie swojego czasu, czy określenie swoich wartości, przyjrzenie się im. Mam poczucie, że my często dokądś biegniemy, do czegoś dążymy, a nie bardzo zdajemy sobie sprawę z tego, po co mam to, do czego nam to potrzebne. Od tego bym zaczęła? Od zdefiniowania, czym jest proste życie; od określenia, jak bym chciała, aby się ono u mnie przejawiało. Po czym ja poznam, że zmierzam w kierunku prostego życia.

K: Uświadomiłam sobie teraz, że po pierwsze: proste życie może się przejawiać w jednym aspekcie, a w drugim nie. Możemy sobie na przykład ogarnąć mieszkanie, pozbyć się bardzo materialnego nadmiaru i mamy proste życie w tym konkretnym aspekcie. Po drugie: warto sobie usiąść na pupie i zastanowić się, po co mi proste życie? Czy to nie jest jakaś idea, koncepcja, którą się zachłysnęłam w danej chwili? Po trzecie: trzeba zadać sobie pytanie – trochę już o tym mówiłaś – czym dla mnie jest proste życie? Czy Ty, tak w trzech słowach, dałabyś radę określić, czym dla Ciebie, dla Malwiny, jest proste życie?

M: Jakbym miała podsumować to, o czym rozmawiałyśmy, to dla mnie są to przede wszystkim wartości, czyli życie w zgodzie ze sobą, z tym, co jest dla mnie ważne. Ale miałam powiedzieć trzy. :)

K: I tak poproszę Cię o rozwinięcie. :)

M: Po pierwsze to wartości, po drugie uważność na siebie, a po trzecie wdzięczność. Albo nawet chyba w odwrotnej kolejności powinnam była to powiedzieć. Wdzięczność jest na pierwszym miejscu ponad wszystko dla mnie.

K: Czyli wdzięczność, wartości i uważność. A jak byś – jeśli oczywiście zechcesz się tym podzielić – to przełożyła na bardzo prozaiczne czynności dnia codziennego? Mówiłaś o wdzięczności, o szukaniu wieczorem przed zaśnięciem jednej rzeczy, za którą jesteś wdzięczna. W kontekście tych pozostałych aspektów, o których mówisz, jakie ma to bezpośrednie przełożenie na Twoje codzienne życie?

M: To ma takie przełożenie, że jak myślę o wartościach, to nie wyobrażam sobie w ogóle codzienności bez świadomości swoich wartości czy tego, w jakim kierunku zmierzam. To jest uświadomienie sobie tego, co ma dla mnie sens, co ma dla mnie wartość. Po co ja w ogóle coś robię, po co ja codziennie rano wstaję z łóżka.

K: Jeśli dobrze rozumiem, to dla Ciebie, dla Malwiny, proste życie to są trzy rzeczy, trzy słowa. To jest wdzięczność, która się już tu dzisiaj pojawiła chociażby w kontekście robienia podsumowania wieczorem i przywołania jednej rzeczy, za którą jesteś wdzięczna. Mamy jeszcze wartości i uważność. Najpierw dopytam Cię o wartości. Czy to jest tak, że ty masz ułożone w głowie, a może nawet spisane, wartości, którymi się kierujesz w życiu? Może sprawdzasz raz na jakiś czas, czy to nadal są Twoje wartości? Czy postępujesz zgodnie z nimi? Jak to tak technicznie wygląda u Ciebie?

M: Technicznie to wygląda tak, że mam poczucie, że na różnych etapach życia sobie sprawdzam. Czy może bardziej wracają do mnie pytania o to, co jest dla mnie ważne w danym momencie, bo to też oczywiście zmienia się na różnych etapach życia. Zauważam, że przez całe moje życie, czy przez większość czasu, pewne aspekty są powtarzalne, pewne wartości wracają pod różną postacią. Taką wartością dla mnie jest własny rozwój i wspieranie rozwoju innych. To się przejawia i w życiu prywatnym, i w zawodowym. Następną wartością jest tworzenie – tworzenie książek, bloga. Zauważyłam, że to daje mi poczucie sensu i satysfakcji. Jak dostaję informację zwrotną od czytelników, od innych osób, że to, co robię, było dla kogoś pomocne w zmianie czy w prowadzeniu lepszego życia, to są to rzeczy, które mnie napędzają i motywują. Kolejnymi istotnymi wartościami

są dla mnie równowaga i spokój wewnętrzny. Nie chodzi o to, że w każdym momencie życia mam tę równowagę i że nie mam problemów, tylko o to, że właśnie w tych problemach – czy wtedy, gdy mam najtrudniej – próbuję znaleźć coś, do czego mogę się odnieść, zadbać o siebie, o swój czas wolny czy swoją aktywność fizyczną. Zauważyłam też, że jeśli chodzi o wartości, to coraz częściej rezygnuję z tego, co mi nie służy, w czym ja nie widzę sensu. Zostawiam dla siebie to, co jest spójne ze mną i z moimi wartościami. To jest także uniezależnienie się od oczekiwań innych, a może przede wszystkim od swoich nadmiernych oczekiwań.

K: Powiedz mi, jak często zadajesz sobie takie pytania – czy to, co robisz, jest w zgodzie z Twoimi swoimi wartościami? Rozumiem, że pewnie przez większość czasu masz to gdzieś z tyłu głowy, ale czy są takie momenty, kiedy siadasz, dajesz sobie chwilę na sprawdzenie i świadomie zadajesz sobie pytanie: „Hej, Malwina, czy to, co robisz, jest w zgodzie z Twoimi wartościami?”?

M: To raczej nie jest tak, że mam na to specjalny czas, nie jest to tak formalnie. Zauważyłam, że do mnie te pytania przychodzą na przykład na przełomie roku albo kiedy mam urodziny. Wtedy jakoś tak naturalnie się zastanawiam, czego było za dużo w moim życiu, czego za mało, a chciałabym, żeby było więcej.

K: Takie nowe początki? Nowe otwarcia?

M: Trochę tak. Tak jest.

K: Została nam jeszcze uważność. To teraz takie modne słowo – „uważność” – i jednocześnie trochę słowo wytrych. Jak u Ciebie jest uważnością?

M: Zgadza się, że to modne słowo, które każdy rozumie inaczej. Jak ja myślę o uważności, tak na co dzień w swoim życiu, to dla mnie jest to kontakt z tym, co się aktualnie pojawia, nawet jeśli to, co się pojawia, jest trudne. To, o czym wcześniej trochę rozmawialiśmy – to sprawdzanie, co się dzisiaj ze mną dzieje, w jakim ja jestem nastroju, czego dzisiaj potrzebuję. To zadbanie o siebie samą. To jest też ważne w mojej pracy, ja sobie w ogóle nie wyobrażam bez tego swojej pracy. Wiadomo, że w moim życiu również zdarzają się trudne chwile, ale jak ja jestem w kontakcie z drugim człowiekiem, z

pacjentem na sesji, to wtedy liczą się dla mnie wyłącznie sprawy tego pacjenta.

Uważność to tworzenie przestrzeni emocjonalnej. Zadbanie najpierw o siebie, żebym ja mogła być w kontakcie i dać coś z siebie drugiej osobie.

K: Jak zaczęłaś o tym mówić, to pomyślałam, że Twoja praca musi być szczególnie wymagająca pod tym względem. W momencie, kiedy jesteś dla pacjenta, dajesz mu swoją uważność, czujność, wykorzystujesz, eksploatujesz swoje zasoby, najróżniejsze – te energetyczne czy emocjonalne. Czy po sesji z pacjentem lub po całym dniu pracy – zanim wrócisz do domu i wpadniesz w rytm domowego życia – poświęcasz świadomie kilka chwil na uważność i na bycie blisko siebie? Jak to u Ciebie wygląda?

M: Niestety teraz, w dobie pandemii, wygląda to tak, że pracuję tylko online. Mam nadzieję, że to się niedługo zmieni.

K: Jak my wszyscy. :)

M: Trudniej teraz zadbać o przejście ze sfery zawodowej do sfery prywatnej. Ja w takich chwilach staram się wypracować jakąś rutynę, czasem jest to tylko kilka świadomych oddechów albo rozciąganie się, albo pójście na kilka minut na spacer. Staram się po prostu w ciągu dnia ustalać rutynę, którą wcześniej miałam naturalnie. Myślę, że to w ogóle jest coś istotnego, o co warto zadbać. Jak tracimy dobrą rutynę, stałe punkty dnia codziennego, które mieliśmy do tej pory, to jest to dla nas obciążające.

K: Dzięki wielkie. Zwłaszcza ta wzmianka o rutynie jest mi bardzo bliska. Na koniec odniosę się do jednej rzeczy. Dużo mówiłyśmy o różnych odsłonach prostego życia; o tym, czym ono może być; o tym, czym ono jest dla Ciebie. Ja też trochę mówiłam o tym, czym ono jest dla mnie. I tak bardzo egoistycznie chcę się jeszcze czymś podzielić. Bardzo bliskie jest mi to, co powiedziałaś, i to, o czym rozmawiałyśmy – że proste życie nie zawsze jest łatwe. Ja pod koniec zeszłego roku zrobiłam sobie pierwszy tatuaż i jest on bardzo prosty, minimalistyczny – jak na minimalistkę przystało. To okrąg, który jest dla mnie symbolem pełni życia. Rozumianej jako wszystko to, co klasyfikujemy jako łatwe i przyjemne, ale również jako to, co trudne i nieprzyjemne, i to, co często naturalnie próbujemy – ja także – wypierać czy od czego próbujemy uciekać. Dla mnie to jest

kwintesencja prostego życia: że nie jest to właśnie tylko kawa na Instagramie, ale to też jest kawa na Instagramie. Bo proste życie ma przecież bardzo radosne, bardzo przyjemne, bardzo estetyczne momenty. Ale to również jest czas, kiedy płaczesz pół nocy, bo na przykład borykasz się ze stratą albo przechodzisz trudny okres. Myślę, że może warto nie uciekać od tej pełni życia – także w prostym życiu. Zastanawiam się, co Ty o tym sądzisz.

M: Myślę, że to jest bardzo dobre podsumowanie. Proste życie to jest tak naprawdę życie pełne, a pełne życie to nie takie, w którym są tylko piękne i dobre chwile, które lubimy pokazywać na Instagramie, ale właśnie też te trudne, nasze niedoskonałości, nasze słabości. Warto być w kontakcie z tymi wszystkimi częściami siebie.

K: Mam poczucie, że za szybko się odezwałam, i chcę, żeby jeszcze na koniec wybrzmiało to, co powiedziałaś. Tym optymistycznym akcentem zakończymy tę bardziej merytoryczną część naszej rozmowy. Myślę, że wielu słuchaczy będzie chciało побыć z Tobą dłużej albo побыć z Tobą bliżej po wysłuchaniu naszej rozmowy. Możesz powiedzieć, gdzie można Cię znaleźć?

M: Można mnie znaleźć w mediach społecznościowych, na Facebooku, na Instagramie, od niedawna piszę blog o psychoterapii, opisuję tam proces psychoterapii od A do Z. Mieszkam we Wrocławiu. W tych miejscach można mnie znaleźć.

K: Jeśli chciałabym przeczytać coś Twojego autorstwa, a niekoniecznie wchodzić na blog, to po jakie pozycje powinnam sięgnąć?

M: Jestem autorką dwóch książek. Jedną z nich poświęciłam perfekcjonizmowi i naszym niedoskonałościom, temu, jak odnaleźć w nich siłę. Książka ma tytuł „Siła niedoskonałości. Dlaczego perfekcyjnie nie zawsze oznacza najlepiej”. Druga to ta, o której wspomniałaś i dzięki której się poznałyśmy. To jest książka pod tytułem „Zaakceptuj siebie. O sile samowspółczucia”. Tak jak wspomniałaś, jest blog o psychoterapii i ewentualnie jeszcze e-book, który napisałam dla Ciebie w kursie Szafa Minimalistki.

K: Tak, e-book dotyczący samowspółczucia w kontekście ciała i wyglądu. Wspaniały zresztą. :) Dziękuję Ci pięknie za poświęcony dzisiaj czas, za serce włożone w naszą rozmowę i za to, jak fajnie nam to płynęło. Wam pięknie dziękuję za wysłuchanie drugiego odcinka podcastu „Sztuka prostego życia”. Tradycyjnie ogłaszam, że wszystkie materiały – transkrypcja; książki, o których wspomnieliśmy; zamiary na blog Malwiny i na jej media społecznościowe – umieszczę oczywiście w podpisie do podcastu, tak że nic nie umknie – żeby było Wam trochę prościej w tym prostym życiu, które nie zawsze jest takie superłatwe.

Droga słuchaczko, drogi słuchaczu, dziękuję Ci pięknie za ten wspólnie spędzony czas i, mam nadzieję, do usłyszenia w kolejnych odcinkach podcastu „Sztuka prostego życia”.

Malwino, bardzo Ci dziękuję raz jeszcze.

M: Dziękuję bardzo.

K: I do usłyszenia.