

Witajcie w Nowym Roku!



Dziś chciałabym Wam kogoś zacytować (Rozproszone umysły", Gabor Mate). Jest to coś, co jest bardzo spójne ze mną, a przede wszystkim bardzo ważne w relacjach. Zapraszam do refleksji i stosowania :)

„Terapeuta rodzinny David Freeman zakończył kiedyś publiczny wykład na temat intymności i relacji, mówiąc, że jeśli miałby wskazać jedną rzecz, jaką słuchacze powinni wynieść z jego prelekcji, byłaby nią świadomość, że **tak naprawdę nie siedzimy w głowie współmałżonka ani swoich dzieci. Możemy być przeświadczeni, że doskonale wiemy, dlaczego zachowują się tak, a nie inaczej, lecz w rzeczywistości przekonania te jedynie odzwierciedlają nasze obawy. Ilekroć przypisujemy innej osobie jakiś motyw („Robi tak, ponieważ...”), odrzucamy ciekawość i wyłączamy współczucie.** Osoba, której wydaje się, że pozjadała wszystkie rozumy, rezygnuje z nauki.”

Pamiętaj, jeśli uważasz, że ktoś coś zrobił, bo np. jest złośliwy, leniwy, nieodpowiedzialny, ignorujący..., może być tylko Twoim przekonaniem. Do faktu może być bardzo daleko. Dlatego pytaj, bądź ciekawy. I tu znów pojawia się pytanie, do którego często zachęcam „dlaczego”. Jeśli zadasz to pytanie z zaciekawieniem i troską(!) w głosie, to być może dowiesz się prawdy. Być może odpowiedź będzie zgoła inna od tej, którą tworzysz sobie w głowie i święcie w nią wierzysz.

Życzę Wam w Nowym Roku dużo zaciekawienia :)