



**Życie od A do Z**

**Katarzyna Miller**  
**Dariusz Janiszewski**



**Życie od A do Z**

A

Apetyt

8

Błędy

14

Czas

20

C

Dojrzałość

28

Dzieci

34

Egoizm

40

E

Fizjologia

46

Guru

54

Honorarium

60

B

D

F



Inność

66

Język

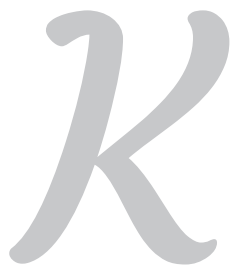
72

Komputer

78

Krzywda

82



K

Lenistwo

88

Lęk

94

Łódź

100

Matka

108



L



Miłość

116

N

Nałóg

122

Narcyz

130

Ojciec

136

Optymizm

142

P

Penis

148

Pokora

156

Rozmowa

162

S

Singielka

170

Sny

176

O

R

T

Śmierć

182

Tu i teraz

188

Udawanie

194

Umnieszacze

200

Wolność

206

Wybór

212

Zdrada

218

U

W

Z



Apetyt

Może się to wydawać dziwne, jak się na mnie dziś popatrzy, ale byłam niejadkiem, chudym, ruchliwym dzieckiem, które trzeba było zatrzymywać niemal siłą. Zatrzymywali mnie więc i trzymali przy stole, dopóki nie zjadłam wszystkiego, co na talerzu. Kiedyś było to praktyką dosyć powszechną, a w niektórych domach pozostało, niestety, do dziś. Moi rodzice mieli na koncie doświadczenie wojny, tata był po obozie koncentracyjnym. To właśnie on – cudowny, mądry, tolerancyjny – w tej sprawie chyba najbardziej zawinił. Siedział przy mnie i pilnował, żebym wszystko zjadła. I tak się zrobiło, że zgubiłam taki wewnętrzny klik, który mówi, że już.

W odczuwaniu smaków między ludźmi występują bardzo duże różnice. A ja jestem bardzo wrażliwa na smaki, rozróżniam ich mnóstwo i uwielbiam wszystkie. Mój apetyt na jedzenie jest taki sam jak na wszystko inne. Zmysłowe odbieranie życia zawsze było mi bliskie. Mam taką misję – po to piszę, po to spotykam się z ludźmi, żeby jak najwięcej osób na coś otworzyć, żeby zdały sobie sprawę, że życie jest cholernie ciekawe i że mają na nie wielki wpływ.

Apetyt  
*A*



Życie może być smaczne. I to jak! Nawet smaki gorzkie to też są ważne smaki. Za dużo słodczy szkodzi.

Jeszcze bardziej szkodzić może nieopanywany głód życia. Czasami się o to ocieram, bo jestem nadmiarowa we wszystkim. To może wyglądać różnie, zawsze jest związane z uzależnieniami. Jestem uzależniona od jedzenia, ale uważam, że mam najlepsze uzależnienie, jakie mogłabym mieć. Chociaż w tej chwili nie lubię tego ciężaru, który noszę. Nie mogę podbiec, czasem nie mogę pójść tam, dokąd może bym i chciała. I tu pojawia się ciekawy aspekt – muszę się powściągać, muszę się nauczyć żyć bardziej ograniczona. To mnie uczy pokory, proszenia o pomoc, wdzięczności. A dopóki ja będę ludziom wdzięczna za to, co mi dają, i będę umiała to wyrazić, nie będą mnie odrzucać. Jak się otwierasz na plusy, to dostajesz plusy i odwrotnie. Tego nie da się zafałszować. Nie radzę sobie ze swoją grubością, może z tym zemrę, a może nie, jeszcze nie wiem. Musiałabym radykalnie zmienić styl żywienia, pewnie także myślenia. Nie zmieniam go, ponieważ kocham

jeść, ale też widocznie ciągle mam większe korzyści niż straty. Mimo tego ciężaru ciągle jestem przecież zdrowa i pogodna.

Z drugiej strony – życiowy niejadek też jest biedny. Jest taką dżdżownicą bez ziemi, wysuszonym wiórkiem. Przeciwnieństwem apetytu na życie byłby neurotyczny lęk, ale przede wszystkim depresja, czyli zaniechanie, ucieczka totalna. A depresja potrafi być chorobą śmiertelną. Jak ktoś odmawia życia, to umrze. Gdy zastanawiam się, czy apetytu na życie można się nauczyć, dochodzę do wniosku, że w dużym stopniu można. Zależy to od tego, jak dalece ktoś został połamany w dzieciństwie. Ludzie mają niewiarygodną umiejętność przetrwania i odradzania się. Gdybym w to nie wierzyła, nie mogłabym pracować w tej robocie...

Mam receptę na życiowy apetyt, pierwszy krok to oddech, on jest najważniejszy. Trzeba bardzo szanować to, że oddychamy. Zauważenie własnego oddechu jest formą medytacji. Masz czuć, że żyjesz, na przykład że się myjesz, dotykasz, głaszczesz, że splukujesz się wodą, wycierasz. Ubierasz się w wygodne rzeczy. Ważne,

Apetyt  
A

żebyś sobie zdawał, człowieku, sprawę, czy chcesz wypić herbatkę earl gray czy czerwoną, czy może zieloną z ryżem. Ktoś mówi: „wszystko jedno”. Jak to wszystko jedno?! Ja się zawsze zastanowię, co ja chcę w tej chwili wypić. Jak na dworze jest deszcz, wyjdę, poczuję kropelki wody na buzi. Rano się zastanowię, jaki kolor dzisiaj zakładam na siebie. Może niebieski, bo chodziłam ostatnio w czarnym i już wystarczy. To wszystko są rzeczy dla zmysłowca bardzo ważne. To jest zatroszczenie się o siebie, uważność. Jedz i pij to, na co masz ochotę, idź tam, dokąd chcesz, rozmawiaj z tymi, z którymi warto, a nie z każdym, kto się napatoczy. Tak samo jest z myśleniem: jeżeli człowiek się nakręca nieszczęśliwymi myślami, cały organizm robi się od tego nieszczęśliwy. Temu trzeba powiedzieć stop, nie wolno tego robić. Jeśli na ulicę wyjdą dwie osoby – jedna będzie miała zliczyć brzydkich, a druga ładnych, to która wróci w lepszym humorze?! Obie znajdą to, czego szukają, bo wystarczy się odpowiednio nastawić. Wiem, jaki świat bywa: smutny, załgany, przemocowy, ale czy ja się do tego dokładam?!

Nie, ja się dokładam do dobrego świata i znam wielu ludzi, którzy to robią. Ode mnie zależy, co wybieram – widzę wszystko, ale wybieram dobre. A jak wybieram dobre, to ono mnie wybiera. I mam ochotę na więcej.

*A*  
Apetyt

A large, light gray, stylized letter 'B' serves as a background for the text. The 'B' is thick and has a slightly irregular, hand-drawn appearance. The word 'Błędy' is centered over the middle of the 'B'.

Błędy

Najtrudniejsze błędy w mojej pracy? To, że kogoś potraktowałam zbyt mało czujnie. Uważam, że jeżeli klient słyszy ode mnie tyle dobrych rzeczy, to czasem musi też usłyszeć coś, co go poruszy, nawet zabolí. Niektóre osoby nie darują mi tego, na szczęście to się rzadko zdarza. Ale czasem tak, i wtedy się obrażają i przerywają terapię. Zawsze mają prawo to zrobić, ale jak robią to w takim momencie, bardzo mi szkoda. Bo dopiero z tego by się właśnie coś urodziło. Mówiąc coś trudnego, sporo ryzykuję. Wiem, że są tacy terapeuci, którzy nie mówią trudnych rzeczy, tylko co to za terapia?! Na pewno długotrwała! Jak zdarzy się taka trudna sytuacja, wtedy myślę – nie jestem Duchem Świętym, chociaż szkoda, że czegoś nie zauważyłam czy się pospieszyłam. I jest mi przykro i żal. Ale jak mówią: nie wsiądziesz, nie pojedziesz.

Jeśli ktoś mnie pyta: „Czy ja mam się związać z tym facetem, czy nie, bo nie chciałabym popełnić błędu”, odpowiadam: „Nie ma szansy, ponieważ to, co bierzesz w tej chwili pod uwagę, to jest tylko kawałeczek czegoś, co widzisz. Na to, co się będzie działo pomiędzy tobą a tym

człowiekiem, nie wpływa tylko to, co jest w nim i w tobie teraz, ale cały świat, mnóstwo rzeczy może się zdarzyć”.

Dziś potrafię powiedzieć, że myliłam się w ocenie jakichś swoich ukochanych. To powszechne, młode dziewczyny zakochują się w łajdakach, ponieważ łajdacy potrafią kadzić, wiedzą, na co je złapać. One chcą dostać miłość, czuć się ważne i jak słyszą te rozkoszne słowa, to idą za swoim marzeniem. Po latach mogą spokojnie powiedzieć: „To był błąd”, tylko że nie można było postąpić inaczej, ponieważ wtedy właśnie tego potrzebowały. Dla młodych ludzi ważne jest szaleństwo, rodzaj pewnej nieprzytomności. No i ten facet, który był taki ekstra, kiedy mieliśmy 20 lat, przy pięćdziesiątce okaże się nie do wytrzymania. Czy to są błędy?! Są i nie są.

Gdy moja klientka mówi: „Jaka ja byłam głupia, że wtedy tego nie wiedziałam”, odpowiadam: „Jak się tak będziesz traktować, to nigdy nie będziesz zadowolona”. Ten rodzaj myślenia jest objawem nielubienia siebie samej i poczucia niskiej wartości. Lepiej by było sobie ciepło i serdecznie powiedzieć: „Dziewczyno, byłaś

naiwna, bo byłaś jeszcze nieprzygotowana i brałaś fałszywą monetę za dobrą. Nie dlatego, że byłaś głupia, tylko dlatego, że bardzo chciałaś być szczęśliwa. Jeśli sobie nie darujesz, to co zostaje z twojej historii życia?! Popioły? Przecież coś przeżyłaś i to ma swoją wartość”. Myślę o długich związkach. Ludzie są ze sobą na przykład 18 lat i ktoś narzeka: „Te ostatnie lata to groza, nie udało mi się małżeństwo”. Zaraz, przecież to znaczy, że 15 lat się udało. To jest prawdziwy sukces. Ale jeśli wygląda na to, że nie uda się wrócić do tamtych pierwszych lat, to nie przedłużajmy tego wahania. Podziękujmy sobie. Bo lepiej sobie dziękować, a nie się handryczyć i nie znosić. To dopiero jest błąd. Taki rodzaj roszczenia zarówno do siebie, jak i do świata, że wszystko ma być zawsze udane. To niemożliwe, ponieważ istota świata i życia polega na zmianie, na ruchu. Wszystko przemija, w ogrodzie kwiaty są tylko parę miesięcy. A ludzie chcą, żeby róża kwitła zawsze.

Błędem jest trwać w błędzie, w tym, co już jest dla nas niedobre. Jeść niesmaczne, zepsute jedzenie, utrzymywać iluzję, że coś trwa, choć się



już skończyło. Niezgoda na przemijanie też jest błędem, ponieważ zatrzymujemy coś, z czego nie ma już energii. Będąc w kontakcie ze sobą i z realnością, możemy zaczynać na nowo, odradzać się, zamiast patrzeć do tyłu i się nie rozwijać.

Boimy się swoich błędów. Tak się nas wychowuje, w iluzji doskonałości i w iluzji, że jak sobie ułożysz życie, to już je masz. No nie, przez jakiś czas masz je ułożone, a potem musisz zobaczyć, czy ono cię nie zaczęło uwierać. Nawet jak zbudujesz najbardziej solidny dom, to i tak musisz o niego nadal dbać, bo a to dachówka się obluzuje, a to zaleje piwnicę. Podobnie trzeba wysprzątać siebie co jakiś czas, zdać sobie sprawę, że pewne wartości okazały się prawdziwe, a inne pozorne, więc niektórych rzeczy już w ogóle nie chcesz, a inne już masz i nie musisz się o nie dobijać. Przechodzenie przez kolejne etapy, kiedy to w inny sposób sobie meblują kolejne przestrzenie życia, to jest cholerna radość. Moim zdaniem kto robi błędy, ten wygrywa.

Można by pomyśleć, że w terapii zajmuję się błędami swoich klientów. Ale ja się zajmuję tworzeniem ich myśli w inną stronę. Właśnie,

żeby nie katowali się za błędy między innymi, żeby nie mieli siebie za nieudanych. Moją podstawą myślenia o ludziach jest coś takiego: chcę, żeby było ci lepiej. Czujesz, że czegoś nie dotknęłaś, zrobiłaś coś nie tak, jak chcesz, zajmij się tym dla samej siebie. I jeszcze takie fajne zdanie, którego Wojciech Eichelberger użył w tytule książki: „pomóż sobie, daj światu odetchnąć”. Jak będziesz szczęśliwa, będziesz uszczęśliwiać świat wokół siebie, bo przestaniesz się czepiać, marudzić, mieć pretensje. Zaczyniesz pogodnie żyć i dzielić się z innymi, a to, czego masz za dużo, rozdawać. Bo jak człowiek ma poczucie, że czegoś nie ma, to za nic nie da. Dlatego w Polsce ludzie sobie bardzo często dokuczają, a nie mówią miłych rzeczy. Mój główny przekaz to: jesteście w porządku, nie ma błędów. Owszem, są działania, które dzisiaj przyniosą nam sukces, a jutro może rodzaj jakiejś przegranej, ale to nie znaczy, że mamy przestać być sobą.

