



Anna Maruszczyńska
Dziennikarka, w TVN Style prowadzi program „Kobieta na zakręcie” i cykl „Bez oporów”, w „Dzień dobry TVN” – „Zielone drzwi”.

Przyplęła do mnie myśl, by stworzyć miejsce, które pozwoli ludziom przejść przez zmianę. Co może być cudowniejszego niż odnalezienie swojej ścieżki w życiu?! Skoro ja potrafiłam ją odnaleźć...

W rodzinnym domu zawsze stała „magiczna skrzynka” z niemieckimi napisami. Tata brał z niej narzędzia, kiedy naprawiał zegarki. Skrzynka wraz z tajemną zawartością była szczytem moich marzeń. Ale zapomniałam o niej na lata.

Tymczasem moi rodzice w wieku 80 lat wpadli na świetny pomysł – przeprowadzki z Olsztyna do Poznania, by być bliżej mnie (podziwiam ich otwartość i odwagę), i wtedy tato przywiózł ze sobą ten mój zapomniany przedmiot pożądania. „Zawsze marzyłam o tym, żeby ją mieć”, powiedziałam. „No to masz”. To było wtedy, gdy zaczęłam już „dziergać” biżuterię z miedzi. Całkiem intuicyjnie.

Pod presją

W moim życiu dokonywała się wtedy duża przemiana. Przez 13 lat pracowałam w korporacjach. I jak to w korporacjach – pokonywanie setek kilometrów, noclegi w hotelach. Przez jakiś czas ta praca spełniała moje oczekiwania. Zwłaszcza że miałam misję na boku. Nie miałam ambicji, by awansować, miałam za to pasję – swoje zespoły, w których śpiewałam.

Zawsze byłam jakimś „przedstawicielem”. W ostatniej firmie – medycznym. Ponieważ zajmowałam się lekiem przeciwbólowym na raka, wpadłam na pomysł, by popularyzować wiedzę o zakładaniu hospicjów. Korporacja mi w tym przykładała rękę; może myśleli: nowe hospicja – nowe zyski? Misja się skończyła i nie doświadczałam już nic poza presją. Liczyły się efekty. Wykańczał mnie brak czasu, zmęczenie. Organizm dawał sygnały, że potrzebuje iść na zwolnienie. Zdarzało się, że stan podgorączkowy utrzymywał się non stop przez trzy miesiące. Skończyło się podejrzeniem białaczki. Brałam tony leków, żeby funkcjo-

sztuka wyboru JEŚLI TYLKO CHCEMY...

W pierwszym związku zastosowała metodę UCIECZKI, w kolejnym również. Z drugim mężem, jak mówi, weszła w jeszcze gorszy „kanał komunikacyjny”. Ale tej SZANSY NA MIŁOŚĆ nie chciała stracić.

HANNA SOBKOWSKA

39 lat, z wykształcenia ekonomistka, z duszy artystka, trenerka rozwoju osobistego, praktyk i propagatorka metody Nonviolent Communication (NVC) – komunikacji opartej na empatii. Założycielka pracowni rozwoju osobistego „Synchronia” i autorskiej pracowni artystycznej „Synchronia ART” w Lesznie.

nować, żeby coś nie bolało, żeby nie urwał się film.

Nie zawsze wiedziałam, czego chcę, ale za to instynkt samozachowawczy w kluczowych momentach mówił mi, czego nie chcę. Wiedziałam, czego nie chciałam w pierwszym małżeństwie. Oboje nie byliśmy aż tacy młodzi, lecz nasza dojrzałość emocjonalna pozostawiała wiele do życzenia. Mąż był pochłonięty pracą. Zaczęły pojawiać się między nami luki komunikacyjne. Moją jedyną myślą było: nie chcę tego, więc trzeba z tego wyjść. I zastosowałam metodę ucieczki. Wtedy nie znałam innej. Gdybym знаła, może bylibyśmy dziś najszczęśliwszą parą na świecie. Myślę, że więcej zrozumienia jest w naszych kontaktach po rozwodzie. W małżeństwie tego zabrakło. Dziwne, bo każda rozmowa między nami była ekscytująca. Mnóstwo ciekawych tematów, inspiracja i ciekawość... Kulał tylko temat związany z tym, co jest w nas – nie potrafiliśmy nawzajem usłyszeć naszych odczuć, potrzeb.

Zaczęło się „nasze”

Wtedy w ogóle nie myślałam o dzieciach. Wydawało się, że nie chcę ich mieć. Teraz wiem, że powodem był brak zrozumienia, którego oboje nie potrafiliśmy sobie dać. Temat dzieci obudził się we mnie później, gdy już byłam z kimś innym. W prezencie w tym idyllicznym związku otrzymałam wiele łagodności, akceptacji i lekkości. Poczułam się kobieco i zaczęłam myśleć, że mogłabym mieć dziecko. Niestety, nie miałam pewności, czy tego samego pragnie mój partner... I znów ucieczka.

„Synchronia” zaczęła się w nowym małżeństwie. Drugiego męża poznałam jeszcze w korporacji. Na jakiejś medycznej konferencji opowiadał, jak pracował 24 godziny na dobę. Uważał, że tak powinno wyglądać życie. Ja uważałam inaczej – że życie trzeba z pasją.

Miał żonę. Był nieszczęśliwy w małżeństwie. Tak samo jak ja z moim pierwszym mężem, kompletnie nie potrafili ze sobą rozmawiać o emocjach. Nie znali swoich potrzeb. I pewnego dnia ona zginęła w wypadku samochodowym...

Myślę sobie teraz, że najpiękniejsze kwiaty mogą wyrosnąć zawsze. Jeśli tylko tego chcemy. Zbliżyliśmy się do siebie. To była nasza świadoma decyzja – chcemy być razem pomimo bolesnych doświadczeń. Nie zamiesz-

kaliliśmy w jego wielkim domu, który niedługo wcześniej wybudował. Powiedziałam: „Nie ma mowy! Budujemy nowy dom. W nowym miejscu”. On zrezygnował z wymarzonego miejsca, które przez lata tworzył, a ja sprzedałam swoje ukochane mieszkanie w Poznaniu. Skończyło się „jego” i „moje”, a zaczęło „nasze”.

W kontakcie ze sobą

Na to wszystko, co się wydarzyło, patrzę z wdzięcznością. To musiało



Któregoś razu w głowie pojawił mi się „baner”: SYNCHRONIA. Dla mnie to synonim balansu i zaufania – wszystko dzieje się tak, jak powinno.

być po coś. Na pewno bardziej szanuję to, co mam. Pielęgnuję nasz związek. Na początku wcale nie było harmonii. Uciekłam od pierwszego męża, z drugim mężem weszłam w jeszcze gorszy „kanał komunikacyjny”. Dwa różne światy, dwa punkty widzenia, mówiliśmy różnymi językami.

W nowym związku wchodzisz w te same koleiny. Powielasz schemat. Będziesz przerabiać cały czas to samo, aż zadasz sobie pytanie: Dlaczego po raz kolejny mi się to przytrafia? Skonfrontowanie się z tym bywa bolesne, ale otrzewniające, i pozwala zrobić konstruktywny krok naprzód. Z pełnym wybaczeniem sobie i innym.

Mogło skończyć się tak samo. Ale wyciągnęłam lekcję: „Nie! Wiem, że ten związek może być szczęśliwy”. Sami to wypracowaliśmy. Pomogło nam NVC – metoda komunikacji,

którą poznałam w szkole trenerskiej. Nie było łatwo. Bo jak przekonać faceta do mówienia o uczuciach, gdy on dokładnie wyczuwał moją ukrytą intencję – chcę, byś się zmienił. Przepaść się pogłębiała, dopóki się nie ocknęłam – przecież to jest metoda pracy nad sobą! Poczułam się silniejsza. Mogę mieć serce bardziej otwarte na innych dzięki temu, że zdefiniowałam swoje głębokie potrzeby. Teraz jedną z moich najważniejszych potrzeb jest potrzeba dzielenia się.

ma przypadków. Doświadczałam tego mocno, odkąd postanowiłam stworzyć „Synchronię”. Pojawiają się na mojej drodze pomocne dusze. Dzięki nim się rozwijam. Jedna z nich wprowadziła mnie w świat intuicyjnego malowania obrazów. Doświadczyłam magii tworzenia bez samokrytyki i oceniania – w moje życie wdarła się wewnętrzna wolność.

Niezapominajki i lawenda

Szczęśliwym trafem kupiliśmy mieszkanie w kamienicy – drewno, cegła... Człowiek wchodzi i od razu chce tam być. Mam swoją „Synchronię”. Dzieją się tam różne rzeczy – od robienia biżuterii przez tworzenie kosmetyków bez „E” i lanie świec z niezapominajkami do robienia butów i tkania dywanów, są warsztaty psychoedukacyjne.

Popadając w kierat codzienności, zaczynamy wierzyć, że to jest normalne, i tracimy z widoku rzeczy naprawdę cenne. Czasem przychodzą tu ludzie zmęczeni codzienną prozą, w poczuciu dojmującej pustki. Potrzebują czegoś tylko dla siebie, motywacji do innego spojrzenia na życie. I widzę, jak bez względu na wiek można obudzić w sobie pasję, radość życia i tworzenia pięknych rzeczy. Niektórzy myślą, że nie potrafią, a raptem odkrywają, że owszem, i jeszcze zaczynają zarabiać na tym pieniądze (śmiech). Ja swoją pierwszą świecę zrobiłam dokładnie taką, jaką chciałam. Zebrałam resztki starych świec, posłam po lawendę do ogrodu... W głowie miałam „mapę”. To dla mnie dowód, że czasami podłączamy się do wiedzy uniwersalnej. Ale to też świadczy o tym, ile zapisuje się w nas w dzieciństwie. Mój ojciec w latach 80., w kryzysie, miał mnóstwo pustych zniczy. Zalewał je parafiną na Święto Zmarłych. Lubiłam na to patrzeć, lubiłam zapach parafiny. To była dla mnie megarozkosz. A wyplatanie biżuterii z miedzianych drutów? Czy miałabym do tego cierpliwość, gdyby nie wyprawę na ryby i rozplątywanie poskręcanej żyłki w kołowrotkach? Tato mi kiedyś powiedział: „Haneczko, czy jest coś, czego ty nie potrafisz?”. Jestem wdzięczna, że Bóg dał mi tę ciekawość i możliwość robienia tylu rzeczy. I myślę, że skoro mi przynoszą radość, to mogą też innym.

Wysłuchała
ANNA MARUSZCZYŃSKA
Zdjęcia ULA SZCZEPANIAK