

Cześć, tu Sylwia z podcastu „Anatomia Mocy”.

Mój wzór na moc to suma intencji i konsekwentnego działania oraz czasu, systemów, narzędzi i regeneracji.

Kiedy publikuję ten odcinek, jest Dzień Świętego Mikołaja. Przy tej okazji chcę zapytać: **kiedy dajesz komuś coś siebie?**

Nie dlatego, że trzeba, bo taka jest tradycja, że inni obok składają się na prezent dla kogoś, ale dlatego, że chcesz? Pytam nie tylko o prezenty, ale zachęcam, by spojrzeć na dawanie komuś swojej uwagi, czasu, wsparcia.

Dzisiaj poszukamy momentu, kiedy nagle czujemy, że nasze dawanie nas wzmacnia, że nas w pewien sposób napetnia. Brzmi paradoksalnie? Okazuje się, że hojność, rozumiana nie tylko jako dzielenie się pieniędzmi, ale jako dzielenie się czasem, uwagą, wiedzą, wsparciem, buduje moc sprawczą.

Dawanie nie musi być aktem poświęcenia, ale może stać się strategią budowania mocy. Dzisiaj opowiem dlaczego. **Co mówi psychologia i neurobiologia i jakie mechanizmy sprawiają, że hojność wzmacnia.** Opowiem też o swoich doświadczeniach, a dla osób wspierających Fundację Moc Kobiet na Patronite jest bonus: odcinek premium z sześcioma zasadami mądrego dawania i pięcioma krokami, które można zrobić już dziś.

Bo dawanie to nie luksus, to fundament mocy.

Zapraszam do słuchania!

Kiedy słyszymy słowo „dawanie”, często myślimy o pieniądzach. Darowiźnie na cele charytatywne wspieranie fundacji, to oczywiście też jest dawanie, ale to tylko wycinek. Dawanie to czas poświęcony drugiemu człowiekowi. Uwaga! Prawdziwa obecność, słuchanie bez oceniania, wiedza, dzielenie się tym, co umiesz, wsparcie emocjonalne, czyli bycie obok, gdy ktoś potrzebuje, przestrzeń, danie komuś miejsca, by mógł być sobą, energia, zaangażowanie bez oczekiwania korzyści. Dawanie to świadomy wybór, by oddać coś z siebie, bez oczekiwania natychmiastowego zwrotu.

A co się dzieje w mózgu, kiedy dajesz?

Kiedy dajesz w mózgu zachodzą konkretne, mierzalne zmiany, aktywuje się układ nagrody, te same obszary, które reagują na jedzenie czy przyjemne doznania. Dawanie sprawia zatem przyjemność. To nie abstrakcja, to biologia. Wyzwalają się neuroprzekaźniki związane z dobrym samopoczuciem.

Dr n. med. Dariusz Mazurkiewicz, specjalista psychiatra oraz psychiatra dzieci i młodzieży w publikacji mechanizmy biologiczne i psychologiczno-społeczne regulujące zachowanie człowieka, pisze, że zachowania prospołeczne, w tym hojność, są powiązane z konkretnymi neuroprzekaźnikami i hormonami:

- dopamina związana z układem nagrody, przyjemnością, satysfakcją;
- serotonina reguluje nastrój, chroni przed jego spadkami;
- endorfiny wpływają na regulację samopoczucia, redukują odczucie stresu;
- oksytocyna i wazopresyna wzmacniają więzi społeczne, uczucia empatii, dają poczucie bezpieczeństwa.

Kiedy dajesz, ciało produkuje substancje wpływające na samopoczucie w sposób porównywalny do działania niektórych leków. Tylko, że dzieje się to w sposób naturalny.

Na przykład doktor psychologii stosowanej w dziedzinie klinicznej i zdrowotnej Fátima Servián Franco z Uniwersytetu w Walencji przybliża, jak wielcy psychologowie rozumieli związek między dawaniem a zdrowiem psychicznym:

- Erich **Fromm**, jeden z najważniejszych psychologów XX wieku twierdził, że wartości etyczne i zdolność do miłości są fundamentem dobrego samopoczucia psychicznego, że dawanie siebie nie wyczerpuje, wyczerpuje brak tej zdolności, że to cecha osoby zdrowej emocjonalnie.
- Z kolei **Abraham Maslow**, twórca „piramidy potrzeb”, mówił o hojnej naturze ludzi. Sugerował, że hojność wywodzi się z obfitości i wewnętrznego bogactwa człowieka. Samolubstwo opisywał jako cechy osób odczuwających wewnętrzne ubóstwo. Innymi słowy, im bardziej czujesz, że masz w sobie moc, tym łatwiej ci dawać i odwrotnie, im więcej dajesz, tym bardziej czujesz swoją moc. To pętla zwrotna, pozytywna spirala. Paradoks dawania polega na tym, że im więcej dajesz, tym więcej

masz. Nie w sensie materialnym, choć czasem i to się zdarza, ale w sensie wewnętrznym. Dawanie wzmacnia moc sprawczą, buduje poczucie sensu, daje energię, pogłębia relacje, uczy pokory i wdzięczności.

Kiedy dajesz, przestajesz być biernym odbiorcą życia. Stajesz się jego współtwórcą. Przestajesz tylko reagować. Zaczynasz działać z intencją. I to jest właśnie moc. To nie tylko teorie czy tylko badania.

Dr Elizabeth Dunn, profesor w Departamencie Psychologii na University of British Columbia, wraz ze współpracownikami opublikowała badanie pokazujące, że wydawanie pieniędzy na innych podnosi poczucie szczęścia. Przeprowadziła kilka eksperymentów, natomiast w jednym z nich uczestnicy dostali pieniądze, pięć lub dwadzieścia dolarów. Połowa miała je wydać na siebie, połowa na innych. Która grupa była szczęśliwsza? Ta, która wydała pieniądze na innych. Kupujesz sobie nowe buty – czujesz radość przez chwilę. Kupujesz prezent dla kogoś, kto tego potrzebuje – radość zostaje z tobą na dłużej.

Dlaczego? ➔ Bo dawanie:

- a. łączy nas z innymi;
- b. daje poczucie wspólnoty;
- c. przypomina, że jesteśmy częścią czegoś większego.

Badania pokazują, że ludzie regularnie angażujący się w akty hojności, wolontariaty, wsparcie finansowe, pomaganie innym mają:

- wyższy poziom szczęścia i satysfakcji z życia,
- lepsze zdrowie psychiczne,
- mniejsze ryzyko spadków nastroju,
- niższy poziom stresu,
- lepsze zdrowie fizyczne,

co ma związek z funkcjonowaniem układu immunologicznego i wydłuża życie.

Ale co w ogóle sprawia, że w ogóle chcemy dawać?

Empatia. Zdolność rozumienia i współodczuwania emocji innych. Widzisz, że ktoś cierpi i automatycznie chcesz pomóc. **Współczucie.** To krok dalej. Nie tylko współodczuwanie, ale aktywna chęć złagodzenia cierpienia. Empatia działa na poziomie neurobiologicznym. Widzimy czyjeś cierpienie i automatycznie chcemy pomóc. To nie tylko moralny wybór, to mechanizm pozwalający funkcjonować nam jako społeczeńści. I to nas motywuje do dawania. To nie jest słabość. To jest nasza ewolucyjna siła.

Dawanie, a wypalenie - gdzie jest granica?

Musimy rozróżnić dwa rodzaje dawania.

1. **Dawanie z pełni**, czyli dajesz, bo masz w sobie nadmiar. Dajesz z radości, z chęci dzielenia się. I to dawanie cię wzmacnia.
2. Jednak jest jeszcze **dawanie z pustki**. Dajesz, bo czujesz, że musisz. Z poczucia winy, obowiązku, strachu przed odrzuceniem. To dawanie wyczerpuje. I myślę, że też znasz takie sytuacje, kiedy komuś dajesz, dajesz, dajesz. I kiedy zdajesz sobie sprawę, że nie otrzymujesz nic w zamian, to już w takim związku nie jesteś w stanie funkcjonować jako szczęśliwa osoba. Czujesz się w środku jak pusty dzban.

Kluczowe zatem pytanie: „z czego dajesz”. Jeśli pełni, budujesz moc. Jeśli z pustki, tracisz energię.

Dlatego dawanie musi iść w parze z regeneracją. Nie możesz wciąż dawać, jeśli nie dbasz o siebie. Nie możesz wylewać pustego dzbanu. Maslow mówił o wewnętrznym bogactwie. Fromm o zdolności do dawania. To **konkretna wskazówka ➔ najpierw wypełnij siebie, potem dziel się z innymi.**

Kiedy zakładałam inicjatywę Moc Kobiet, a potem Fundację Moc Kobiet, miałam jasną intencję, by wspierać inne kobiety i samej czuć ich wsparcie. Szukałam wspólnoty ludzi, którzy chcą brać sprawę w swoje ręce i współpraca motywuje ich do dalszego działania. Dziś nadal wspieram kobiety w budowaniu mocy sprawczej. Daję im przestrzeń do wzrostu.

Kiedyś na jednym spotkaniu uczestniczka powiedziała:

„Sylwia, z Fundacją Moc Kobiet jesteś jak rzeka. Każdy może do niej wejść i może płynąć w którym chce kierunku. Nie musi z nurtem, może w poprzek, tylko na drugi brzeg. Może zaczerpnąć, skorzystać tyle, ile teraz ma potrzebę i pójść dalej”.

Myślę, że w tej metaforze jest dużo prawdy. Stwarzam sposobność. Wystarczy skorzystać i iść wzmocnionym swoją drogą. Fundacja Moc Kobiet to dla mnie nie tylko organizacja. To misja. Mój sposób na życie. Dawanie z pełni. Im więcej daję, tym więcej dostaję wartościowych relacji, inspiracji, historii kobiet, które zmieniają swoje życie. Zostają wzmocnione, nie poddają się, nabierają odwagi, by spróbować. To mnie motywuje. Kobiety korzystają w różnym wieku. Studentki, kobiety dojrzałe po przejściach i takie, którym zawsze szło gładko, ale teraz gdzieś zgubiły sens życia. Wiele razy miałam sama chwilę zwątpienia. Czy komuś w ogóle moje działanie jest do czegoś potrzebne? A potem szłam na kolejne spotkanie i zawsze, ale naprawdę zawsze, spotykałam na nim przynajmniej jedną osobę, dla której rozmowa, uwaga, wysłuchanie, dany czas, inspiracje zmieniały ścieżkę życia, wyrывая ją z poczucia niemocy, przymnażając siłę, dając konkretne narzędzia, budując jej sprawstwo. Były to nowe studia, nowe biznesy, nowa praca, podróż albo zadbanie o sen i zdrowie. Każda bierze to, czego potrzebuje. Daję jedynie czas, uwagę, przestrzeń, by taka kobieta mogła po prostu być. Bez oceniania, bez porad typu „weź się w garść”.

Podobnie działają w lokalnych archipelagach kobiet wolontariuszki, Agnieszka Tarajko-Bąk i Katarzyna Szulim. Po prostu jesteśmy, słuchamy, animujemy spotkanie, widzimy każdą z Was. I to jest piękne.

Widzę, że nasze dawanie w Fundacji Moc Kobiet ma znaczenie. Że możemy naprawdę komuś pomóc i pomagamy, robimy to. Że nasza obecność, czas, uwaga, to wszystko ma moc.

Sam projekt F.O.R.C.E. w areszcie śledczym, o którym opowiadałam w drugim odcinku podcastu „Anatomii Mocy”, dowodzi, że obecność, wysłuchanie bez oceny i pokazanie narzędzi, radzenia sobie z emocjami, planowaniem, pokonywaniem trudności już zmienia ścieżki konkretnych osób. Osób, które w tym przypadku wpadły w poważne tarapaty. Często nie wierzą też w siebie, nie widzą dla siebie przyszłości.

Jednak niech ten przykład pokaże też drugą stronę. Że taka praca społeczna uczy wytrwałości, pokory wobec życia. Że każdy ma swoją historię i nikt z nas nie jest doskonały. Że warto dawać z pozycji jak równy z równym. Bo każda z nas jest człowiekiem. Popętnia błędy. Przeżywa momenty, gdy czuje się bezsilna.

I właśnie to dawanie, autentyczne, bez wyższości, buduje moc. Moc moją i beneficjentek Fundacji Moc Kobiet.

CODZIENNE GESTY

Ale dawanie to też nie tylko wielkie projekty. To te małe, codzienne gesty. Znalezienie w ciągu dnia na przykład 8 minut na rozmowę z przyjaciółką. Nie opowiadanie tylko o sobie, ale powstrzymanie się i postawienie pytania: „A co u Ciebie?”. **Wysłuchanie bez przerywania – 8 minut proponuję. Tyle można sobie zadeklarować na początku rozmowy i można dać siebie w niecały kwadrans, będąc bezcennym wsparciem dla drugiej osoby.**

Albo gdy córka potrzebuje pomocy przy projekcie szkolnym. Mam pilny temat na tapecie, ale odkładam go. Bo jeśli uświadomić sobie, kto i co jest dla nas najważniejszy, to okazuje się, że praca mimo wszystko musi czasem poczekać. A jeśli nie może poczekać, to może nie jest to dobra praca.

Kiedyś musiałam wyjść z przedłużającej się prezentacji dla klienta. Tego dnia moja córka szła na studniówkę i poprosiła mnie, bym ją przed wyjściem uczesała. Jakże biłam się z myślami, widziałam uciekające minuty, spotkanie się opóźniało, a ja tylko myślałam o tym, że nie zniosę tej udręki. Myślałam o tym, że nie mogę wyjść w obecności klientów i to reprezentowanych na poziomie C-level. I naprawdę, naprawdę nie wiedziałam, co mam zrobić. Czułam, że jeśli zostanę, zdradzę siebie. Jeżeli wyjdę, ryzykuję, że nie dostanę tego projektu, nad którym pracuję. Jednak miałam też drugą myśl, że żadne pieniądze, żaden kontrakt nie wynagrodzi mi zawodu, jak i zadam córce. Ostatecznie przeprosiłam zebranych i wyszłam ze spotkania, by dotrzymać słowa dziecku. Na szczęście nic złego się nie wydarzyło w związku z moim wyjściem. Ale ileż złego wydarzyłoby się, gdybym nie wyszła?

To małe rzeczy składają się na moc dawania. Za każdym razem, gdy daję komuś uwagę, czas, wsparcie, czuję,

że mnie to też napętnia. Nie wyczerpuje → napętnia. **Dawanie przypomina mi, po co jestem na ziemi. Po co żyję. Że moje istnienie ma sens, jeśli pomagam innym w ich trudzie, jakim jest ziemską pielgrzymkę.**

Czym jest zatem moc dawania?

Według mnie to świadomy wybór, by dzielić się tym, co mamy. Z pełni, z radości, z przekonania, że dawanie wzmacnia i mnie, i tę drugą osobę. Nauka to potwierdza. Psychologia to potwierdza. Neurobiologia to potwierdza. Kiedy dajesz, aktywujesz układ nagrody w mózgu: dopamina, serotonina, endorfiny, oksytocyna. Redukujesz poziom stresu. Budujesz poczucie sensu. Pogłębiasz relacje. Wzmacniasz zdrowie psychiczne i fizyczne. Zatem dawanie jest strategią budowania mocy.

Ale jak dawać mądrze? Jak unikać wypalenia? Jak sprawić, by dawanie budowało moc? O tym opowiadałam w odcinku Premium dla osób wspierających Fundację Moc Kobiet na Patronite przez wirtualny wolontariat. To dla nich dzielę się w dodatkowym odcinku sześcioma zasadami mądrego dawania i pięcioma krokami, które można wykonać już dziś. Jeśli chcesz usłyszeć więcej, dołącz do nas na Patronite www.patronite.pl/mockobiet/.

Wspierając Fundację nie tylko dostajesz dostęp do bonusowych treści. Stajesz się częścią społeczności ludzi, którzy budują swoją moc i wspierają innych w budowaniu ich mocy. Świadomość to pierwszy krok, a dawanie to jeden z najpiękniejszych sposobów, by swoją moc budować.

Dziękuję, że jesteś ze mną, że słuchasz do końca.

Za tydzień będzie mowa o determinacji i spotkanie z chirurgiem, który jednocześnie jest pisarzem. Michał Posmykiewicz debiutował powieścią pod tytułem „Zbieg z okoliczności” i to nie jest jego ostatnie słowo.

W ubiegłym tygodniu natomiast była mowa o synestezji i spotkanie z Patrycją Kosek, autorką powieści pod tytułem Asystent. Kto nie słuchał, niech nadrabia!

<https://open.spotify.com/episode/0HkkdGnuCYbjEGnGgAsqOJ?si=h88MDZOqRrmchX6jSeklg>

Transkrypcje podcastu Anatomia Mocy dostępne na stronie Fundacji Moc Kobiet <https://mockobiet.eu/category/anatomia-mocy/>

Za tydzień się styszemy.

Życie to ruch. Ruszamy razem!

Mówiła Sylwia Chrabąłowska.