

JAK W 90 SEKUND USPOKOIĆ  
CIAŁO, UMYŚŁ I EMOCJE

JILLIAN PRANSKY

POTEŃGA  
PAUZY

PRZESTRZEŃ MIĘDZY BODŹCEM A REAKCJĄ

GALAKTYKA

Jillian Pransky daje nam ponadczasowy, bezcenny dar – uczy, jak stworzyć warunki do prawdziwego słuchania. Pauza pozwala nam usłyszeć, co ma do powiedzenia wszechświat, a z tego słuchania wyłania się głęboka prawda.

– dr **LISA MILLER**,  
autorka bestsellerów „New York Timesa”  
*The Spiritual Child* oraz *The Awakened Brain*

Jillian stworzyła mistrzowską formułę dla odnajdywania wewnętrznego wsparcia i siły w najtrudniejszych, pojawiających się niespodziewanie momentach. Podążanie za jej prostymi wskazówkami pozwala wrócić do równowagi i rozwijać się – nawet w tych burzliwych czasach.

– **STEPHAN RECHTSCHAFFEN**,  
założyciel Omega Institute oraz Blue Spirit

*Potęga pauzy* to pełen czułości przewodnik po byciu obecnym. Z każdą praktyką rozluźniamy napięcie i otwieramy się na jasność, dzięki czemu czynimy bardziej świadomie odpowiadać na sygnały płynące z otoczenia. Jeśli szukasz spokojnej relacji – zarówno z samym sobą, jak i z innymi – ta książka jest dla ciebie.

– **ELENA BROWER**,  
autorka bestsellerów *Practice You:*  
*A Journal* oraz *Hold Nothing*

Ta książka pojawia się w idealnym momencie. Nauki Jillian zawarte w *Potędze pauzy* to dokładnie to, czego świat teraz potrzebuje.

– **CYNDI LEE**, autorka bestsellerów  
*Yoga Body*, *Buddha Mind* oraz *May I Be Happy*

Jillian Pransky pokazuje nam, że pauza nie jest wstrzymywaniem życia, lecz sposobem na to, by wreszcie być w nim naprawdę obecnym. *Potęga pauzy* to mapa prowadząca ku stabilności, obecności i w pełni przebudzonemu życiu.

– **SAH D'SIMONE**,  
autor bestsellerów *Spiritually Sassy* oraz *Spiritually, We*

JILLIAN PRANSKY

POTĘGA  
PAUZY

PRZESTRZEŃ MIĘDZY BODŹCEM A REAKCJĄ

JAK W 90 SEKUND USPOKOIĆ  
CIAŁO, UMYŚŁ I EMOCJE

Przekład: Katarzyna Babicz

GALAKTYKA

*Książkę dedykuję Pemie Chödrön,  
z niezmierną wdzięcznością i miłością za otrzymane nauki.  
A także za Twoją bojność, poczucie humoru i bez troskę, z jaką się nimi dzielisz.*

Tytuł oryginalny:

*The Power of the Pause: 90 Seconds to Calm, Reset, and Reconnect*

Copyright © 2026 Jillian Pransky

This edition published by arrangement with Union Square & Co.,  
an imprint of Hachette Book Group, Inc., New York, NY, USA.

All rights reserved.

Niniejsze wydanie opublikowano na podstawie umowy z Union Square & Co.,  
imprintem należącym do Hachette Book Group, Inc., New York, NY, USA.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

*The Question* autorstwa Rosemerry Wahtola Trommer z tomiku *All the Honey*  
(Samara Press, 2023), przedruk za zgodą autorki

Wydanie polskie © 2026 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)

[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

ISBN: 978-83-8436-008-8

Redakcja: Beata Otocka

Korekta: Monika Ulatowska

Redakcja techniczna: Renata Kozłowska

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Okładka: GoodToKnowDesign

Skład: Garamond

Druk i oprawa: Zapolex

Niniejsza publikacja ma charakter wyłącznie informacyjny. Wydawca nie twierdzi, że zapewnia ona lub gwarantuje jakiegokolwiek korzyści: wyleczenie, uzdrowienie lub jakiegokolwiek rezultaty pod jakimkolwiek względem. Celem niniejszej publikacji nie jest udzielanie ani zastępowanie porad medycznych, leczenie lub stawianie diagnoz, ani nie stanowi ona substytutu konsultacji z lekarzem lub innym licencjonowanym pracownikiem służby zdrowia lub podmiotem świadczącym usługi opieki zdrowotnej.

Wydawca i autorka nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie lub zastosowanie treści zawartych w niniejszej publikacji ani za wszelkie niekorzystne skutki, konsekwencje, straty lub szkody wynikające, bezpośrednio lub pośrednio, z wykorzystania lub zastosowania jakichkolwiek treści zawartych w niniejszej publikacji.

Autorka i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą jednak żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, ani za szkody i straty powstałe w wyniku stosowania informacji zawartych w niniejszej publikacji. Autorka i wydawca nie mieli też zamiaru nikogo obrazić ani przedstawić w złym świetle miejsc i organizacji.

Autorka i redaktor dołożyli wszelkich starań, aby oddać istotę rozmów, na których opiera się ta książka, jednak niektóre z nich zostały zredagowane i skrócone dla jasności przekazu i oszczędności miejsca. Niektóre imiona i szczegóły umożliwiające identyfikację osób zostały na ich prośbę zmienione lub/i mają chronić ich prywatność.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

# Spis treści

Witaj .....	7
-------------	---

## Część I PAUZA

Rozdział 1	Opuść barki .....	15
Rozdział 2	Przy stole.....	29
Rozdział 3	Wyląduj .....	39
Rozdział 4	Przybądź.....	61
Rozdział 5	Rozluźnij się.....	81
Rozdział 6	Wyląduj, przybądź, rozluźnij się - integracja pierwszego LAR .....	103
Rozdział 7	Słuchaj.....	113
Rozdział 8	Zaopiekuj się sobą.....	131
Rozdział 9	Odpowiedź.....	155

## Część II ŻYCIE

Rozdział 10	Pauza w bolesnych czasach.....	181
Rozdział 11	Zatrzymanie w strefie dyskomfortu .....	195
Rozdział 12	Zatrzymanie jest aktem miłości.....	213
Rozdział 13	Powrót do domu, do świętej teraźniejszości .....	231
Rozdział 14	Obyśmy pamiętali.....	235

### Część III **PRAKTYKA**

Rozdział 15	Praktyka w sytuacji silnego napięcia oraz w doświadczeniu lęku, traumy lub PTSD .....	<b>239</b>
Rozdział 16	Rozszerzone praktyki <i>mindfulness</i> pozwalające pogłębić praktykę pauzy .....	<b>247</b>
Podziękowania.....		<b>255</b>
O autorce .....		<b>259</b>

# Witaj

Cieszę się, że zaczynasz swoją przygodę z *Potęgą pauzy*. Moje 30-letnie doświadczenie w nauczaniu pozwoliło mi niejednokrotnie zaobserwować i potwierdzić pewną prawidłowość: otóż na poziomie nieświadomym większość z nas żyje w stanie nieustannie wyostrojonej czujności. W dzisiejszym świecie układ nerwowy przeciętnego człowieka uruchamia reakcję stresową tak często, że życie „na wysokich obrotach” zdaje się nam czymś zupełnie naturalnym. Nie jest. Dlatego w tej książce pokazuję, jak wyciszyć reakcję stresową, by nawet w trudnych sytuacjach zachować spokój, ugruntowanie i współczucie. *Potęga pauzy* oferuje narzędzie, które może realnie zmienić życie, pomagając nam budować spokój, pielęgnować więź i stwarzać przestrzeń na dokonywanie wyborów w coraz bardziej spolaryzowanym i podzielonym świecie.

Moja praca w charakterze nauczycielki jogi i medytacji zainspirowała mnie do napisania pierwszej książki, *Deep Listening*, skierowanej głównie do osób kultywujących te praktyki. W miarę jak moje nauczanie wychodziło poza obręb asan i medytacji, zrozumiałam, że jako społeczeństwo potrzebujemy dziś nowych narzędzi – takich, które

pozwolą nam odnaleźć ten sam spokój i równowagę również poza matą, w codziennym życiu. Takich narzędzi, które wspomogą nas w procesie samoregulacji, abyśmy byli w stanie sprostać wyzwaniom i trudnościom, z jakimi mierzymy się każdego dnia.

Ma to niezmiernie istotne znaczenie w obliczu tego, co miałam okazję wielokrotnie zaobserwować podczas prowadzonych przeze mnie zajęć i warsztatów:

- jesteśmy przyzwyczajeni, że życie to nieustanny ciąg reakcji na to, co dzieje się wokół nas, a to oznacza, że znajdujemy się pod ciągłą presją, wiecznie zestresowani i przytłoczeni;
- nosimy w ciele tak wiele napięcia, że podkopuje ono nasze zdrowie i dobrostan;
- dźwigamy emocjonalne narracje i stare historie, które ograniczają naszą zdolność do prawdziwego słuchania oraz głębokiego doświadczania więzi, rozwoju, spokoju i poczucia spełnienia;
- tkwimy w tych starych nawykach, ponieważ zostaliśmy uwarunkowani na to, by przetrwać, a schematy te sprawiają, że doświadczenia i narracje zapętłają się, więc napięcie fizjologiczne narasta;
- nie uczy się nas, jak zwalniać i być naprawdę obecnym ani jak traktować siebie, innych i świat wokół z łagodnością.

Po 30 latach pracy dostrzegam, że dziś te trudności są większe i bardziej powszechne, niż miałam okazję zaobserwować kiedykolwiek wcześniej. Wielu z nas od dziesięcioleci mierzy się z wyzwaniami w sferze osobistej i społecznej, a jako wspólnota wciąż żyjemy z konsekwencjami pandemii COVID-19, w świecie niepewnym, targanym napięciami politycznymi zarówno w skali lokalnej, jak i globalnej. Coraz bardziej rozpaczliwie pragniemy poczuć się lepiej – w ciele, fizycznie i psychicznie, a także w relacjach. W czasach społecznego, politycznego i ekologicznego chaosu pojawia się więc pytanie: gdzie szukać ulgi? Jak odnaleźć w sobie spokój i ugruntowanie, jak być obecnym i świadomym zamiast uciekać w wycofanie lub reagować

agresją? W jaki sposób jako społeczeństwo możemy budować między sobą silniejsze więzi, nacechowane zrozumieniem i współczuciem?

Moment zatrzymania – tytułowa pauza – jest w moim odczuciu lekarstwem na nasze bolączki. Odpowiednim na te czasy.

Wielu ekspertów mówi o znaczeniu zatrzymania się, ale niewielu pokazuje, jak to zrobić. A jeśli już, często pomijają kluczową wiedzę o ciele i układzie nerwowym. Tymczasem wierzę, że dopiero zrozumienie tej praktyki na płaszczyźnie neurologicznej sprawia, że staje się ona dla nas naprawdę przystępna.

*Potęga pauzy* łączy w sobie najnowszą wiedzę naukową na temat reakcji stresowej z prawdziwymi historiami ludzi, których życie zmieniło się dzięki praktykowaniu pauzy. Twoje życie również może się odmienić. Podczas lektury poznasz praktykę pauzy – prostą, krótką i powtarzalną metodę ćwiczenia się w uważności, która pomaga redukować stres i napięcie, rozwijać świadomość somatyczną oraz umiejętność głębokiego słuchania, a także stworzyć przestrzeń do wyboru, w jaki sposób chcesz uczestniczyć w tym, co dzieje się w chwili obecnej, i jak na to odpowiadać – zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz.

Kiedy robisz pauzę – praktykujesz moment zatrzymania – uzyskujesz dostęp do obszarów mózgu odpowiedzialnych za myślenie całościowe. W tym czasie uruchamia się proces uwalniania hormonów wspierających zdolność do nawiązywania relacji i kontaktu z innymi, a także poprawiających nastrój, dzięki czemu twoje nastawienie jest bardziej pozytywne i optymistyczne, co sprzyja powstawaniu nowych idei i rozwiązań.

W książce *Potęga pauzy* dzielę się z tobą przystępnie podanymi informacjami oraz przedstawiam praktyczne i skuteczne ćwiczenia pozwalające opanować sztukę pauzowania. Stanowią one fundament mojej pracy od 1998 roku, a w 2013 roku przybrały formę formalnych warsztatów, kiedy to zaczęłam prowadzić coroczne kursy w zakresie praktyki pauzy w takich ośrodkach jak Kripalu Center for Holistic Living, Omega Institute, Esalen oraz Mohonk Mountain House. Pauza jest jednak praktyką, która wykracza daleko poza środowisko

jogi i *mindfulness*. Prezentowałam tę pracę również urzędnikom państwowym w George Washington University's Center for Excellence in Public Leadership, a także podczas programów i wykładów inauguracyjnych dla korporacji, takich jak Genentech, La Roche, Condé Nast, Superfly czy Booz Allen Hamilton. Uczyłam jej także studentów Wesleyan University, The New School oraz Eugene Lang College of Liberal Arts.

W 2017 roku zaczęłam posługiwać się akronimem LAR-LAR, by pomóc uczestnikom zapamiętać, jak praktykować pauzę i powracać do stanu spokoju – jak uwalniać się od napięcia, tworzyć poczucie przestrzeni oraz doświadczać głębszego połączenia w ciele, umyśle i sercu.

Technika LAR-LAR\* bardzo szybko stała się najważniejszym narzędziem wspierającym studentów w integrowaniu tej praktyki z codziennym życiem.

Jego rozwinięcie to:

L – Land – wyłąduj	A – Arrive – przybądź	R – Relax – rozluźnij się
L – Listen – posłuchaj	A – Attend – zaopiekuj się	R – Respond (& Repeat) – odpowiedz (i powtórz)

Technikę LAR-LAR może ćwiczyć każdy – wszędzie i o każdej porze. Nie musisz być obeznany z jogą czy medytacją, by nauczyć się praktyki pauzy (choć badania pokazują, że zarówno joga, jak i medytacja bardzo wspierają tę pracę). Nie potrzebujesz specjalnego sprzętu ani szczególnego stroju. Nie potrzebujesz też dodatkowego czasu w ciągu dnia. Istnieje szereg sposobów praktykowania pauzy w toku codziennych zajęć i obowiązków. Co więcej – to właśnie wtedy moment zatrzymania sprawdza się najlepiej. Cała praktyka może się zamknąć w ciągu zaledwie 90 sekund. A nawet w trzech oddechach.

---

\* LAR-LAR jest anglojęzycznym akronimem, który dla zachowania prostoty praktyki pozostawiamy w oryginalnej formie. Każde ze słów stojących za poszczególnymi literami akronimu zostało przetłumaczone na język polski (wszystkie przypisy pochodzą od tłumaczki).

Praktyka pauzy jest najszybszym i najbardziej niezawodnym sposobem trenowania układu nerwowego oraz rozwijania samoregulacji. Co ważne, pauza to nie „wciśnięcie hamulca” czy reakcja zamarcia. Nie oznacza też wycofania czy zamrożenia. Wręcz przeciwnie. Pauza pozwala nam na ugruntowanie się i uziemienie, a jednocześnie stworzenie przestrzeni potrzebnej do tego, by wyraźniej zobaczyć, poczuć i połączyć się z tym, co dzieje się chwili obecnej – zarówno w nas samych, jak i wokół nas. To właśnie ta przestrzeń umożliwia nam dokonanie wyboru, w jaki sposób chcemy uczestniczyć w terażniejszości i odpowiadać na aktualną sytuację czy okoliczności. Dzięki tej „magii”, a jednocześnie prostocie i zwyczajności samoregulacji odzyskujemy równowagę, przez co możemy być bardziej obecni w bieżącej chwili oraz troszczyć się o siebie i o innych w lepszy sposób. Praktyka pauzy pomaga nam rozwijać umiejętności potrzebne do tego, by w pierwszej kolejności zadbać o siebie, lecz także odżywiać relacje, które są dla nas ważne, oraz tworzyć świat, w którym chcemy żyć.

Wyobraź sobie, że jesteś w stanie świadomie zwolnić tempo i wejść w trudny moment z zupełnie innej perspektywy – niezależnie, czy kipi w tobie gniew, odczuwasz wstyd, czujesz się zraniony, czy chcesz się odruchowo bronić.

Wyobraź sobie, jak wyglądałyby chwile żałoby, bólu czy lęku, gdybyś mógł ich doświadczyć z głębokim współczuciem i czułością do samego siebie.

Wyobraź sobie, że potrafisz dać sobie przestrzeń, by naprawdę nasyć się chwilą radości, świętowania lub piękna – i być w pełni obecnym w tych celebrujących życie doświadczeniach.

Podczas lektury *Potęgi pauzy* możesz zauważyć, że niektóre narzędzia i instrukcje pojawiają się na stronach książki wielokrotnie. To nie przypadek czy nieuważność, a zamierzone działanie, ponieważ proces uczenia się wymaga częstych powtórzeń.

Technika **LAR-LAR** pozwalająca na praktykowanie pauzy to progresywne, sześciostopniowe narzędzie, w którym każdy etap stanowi fundament dla kolejnego. Aby jak najlepiej wesprzeć proces integracji

Witaj

tej metody, w miarę wprowadzania następnych instrukcji będę często odwoływać się do wcześniejszych kroków. Podobnie jak w budowaniu silnego mięśnia – liczą się powtórzenia.

Część pierwsza książki wprowadza pełną praktykę techniki LAR-LAR. Pierwsza część akronimu LAR (**Land, Arrive, Relax**) pomoże ci stworzyć neurologiczne warunki do momentu zatrzymania. Druga (**Listen, Attend, Respond**) pokaże, jak korzystać z pauzy, aby uzyskać większą klarowność, sięgnąć po głębszą mądrość i współczucie oraz poszerzyć zdolność wyboru w chwili obecnej.

W części drugiej poznasz niezwykle sposoby, dzięki którym praktyka pauzy może transformować nasze życie, relacje, a nawet świat.

W części trzeciej dzielę się pogłębionymi praktykami, które wzmacniają zdolność stosowania pauzy we wszystkich obszarach życia, a także kluczowymi informacjami i technikami dotyczącymi praktykowania pauzy w pracy z długotrwałą traumą lub w okresach nasilonego, ostrego lęku.

Wszystkie praktyki LAR-LAR można wykonywać na stojąco, na siedząco, a nawet w leżeniu. Wystarczy wybrać pozycję, w której czujesz się najbardziej komfortowo. Pamiętaj jednak, że celem tej nauki jest ostateczne wykorzystywanie praktyki pauzy w danej chwili – dokładnie wtedy, gdy tego potrzebujesz, w środku dnia i w trakcie dowolnej aktywności.

Na koniec, aby wesprzeć twoją praktykę, przygotowałam nagrania audio wszystkich ćwiczeń zawartych w *Potędze pauzy*. Są one dostępne bezpłatnie na mojej stronie internetowej: [jillianpransky.com](http://jillianpransky.com).

Aby je pobrać, odwiedź stronę: <https://jillianpransky.com/power-ofthepause-practices> lub skorzystaj z kodu QR:



Bardzo się cieszę, że mogę podzielić się z tobą tą praktyką. Niech te nauki przyniosą ci pożytek, a ich dobroczynne skutki rozchodzą się szeroką falą dalej – na twoje relacje i świat wokół ciebie.

## ROZDZIAŁ 2

# Przy stole

Był piątkowy wieczór, po kolacji z okazji Święta Dziękczynienia. Moja mama przyjechała do nas z wizytą z Florydy. Po posiłku siedziałyśmy razem przy stole – ona, moja córka Willow i ja – prowadząc spokojną, niespieszną rozmowę. Z czasem zeszłyśmy na gorące tematy: społeczne, polityczne i kulturowe. Osiemdziesięciodwuletnia kobieta, dwudziestolatka i pięćdziesięciopięciolatka – trzy osoby i trzy spojrzenia na świat, które nie zawsze się ze sobą pokrywały. Było już późno. Próbowałam cieszyć się tym wspólnym czasem, choć czułam się trochę przejeżdżona i bardzo zmęczona.

Wtedy Willow, zupełnie niespodziewanie, rzuciła w stronę mojej mamy komentarz, który odebrałam jako złośliwy. Niemalże podskoczyłam na krześle. Nie pamiętam nawet dokładnie, co powiedziała, ale w jednej chwili cała się zagotowałam i w odpowiedzi wbiłam w nią wzrok pełen niedowierzania i wyrzutu.

Moja mama nie wyglądała na urażoną – a może po prostu nie chciała dolewać oliwy do ognia. Między mną a Willow zdążył już jednak rozpocząć się pojedynek spojrzeń.

Zaatakowałam córkę, karcąc ją w ostrych słowach. Musiała przecież zrozumieć, że taki komentarz wobec mojej mamy, a jej babci,

był nie na miejscu. Moment wychowawczy bardzo szybko przedził się w solidną reprimendę. Willow nie pozostała bierna, zaatakowała w obronie, wypowiadając słowa, które tylko zwiększyły napięcie.

Nie chcąc do reszty zepsuć Święta Dziękczynienia, gwałtownie wstałam od stołu, odniosłam talerze do zlewu, trzasnęłam drzwiczkami kuchennej szafki i pobiegłam na górę, zamykając się w łazience, żeby ochłonać.

### **Straciłam panowanie**

Krótko mówiąc – straciłam przy stole rozum. I to nie tylko metaforycznie. Neuropsycholog Dan Siegel\*, dyrektor wykonawczy Mind-sight Institute oraz współzałożyciel i współdyrektor Mindful Awareness Research Center na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles (UCLA), wyjaśnia, że gdy doświadczamy stresu – rozumianego jako poczucie zagrożenia, defensywność, strach, lęk, bycie atakowanym czy nawet urażonym – nasza kora przedczołowa, czyli przednia część mózgu, przestaje funkcjonować. Mózg i ciało przechodzą wówczas w tryb autopilota, uruchamiając najszybszą i najbardziej nawykową reakcję, jaką dysponujemy, a która ma nam zapewnić przetrwanie. Najczęściej, jeszcze zanim zdążymy nadać stresowi znaczenie albo ułożyć z niego jakąkolwiek opowieść, organizm jest już gotowy do walki lub ucieczki.

Warto to podkreślić: reakcje fizjologiczne w obliczu stresu są automatyczne i w dużej mierze nieuświadomione. Zachodzą niezależnie od naszej woli. Tętno przyspiesza, oddech staje się płytszy, mięśnie się napinają. Te reakcje określa się mianem doświadczeń somatycznych – są one odczuwane bezpośrednio w ciele.

---

\* Amerykański psychiatra, neurobiolog interpersonalny i profesor kliniczny psychiatrii w UCLA School of Medicine. Twórca koncepcji neurobiologii interpersonalnej, łączącej badania nad mózgiem z psychologią rozwojową i teorią przywiązania. Autor licznych książek popularyzujących wiedzę o regulacji emocji i integracji mózgu.

W drugiej części książki będę szerzej mówić o reakcji stresowej i jej wpływie na naszą zdolność do zrobienia pauzy, ale na tym etapie kluczowe jest jedno: wszystko to dzieje się błyskawicznie i automatycznie. To właśnie tę emocjonalną reakcję ludzie mają na myśli, gdy mówią, że coś ich striggerowało\*.

A dokładnie – striggerowało reakcję stresową.

## W łazience

Gdy schowałam się przed rodziną w łazience, serce waliło mi jak młot. Szczękę miałam zaciśniętą, barki przykurczone i uniesione pod same uszy, dłonie złożone w twarde pięści. Ledwo byłam w stanie zebrać myśli – zalewała mnie złość na brak szacunku ze strony Willow i na to, że nie okazała żadnej skruchy. I wtedy nagle dotarło do mnie, że odeszłam od stołu.

– Kurwa, kurwa, kurwa... – powtarzałam na głos, gdy jednocześnie ogarniała mnie panika i przerażenie.

Tu muszę dodać krótkie wtrącenie, by nadać sytuacji kontekst. Zaledwie trzy dni wcześniej mój agent wysłał propozycję książki do wydawców, a jednym z roboczych tytułów było *Stay at the Table* – pozostań przy stole...

– Cholera... Piszę książkę o tym, jak zostać przy stole. Muszę tam wrócić – napominałam sama siebie.

Łatwiej powiedzieć niż zrobić, biorąc pod uwagę stan, w jakim się znajdowałam.

Nasz organizm jest zaprojektowany tak, by w obliczu stresora nie opuszczać gardy, dopóki nie uzna, że bezpośrednio zagrożenie minęło. Ten instynkt ma sens. Jeśli mózg dostrzeże niebezpieczeństwo – na przykład wtedy, gdy goni cię lew – nie jest to moment na zatrzymywa-

---

\* Triggerować (z ang. *trigger* – spust, wyzwalacz) to potoczne określenie oznaczające wywoływanie silnych, zazwyczaj negatywnych emocji, irytacji, złości lub oburzenia. Słowo to odnosi się również do wyzwalania traumatycznych wspomnień (flashbacków) lub objawów psychicznych. Słowo „trigger” w znaczeniu ‘wyzwalacz/zapalnik’ jest powszechnie używane w kontekście psychologicznym.

nie się i rozważanie dostępnych opcji. Priorytetem w takich okolicznościach jest ujęcie z życiem. Jak najszybciej. Innymi słowy, w warunkach zagrożenia polegamy na automatycznych, nawykowych reakcjach przetrwania, a nie na uważnych, świadomych odpowiedziach.

Choć w przypadku realnego zagrożenia fizycznego jest to mechanizm genialny i absolutnie niezbędny, ma on swoją cenę. Reakcja stresowa wyłącza także te obszary mózgu, które odpowiadają za myślenie całościowe, podejmowanie decyzji, szeroką perspektywę oraz zdolność kojarzenia faktów. Tymczasem – i myślę, że przyznasz mi rację – współcześnie, w przypadku większości z nas, realne zagrożenie życia (przysłowiowy lew) zdarza się rzadko. Nie brak natomiast sytuacji, które postrzegamy jako zagrożenia – to chociażby kierowcy wymuszający pierwszeństwo na drodze, wysokie rachunki, wiadomości w mediach, doniesienia o kryzysie klimatycznym i globalnych konfliktach, a nawet – *nomen omen* – kłótnie przy kuchennym stole.

Co więcej, stres ma wymiar jednostkowy i osobisty. Dla jednej osoby wejście na pokład samolotu jest czystą przyjemnością, dla innej – absolutnym koszmarem. Wszystkich triggerują doświadczenia widziane przez pryzmat własnych filtrów i przeżyć – uwarunkowań, na które składają się wychowanie, dawne zranienia, a czasem nawet wydarzenia dnia poprzedniego.

Nie musimy oceniać ani analizować tego, co konkretnie wywołuje u nas taką reakcję, ani zagłębiać się w to, co podpala ją u innych. Prawda jest taka, że treść komentarza Willow jest tu kompletnie bez znaczenia. Istotne jest jedno: jakiś bodziec sprawił, że odcięłam się i uciekłam.

Każdy z nas ma swoje wyobrażenie o tym, co jest słuszne, a co nie. I każdy ma swoją opinię, czy określona osoba miała prawo stracić nad sobą panowanie, zakończyć małżeństwo, dać reprimendę dzieciom, powiedzieć coś raniącego, wyjść z pokoju, trzaskając drzwiami i tak dalej. Nasze reakcje wpływają z kolei na każdą naszą relację. Dlatego jednym z kluczowych pytań, na które odpowiemy w *Potędze pauzy*, jest to, jak możemy otworzyć się na trudności, zachowania i uwarun-

kowania własne i innych – nie po to, by je oceniać jako dobre lub złe, właściwe lub niewłaściwe, lecz by zrozumieć, że wszyscy nieustannie reagujemy na osobisty dyskomfort.

Aby się otworzyć, musimy świadomie wyłączyć autopilota i przezwyciężyć reakcję stresową. Podejmujemy konkretne kroki, by wyciszyć fizyczne reakcje, które przejęły kontrolę nad ciałem – a to jednocześnie zaczyna uspokajać umysł.

### **Co tak naprawdę miało miejsce w łazience?**

Przede wszystkim – gdy trzasnęłam drzwiami do łazienki, mojej ukochanej kryjówki, nie byłam po prostu zestresowana. Byłam wściekła i przekonana, że jest to w pełni zasadne. Szczęka zaciśnięta, barki uniesione i przykurczone, zaciśnięte pięści. Wstrzymywałam oddech, próbując zdusić w sobie ten znajomy gniew, który narastał we mnie z każdą sekundą.

Nie miałam najmniejszej ochoty wracać na dół. Tym niemniej po latach praktykowania pauzy doskonale wiedziałam, co w tej sytuacji pomoże mi najskuteczniej. A mimo to rozpoczęłam praktykę z wyraźnym oporem.

Już po trzech oddechach pauza zadziałała – jak zawsze. Zaczęła zmieniać moją perspektywę na to, co się wydarzyło. Wraz z rozluźnianiem się ciała pojawiło się we mnie pragnienie naprawy sytuacji i nawiązania kontaktu z córką.

Chciałam wrócić do stołu bardziej obecna, spokojniejsza i wewnętrznie ustabilizowana – gotowa zmierzyć się z tym, co nas dzieli, albo przynajmniej rozmawiać z mniejszą impulsywnością.

Uderzające było to, że mimo początkowego oporu, zaledwie po 90 sekundach osiągnęłam już zupełnie inny stan. A kilka minut po swoim dramatycznym wyjściu znów siedziałam przy stole.

# PAUZA. RESET. ZMIENŃ SWOJE ŻYCIE.

Wyobraź sobie, że w zaledwie 90 sekund możesz wyrwać się z błędnego koła stresu i wkroczyć w stan ugruntowanej, wyciszonej obecności, dzięki czemu będziesz w stanie stawić czoła wszystkim sytuacjom ze świadomością i współczuciem.

Prosta praktyka LAR-LAR (Land, Arrive, Relax – Listen, Attend, Respond) opracowana przez Jillian Pransky, uznaną nauczycielkę uważności i jogi oraz ekspertkę w tych dziedzinach, pomogła tysiącom osób złagodzić niepokój i napięcie, wyregulować układ nerwowy oraz odzyskać wewnętrzny spokój i psychiczną odporność.



Przychodzi w życiu taki moment, kiedy powinniśmy się zatrzymać. Jak mówił Rockefeller: „Gdy się cały czas pracuje, to nie ma czasu na zarabianie pieniędzy”. Wziąłem sobie tę radę do serca. Jillian Pransky pokazuje w *Połączenie paury*, że zmiana nie zawsze wymaga wielkich działań. Jej książka to zaproszenie, by samemu sprawdzić, co się wydarzy, kiedy zamiast reagować automatycznie, stworzysz przestrzeń, w której pojawi się możliwość świadomego wyboru. Kiedy zamiast pędzić – pozwolisz sobie czuć więcej i wybierać mądrzej. Jeśli masz wrażenie, że świat przyspieszył bardziej, niżbyś sobie tego życzył – zatrzymaj się. To może być najważniejsze 90 sekund, jakie sobie подарujesz. Właśnie w tej przestrzeni może zrodzić się to, co najważniejsze i najprawdziwsze.

**Jacek Walkiewicz**  
psycholog

ISBN 978-83-8436-008-8



9 788384 360088

Cena: 49,90 zł (w tym 5% VAT)