

13 rzeczy, których nie robią silni psychicznie ludzie

AMY MORIN

Zaryzykuj zmianę, staw czoło własnym lękom
i ćwicz się w dążeniu do szczęścia i sukcesu



13 AMY MORIN rzeczy, których nie robią silni psychicznie ludzie

Zaryzykuj zmianę, staw czoło własnym lękom
i ćwicz się w dążeniu do szczęścia i sukcesu

Przekład: Beata Otocka

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
13 things mentally strong people don't do
Take back your power, embrace change, face your fears and train your brain for happiness and success

Copyright © 2015 by Amy Morin

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie:

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; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-689-6

Redakcja: *Bogumiła Widła*
Korekta: *Monika Ulatowska*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak-Proga*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Ilustracja na okładce: © *lassedesigner / Adobe Stock*
Projekt okładki: *Artur Nowakowski*
Skład: *Garamond*

Druk i oprawa: *Drukarnia im. A. Półtawskiego*

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje dotyczące opieki zdrowotnej. Powinna być traktowana jako uzupełnienie, a nie zastępstwo konsultacji z lekarzem czy innym wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia. Jeśli wiesz albo podejrzewasz, że cierpisz z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego, wskazane jest, abyś zasięgnął porady lekarza, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program zdrowotny na własną rękę. Wszelkie decyzje zdrowotne powinny być podejmowane w porozumieniu z lekarzem. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej książce były dokładne i aktualne w dniu publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek medyczne konsekwencje stosowania metod zasugerowanych w tej książce.

Imiona oraz inne informacje pozwalające na identyfikację osób opisywanych w książce zostały zmienione.

Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności. Autorzy i wydawca nie mieli też zamiaru nikogo obrazić ani przedstawić w złym świetle miejsc i organizacji.

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

WSTĘP 1

CZYM JEST SIŁA PSYCHICZNA? 9

ROZDZIAŁ 1

NIE MARNUJ CZASU NA UŻALANIE SIĘ NAD SOBĄ 15

ROZDZIAŁ 2

NIE POZBYWAJ SIĘ SWOJEJ WŁADZY NA RZECZ INNYCH 31

ROZDZIAŁ 3

NIE BROŃ SIĘ PRZED ZMIANĄ 47

ROZDZIAŁ 4

NIE SKUPIAJ SIĘ NA TYM, NA CO NIE MASZ WPŁYWU 63

ROZDZIAŁ 5

NIE STARAJ SIĘ WSZYSTKICH ZADOWOLIĆ 79

ROZDZIAŁ 6

NIE BÓJ SIĘ PODEJMOWAĆ RYZYKA 95

ROZDZIAŁ 7

NIE ROZPAMIĘTUJ PRZESZŁOŚCI 113

ROZDZIAŁ 8

NIE POPEŁNIAJ WCIAŻ TYCH SAMYCH BŁĘDÓW 127

ROZDZIAŁ 9

NIE ZAZDROŚĆ INNYM SUKCESU 141

ROZDZIAŁ 10

NIE PODDAWAJ SIĘ
PO PIERWSZEJ PORAŻCE 157

ROZDZIAŁ 11

NIE BÓJ SIĘ SPĘDZAĆ CZASU SAMOTNIE 171

ROZDZIAŁ 12

NIE ZAKŁADAJ,
ŻE ŚWIAT JEST CI COŚ WINIEN 187

ROZDZIAŁ 13

NIE OCZEKUJ
NATYCHMIASTOWYCH REZULTATÓW 201

ZAKOŃCZENIE

PODTRZYMYWANIE SIŁY PSYCHICZNEJ 217

PODZIĘKOWANIA 221

MATERIAŁY ŹRÓDŁOWE 223

ROZDZIAŁ 1

NIE MARNUJ CZASU NA UŻALANIE SIĘ NAD SOBĄ

*Użalanie się nad sobą to niewątpliwie
najbardziej destrukcyjny z narkotyków –
uzależnia, daje chwilową przyjemność i sprawia,
że ofiara traci kontakt z rzeczywistością.*

— JOHN GARDNER

Po wypadku Jacka jego matka przez kilka tygodni nie przestawała mówić o tym „straszliwym zajściu”. Dzień w dzień relacjonowała zdarzenie, w którym Jack wpadł pod szkolny autobus i pobił obie nogi. Miała poczucie winy, że nie było jej na miejscu i nie mogła go ochronić, a oglądanie syna na wózku inwalidzkim przez wiele tygodni przekraczało jej siły.

Chociaż lekarze twierdzili, że chłopiec w pełni wyzdrowieje, matka powtarzała mu wciąż, że jego nogi może już nigdy nie będą całkiem sprawne. Chciała synowi na wszelki wypadek uświadomić, że być może nigdy nie będzie mógł grać w piłkę nożną albo biegać z innymi dziećmi.

Lekarze uznali też, że nie ma przeciwwskazań medycznych i Jack może wrócić do szkoły, lecz jego rodzice zdecydowali, iż matka zwolni się z pracy i do końca roku szkolnego będzie go sama uczyć w domu. Oboje obawiali się, że widok szkolnych autobusów może wywołać u syna nawrót złych wspomnień. Chcieli mu też oszczędzić

widoku bawiących się na przerwie kolegów, których obserwowałby z wózka inwalidzkiego. Mieli nadzieję, iż jeśli Jack zostanie w domu, szybciej wyzdrowieje, zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie.

Jack zwykle kończył swoje domowe lekcje jeszcze przed południem, po czym całymi popołudniami i wieczorami oglądał telewizję i grał na komputerze w różne gry. Po kilku tygodniach rodzice zauważyli zmiany w jego nastroju. Wcześniej był wesołym i szczęśliwym chłopcem, teraz stał się osowiały i łatwo się złościł. Rodzice zaczęli się poważnie martwić, czy wypadek nie spowodował u niego nawet większego urazu, niż dotąd sądzili. Postanowili spróbować terapii, która miała mu pomóc w przepracowaniu emocjonalnych blizn.

Zabrali chłopca do znanej terapeutki specjalizującej się w leczeniu traum u dzieci. Pediatra Jacka wystawił chłopcu skierowanie, więc terapeutka miała pewne wyobrażenie o sytuacji, w jakiej chłopiec się znalazł, jeszcze zanim go zobaczyła.

Kiedy matka Jacka wkroczyła do gabinetu, pchając przed sobą wózek, chłopak siedział cicho i tylko wpatrywał się w podłogę. Matka natomiast od progu zaczęła wylewać żale: „Nawet sobie pani nie wyobraża przez co przechodzimy od czasu tego strasznego wypadku. Praktycznie zrujnował nam życie, a Jackowi przysporzył tyle bólu. To po prostu nie jest ten sam chłopak”.

Ku zdumieniu matki terapeutka nie okazała współczucia. Zamiast tego powiedziała z zachwytem do Jacka: „O rany! Nie mogłam się doczekać, żeby cię poznać. Nigdy nie spotkałam dziecka, które pokonałoby szkolny autobus! Musisz mi o tym dokładnie opowiedzieć. Jak to się stało, że wdałeś się z nim w bójkę i wygrałeś?”. Po raz pierwszy od wypadku Jack się uśmiechnął.

Przez kilka kolejnych tygodni chłopiec pracował z terapeutką nad stworzeniem własnej książki. Zatytułował ją *Jak pokonać szkolny autobus?* Wymyślił fantastyczną historię o tym, jak stoczył walkę ze szkolnym autobusem i wyszedł z niej cało oprócz tylko kilku złamanych kości.

Ubarwił swoją opowieść kapitalnymi szczegółami. Opisał, jak chwycił za tłumik, odwrócił się i ochronił całe ciało przed

uderzeniem autobusu. Mimo tej przesady zasadnicza część tej historii pozostała niezmienna – przeżył, bo jest silnym chłopcem. Na końcu książki Jack narysował swój autoportret: siedzi na wózku w czapce superbohatera.

Terapeutka postanowiła do działań włączyć rodziców Jacka. Pomogła im spojrzeć na wypadek z innego punktu widzenia. Mieli szczęście, że skończyło się tylko na kilku złamaniach. Przekonała ich, że nie powinni się tak nad nim użalać. Zachęciła, by traktowali go jak silne pod każdym względem dziecko, które jest w stanie pokonać wszelkie przeciwności. Nawet gdyby jego nogi nie odzyskały pełnej sprawności, mieli skupić się na tym, co Jack wciąż mógł czerpać z życia, a nie na tym, czego wypadek go pozbawił.

Terapeutka i rodzice chłopca wraz z nauczycielami oraz personelem opracowali wspólną strategię na powrót Jacka do szkoły. Ponieważ wciąż się poruszał na wózku, potrzebował pewnych ułatwień, ale poza tym chodziło o to, żeby uczniowie i nauczyciele nie litowali się nad nim. Jack miał też pokazać koleżankom i kolegom z klasy swoją książkę, opowiedzieć, jak pokonał szkolny autobus, i w ten sposób zademonstrować, że wcale nie muszą go żałować.

UŻALANIE SIĘ NAD SOBĄ

Wszyscy doświadczamy w życiu smutku i bólu. I chociaż smutek jest normalną, zdrową emocją, to rozpamiętywanie swoich żalów i nie-szczęść działa autodestrukcyjnie. Czy możesz odpowiedzieć twierdząco na któryś z poniższych punktów?

- ☐ Lubisz myśleć, że masz większe problemy niż inni.
- ☐ Twoje problemy to wyłącznie kwestia pecha.
- ☐ Twoje problemy rosną w takim tempie jak u nikogo.
- ☐ Jesteś głęboko przekonany, że nikt w pełni nie rozumie, jak ci czasami ciężko.
- ☐ Czasami wolisz zrezygnować z jakichś rozrywek czy spotkań ze znajomymi, żeby zostać w domu i rozmyślać o swoich kłopotach.
- ☐ Wolisz opowiadać innym, co ci się w ciągu dnia nie udało niż o swoich sukcesach.

- ☐ Często się skarżysz, że nie ma na świecie sprawiedliwości.
- ☐ Czasami trudno znaleźć ci coś, za mógłbyś dziękować losowi.
- ☐ Wydaje ci się, że innym żyje się łatwiej.
- ☐ Czasami zastanawiasz się, czy świat się na ciebie nie uwziął.

Czy widzisz się w którymś z powyższych przykładów? Roztkliwienie się nad sobą może cię tak pochłonać, że w końcu zmieni twoje myśli i zachowania. Ale zawsze da się przejąć nad nimi kontrolę. Jeśli nie możesz zmienić rzeczywistości, możesz zmienić swoje do niej nastawienie.

DLACZEGO LUBIMY SIĘ NAD SOBĄ UŻALAĆ?

Skoro użalanie się nad sobą jest takie destrukcyjne, po co to właściwie robimy? Dlaczego czasem tak łatwo ulegamy pokusie, żeby się nad sobą porozczulać i znajdujemy w tym pocieszenie? W przypadku rodziców Jacka litość była mechanizmem obronnym, który miał ochronić ich syna i ich samych przed przyszłymi zagrożeniami. Aby nie musiał się więcej konfrontować z ewentualnymi problemami, osłaniali go przed nimi, skupiając się na tym, czego nie powinien robić.

To zrozumiałe, że bardziej niż zwykle martwili się o jego bezpieczeństwo. Bali się choćby na chwilę spuścić go z oczu. Obawiali się, jak zareaguje na widok szkolnego autobusu. Było tylko kwestią czasu, aby nadopiekuńczość rodziców wpędziła Jacka w pułapkę roztkliwiania się nad sobą.

Bardzo łatwo w nią wpaść. Dopóki sobie współczujesz, odsuwasz od siebie wszystko, co mogłoby cię skonfrontować z twoimi prawdziwymi lękami, i tym samym unikasz brania odpowiedzialności za swoje działania. Dzięki użalaniu się nad sobą zyskujesz czas. Zamiast podjąć jakieś kroki i ruszyć naprzód, stoisz w miejscu, wyolbrzymiasz swój problem, a tym samym usprawiedliwiasz brak działania, które mogłoby go rozwiązać.

Ludzie często wykorzystują litość, aby zwrócić na siebie uwagę. Przyjęcie strategii typu „jaki ja jestem biedny” może zaowocować miłym słowem i współczuciem ze strony innych – przynajmniej na początku. Dla tych, którzy boją się odrzucenia, użalanie się nad sobą

może być pośrednim sposobem uzyskania pomocy. Dzięki uskarżaniu się na swój los często można liczyć na jakieś wsparcie.

Niestety nieszczęście lubi mieć towarzystwo i zdarza się, że użalanie się nad sobą staje się festiwalem przechwałek. Rozmowa może niebezpiecznie zboczyć w kierunku licytacji, w której osoba doświadczona najdotkliwiej rości sobie prawo do miana zwycięzcy. Roztkliwianie się nad sobą bywa też wymówką, dzięki której da się uniknąć odpowiedzialności. Opowiadając szefowi o swojej trudnej sytuacji, pracownik może zyskiwać nadzieję, że przełożony będzie mniej wymagający.

Czasami użalanie się nad sobą staje się wyrazem buntu. Prawie jakbyś zakładał, że coś się zmieni, jeżeli się zaprziesz i w ten sposób udowodnisz całemu światu, że zasługujesz na więcej. Ale to tak nie działa. Żadna wyższa istota (ani dobry wujek) nie wkroczy na scenę, by rozprawić się ze światem, który niesprawiedliwe się z tobą obchodzi.

PROBLEM Z UŻALANIEM SIĘ NAD SOBĄ

Roztkliwianie się nad sobą to czysta autodestrukcja. Rodzi nowe problemy i może mieć poważne konsekwencje. Zamiast czuć wdzięczność, że Jack przeżył, jego rodzice martwili się tym, czego wypadek ich pozbawił. W rezultacie pozwolili, aby zabrał im jeszcze więcej.

Bez dwóch zdań – byli kochającymi rodzicami. Ich postępowanie wynikało z pragnienia, aby zapewnić synowi bezpieczeństwo. Ale im bardziej mu współczuli, tym gorzej wpływało to na jego nastrój.

Jeśli się nad sobą litujesz, na różne sposoby zamykasz sobie drogę do jak najpełniejszego życia. Użalanie się nad sobą nie jest niczym dobrym:

- **To zwykła strata czasu.** Litowanie się nad sobą pochłania mnóstwo energii psychicznej, ale w żaden sposób nie poprawia sytuacji. Jeśli nawet nie potrafisz pozbyć się problemu, możesz w sensowny sposób radzić sobie z przeciwnościami. Użalanie się nad sobą ani trochę nie przybliży cię do rozwiązania trudności.
- **Prowadzi do eskalacji negatywnych uczuć.** Jeżeli dasz dostęp takiemu uczuciu, pociągnie ono za sobą kolejne. Za nim przyjdą

złość, uraza, samotność i inne nieprzyjemne doznania, które staną się pożywką dla kolejnych negatywnych myśli.

- **Może się stać samospełniającą się przepowiednią.** Roztkliwianie się nad sobą sprawia, że twoje życie staje się żałosne. Gdy się nad sobą litujesz, jest mało prawdopodobne, abyś się spisywał na medal. W rezultacie może to sprowadzić na ciebie jeszcze większe problemy, doświadczysz kolejnych porażek, które staną się powodem do jeszcze większego uzalania się nad sobą.
- **Powstrzymuje cię od radzenia sobie z innymi emocjami.** Litowanie się nad sobą uniemożliwia ci udźwignięcie smutku, rozpaczy, złości i innych emocji. Może opóźnić proces zdrowienia i zahamować rozwój, ponieważ uzalanie się nad sobą skupia twoją uwagę na tym, że powinno być inaczej, i nie pozwala ci zaakceptować sytuacji, w jakiej się znalazłeś.
- **Sprawia, że nie zwracasz uwagi na pojawiające się w twoim życiu dobre rzeczy.** Jeśli w danym dniu zdarzy ci się pięć dobrych rzeczy i jedna zła, uzalanie się nad sobą sprawi, że skupisz się na tej jednej negatywnej. Gdy się nad sobą litujesz, przelatują ci koło nosa pozytywne aspekty życia.
- **Podkopuje związki z ludźmi.** Robienie z siebie ofiary nie przyciąga innych. Ciągłe uskarżanie się na ciężkie życie działa na ludzi odstręczająco. Nikt nie powie: „Najbardziej lubię w niej to, że tak się nad sobą użala”.

PRZESTAŃ SIĘ NAD SOBĄ LITOWAĆ

Pamiętasz, że wzmacnianie siły psychicznej wymaga podejścia do tego problemu w trzech aspektach naraz? Aby powściągnąć litowanie się nad sobą, musisz zmienić swoje zachowanie i przestać sobie folgować poprzez oddawanie się smutnym myślom. W przypadku Jacka oznaczało to, że nie mógł nadal spędzać tyle czasu w domu na oglądaniu telewizji i graniu na komputerze. Powinien spotykać się z rówieśnikami i wrócić do pewnych aktywności, do których wciąż był zdolny, np. powinien chodzić do szkoły. Jego rodzice także musieli zrewidować

swój sposób myślenia i zacząć postrzegać syna jako osobę, która uszła z życiem, a nie jako ofiarę. Kiedy zmienili swoje wyobrażenie o synu i wypadku, mogli zamienić litowanie się nad nim na wdzięczność.

ZACHOWUJ SIĘ TAK, ABYŚ NIE MÓGŁ SIĘ NAD SOBĄ UŻALAĆ

Cztery miesiące po śmierci Lincolna stanęłam wraz z jego rodziną przed trudnym problemem jego kolejnych urodzin. Przez całe tygodnie bałam się tego dnia, bo nie miałam pojęcia, jak go spędzimy. Oczyma wyobraźni widziałam, jak siedzimy wszyscy w kole z pudełkiem chusteczek higienicznych i opowiadamy o tym, jakie to niesprawiedliwe, że nie doczekał swoich 27. urodzin.

Gdy w końcu zebrałam się na odwagę, żeby zapytać teściową, co zaplanowała na ten dzień, odparła bez mrugnięcia okiem: „A co myślisz o skoku ze spadochronem?”. Najlepsze było to, że mówiła serio. A mnie, przyznam się bez bicia, skok z samolotu wydawał się lepszym pomysłem niż spektakl samoudręczania, jaki sobie wyobrażałam. To był najlepszy sposób uczczenia pamięci śmiałego i żadnego przygód Lincolna. Zawsze lubił poznawać nowych ludzi, nowe miejsca i zdobywać świeże doświadczenia. Zdarzały się nam spontaniczne weekendowe wypadki, nawet jeśli oznaczało to powrót nocnym samolotem, z którego biegł prosto do pracy. Mówił w takich razach, że jeden dzień zmęczenia w pracy jest wart tego, co przeżyliśmy. Lincoln zareagowałby entuzjastycznie na skok ze spadochronem, więc uznaliśmy, że to doskonały sposób, by uhonorować jego pamięć.

W trakcie skoku z samolotu nie ma możliwości, żebyś się nad sobą użalał – oczywiście, gdy masz spadochron. Nie tylko cudownie spędziliśmy ze sobą czas, ale spadochronowe doświadczenie stało się naszą coroczną tradycją. Każdego roku w urodziny Lincolna świętujemy jego pełne pasji życie i pociąg do przygód. Za spadochroniarstwem poszły kolejne ciekawe próby: pływanie z rekinami czy jazda na mułach w Wielkim Kanionie. Raz nawet wzięliśmy lekcje ćwiczeń na trapezie.

Rok w rok cała rodzina angażuje się w urodzinowe szaleństwa na cześć Lincolna. Babcia Lincoln przeważnie przygląda się z boku, robiąc zdjęcia, ale przed dwoma laty, w wieku 88 lat była pierwsza w kolejce, żeby zjechać na linie wysoko ponad drzewami. Chociaż ponownie wyszłam za mąż, wciąż kontynuujemy tę tradycję, a Steve zawsze bierze udział w naszych spotkaniach i wszyscy cieszymy się na ten dzień.

Nasz wybór, aby spędzać urodziny Lincoln na robieniu radosnych rzeczy, nie znaczy, że próbujemy zignorować żalobę czy zamaskować smutek. To świadomy wybór, by czcić dary, które dostajemy od życia, i odmawiać oddawania się wspólnemu żalowi. Zamiast płakać nad tym, co straciliśmy, postanowiliśmy okazać wdzięczność za to, co mamy.

Kiedy spostrzeżesz, że zaczynasz się nad sobą litować, podejmij świadomy wysiłek i zrób coś dokładnie przeciwnego, niż to, na co masz ochotę. Aby odsunąć od siebie uczucie żalu, nie musisz skakać z samolotu. Czasami wystarczą drobne zmiany w zachowaniu. Oto kilka przykładów:

- **Zostań wolontariuszem i wesprzyj szlachetny cel.** To pomoże odciąć się od swoich problemów i dobrze ci zrobi, jeśli pomożesz komuś potrzebującemu. Trudno się nad sobą użalać, gdy podajesz zupę głodnym w stołówce dla ubogich lub odwiedzasz starsze osoby w domu opieki.
- **Zrób coś dobrego dla innych.** Czy skosisz sąsiadowi trawnik, czy zanieśiesz karmę do schroniska dla zwierząt, każdy z takich uczynków sprawi, że dzień nabierze sensu.
- **Bądź aktywny.** Jakakolwiek aktywność fizyczna lub umysłowa pomoże ci skupić się na czymś innym niż twoje nieszczęście. Ćwicz, zapisz się do jakiejś grupy, przeczytaj książkę, zafunduj sobie nowe hobby, a zmiana w zachowaniu pociągnie za sobą zmianę nastawienia.

Warunkiem zmiany uczuć jest odkrycie, które zachowania tłumią skłonność do roztkliwiania się nad sobą. Czasami będzie to okres prób i błędów, ponieważ nie każda zmiana w zachowaniu sprawdzi się u każdego. Jeśli to, co robisz, nie działa, spróbuj czegoś innego. Jeżeli nigdy nie zrobisz kroku we właściwym kierunku, utkniesz na zawsze w tym samym miejscu.

POZBAĐ SIĘ MYŚLI, KTÓRE SPRZYJAJĄ UŻALANIU SIĘ NAD SOBĄ

Pewnego razu byłam świadkiem stłuczki na parkingu przed sklepem spożywczym. Dwa samochody cofały jednocześnie i zderzyły się tylnymi zderzakami. To była niewielka kolizja i żadne z aut poważnie nie ucierpiało.

Widziałam, jak jeden z kierowców wyskoczył z samochodu i powiedział: „Tylko tego mi było trzeba. Czy zawsze musi mi się coś takiego przydarzać? Jakbym miał dzisiaj za mało kłopotów!”.

W tym samym czasie z drugiego auta wysiadł kierowca i tylko pokręcił głową. Powiedział spokojnie: „Szczęście, że nikomu nic się nie stało. Trzeba mieć farta, aby wyjść z czegoś takiego bez jednego draśnięcia”.

Obaj mężczyźni doświadczyli tego samego. Jednak ich percepcja zdarzenia była skrajnie odmienna. Jeden postrzegał siebie jako ofiarę nieszczęśliwego przypadku, podczas gdy drugi mówił o ogromnym szczęściu. Ich reakcje odzwierciedlały różnice w odbiorze.

Wszystko, co zdarza się w życiu, można widzieć na wiele różnych sposobów. Jeżeli wybierasz spojrzenie typu „zasługuję na więcej”, często będziesz miał okazję do użalania się nad sobą. Jeśli masz skłonność do szukania jasnych stron życia, to nawet w trudnych sytuacjach o wiele częściej dostaniesz szansę na doświadczanie radości i szczęścia.

Niemal w każdej sytuacji można znaleźć taką jasną stronę. Wystarczy zapytać pierwsze lepsze dziecko, co jest najlepsze w rozwodzie rodziców, i większość odpowie: „Dostaję więcej prezentów na Boże Narodzenie!”. Rzecz jasna, z rozwodu rodziców wynika niewiele dobrego, lecz otrzymywanie podwójnej liczby prezentów to jeden drobny aspekt tej sytuacji, z którego dzieci są raczej zadowolone.

Spojrzenie na sytuację z innego punktu widzenia nie zawsze jest łatwe, zwłaszcza gdy jesteś gospodarzem własnego piekielka, w którym oddajesz się litowaniu nad sobą. Odpowiedzi na poniższe pytania pomogą ci przekształcić negatywne myśli w bardziej realistyczne zapatrywania:

- **W jaki inny sposób mogę spojrzeć na swoją sytuację?** W tym miejscu pojawia się znany paradoks, czy szklanka jest do połowy pełna czy pusta. Skoro patrzysz z pozycji osoby, dla której szklan-

ka jest do połowy pusta, pomyśl przez chwilę, jak wyglądałaby twoja sytuacja dla kogoś, dla kogo szklanka jest do połowy pełna.

- **Jakiej rady udzieliłbym bliskiej i kochanej osobie mającej podobny problem?** Często łatwiej nam zdopingować kogoś innego niż siebie. Mało prawdopodobne, abyś komuś powiedział: „Ale masz beznadziejne życie. Nic ci się nigdy nie składa”. Zamiast tego wyjdiesz raczej z jakąś wspierającą uwagą typu: „Coś wymyślisz i dasz radę. Na pewno ci się uda”. Przyjmij te mądre słowa za dobrą monetę i zastosuj je w swojej sytuacji.
- **Skąd pewność, że dam radę przez to przejść?** Użalanie się nad sobą często wypływa z braku zaufania do swoich umiejętności radzenia sobie z problemami. Wydaje ci się, że nie dasz rady. Przypomnij sobie sytuacje z przeszłości, kiedy udało ci się rozwiązać problemy i uporać z jakąś tragedią. Przyjrzyj się swoim umiejętnościom oraz przeszłym doświadczeniom i pomyśl, na jakie wsparcie możesz liczyć, a otrzymasz potężny zastrzyk pewności siebie, który cię powstrzyma przed roztkliwianiem się nad sobą.

Im bardziej pograżasz się w myślach, które z uporem prowadzą cię na manowce, tym gorzej się czujesz.

Oto typowe myśli, które prowadzą do użalania się nad sobą:

- Nie poradzę sobie z jeszcze jednym problemem.
- Dobre rzeczy przydarzają się tylko innym.
- Zawsze spadają na mnie same złe rzeczy.
- Moje życie to równia pochyła.
- Nikt inny nie musi się zmagać z takimi kłopotami.
- Nie mam ani chwili wytchnienia.

Możesz próbować przylapywać się na tych negatywnych myślach, zanim wymkną ci się spod kontroli. Choć zastąpienie tych negatywnych bardziej realistycznymi wymaga praktyki i pracy, jest to bardzo efektywna metoda wyciszania nadmiernie negatywnych uczuć na swój temat.

Jeżeli myślisz, że „zawsze spadają na ciebie same złe rzeczy”, stwórz listę tych dobrych, które ci się przydarzyły. Następnie zastąp swoją pierwotną myśl czymś bardziej realistycznym w rodzaju: „Czasem spadają na mnie złe rzeczy, ale przydarza mi się też wiele dobrego”. To

nie znaczy, że powinieneś odwrócić negatywną myśl w jakąś fałszywie pozytywną afirmację. Postaraj się jednak spojrzeć realistycznie na swój problem.

ZAMIEŃ UŻALANIE SIĘ NA WDZIĘCZNOŚĆ

Marla Runyan to kobieta wielkich talentów. Zdobyła tytuł magistra, napisała książkę i startowała w igrzyskach olimpijskich. Była pierwszą Amerykanką, która w 2002 roku ukończyła Maraton Nowojorski z oszałamiającym czasem 2:27:10. Ale Marla jest kobietą wyjątkowo godną podziwu, dlatego że wszystko to udało się jej osiągnąć, mimo że jest praktycznie niewidoma.

W wieku dziewięciu lat zdiagnozowano u Marli chorobę Stargarda, młodzieńczą odmianę zwyrodnienia plamki żółtej, dotykającą dzieci. Gdy jej wzrok się pogarszał, Marla odkryła u siebie pasję do biegania. Przez lata udowadniała sobie, że jest jedną z najszybszych biegaczek na świecie, choć nigdy nie widziała linii mety.

Początkowo była po prostu utalentowaną sportsmenką startującą w paraolimpiadach. Ścigała się w nich w latach 1992 i 1996. Zdobyła pięć złotych medali i jeden srebrny oraz ustanowiła kilka rekordów świata. Na tym jednak nie poprzestała.

W 1999 roku wzięła udział w igrzyskach panamerykańskich i zwyciężyła w biegu na 1500 metrów. W 2000 roku w Sydney stała się pierwszą niewidomą sportsmenką, która wystąpiła w igrzyskach olimpijskich. W biegu na 1500 metrów przecięła linię mety jako pierwsza Amerykanka i zajęła ósme miejsce.

Marla nie postrzega swojej ślepoty jako kalectwa. W rzeczywistości traktuje ją jak dar, który umożliwił jej sukcesy w bieganiu na różnych dystansach. Analizując swoją ślepotę w książce *No Finish Line: My Life Like as I See It* (Nie ma żadnej mety: tak widzę swoje życie), Marla pisze: „Nie tylko mnie to zmusiło, abym pokazała swoje umiejętności, ale popchnęło też do tego, by wygrywać. Ślepotą podarowała mi silną wolę i samozaparcie, z których korzystam na co dzień”. Marla nie koncentruje się na tym, co utrata wzroku jej zabrała, ale czuje wdzięczność za to, co dostała w zamian.

Podczas gdy uzalanie się nad sobą bierze się z myślenia „zasługuję na więcej”, wdzięczność wypływa z przekonania „otrzymuję więcej, niż na to zasługuję”. Doświadczenie poczucia wdzięczności wymaga pewnego wysiłku, ale to nie takie trudne. Każdy może się tego nauczyć, rozwijając nowe nawyki.

Zacznij doceniać ludzką dobroć i wielkoduszność. Uznaj, że na świecie istnieje dobro, a zaczniesz doceniać to, co masz.

Aby odczuwać wdzięczność, nie musisz być bogaty, odnosić obłędnych sukcesów czy mieć życia usłanego różami. Człowiekowi, który zarabia 340 tysięcy dolarów rocznie, może się wydawać, iż ma niewiele pieniędzy, lecz nie zmienia to faktu, że znajduje się wśród 1% najbogatszych ludzi na świecie. Skoro czytasz tę książkę, oznacza to, że masz więcej szczęścia niż prawie milion ludzi na świecie, którzy nie umieją czytać, a wielu z nich żyje w nędzy.

Przyjrzyj się drobnym rzeczom w swoim życiu, które tak łatwo traktujesz jako coś oczywistego, i praktykuj na nich uczucie wdzięczności. Oto kilka łatwych nawyków, które pomogą ci się skupić na tym, za co powinieneś odczuwać wdzięczność:

- **Prowadź dziennik wdzięczności.** Każdego dnia zapisz przynajmniej jedną rzecz, za którą jesteś wdzięczny. Może się tam znaleźć uczucie wdzięczności za oczywiste przyjemności, jak czyste powietrze, którym oddychasz, czy piękna pogoda, ale również za prawdziwe dobrodziejstwa losu, np. za pracę czy rodzinę.
- **Powiedz głośno, za co czujesz się wdzięczny.** Jeśli nie chcesz prowadzić dziennika, niech wejdzie ci w nawyk wypowiadanie na głos, za co czujesz wdzięczność. Znajdź jeden dar od losu, za który będziesz dziękował każdego ranka po przebudzeniu i każdego wieczoru przed snem. Wypowiadaj te słowa głośno, nawet jeżeli mówisz je tylko do siebie – gdy je usłyszysz, twoja wdzięczność wzrośnie.
- **Kiedy wpadasz w pułapkę uzalania się nad sobą, zmień program.** Gdy zauważysz, że zaczynasz się nad sobą litować, zmień perspektywę. Nie pozwól sobie podążać tokiem myślenia, że życie jest niesprawiedliwe lub wszystko powinno wyglądać inaczej.

Zamiast tego usiądź i zrób listę ludzi, okoliczności oraz doświadczeń, za które możesz być wdzięczny. Jeżeli prowadzisz dziennik, odwołaj się do niego, kiedy ogarnie cię negatywny nastrój, i przeczytaj to, co zapisałeś.

- **Pytaj ludzi, za co oni czują wdzięczność.** Inicjuj rozmowy na temat wdzięczności, dzięki temu dowiesz się, za co inni czują się wdzięczni. Słuchanie, co inni mają na ten temat do powiedzenia, otworzy cię na obszary twojego życia, za które też możesz dziękować.
- **Ucz dzieci okazywania wdzięczności.** Jeśli jesteś rodzicem, pokazywanie dzieciom, że powinny być wdzięczne za to, co mają, jest doskonałym sposobem utrzymania dobrego nastawienia. Wyrób sobie nawyk częstego pytania dzieci, za co chciałyby podziękować. Niech każda osoba w rodzinie zapisze na kartce swoje uczucia wdzięczności i włoży ją do specjalnie przeznaczonego naczynia lub przypnie na tablicy. Będzie to dla twojej rodziny miłym przypomnieniem, aby włączyć wdzięczność do codziennego życia.

PRZESTAŃ SIĘ NAD SOBĄ LITOWAĆ – BĘDZIESZ SILNIEJSZY

Jeremiah Danton służył jako pilot w amerykańskiej piechocie morskiej podczas wojny w Wietnamie. W 1965 roku jego samolot zestrzelono i musiał się katapultować. Został schwytany przez żołnierzy z Wietnamu Północnego i trafił do niewoli.

Porucznik Denton oraz inni oficerowie byli bici, głodzeni i torturowani, lecz nawet w tej sytuacji pozostali dowódcami, którzy mieli prawo wydawać rozkazy innym więźniom. Denton często trafiał do pojedynczej celi za nawoływanie do oporu wobec północnowietnamskich żołnierzy, którzy torturami próbowali wymusić na nich ujawnianie różnych informacji. Jednak to nie powstrzymało porucznika. Obmyślił sposób komunikowania się z innymi więźniami za pomocą umówionych sygnałów: stukania w ścianę czy kasłania w określonej sekwencji.

Dziesięć miesięcy od schwytania wybrano go do programu telewizyjnego, gdzie udzielił wywiadu, który miał zostać wykorzystany

w celach propagandowych. Podczas odpowiedzi na pytania udawał, że razi go światło w studiu telewizyjnym, i mrugając oczami, przekazał alfabetem Morse’a wiadomość (T-O-R-T-U-R-Y), że on i pozostali więźniowie są poddawani torturom. W trakcie trwania wywiadu udało mu się sekretnie wyrazić poparcie dla rządu Stanów Zjednoczonych.

Uwolniono go w 1973 roku, po siedmiu latach. Gdy opuścił samolot już jako wolny człowiek, jego pierwsze słowa brzmiały: „Jesteśmy dumni, że mieliśmy sposobność służyć krajowi w tak trudnych okolicznościach. Jesteśmy głęboko wdzięczni naszemu dowódcy i całemu narodowi za ten dzień. Boże, błogosław Amerykę”. Denton odszedł ze służby w 1977 roku, a kilka lat później został senatorem Alabamy.

Jeremiah Denton nie tracił czasu na litowanie się nad sobą, choć los rzucił go w sytuację trudną do wyobrażenia dla przeciętnego człowieka. Zachował spokój i skoncentrował się na tym, co był w stanie zrobić. Po uwolnieniu uznał, że woli raczej odczuwać wdzięczność i dalej służyć swojemu krajowi, niż żałować tego, co stracił.

Naukowcy badali różnice, jakie występują między ludźmi skupiającymi się na kłopotach a tymi, którzy wolą odczuwać wdzięczność. Zwyczajne uznanie kilku rzeczy, za które każdego dnia możesz dziękować, jest potężnym impulsem do zmiany. Okazało się, że wdzięczność nie tylko wpływa pozytywnie na zdrowie psychiczne, ale i fizyczne. Oto wnioski z badania opublikowane w 2003 roku w „Journal of Personality and Social Psychology”:

- **Ludzie, którzy odczuwają wdzięczność, rzadziej chorują.** Mają silniejszy układ immunologiczny i zgłaszają mniej dolegliwości bólowych. Mają niższe ciśnienie krwi i częściej uprawiają jakąś aktywność fizyczną niż reszta populacji. Bardziej dbają o zdrowie, lepiej śpią, a po przebudzeniu częściej czują się wypoczęci.
- **Wdzięczność pociąga za sobą inne pozytywne emocje.** Ludzie odczuwający wdzięczność codziennie doświadczają jakichś przyjemności, radości i szczęścia. Nawet czują się bardziej rześcy i mają więcej energii.
- **Wdzięczność ma pozytywny wpływ na życie społeczne.** Ludzie wdzięczni są bardziej skłonni, aby wybaczać innym. Są bardziej

NIE MARNUJ CZASU NA UŻALANIE SIĘ NAD SOBĄ

otwarcia i dzięki temu czują się mniej samotni. Chętniej niż inni pomagają bliźnim i okazują współczucie. Bywają też bardziej szlachetni.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW I TYPOWE PUŁAPKI

Gdy w stresie użalas się nad sobą, odsuwasz rozwiązanie problemu. Musisz być bardzo czujny, aby zauważyć wszystkie sygnały ostrzegawcze, które zapowiadają ten stan, i nastawić się na to, że szybko zareagujesz, gdy tylko poczujesz pierwsze ukłucie litości nad sobą.

CO CI POMOŻE

Zejdź na ziemię – bądź realistą i nie wyolbrzymiaj swojego problemu.

Zastąp ewidentnie negatywne myśli na temat swojej sytuacji bardziej realnym spojrzeniem na rzeczywistość.

Podejdź do problemu aktywnie i staraj się go rozwiązać, a potem pracuj nad poprawą swojego położenia.

Bądź aktywny, nawet jeśli ci się nie chce, i postępuj tak, aby nie nachodziła cię pokusa użalania się nad sobą.

Praktykuj codzienne okazywanie wdzięczności.

CO CI NIE POMOŻE

Przekonanie, że twoje życie jest gorsze niż życie innych ludzi.

Wyolbrzymianie negatywnych myśli na temat trudów życia.

Bierna postawa wobec problemu i skupianie się na tym, co czujesz, zamiast na tym, co powinieś zrobić.

Rezygnowanie z pewnych doświadczeń i udziału w różnych zajęciach, dzięki którym mógłbyś się lepiej poczuć.

Skupianie się na tym, czego nie masz, zamiast na tym, co masz.

Każdy chce być szczęśliwy, zdrowy, mieć lepsze relacje z innymi, dobrą pracę i czas na odpoczynek. Warunkiem osiągnięcia tego dobrostanu jest silna psychika. To dzięki niej idziemy przez życie bez projekcji, dokonujemy właściwych wyborów i jesteśmy pełni radości.

Jak być silnym i odpornym psychicznie? Według Amy Morin wystarczy nie robić zaledwie 13 rzeczy. Wydaje się to banalnie proste, a jednak uwarunkowany umysł łatwo nie odpuszcza. Autorka przychodzi czytelnikowi z pomocą, przedstawiając doskonale dobrane przykłady ludzkich zachowań, analizując je i podając bardzo konkretne recepty. Posługuje się przy tym żywym językiem, dzięki czemu książkę czyta się z przyjemnością.

Umysł trzeba ćwiczyć codziennie. Podobnie jak rezygnacja z treningów na siłowni kończy się spadkiem formy, tak odpuszczanie sobie w kwestii pracy nad psychiką prowadzi do powrotu starych nawyków. Ten niezwykle poradnik ułatwi ci trenowanie umysłu, a w konsekwencji trwałą zmianę nawykowego myślenia i zachowania.

JOANNA DELBAR

redaktor naczelna zarzadzaniestresem.pl

Co robią ludzie, którzy mają siłę psychiczną? Nawet jeśli to wiesz, naśladowanie ich często bywa zbyt trudne. Amy Morin szuka odpowiedzi na odmienne pytanie: czego oni NIE robią?

Ta głęboko osobista, czasami wręcz intymna książka układa się w opowieść o ludzkim życiu, pełnym dobrych i złych wydarzeń, radości i smutków, tragedii i chwil szczęścia. Opowiadając swoją historię i historie swoich podopiecznych, autorka daje proste, a jednocześnie niebanalne, wskazówki życiowe.

EWA MUKOID

dyrektor Instytutu Komunikacji i Rozwoju Mukoid,
mentor i Master Coach ICF

Chcesz odważniej sięgać po to, co daje ci poczucie spełnienia? A może czujesz, że trudne doświadczenia cię przytłaczają i odbierają siłę do twórczego działania? Bez względu na to, do której grupy należysz, Amy Morin udowadnia, że czerpanie radości z życia jest możliwe nawet w obliczu najboleśniejszych zdarzeń, jeśli tylko zdecydujemy się ćwiczyć w dążeniu do szczęścia. Dzięki tej książce dowiesz się, jak tego dokonać.

DOROTA HOŁÓWKA

prezes stowarzyszenia Nowa Psychologia

www.galaktyka.com.pl

PATRONAT MEDIALNY:

IK IMPERIUM
Kobiet



NOWA
PSYCHOLOGIA

ISBN: 978-83-7579-689-6



Cena: 39,90 zł (w tym 5% VAT)