

Spis treści

1. Droga do wszechstronnego rozwoju	3
2. Rozwój albo trwanie	7
3. Moc słabości	11
4. Kciuk musi odejść	13
5. Vademecum podróży przez życie	20
6. Jak odzyskać wolny czas	26
7. Życie w stanie uważności	29
8. Koktajl dla psyche	35
9. Zimny prysznic dla lepszego życia	40
10. Twoje nawyki poprowadzą Cię do sukcesu	44

© by Forum Media Polska Sp. z o.o., Poznań 2022

ISBN 978-83-260-4136-5

Łamanie: **IGRAM** Wojciech Niedzielski

Wydawca: Forum Media Polska Sp. z o.o.

ul. Polska 13, 60-595 Poznań

bok@forum-media.pl

tel. 61 66 55 800, fax 61 66 55 888

Art. nr 86006

3. Moc słabości

Moje ograniczenia są częścią mojego Ja, więc zamiast ukrywać je i jęczeć, lepiej nauczyć się wbrew nim optymalizować swoje życie.

Każdy z nas ma dwa wyjątkowe talenty. Pierwszy to zdolność do wyobrażania sobie różnych możliwych wersji własnego Ja, w tym także Ja idealnego. Zarówno możliwe, jak i idealne Ja są inne niż Ja rzeczywiste, a idealne jest w dodatku o wiele korzystniejsze. Talent drugi to zdolność do porównywania siebie z innymi. Trudno przecenić korzyści z tych dwóch zdolności, ale trudno też nie zauważyć, że obie mogą obrócić się przeciwko nam. Łysy, zezowaty mężczyzna, w dodatku niskiego wzrostu, wyobraża sobie, że mógłby być wysokim blondynem o fiołkowych oczach. Mógłby być, niekoniecznie chciałby, ale i to wystarczy, żeby uświadomił sobie, że jest gorzej niżby chciał. Co więcej, może on nade wszystko zapragnąć być modelem u Versacego i wtedy dobitnie rozumie swoje ograniczenia.

To samo dotyczy porównań społecznych, najczęściej korzystnych dla Ja, ale wcale nie-rzadko porównań „w górę”, które z natury rzeczy okazują się źródłem przykrości. Wchodząca w kryzys wieku średniego 50-latką dostrzega nie tylko to, że pod wieloma względami jest u niej gorzej niż było (bo – jak myśli – jest mniej zdrowa, mniej urodziwa, mniej bystra), ale widzi i to, że inni sobie lepiej radzą pod wymienionymi względami. To przecież – jak wiadomo każdemu, kto z kryzysem wieku średniego się zetknął – bolesne doświadczenie.

W obu opisanych wypadkach z całą jasnością uświadamiamy sobie swoje słabe strony, rozliczne defekty, bolesne ograniczenia. Co gorsza, dostrzegamy to lepiej niż inni, ale zarazem żywimy przekonanie, że nasze ograniczenia inni widzą z daleka, a w dodatku (co raczej wątpliwe, ale nie zmienia istoty rzeczy) przywiązują do nich dużą wagę. Nasze oczy oraz cudze oczy jak złośliwe lustro ujawniają to, co nie jest dla nas – a w każdym razie tak myślimy – powodem do dumy.

Po takim odkryciu mamy kilka możliwości. Pierwsza i bodaj najczęstsza to próby ukrywania swoich ograniczeń. „Byłoby lepiej, gdyby inni się tego nie dowiedzieli, bo wtedy ja sam też rzadziej będę o tym myślał”. To przypadek mężczyzn, którzy wstydzą się swojej łysiny i uciekają się do tak zwanych „pożyczek” czy tupecików.

Możliwość druga, częsta, to ostentacyjne pokazywanie wszystkim swoich słabości – po to, by współczuli, wzruszali się, no i pomagali. Przykładem scenariusz „taka/taki jestem głupia/głupi, nieporadna/nieporadny i tak mi przez to w życiu źle. Sam/sama nie wiem, co mam robić”.

Możliwość trzecia, wcale nierzadka, to chwalenie się swoimi ograniczeniami. To przypadek pewnego znanego mi uczonego, który chwali się, że nie potrafi pływać i jeździć rowerem, a co więcej – uważa, że te (nie) umiejętności przydają mu sokratejskiej wzniosłości.

Wreszcie strategia czwarta to przekuwanie swojej słabości w siłę. To uznanie, że moje ograniczenia są częścią mojego Ja, więc zamiast ukrywać je, jęczeć lub przechwalać się nimi, lepiej nauczyć się wbrew nim optymalizować swoje życie. Życ – jak to się mawia –

TAK RODZI SIĘ NAWYK

Zachowanie pojawia się w określonej sytuacji i wywołuje określone konsekwencje. Te trzy elementy: sytuacja – zachowanie – konsekwencja tworzą trójwymiarową przestrzeń kształtowania się nawyków, a także ich zmiany. Jeśli konsekwencje jakiegoś zachowania (na przykład oglądania telewizji) po powrocie z pracy (sytuacja) są pożądane (rozładowanie napięcia, odwrócenie uwagi, poprawa nastroju), to rośnie prawdopodobieństwo, że w przyszłości, w podobnej sytuacji pojawi się to samo zachowanie. Jeśli chcesz to zmienić i ograniczyć czas oglądania telewizji, ustal, ile minut dziennie maksymalnie poświęcisz na tę aktywność. Zdecyduj, jaka będzie pożądana konsekwencja nieprzekroczenia czasu. Możesz też ustalić dodatkową konsekwencję za wykorzystanie tylko połowy czasu na oglądanie telewizji. Mogą to być nagrody dostępne natychmiast (np. kawa w ulubionej kawiarni, zakup jakiegoś drobiazgu), ale możesz też przyznawać sobie punkty (np. jeden punkt za nieprzekroczenie czasu, a dwa punkty za wykorzystanie tylko połowy czasu), które – po uzbieraniu określonej puli (np. 10 punktów) – wymienisz na atrakcyjne dla Ciebie nagrody, np. wyjście na basen, spotkanie z przyjaciółmi, zakup nowego gadżetu lub ubrania. Musisz tylko pamiętać o byciu konsekwentnym w stosowaniu konsekwencji. Nagrody mogą być dostępne tylko wtedy, gdy pojawi się pożądane zachowanie, czyli gdy nie przekroczysz ustalonego czasu oglądania telewizji. Jeśli mimo przekroczenia czasu przyznasz sobie nagrodę, do zmiany nawyku szybko nie dojdzie. Jeśli nie chcesz czekać długo na efekty, możesz zmienić sytuację. Na przykład... podarować komuś swój telewizor. Natychmiastowy efekt murowany. Wybór metody zależy od celu, jaki sobie postawisz, i tempa, w którym chcesz go osiągnąć. Niezależnie od tego, co wybierzesz, jeśli będziesz konsekwentny, zrealizujesz cel.

DO CZEGO TO PROWADZI

Dlaczego jednak niektóre zachowania utrwalają się? W jaki sposób kształtują się nawyki? Amerykański psycholog Edward Lee Thorndike sformułował przed laty prawo efektu, które to wyjaśnia. Zgodnie z nim, jeśli po jakimś zachowaniu pojawia się uczucie zadowolenia, to zwiększa się prawdopodobieństwo wystąpienia tego zachowania w podobnej sytuacji w przyszłości. Jeśli zaś następstwem określonego zachowania jest odczucie niezadowolenia, szansa na jego powtórzenie w podobnych okolicznościach maleje. Na przykład, jeśli autor artykułu otrzymuje pochwałę (albo nawet premię) za oddanie go w terminie, rośnie szansa, że kolejny artykuł także odda na czas – tak rodzi się nawyk kończenia pracy w terminie. Jeśli jednak spóźnia się z oddaniem tekstu i nie spotykają go za to żadne nieprzyjemności, a nawet okazuje się, że pośpiech wcale nie był konieczny, słabną szanse, że w przyszłości dotrzyma terminu. W efekcie nabywa nawyk pisania w ostatniej chwili.

Prawo efektu obejmuje trzy elementy: sytuację, zachowanie i jego konsekwencje. Sytuacja wskazuje, czy w przeszłości, w podobnych okolicznościach zachowanie spotykało się z jakimiś konsekwencjami i jakimi? Kiedy przed skrzyżowaniem (sytuacja) zredukowałem bieg (zachowanie), to łatwiej wchodziłem w zakręt (pozytywna konsekwencja), dlatego z czasem coraz częściej przed zakrętem to robiłem. Kiedy nie zredukowałem biegu (zachowanie), wyprzedzając inny pojazd (sytuacja), to miałem trudność z rozwinięciem prędkości niezbędnej do bezpiecznego wyprzedzenia (konsekwencja negatywna). W efekcie coraz rzadziej wyprzedzałem inne samochody bez zredukowania wcześniej biegu.