

DROGA DO SAMOPRZYJAŹNI

PRAKTYCZNE ĆWICZENIA PSYCHOLOGICZNE



SPIS TREŚCI

1. Pożegnanie z narzekaniem	4
2. 7 sposobów na wewnętrzną moc	9
3. Nie trzeba być doskonałym, by być	11
4. Self-compassion - plasternek na trudne chwile	20
5. Na Insta tylko doskonali?	24
6. W nasie mam... siebie	26
7. Wiele głosów w nas	30
8. Zaplątani we własne myśli	34
9. Zdrowie warto śmiecha	38

1. POŻEGNANIE Z NARZEKANIEM

Dr Piotr Sawicki

Ja narzekam, on narzeka, my narzekamy... Narzekanie jest naszym narodowym sportem, wręcz namiętnością. Dlaczego w niego wpadamy? Co z tego mamy? Jak się od niego uwolnić?

„Stule narzekamy / na dżurę w moście / na piątą koła u wozu / na dwie grybki w boroszczu...” – pisał ks. Jan Twardowski. Ciągłe marudztwo i żądźdymy, bo – choć nie jesteśmy tego świadomi – przynosi nam to korzyści, jakie?

Polscy badacze tematu, Bogdan Wojciszke i Wiesław Baryła, w książce *Jak Polacy przegrywają? Jak Polacy wygrywają?* piszą, że żyjemy w kulturze narzekania, w kraju „pustych szklanek”. Na potwierdzenie wystarczy przywołać liczne synonimy malkontencztwa w języku polskim, te wszystkie białoleńskie, kwękania, jęczczenia, ułaniania się, głębienia, zawożenia i ubolewania.

Narzekaniem nie ma końca. Nic dziwnego, można wskazać aż osiem powodów, dla których je ciągniemy.

AUTOPREZENTACJA, CZYLI JESTEM GOŚĆ

Narzekający często więcej mówi o sobie niż o problemie, na który narzeka. Wyobraźmy sobie, że jedziemy autobusem. Kierowca podenerwowany woła: „Jak oni jedzą! Idźcie! A głęsi jak gęsi władzą na jeźdnię...” itp. W ten sposób nie tylko opisuje trudności, jakich doświadczacie na drodze, nie tylko krytycznie ocenia kompetencje innych kierowców, ale chce pokazać, że jest kierowcą uważnym i lepszym od tych, na których narzeka. A przynajmniej, że jest bardziej świadomy tego, co się dzieje na drodze. „Narzekanie może być sposobem na rozgłoszenie pozytywnej informacji o sobie bez narabiania się na zarzuty przechwałek i zaręczaniactwa” – piszą Wojciszke i Baryła.

Malkontencztwo podnosi poczucie własnej wartości, niestety, często kosztem innych; łatwiej bowiem zauważyć niedoskonałość innych niż własną. Może również być ucieczką przed zmianą i odpowiedzialnością za własne wybory.

NIE CHWAŁ DNIA..., CZYLI LEPIEJ NIE ZAPESZAĆ

„Nie chwał dnia przed zachodem słońca” – niektórzy czynią z tej maksymy filozofię życia. Wolą nie mówić o tym, co dobre, bo błąkają się, że czar przyłnie. Co więcej, wierzą, że narzekanie niejako ich chroni albo przygotowuje na ewentualne porażki.

U podstaw takich przekonań tkwi magiczne myślenie, czyli błędne wiązanie przyczyn ze skutkami. A także iluzja, że kiedy pojawią się ewentualne trudności, łatwiej będzie je przyciąć. Tymczasem negatywne myślenie nie tylko nie zabezpiecza nas przed przyszłymi problemami, ale dodatkowo osłabia siły, potrzebne do radoznego życia „tu i teraz”.

Nie można się przygotować na każdą życiową ewentualność. Życie potrafi zaskakiwać. Warto tworzyć plany i posiadać marzenia, ale trzeba pozostać otwartym na to, co nowe, inne i zaskakujące. Nic dobrego nie wynika ze stałego rozpamiętywania porażek, narzekania na aktualną rzeczywistość czy katastroficznego widzenia przyszłości. Narzekanie nie pomaga nam żyć ani z tym, co było, ani radzić sobie z tym, co będzie, a jedynie odbiera szansę na szczęśliwe życie dziś.

BYĆ W CENTRUM, CZYLI ZAUFWAĆCIE MNIE

Narzekając, chcemy też zwrócić uwagę na siebie. Pragniemy być kochani, docenieni i zauważeni, a narzekanie staje się narzędziem do zaspokojenia tej potrzeby.

Im głębiej zaś lamentujemy, tym bardziej zwracamy na siebie uwagę – jakbyśmy krzyknęli „zauważcie mnie, moje cierpienie, trudności i zmagania”. Mamy nadzieję, że w konsekwencji ktoś się nami zaniepokoi i o nas zajączy. Pamiętam rozmowy z ojcem Senanem, francuszczykiem z Prowincji Pensylwańskiej. Miał osiemdziesiąt lat i większość życia spędził na misjach w Nowej Gwinei. Kiedy wrócił do Ameryki, ciągle żądał i narzekał. Złociło mnie to, ale z czasem odkryłem, że ojciec Senan poprzez utyskiwanie po prostu szukał okazji, by być zauważonym. Był może inaczej nie potrafił budować więzi. Kiedy to zrozumiałem, przestałem się na niego denerwować. Po prostu pytałem: „Ojciec, co u ciebie słychać? Co dziś robicie? Jak minął dzień?” itd. A wtedy on rósł. Nie zrezygnował całkiem ze żądania, ale sięgał po nie znacznie rzadziej.

Za narzekaniem kryje się czasem głód bycia kochanym. Paradoks polega na tym, że niekiedy proszą o to, krytykując innych i żądając, i w efekcie nie dostają tego, o co wolają.

KIM JESTEŚ, CZYLI WITAJ W KLUBIE

Manuślonie pozwala też szybko sprawdzić, kim jest osoba, z którą rozmawiamy, czy należy do „naszej grupy”. W ten sposób sondażujemy rozmówcę: co myśli i jak ocenia rzeczywistość. Jak pisał Dariusz Dołbicki: „Narzekanie jest więc próbą uzgodnienia, czy podobnie postrzegamy świat społeczny, czy mamy podobne poglądy na sposób rządzenia, stan dróg, ceny energii elektrycznej czy potrzebę istnienia hipermarketów”.

Poszukujemy ludzi podobnie myślących o świecie. Kiedy na lamenty druga osoba odpowiada żalami, pojawia się myśl: Witaj w klubie, jesteś po właściwej stronie itd. Potem można więc pogłębić lub... zacząć rywalizować, liczyć się na lamenty. Ktoś mówi: „U mnie w pracy nie ma czasu wolnego, wszyscy pracujemy bez przerwy”. A w odpowiedzi słyszy: „To nic, u nas pracuje się w weekendy, od lat nie miałem urlopu”. Im większy dramat, tym większe współczucie i silniejsza pozycja w grupie cierpiących.

WSPÓLNY LAMENT, CZYLI BĄDŹ ZE MNĄ

„Wspólne narzekanie służy kontrolowaniu wizji świata zagrażającego, wobec którego tworzy się wspólnota, choćby to była wspólnota beznadziejności” – pisze Iwona Kabałnicka w „Etnografii Polskiej”. Narzekamy, ponieważ szukamy wsparcia u innych. Wypatrujemy ludzi, którzy rozumieją nas i nasze kłopoty. Chcemy się czuć częścią wspólnoty. Wspólny zaś lament wzmocnia naszą tożsamość w grupie. Jak pisał Dariusz Dołbicki: „Badania pokazują,