

AGATA KOMOROWSKA

bądź
NIEZNISZCZALNA

JAK PRZEJŚĆ PRZEZ KAŻDY KRYZYS

LU
NA

Kanibalizm emocjonalny

Agato, rozumiem już metodę trzech Z, ale przecież nie wszystko zależy wyłącznie od nas. Mam wrażenie, że coraz trudniej jest rozmawiać z drugim człowiekiem. Nie wiem, skąd się u ludzi bierze tyle złości, tyle nienawiści, tyle negatywnych emocji. Czasem mam ochotę wyprowadzić się na koniec świata i zacząć hodować strusie, żeby nie stykać się z ludźmi. Wkurzają mnie, chcę powiedzieć im wszystkim, żeby się ogarnęli i podeszli do życia z większą życzliwością. W końcu wszystkim jest ostatnio ciężko.

Parę dni temu umieściłam na Instagramie zdjęcie córki z kotem oraz krótkim dialogiem między nami na temat wypuszczania kota do ogrodu i poszanowania wolności,

mimo że się boimy o ukochane stworzenie. W mediach społecznościowych jestem od 2015 roku. Pisałam już o depresji, rozwodzie, adopcji, aborcji, niepełnosprawności i wielu innych wzbudzających emocje tematach. Jednak to kot w ogrodzie wywołał największą falę hejtu, jakiego kiedykolwiek doświadczyłam. W ciągu jednego dnia zostałam okrzyknięta: matką do dupy, beznadziejnym coachem, zacofaną i niedouczoną ignorantką i ćwierć-intelgentką. A to wszystko dlatego, że wypuszczam kota do ogrodu.

Po pierwszym szoku podeszłam do tego zjawiska z ciekawością. Dlaczego to właśnie kot uwolnił takie pokłady negatywnej energii? Weszłam na profile najbardziej sumiennych jadoplujców, by poznać i zrozumieć to, co się tam dzieje. Patrzyły na mnie młode, ładne, zadbane i wydawałyby się szczęśliwe kobiety. No więc o co chodzi z tą nienawiścią? Skąd taka reakcja u wielu młodych ludzi? Zanim odpowiem na to pytanie, zapraszam Cię do pewnego eksperymentu, który zrobił na mnie ogromne wrażenie podczas treningu w The Institute for Professional Excellence in Coaching (IPEC Coaching).

Zamknij oczy i zacznij sobie wyobrażać najcudowniejsze zdarzenie w Twoim życiu. Zatop się w doznaniach i emocjach, które mu towarzyszyły. Poczuj je w całym ciele. Niech na nowo odżyje doświadczana wówczas

radość, poczucie spełnienia, satysfakcji, miłości, akceptacji, a może nawet ekstazy. I kiedy będziesz już w samym środku tamtego cudownego doświadczenia, wbij sobie dwa palce między żebra i przez chwilę je tak trzymaj. Nie żałuj sobie, wciskaj z całej siły i z tymi palcami między żebrami postaraj się kontynuować swoją niebiańską wizję. Co teraz czujesz? Irytację? Złość? Rozdrażnienie? Frustrację? A jeśli teraz ja zacznę wciskać Ci wizję mojego szczęśliwego kota na tarasie, to jakie są szanse, że z tym palcem między żebrami będziesz umiała cieszyć się razem ze mną? Jak sądzisz, jaka jest szansa, że moja radość w kontraście z Twoją frustracją spotęguje Twoją irytację, złość i rozdrażnienie? A jeśli akurat Twój kot nie wychodzi, jeśli nie masz domu, tylko ciasne mieszkanie, jeśli wierzysz w to, że kota na dworze może spotkać jakaś krzywda, to jaka jest szansa, że moja radość z myszkującego po ogrodzie kota wywoła u Ciebie atak furii, stanie się zapalnikiem do wyuczonej latami reakcji kryzysowej?

Proszę, wyjmij już palce spomiędzy żeber, zanim Twoja reakcja zacznie dotyczyć mnie i tej książki. Już wyjaśniam, po co ten eksperyment. Otóż istnieją dwa rodzaje energii: twórcza i destrukcyjna. Energia destrukcyjna zasila nasze baterie, gdy jesteśmy na poziomie konfliktu, ofiary, poczucia zagrożenia, krzywdy, bólu i cierpienia. Kiedy za nasze położenie permanentnie obwiniamy czynniki

zewnątrzne, takie jak rodziców, męża/żonę, dzieci, szefa, urzędników, Boga, nasze państwo, pandemię, uchodźców z Ukrainy... albo obwiniamy siebie, bo „nie umiem, nie wiem, nie mogę, jestem do niczego, mam pecha...i gdybym tylko kiedyś postąpiła inaczej, to teraz bym z pewnością była w zupełnie innej, oczywiście o niebo lepszej sytuacji”. Ta energia działa jak palce między zębami i nawet jeśli znajdziesz się w okolicznościach, które powinny sprawiać Ci przyjemność, napawać nadzieją, generować radość i uskrzydlać, to nie potrafisz odczuwać pozytywnych emocji. Podczas chodzenia po świecie z energią destrukcyjną, czyli palcami wciśniętymi między zębra, wszystko będzie Cię wkurzało, będziesz widziała konflikt i zagrożenie nawet tam, gdzie ich nie ma. Każdy uśmiechnięty człowiek będzie doprowadzał Cię do szału, a nawet najdrobniejsze przeciwności losu wzbogacone doznaniem dyskomfortu i rozdrażnienia będą szybko do rangi kryzysu ponad siły i utwierdzały Cię w poczuciu krzywdy.

Żyjąc na co dzień w energii destrukcyjnej, w każdym kryzysie zauważasz wyłącznie pierwszy z chińskich znaków, czyli zagrożenie czynnikami zewnętrznymi, któremu nie jesteś w stanie sprostać, bo nie umiesz i nie wiesz jak. Powoduje ono u Ciebie poczucie osaczenia i lęk. Lęk ma właściwości „zaciskające”, odbierające siły, napinające

mięśnie. Sprawia, że Twój mózg wydziela adrenalinę i kortyzol, a cały organizm spina się i mobilizuje, szykując do ataku lub ucieczki. Wszystkie opisane powyżej emocje nie są ani dobre, ani złe. Ich zadaniem jest utrzymanie Cię przy życiu. Poza tym działając pod wpływem złości, możemy dokonać rzeczy niemożliwych.

Każdy wie, że nie ma bardziej skutecznej maszyny niż wkurzona matka. Jako mama chłopca z zespołem Downa, która przez sześć lat żyła w poczuciu krzywdy i wynikającej z tego złości, mogę przytoczyć dziesiątki przykładów własnej skuteczności w załatwianiu wizyt lekarskich nie do załatwienia, w osiągnięciu efektów terapeutycznych nie do osiągnięcia, w przemeblowywaniu powierzchni mieszkaniowej, by zamienić ją w gabinet terapeutyczny dla syna. Buzujące w ciele przez sześć lat adrenalina i kortyzol zrobiły ze mnie niezwykle skuteczną maszynę do zadań specjalnych. „Gdzie ta destrukcja?” – zapytasz. Po sześciu latach gwałtownie opadłam z sił i trafiłam na samo dno beznadziei.

Dno nazywało się depresja. Straciłam poczucie własnej tożsamości, zadręczyłam moje niepełnosprawne dziecko, zaniedbałam dwoje w pełni sprawnych, nie mówiąc o małżeństwie, które wymagało reanimacji. Nie będę wnikać teraz w genezę moich problemów małżeńskich. Chcę zwrócić Twoją uwagę na to, że żyjąc przez sześć lat w trybie alarmowym, wypaliłam swój organizm do zera. Poniosłam

porażkę na każdej płaszczyźnie. Kryzys zasnuł moje niebo i zapadła ciemność. Pomimo sześcioletniej walki o normalność Krystiana mój syn na progu podstawówki nie mówił, nie pisał, nie czytał i kwalifikował się do szkoły specjalnej, bez nadziei na studia, na które chciałabym go kiedyś wysłać. Byłam w trakcie rozwodu. Nastoletni syn miał poważne problemy, a nie tak dawno adoptowana córka stała się moim najdotkliwszym wyrzutem sumienia. Miałam jej podarować życie usłane różami, a nie wyboistą drogę rozbitej rodziny.

Adrenalina i kortyzol mają ratować nam życie w chwili zagrożenia. Jeśli jednak żyjemy z palcem w żebrach, doświadczamy poczucia zagrożenia non stop. To, co miało nas chronić, z czasem nas zabija. Zabija nie tylko nas, ale też naszych najbliższych i zupełnie przypadkowe osoby, które znalazły się akurat na naszej orbicie. Tak jak ja ze swoim kotem znalazłam się na orbicie tych młodych kobiet żyjących od lat w lęku i złości z powodu pandemii, a potem wojny tuż za naszą wschodnią granicą. Poprzez swój wpis doświadczyłam destrukcji, którą te młode kobiety noszą w sobie i która nie ma nic wspólnego ze mną.

Jak to się stało, że jestem na tę destrukcję odporna? Jak to jest, że ugodzona taką ilością hejtu nie uciekłam z życia publicznego albo nie odwróciłam się na pięcie i nie

wycelowałam mojej złości w inne niewinne istoty? Nie mam palca w żebrach. Nie żyję na poziomie kanibalizmu emocjonalnego, który pożerałby mnie i wszystkich wokół. Przyznaję, że hejt spowodował naturalną dla mnie reakcję obronną, czyli potrzebę zaszczytu się w swojej skorupie, ale ponieważ nie ma we mnie energii destrukcyjnej, zamiast chęci odwetu wywołał ciekawość. Zauważyłam też drugi z chińskich znaków, czyli szansę. Szansę na zrozumienie zjawiska społecznego, jakim jest masowy hejt, szansę na zobrazowanie tym doświadczeniem tego, o czym właśnie piszę w tej książce. To doświadczenie, zamiast mnie obezwładnić i stać się kryzysem w mojej karierze zawodowej, przerodziło się w energię twórczą.

Energią twórczą dysponujemy, gdy żyjemy w harmonii i równowadze, gdy na świat patrzymy przez okulary empatii, szacunku, akceptacji i bezwarunkowej miłości. Wówczas żadne zdarzenie nie da rady nas zniszczyć. Zniszczenie następuje w momencie przegranej, poczucia porażki, poddania się. Co się jednak dzieje, kiedy niczego nie postrzegasz jako konfliktu? Co się dzieje, jeśli nie musisz wygrywać, ponieważ życie nie jest dla Ciebie żadną wojną, a kryzysy nie są bitwami do staczania jedna po drugiej, bez końca?

IPEC Coaching nazywa te dwie energie anaboliczną i kataboliczną ze względu na ich oddziaływanie na nasz organizm. Energię kataboliczną, a więc tę destrukcyjną,

porównuje do katabolizmu, czyli reakcji chemicznej metabolizmu prowadzącej do rozpadu złożonych związków chemicznych na cząsteczki proste, skutkującej rozkładem i zanikiem materii organicznej. W obliczu zagrożenia organizm ludzki rozkłada własne komórki (niszczy siebie), by wytworzyć dodatkowy ładunek energetyczny w celu odparcia nagłego ataku. Taki rozkład w chwili zagrożenia ratuje życie, ale ogromnym kosztem własnym. Na dłuższą metę proces ten jest dla organizmu zabójczy.

Z kolei energia anaboliczna nawiązuje do anabolizmu, czyli reakcji chemicznych, w których wyniku z prostych substratów powstają związki złożone gromadzące energię. To część metabolizmu związana ze wzrostem tkanek organizmu. Dysponując taką energią, potrafimy spojrzeć na życiowe kłopoty z dystansem, spokojem i ciekawością. Energia ta pozwala nam dostrzec ten drugi chiński znak, czyli szansę, i z prostych elementów zacząć tworzyć niesamowite życiowe dzieła sztuki.

Podsumowując ten rozdział, kryzys zawsze powoduje w pierwszej kolejności naturalną reakcję obronną i generuje energię kataboliczną. Jednak to, jak ZDECYDUJESZ zareagować na dane zdarzenie, ma największy wpływ na Twój dobrostan i ostateczny wynik kryzysu. Jeśli na co dzień chodzisz zanurzona w energii anabolicznej, stresor spowoduje niewielkie zachwianie. Jeśli

zaś dysponujesz głównie energią kataboliczną, trudne zdarzenie jedynie spotęguje negatywne efekty Twojej energii.

Niestety, większość ludzi żyje na poziomie energii katabolicznej, czyli destrukcyjnej. Dlatego w przeważającej części chodzimy sfrustrowani i przemęczeni. Wciąż mamy wrażenie, że walczymy z całym światem, dźwigamy go na własnych barkach. Mało kto zatrzyma się na chwilę, by dostrzec, że od zarania dziejów to świat nas niesie. Bez względu na to, jak bardzo walczysz, on nadal będzie Cię niósł. Bez względu na to, jak bardzo starasz się przetrwać, on i tak zapewni Ci przetrwanie. Mimo to od dziecka jesteśmy uczeni walki – o wyniki, o pozycję w grupie, o uczucia bliskich, o czas i akceptację rodziców, znajomych i nieznajomych. Żyjemy w wiecznym poczuciu niedostatku: czasu, pieniędzy, dobrej pracy, miejsc w szkołach, uczciwych pracodawców, rzetelnych pracowników, klientów, atrakcyjnych partnerów i partnerek, miejsc przy stoliku w restauracji, na wymarzonej wycieczce, w hotelu, samolocie, na parkingu przed domem... Mamy wrażenie, że wszędzie jest niewystarczająco dużo, my mamy niewystarczająco dobrze i sami jesteśmy niewystarczający niemal w każdej dziedzinie. Żyjemy z palcami między żebrami i nawet kiedy uda nam się coś osiągnąć, kiedy powinniśmy doświadczać pozytywnych emocji, doszukujemy się wad, jesteśmy

podejrzliwi, wietrzymy podstęp i zagrożenie. I kolejny kryzys gotowy.

Jeśli jednak w chwili wystąpienia zdarzenia żyjesz na poziomie energii anabolicznej, proces powrotu do równowagi i dostrzeżenia tego drugiego z chińskich znaków, czyli szansy, przebiegnie znacznie łagodniej i szybciej. Zamiast oceniać zdarzenie jako dramatyczne, akceptujesz emocje towarzyszące doznaniom straty, a następnie zaczynasz dostrzegać drzemiące w nim możliwości.