

## Skupianie uwagi na sobie

Przez całe życie odwracał wzrok – ku przyszłości, ku horyzontowi. Nigdy nie zastanawiał się, gdzie właściwie jest ani co robi.

*Yoda, Imperium kontratakuję*

Przez większą część naszego spotkania Jordan opowiadała mi o swoim byłym chłopaku Kyle’u. Za każdym razem, gdy coś nie układało się po jego myśli, Kyle złościł się, panikował i często wręcz odchodził od zmysłów. Mężczyzna odczuwał lęk przed bliskością i intymnością, ponieważ w jego relacjach z rodzicami brakowało stabilności emocjonalnej. Kyle wykorystał Jordan, która znalazła mu pracę i pomogła w walce z depresją, po czym natychmiast ją rzucił. Od tej pory Kyle i Jordan wprawdzie nie byli już parą, ale nadal spędzali czas w tej samej grupie przyjaciół i od czasu do czasu uprawiali seks. Dziewczyna powiedziała mi, że śledziła Kyle’a, aby zobaczyć, jakie „głupie” rzeczy kupuje innym kobietom. Jordan знаła hasło do jego maila i zalogowała się, aby przejrzeć powiadomienia z aplikacji randkowej. Wcześniej, podczas napadu złości, Jordan zablokowała go na Instagramie, ale jej przyjaciele przysłali jej zamieszczone przez niego zdjęcia, które zrobił podczas imprezy spędzonej w towarzystwie dwudziestodwulatków. „Szczерze mówiąc, jest mi za niego wstyd” – stwierdziła Jordan.

Możecie się śmiać, ale ja nie zamierzam rzucać kamieniem jako pierwsza. Wszyscy bowiem w ten czy inny sposób jesteśmy podobni do Jordan. Istotą człowieczeństwa jest skupianie się na drugim człowieku, zwłaszcza kiedy mamy do czynienia ze związkiem romantycznym. Kiedy przeczytałam notatki Jordan na temat Kyle'a, zdałam sobie sprawę, że właściwie nie wiem o tej kobiecie niczego, co nie miało by związku z jej byłym chłopakiem. Jej umysł był całkowicie skupiony na Kyle'u i podczas każdego spotkania czułam narastający w niej niepokój.

Pierwszym i zarazem najtrudniejszym wyzwaniem dla każdego terapeuty jest udzielenie klientowi pomocy w zakresie rozwijania umiejętności koncentrowania się na sobie. Może to zakrawać na pewną ironię, jeśli weźmiemy pod uwagę, że wiele osób określa terapię jako praktykę o charakterze raczej egoistycznym, silnie zorientowaną na samego siebie. Tymczasem w rzeczywistości rzadko jest w niej wystarczająco dużo własnego ja. Od razu po wejściu do gabinetu wielu klientów zaczyna się więc skarżyć na swoich partnerów, rodziców lub szefów. Moi klienci doskonale wiedzą, że są niespokojni, ale nie zdają sobie sprawy, że skupiając uwagę na zewnątrz – co ja nazywam „innym skupieniem” – w rzeczywistości przyczyniają się jedynie do zwiększania się ich niepokojów. Dlatego pierwszy krok na drodze do uspokojenia się polega po prostu na tym, aby zacząć myśleć o sobie i poznać mechanizm niepokojów. Wbrew pozorom nie jest to wcale takie proste.

## Czym jest niepokój?

Nie ma nic dziwnego w tym, że cała uwaga Jordan była skupiona na Kyle'u. Nawyk skupiania się na innych ma podłoże biologiczne. Kiedy czujemy się zagrożeni, musimy

odpowiednio zareagować na czyhające na nas niebezpieczeństwo. Wydaje mi się, że najprościej i najbardziej adekwatnie można zdefiniować niepokój jako reakcję lękową na prawdziwe lub wyobrażone zagrożenie.

Odczuwany przez nas lęk i niepokój służą bardzo ważnemu celowi, ponieważ głównym wyzwaniem człowieka jest utrzymanie się przy życiu tak długo, jak to tylko będzie możliwe. Można to nazwać... Sama nie wiem. Może istotą życia. Ale w tym dążeniu nie daje ci spokoju świadomość, że na świecie istnieje wiele rzeczy, które mogą być dla ciebie potencjalnym zagrożeniem. Niedźwiedzie. Trzęsienia ziemi. Wędzone chili. Kyle. Na szczęście dzięki ewolucji człowiek zna sposoby na poradzenie sobie z tyloma okropnymi rzeczami i przetrwanie. Możesz na przykład:

- a) walczyć ze strasznymi rzeczami
- b) uciekać przed strasznymi rzeczami
- c) ukryć się przed okropnymi rzeczami i zastygnąć w bezruchu
- d) niepokoić innych swoim lękiem przed strasznymi rzeczami.

Większość organizmów ma niejako wbudowane niektóre lub wszystkie te mechanizmy odpowiedzi na zagrożenia, ale my, ludzie, jesteśmy pod tym względem wyjątkowi. Nie tylko bowiem możemy wyczuć zagrożenie, lecz także potrafimy sobie wyobrazić potencjalne niebezpieczeństwo. Twój pies nie martwi się o to, czy go jutro nakarmisz, lecz chciałby jedynie wiedzieć, czy zamierzasz dojeść nadgryziony kawałek sera. Nasza zdolność dostrzegania niebezpieczeństwa pomaga nam przetrwać i dobrze się rozwijać. Ale jak każda supermoc może powodować również pewne problemy. Na ogół zbyt mocno przejmujemy się hipotetycznymi zagrożeniami zamiast bieżącymi problemami, które faktycznie nas dotyczą.

Ponieważ ludzie mają różne geny, a także różne rodziny i doświadczenia, nie jesteśmy tak samo wrażliwi na wyobrażone zagrożenia. Pomyśl o tym jak o wbudowanym systemie alarmowym. Niektórzy z nas są wyposażeni w alarmy, które uruchamiają się bardzo łatwo, podczas gdy inni nie mają takiego szczęścia. Być może twój alarm włączy się dopiero wtedy, kiedy wybuchnie prawdziwy pożar, ale mój rozlegnie się nawet wówczas, gdy tylko lekko przypalę nuggetsy z kurczaka.

Nasze alarmy mogą także ewoluować w przypadku konfrontacji z prawdziwymi zagrożeniami. Na pewno będziesz bardziej niespokojny w dniu, kiedy zobaczysz niedźwiedzia, niż na przykład w zwykły wtorek, kiedy nie pojawi się on na twojej drodze. (Na wypadek gdybyś nie wiedział, bardzo troszczę się o los niedźwiedzi). Gdy włączy się twój alarm, właściwie nie masz czasu dostosować się do sytuacji i odpowiednio zareagować. Jeżeli się zatrzymasz i zaczniesz się zastanawiać, co dalej robić, gdy goni cię niedźwiedź, będzie po tobie. Ponieważ wiesz, że niedźwiedź jest przyczyną twojego niepokoju, musisz jak najszybciej uciec. Większość relacji ludzkich jest zdecydowanie bardziej złożona. Ale im bardziej czujemy się zagrożeni, tym chętniej stosujemy to samo myślenie przyczynowo-skutkowe w naszych relacjach. Nasz mózg przechodzi w „widzenie tunelowe”, które ogranicza i nęka Jordan. Chcemy, aby dana osoba była dla nas takim niedźwiedziem, i sprawiamy, że się nim staje. Aby się chronić, inwestujemy wiele energii, by zostać ekspertem w sprawie kogoś, kogo i tak nie jesteśmy w stanie kontrolować, tak jak w przypadku Kyle’a.

Znaczna część mieszkańców tego świata jest uwięziona w stanie „innego skupienia uwagi”. Przeraza nas coraz więcej rzeczy, a na naszej drodze pojawia się coraz więcej takich niedźwiedzi. Republikanie. Demokraci. Członkowie rodziny. Osoby, które się z nami nie zgadzają. Ludzie, którzy nas nie lubią. Nic dziwnego, że wszystko wydaje nam się takie straszne.

## Kłopot z „dlaczego”

Kiedy ktoś każe ci się skupić na sobie, możesz odnieść wrażenie, że po prostu domaga się, abyś dał mu spokój. Zapewne sobie pomyślisz: „Czy niektórzy ludzie nie są po prostu okropni? Czy Kyle nie przyczynił się do pogorszenia jakości tego związku i do jego rozpadu?”. Na pewno stwierdzisz, że miał w tym swój udział – po prostu będąc człowiekiem. Ale od kiedy pogorszenie wzajemnych relacji naszych bohaterów zaczęło budzić jej poważny niepokój, Jordan coraz częściej obwiniała Kyle’a o wszelkie niepowodzenia. Ponieważ wiedziała, że zachowanie jej chłopaka w znacznej mierze wywoływało problemy, szybko uznała, że to właśnie on jest główną przyczyną zaistniałej sytuacji. Jordan uważała, że Kyle musi się zmienić, aby uwolnić ją od konieczności uciążliwego śledzenia jego poczty elektronicznej. Skupiając się całkowicie na Kyle’u, Jordan przestała mieć jakikolwiek wpływ na bieg wydarzeń.

Koncentrując się wyłącznie na innych, można z łatwością wpaść w jedną z wielu pułapek. Kiedy naprawdę zależy nam na tym, żeby ktoś nas lubił, lub martwimy się o kogoś, kogo kochamy, często odrywamy uwagę od samych siebie i zupełnie o sobie zapominamy. Gdy ktoś się z nami nie zgadza albo nas rani, próbujemy się uspokoić, obwiniając go bądź zastępując go inną osobą.

Skupienie się na innej osobie może także przejawiać się w:

- \* zbyt częstym udzielaniu jej porad
- \* podejmowaniu prób motywowania jej
- \* martwieniu się o nią
- \* narzekaniu na nią
- \* prześladowaniu jej w mediach społecznościowych
- \* odgadywaniu jej myśli

- \* podejmowaniu usilnych starań, aby jej unikać
- \* robieniu za nią różnych rzeczy, które potrafi zrobić sama.

Nasza skłonność do myślenia przyczynowo-skutkowego wynika z tego, że zostaliśmy zaprogramowani do zadawania pytań zaczynających się od słowa „dlaczego” w sytuacjach, gdy odczuwamy lęk i niepokój. Pytanie „dlaczego” sugeruje popełnienie przez kogoś błędu lub czyjaś winę. Odpowiedź na tak sformułowane pytanie znacznie ułatwia nam zrzućcenie winy na coś lub na kogoś. Jordan zadawała sobie pytanie: „Dlaczego jestem taka nieszczęśliwa?”, nawet pomimo tego, że odpowiedź na nie była dla niej oczywista: „Wszystkiemu winny jest Kyle”. Problem polegał na tym, że Kyle’a nie było w gabinecie psychoterapii. Była tam tylko Jordan, a zatem to ona była jedyną zmienną w wielkim równaniu dysfunkcyjnego związku. Aby pomóc jej skupić uwagę na sobie, zadałam jej kilka pytań, które nie zaczynały się od słowa „dlaczego”.

Ja: Kiedy Kyle najbardziej cię niepokoi?

Jordan: Kiedy nie odpisuje na moje esemesy.

Ja: Co robisz, kiedy na nie nie odpowiada?

Jordan: Wydzwaniam do niego bez przerwy lub proszę koleżankę, aby sprawdziła go na Instagramie.

Ja: Jak skuteczne są takie działania?

Jordan: Sprawdzają się, tylko kiedy chcę go zaatakować. Ale potem czuję się okropnie, gdy nie dostaję tego, czego chcę. Jestem wtedy jeszcze bardziej podminowana.

Ja: Czy znasz jakieś skuteczniejsze sposoby na uspokojenie nerwów? Może masz jakieś pomysły?

Jordan: Prawdopodobnie mogłabym rzadziej zerkać na telefon. A może zamiast tego spróbować wziąć kilka głębokich oddechów?

Przez kolejne tygodnie próbowałam skupić uwagę Jordan na możliwych sposobach zareagowania na opisaną sytuację z Kyle'em. Pomijając nieliczne momenty koncentrowania się na sobie, wciąż wracała myślami do swojego byłego. Jordan próbowała nauczyć Kyle'a, w jaki sposób nie powinien mówić o innych kobietach, kiedy są razem. Ponadto starała się go przekonać, że powinni skorzystać z pomocy poradni dla par, aby ratować związek. Stawiała nawet hipotezy, dlaczego Kyle jest niedojrzały i nigdy się nie zmieni. Aż trudno uwierzyć, ile wysiłku włożyła Jordan w próbę opanowania emocji, myśli i zachowań Kyle'a. Jedyną rzeczą, która ją uspokajała po stoczonych z nim walce, było otrzymanie od niego wiadomości z prze-prosinami. Nic dziwnego, że w wyniku takich działań kobieta odczuwała wyłącznie narastające zmęczenie i niepokój. W rezultacie Jordan zupełnie zapomniała o tym, że jest ktoś jeszcze oprócz Kyle'a, kto może jej pomóc. Taką osobą jest ona sama!

Z czasem Jordan zaczęła ponownie bardziej skupiać się na sobie. Ponadto wreszcie zauważyła, że jej relacje są dwukierunkowe, a wysoki poziom stresu przekłada się bezpośrednio na jej codzienne funkcjonowanie oraz poziom dojrzałości. Zaobserwowała, jak to jest, kiedy spóźnia się do pracy, gdy jej szef akurat ma zły humor. Zorientowała się również, że częściej kłóciła się z matką przez telefon, jeżeli wcześniej piła alkohol. Dostrzegając rolę, jaką odgrywała w każdym ważnym dla niej związku, była gotowa wziąć odpowiedzialność za swoje funkcjonowanie. Ponieważ odpowiedzialność polega właśnie na umiejętności właściwego reagowania. Jordan wreszcie się przekonała, że gdyby zaczęła koncentrować się na sobie w związkach z innymi osobami, mogłaby uniknąć wielu dramatycznych sytuacji.

To, jak szybko można się nauczyć skupiania uwagi na własnym ja, zależy od kilku czynników. Jednym z nich jest to, jak silne ma się poczucie własnej wartości. Temat ten spróbujemy dokładniej omówić w następnych rozdziałach, ale już teraz warto zwrócić uwagę na fakt, że każdy z nas w różnym stopniu koncentruje się na innych. Drugą zmienną jest poziom naszego stresu w konkretnych sytuacjach. Być może potrafisz pozostać skupiony na sobie w niezbyt wymagających okolicznościach. Jeśli jednak stres się wzmacnia, nawet najbardziej dojrzała osoba może mieć trudności z powstrzymaniem się od szukania winy u innych i zadawania pytań „dlaczego”.

## Poćwiczmy!

Jednym ze sposobów wzmocnienia umiejętności skupiania się na sobie jest przeformułowanie pytań o wpływ czynników zewnętrznych na pytania wymagające skoncentrowania się na sobie. Potraktuj to jak naciśnięcie przycisku przełączania aparatu w telefonie, aby zrobić selfie. Oto kilka przykładów:

Pytanie ukierunkowane na innych: Dlaczego odczuwam niepokój?

Pytanie ukierunkowane na siebie: Jak radzę sobie z niepokojem i w jakim stopniu moje metody są skuteczne?

Pytanie ukierunkowane na innych: Dlaczego moja rodzina mnie nie rozumie?

Pytanie ukierunkowane na siebie: Jaką rolę odgrywam w nie-dojrzałym funkcjonowaniu mojej rodziny?

Pytanie ukierunkowane na innych: Dlaczego inni nakładają na mnie tyle obowiązków?



Pytanie ukierunkowane na siebie: Co robię dla innych spośród rzeczy, które mogą zrobić sami?

Pytanie ukierunkowane na innych: Czy mój partner/współmałżonek jest dla mnie naprawdę odpowiedni?

Pytanie ukierunkowane na siebie: Jak mogę się stać osobą, którą chcę być w małżeństwie/związku?

Pytanie ukierunkowane na innych: Dlaczego w Stanach Zjednoczonych pogłębia się chaos?

Pytanie ukierunkowane na siebie: Co mogę zrobić jako obywatel tego kraju, aby zapobiec katastrofie?

Kiedy zaczniesz się skupiać na roli, jaką odgrywasz w swoim związku lub problemie, zaobserwujesz dziwną i być może zaskakującą prawidłowość – zaczniesz się uspokajać. Wynika to stąd, że będziesz mógł się skoncentrować na tym, co możesz kontrolować, czyli na samym sobie.

Mój gabinet stał się miejscem, gdzie Jordan mogła przynajmniej trochę się wyciszyć i przez chwilę pomyśleć o swoim niespokojnym funkcjonowaniu. Z biegiem czasu moja klientka zrozumiała, w jak znacznym stopniu jej całkowite skupienie uwagi na Kyle'u wzmocniło jego dążenie do trzymania się od niej z daleka. W pewnym momencie oboje partnerzy utknęli w toksycznym wzorcu interakcji, które ograniczały się w zasadzie do szalonych pościgów i ucieczek. Ostatecznie Jordan udało się odwrócić uwagę od Kyle'a i wykorzystać zaoszczędzoną dzięki temu energię do budowania i pielęgnowania przyjaźni oraz realizowania celów zdrowotnych i zawodowych. Co więcej, z czasem zaczęła ona dostrzegać, że być może jej szczęście wcale nie musi zależeć od Kyle'a. Innymi słowy, udało się jej odzyskać spokój. A teraz zgadnij, co się stało. Tak, aż trudno w to uwierzyć, ale Kyle i Jordan wrócili do siebie i znowu są razem! Jednak teraz Jordan już wie, że

jej nowym wyzwaniem w relacjach z Kyle'em jest wzięcie odpowiedzialności za siebie oraz swoje lęki i niepokoje.

Nie wiem, jakie były dalsze losy tej pary. Ludzie na ogół przestają przychodzić na terapię, kiedy wszystko się uspokoi. Pozostaje mi tylko mieć nadzieję, że Jordan znalazła sposób na to, aby zacząć myśleć o sobie, ilekroć będzie miała ochotę skupić się na Kyle'u. Każdy z nas jest w stanie nauczyć się przewycięzać niepokój, który może towarzyszyć nam zarówno w naszych relacjach, jak i poza nimi. Nadal kibicuję Jordan, ponieważ wiem, jak to jest poczuć smak wolności i odzyskać zdolność do kierowania własnym życiem. Mam nadzieję, że Jordan nie zapomniała, że jedynie skupiając się na sobie, może sprawić, że jej relacje staną się chociaż trochę spokojniejsze.

## Twoje pytania

### Obserwuj

- \* W jakich relacjach zazwyczaj skupiam się na obwinianiu innych?
- \* W jakich sytuacjach próbuję zmienić innych, aby poradzić sobie z własnym niepokojem?
- \* Jakich emocji i objawów fizjologicznych doświadczam w sytuacjach, kiedy jestem skoncentrowany na innych?

### Oceniaj

- \* W jakim stopniu moje skupienie na innych wydaje mi się sprzeczne z podejściem osoby, którą chciałbym być?
- \* Co mógłbym zrobić w zgodzie z własnym ja w sytuacjach, w których zwykle zrzucałem winę na innych?

- \* Czy jest jakaś wiedza/mądrość, którą chciałbym wykorzystać w takich sytuacjach?

### Przerywaj

- \* W jakich spodziewanych w najbliższym czasie sytuacjach będę mógł podjąć ćwiczenia w skupianiu się na sobie?
- \* Jak mogę się powstrzymać od koncentrowania się na innych, by poradzić sobie ze swoim niepokojem?
- \* Którzy ludzie i jakie zasoby mogą mi pomóc bardziej skupić się na sobie?

### Twoje ćwiczenia

W ciągu najbliższych 24 godzin zapisuj każdy przypadek, kiedy w stanie wzmożonego niepokoju zaczniesz skupiać uwagę na innych. Do typowych przykładów można zaliczyć sytuacje, gdy bliska ci osoba nie potrafi właściwie załadować zmywarki do naczyń lub gdy czyjaś wypowiedź w mediach społecznościowych doprowadza cię do wściekłości. Pamiętaj, że skupianie uwagi na innych może nastąpić w dowolnym momencie, zawsze gdy próbujesz zarządzać myślami, emocjami lub zachowaniami innych osób, nawet jeśli jest to ktoś zupełnie ci obcy lub na przykład celebryta. Pod koniec dnia poklepij się po plecach za każde imię zapisane na liście, ale nie zadreńczaj się tym zbyt długo. Aby dokonać oczekiwanych zmian, zacznij od zwracania bacznej uwagi na swoje reakcje. Im częściej będziesz to robił, tym większa szansa, że zawsze w podobnych sytuacjach podejmiesz próbę skupienia się na sobie.