

Rozdział I

Troska o siebie





Kiedy staniemy się lepsi dla siebie,
możemy stać się lepsi dla świata.



Nie bądź zbyt dobry

Czy jako dziecko byłeś chwalony za bycie dobrym? Czy później z całych sił starałeś się być dobry, nieustannie zgadzając się z rodzicami, nauczycielami czy starszymi członkami rodziny? Czy choć czasem było ciężko, nauczyłeś się nie skarżyć i znosiłeś to po cichu? A teraz, gdy jesteś dorosły, czy nadal czujesz się w obowiązku zadowalać innych? Czy nieustannie starasz się nie przeszkadzać innym lub nie być dla nich ciężarem? Ale kiedy to Tobie ktoś coś utrudnia, po prostu usiłujesz to ignorować albo się z tym pogodzić, ponieważ w Twoim charakterze nie leży robienie ani mówienie czegoś, co mogłoby kogoś zranić lub sprawić, że poczuje się niezręcznie?

Spotkałem wielu dobrych ludzi cierpiących na depresję, ataki paniki i inne zaburzenia emocjonalne w wyniku trudnych stosunków z ludźmi. Takie osoby są zwykle łagodne, dobrze wychowane i troskliwe, a także

zdolne do poświęceń, zazwyczaj dają pierwszeństwo żądaniom innych. Zastanawiałem się, dlaczego tak dobrzy ludzie często są ofiarami cierpień psychicznych i emocjonalnych.

Ja także byłem introwertycznym i potulnym dzieckiem, w związku z czym często chwalono mnie za bycie dobrym. Dobrym synem, który nie przysparza problemów rodzicom, dobrym uczniem, który słucha swych nauczycieli. To wszystko nauczyło mnie, że dobrze być dobrym. Ale kiedy poszedłem na studia, stwierdziłem, że bycie dobrym może także stanowić problem. Podczas pracy grupowej ze studentami bardziej inteligentnymi ode mnie, o silniejszych osobowościach, stwierdziłem, że zadania, których wszyscy inni chcieli uniknąć, zawsze przypadały mnie. Powtarzałem sobie, że dobrze czynić dobro, ale z czasem zaczęło to powodować u mnie silny stres. Kiedy otwarłem swe serce przed starszym przyjacielem, który realizował ten sam program, i uczciwie z nim porozmawiałem, otrzymałem następującą radę: „Najpierw bądź dobry dla siebie, a potem dla innych”.

To było jak grom z jasnego nieba. Do tego momentu martwiłem się jedynie, co myślą o mnie inni. Nigdy, przenigdy nie pomyślałem z miłością i troską o sobie samym.

Kiedy mówimy, że ktoś jest „dobry”, często mamy na myśli, że ta osoba spełnia wolę innych i nie jest asertywna. Innymi słowy, „dobrymi” często nazywa się ludzi, którzy dobrze sobie radzą z tłumieniem własnych pragnień z szacunku dla potrzeb innych. Jeżeli ktoś zawsze mnie słucha i stosuje się do moich rad, oczywiście jest, że go lubię i uważam za dobrą osobę. Wydaje się, że „dobry” czasami odnosi się do osoby, która zbyt dużo myśli o innych, by być w stanie wyrazić własną wolę.

Choć nie zawsze tak jest, istnieje szczególny wzorzec, widoczny w naszych relacjach z osobami, które nas wychowywały. Wiele osób wycofanych w taki właśnie sposób dorastało pod okiem dominującego ojca lub matki o silnym charakterze. Albo było kolejnym, środkowym dzieckiem, które otrzymywało stosunkowo niewiele uwagi rodziców, co spowodowało silne pragnienie zdobycia ich uznania przez nieustanne posłuszeństwo. W niektórych przypadkach, gdy stosunki między rodzicami nie układają się najlepiej lub gdy rodzina ma skomplikowaną dynamikę, niektóre osoby biorą na siebie obowiązek uszczęśliwiania rodziców swoją „dobrocią”.

Problem polega jednak na tym, że żyjąc zgodnie z żądaniami innych, mimowolnie zaniedbujemy własne pragnienia i potrzeby. Jeżeli jako dziecko byłeś obojętny wobec własnych uczuć, wyciszając je lub nie uznając ich za istotne, jako osoba dorosła nie będziesz w stanie stwierdzić, co chcesz robić ani kim właściwie jesteś. A później, kiedy natkniesz się na kogoś, kto traktuje Cię niesprawiedliwie lub coś Ci utrudnia, ponieważ nie umiesz właściwie wyrazić własnych uczuć, gniew, który należałoby skierować w stronę sprawcy, uwięzisz w sobie, co spowoduje atak na samego siebie. „Dlaczego jestem takim idiotą, że nie umiem właściwie wyrazić swoich uczuć ani choćby po prostu się odezwać?”

Przede wszystkim pamiętaj: Twoje uczucia są naprawdę ważne. Nie należy ich ignorować. Tłumienie ani lekceważenie nie spowoduje, że znikną. Wiele problemów psychicznych pojawia się, gdy wyciszanie wchodzi w nawyk, a energia stłumionych emocji nie znajduje zdrowego ujścia. Nasze uczucia przypominają stojącą wodę, która szybko się psuje i staje się trująca.

Nie jest jednak zbyt późno. Od tej chwili, zanim zrobisz to, czego żądają inni, wysłuchaj głosu w swoim wnętrzu, który mówi Ci, czego naprawdę chcesz. Nawet kiedy poczujesz się dręczony nieustannymi żądaniem, jeżeli naprawdę nie chcesz czegoś robić, nie staraj się w to brnąć. Nie pozwól, by Cię to wyczerpało tak bardzo, że przestaniesz sobie radzić. Spróbuj natomiast pomóc innym zrozumieć, co czujesz. Wyraż to słowami. Nie martw się, że spowoduje to utratę sympatii drugiej osoby i wywoła między wami napięte stosunki. Gdyby druga osoba wiedziała, co naprawdę czujesz, prawdopodobnie nie stawiałaby Ci takich żądań.

Nawet jeśli ktoś mówi: „Napijmy się wszyscy kawy”, to jeśli masz ochotę na chai latte, możesz się odezwać i stwierdzić: „Wolałbym raczej chai latte”. Uważamy, że dobrze być dobrym dla innych, ale nie zapominaj, że przede wszystkim masz obowiązek być dobry dla siebie.