

Gary John Bishop

Skończ z tym sh*tem!

Przeład Olga Siara

Copyright © for Polish Edition Insignis Media, Kraków 2019

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Pomysł na tę książkę przyszedł mi do głowy, kiedy zadałem sobie proste pytanie.

Dlaczego?

Dlaczego moje życie tak wygląda? Kiedy mu się przyjrzałem, zauważyłem, że w niektórych obszarach nie rozwija się tak, jak bym tego oczekiwał. Miałem wrażenie, że czego bym nie zrobił, pewne sprawy i tak się nie zmieniają. Mój wystający brzuch. Moje finanse. Niektóre relacje. No wiesz, jak to możliwe, że przez tyle lat pracuję nad sobą w pocie czoła, a I TAK mam debet? Na miłość boską, gdzie mój prywatny helikopter/odrzutowiec/łódź podwodna? Dlaczego Tony Robbins to ma, a ja nie?

Dlaczego nigdy nie zdołałem wprowadzić realnych zmian w tych dziedzinach? Przecież potrafię zarabiać pieniądze, więc czemu zawsze mam taki problem, żeby je pomnażać? Przecież wiem, jak poprawiać kondycję – więc dlaczego zawsze tak szybko ją tracę? Bez względu na to, jak mocno się starałem, ciągle wikłałem się w ten sam cykl: zwycięstwo, porażka, zwycięstwo, porażka, kończąc w tym samym miejscu, w którym zacząłem. Zdarzało się nawet, że po tym życiowym jo-jo lądowałem jeszcze dalej od celu!

I niczego nie zmieniała świadomość, że ciągle popadam w ten sam schemat i popełniam te same błędy. Podobnie jak ty nie jestem kompletnym kretynem. Widzę, co robię źle! Ale chociaż walczyłem ze wszystkich sił, ostatecznie miałem wrażenie, że coś zmusza mnie, żebym zachowywał się tak samo jak zawsze. Nie byłem w stanie się temu oprzeć! Ożeż... Wiedziałem, co chcę osiągnąć, ale wciąż łapałem się na haczyk rutyny, wracałem do starych, bezsensownych, destrukcyjnych nawyków.

Proponuję, żebyś w tym momencie złapał chwilę oddechu i przemyślał kilka kwestii. Skąd się biorą twoje zachowania? Tylko daruj sobie powody, którymi zawsze się tłumaczysz przed samym sobą. Zastanów się nad tym. Jeśli dalej będziesz żył w taki sposób, do czego cię to doprowadzi? W jakim zmierzasz kierunku? Nie pytam o jakąś mętną wizję przyszłości, tylko o konkrety – zejdź na ziemię i sprawdź, co przyniosą twoje aktualne działania. I jak? Być może odpowiedź na te pytania nie jest łatwa, ale tylko drążąc temat, uwolnisz się z pułapki autodestrukcji.

Jak już mówiłem, w autosabotażu nie zawsze chodzi o naprawdę spektakularne metody pieprzenia sobie życia. Ważne, żebyś rozumiał, że każdego dnia szkodzimy sobie na miliony drobnych sposobów i sposobików. Jeśli masz rozwiązać problem, musisz go najpierw dostrzec. Ale nie zapominajmy, że autosabotaż może prowadzić również do bardzo destrukcyjnych zachowań. Rujnuje małżeństwa, rozbija rodziny, prowadzi do uzależnienia od

narkotyków, alkoholu, hazardu i seksu, kusi do niewierności i wielu innych toksycznych zachowań, które mogą zniszczyć całkiem przyjemne życie.

Spójrzmy prawdzie w oczy: nikt nie udupi cię z takim polotem co ty sam. I dokładnie to robisz.

Jestem specem od rozwoju osobistego, więc w pracy pomagam klientom zmienić sposób myślenia, nabrać sił i realnie zmienić swoje życie. Wiem, jak często wpadają w spiralę zachowań, które na zdrowy rozum wydają się kompletnym przeciwieństwem tego, czego podobno naprawdę pragną. Na całym świecie mężczyźni i kobiety tkwią w pułapce krótkowzrocznych decyzji i negatywnych dialogów wewnętrznych, przez które kręcą się w kółko z łatwym do przewidzenia skutkiem.

Bez względu na to, ile razy sprowadzamy swoje życie na właściwe tory, zawsze udaje nam się wykoleić.

Wszyscy dźwigamy się z trudem na nogi tylko po to, żeby znów powalić samych siebie na ziemię. I mamy już tego dość.

NIE JESTEŚ KATEGORIA

Przeczytałem gdzieś, że do przejęcia kontroli nad własnym życiem potrzebna jest „silna wola”, „dyscyplina” i inne pojęcia, za którymi nic się nie kryje (typu „mocna psychika”, o której szkoda nawet gadać... brrr!). Takie terminy istnieją tylko po to, żeby łatwiej nam było usprawiedliwiać brak realnych zmian w naszym zachowaniu.

Są kompletnie bezużyteczne. Mają zerowy wpływ na nasze życie!

Co to w ogóle jest „silna wola”? Uczucie? Emocja? Nastrój?

A co z „dyscypliną”? Czy to myśli, działania czy znów uczucie? Tylko daruj sobie odpowiedź, która od razu przychodzi ci do głowy. Pomyśl o tym przez chwilę. Co to dla ciebie znaczy? Wszyscy używamy takich słów bez zastanowienia.

Powiem ci, czego nauczyło mnie doświadczenie. Jeśli chcesz wprowadzić realne zmiany w swoim życiu, te puste slogany nic ci nie dadzą. Nowi klienci zasypują mnie takimi tekstami: „Potrzebuję po prostu trochę samodyscypliny” albo „Nie mam silnej woli”. To tylko nasze urojenia! Nie rozpoznałbyś silnej woli, nawet gdyby potrafiła cię elektryczną hulajnogą. Jeśli tak chcesz rozwiązać swoje problemy, to równie dobrze mógłbyś utrzymywać, że tankujesz samochód cuchnącą wodą po kąpielni kupowaną po cztery dolce za galon, a pieniądze dostajesz od miłej pani w banku, która na zapleczu lepi banknoty z makulatury i smarków jednorozców. Bzdura.

Na przykład jeśli należysz do mistrzów prokrastynacji (a być może nie zdążyłeś jeszcze rozstrzygnąć tej kwestii), nie spodziewaj się, że ktoś powie: „Fakt, jesteś prokrastynatorem, zażywaj więc dwie dawki silnej woli dziennie”, i BUM! Świat nagle stanie przed tobą otworem, a ty zaczniesz odhaczać kolejne życiowe cele z motywacją na tysiąc procent. Sama świadomość, że potrzebujesz jakiejś formy samodyscypliny, żeby przezwyciężyć skłonność do prokrastynacji, niczego jeszcze nie zmienia. W końcu nadal tkwisz w tym samym miejscu!

„Okej, panie Szkocie, ale kupiłem sobie książkę o samodyscyplinie i zacznę ją czytać... w przyszłym tygodniu”.

[Westchnienie].

Właśnie, masz następny pretekst do prokrastynacji. Cykl trwa. Powtarzam, diagnoza sposobu, w jaki psujesz

sobie życie, to za mało. A skoro ta wiedza nie ma na ciebie żadnego wpływu, to być może chodzi tak naprawdę o coś zupełnie innego, niż ci się wydaje!

Samodyscyplina to po prostu robienie tego, co sobie postanowiłeś, w chwili gdy nie masz na to najmniejszej ochoty.

Innymi słowy to działanie z optymizmem w momencie, w którym prawdopodobnie ogarnia cię pesymizm. A definicją „działania” nie jest „siedzenie na tyłku”. Musisz FAKTYCZNIE WZIAĆ SIĘ DO ROBOTY. Więc jeśli czekasz na przyływ energii, nadziei lub entuzjazmu albo nie chcesz zaczynać, dopóki twoja czakra nie rozbłyśnie jaskrawą żółcią, to uprzedzam: to może potrwać.

A co, jeśli tak naprawdę wcale nie jesteś prokrastynatorem?

A może chodzi o coś zupełnie innego? (Nie, nie mam na myśli żadnej wstydlivej dolegliwości).

Dam ci odpowiedź. Albo nie, cofam to, pieprzyć odpowiedzi, to nie *Scooby-Doo*. Słuchaj. Nie ma kogoś takiego jak prokrastynator. On nie istnieje. To jedynie pojęcie. Kategoria. Są tylko ludzie, którzy od czasu do czasu prokrastynują w określonych sprawach. Każdy z nas od czasu do czasu robi kupę, ale chyba nie przedstawiasz się jako defekator?

„Cześć wszystkim, mam na imię Sharon i jestem defekatorką”.

Dlatego nie mów: „Jestem prokrastynatorem”, tylko „Prokrastynuję”. Nie chodzi o to, kim jesteś, tylko o coś, co robisz. A skoro prokrastynacja jest czymś, co robisz, to powinieneś zamiast niej robić coś innego. Nie mówimy o żadnej dolegliwości czy zaburzeniu, które się „ma”. To nie jest jakaś pieprzona choroba.

Czasem wystarczy po prostu odpisać na e-maila zamiast oglądać telewizję. Trudno to uznać za wielką tajemnicę życia, prawda? Są na rynku „eksperci”, u których znajdziesz akceptację i współczucie. Dzięki nim będziesz miał lepszy nastrój, ale ja chciałbym dać ci szansę na lepsze życie. A proces zmiany bywa cholernie bolesny.

Większość twoich życiowych dokonań wiązała się z pewnym dyskomfortem, bólem albo stresem. Tak już jest. Bez względu na to, co chcesz osiągnąć w życiu, będziesz musiał pogodzić się z faktem, że to wymaga walki, która bywa przytłaczająca. Pod wieloma względami ogranicza cię właśnie twoja uparta wiara, że realna zmiana powinna być przyjemna.

Tymczasem rozwój – realny, sejsmiczny życiowy wstrząs – boli. Czasem bardzo.

„Kiedy nie jesteśmy już w stanie zmienić sytuacji, stajemy przed wyzwaniem, żeby zmienić siebie”.

Viktor Frankl