

KOKTAJL DLA PSYCHE

Służą nam wdzięczność, radość, uważność, akceptacja...

Taki odżywczy koktajl krąży w nas jak tlen w krwiobiegu, otwiera nas,
pomaga, daje siłę.

MAGDA BRZEZIŃSKA: Podobno Mark Twain powiedział kiedyś, że na porządnym komplementcie może przeżyć dwa miesiące. A my często boimy się komplementów, postrzegamy je jako „miłą nieprawdę”, więc nie mówimy ich innym i z nieufnością przyjmujemy, gdy ktoś nas nimi obdarza...

ANNA SREBRNA: Myślę, że komplementy są ważnym, fajnym, ciepłym elementem życia. Warto je przyjmować i dawać – nie tylko innym, ale też samemu sobie. Bardzo ważna jest umiejętność wewnętrznego komplementowania siebie, doceniania siebie, bycia w dobrej relacji ze sobą i powiedzenia sobie, że robimy, czujemy, przeżywamy coś fajnego, dobrego, ładnego, ciekawego. Wiele osób nie daje tego sobie. Choć robią mnóstwo ważnych, dobrych, ciekawych rzeczy, to przechodzą nad tym do porządku dziennego. Nie zauważają tego.

Dlaczego tak się dzieje?

Ta tendencja do unikania chwalenia jest trochę zakorzeniona w kulturze i wychowaniu...

Ja i moi rówieśnicy, pokolenie lat 70., często słyszeliśmy od rodziców i nauczycieli: „siedź cicho w kącie, a znajdą cię”.

Albo że „jak się chwali dziecko, to mu się w głowie przewróci i przestanie się starać, uczyć”. Do tego jeszcze dochodzi przekonanie, że jak jest dobrze, to jest norma, tak ma być, więc po co o tym mówić. Natomiast jak jest źle, to trzeba narobić hałasu. Po pierwsze, takie przekonania są czymś zewnętrznym, przejmujemy je od innych i dlatego nie komplementujemy. Po drugie, gotowość do doceniania siebie jest też trochę indywidualnym wyposażeniem, z jakim się rodzimy. Niektórym łatwiej przychodzi dobre traktowanie siebie, a inni muszą to w sobie wypracować, a czasem nawet przejść przez terapię, żeby w ogóle zacząć siebie kochać, doceniać, pochwalić. Po trzecie wreszcie, nie chwalimy samych siebie, bo w pędzie życia, codziennych obowiązków, coraz to nowych zadań nawet nie zatrzymujemy się nad tym, czego doświadczamy.

Nie dajemy sobie w sposób świadomy takiego wzmocnienia – rodzaju psychicznej „odżywki”, tak jak się podlewa roślinę, żeby ładnie rosła i kwitła.

Wydaje mi się, że czasem podchodzimy z nieufnością do komplementów, bo obawiamy się, że inni chcą nas manipulować.

Komplementy mogą być narzędziem manipulacji, ale myślę, że dużo częściej ludzie traktują komplementy na zasadzie „jednym uchem wpuszczam, drugim wypuszczam”. Nie zatrzymują się nad tym, nie przyjmują ich jako prezentów. Unieważniają je, dewaluują, mówią „a gdzie mi tam ładnie w tej fryzurze, w dzieciństwie to miałam piękne włosy”. Spotkałam się kiedyś z ćwiczeniem, w którym uczestnicy mieli chodzić po sali i mówić sobie nawzajem dobre, miłe rzeczy. Nie znali się, więc komplementy mogły dotyczyć tylko wyglądu: masz ładny uśmiech, do twarzy ci w tej koszuli, fajnie się dziś ubrałeś. Zadaniem osoby, do której były skierowane komplementy, było przyjąć je i powiedzieć „dziękuję”, nic więcej. Przy omawianiu tego ćwiczenia okazało się, jak bardzo było ono trudne, bo natychmiastowym odruchem jest dementowanie –

„aaa, wcale nie taki ładny uśmiech” albo odwzajemnienie komplementu – „ty też pięknie się uśmiechasz”. Powstrzymanie się przed tym i po prostu przyjęcie komplementu było prawie niemożliwe.

Komplement traktowany jest jako coś zobowiązującego, wymagającego rewanżu?

Być może przez to, że nie chcemy zobowiązań, tworzy się w nas blokada na mówienie sobie dobrych rzeczy. Natomiast tendencja do dementowania – „ależ nie, wcale nie mam ładnego głosu, skrzeczę jak kura” – pokazuje, że nie wierzymy w siebie, nie potrafimy uznać, że mamy w sobie coś dobrego i że nie musimy się z tego tłumaczyć, by nie zostać posądzonymi o zadzieranie nosa. Wiele osób bezpieczniej czuje się w takiej pozycji: „a ja to jestem taki tam..., nic nadzwyczajnego”. „Bezpieczniej” oczywiście w cudzysłowie, bo mądra miłość do samego siebie jest podstawą dobrego życia, nastawionego na rozwój, polepszanie jego jakości, na bycie spełnionym, kochanym i kochającym.

Jak dawać i przyjmować dobre słowa, dobre myśli, komplementy?

Dobry sposób komplementowania to taki, który nie jest ani kadzący, ani „masochistyczny”, czyli polegający na tym, że wszystkich chwalimy, a siebie prezentujemy jako najgorszego. Gdy dobrze myślimy o sobie, to dobrze myślimy również o świecie, gdy dobrze myślimy o świecie, to i o sobie, bo przecież jesteśmy jego częścią. Między tymi dwoma stanami zachodzi pewna osmoza czy sprzężenie zwrotne. Jeśli nasze relacje ze światem, w tym z samym sobą, są lepsze – pełne wdzięczności, radości, docenienia, to doświadczamy i przeżywamy nasze życie jako pełne, wartościowe.

Warto być odżywką dla siebie i innych, ale taka odżywka to nie tylko komplementy...

Przede wszystkim wdzięczność. Umiejętność bycia wdzięcznym, nazywania i docenienia tego, co jest, bardzo wzbogaca nasze życie. Na co dzień zapominamy o różnych dobrach, których codziennie doświadczamy, nie mamy na nie uważności. To, że budzę się rano, mam dach nad głową, ciepłą wodę w kranie, jedzenie w lodówce, nie ma wojny, mam kogo kochać i ktoś mnie kocha... Już samo pomyślenie o tej zapomnianej oczywistości pozwala poczuć wdzięczność do świata, do siebie. Warto sobie o tym przypomnieć nie tylko wtedy, gdy jest nam źle, ale też w codziennych sytuacjach. Zawsze znajdziemy coś, za co można poczuć wdzięczność – że jeszcze kilka minut mogę poleżeć rano, że spotkam dziś kogoś fajnego, że truskawki ładnie pachną.

Włączamy takiego „szperacza” dobrych rzeczy w naszemu życiu...

Tak, to jest nasza decyzja, na co nastawimy tego „szperacza”. Czy wolimy ustawić go na to, że mamy zły dzień, że nic nie idzie, czy jednak na to, że coś dobrego nam się przydarza... Czasem daję klientom zadanie polegające na tym, aby codziennie rano przez dwa tygodnie ustawiali swojego „szperacza” na kilka dobrych rzeczy. Okazuje się, że jak wejdzie to w nawyk, to przynosi świetne efekty. Wdzięczność można poczuć nawet w smutnych momentach, trudnych doświadczeniach. Ważne, by ją nazwać – słowo ma ogromną moc.

Dobre myślenie o sobie i innych, komplementowanie, wdzięczność... Co jeszcze jest komponentem odżywki dla siebie i innych?

Myślę, że jej bazą jest uważność, obecność, umiejętność zatrzymywania się i bycia tu i teraz. Gdy jesteśmy w jutrze bądź we wczoraj, to nie ma nas teraz – jesteśmy albo przestraszeni, rozpamiętujący, albo pochłonięci planowaniem. Nie da się zatankować samochodu, jadąc. Trzeba zjechać na stację benzynową i zaparkować przy dystrybutorze. To zatrzymywanie się jest ważne.

Ludzie robią fajne rzeczy, osiągają sukcesy i... nie widzą tego. Gdyby ich zapytać, co osiągnęli, to odpowiedzą: na razie to ja jeszcze pracuję nad tym i owym, a osiągnę dopiero jutro, za tydzień, za miesiąc.

Tymczasem chodzi o to, żeby na koniec dnia zobaczyć, ile zrobiliśmy?

Tak, nawet jeśli to są pozornie nieistotne sprawy: uprałam, posprzątałam, zarobiłem pieniądze, zawiozłam dzieci na zajęcia. Ale też: odpoczęłam, zadbałam o siebie. Chodzi też o zatrzymanie uwagi na momentach dnia, które coś do naszego życia wniosły, były czymś nowym, rozwijającym, wzbogacającym. W naszych czasach tę umiejętność zatrzymywania się trzeba pielęgnować, bo codziennie jesteśmy bombardowani tysiącami wyzwań, bodźców i wyborów. Można się w tym zagrzebać i stracić z pola widzenia te cenne chwile, kiedy ktoś się uśmiecha do nas albo my możemy się do kogoś uśmiechnąć, powiedzieć i usłyszeć dobre słowo.

Bez tego zatrzymania, bycia tu i teraz, nie dostrzeżemy swoich zasobów, zdolności, dokonań. Gdy daję klientom ćwiczenie coachingowe: „wypisz 10 rzeczy, które w sobie cenisz”, to ono często napotyka duży opór. „W zasadzie to za niewiele siebie cenię, no, może za to, że jestem dobrą matką, ale w zasadzie to nie taką dobrą”. Ale na ogół jest tak, że jak już klient zacznie robić tę listę, to jednak staje się ona coraz bogatsza, dłuższa, aż w końcu trudno się zatrzymać. Przychodzą mu na myśl kolejne obszary, w których coś wartościowego, cennego, wyjątkowego wnosi do świata. A zatem jeśli nie mamy tej „odżywki”, to tylko dlatego, że nie uruchamiamy w głowie stanu, który nas odżywia. Nie nazywamy tego. A to samo nie przyjdzie.

W tej naszej odżywce ważna jest też radość...

Radość. Gdy słyszę to słowo, przed oczami mam migawki z przedszkola, no, może jeszcze z początku podstawówki, a potem z każdym rokiem życia robi się poważniej i ciężiej. I coraz trudniej o taką czystą, dziecięcą radość.

Na jednym z warsztatów spotkałam się z ciekawym pytaniem trenera: „No dobrze, ale po co to wszystko robić? Po co pracować, zakładać rodzinę, mieć dzieci, zmieniać pracę, budować domy? Po co?”. Padały różne odpowiedzi uczestników, ale wszystkie sprowadzały się do jednego: „żeby czuć radość”. Radość to świetny kompas w naszych poszukiwaniach życiowych. Możemy zorientować się, co jest dla nas dobre po tym, czy nam się do tego – mówiąc kolokwialnie – gęba uśmiecha. Czy to mi da radość, spełnienie, satysfakcję. Radość pozwala nakarmić nasze wewnętrzne dziecko. Przybliża nas do prostoty i naturalności.

I wtedy ładujemy nie tylko własne akumulatory, ale również dajemy moc innym?

Spotkałam się kiedyś z tezą, że jesteśmy średnią arytmetyczną pięciu osób, z którymi najczęściej przebywamy albo z którymi łączą nas najsilniejsze, najbardziej intensywne więzi. Gdy przebywamy wśród ludzi radosnych, pogodnych, cieszących się różnymi rzeczami, to ich nastawienie przechodzi na nas. Oczywiście to nie może być wykalkulowane, że spotykamy się tylko z takimi, a nie innymi osobami, ale warto obserwować, co nam służy, a co nie. Nie chodzi o to, żeby unikać kontaktów, które są lub mogą być trudne, ale o to, by wiedzieć, gdzie możemy naładować akumulatory, jakie relacje są dla nas swoistą odżywką. I dbać o te relacje, bo jak my naładujemy się dobrą energią, to potem pomożemy też tym, którym jest trudno.

Pomożemy, jeśli potrafimy się komunikować.

Pewnie każdy z nas ma doświadczenie głębokiego spotkania, rozmowy, w której dawaliśmy uważność i czuliśmy uważność drugiej osoby. Rozumieliśmy emocje i wyrażaliśmy emocje, a nawet jak nie wyrażaliśmy, to wiedzieliśmy, że możemy je wyrazić. Gdy rozmawiamy ze sobą w taki sposób, czujemy dużo więcej satysfakcji, radości, spełnienia niż wtedy, gdy tylko udzielamy sobie informacji, wydajemy polecenia, relacjonujemy fakty albo, co gorsza, oceniamy.

Ocenianie to raczej antyodżywka...

I to jeszcze jaka! Ocenianie to przeciwieństwo akceptacji, czyli brania świata takim, jaki jest. Nie chodzi o to, żeby przeżywając wdzięczność, zniekształcać obraz świata, naginać go, tylko o to, by wziąć go takim, jaki jest, widząc rzeczy, za które jesteśmy wdzięczni. A ocenianie, wartościowanie, wrzucanie wszystkiego do koszyczków: dobry–zły, fajny–niefajny, do pochwalenia–do ukarania... czasami powoduje, że trudno jest odróżnić komplementowanie od oceniania. Chodzi o to, żeby doceniać nie tylko efekt działania, ale i samo działanie, zaangażowanie, włożone starania. To pomaga na przykład dziecku zaakceptować siebie jako całość. Ono wie, że rodzice akceptują je nie tylko wtedy, gdy przyniesie do domu piątkę, ale i wtedy, gdy dostanie gorszą ocenę. Akceptacja jest bardzo ważnym elementem tej naszej psychicznej odżywki.

A jeśli umiemy zaakceptować to, że czasami coś nie idzie zgodnie z naszymi planami, to łatwiej nam otworzyć się na zmiany, zaciekawić tym, że może być inaczej?

Ciekawość jest kolejnym składnikiem odżywki, jest bardzo karmiąca. Może być świetną odtrutką na nasze obawy, lęki. Gdy w pracy coachingowej mój klient opowiada, że ma wystąpić na jakiejś konferencji i bardzo się tego boi, to proponuję mu, by zamienił lęk na ciekawość. Zamiast myśleć: „boję się, jak mi pójdzie”, niech powie sobie w głowie: „ciekawe, jak mi pójdzie, ciekawe, jak to będzie stać na środku i mówić do słuchaczy, ciekawe, jak zareagują”.

Ciekawość to przygoda, doświadczanie czegoś nowego, poznawanie. Ciekawość jest na granicy naszej strefy komfortu, a w coachingu generalnie chodzi o to, by wychodzić ze strefy komfortu, czyli szukać nowych sposobów eksplorowania swoich zasobów i możliwości. Ciekawość może pomóc uruchomić odwagę, żeby przekraczać, pójść dalej, znaleźć nowe rozwiązanie. Czasem jest nim zaakceptowanie tego, co jest – i to też niekiedy wymaga wyjścia ze strefy komfortu.

A co jest przeciwieństwem tej odżywki? Co, jeśli sami zatruwamy siebie i innych?

Gdy karmimy się tym, co nam służy, ten odżywczy koktajl krąży w nas jak tlen w krwiobiegu, otwiera nas na różne rzeczy, pomaga, daje siłę. Gdy jednak robimy sobie prywatny katalog krzywd i koncentrujemy się na poczuciu bycia prześladowanym, efekt trucizny mamy zagwarantowany! Jeśli aplikujemy sobie zawiść, urazę, to słabniemy, brakuje nam odwagi, odechciewa się zmian, usychamy...

Jak nie ulec tej truciznie?

– Nasze życie można porównać do filmu, w którym wyświetla się milion klatek dziennie. Wyobraźmy sobie, że jesteśmy reżyserem tego filmu i zatrudniamy montażystę. Montażysta wybiera te klatki, które chcemy wmontować do naszego wewnętrznego filmu. Powinniśmy więc zatrudnić takiego montażystę, który pomoże nam nakręcić film o życiu, jakiego chcemy dla siebie, a nie jaki przyzwyczailiśmy się kręcić... Nikt z nas nie jest wolny od niszczących uczuć, ale możemy wybrać, co z nimi zrobić: skoncentrować się na nich, oddać się im we władanie, czy pozwolić im przepłynąć, nie wmontować ich do naszego wewnętrznego filmu – takie klatki pojawiły się, ale ja ich nie wezmę...