

NIE PRZEŻYWAJ NA ZAPAS

...daj swojej głowie odpocząć.

Przeżywanie na zapas jest nieodzownym elementem naszego życia. Życia, które w gruncie rzeczy jest płynne i mało stabilne. To, że umiemy określić sobie plany, nie buduje kasku bezpieczeństwa przed zmiennością i nieprzewidywalnością. Obawy, które w sobie wywołujemy nie dzieją się często naprawdę, są naszym wyobrażeniem sytuacji, której w stu procentach nie jesteśmy w stanie przewidzieć. Mimo tego, że zdajemy sobie z sprawę, jak ciężko jest nam zapomnieć o lękach, przez co nieustannie je w sobie generujemy.

Wszystko to tworzone jest w procesie myślenia, który jest reakcją łańcuchową. Wszystko zaczyna się w naszej głowie (reakcja psychiczna). Potem następuje reakcja biologiczna – odzew mięśni, układu pokarmowego, mózgu, układu krwionośnego, skóry, układu odpornościowego.

Cały ten proces składa się z kilku etapów mających wpływ na nasze odczuwanie. Pierwszy z nich to otoczenie, w którym się znajdujemy. Następnie pobudzane są nasze myśli, do których dołączają uczucia/emocje. W ślad za tym idzie nasze zachowanie, aby na końcu zamknąć to reakcją fizyczną naszego ciała.

Wyobraź sobie, że jest wieczór, jesteś sam w domu i nagle w drugim pomieszczeniu słyszysz jakieś stuknięcie. Są oczywiście dwie możliwości:

- ✓ Wyobrażasz sobie, że w drugim pokoju ktoś jest. Zaczynasz się denerwować, czujesz lęk, obawę, zaczyna boleć Cię brzuch, głowa pulsuje, pocą Ci się dłonie, serce zaczyna bić coraz szybciej.

lub:

- ✓ Idziesz i sprawdzasz, co stuknęło w drugim pokoju.

Zwróć uwagę na to, co dzieje się w pierwszym przypadku. Choć zaczynasz się stresować, serce bije Ci szybciej, to utrata poczucia bezpieczeństwa nie jest prawdziwa. Twoje negatywne myśli wytworzyły ten stan wraz z obrazem jaki widzisz - tak samo jest w codziennym życiu. Często nasze zagrożenie to tylko wyobrażenia i obrazy, jakie są nam przez nią podsuwane. Możemy to nazwać iluzją, myślami albo po prostu strachem, który niepotrzebnie gromadzimy.

Jeśli idziemy na rozmowę rekrutacyjną, również mamy dwa wyjścia (dwa różne sposoby myślenia). Możemy skupić się na tym, że są lepsi od nas, że szef na pewno będzie mrukiem, z którym nie będzie można porozmawiać i tak dalej. Drugie wyjście wiąże się z prostym rozwiązaniem, jakim jest przygotowanie się do rozmowy. Wystarczy zastanowić się, jakie posiadane przez nas umiejętności i doświadczenia mogą pomóc nam w zdobyciu wymarzonej

pracy. Przeanalizować nasze kompetencje i wypisać je sobie wielkimi literami. A jeśli nie uda się za pierwszym razem, to może za drugim lub trzecim. Zobacz, ile dasz sobie szans podchodząc do rozmowy w taki sposób jak w pierwszym przykładzie, a ile możliwości przy drugim.

Nasze obawy wynikają często z naszego doświadczenia z dzieciństwa lub z kontaktów interpersonalnych w obecnym życiu.

Słyszeliśmy lub słyszymy od innych: „Nałóż szalik, bo się przeziębisz”, „Wracaj wcześniej do domu, bo coś Ci się stanie”, „Nie warto robić zachu o taki drobiaz”, „Tylko pogorszysz sprawę”, „Uważaj na siebie”. Mało tego, oglądając telewizję, cały czas dowiadujemy się o wypadkach, nieszczęściach, trudnościach. Wszystko to utwierdza nas w przekonaniu, że świat jest zagrożeniem, jest niebezpieczny i na pewno coś złego nas niebawem spotka. Na większość tych rzeczy nie mamy wpływu, ale przykrości słyszane wielokrotnie wywołują w naszej podświadomości wiele lęków, które odbijają się w przyszłości na naszych działaniach.

Kojarzycie na pewno Jaska Melę¹. Jego mama w książce „Kobieta na zakręcie” w rozmowie z Anią Maruszenko wyznaje: „Jak mogłabym zabronić synowi czegoś, co dodaje mu wiary we własne siły? Poza tym, doświadczenie mojego życia jest takie, że moje dzieci robiły sobie krzywdę tylko na prostej. Jasek przez pół czerwca i lipiec jeździł z kolegami, nie wiem, po... poligonach, kąpali się w jakichś jeziorach, nie było go całe dnie – nic się nie działo. A kiedy raz zostali na placu zabaw przy domu pograć w ping-ponga, to wtedy wydarzył się wypadek. Więc nikt mnie nie przekona, że można sobie zapewnić bezpieczne życie. Takie myślenie to pułapka po prostu”.

Lęki są w głowie każdego – studenta wchodzącego na zajęcia, szefa, który zarządza dużą firmą, wybitnej tancerki tańca współczesnego. Każdy ma w swoim umyśle „szufladkę”, która pobudza jego niepokoje.

Przychodzi w naszym życiu taki moment, w którym sobie to uświadamiamy. Może pod wpływem znajomych, własnych doświadczeń, a może ta książka Ci to właśnie pokazała. Dociera do nas, że nie wszystko jesteśmy w stanie kontrolować. Że skoro potrafimy skupiać się na lękach, to jesteśmy też w stanie pomyśleć o bezpieczeństwie. Możemy wizualizować sobie sytuację przyjemną, co wpłynie na nasze emocje, nastrój i zachowanie, odganiając przy tym negatywne wyobrażenia.

Zadbaj o siebie. Odważ się porozmawiać z szefem np. o podwyżce i nie rezygnuj z tego pomysłu w ostatnim momencie. Tak zrobił Krzysztof, który był uczestnikiem jednego z moich szkoleń.

Krzysztof – szef dość sporej firmy produkcyjnej. Opowiadam o sytuacji, kiedy jego pracownik przyszedł do niego z prośbą o podwyżkę. Krzysztof jako odpowiedzialny przełożony poprosił go o przygotowanie na kolejne spotkanie informacji, co robi w obecnej sytuacji lub co chce robić w przyszłości, aby

¹ najmłodszy w historii zdobywca biegunów (północnego i południowego) w ciągu jednego roku. Jest jednocześnie pierwszym niepełnosprawnym, który dokonał takiego wyczynu.

podwyżka była zasadna. Umówili się na spotkanie za tydzień. Po tygodniu otrzymał od swojego pracownika informacje, iż ten nie jest już zainteresowany kolejną rozmową i chce wykonywać te zadania, które były mu zlecane do tej pory – za obecne wynagrodzenie.

Zobacz, jak mała wiara w siebie i swoje umiejętności była w jego pracowniku. Jak mało czasu poświęcił na to, aby pokazać swojemu szefowi, że jest wart tego, aby zarabiać więcej. Jak łatwo poddał się lękom, które zostały stworzone przez jego własną wyobraźnię.

Na tym samym szkoleniu drugi uczestnik opowiedział nam o sytuacji, kiedy nie otrzymał obiecaney podwyżki – wszyscy inni natomiast tak. Nie chował się po kątach, tylko odetchnął głęboko, poszedł do szefa i spokojnie zapytał, jaki jest powód takiej sytuacji. Otrzymał pełną informację, dlaczego do tego doszło i dzięki czemu wiedział, co ma zmienić w swoim systemie pracy, aby kolejnym razem trafić do grupy osób wyróżnionych.

A gdyby nie poszedł – jak myślisz, co by zyskał, a co stracił?

Najważniejsze to próbować, robić coś czego się boimy, coś co wzbudza w nas lęki i nas ogranicza. Kiedy wygrywamy ze strachem, nabieramy pewności siebie, odnosimy wewnętrzne zwycięstwo i przekraczamy granice naszych możliwości. Jeśli w ostateczności wygrywamy, to nie tylko odczuwamy ulgę, ale również mamy większą motywację do pokonywania kolejnych trudności.

Wyzwolenie lęku jest w sumie czymś kuszącym. Jeśli stopniowo nauczymy się od niego uwalniać, to zacznie wywoływać w nas coraz to słabsze reakcje lękowe, aż w końcu przestaniemy go dostrzegać.

Sama bardzo rzadko wyzwalam w sobie stany lęku związane z przyszłością – raczej ktoś inicjuje mi je z zewnątrz. Słyszę nieraz: „Boisz się przed tym szkoleniem?” lub „Na tym szkoleniu będą naprawdę trudni uczestnicy” lub „Ta Kasia to była już na 100 szkoleniach i jest zamknięta na uczestnictwo w nowych”. Powiem Ci z własnego doświadczenia, że wypracowałam w sobie mechanizm obronny przed różną grupą lęków, zadając sobie pytania lub mówiąc w myśli stwierdzenia: „Co może mnie spotkać?”, „Przecież nikt nie jest w stanie zrobić mi nic złego”, „Wszystko, co się wydarzy, przyniesie mi nowe doświadczenia”, „Trudne sytuacje są po to, aby nauczyć się na nich czegoś dobrego” itp. Taki mechanizm stosuję w całym swoim życiu. Dlatego często ludzie oceniają moje podejście do życia jako optymistyczne – a teraz właśnie zdradziłam Ci sekret tego stanu. Nie warto martwić się na zapas. Na zapas warto się cieszyć!

Podsumowując :

- A. Wyzwalaj w sobie przyjemne i wzmacniające obrazy.
- B. Pamiętaj, że nie masz kontroli nad wszystkim i nie jesteś w stanie wszystkiego przewidzieć.

- C. Traktuj każdą obawę jako naukę, sprawdzenie się w nowej sytuacji.
- D. Jeśli skupiasz się na zadawaniu sobie pytań z obawami i nic z tym nie robisz – stoisz w miejscu. Jeśli zaczniesz poszukiwać odpowiedzi na te pytania – wtedy ruszysz do przodu i zaczniesz się rozwijać.
- E. Wypracuj w sobie mechanizm, którego nauczy Cię poniższe ćwiczenie.



Ćwiczenia

- Przez najbliższe kilka dni usiądź codziennie na 10-15 minut i w spokoju pomyśl, czym się dzisiaj zamartwiałeś. Najlepiej to zapisz. Pomoże Ci to uświadomić sobie, które sytuacje lub działania wzbudzają w tobie najwięcej mało przyjemnych emocji. jakie sytuacje działają na Ciebie najbardziej pobudzająco w obszarze obaw.
- Jeśli obawiasz się wydarzeń z przyszłości, to możesz też wyobrazić sobie różne scenariusze i odpowiedzieć na pytanie: „Jaka jest szansa na to, że się spełnią?”, „Co stanie się, jeśli każdy z nich okaże się realny?” , „Co mogę zrobić, aby któryś z nich nie mógł stać się realnym?”