

OTRZEP SIĘ z cudzych pragnień

GDY KTOŚ MI MÓWI, ŻE MA BAŁAGAN W ŻYCIU, PROSZĘ, BY SPISAŁ NA KARTCE WSZYSTKO, CO MA Z TYŁU GŁOWY. – TO BĘDZIE EPOPEJA – SŁYSZĘ. A POTEM SIĘ OKAZUJE, ŻE NIE ZAPISAŁ NAWET STRONY

z psychologiem MICHAŁEM DĄBSKIM rozmawia ALEKSANDRA LEWIŃSKA, ilustracja PAWEŁ JOŃCA

Kiedy bierzemy się do życiowych porządków?

– Najczęściej w trzech sytuacjach: gdy mamy potrzebę podomykania spraw, gdy przechodzimy naturalne kryzysy rozwojowe albo gdy spotka nas coś traumatycznego, jak zagrożenie życia, bądź krytycznego, jak np. rozwód.

To po kolei. Domykanie spraw wydaje się codziennością.

– Każdy z nas ma taką potrzebę. W psychologii mówi się o potrzebie domknięcia poznawczego. Rzeczy, które są pootwierane, chcemy zamknąć.

I chodzi tu o codzienne zadania czy też życiowe cele, relacje?

– O wszystko. O to, że mieliśmy posprzątać w piwnicy, poprosić o podwyżkę, porozmawiać z dzieckiem, z partnerem, naprawić relację z teściową. Wszystko, co zaczęliśmy, ale się tym nie zajmujemy bądź czujemy, że nie zajmujemy się wystarczająco. Niedokończone sprawy krążą w naszej podświadomości, chcą się domknąć.

I męczą okrutnie.

– Powodują poczucie przeciążenia, życia w bałaganie. Dlatego chcemy je dośpiewać.

Dośpiewać?

– Usłyszała pani kiedyś w radiu kawałek jakiejś piosenki i śpiewała ją potem przez pół dnia, choć wcale się pani nie podoba?

Nieraz.

– Właśnie. Mamy naturalną potrzebę dośpiewania piosenki, której usłyszeliśmy tylko fragment. Jeśli usłyszała by panią ją od początku do końca, ta potrzeba byłaby mniejsza. Psychologia mówi o efekcie Zeigarnik, który został odkryty już w latach 20. poprzedniego stulecia, później był uszczegóławiany. Ostateczny wniosek jest taki, że zadania, których realizacja została przerwana, pamiętamy lepiej niż te, które dokończyliśmy. I one nas przeciążają. Trudno „odangażować się” od działań, których nie dokończyliśmy. To powoduje poczucie bałaganu w życiu.

Jak go uprzątnąć?

– Można zacząć od takiego prostego ćwiczenia: w poniedziałek rano wyjmujemy kartkę, długopis i spisujemy wszystko, naprawdę wszystko, co mamy z tyłu głowy. Wszystko, o czym wiem, że powinienem się tym zająć, chciałbym się zająć lub muszę się zająć. „Otwartą kartkę” zostawiamy do końca dnia. Dopisujemy przez cały poniedziałek wszystko, co ci się przypomniało.

To może być kawał literatury.

– W pierwszym momencie tak właśnie mówi większość pacjentów: „O rany, ile to będzie trwało”. Mamy takie wyobrażenie, że na jednej kartce się nie skończy, będzie ich z piętnaście. A praktyka pokazuje, że ludzie

zazwyczaj zapisują trzy czwarte kartki. Maksymalnie zdarzyło się, że półtorej.

Spiszę. I co dalej? Domykam?

– Nie. W tym ćwiczeniu w ogóle nie o to chodzi. Tę kartkę należy zostawić.

I co to niby da?

– Praktyka pokazuje, że dużo. Samo zapisanie nie zwiększa prawdopodobieństwa, że zadania zrealizujesz. Chodzi o zupełnie inny efekt. Ludzie, którzy czuli się przeciążeni, mówili: „Nie wiem, w co mam ręce włożyć, nie panuję nad biegiem wydarzeń”, odczuwają dużą ulgę. To ćwiczenie pozwala na uruchomienie tego procesu domknięcia poznawczego, o którym wspominałem. Założenie jest takie: samo zapisanie wszystkiego, co mamy z tyłu głowy, jest sygnałem dla mózgu: „On to już zaczął robić, zaczęło się. Zwolnij zasoby”. Stąd to poczucie ulgi. Gdy za kilka dni spojrzymy na kartkę, to po pierwsze, okaże się, że część spraw już domknęliśmy, a po drugie, na część spojrzymy inaczej. Zaczniemy wyłuskiwać priorytety. Odpowiadać na pytanie, co w danej chwili jest dla mnie ważne. Bo porządkujemy na teraz, nie na całe życie. Tak jak w mieszkaniu – nie dręczymy się przecież tym, że stół się zabrudzi za miesiąc. Porządkujemy, bo dziś chcemy mieć czysto. Osoby, które np. dręczy myśl, że muszą zacząć ćwiczyć, czy uczyć się sumiennie angielskiego, »

a permanentnie brakuje im na to czasu, po zapisaniu tego zyskują na jakiś czas spokój.

Czyli tak naprawdę rozmawiamy o odpuszczaniu sobie.

– Trochę tak. Ale najważniejsze, że jeśli zdejmujemy z siebie napięcie i pozwolimy sobie trochę odpuszczać, to bardziej zbliżamy się do tego, co jest dla nas najważniejsze. Bo opcje „powinniśmy” strasznie nas zalewają. A to „ja powinnościowe” często jest strukturą nie naszą. To cudze pragnienia, cudze pomysły. „Powinieneś uczyć się angielskiego”, „powinieneś chodzić elegancko ubrany”. To niekoniecznie nasze autentyczne potrzeby, to może być „wgrane”. Przez wychowanie, przez edukację oraz później, przez powinności życia zawodowego. I to spisanie wewnętrznego bałaganu na papier pozwala nam się przyjrzeć, spróbować oddzielić to „ja powinnościowe” od „ja realnego”.

Takie „odgruzowywanie się” to praca na lata.

– Niekoniecznie. Trzeba tylko zrozumieć, jakim „ja” do siebie gadasz. Jeśli mówisz do siebie tym „powinnościowym”, to zacznij je do siebie przymierzać, sprawdź, czy na pewno to jest to, czego chcesz. Bo niespójność między tym, co powinienam, a tym, czego chcę, powoduje strach. Dlaczego? Bo nie jestem taka, jaka powinienam być. I to zdejmuję napęd do funkcjonowania, bazując na tym, co jest dla mnie ważne.

Ale jeśli ktoś funkcjonuje zgodnie z cudzymi pragnieniami: męża, szefa, przez naście lat...

– To staje się to u niego nawykiem. Trudno się z tego otrząpać. Ale nie trzeba robić od razu rewolucji. Na początek wystarczy śmiech.

???

– Obśmiewanie tego „ja powinnościowego”. To dojrzały sposób radzenia sobie z problemami z pomocą poczucia humoru. Obśmiewasz to swoje „muszę” i powoli przejmujesz ster, zaczynasz decydować. Ta kartka ze spisaniem wewnętrznym bałaganem daje jeszcze coś. Myśleliśmy, że tych spraw do ogarnięcia jest tyle, że napiszemy księgę. I to wyobrażenie nas paraliżowało. Gdy widzimy stronę czy półtoję, z szacunku dla faktów musimy sobie powiedzieć: „Nie jest tak źle, ogarnę to, uporządkuję”. Niektórych ta myśl uskrzydla, ale są też tacy, dla których jest ona wręcz przykra.

Bo?

– Bo ta „zajętość”, „pełna głowa”, przeciążenie były dla nich powodem, by nie robić nic

albo nie zajmować się tym, co najważniejsze. Z jednej strony cierpień, z drugiej – zyskiwali genialną wymówkę. „Nic nie zmieniam, bo mam tak dużo na głowie”. A jak się okaże, że nie jest tego aż tak dużo, to co? Może po prostu jestem leniwy? Albo tchórzliwy? I może się zachwiać poczucie samooceny. Dlatego się przed tym porządkowaniem spraw broni tak długo, jak to możliwe.

Ale znam ludzi, którzy z odpuszczaniem radzą sobie świetnie. Wygląda, jakby potrzeby dośpiwywania „niedokończonych piosenek” nie mieli.

– Oczywiście, że u jednych ta potrzeba jest większa, u innych – mniejsza. Regulacyjna teoria temperamentu wyróżnia siedem cech, które stymulują nas do odpowiedniego funkcjonowania. Jedną z nich jest rytmiczność. Silna u osób, które oceniamy jako systematycz-



OBŚMIEWASZ SWOJE „MUSZĘ” i powoli przejmujesz ster, zaczynasz decydować

ne czy właśnie – uporządkowane. Codziennie jedzą śniadania, światło gaszą o tej samej porze. Ale są takie, którym rytmiczność jest obca. Bałagan na biurku, bałagan w głowie. One stymulują się w inny sposób: ważniejsze u nich są takie cechy, jak potrzeba aktywności czy żwawość. Osoby, o których mówimy, że są w dużym chaosie, to często ci, którzy potrafią się przełączać, funkcjonować w kilku zadaniach naraz, szybko myślą, a jak mają zacząć pracę, mówią: „Już, już”, i znajdują czas na inne czynności: zaparzą kawę, przejrzą wiadomości, itd. Z powodu natłoku stymulują się do funkcjonowania. Ale czasem i oni muszą zrobić porządek w głowie. Podsumować coś. Po to, by mieć poczucie wpływu na swoje życie. Jego brak powoduje bezradność, a to prowadzi do frustracji. Te nasze podsumowania, generalnie, zawsze mają punkt odniesienia w jednym z czterech naszych naj-

ważniejszych tematów: śmierć, relacje, wolność i sens życia, które rezonują na naszych emocjach, bezpośrednio sprawdzają, co ja o sobie myślę, konfrontują nas z samooceną. **Mam koleżanki, które co roku w dniu urodzin wybierają się na długi spacer, podczas którego ich myśli są gdzieś w tych rejonach, ale znam dużo więcej ludzi, którzy musieliby usłyszeć: „To nowotwór złośliwy”, by w nie zabrnąć.**

– Dla osób, u których ważna jest rytmiczność, okazją do zrobienia podsumowania, postanowień bywa kończący się tydzień, miesiąc czy rok. Domykamy cykl. Inni potrzebują silnego bodźca. Jeżeli dzieje się coś trudnego, spotyka nas coś więcej niż zmartwienie, czyli wydarzenie traumatyczne, jak zagrożenie zdrowia, czy wydarzenie krytyczne, np. rozwód, to mechanizmy radzenia sobie, które mamy, mogą okazać się niewystarczające. I wtedy odczuwamy potrzebę uporządkowania życia, skonfrontowania się z samooceną. A ta ma trzy wymiary: fizyczny, psychiczny i społeczny. Jak wyglądam, jak moja fryzura, kim jestem, jak funkcjonuję i jak funkcjonuję w relacjach z innymi ludźmi.

Mam wrażenie, że skupiamy się najczęściej na dwóch wymiarach: społecznym i fizycznym.

– To nic dziwnego. Bo jeżeli ktoś, żyjąc takim, jaki jest, radzi sobie i sobie nie przeszkadza, poziom dobrostanu ma dość wysoki: ma zabezpieczone potrzeby fizjologiczne, bezpieczeństwa, przynależności, minimalnego uznania, to niektórzy w ogóle nie mają potrzeby zadbania o samorozwój. Bo mają strategię: „To mi wystarczy”.

Zamiast: chcę ciągle więcej.

– To strategia maksymalizacji. Jej przeciwieństwem jest umiejętność patrzenia na własne dokonania i odczuwania przyjemności z tego, czego dokonaliśmy. Ta strategia z reguły jest dostępna dopiero w średniej dorosłości, gdy dojrzewamy do wdzięczności. To modny ostatnio temat, ale nie jestem przekonany, że można takiej postawy nauczyć dwudziestoparolatka, dla którego naturalna rozwojowo jest strategia maksymalizacji. Wdzięczność jest dostępna dla ludzi, którzy mają określoną dojrzałość.

Czyli gdzieś w okolicach kryzysu wieku średniego.

– Który często banalizujemy, sprowadzamy do wizji mężczyzn jeżdżących dwuosobowymi autami i szukających szczęścia u młodszych kobiet. A to właśnie moment, w którym porządkowanie życia, dokonań, wartości i celów jest priorytetowe. Ile ma pani lat?

Trzydzieści osiem.

- To, zgodnie z teorią faz rozwoju psychospołecznego Erika Eriksona dotyczy pa-
ni konflikt typowy dla tzw. średniej doro-
słości, między produktywnością a stagnacją.
Czyli?

- To moment, w którym balansujemy mię-
dzy dwoma potrzebami: byciem wysokopro-
duktywnym, co daje nam poczucie skutecz-
ności i potrzebą stagnacji: chcę odpocząć,
mieć spokój z tym, co mam, jaki jestem. Bycie
raz na jednym, raz na drugim biegunie pro-
wadzi nas do znalezienia rozwiązania na sie-
bie. Uporządkowania. Badacze wskazują, że
w kryzysie średniej dorosłości naszą siłą jest
troska - o siebie, ale to może być też troska
przekierowana np. na potomstwo. Przegląda-
my się, czy chcemy żyć ciągle na tak wysokim
biegu jak dotąd. To trudniejsze dla tych, któ-
rzy swoją tożsamość budowali dotąd wyłącz-
nie, bazując na poczuciu skuteczności.

Podczas wcześniejszego kryzysu, w mło-
dości, konflikt rozgrywał się na linii intym-
ność - izolacja. Wtedy z jednej strony chce-
my być częścią większej całości, szukamy
bliskości, intymności, trwałych relacji, z dru-
giej - chcemy izolacji, bycia sobą, chcemy
iść własną drogą. Tu tą supermocą pozwala-
jącą znaleźć równowagę jest miłość.

Tych naturalnych momentów kryzyso-
wych, kiedy decydujemy się na robienie po-
rządków, przechodzimy w ciągu życia aż
osiem. Pierwsze cztery - zazwyczaj do 14. ro-
ku życia. I założenie jest takie, że im lepiej
udało nam się prawidłowo przejść przez te
wczesne kryzysy rozwojowe, tym mniej bole-
sne będą dla nas kolejne kryzysy. Można
uznać, że człowiek ma tym lepsze życie, im
lepiej przepracował te poszczególne kryzysy.
To jedno z największych wyzwań dla rodzica.

- Najważniejsze to budować w nastolatku
poczucie zaufania do siebie. To jest moment,
gdy on szuka tożsamości. Rodzic bardzo nie
lubi, gdy w odpowiedzi na trudne pytanie
trzynastolatek mówi: „Nie wiem”. A to bardzo
często jest najszczerza odpowiedź, jakiej mo-
że udzielić człowiek niedojrzały jeszcze, pełen
napięć, ambiwalentnych emocji. On napraw-

dę nie wie. I rolą rodzica jest go wspierać:
„Masz prawo nie wiedzieć, to jest OK”.

**Ale często rzucamy: w twoim wieku już powinie-
neś wiedzieć, że...**

- I obciążamy poczuciem winy, a potem
dajemy drogę na skróty: to ja ci powiem, co
powinieneś. Chcemy dobrze, ale nie na tym
polega wspieranie nastolatka w kryzysie
rozwojowym. Tu jest jeszcze taki kawałek:
że rodzice próbują traktować nastolatka jak
partnera. A nie może być partnerstwa z nie-
rozwinętym emocjonalnie nastolatkiem. To
łatwizna dla dorosłego i krzywda dla dziec-
ka: na stosunku do partnera mamy wyższe
oczekiwania, dzielimy się z nim odpowie-
dzialnością... Ślepy zaułek.

**A jeśli nie umiemy analitycznie podejść do bałaga-
nu w głowie, chaosu w życiu, to może dobrym
rozwiązaniem są radykalne odcięcia: coś nie wy-
chodzi w związku, zerwę go i zobaczę, co się sta-
nie. Czas przecieka mi przez palce, więc pozbędę
się telewizora, który kradnie mi wieczory.**

- Pracuję z zawodowymi sportowcami.
Tu kluczowa jest dyscyplina, podobnie
zresztą jak w wielu innych życiowych spra-
wach. A ta składa się z dwóch obszarów.
Pierwszy: samokontrola. Chcę się odchud-
zać, to nie jem ciastek. Drugi: inteligencja.
I wiadomo, ona może pomagać dyscyplinie
przez umiejętność znajdowania motywacji
itd. - to wszyscy wiemy. Wszyscy wiemy też,
że najczęściej inteligencja jednak przeszkadza
dyscyplinie. Bo znajdujemy tysiąc spo-
sobów i wymówek, dlaczego dzisiaj jednak
zjem to ciastko. Dlaczego na nie zasługuję.
Musimy dokonać samoregulacji. W sporcie
polega ona na tym, że np. grając w tenisa, bez
względu na to, czy wygrałem, czy przegrałem
piłkę, to do każdej kolejnej podchodzę tak, by
ją wygrać. To umiejętność zdjęcia napięcia
i przełożenia energii na wykonanie zadania.
Dla niektórych radykalna zmiana, to odcięcie
będzie rzeczywiście związane z brakiem do-
stępu do bodźca, który wywołuje reakcję. Je-
śli chcesz się odchudzać, to nie ćwicz silnej
woli, patrząc na paczkę ulubionych ciastek,
ale po prostu ich nie kupuj. Jest tylko jedna
cysterna z silną wolą. I ona się ciągle zużywa.

W teorii wszystko brzmi tak prosto.

- Bo teoretycznie robienie porządków
jest przecież banalnie proste. Każdy, kto zna
podstawy, abc zarządzania, wie, co trzeba
zrobić. Nazwij cele, rozpisz metody i etapy
działania, a jak plan gotowy - to do roboty!
Ale tego nie robimy.

- Bo chroni nas wiele mechanizmów za-
bezpieczających samoocenę. Mamy silny lęk
przed rozczarowaniem, także sobą. Bo jeśli
napiszę wszystko na kartce, rozpiszę na prio-
rytety, cele, zadania, zaangażuję swoją wolę
i zasoby i będę chciał uporządkować sprawy
w swoim życiu, a mi nie wyjdzie, to... jestem
do dupy. A jeżeli trochę chcę, marzę, trochę
dążę, trochę nie, to jak nie wyjdzie, to nic. Jak
na zasadzie: zdolny, ale leń. „Gdybym tylko
chciał, to wszystko bym miał”. To takie złu-
dzenia, które pozwalają żyć. Dlatego, z mojej
perspektywy, o porządkowaniu siebie trzeba
myśleć w inny sposób niż ten najbardziej
oczywisty: co jeszcze zdobędę i czego się na-
uczę. Pomyślmy: czego muszę się oduczyć, że-
by żyło mi się lepiej. Mamy dużo ograniczają-
cych przekonañ: „W pracy zawsze jestem na
gorszej pozycji”, „Jestem ambitną i świetną
pracownicą, nigdy nie będę dobrą matką”.

Co z tym można zrobić?

- Sprawdzić. Czy cię to wspiera, jest
zgodne z twoimi wartościami? Czy ograni-
cza cię, i to przekonanie nie pozwala ci na-
wet sprawdzić, czy zdołasz rozwijać się
w obu rolach. To przekonanie można prze-
kształcić: „Mogę być bardzo dobrym pra-
cownikiem, będąc dobrą matką”.

A jeśli praktyka pokaże, że jednak nie mogę?

- To może się okazać, że przeddefiniujesz
sformułowanie: bardzo dobry pracownik.
Może ono oznacza coś innego, niż gdy za-
czynaliśmy pracę zawodową dekadę temu?
Gdy ma się dwadzieścia parę lat, identyfika-
cja zawodowa jest silna: jestem dobrym pra-
cownikiem, więc jestem cennym człowie-
kiem. Potem to poczucie słabnie. Oczywiście
z tego kryzysu można wyjść też jako najam-
bitniejsza pracownica w zespole, ze świetną
opiekunką dla dziecka. Ale już bez we-
wnętrznego bałaganu. ●



MICHAŁ DĄBSKI

- psycholog, menedżer, który szkoli środowisko biznesowe i wspiera zawodowych sportowców, m.in. Agnieszkę Radwańską i Radosława Kawęckiego. Uczestniczy w przygotowaniach do Igrzysk olimpijskich (Michal-dabski.pl; Trening-mentalny.pl)