

## KONIEC Z CZERPANIEM KORZYŚCI Z WŁASNEJ NIEDOLI

Przysłowiowa niedola może dotyczyć różnych aspektów naszego życia, a podstawowym jej objawem jest chroniczne narzekanie. Najczęściej narzekamy na pracę, której nie lubimy, atmosferę w pracy, złego szefa, niskie zarobki/brak pieniędzy, brak zdrowia, brak zrozumienia w związku/rodzinie, zachowanie dzieci i brak relacji z nimi, brak czasu dla siebie itd. Niestety zazwyczaj zawsze znajdzie się jakiś powód żeby po biadolić.

Na pozór nasza sytuacja jest trudna, ale to jeszcze nie znaczy, że faktycznie chcemy ją zmienić. Zdaję sobie sprawę, że wielu z Was może teraz przewracać oczami i krytykować w duchu moje podejście. Wiem jednak o czym piszę, bo sama tego doświadczyłam i najtrudniej było mi przyznać się przed samą sobą, że sytuacja w jakiej jestem i na którą tak narzekam do moich bliskich w gruncie rzeczy mi pasuje i nawet daje mi korzyści.

Korzyści pozostawania w tzw. trudnej sytuacji mogą być różnorodne. Narzekając i pokazując ludziom, jaki mamy ciężki los zyskujemy ich uwagę, zainteresowanie, współczucie, litość, a czasami nawet wsparcie materialne, czy rzeczowe. W gruncie rzeczy jest nam dobrze tak jak jest również z tego względu, że gdyby jednak nasza sytuacja miała się poprawić to oznaczałoby to, że musielibyśmy przestać narzekać, a zacząć działać.

Popaść w narzekanie jest bardzo łatwo, bo już w pierwszej chwili jego zastosowania zazwyczaj zyskujemy rozmówcę, a raczej słuchacza i podświadomie ten kontakt z drugim człowiekiem daje nam zadowolenie i satysfakcję, popychając nas do podjęcia kolejnej próby narzekania. Po kolejnym sukcesie i „miłym” spędzeniu czasu na biadoleniu niemalże z wytęsknieniem czekamy na kolejną szansę nawiązania kontaktu z drugim człowiekiem w celu ponarzekania na nasz ciężki los. Czyż to nie smutne?

Niestety chroniczne narzekanie na daną sytuację, w której się znaleźliśmy przy jednoczesnym braku działań (takich autentycznie mających na celu zmianę stanu rzeczy) może nas doprowadzić do paralizującego lęku przed zmianą bądź nawet do depresji. Tak, do depresji też. Jak to możliwe? Otóż powtarzając w kółko i wszystkim jak nam ciężko, potrzebujemy mieć coraz to nowe uzasadnienia potwierdzające ten fakt, bo ludzie którzy autentycznie chcą nam pomóc po kilku miesiącach słuchania wciąż o tym samym zauważają, że tylko gadamy a nic nie robimy żeby było lepiej i mają zwyczajnie dość. Oczywiście nie chcemy stracić naszych słuchaczy więc szukamy nowych dowodów na to jak nam źle – z nadzieją, że tym razem bardziej ich zainteresują.

I tak oto rządni uwagi innych wpadamy w nałóg narzekania, który doprowadza do tego, że w końcu sami zaczynamy wierzyć, że nie mamy wpływu na własne życie i nie ma dla nas

szansy na poprawę danej sytuacji. Dodatkowo możemy zaobserwować rodzącą się w nas zazdrość, że ktoś ma przysłowiowe lepsze życie. Możemy zacząć odczuwać wrogość a nawet nienawiść w stosunku do osób, którym w naszym mniemaniu powodzi się w życiu. Niestety w pewnym momencie życia sami odebraliśmy sobie moc sprawczą i pozbawiliśmy samych siebie wiary w siebie poprzez wejście w błędne koło narzekania, a teraz nie pozostaje nam nic innego, niż szukanie uzasadnienia dla własnej niemocy.

Jak rozpoznać u siebie chroniczne narzekanie i nieświadome ukierunkowanie na czerpanie korzyści z własnej niedoli? Otóż możemy przyjrzeć się naszym szczerym odpowiedziom na kilka pytań (proponuję wszystko spisać):

- na co najczęściej narzekam w rozmowach z różnymi ludźmi (opis problemu)?
- od kiedy trwa ta trudna sytuacja w moim życiu (przelicz czas na liczbę dni)?
- jakie działania wypróbowałem(am), żeby zmienić swoją sytuację?
- w jaki sposób zaczynam odpowiedz, jeśli mój rozmówca daje mi radę co mogę zrobić, żeby zmienić obecny stan rzeczy?

Jeśli szczerze odpowiesz sobie na te pytania, to może się okazać, że nazwiesz i opiszesz więcej niż jeden problem. Im więcej powodów do narzekania tym gorsze stadium jego rozwoju w Twoim życiu. Uczciwie przyznam, że każdy z nas znajdzie coś, na co narzeka. Nie ma co się jednak załamywać, należy raczej potraktować to ćwiczenie jako wyzwanie na drodze do stawania się lepszą wersją siebie. Tylko jeśli zauważymy problem, możemy coś zmienić. Najgorzej jest udawać, że jest się idealnym i widzieć tylko u innych obszary, nad którymi powinni pracować.

Następnie uczciwie przypisanie (do każdej sytuacji, na którą narzekamy) liczby dni od kiedy borykamy się z danym problemem, pomoże nam ocenić czy jest to już chroniczne, przewlekłe, nałogowe narzekanie, czy może takie „zwyczajne” pojawiające się w momencie zaistnienia sytuacji i znikające po podjęciu działania mającego na celu jej zmianę lub po rozwiązaniu problemu.

Wypisanie działań jakie podjęliśmy sprawia, że czarno na białym widzimy co zrobiliśmy by zmienić naszą sytuację i czy w ogóle cokolwiek zrobiliśmy. Natomiast dodatkowe dopisanie liczby dni, które poświęciliśmy na dane działanie i skorelowanie tej liczby z liczbą dni jak długo tkwimy w danej sytuacji daje nam obraz jak bardzo zależy nam na zmianie. Jeśli zależy nam bardzo wówczas stanowczo od kiedy doskwiera nam dany problem, ponad połowę dni poświęciliśmy na podejmowanie działań mających na celu jego rozwiązanie i poprawę naszej sytuacji. W drugą stronę uświadomienie sobie ile dni zmarnowaliśmy nie robiąc kompletnie

nic, co mogłoby polepszyć obecny stan pokazuje nam, że w gruncie rzeczy widocznie czerpiemy jakieś korzyści z obecnej sytuacji. Najwyraźniej nie jest nam aż tak źle skoro nie podejmujemy działania bądź podejmujemy niewiele działań.

Warto przyjrzeć się również temu, w jaki sposób odpowiadamy, kiedy słyszymy rady, od osób które autentycznie chcą nam pomóc i szukają rozwiązania, które zmieniłoby naszą sytuację. Jaka myśl pojawia się pierwsza w momencie, kiedy słyszymy radę? Jeśli jest to „Tak, ale...” lub „To nie jest takie proste, bo ...” bądź tego typu, to niestety wskazuje ona na to, że za wszelką cenę bronimy się, a raczej bronimy naszej sytuacji, bronimy naszego problemu, bo po coś jest on nam potrzebny.

### ***Dygresja o radach***

Nie twierdzę, że wszystkie rady powinniśmy przyjmować i wcielać w życie. Ale warto wziąć je pod uwagę i przemyśleć (mam tu na myśli rady osób bliskich i życzliwych). Możemy z nich nie skorzystać, ale jeśli się na nie otworzymy mogą one stanowić dla nas źródło inspiracji.

Sama należę do osób, który cenią sobie własną niezależność i wolność podejmowania decyzji. Uwielbiam sama decydować o sobie i swoim życiu. Kiedyś łąpałam się na tym, że kiedy ktoś mi doradzał od razu rodziło się we mnie myślenie typu „Ja wiem najlepiej co dla mnie dobre” i zamykałam się na opinii innych. Dziś wiem, że potrzebowałam dorosnąć mentalnie do tego, by umieć słuchać, a następnie odsiewać z tego co usłyszałam to co może być dla mnie w jakiś sposób użyteczne bądź inspirujące na dziś lub w przyszłości.

Nie zadowolajmy się złudnym poczuciem kontroli na naszym życiu wyrażanym w słowach „nikt mi nie będzie mówił co mam robić”, „nikt nie będzie mną rządził”, „ja wiem co dla mnie najlepsze”, „moje życie – moja sprawa” itp. Tego typu stwierdzenia nas zamykają, a rodzący się w nas bunt w momencie słuchania rad sprawia, że zamykamy się też na to co naprawdę mogłoby być dla nas dobre.

Co w związku z tym? Zanim cokolwiek odpowiemy zbudujmy w sobie nastawienie „Pragnę dla siebie jak najlepiej”. Następnie uczmy się udzielać odpowiedzi typu „Przemyślę Twoją propozycję”, „Zastanowię się nad tym”, „Wezmę pod uwagę, to co mówisz”. Potem ważne jest abyśmy faktycznie przemyśleli, zastanowili się, rozważyli i jeśli będzie taka sposobność udzielili informacji zwrotnej osobie, która dawała nam radę. Po co aż tyle? A no po to, by w konsekwencji wzmocnić samego siebie! Otóż łatwym może stać się wygłoszenie regułki typu „Przemyślę Twoją radę”, ale jeśli z tyłu głowy mamy to, że później faktycznie się do niej ustosunkujemy to gwarantuję, że poczujemy jak bierzemy odpowiedzialność za własne słowa (Czasami pomaga dodanie „i dam Ci znać jakie mam przemyślenia / jaką decyzję podjąłem co do jej zastosowania). Kiedy faktycznie się zastanawiamy nad tym, co nam poradzono to

właściwie poszukujemy rozwiązania problemu i sprawdzamy czy zastosowanie się do rady przyniesie nam w dłuższej perspektywie satysfakcjonujące skutki. Następnie stoimy w obliczu decyzji co z tą radą zrobić, a każda decyzja jest lepsza od braku decyzji, bo ruszamy z miejsca w kierunku działania. W momencie kiedy udzielamy informacji zwrotnej uruchamia się w nas poczucie decyzyjności i faktycznie czujemy, że to my kierujemy naszym życiem i przejmujemy odpowiedzialność za swój los.

Ciekawy efekt uboczny jest taki, że nasz rozmówca poza tym że ma poczucie, że jest słuchany, bierze odpowiedzialność za to, co do nas mówi i waży słowa, bo wie że potraktujemy jego i jego radę poważnie. Unikamy dzięki temu bezsensownych rozmów o niczym i rad które ni jak się nie mają do naszej sytuacji a jedynie sprawiają, że ktoś znajduje w nas słuchacza i realizuje swoją potrzebę pogadania. Dodatkowo rośnie w nas poczucie własnej wartości, dzięki temu, że mierzymy się z tym, co dla nas trudne.

Po pierwszym razie zastosowanie tej metody przyjmowania rad może wystąpić u stosującego dziwne uczucie dumy z siebie☺ Dzieje się tak dlatego, że dokonaliśmy czegoś co było dla nas trudne – autentycznie wysłuchaliśmy rady, przeanalizowaliśmy ją i wyciągnęliśmy wnioski, następnie podjęliśmy decyzję co z nią zrobić i jeszcze udzieliliśmy informacji zwrotnej. Niewiarygodne, nagle okazuje się że jesteśmy asertywni w przyjmowaniu rad!

Nie chodzi o to, aby nagle zacząć analizować wszystkie rady i sztucznie udzielać odpowiedzi typu „Przemyślę Twoją radę”. Mam na myśli takie rady, które pojawiają w rozmowie (są wynikiem naszego narzekania na jakąś sytuację) i wskazują na to, że mamy coś zmienić w sobie, w zachowaniu, w naszym życiu, w relacjach z innymi oraz wymagają od nas zaangażowania i podjęcia czasami niekomfortowych działań.

Wysłuchanie wartościowych rad i ich przeanalizowanie może sprawić, że ruszymy z miejsca ku szczęściu i satysfakcjonującemu życiu. Nie bójmy się przysłowiowego wtrącania się w nasze życie, a raczej weźmy z niego to co dla nas najlepsze. Pamiętajmy, że w konsekwencji to my sami podejmujemy ostateczne decyzje więc są one tylko nasze i kształtują nasze życie, a nie czyjeś.

### ***Wracając do narzekania***

Jeśli widzimy już na co najczęściej narzekamy, ile czasu nam to zabiera, jaką ilość działań podjęliśmy aby się wyzwolić z tej trudnej sytuacji i przyjrzelismy się własnej reakcji na udzielane nam rady jasno możemy stwierdzić czy obecna sytuacja jest chwilowym wyzwaniem, z którym sobie radzimy tak jak umiemy, czy jednak głębszym problemem. Głębszy problem może oznaczać, że obecna sytuacja jest tą której chcemy obecnie. Warto wówczas przyznać się przed sobą do korzyści jakie czerpiemy z zaistniałej sytuacji. Następnie

mamy wybór możemy świadomie w niej pozostać, bo tak jest nam w tym momencie wygodnie, albo zacząć podejmować działania by zmienić sytuację na którą tak narzekamy. Przykładowo narzekamy na pracę, ale jednak decydujemy się w niej pozostać, bo wolimy mieć taką pracę jaką mamy, niż podejmować wyzwanie szukania nowej.

Nieważne jaką decyzję podejmiemy, ważne że będzie ona świadoma i nasza, a tym samym niejako pozbawia ona nas prawa do dalszego biadolenia. W konsekwencji nasze rozmowy z innymi ludźmi przestają być skupiona tylko na tym co źle i zaczynamy czerpać więcej radości, energii i entuzjazmu z relacji jakie tworzymy. Fakt też jest taki, że zmniejsza się liczba naszych znajomych, bo pozostają tylko Ci, którzy poza biadoleniem widzą jeszcze inne tematy do rozmów ☺.

P.S. Od tego roku rozpocząłam prowadzenie autorskiego zeszytu „Twoja rada – moja inspiracja” – zapisuję w nim rady jakich udzielają mi ludzie (wraz z datami i opisem sytuacji w jakiej otrzymałam radę). Niewiarygodne - już mam kilka przemyśleń, za jakiś czas podzielę się nimi z Wami ☺

Wszystkiego dobrego ☺

**Katarzyna Słomiany**