

spis treści



Początek: SPOTKANIE Z PRZECIĘTNOŚCIĄ	7
Rozdział pierwszy: WDZIĘCZNOŚĆ	11
Uporządkuj swoją przeszłość	13
Dlaczego warto być wdzięczną?	26
Postawa wdzięczności a postawa braku	33
Za co być wdzięcznymi?	42
Rozdział drugi: MARZENIA	49
Cudowne WOW!	49
Koło życia	66
Określ swoje marzenia	73
Rozdział trzeci: PRZESZKODY I ZASOBY	87
Przeszkody	87
Zasoby, którymi dysponujemy	114

Rozdział czwarty: PLAN DZIAŁANIA	127
Liczy się cel czy droga do niego?	129
Małe kroki – wielkie rezultaty, czyli kaizen	131
Plan działania	135
Jak zacząć robić małe kroki, prowadzące do zmiany sytuacji?	144
Rozdział piąty: PORAŻKA	149
Często powtarzane schematy	150
Rozbrajanie pułapek	152
Autentyczne historie, które wydarzyły się podczas mojej drogi ku realizacji marzeń	165
Rozdział szósty: WSPARCIE I ŚWIĘTOWANIE	201
Relacje które dają wsparcie	202
Praktyczne sposoby wsparcia ze strony innych	214
Świętowanie	218
OD AUTORKI	231
Zakończenie: PODRÓŻUJMY RAZEM	232

p o c z ą t e k



SPOTKANIE Z PRZECIĘTNOŚCIĄ

Długo myślałam, że przeciętność to coś, co nam się po prostu przydarza i jakoś trzeba sobie z tym poradzić. Jedni zmieniają otoczenie, inni szukają jakiejś odskoczni. Przyjrzyjmy się przykładowi z życia zawodowego. Gdy rutyna jest zbyt męcząca, szukamy czegoś nowego. Myślimy nad zmianą firmy albo nawet branży. A jeśli okaże się, że to jednak zbyt drastyczny krok, to mamy nadzieję, że coś się zmieni chociaż po urlopie. Czasem szukamy też szkoleń, które mogłyby w jakiś sposób nas zainspirować.

Wspaniałe jest to, że zamiast uciekać, zaczynamy działać. Życie znowu nabiera smaku, przynajmniej na jakiś czas. I dobrze ☺! To oznacza, że umiemy poradzić sobie w sytuacji kryzysowej. Jednak owocne życie to coś więcej niż tylko reakcja na kryzys. To umiejętność tworzenia takiej przyszłości, o jakiej marzymy.

Mówi się, że moment kryzysu to okazja, by zobaczyć albo przyjąć prawdę. To tak jak z mąką w szklance. Dopóki nie potrząśniemy

szklanką, wydaje się nam pełna. Ale już po chwili okazuje się, że jest w niej jeszcze sporo miejsca.

W życiu każdego człowieka jest taka dodatkowa przestrzeń na to, by dążyć do swoich marzeń. Jeśli sami jej nie wypełnimy, przeciętność zrobi to za nas.

Dziś już wiem, że przeciętność nie jest czymś, co nam się przytrafia. Przeciętność to osobista decyzja, godzenie się na mniej, niż możemy z siebie lub sobie dać. I nieistotne jest to, że zazwyczaj podejmujemy ją nieświadomie.

Najczęściej zaczyna się od jednej dziedziny. Na zewnątrz wszystko wydaje się być w porządku. Może nawet znajomi dają nam do zrozumienia, że jest naprawdę dobrze. Przecież działamy, nie chcemy stać w miejscu jak niektórzy. W mediach społecznościowych umieszczamy dowody na to, że „jest super”, a inni to potwierdzają swoimi „lajkami”.

Patrząc z boku widzimy, że nie jest źle. Mamy za co być wdzięczne. Może nawet jesteśmy wdzięczne. Dlaczego więc w jakiejś sferze życie traci urok, a my zaczynamy czuć niesmak... do samych siebie?

Nadrabiamy działaniami, przemyśleniami, same siebie próbujemy przekonać, że wszystko jest w porządku. Przecież obrałyśmy sobie jakieś kryteria, poniżej których nie schodzimy. Na przykład mówimy sobie:

- Jestem znudzona swoim wyglądem, ale nie jest aż tak źle, skoro ... mieszczę w te spodnie.
- Moje małżeństwo mnie nudzi, ale nie jest aż tak źle, skoro ... znajomi uznają nas za dobrą parę.
- Nie mam dobrego kontaktu z dziećmi, ale nie jest aż tak źle, skoro ... itd.

Zamiast dążyć do tego, czego pragniemy, usprawiedliwiamy się tym, że „nie jest aż tak źle, skoro ...”.

Jeśli jednak nie jest najgorzej, skąd to wewnętrzne zniechęcenie?

Często osoby z naszego najbliższego otoczenia nawet tego nie zauważają. Same też czasem nie chcemy widzieć, bo być może kiedyś już próbowałyśmy coś zmienić i nie wyszło. Być może pogubiłyśmy się i nie wierzymy, że możemy jeszcze odkryć dla siebie marzenia. A może po prostu boimy się ciężkiej pracy, zmiany, tego całego wysiłku. Dlatego godzimy się na przeciętność, czyli dajemy z siebie mniej niż możemy i powtarzamy, że nie jest aż tak źle.

Wierzę, że każdy człowiek ma w sobie potencjał, który może wykorzystać. Odkrycie swoich możliwości i korzystanie z nich daje poczucie spełnienia. Ale jak do tego dojść?

Częścią mojego (ukrytego przez lata) potencjału okazała się umiejętność pisania. Gdy w 2014 roku zdecydowałam się założyć blog, musiałam zmierzyć się z wieloma lękami i przekonaniem na swój temat. Przygotowałam pierwsze wpisy, zleciłam stworzenie strony internetowej, przekazałam potrzebne materiały.

Wtedy Rafał, który zajmował się budowaniem mojego miejsca w sieci, poprosił o jedno zdanie, które stanie się moim mottem i pozwoli określić czytelnikom charakter mojego bloga. Zaczęłam się zastanawiać, jak jednym wyrażeniem określić to, o czym chcę pisać. Planowałam poruszać naprawdę wiele różnych tematów, więc połączenie ich jedną myślą okazało się trudnym zadaniem. Ale nie niemożliwym. W ten sposób powstało motto, które do dzisiaj dobrze charakteryzuje to, co jest dla mnie w życiu ważne. Do Rafała napisałam: *Chcę, żebyś umieścił takie zdanie: „Rozwijam to, co mam, by osiągnąć to, czego pragnę”*.

Po latach mogę śmiało stwierdzić, że jest ono moim życiowym kompasem, służącym nie tylko mi, ale także wielu moim klientom w odkrywaniu i rozwijaniu własnego potencjału. W tej książce chcę także z tobą podzielić się, jak przejść do realizacji swoich marzeń, zaczynając od docenienia tego, kim się jest, i wykorzystania tego, co już się posiada.

Być może nie znasz swoich marzeń...

Być może znasz swoje marzenia, ale ich nie realizujesz...

Może próbowałaś, ale się zatrzymałaś w drodze...

Może poniosłaś już jakąś porażkę...

Jeśli którakolwiek z tych sytuacji wydaje ci się znajoma, to trzymasz w ręku właściwą książkę 😊.

Razem poszukamy sposobu, jak możesz rozwinąć to, co masz, by osiągnąć to, czego pragniesz! Tak, by nie mówić, że dopadła cię przeciętność.



W D Z I Ę C Z N O Ś Ć

Czułam frustrację, że nie udaje mi się zrealizować kolejnych marzeń. Odczuwałam lęk, że stracę to, co mam. Na zewnątrz nie działo się nic złego, wewnątrz byłam przytłoczona. Miałam wrażenie, że kręcę się w kółko albo stoję przed ścianą i nie mogę przejść dalej. Do tej pory udawało mi się realizować cele. Miałam nadzieję, że jak wszystko pójdzie tak, jak sobie zaplanowałam, to będę mieć „fajne życie”. Do tej pory... Jednak nagle wszystko zdawało się nie iść tak, jak powinno, a przynajmniej nie według tego „powinno”, które miałam w głowie.

Postanowiłam, że spotkam się z kimś, kto – moim zdaniem – mógłby mi pomóc pójść dalej. Opowiedziałam o swojej sytuacji i usłyszałam słowa, które wydawały się być absolutnie nieadekwatne: *Myszę, że mogłabyś być bardziej wdzięczna.*

Pomyślałam, że ten człowiek zupełnie mnie nie rozumie i natychmiast zaczęłam się tłumaczyć i usprawiedliwiać. *Przecież ja jestem wdzięczna. Dziękuję za to, co mam. Kiedy wszystko idzie dobrze, to naprawdę potrafię być wdzięczna. Ale jeśli nie, to mam udawać, że jest wspaniale?*

Co w tym złego, że jestem ambitna, że chcę osiągnąć w życiu więcej i być szczęśliwą? Powinnam pogodzić się z tym, jak jest i nic nie robić? To masz na myśli, mówiąc „bądź wdzięczna”?

W odpowiedzi usłyszałam: *Pozwól, że opowiem ci pewną historię:*

Pod kościołem siedział żebrak. Przychodził wcześniej rano i czekał aż pojawią się ludzie. W każdą niedzielę pewien dobrze ubrany mężczyzna podchodził i wrzucał do koszyka banknot. Żebrak uśmiechał się, dziękował a nawet lekko klaniał.

Pewnej niedzieli mężczyzna podszedł i wrzucił zaledwie monetę. Przepraszającym tonem powiedział: Nie mogę dać więcej. Nadszedł kryzys, nasz syn wybiera się na studia, chcemy go wykształcić, więc oszczędzamy pieniądze.

Żebrak odparł na to: *Ale dlaczego moim kosztem!?*

Słuchałam tej historii i zastanawiałam się, co ja mam wspólnego z tym żebrakiem.

Poczułam się oskarżana, więc znowu zaczęłam się bronić: *Ja nie jestem jak ten żebrak. Nie proszę o jałmużnę, staram się działać, zawsze dziękuję, kiedy coś się uda. Nie oczekuję, że ktoś mi coś tak po prostu da.*

Usłyszałam wtedy: *Ten żebrak też dziękował. Jednak w trudnej sytuacji, kiedy okazało się, że nie wszystko idzie po jego myśli, ujawniło się to, co naprawdę skrywało jego serce: oburzenie i pretensje. Szybko zapomniał o tym, co już ma. W Biblii, w Liście do Rzymian, jest fragment pokazujący, że ludzie, którzy nie są wdzięczni, sprawiają, że ich serce staje się nikczemne (zob. Rz 1, 21). Jest spora różnica między dziękowaniem, gdy wszystko idzie po naszej myśli, a postawą wdzięczności za to, co mamy (choćby było to niewiele w naszych oczach) – nawet w niesprzyjających okolicznościach.*

Zaczęłam się zastanawiać nad swoją postawą i tym, do czego mnie ona prowadzi. Wychodząc z tego spotkania stanęłam przed wyborem, czy podjąć wyzwanie i rzeczywiście zacząć badać temat wdzięczności,

czy odrzucić to, co usłyszałam i szukać dalej, bo przecież to nie była wskazówka, jakiej oczekiwałam.

Wtedy zrozumiałam!

Żeby rozwinąć to, co się ma, najpierw trzeba to dostrzec. Jednak samo dostrzeżenie może doprowadzić do zniechęcenia, ponieważ zwykle to, co mamy wydaje się niewystarczające w stosunku do tego, czego pragniemy. Kiedy jednak przyjmujemy postawę wdzięczności, to ona daje nam wewnętrzną siłę do rozwijania tego, co posiadamy.

W kontekście wdzięczności bardzo rzadko mówi się o pewnym bardzo ważnym aspekcie, mianowicie o uporządkowaniu swojej przeszłości.

Co znaczy być wdzięcznym za przeszłość? Czy powinniśmy być wdzięczne za wszystko? Jak to zrobić? Dlaczego w ogóle warto uporządkować przyszłość?

Przyjrzyjmy się więc uważnie tym kwestiom.

UPORZĄDKUJ SWOJĄ PRZESZŁOŚĆ

Chociaż przeszłość minęła, to jej skutki nadal są odczuwalne. Czasami są widoczne na zewnątrz, np. ktoś uległ wypadkowi i ma niesprawną rękę. Bardzo często skutki przeszłości dają o sobie znać w naszych emocjach i przekonaniach, które nas kształtują i wpływają na naszą terażniejszość.

Są ludzie, którzy żyją przeszłością. Przeszłość to dla nich okulary, przez które patrzą na świat. Przy każdej okazji przeszłość wychodzi na pierwszy plan. Bez względu na to, czy chodzi o małe wybory, czy poważne decyzje. Takie osoby lubią używać sformułowań typu: „życie mnie nauczyło”, „nauczony doświadczeniem”, „przezorny zawsze ubezpieczony” itp.

Są też tacy, którzy udają, że przeszłość nie ma znaczenia, ale ciągle czują ją w swoich emocjach, w postaci żalu, złości czy poczucia straty. Może to dotyczyć trudnych sytuacji, których po prostu nie chce się pamiętać, ale nie tylko. Bywa też tak, że przeszłość jawi się jako coś mało wartościowego, coś, co nie ma znaczenia: co z tego, że kiedyś coś osiągnęłam, skoro nie potrafiłam tego wykorzystać i dzisiaj to nic nie znaczy. Było, minęło, pozostał tylko żal.

Trzecia grupa to ludzie, którzy za bardzo koncentrują się na przyszłości. Mogą przyjąć marzycielski sposób funkcjonowania. Ciągłe bujają w obłokach i powtarzają: kiedyś będę kimś, kiedyś będę coś miał. Jednak za słowami nie idą żadne czyny – czekają aż „samo się zrobi”. Może być też zupełnie odwrotnie: zaczynają działać i nie potrafią przestać, wyznaczają sobie kolejne cele i zadania do zrealizowania. Robią wszystko, by zbudować lepszą przyszłość. Niestety w ten sposób stają się nieobecni we własnym życiu, wiecznie mają coś do zrobienia: *jeszcze tylko to i tamto, a wtedy... itd.* Po osiągnięciu celu nie cieszą się jego owocami (albo doświadczają ich tylko „na niby”), ponieważ myślami są już w przyszłości, do której ciągle dążą.

Na szczęście jest coraz więcej osób, które zaczynają żyć bardzo świadomie, pracują nad zintegrowaną osobowością. Skupiają się na teraźniejszości, na tym, co ich otacza, na tym, czego mogą doświadczyc, co zrobić. Jednocześnie akceptują swoją przeszłość i z ekscytacją patrzą w przyszłość.

Brzmi to jak dobrze napisany tekst z podręcznika motywacyjnego, dopóki nie doświadczy się tego osobiście. Jak więc zmierzyć się ze swoją przeszłością?

Najpierw musimy zrozumieć, że trzeba przeszłość zaakceptować i wykorzystać na swoją korzyść. Jednak to, że akceptujemy jakieś wydarzenia, bo nie możemy ich zmienić, nie oznacza, że mamy je popierać, jeśli nie były dobre. Postanawiamy natomiast, że nie pozwolimy, by prze-

szołość decydowała o naszym życiu. Chcemy ją zamknąć, by cieszyć się teraźniejszością i ekscytować przyszłością.

Dlaczego jest to ważne? Ponieważ nieprzepracowane rzeczy zostają w nas i objawiają się w postaci emocji. Chociaż nasz mózg potrafi ukryć albo nawet wyprzeć niektóre wspomnienia lub niewygodne dla nas fakty, nie oznacza to, że one nie istnieją.

Można je porównać do niezdetonowanego ładunku wybuchowego, np. do niewypalów z drugiej wojny światowej. Minęło już kilkadziesiąt lat od jej zakończenia, ale użyte w niej bomby mogą wciąż zabijać. Pojawiają się na budowach lub w sieciach rybackich. Trudno jest przewidzieć, gdzie się jeszcze znajdują i kiedy wybuchną, bo pod wpływem korozji stały się jeszcze bardziej niebezpieczne.

I jak do oczyszczenia terenu przed budową nowego osiedla warto wezwać specjalistów, którzy go sprawdzą i rozbiją ewentualne ładunki wybuchowe, tak i w naszym życiu potrzebujemy czasem kogoś kompetentnego, kto pomoże nam uporać się z przeszłością.

Często jednak wystarczy, że sami zacniemy uczyć się radzić sobie przeszłością we właściwy sposób. Tak, by mieć świadomy kontakt z własnymi uczuciami i potrzebami. Warto wtedy posłużyć się sprawdzonym schematem. Można to zrobić za pomocą trzech prostych kroków.

Przeproszenie

Każdy ma w sobie wewnętrzne przekonanie o tym, co jest dobre, a co złe. Nazywamy je sumieniem. Jednak nie zawsze dajemy sobie szansę, by się z nim spotkać i „zaktualizować” nasze pojęcie dobra i zła. Często dzieci mówią: „nie wiedziałem”, bo naprawdę nie wiedziały albo działały bez zastanowienia. Ale my, dorośli, też często nie wiemy albo nie chcemy wiedzieć, czy to, co robimy, zgadza się z naszym wewnętrznym przekonaniem.

Czasami bagatelizujemy w naszym życiu tzw. „małe zło”, które w rezultacie może wyrządzić wcale nie tak małą szkodę. Zobaczmy to na przykładzie. Ktoś komuś ciągle dogryza i usprawiedliwia się, że to tylko żarty. Być może, podświadomie, robi to w określonym celu: tworzy barierę, by nie dopuścić do siebie drugiej osoby i nie narazić się na zranienie. W ten sposób krzywdzi nie tylko tę osobę, którzy słyszy przykre uwagi skierowane w swoją stronę, ale także izoluje siebie od innych i staje się coraz bardziej samotny.

Niekiedy będziemy musiały zmierzyć się ze złem, które uczyniliśmy w przeszłości. Dopóki tego nie zrobimy, trudno będzie nam uzyskać wewnętrzny spokój i świadomy kontakt ze swoim sumieniem. Nie można w pełni pokochać siebie, nosząc w sercu żale i pretensje do własnej osoby.

Jeśli zrobiliśmy coś złego, potrzebujemy przeprosić i wynagrodzić.

Pewna starsza pani opowiadała o latach swojej młodości. Po ślubie zamieszkała z mężem w domu teściów. Oni (jako młode małżeństwo) na górze, a rodzice męża na dole.

Teściowa była osobą czynu. Dużo pomagała w opiece nad dziećmi, czasami gotowała posiłki. Ogólnie lubiła mieć nad wszystkim kontrolę. Co jakiś czas, bez żadnego wyraźnego powodu, wylewała swoje wszystkie frustracje na synową. Nie przebierała wtedy w słowach i była bardzo niesprawiedliwa. Młoda mężatka nie chciała się kłócić, więc znosiła zachowanie teściowej. Żeby sobie z tym poradzić, żaliła się swojemu mężowi, że jest jej przykro i bolą ją słowa jego matki. Mąż starał się ją rozweselić i ciepłym głosem mówił: *Nie martw się kochanie, za parę dni mama przyniesie ci nowe garnki*. I tak rzeczywiście się działo. Teściowej mijał zły humor, kupowała wtedy nowy garnek albo zestaw szklanek i szła do swojej synowej. Stawiała prezent na stole i, jakby nigdy nic, zaczynała neutralną rozmowę na jakiś temat. Nigdy nie przeszło jej przez gardło słowo „przepraszam”. W jej przekonaniu garnki powinny wystarczyć.

I chociaż zmiana postawy jest kluczowa, to powinnyśmy powiedzieć „przepraszam”. Szczególnie wtedy, gdy zraniliśmy kogoś swoimi słowami.

Umiejętność przeproszania pokazuje, że potrafimy wziąć odpowiedzialność za nasze czyny. Nie chodzi jedynie o to, by pozbyć się poczucia winy albo uniknąć przykrych konsekwencji. Branie odpowiedzialności przypomina nam samym, że mamy moc sprawczą. Kiedy coś zrobimy i udajemy, że nic się nie stało, to tak, jak byśmy dawały sygnał, sobie i innym, że nasze działanie nie ma znaczenia. Może to zaoszczędzi trudności związanych z przeproszeniem, wyjaśnieniami czy przyznaniem się, że potrzebujemy nad sobą popracować. Jednak z drugiej strony, jeśli przyzwyczajamy siebie i innych, że to, co robimy nie ma znaczenia, to ta zasada będzie obecna w naszym życiu zarówno w tych niewygodnych, jak i tych pozytywnych sytuacjach. W ten sposób może być nam trudno budować pewność siebie, wierzyć we własne możliwości i pomysły.

W naszym w domu dzieci mają za zadanie, między innymi, wyjmować naczynia ze zmywarki.

Zazwyczaj robią to bez problemu, ale bywają też takie dni, kiedy zmywarka nie może doczekać się na rozpakowanie. Kto ma dzieci ten wie, że życie bywa zaskakujące.

Zdarza się, że zaczynam krzyczeć z kuchni: *Ile razy trzeba wam przypominać o zmywarce? Przecież mamy ustalone, że to jest wasze zadanie.* Chłopcy w końcu przychodzą i wypełniają obowiązek.

Później myślę sobie, że chyba przesadziłam, że mogłam to powiedzieć w inny sposób.

Idę do nich i mówię: *Przepraszam za sposób, w jaki się do was odezwałam. To prawda, że powinniście wyciągnąć naczynia. Ale ja mogłam powiedzieć to inaczej.*

Czasami wychodzi z tego jakaś dłuższa rozmowa, czasami nie. Oni zdają sobie sprawę, że nie dotrzykali słowa.

Może pojawić się pokusa, by zostawić to tak jak jest. Gdyby nie ich zachowanie, nie musiałabym przecież krzyczeć. Jednak tu nie chodzi o to, kto zawinił.

Wyznaczyłam sobie jakieś standardy zachowania. Ustalaliśmy, że w naszym domu nie krzyczymy na siebie. Właśnie dlatego, że nie chcę obniżyć tych standardów, idę do dzieci i przepraszam. Nie tłumaczę się, że mnie sprowokowali. Po prostu przepraszam i mówię konkretnie za co.

Na studiach jeden z wykładowców jasno przedstawił jakie są kryteria zaliczenia jego przedmiotu. Można było wykorzystać spóźnienia do 15 minut. Jeśli jednak ktoś spóźnił się więcej niż 15 minut, musiał odrabiać zajęcia. Pewnego razu jeden ze studentów przyszedł o wiele za późno. Zaczął tłumaczyć, że zepsuł się tramwaj, musiał się przesiąść i przez to nie zdążył. Profesor był bardzo życzliwym i wyrozumiałym człowiekiem, wysłuchał opowieści i odparł: *rozumiem, ale nie usprawiedliwiam.*

Nie było w tym żadnej złośliwości, jednak zajęło mi sporo czasu zanim zrozumiałam, jak ważną i przydatną zasadę wtedy usłyszałam. Dopóki szukamy usprawiedliwienia, nie jesteśmy w stanie wziąć odpowiedzialności. Dopóki nie bierzemy odpowiedzialności za nasze czyny, trudno nam jest obiektywnie ocenić własną sprawczość.

Branie odpowiedzialność za swoje działania to jedna z kluczowych rzeczy, które wpływają na pewność siebie, wiarę we własne możliwości a także motywację do działania.

Ćwiczenie



Zastanów się, czy jest ktoś, kogo potrzebujesz przeprosić i, być może, wynagrodzić krzywdę?

Przebaczenie

Na moje rozumienie tematu przebaczenia mocno wpłynęły dwa stwierdzenia, które też osobiście bardzo lubię. Pierwsze pochodzi z książki mojego męża, Andrzeja – „Przebac i uwolnij siebie”:

*Przebaczenie to jest najpiękniejszy prezent
dany samemu sobie, gdy zostałeś skrzywdzony.*

Drugie, to słowa Robba Thompsona:

*Możesz być więźniem przeszłości
albo twórcą przyszłości.*

Złożoność i wagę tematu przebaczenia dobrze widać na konkretnych życiowych przykładach. Wyobraźmy sobie następującą sytuację:

Dziewczyna jest w związku z chłopakiem. Ze względu na niego przeniosła się do miasta, w którym studiuje, żeby mogli częściej się widywać. Czasami rozmawiają o swojej wspólnej przeszłości, o ślubie, dzieciach, domu. W końcu coś zaczyna się między nimi psuć i chłopak z nią zrywa. Niestety okazuje się, że od jakiegoś czasu był związany z jej najlepszą przyjaciółką.

Dziewczyna stoi przed różnymi wyborami:

Może utknąć w żalu i zamknąć się na relacje z ludźmi. Może szukać zemsty na chłopaku lub byłej przyjaciółce. Może też zadbać o siebie i przebaczyć.

Jeśli nie przebaczymy, jesteśmy związane krzywdą. Rodzi się wtedy poczucie: „jestem ofiarą”. Pielęgnowane potrafi się przenieść także na inne dziedziny życia.

W przebaczeniu nie chodzi o to, żeby udawać, że nic się nie stało. Stało się i prawdopodobnie potrzeba to opłakać według zasady: „Co było warte twojej miłości, warte jest też twoich łez”. Jednak co innego jest przepłakać stratę, a co innego zamknąć się w bólu. Kiedy strata zostanie już opłakana, wtedy warto przebaczyć, ponieważ jest to najpiękniejszy prezent, jaki możemy dać sobie, kiedy zostaniemy skrzywdzone.

Przebaczenie oznacza, że na nowo definiujemy siebie w relacji osobą, która nas zraniła.

Dziewczyna została unieszczęśliwiona przez chłopaka i przyjaciółkę. Mogłaby zamknąć się w swoim bólu i stwierdzić, że ludziom nie można ufać. Zraniona mogłaby powtarzać sobie: Wszyscy mężczyźni zdradzają, zawsze trzeba być sprytniejszą, następnym razem nie dam się rzucić. Mogłaby też ciągle o tym opowiadać, mówić jak ją skrzywdzono. Albo mścić się i zniszczyć całkowicie reputację byłej koleżanki poprzez wyolbrzymianie tego, co zrobiła.

Kiedy postanowi przebaczyć, zrezygnuje z zemsty i na nowo zdefiniuje siebie w tej relacji. A to oznacza, że gdyby przyjaciółka pewnego dnia przyszła do niej i przeprosiła, ona mogłaby powiedzieć: przebaczam ci. Nie będę się mścić. Jednak nie jestem w stanie tak po prostu ci zaufać, nie wiem, czy kiedykolwiek będzie to możliwe.

Może wybrać stopniowe odbudowywanie relacji. Może od razu przyjąć ją „z otwartymi ramionami”. A może też odmówić podtrzymywania znajomości. Nie jest aż tak ważne, co wybierze. O wiele ważniejsze jest to, że ma wybór.

Zdaję sobie sprawę, że to wszystko wydaje się proste, kiedy się o tym czyta, ale takie nie jest, kiedy się to przeżywa. Różnica polega na tym, że kiedy przechodzimy przez takie doświadczenia, towarzyszą nam bolesne emocje. Jak więc sobie z nimi poradzić?

Podam jeden z najbardziej skutecznych sposobów: porozmawiaj z kimś, komu ufasz.

Celem rozmowy ma być wysłuchanie i zrozumienie. Osoba, którą wybierzesz, nie musi się z Tobą zgadzać, ale powinna być gotowa cię wysłuchać. Nie powinna udzielać ci rad, ale zrozumieć, że cierpisz. Kiedy wypowiesz swój ból komuś z takim nastawieniem, może być ci łatwiej sobie z nim poradzić.

To musi być ktoś, kto waszą rozmowę zostawi dla siebie, ale też będzie w stanie wysłuchać bez osądzania i udzielania rad. Czasami trudno znaleźć kogoś takiego w gronie swoich znajomych, dlatego ludzie korzystają z pomocy specjalistów, np. psychologa. Jak to lubi mawiać moja znajoma: *Lepiej płakać u psychologa niż śmiać się u psychiatry.*

Kolejna ważna wskazówka. Chodzi o tzw. „filtrację emocjonalną”, czyli o wyrzucenie z siebie emocji po to, aby do nich nie wracać. Z jednej strony to może być (i zwykle jest) proces, który trwa jakiś czas. Z drugiej, ważne jest, aby z takich spotkań nie zrobić sobie wymówek, dzięki którym ciągle będziemy grać rolę ofiary.

Proces pogodzenia się z trudną rzeczywistością wymaga czasu, w którym jednak ważne jest to, aby ktoś nas umiejętnie nawigował między dwoma skrajnościami. Jedną jest ukrywanie swojego stanu, drugą utrwalanie swojego stanu. Proces zdrowienia obejmuje pięć faz:

- szok i zaprzeczanie temu, co się stało („to nieprawda”);
- gniew („jak mógł mi to zrobić?”);
- targowanie się („może jak pokażę się z kimś innym, to zatęskni”);
- depresja („to wszystko bez sensu”);
- akceptacja („nic już się nie zmieni; widocznie tak musiało być”).

Wiele problemów istnieje tylko dlatego, że ciągle karmimy je naszą uwagą. Jak mawiał nasz mentor, Paweł Godawa:

*Zanim człowiek stanie się ofiarą losu,
to staje się ofiarą swoich decyzji.*

Warto więc dać sobie czas zarówno na opłakanie tego, co straciłimy, jak i zdecydować, kiedy ten czas się kończy.

UWAGA! Po przejściu traumy, czyli doświadczenia na tyle poważnego i trudnego, że może utrudniać normalne życie, potrzebna jest terapia pod okiem fachowca, który pomoże wrócić do zdrowego funkcjonowania.

Zakończę te rozważania o przebaczeniu słowami Phila Bosmansa:

*Najpiękniejszy dar to przebaczenie.
Tam, gdzie nie chce się przebaczyć, od razu powstaje mur,
który staje więzieniem dla osoby, która go buduje.*

Ćwiczenie



Czy w twoim życiu jest ktoś, komu potrzebujesz przebaczyć?

A może tym kimś jesteś ty sama?

Życiowe lekcje

Bardzo lubię zdanie Kierkegaarda, chrześcijańskiego filozofa, który powiedział, że *życie przeżywamy w przód, ale rozumiemy wstecz.*

Gdy krótko po studiach szukałam pracy w biurze, dowiedziałam się o możliwości podjęcia stażu opłacanego przez Urząd Pracy. Znalazłam firmę, która potrzebowała pracownika, a perspektywa stażu była dla nich bardzo atrakcyjna.

Ustaliliśmy wszelkie warunki, poznałam zakres swoich przyszłych obowiązków. Złożyłam potrzebne dokumenty w urzędzie i umówiliśmy się na termin podpisania umowy. Kiedy nadszedł ten dzień (dokładnie w momencie mojego wyjścia z domu), zadzwonili do mnie właściciele firmy i powiedzieli, żebym nie przyjeżdżała, ponieważ oni zdecydowali się przyjąć na staż kogoś innego.

Byłam wściekła i bardzo rozczarowana. Nie mogłam uwierzyć, że tak się zachowali. Przecież to ja wskazałam im taką możliwość, byliśmy umówieni, a oni odwołują spotkanie w ostatniej chwili. Mogli chociaż wcześniej dać znać, że mają kogoś innego.

Różne myśli przychodziły mi do głowy. Bo zazwyczaj tak jest, że w emocjach pojawiają się rozmaite wnioski i pytania. To jest dobry czas, by pytać, ale fatalny na udzielanie sobie odpowiedzi. Najpierw potrzebujemy poradzić sobie z emocjami (o czym pisałam wcześniej) i dopiero wtedy próbować wyciągać wnioski.

W zdrowym wyciąganiu wniosków moim zdaniem najważniejsze są trzy zasady.

1. Oddziel fakty od opinii

W tym miejscu cytuję pewnego doświadczonego człowieka:

*Ludzie często wyciągają NIEWŁAŚCIWE wnioski
z faktów, które nigdy nie miały miejsca.*

Kiedy emocje zdrowieją, ważne jest także, aby nasz umysł zdrowiał. Zdrowienie w tym zakresie oznacza, że umiemy spojrzeć obiektywnie

na sytuację, którą przeżyliśmy. Czyli umiemy oddzielić fakty od naszych opinii. Fakty oznaczają to, co zarejestrowałaby kamera – czyli zachowania, a opinie oznaczają to, co my sami uważamy na dany temat.

Kiedy widzimy na ulicy auto jadące z niedozwoloną prędkością i przejeżdżające na czerwonym świetle (fakt), to możemy pomyśleć, że to jakiś wariat, pewnie młody chłopak, który chce się popisać przed kolegami (opinia). Może jednak okazać się, że to był mężczyzna, który wiozł żonę do szpitala, bo właśnie zaczęła rodzić.

Wróć teraz do przykładu ze stażem. Byłam przekonana, że umowa zostanie podpisana, co więcej, w mojej głowie był to już fakt, a nie tylko opinia (bo co się może stać?). Gdy jednak okazało się, że fakty wyglądają inaczej, trudno było mi poradzić sobie z rozczarowaniem. Życie jest dynamiczne, szczególnie w biznesie wiele czynników ma wpływ na to, co się wydarzy.

Wniosek, który wyciągnęłam z tamtej sytuacji, brzmiał: Warto trzymać się zasady, że opinia to nie to samo, co fakt.

Ta wiedza przydała mi się później, gdy sama prowadziłam firmę i doświadczałam, że wiele rzeczy zmienia się w ostatniej chwili. Ktoś nie przyjdzie do pracy, ktoś nie zapłaci faktury na czas albo nie zrealizuje zamówienia. Zawsze warto brać to pod uwagę i zbytnio się nie przejmować, a raczej myśleć o planie awaryjnym.

2. Nie generalizuj

W natłoku informacji, jakie docierają do nas codziennie, umiejętność pomijania niektórych szczegółów pomaga nam nie zagubić się w morzu detali. Zatem umiejętność generalizowania jest bardzo przydatna na co dzień. Jednak może być też niebezpieczna.

Gdybym w opisanej przeze mnie sytuacji nadmiernie uprościła i powiedziała sobie: wszyscy pracodawcy to oszuści, nie szukałabym dalej pracy. Dużo bym na tym straciła, ponieważ następny pracodawca

był uczciwym człowiekiem. Mogłabym też wmówić sobie, że wszyscy przedsiębiorcy tylko wykorzystują ludzi, ale trudno byłoby mi później samej zostać przedsiębiorcą, co obecnie daje mi wiele satysfakcji.

Lekcja, jaką wyciągnęłam, brzmiała:

Z jednostkowych sytuacji nie należy wyciągać ogólnych wniosków.

3. Wnioski mają nas budować i być dla nas zachętą

Tak jak pisałam, ostatecznie odbyłam staż w innym miejscu. To była praca dużo bliższa moim zainteresowaniom. Po kilku latach dowiedziałam się, jak trudni we współpracy byli właściciele firmy, którzy mnie nie przyjęli. Dziś jestem wdzięczna, że do nich nie trafiłam. Jak to ktoś trafnie zauważył, *rozczarowanie to przedwcześnie wyciągnięty wniosek*.

Trzeba szczególnie uważnie obserwować w naszym życiu te schematy, które się powtarzają, są negatywne, i na które reagujemy stwierdzeniem: ja tak zawsze mam. Ta cykliczność powinna dać nam do myślenia, ponieważ to nieprawda, że człowiek uczy się na błędach. Uczymy się tylko na tych błędach, nad którymi się zastanawiamy.

Patrzeć wstecz, aby zobaczyć, jak wiele trudnych rzeczy już przeszliśmy, jest bardzo wzmacniające. Widzimy wtedy, że jesteśmy silniejsze, niż nam się wydawało.

Garth Brooks w jednej ze swoich piosenek śpiewa o wdzięczności Bogu za niewysłuchane modlitwy. Piosenkę tę napisał, kiedy (będąc już znanym muzykiem) spotkał na koncercie dziewczynę, w której kochał się w szkole średniej i codziennie się modlił, aby ona zwróciła na niego uwagę. Nigdy tego nie zrobiła. Wtedy było dla niego przedmiotem żalu, a po latach okazją do radości.

Budujący wniosek, jaki wyciągnęłam z tej historii, brzmi następująco: To, co teraz wygląda jak porażka, jest częścią drogi do sukcesu.

Ćwiczenie



Wyobraź sobie, że stoisz nad własną kotyską i widzisz siebie jako małą dziewczynkę. Teraz, niczym nauczycielka z przyszłości, możesz przekazać jej ważne życiowe zasady. Coś, co zapamięta i zastosuje w przyszłości. Co byś powiedziała? Nie mogą to być ostrzeżenia typu: nie wychodź za tego chłopaka, czy podpowiedzi: skreśl takie numery w loterii itp. Chodzi o życiową mądrość, która pomoże zbudować szczęśliwe życie. Pomyśl, co chciałabyś jej (sobie) powiedzieć?

Być może te zasady starasz się stosować w swoim życiu, a być może część z nich dopiero odkryłaś.

Ważne jest to, byś uporządkowała swoją przeszłość i była wdzięczna za to, co dobre. Nie zmienimy przeszłości, ale możemy skoncentrować się na tym, co dobre. Nie dziękujemy po to, by uciekać w dawne czasy, ale po to, by skoncentrować się na teraźniejszości i z entuzjazmem kreować swoją przyszłość.

DLACZEGO WARTO BYĆ WDZIĘCZNĄ?

Zacznę przekornie, choć nie o przekorę tu chodzi, ale o pewną prawdę. Z zasady zachęcam do bycia osobą wdzięczną, natomiast każda prawda doprowadzona do granic absurdu staje się groźnym fanatyzmem.

Dlatego rozważania o tym, dlaczego warto być wdzięcznym, zacznę od tego, za co **nie należy** okazywać wdzięczności.

Pojechaliśmy z dziećmi do pobliskiego miasta, by zakupić dwie świnki morskie. Po transakcji dziękujemy właścicielowi, a on zatyka uszy i woła: *Nie dziękujcie, żeby się dobrze chowały!*

Wszyscy byliśmy zdziwieni jego zachowaniem. Ja z mężem tym, że mężczyzna wierzy w przesady. Nasze dzieci tym, że „niedziękowanie” ma wpływ na sztukę kamuflażu, skoro mają się *dobrze chować*.

To może brzmi zabawnie, ale podobne zachowania są często praktykowane. Na przykład ktoś pomyśli: Co mi szkodzi przywiązywanie czerwonej wstążeczki do wózka dziecka? Może nie ma w tym prawdy, a może ta wstążka jednak będzie miała moc ochronną?”

Czasami z łatwością przyjmujemy do swojego życia nie tylko irracjonalne, ale także głupie i niszczące przesady. Często mimochodem przekazujemy je z pokolenia na pokolenie.

Nie dziękuję, żeby nie zapeszyć. Lepiej nie kusić losu. To zbyt piękne, żeby było prawdziwe. Odpukaj w niemalowane drewno.

Koło Fortuny, rzymskiej bogini przeznaczenia, symbolizujące zmienność i nieprzewidywalność ludzkich losów, dla niektórych stało się atrybutem stałości przeznaczenia. Może stąd wzięło się niezrozumiałe przekonanie, że lepiej nie przyznawać się do wspięcia się na górę, bo wtedy czeka nas upadek. Ale nie przyznawać się komu? Losowi? Fortunie? A może jakiemuś złośliwcowi, któremu dajemy dziwne prawo do kierowania naszym życiem? Słyszałam, że w Polsce wierzono kiedyś w złośliwego bożka. Kiedy dowiadywał się, że komuś dobrze się wiedzie, natychmiast mógł odmienić jego los. Na złość albo z zazdrości.

Dziś te słowa wypowiedane są automatycznie. Dla niektórych wyrażanie wdzięczności może być problemem, bo boją się, że kiedy podziękują, zapeszą. Dobry los się od nich odwróci i poczują rozczarowanie, więc lepiej całe życie spodziewać się rozczarowania, niż pozwolić mu się zaskoczyć. Ostatecznie jest to tylko ułuda kontrolowania sytuacji.

Od powierzchownych powiedzonek, które kształtują podświadome przekonania, dochodzimy do głębokich obaw, które dotyczą naszej wrażliwości.

Czy są takie sytuacje, kiedy wdzięczność nie jest wskazana?
John Maxwell napisał:

*Życie budujemy na regułach a nie na wyjątkach,
ale dojrzały człowiek wie, kiedy stosować wyjątki.*

Postawa wdzięczności dotyczy dobrych rzeczy. Jednak są w życiu sytuacje, kiedy doświadczamy zła. Co wtedy? W Biblii jest napisane, że Bóg ma moc ze zła wyprowadzić dobro.

To są dwa ważne komunikaty dla nas.

Z jednej strony wspaniała wiadomość o tym, że Bóg jest wszechmogący i pragnie naszego dobra. Nie ma dla Niego sytuacji zbyt beznadziejnych i nawet ze zła może wyprowadzić dobro. Znamy przypadki, kiedy dorośli są bardzo wrażliwi na potrzeby dzieci i ratują w ten sposób wiele osób. Później okazuje się, że sami w dzieciństwie doświadczali bólu i to ukształtowało w nich tyle empatii. Zło zostało obrócone w dobro.

Drugi komunikat jest taki, że zło istnieje i dotyka ludzi. Złe rzeczy, których niektórzy doświadczali, są tak okropne i przerażające, że na pewno nikt nie powinien za nie dziękować.

Dlatego w przyjmowaniu postawy wdzięczności nie chodzi o to, żeby dziękować też za zło. Zło pozostaje złem. To, że ktoś potrafi ze zła wyprowadzić dobro, nie oznacza automatycznie, że to zło było potrzebne.

Nie mówię tutaj o trudnościach, które napotkaliśmy w życiu, bo za nie warto być wdzięcznymi. Omówię tę kwestię później. Mówię o tym, co było obiektywnie złe. Fakt przebaczenia, a nawet odpuszczenia konsekwencji, nie jest równoznaczny z tym, że dziękujemy za zło. Ono pozostaje złem. Nawet jeśli po jakimś czasie okaże się, że doświadczyliśmy również wiele dobra, nie będzie to oznaczało, że to zło było konieczne.

Mamy być wdzięczne za dobro i na nim się koncentrować. Wtedy nasza postawa przyczyni się do budowania dobra w nas i naszym życiu.

Pięć powodów, dla których warto być wdzięczną

Spośród wielu powodów, dla których warto pielęgnować w sobie postawę wdzięczności, wybrałam te, które uważam za najważniejsze.

1. Wzrastanie poczucia sensu i rozumienia życia

Pewien chłop miał syna i konia. Pewnego dnia koń uciekł z zagrody.

– Źle się stało – mówili ludzie – Ale pech!

– Czy to dobrze, czy to źle, kto to wie – powiedział chłop.

Po kilku dniach koń wrócił ze stadem dzikich mustangów, które chłop wraz z synem zagonili do własnej zagrody.

– Ty to masz szczęście – mówili ludzie – Zyskałeś całe stado.

Chłop na to:

– Czy to dobrze, czy to źle, kto to wie.

Pewnego dnia syn chłopca próbował ujarzmić jednego z nowych koni, ale koń był na tyle dziki, że zrzucił go z grzbietu i chłopak poważnie złamał nogę.

– Ty to jednak masz pecha – mówili ludzie.

Chłop zachował własne podejście do życia.

Po jakimś czasie przez wieś przechodziło wojsko i rekrutowało wszystkich zdolnych do walki. Widząc niesprawnego chłopaka ominęli go i zostawili we wsi.

Słyszając tę historię po raz pierwszy zupełnie nie rozumiałam podejścia chłopca. Byłam jak ci ludzie we wsi. Krótkowzroczna. Kiedy zaczęłam budować postawę wdzięczności, zrozumiałam, że takie spojrzenie zmienia perspektywę. To, co dziś wydaje mi się trudne,