

- Gdy popełnisz w pracy gafę...
- Pozycje idealne na seks oralny
- Nowoczesna teściowa

ODNAJDŹ W SOBIE SIŁĘ

Czasami czujesz, że nic ci się nie udaje. Przyszłość cię przeraża. Wiele osób przeżywa podobne emocje. Ale niektórzy noszą w sobie wewnętrzne poczucie, że bez względu na to, co się wydarzy, dadzą sobie radę. Czy można to w sobie wyćwiczyć?

Wieczorem trudno ci zamknąć oczy, by nie napływały straszne myśli. W firmie oszczędności. A jeśli cię wyrzucą? Mąż szuka pracy trzeci miesiąc. Jeżeli nigdy jej nie znajdzie? Jeśli cofną wam kredyt, odbiorą mieszkanie? Potem zaczynasz zastanawiać się nad młodszym synem. Czemu się nie uczy? Może wpadł w złe towarzystwo? Zacznie brać narkotyki? Męczysz się, nocą śnią ci się koszmary. Czemu? Bo tak jak wielu z nas brak ci wewnętrznej mocy, wiary w siebie i swoje możliwości.

Objawia się to na kilka sposobów. Przede wszystkim poczuciem zagrożenia, zamartwianiem się, snuciem negatywnych scenariuszy. A także lękiem przed porażką i obezwładniającym strachem przed nieznanym i tym, co cię czeka.

Pieniądze to nie wszystko

Są ludzie, którzy zawsze wydają się silni, pewni siebie. Trzeba przyznać, że takim ludziom łatwiej się idzie przez życie. Ale nie jest ich wielu. Większość zwykle powtarza: „Nie mam poczucia bezpieczeństwa”. Ale co to tak naprawdę znaczy? Często wiążemy ten mityczny stan z dobrami materialnymi: domem bez obciążonej hipoteki, dobrym samochodem (nie na kredyt!), oszczędnościami, świetną i stabilną pracą. I rzeczywiście, wystarczy poobserwować ludzi, którzy wszystko to mają – sprawiają wrażenie bardziej wyluzowanych, zdaje się, że czują się w życiu bezpieczniej od nas. To prawda, że dzięki pieniądżom trochę nam w życiu łatwiej. Ale czy nie można czuć się pewnie, stabilnie bez iluś tam zer na koncie?

Wayne W. Dyer, znakomity psychiater amerykański, w książce „Pokochaj siebie” podaje przykład ciekawego ćwiczenia. Wyobraź sobie taką sytuację: oto w tej właśnie chwili do twojego pokoju wpada oddział zamaskowanych terrorystów, którzy cię porywają, pakują do samolotu i porzucają w środku Chin bez ubrania, pieniędzy, dokumentów, znajomości języka. Jeśli twoje poczucie siły, pewności siebie wiązało się z rzeczami, pieniędzmi, stanem posiadania, już zginęłaś. Twoja moc zniknie w ułamku sekundy. Ale jeśli władasz prawdziwą siłą, pochodzącą z wnętrza twojej duszy, przetrwasz i sobie poradzisz.

Tylko czym jest ta siła? W psychologii ma ona swoją nazwę: poczucie koherencji. Jest to przekonanie o przewidywalności

i racjonalności zarówno świata, jak i swojego w tym świecie miejsca. Świadomość, że rozumiesz zachodzące wokół procesy oraz ich sens i to ty w dużej mierze na te procesy wpływasz. Sterujesz nimi, jesteś współreżyserem tego przedstawienia, a nie jedynie aktorem czy, co gorsza, niczego niepojmującym widzem.

Trzeba więc w sobie to poczucie odnaleźć – bo jest ono na pewno – i pozwolić mu się rozwinąć.

Jak pewny siebie kierowca

Poczucie sterowności swoim życiem jest kluczowe. Jeśli masz prawo jazdy, doskonale wiesz, o czym mowa: wszyscy kierowcy wolą sami prowadzić, czują się wtedy znacznie pewniej, nawet jeśli z obiektywnego punktu widzenia jazda samochodem nie wychodzi im najlepiej.

Jeśli czujesz, że to ty wybierasz trasę, kierujesz własnym losem, lepiej ci się żyje. Zdrowiej, pewniej, bezpieczniej. To dotyczy wszystkich organizmów żywych, nie tylko ludzi. W słynnym eksperymencie psychologa Martin E.P. Seligman zamknął dwa szczury w klatkach. Oba rażono prądem o niskim natężeniu. Jeden szczur miał dźwignię, dzięki której mógł wyłączyć prąd i oszczędzić sobie cierpienia. Drugi szczur dźwigni takiej nie posiadał. Schudł, dostał wrzodów żołądka, stał się osowiały i nie miał na nic ochoty. Nie dlatego, że cierpiał częściej od swojego sąsiada! Najciekawsze bowiem w eksperymencie było to, że... pierwszy szczur, naciskając dźwignię, wyłączał prąd także w klatce szczura drugiego. Oba wystawione były więc

SIŁA JEST WE MNIE...



...jeśli nie przejmuję się cudzymi opiniami

Ania Łapińska, 20 lat, studiuje dziennikarstwo (specjalność fotografia). Właśnie zaczęłam studia, przeniostałam się do Warszawy. Nic nie układało się po mojej myśli. Wynajmowałam mieszkanie z koleżanką, po raz pierwszy musiałam radzić sobie ze wszystkim sama. Miałam wrażenie, że do niczego się nie nadaję: że wszyscy robią ciekawsze fotografie, lepiej sobie radzą... Czasami pytałam siebie, co ja tutaj robię. Byłam zagubiona. Tęskniłam też za rodziną i znajomymi. Pewnego dnia postanowiłam wziąć się za siebie. Spakowałam aparat i wysłałam na miasto. Zaczęłam robić zdjęcia. Pomyślałam, że muszę spełniać własne, a nie cudze wymagania. I... wkrótce zaczęło mi się układać. Coraz lepiej szło mi na zajęciach, poznałam nowych ludzi. Mój chłopak też przeprowadził się do Warszawy. Wystarczyło zmienić myślenie i wszystko uległo przemianie.

EKSPERT OLIVII



Jarosław Józefowicz, psychoterapeuta, Akademia Psychologii Zorientowanej na Proces

Moc to elastyczność

Nurt psychologii humanistycznej głosi, że człowiek ma w sobie niezmierny potencjał wystarczający do radzenia sobie ze wszystkimi wyzwaniem w życiu. Nie zawsze mamy jednak dostęp do tych ogromnych możliwości. Najczęściej wchodzimy w życie w jakąś rolę, wybieramy jakiś jeden model

postępowania, działania i stosujemy go w każdej sytuacji. Ktoś na przykład zachowuje się zawsze zadaniowo. Ale to się sprawdza w biurze, a już mniej wtedy, gdy ta osoba spotyka się z bliskim, który cierpi. Wówczas taki zadaniowiec zaciska pięści, pyta, co może zrobić. Nie potrafi wejść w ten smutek, podzielić go z cierpiącym i przez to – pocieszyć. Z kolei ktoś inny gra w kółko rolę ofiary. Kiedy mówię o mocy, nie chodzi mi o siłę fizyczną. Chodzi o elastyczność i umiejętność wchodzenia w różne role, postawy w zależności od sytuacji. Ponieważ są chwile, kiedy trzeba być twardym, i takie, kiedy trzeba pokazać swoje emocje, delikatność, empatię.

SIŁA JEST WE MNIE...



...kiedy nie rozmyślałam, co będzie za rok, dwa

Jolanta Biskup-Cichecka, 42 lata, właścicielka sklepu Zielony Stragan (www.zielonystragan.pl). Przez dziesięć lat nie pracowałam. Wychowywałam synów, zajmowałam się domem. Próbowałam coś robić: warsztaty dla dzieci, kurs jogi. Nie miałam siły, żeby pchnąć cokolwiek dalej. W zeszłym roku znajoma, Karolina, ściągnęła mnie do sklepu ze zdrową żywnością, który zaczęła prowadzić. I po kilku miesiącach zaproponowała mi, żebym... ten sklep kupiła. Był strach, czy to się uda, czy nie splajtuję. I ten strach jest – ale coraz mniejszy. Naprawdę się w tym odnalazłam. Szukam nowych produktów, bywam na targach żywności zdrowej i ekologicznej. Słucham klientów: czego potrzebują. Właśnie otwieramy sklepik internetowy. Dużo osób mi mówi, że się zmieniłam. Nie martwię się już, co będzie za rok, za pięć. To nieważne. Bo ja potrafię.

na działanie tych samych, negatywnych bodźców. Ale tylko jeden z nich miał poczucie kontroli, które sprawiło, że czuł się lepiej, był zdrowszy i łatwiej było mu radzić sobie z niesprzyjającymi warunkami.

To natomiast, co przeżywał szczur numer dwa, to tzw. wyuczona bezradność. Jej ofiarami stają się nie tylko nieszczęsne zwierzęta laboratoryjne, rażone prądem przez naukowców, lecz także ludzie, którzy mają przekonanie, że ich sytuacja życiowa nie zależy od nich i jakieś straszne siły wyższe ciskają nimi z kąta w kąt, a oni nic nie mogą zrobić. Nie są w stanie podwyższyć swoich kwalifikacji i zdobyć pracy. Nic nie poradzą na ogólne poczucie bezradności. Nie ma sensu niczego robić, bo przecież... to i tak nic nie da.

Wyuczona bezradność to właśnie taki totalny zanik wewnętrznej mocy. Szkodzi zdrowiu. Przeszkadza. Unieszczęśliwia.

Potęga twoich myśli

Skoro bezradności można się wyuczyć, chyba można wyuczyć się także jej przeciwieństwa. Poczucia siły i zaradności, które pomagają opanować niepokój i rozpacz. Jak? Dobrze zacząć od zmieniania swoich myśli. Myśli są jak krople: kap, kap, jedna do drugiej. Ale w swojej masie tworzą ocean. Jaki ocean ty tworzysz: szczęścia czy strachu?

Zastanów się nad tym. Bo myśl ludzka ma ogromną moc, ludzka wola – niezwykłą siłę oddziaływania na rzeczywistość. Jeśli czegoś chcesz, to trochę tak, jakbyś zaklinała rzeczywistość. Tworzysz samospełniające się proroctwa. Dobre

rzeczy, których gorąco pragniesz, naprawdę zaczynają się wydarzać.

Stworzenie sobie wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa przez kierowanie własnym losem i pozytywne myślenie dla sukcesu to część tej układanki, która tworzy wewnętrzne poczucie mocy. Ale jak poradzić sobie z lękiem przed porażką i lękiem przed nieznanym?

Przed wszystkim warto uświadomić sobie, że porażka – podobnie jak poczucie bezpieczeństwa – nie istnieje. Naprawdę. Rodzi się wyłącznie w twojej głowie. To ty określasz, czy coś jest porażką, czy nie. Czy strata pracy to klęska? Z pewnej perspektywy tak – jeśli przez pewien czas oznacza brak środków na utrzymanie, bezrobocie... Ale sama dobrze wiesz, że zwykle ktoś, kto stracił posadę, w końcu znajduje nową. I wtedy mówi: „To mi wyszło na dobre, teraz robię coś, co naprawdę lubię!”. Wszystko zależy od punktu widzenia. A więc: czy jest klęską koniec związku, na którym bardzo ci zależało? Krach na rynkach finansowych, który zjadł twoje oszczędności? Powódź, która zniszczyła twój dobytek? To wszystko są oczywiście nieszczęścia, co do tego nie ma dwóch zdań. Ale wszystko jest do naprawienia, odzyskania, nawet z nawiązką, do zmiany, często na lepsze... A więc nie ma się czego bać, prawda? Twoje lęki przed klęską, przed porażką, przed nieszczęściem nic nie zmienią. To strata czasu i energii. To, co ma się wydarzyć, i tak się stanie. Po co zatem zatruwać sobie myśli zastanawianiem się, co zrobisz, gdy wszystko ci się zawali?

Być może żywisz przekonanie, że w życiu trzeba mieć plan na każdą okazję. Ale przecież nie jesteś w stanie przewidzieć, co zdarzy się jutro, za pięć minut, a co dopiero za rok. Dobrze jest działać: robić oszczędności, kupować ubezpieczenie, dokształcać się, ale nie ma sensu gdybać i się martwić.

Odważ się i zaryzykuj

Co powinnaś zrobić? Możesz np. wyobrazić sobie, co się stanie, gdy ziści się twój najgorszy scenariusz. Co wtedy? Jeśli stracisz pracę – po prostu będziesz jej szukać. Jeśli przytrafi ci się powódź – będziesz się odbudowywać. Jeśli kolejny krach zje twoje pieniądze – zaczniesz je zbierać na nowo. Działaj, odnosząc się do tego, co jest teraz, i dziś nie zamartwiaj się jutrem. To tak jak w „O tym, co Alicja odkryła po drugiej stronie lustra” – ktoś mówi bohaterce, że istnieje

EKSPERT OLIVII



Sylwia Sitkowska, psycholog, Przystań Psychologiczna, www.przystan-psychologiczna.pl

A jeżeli lęk przeszkadza żyć?

Każdy człowiek czasem się czegoś boi, ale niektórzy boją się bardziej. Kiedy nie poradzimy sobie bez pomocy specjalisty? Jeśli lęk przeszkadza nam w życiu codziennym, unikamy pewnych sytuacji, takich jak zakupy w centrach handlowych, bo przeraża nas tłum.

To wyraźny sygnał, że trzeba szukać profesjonalnej pomocy. Można pójść do lekarza rodzinnego albo psychiatry lub psychologa, najlepiej pracującego w nurcie poznawczo-behawioralnym, bo to jest terapia nastawiona na konkretny cel.

Nie ma się czego wstydzić, bo ocenia się, że od 10 do 30 proc. populacji cierpi na jakimś etapie życia na zaburzenia lękowe, nerwice. Warto obserwować siebie, mieć świadomość tego, co się z nami dzieje. Jeśli jakiś stan – czy to przygnębienia, czy obawy – nie mija z czasem, a wręcz się wzmacnia, radziłabym wybrać się do specjalisty. Wiele zaburzeń w początkowych stadiach można skutecznie leczyć.

SIŁA JEST WE MNIE...



...gdy mam wokół siebie bliskich ludzi

Aleksandra Fafius, 59 lat, właścicielka kwaciarni. W swoim życiu byłam już wszystkim tym, kim kobieta może być: panną z dzieckiem, mężatką, wdową i na końcu rozwódką. Nie powiem, żeby było mi łatwo. Ale nigdy nie miałam pretensji, zawsze potrafiłam się cieszyć tym, co mam. Mój tato mówił mi: „Dziecko, ciesz się, że słońce świeci”. Więc jak rano wstaję, świeci słońce, ja mam dwie ręce, dwie nogi, to czemu mam się martwić? Budzę się o piątej rano, mój dzień

jest długi i zawsze wiele mnie w jego trakcie czeka. Jak już wstanę, mówię cichutko: „Panie Boże, ja już na nogach, zauważ mnie!”. I coś dobrego mnie spotyka. Mam wokół siebie wiele bliskich osób, które mnie lubią i chcą ze mną przebywać. Moje dzieci bardzo mnie kochają. Wszyscy oni dają mi siłę, sprawiają, że zawsze staram się być w centrum wydarzeń. W każdym dniu, w każdej godzinie trzeba znaleźć sobie coś miłego. Zapomina się wtedy o troskach. To też daje siłę.

zasada: dzem wczoraj, dzem jutro, ale żadnego dzemu dziś. Alicja bardzo się dziwi: musi być przecież w końcu dzień, kiedy dzem jest dzisiaj!

Spróbuj odważyć się w swoim życiu na ryzyko. Zrobić coś, czego się bałaś: popłynąć samotnie na spływ kajakiem. Iść na kurs angielskiego – co z tego, że wszyscy będą od ciebie młodszy? Zrobić prawo jazdy. Zerwać z mężczyzną, którego nie kochasz i z którym jesteś tylko z przyzwyczajenia i obawy przed samotnością. Przeprowadzić się do innego miasta. Zrób to, by pokonać swój lęk, by sprawdzić się w walce. Jeśli przekonasz się, że strach ma wielkie oczy, odkryjesz, że drzeźnią w tobie nieprzebrane pokłady siły, tylko musisz nauczyć się do nich docierać i z nich czerpać. Wayne W. Dyer radzi nawet, by przewrotnie... sprowokować jakąś małą „porażkę”, czyli coś, co cię przeraża. Czy staniesz się gorszym człowiekiem, jeśli przegrasz w szachy? Czy będziesz mniej wartościowa, jeśli nie zdobędziesz tytułu najlepszej pracownicy miesiąca? Doskonałej studentki? Przekonaj się na własnej skórze, że to naprawdę nic nie znaczy, że nie ma co obawiać się niepowodzeń.

Dla chcącego...

Martwisz się i boisz się rzeczy, na które zazwyczaj nie masz żadnego wpływu. Ale zwróć uwagę, że to działa na zasadzie sprzężenia zwrotnego. Im bardziej się przejmujesz i obawiasz, tym mniej wierzysz w to, że możesz z sukcesem kontrolować swoje życie. A przecież masz możliwość zmieniania biegu wielu spraw, jeśli tylko tego chcesz i działasz w tym właśnie kierunku, zamiast pozwalać, żeby twoje lęki i bezsilność obsiadały cię jak czarne wrony.

Tekst: Jagna Kaczanowska,
psycholog