



JAK SPAPRAĆ SOBIE ŻYCIE

W poczekalni u dentysty nauczyłem się, że możemy być zdrowi i szczęśliwi. Siedząc wygodnie w fotelu i czekając aż jeden z nielicznych dentystów, którzy pozostali jeszcze w kraju stawi się na umówioną godzinę, z zainteresowaniem pochłonałem artykuł we Wprost. Artykuł w którym cytowano prace światowych autorytetów medycznych. Wybrane autorytety stwierdzały wprost, że cukrzyca, nowotwory, choroby krążenia czy hemoroidy mają swoje korzenie w naszym mózgu a dokładnie w tym co i jak myślimy. Pomysł, że hemoroidy mają korzenie w mózgu wydał mi się tak prawdziwy jak i zabawny. I dobrze, bo śmiech, poczucie humoru i optymizm według tychże autorytetów leczą.

Nie od dzisiaj wiadomo, że istnieją trzy podstawowe schematy myślenia, trzy przekonania, które wywołują choroby, powodują, że w życiu nic się nie udaje. Schematy, które zabijają depresją.

Ten śmiertelny tercet to

1. *Hopeless*
2. *Helpless*
3. *Worthless*

Z pierwszym z tych pomysłów mamy do czynienia wtedy, kiedy jest się przekonanym, że nie ma nadziei na to czego się pragnie i potrzebuje. Przekonanie, że sprawa jest **beznadziejna**, że nie jest możliwe osiągnięcie upragnionego celu, to morderca numer jeden.

Gdyby Edison myślał, że zbudowanie czegoś takiego jak żarówka jest niemożliwe, gdyby Gandhi był przekonany, że Indie..., gdybym sądził, że nikt i nic nie pomoże górnej szóstce...

Beznadziejność może być źródłem reumatyzmu, chorób krążenia, czy choroby Parkinsona.

Drugim z tych pomysłów jest przekonanie, że co prawda coś jest możliwe, ale nie dla tej osoby. Że jest ona **bezsilna**, nie ma potrzebnych narzędzi, umiejętności, zdolności. Że jest jakoś popsuta i nie działa na tyle sprawnie, żeby osiągnąć to, czego pragnie w życiu. „Inni potrafią a ja nie.” „Ty to potrafisz, ja nie dam rady...” „Taki już jestem i nic się z tym nie mogę zrobić.” Bezsilność to morderca numer dwa. Może wywoływać migreny, prowadzić do stwardnienia rozsianego, anoreksji czy astmy.

Trzecie z morderczych przekonań to **bezwartościowość**. Brak wartości albo działania albo osoby. Jeśli myślisz, że robisz nieważne rzeczy, że zajmujesz się czymś co nie ma żadnej wartości albo że sam jesteś osobą bezwartościową, która nie zasługuje na nic dobrego, to jak w znanym powiedzeniu: mówisz – masz. Często za takimi przekonaniami idą hemoroidy, cukrzyca czy nawet nowotwory.

Kiedy myślisz o sobie z szacunkiem, kiedy wierzysz, że masz wpływ na jakiś fragment rzeczywistości, że możesz i potrafisz osiągać w swoim życiu to co dla Ciebie ważne, to znacznie zwiększasz możliwość nie tylko satysfakcjonującego lecz i zdrowego życia. Ten oryginalny pomysł, że umysł i ciało są współzależne może stanowić kolejny krok, jaki nasza zachodnia cywilizacja robi w stronę odkrycia że umysł i ciało to jedno. Co prawda Peter Drucker powiedział, że organizacja zatrudnia CAŁEGO CZŁOWIEKA, ale to przekonanie nie jest jeszcze na tyle popularne, żeby je na co dzień stosować w praktyce.

A tymczasem przekonania są wszystkim. Decydują o sukcesie lub o porażce ludzi, organizacji, projektów, celów. Jeśli chcesz odnieść sukces to potrzebujesz wierzyć, że jest to możliwe.

“Kiedy myślisz, że możesz i kiedy myślisz, że nie możesz, to w obydwu przypadkach masz rację”.

Henry Ford



Nie chodzi tu tylko o efekt samosprawdzającej się przepowiedni. Chodzi o to, że to co myślisz o sobie wpływa bezpośrednio na Twoje zdrowie, zachowanie, karierę, na Twoje otoczenie.

Tak jak w tym znanym dowcipie o gaździe co chciał od sąsiada pożyczyć spyrki do omaszczenia gruli.¹
Idzie do sąsiada i myśli:

- *Spytam go pięknie, coby mi pozyczył sflacheć spyrki a ten pewnie mi odpowie co spyrki nie m, o nie miał i mieć nie będzie.*

A jakby miał, to pewnie mi powie, że takiemu biedakowi jak ja to nawet skóry od spyrki nie pozyczy bo taki bidok to nigdy nie odda.

A jakbym nawet miał oddać, to pewnie powie, że taki beznadziejny gozda jak ja to nawet na grule nie zostużył a co dopiero na spyrke”

Tak sobie myślał i myślał aż zapukał do sąsiada.

Ten otwiera mu uśmiechnięty i mówi:

„Witajcie kumie, a czego to wam trzeba?”

„Czego mi trzeba? A trzeba mi, żebyście sobie wsadzili te swoje spyrki gdzieś!”

Hopeless, helpless i worthless (*bez nadziei, bezsilny, bezwartościowy*) to także przekonania, które stoją za wypaleniem zawodowym i depresją - za chorobami, których objawy zdiagnozowano u 19 milionów Amerykanów. Co do naszego kraju, to spotkałem się z mniej naukowo dopracowaną opinią, że siedmiu na dziesięciu Polaków żyje w depresji a pozostałych trzech żyje w Irlandii.

Amerykanie określili również najbardziej skuteczne zachowania służące niszczeniu życia i zdrowia:

- Wyznaczaj sobie kilkakrotnie więcej zadań, niż jesteś w stanie wykonać /opcja: nie planuj w ogóle/.
- Krytykuj siebie, innych, krytykuj każdy pomysł i skupiaj się wyłącznie na niepowodzeniach.
- Mów o tym czego nie chcesz /zamiast mówić o tym czego chcesz i pragniesz/.
- Nie ruszaj się! Żadnego chodzenia, biegania czy sportu. Wystarczy samochód do pracy, samochodem z pracy i telewizor.
- Unikaj kontaktów z innymi ludźmi, a jeśli już musisz się z innymi kontaktować to przynajmniej nie na trzeźwo.

To powinno wystarczyć, żeby szybko się rozchorować, wypalić lub wpaść w depresję.
Chyba, że masz inne plany...

Jeśli masz inne plany, to może już teraz wypróbujesz jeden z wielu sposobów na radzenie sobie z niszczącymi przekonaniem:

Krok I

Przypomnij sobie jakiś zabawny głos, który zdarzyło Ci się usłyszeć. Nie musi być najzabawniejszy, wystarczy śmieszny. Coś w rodzaju Kaczora Donalda, Arniego mówiącego „Hasta la vista baby” albo świstaka z reklamy mówiącego „Dobry miś”. Może to być głos pani zachęcającej do wykręcenia numeru zaczynającego się na 800 lub głos pacjenta, który z paszczą wypchaną wacikami, ze zwisającym z wargi ssakiem, usiłuje porozmawiać z gadatliwym dentystą.

Powiedz głośno! Powiedz głośno tekst, jaki Ci się kojarzy z tym głosem, naśladowuj jego śmieszność a nawet ją przejawiaj.

¹ Spyrka – słonina, grule - ziemniaki



Krok II

A teraz przypomnij sobie jakieś zdanie, które przyszło Ci do głowy podczas czytania o trzech przekonaniach – zabójcach. Coś krytycznego, co zaserwowałeś/zaserwowałaś przy pomocy wewnętrznego lub zewnętrznego krytyka. Coś w rodzaju: „tego nie da rady zrobić”, „Ty to na pewno sobie nie poradzisz”, albo coś w rodzaju: „to nie ma najmniejszego sensu”.

Krok III

Teraz powtórz to krytyczne zdanie zabawnym głosem. Tym głosem z kroku pierwszego. Głośno i przejawskrawiając, niech to będzie tak komiczne jak tylko potrafisz. Powiedz i usłysz!

Ciekaw jestem do jakiego stopnia Cię to rozbawiło? I o ile jesteś zdrowszą osobą i ile komórek w Twoim ciele czuje się teraz lepiej i szczęśliwiej?

Używaj tego sposobu tyle razy ile zechcesz, kiedy tylko poczujesz potrzebę by oddalić krytyczne myśli i słowa i poczuć się lepiej.

Więcej o pracy z przekonaniem – pracy z wykorzystaniem narzędzi coachingowych zintegrowanych z modelem Milтона Ericksona już w kolejnym Inspirku.

Wzorzec językowy Ericksona, opisany dwa Inspirki temu został użyty w tym artykule 7 razy. Jeśli zechcesz, możesz je znaleźć i z nich korzystać.

Tuż przed Świętami znajdziesz w Inspirku informacje o tym, jak składać skuteczne życzenia Świąteczne i Noworoczne.

Zbigniew Kieras