

Co wspólnego ze stresem mają nasze myśli i przekonania?

„Ludzi niepokoją nie rzeczy, ale poglądy, które mają na ich temat”

Tym stwierdzeniem Epikteta zapraszam państwa do wysłuchania podcastu „Co wspólnego ze stresem mają nasze myśli i przekonania”.

Witam państwa bardzo serdecznie w imieniu Pracowni Rozwoju, z tej strony Magdalena Ślęzyk- Sobol. Podczas naszego dzisiejszego spotkania chciałabym opowiedzieć państwu o tym, w jaki sposób nasze myśli, przekonania i opinie mogą kształtować nasz dobrostan.

Na początku chciałabym powiedzieć o tym, co będzie zawierało nasze spotkanie.

Chciałabym przybliżyć państwu założenia związane z koncepcjami psychologicznymi, które mogą nam pomóc lepiej rozumieć nasze reakcje emocjonalne. Chciałabym opowiedzieć państwu o racjonalnie-emotywnym podejściu, które w bardzo klarowny i prosty sposób pokazuje, jak możemy sami sobie pomóc przejmować większą kontrolę nad własnym sposobem myślenia, a przez to nad tym, jak się czujemy i jak reagujemy emocjonalnie. Zapraszam więc do wspólnej refleksji w zakresie tego, w jaki sposób możemy kształtować zdrowe, bardziej racjonalne, a przez to bardziej konstruktywne przekonania.

Słowa mają moc. Pewnie każdy z was słyszał nieraz takie etykiety: leń, nierób, pracoholik. Może zdarzało się, że w stosunku do siebie samego używaliście pewnych metafor: „Jestem szarą myszą, na nic więcej mnie nie stać”. „Nie będę się wychylał, przecież nie dam sobie radę. Jestem słabszy niż inni”.

Może zdarza się, że komunikując się z innymi ludźmi, używacie pewnych uogólnień, generalizacji typu „zawsze”, „nigdy”. „Ty zawsze postępujesz w taki sposób, nigdy nie zwracasz uwagi na to, co myślę, czy czuję”. Może zdarza wam się powtarzać w swoich myślach pewien rodzaj stwierdzenia wyrażającego przymus: „muszę to zrobić”, „powinienem to dzisiaj zrobić, bo inaczej nie wyrobię się ze swoimi zadaniami”. A może znacie takie wyrażenia i stwierdzenia: „postaram się”, „spróbuję”, „może mi się uda”, „może poświęcę temu czas”? A może z kolei słyszeliście w swoim życiu straszaki typu: „to jest okropne”, „to jest takie straszne, jak to się mogło zdarzyć?”, lamentsy: „nie wytrzymam tego dłużej”, „nie jestem w stanie tego udźwignąć”, „nie dam rady tego znieść”. To przykładowe, myślę bardzo potoczne stwierdzenia, które nie raz każdy z nas słyszał w swoim codziennym życiu, a które psychologowie poznawczo-behawioralni i nazywają „killerami well-beingu”. Głównie dlatego, że poza treścią formalną, którą ze sobą niosą, wyrażenia te w większości etykietują, zawierają w sobie pewne irracjonalne przymusy i żądania. Zabijają motywację. Bo kiedy mówisz „postaram się, może mi się uda”, już na wejściu powątpiewasz, że może być inaczej. Straszaki i lamentsy, które wyrażają nasze emocje i przekonania związane z tym, że nie damy rady, nie wytrzymamy dłużej, bardzo mocno oddziałują na to, jak będziemy się czuć w momencie wypowiedzenia takich słów.

Dlatego więc zachęcam was do przyjrzenia się sposobowi, w jaki myślicie o sobie, o innych i o świecie.

Nawiązując do Alberta Ellisa psychologa, twórcy właśnie podejścia racjonalno-emotywnego, chciałabym zwrócić waszą uwagę na to, że to nie fakty, obiektywne zdarzenia, to nie one powodują nasze zdenerwowanie, złość, smutek, frustrację, rozczarowanie. To nie konkretne zdarzenia sprawiają, że odczuwamy negatywne emocje. Jako ludzie denerwujemy się, wkurzamy, złościśmy, frustrujemy, stresujemy przez to, że w pewien konkretny sposób o tych

wszystkich zdarzeniach myślimy, w pewien konkretny sposób je postrzegamy, oceniamy, a przez to nadajemy im pewien ładunek emocjonalny.

W swoich pracach i badaniach empirycznych Ellis stwierdził, że każde z irracjonalnych przekonań, zawiera w sobie pewien swoisty przymus albo żądanie czegoś. Stwierdził też, że jeżeli jako ludzie zamieniamy nasze przekonania na pewne życzenia i preferencje, starając się przy tym powstrzymać od tego, żeby nadawać im rangę ambitnych nakazów, wówczas możemy zmniejszyć częstotliwość różnych negatywnych stanów emocjonalnych. Było to mocno zaskakujące odkrycie, szczególnie dla psychologów. Istotnie upraszczało czynniki poznawcze, które właśnie zdarzają się wtedy, kiedy reagujemy w sposób emocjonalny.

Pozwólcie, że podam teraz wam kilka przykładów, które mogą właśnie zawierać w sobie takie mocno nieracjonalne przekonania.

Jedno z nich brzmi następująco: „w każdych okolicznościach absolutnie muszę dobrze wykonywać ważne zadania. Muszę być akceptowany przez moich bliskich, bo jeśli tak nie jest, to oznacza, że jestem niekompetentną i niezastługującą na miłość i szacunek osobą”. Zwróćcie uwagę, co dzieje się, kiedy w taki sposób zaczynamy myśleć o sobie? W każdej sytuacji, w której nie działamy, tak jak musimy funkcjonować, może się w nas rodzić niepokój, obniżony nastrój, depresja, bardzo niskie poczucie własnej wartości, a przede wszystkim ogromna samokrytyka. To przekonanie, które wam przedstawiłam, zawiera w sobie nadmiarowe, powiedziałabym, przesadne uogólnienie bardzo charakterystyczne dla myślenia pod tytułem „wszystko albo nic”. Dlaczego ono jest nierealistyczne? Przede wszystkim dlatego, że jako ludzie jesteśmy niedoskonalimi, chociaż nie zawsze dajemy sobie prawo na przeżywanie owej niedoskonałości.

Inne z kolei stwierdzenie inne przekonanie: „w każdych okolicznościach ludzie absolutnie muszą traktować mnie uczciwie i sprawiedliwie, a jeśli tak nie robią, to znaczy, że są nie w porządku, że są zdemoralizowani”. Takie przekonanie, również nieracjonalne, bardzo często wywołuje złość, wściekłość, kłótnie, konflikty, oczernianie innych ludzi. Zobaczcie, wystarczyłoby czasami ocenić czyjeś zachowanie jako złe, postępek jako zły i znowu w takiej formule myślowej widzimy pewne nielogiczne uogólnienie, pewne szufladkowanie. Nierealistyczne, dlatego, że jesteśmy jako ludzie istotami niedoskonałymi.

Kolejne przekonanie: „okoliczności, w których żyję, absolutnie zawsze muszą być takie, jak chcę, żeby były. Muszą mi dawać natychmiastową satysfakcję, a ich zmiana czy poprawa nie może wymagać ode mnie zbyt dużego nakładu pracy. Jeśli się tak nie dzieje, jest to okropne, nie do zniesienia i w takich warunkach zupełnie nie mogę być szczęśliwy”. Jakie mogą być skutki takiego z kolei sposobu myślenia? Zobaczcie, niska tolerancja na frustrację, na zaburzenia, na różnego rodzaju odwiekanie, to może wszystko generować bierność, złość, stany depresyjne. Ktoś, kto w taki sposób podchodzi do życia, będzie potępiał świat i otoczenie za to, że nie jest taki, jaki powinien być. I znowu, Ellis powiedziałaby, że to kolejne przekonanie, które jest nielogiczne, głównie dlatego, że obecnie istniejące warunki są takie, jakie są i ponieważ idealne warunki prawie nigdy nie istnieją.

W podejściu racjonalno-emotywnym, o którym wam opowiadam, nie chodzi o to, żeby sprzeciwiać się dążeniu do sukcesu, do wygody, do samoakceptacji. Wręcz przeciwnie, psychologowie bardzo do niego zachęcają, ale pod takim warunkiem, że wolimy coś mieć, dążymy do czegoś, ale absolutnie tego nie żądamy. W związku z tym, według psychologów bardziej zdrowym sposobem funkcjonowania jest doświadczenie pewnego zdrowego rozczarowania zamiast niezdrowego przygnębienia.

Pozwólcie, że wrócę do jednej z myśli, do jednej z opinii wcześniej przytoczonych, bo chciałabym powiem pokazać wam, w jaki sposób wybrane przekonanie może generować

kolejne. W jaki sposób możemy potęgować i nakręcać tę spiralę niekonstruktywnych i irracjonalnych przekonań. „Zawsze muszę sobie dobrze radzić i być akceptowanym przez bliskich”. Do czego może prowadzić taka opinia, takie przekonanie? Może prowadzić do tego, że zaczynamy częściej katastrofizować, mówiąc: „Na przykład: to okropne, kiedy ktoś mnie krytykuje”. Zdecydowanie łatwiej jest przejść od tego pierwszego sposobu myślenia do zachowania związanego z poddawaniem się, na przykład: „Jeśli Monika albo Krzysiek mnie odrzuci, to będzie nie do zniesienia, nie dam sobie z tym rady”. Możemy zacząć zbyt uogólniać pewne zdarzenia: „Jeśli ktoś mnie krytykuje, to wszyscy inni powoli zaczną, zostanę zupełnie sam”. Jeżeli oczekujemy od siebie, że zawsze musimy dobrze sobie radzić i być akceptowanym przez bliskich czy przez otoczenie, możemy mieć też tendencje do tego, żeby wyciągać pochopne wnioski. „Jeśli ktoś mnie krytykuje, to znaczy, że źle postępuje. Na pewno tak jest”. Automatycznie zaczynamy skupiać się na negatywnych stronach. „Jeżeli ktoś wokół mnie się złości na pewno jest zły także na mnie”. Idąc dalej, zaczynamy dyskwalifikować różne pozytywne strony: „Być może Monika czy Krzysiek chcą się ze mną umówić, ale to na pewno tylko dlatego, że im mnie szkoda. Jestem taki beznadziejny”. Może się zdarzyć, że zaczynamy pomniejszać dobre rzeczy. Na przykład: „Dzisiaj dobrze mi poszło spotkanie z klientem, ale zazwyczaj idzie mi słabo i zazwyczaj robię na ludziach złe wrażenie”. Zwróćcie uwagę, jak często wówczas może dochodzić do odnoszenia wszystkiego do siebie samego. „Jeżeli koleżanka mówi, że jest zbyt zajęta, żeby spotkać się z kimkolwiek, to tak naprawdę nie chce widzieć się ze mną”. Zaczynamy mówić o sobie, że udajemy. Na przykład: „Muszę się wysilać, żeby okazać koleżance czy koledze życzliwość, tak naprawdę udaje, bo wcale nie jestem miłą osobą”.

To do czego prowadzi taki przymus żądanie być absolutnie poprawnym i przez wszystkich akceptowanym to także perfekcjonizm, nadmiarowy perfekcjonizm. I podam wam przykład: „Dobrze mi poszła rozmowa z naszymi partnerami zagranicznymi, ale oczywiście popełniłam kilka głupich błędów, które by się nigdy nie pojawiły, gdybym była kompetentna, przecież nie jestem, a powinnam być na tym stanowisku pracy”. Zwróćcie uwagę jaką spiralę, lawinę wręcz, kulę śnieżną, kolejnych myśli i przekonań, wywołało to irracjonalne przekonanie na wejściu. To związane z tym, że zawsze muszę sobie dobrze radzić. Jako pracownik, jako partner/partnerka, siostra/brat, matka/ojciec, koleżanka/kolega. Zazwyczaj jest tak, że pewien sposób myślenia o sobie i o świecie generuje całą siatkę różnych skojarzeń, bardzo mocno rezonując, nie tylko na nasze życie zawodowe, ale i osobiste.

Dlaczego opowiadam wam dzisiaj o koncepcji racjonalno-emotywniej? Dlaczego chcę was zachęcić do tego, żeby przyglądać się, w jakiś sposób myślicie o sobie, jakie formułujecie opinie i osądy na temat siebie samego i otoczenia w ogóle?

Albert Ellis pisał, że sposób, w jaki myślimy o świecie i o sobie, może nam pomagać w odzyskiwaniu dobrego zdrowia, a nie tylko w odzyskiwaniu dobrego samopoczucia. Myślę, że to jest właśnie istota tego, co mają ze sobą wspólnego stres oraz nasze myśli i przekonania. Nie chcę was bowiem zachęcać do tego, aby budować dobre, nierealistyczne samopoczucie i generować pewne nadmuchane emocje i wrażenia, ale przyglądać się sposobowi, w jaki definiujecie siebie swoją, aktywność, jakiej dokonujecie autooceny i autorefleksji, po to, żeby w perspektywie długoterminowej budować dobrostan psychiczny.

Według psychologów to, co nas otacza to, co się nam zdarza, różne fakty, różne sytuacje, pełnią rolę sytuacji aktywizujących. To są najczęściej konkretne sytuacje, które przeżywamy, widzimy, obserwujemy, których jesteśmy świadkami lub w których jesteśmy aktorami. To właśnie te zdarzenia, te sytuacje generują w nas różne myśli i przekonania na ich temat. My, jako ludzie dokonujemy interpretacji, czasami w ułamkach sekund, czasami nie zdając sobie z tego sprawy. To, że posiadamy pewne interpretacje na temat zdarzeń, które widzieliśmy, czy które przeżyliśmy, automatycznie generuje w nas pewne emocje.

Te przyjemne i bardzo często te mniej przyjemne, które właśnie generują w nas poczucie winy, niezadowolenie z siebie, frustrację, obniżone poczucie własnej wartości, złość. To, że w pewien sposób myślimy o tym, co się nam zdarzyło, to, że w związku z tym czujemy się jakoś, powoduje, że podejmujemy różne działania, zachowujemy się w różnorodny sposób. Niestety, czasami wcale nie zgodny z tym, jak chcielibyśmy postąpić, czy jak chcielibyśmy się zachować. To działanie, zobaczenie, jest pewną wypadkową, myśli, przekonań i emocji.

Zobacz, kiedy jesteś na diecie, podczas spotkania ze znajomymi zdarzyło się tak, że właśnie zjadłeś pół pizzy, a może pół blachy sernika... A przecież było tak świetnie. Trzymałeś się w swoich postanowieniach. Dbaleś o to, żeby racjonalnie spożywać posiłki. Pilnowałeś aktywności ruchowej. I dochodzi do spotkania, w czasie którego w ciągu ułamków minut, ten wzniosły plan runął w gruzach. Co możemy wtedy o sobie pomyśleć? Jak możemy się wtedy poczuć? Z jakim nastawieniem wracamy do domu po spotkaniu? I jakie podejmujemy wtedy działania?

Myślę, że część z nas, może być na siebie zła i wkurzona i rozczarowana, myśląc: „tak się bardzo starałem/staralam. Tak bardzo mi zależało”. „Pilnowałam się, nie wyszło”. „Czuję się okropnie”. „Nie dotrzymałem czy nie dotrzymałam danego sobie słowa”. „Kolejny raz uległam pokusie, nie mam w ogóle silnej woli”. Taki sposób myślenia o sobie, a przy tym takie emocje, które będą się pojawiały i towarzyszyły nam, będzie generował tendencję do konkretnych działań lub do ich braku. „Skoro raz już mi się nie udało albo kolejny raz mi się nie udało, bez sensu jest robić cokolwiek więcej, odpuszczę. W końcu nie mam silnej woli”.

Może jest taka część z nas, która powie sobie: „No nie wyszło, nie poszło tak, jak miało pójść, jestem na siebie zły czy zła, wkurzony/wkurzona, rozczarowany/rozczerowana. Nie dałam sobie rady z postanowieniami. Co mogę w tej sytuacji zrobić?” „Nie dałem sobie tym razem rady. Wiem i mam pomysł, jak z tego wybrnąć, żeby poradzić sobie z tą sytuacją i żeby spalić te nadprogramowe kalorie. Postanawiam, że po powrocie do domu więcej poćwiczę. Jutro od rana zaczynam wdrażać mój plan, bo upadki się zdarzają. Nie jestem z siebie zadowolony czy zadowolona i pewnie nie raz jeszcze zdarzy mi się upaść po drodze. Jak upadam, wiem, co mogę zrobić, żeby szybciej się podnieść. Jutro nadrabiam to, czego nie udało mi się zrobić dzisiaj”.

Inna sytuacja, może wyda się wam znajoma, kiedy jesteście na zakupach z dzieckiem, a ono nagle kładzie się na podłodze, płacze, krzyczy, jest mocno zdenerwowane, robi duży hałas, krzyczy na cały regulator ze wszystkich swoich sił. Co wtedy sobie myślicie? Jak wtedy oceniacie całą sytuację i siebie samych w roli aktora?

Kiedy zdarza się sytuacja, w której mieliście ważne spotkanie biznesowe, zależało wam na tym, aby dobrze wypaść. Byliście przygotowani, znaliście plan wystąpienia, to była sytuacja absolutnie w zasięgu waszych kompetencji zawodowych. Okazuje się, że podczas tego spotkania zbyt rzadko zabieraliście głos, nie byliście widoczni. Nie zostaliście wysłuchani w takim stopniu, w jakim moglibyście funkcjonować na takim zebraniu czy spotkaniu. Co w takiej sytuacji myślicie, jak siebie oceniacie? Jak reagujecie emocjonalnie?

Może słuchając tych słów, już jesteście w stanie wyobrazić sobie swoją ścieżkę reakcji, taką typową swoją ścieżkę dostępu. Jeżeli zdarza się wam kolejny dzień pracy, intensywnej pracy, na przykład zdalnej. I kiedy na początku tej pracy dzieją się sytuacje, których nie jesteście w stanie przewidzieć, skontrolować. Może takie, które wynikają z tego, że jesteście w otoczeniu domowym, rodzinnym, na tyle trudnym, że jest wam bardzo ciężko funkcjonować tak sprawnie, jak mogłoby to wyglądać w innych okolicznościach? Nie jesteście z siebie zadowoleni, bo nie tak miała ta sytuacja wyglądać. Co wtedy automatycznie pojawia się

w waszej głowie, jaki sposób myślenia? Jaki sposób spostrzegania siebie, swojej efektywności? Jak czujecie się w obliczu takiej historii, takiego zdarzenia?

Ważne jest to, żeby zastanowić się, jaką mamy tendencję. W jaki sposób najłatwiej nam zareagować, kiedy zdarzają się sytuacje trudne, ale też sytuacje typowe w naszym życiu osobistym czy zawodowym? Jak reagujecie? Co mówicie? Co czujecie?

Zachęcam was do tego, aby przyjrzeć się zasadom zdrowego myślenia. To zbiór kryteriów rekomendowany właśnie przez psychologów nurtu poznawczo-behawioralnego.

Pierwsza z tych zasad, zasad racjonalnego myślenia, mówi o tym, że **jest ono oparte na oczywistych faktach**. Ciężka sprawa z tym obiektywnym zdarzeniem i doświadczeniem w naszym społecznym zwłaszcza życiu, bo zwróćcie uwagę, co jest oczywistym faktem? Według naukowców jest nim to, co spełnia wyłącznie obiektywne kryteria, bardzo podobne do myślenia naukowego. W odróżnieniu tego, co jest faktem, a co jest interpretacją, pomocne może być wyobrażenie sobie testu kamery. Gdybyście w różnych sytuacjach swojego życia, w swoim otoczeniu umieścili kamerę, która mogłaby rejestrować to, co dzieje się z wami czy wokół was, ciekawe, co zarejestrowałby taki sprzęt? Co zostałoby nagrane? Na ile podobne jest to, co zostało nagrane, do tego, co pomyśleliście o sobie i o tej sytuacji? Według naukowców faktem jest wszystko to, co zarejestrowała kamera, ale nie to, co każdy z bohaterów danej sytuacji pomyślałby swojej głowie. Pierwsza zasada, **zdrowe, to znaczy oparte na faktach**.

Zasada numer dwa mówi o tym, że **racjonalne myślenie powinno chronić nasze życie i zdrowie**. Ta zasada dotyczy tego, że im bardziej racjonalnie myślimy, tym lepiej się czujemy. Łatwiej nam zredukować negatywne emocje, a przez to zapobiegać stresowi. Łatwiej jest nam podejmować działania, które są dla nas korzystne. Nie dlatego, że myślimy w sposób magiczny o sobie i świecie. To nie dlatego, że eliminujemy frustracje, czy nie pozwalamy sobie zobaczyć negatywów, czy trudności, tylko dlatego, że potrafimy z boku przyjrzeć się, co rzeczywiście miało miejsce, a co wzbudziło nasze silne reakcje emocjonalne.

Kolejną bardzo ważną zasadą zdrowego myślenia jest to, że **konstruktywne, zdrowe, racjonalne myślenie pomaga nam zwyczajnie osiągać nasze cele, te bliższe i dalsze**. Myśli, które są konstruktywne, powinny nas motywować. Powinny sprawiać, że czujemy energię, zapał do działania, że chce się nam zbliżyć do zaplanowanego stanu. Wróćmy do tego przykładu z pochłoniętym sernikiem czy połową pizzy. Czy jeżeli, wracając do domu po tym spotkaniu towarzyskim, będę boksować się sam z sobą na poziomie mentalnym, jeżeli jestem przekonany, że nie stać mnie ani trochę na to, żeby być wytrwałym i konsekwentnym, nie mam w sobie za grosz silnej woli, kolejny raz rozczarowałem siebie...? Czy taki sposób myślenia, potęgowanie takiej ścieżki myślowej, spowoduje, że jutro rano albo dzisiaj wieczorem będzie mi łatwiej poćwiczyć, pójść na dłuższy spacer, zrobić cokolwiek, co mogłoby się wydawać racjonalnym działaniem w tej sytuacji? Obawiam się, że nie. Wygląda na to, że potęgowanie takich myśli i przekonań będzie raczej nas odciągało od realizacji celów, które sobie wyznaczaliśmy.

Kolejna zasada racjonalnego myślenia mówi o tym, że **konstruktywne myśli pomagają nam unikać niepożądanych konfliktów z innymi ludźmi lub pomagają nam je rozwiązywać** przez to, że chwytny większy dystans do siebie samych i do naszego otoczenia, że staramy się zobaczyć rzeczy takimi, jakimi są, a nie takimi jak my je właśnie odczuwamy. Ta zasada jest bardzo podobna do asertywności. Chodzi o to, żeby móc się poczuć dobrze z sobą samym oraz z innymi ludźmi, dbając oczywiście o własne cele i potrzeby, potrafiąc je nazywać i wyrażać wprost.

Kolejna zasada zdrowego myślenia, ostatnia, piąta, mówi o tym, że **myślenie racjonalne pomaga nam się czuć tak, jak chcemy się czuć**. I w ogóle nie chodzi o to, jak powinniśmy reagować, czy czego powinniśmy pragnąć jako ludzie. W podejściu racjonalno-emotywnym chodzi o to, żeby pozwalać sobie na przeżywanie pewnych emocji, nawet jeżeli one są nieprzyjemne i są dla nas trudne. Chodzi o to, żeby pozostawać w zgodzie z samym sobą i wywierać wpływ na to, jak chcemy przeżywać daną sytuację. Nie rezygnować ze sprawstwa, z wywierania kontroli, wpływu, ale dążyć do tego, żeby być w zgodzie z sobą.

Podawałam wam różne przykłady: te trochę bardziej zawodowe, te trochę bardziej życiowe.

Chciałabym też zostawić was dzisiaj z kilkoma prostymi pytaniami, dokładnie z pięcioma. Pięcioma pytaniami zdrowego, racjonalnego myślenia, które mogą służyć do bardzo krótkiej, powiedzialabym, sprawnie nawet przeprowadzonej autorefleksji. Krótko mówiąc, zachęcam do tego, żebyście poeksperymentowali i spróbowali w różnych sytuacjach, szczególnie tych trudniejszych, tych będących dla nas wyzwaniem społecznym, osobistym, zawodowym. Chciałam was zaprosić do tego, żebyście spróbowali postawić sobie te pytania i udzielić na nie odpowiedzi. Takiej szczerzej, prawdziwej, autentycznej, w zgodzie z wami. Być może odpowiedzi na te pytania pozwolą wam zauważyć pewną tendencję, pewną preferencję do reagowania w określony sposób, a to może już być sygnał mówiący nam o tym, czy rzeczywiście ten nasz sposób myślenia ma konstruktywny charakter? Czy może generuje i potęguje emocje, które wprost prowadzą do stresu? Które wzmacniają emocjonalne naciski i presję na nas samych?

Pierwsza myśl, od której warto by było zacząć, według Ellisa, brzmi: **Czy ta myśl, czy to przekonanie, oparte jest na oczywistych faktach, takich, które zarejestrowałaby kamera?** Jeżeli zjadłam pół blachy sernika albo pizzę i w związku z tym uważam, że jestem beznadziejna, bo w ogóle nie mam w sobie silnej woli, nie stać mnie na to, żeby dotrzymywać swoich zobowiązań czy swoich postanowień wewnętrznych. Czy myśl, która dotyczy tego, że nie stać mnie na bycie konsekwentną, jestem w tym beznadziejna, czy jest to oparta na oczywistych faktach? Faktem jest to, że zjadłam taką rzeczy, czy taką ilość jedzenia, której nie chciałam zjeść, bo było to sprzeczne z moją wolą i z moim postanowieniem. To się zdarzyło, jest oczywistym obiektywnym faktem. Bycie beznadziejną, niekonsekwentną jest nadmiarową generalizacją.

Pytanie numer dwa brzmi następująco: **Czy ta myśl chroni moje życie i zdrowie?** Czy myślenie o sobie w kategoriach: „jestem beznadziejna i gorsza niż inni, bo nie daje rady z moimi postanowieniami”, czy taki sposób myślenia, kolejne myśli, które mogą być przez nią generowane, czy ta ścieżka, chroni moje życie i zdrowie? Raczej nie. Zwróćcie uwagę, w jaki sposób zaczynam klasyfikować siebie.

Trzecie bardzo ważne pytanie: **Czy ta myśl pomaga Tobie osiągać bliższe i dalsze cele?** Po tym sławetnym, wspomnianym już w jedzeniu sernika, tudzież pizzy lub innych smakołyków, może mi być trudno zmotywować się do czegokolwiek, jeżeli główną przesłanką towarzyszącą mi po powrocie do domu jest informacja o tym, że jestem beznadziejna, nie stać mnie na nic więcej, jestem rozczarowana samą sobą.

Czwarte pytanie brzmi następująco: **Czy ta myśl pomaga Ci unikać lub rozwiązywać najbardziej niepożądane konflikty?** Jeżeli zakładam, że nie mam w sobie za grosz silnej woli nie stać mnie na nic więcej, jestem w tym beznadziejna i gorsza niż inni. Jestem też zła na siebie, bo nie dotrzymałam przyjętego postanowienia. Może się zdarzyć, jest to wysoce prawdopodobne, że będąc złą na siebie, będę też wkurzona, zła i sfrustrowana w relacji z moim otoczeniem. Bardzo prawdopodobne jest, że po drodze w moim otoczeniu społecznym może zdarzyć się coś, co doprowadzi do właśnie kumulacji i ekspresji tych emocji.

Może spowoduje, że będę się bardziej wkurzać i wściekać na moje otoczenie. Bo w końcu, czuję się gorsza, beznadziejna.

Piąta myśl brzmi następująco, piąte pytanie, piąta sugestia: **Czy ta myśl, czy to przekonanie pomaga Ci czuć się tak, jak chcesz się czuć?** Może jest tak, że żeby wyjść z takiego emocjonalnego stanu, musisz coś zrobić, odreagować. Żeby poczuć się lepiej, musisz zapalić papierosa, a może napić się piwa? A może, skoro i tak już złamałeś swoje postanowienia, swoje obietnice to łatwiej jest złamać je już całkowicie, po to, żeby zaspokoić tę frustrację i to niezadowolenie.

Te pięć pytań:

1. Czy ta myśl oparta jest na oczywistych faktach?
2. Czy ta myśl chroni moje życie i zdrowie?
3. Czy ta myśl pomaga mi osiągać moje bliższe i dalsze cele?
4. Czy ta myśl pomaga mi unikać konfliktów z innymi ludźmi i z samym sobą?
5. Czy ta myśl pomaga mi czuć się, tak jak chce?

To pięć podstawowych elementów, na które warto rozłożyć nasze myśli, nasze przekonania i opinie. Według psychologów zdrowe myślenie spełnia przynajmniej 3 z 5 warunków z tych pięciu pytań, które wam przedstawiłam.

Dlaczego warto? Dlaczego zachęcam was do tego, żeby w trochę inny sposób przyjrzeć się naszym przekonaniom, opiniom, odczuciom, emocjom, które się w nas pojawiają? Dlatego, że w ogólnym rozrachunku ten właśnie sposób myślenia może przyczyniać się do naszych tendencji, związanych z emocjonalnym reagowaniem. A w tym kontekście z pewnością może generować takie stany emocjonalne, które nie są dla nas korzystne. Może potęgować frustrację i niezadowolenie, przekonanie o tym, że jesteśmy mniej warci, że nie zasługujemy na pewne rzeczy, że nie stać nas na coś więcej. To będzie potęgowało konkretne zachowania konkretne behawiory, konkretne działania. Tym samym może generować silniejszy stres, silniejszą impresję, być może większe wyczerpanie emocjonalne, być może obniżanie się naszej samooceny. A może nawet pewien stan pewnego wypalenia, nie tylko zawodowego, myślę o takim globalnym doświadczeniu bycia zmęczonym, rozczarowanym, sfrustrowanym, wypalonym.

W psychologii społecznej znany jest powszechnie bardzo ważny eksperyment z końca lat 60. Myślę teraz o eksperymencie przeprowadzonym przez Rosenthala i Jacobsena. Ten eksperyment udowodnił istnienie pewnego mechanizmu zjawiska, które nazywa się w psychologii samospełniającą się przepowiednią. Mówię o nim w kontekście pracy z przekonaniem i tego, jaka jest siła naszych założeń, ponieważ badanie to udowodniło w latach 70., jaką wielką siłę i moc mają pewne hipotezy, oczekiwania i założenia, które formułujemy. Badanie, o którym wam opowiadam, było realizowane w różnych typach szkół amerykańskich z końcem lat 60. i w latach 70. I cały eksperyment, sprowadzał się właściwie do prostej manipulacji. Nauczycielom, którzy rozpoczynali naukę szkolną ze swoimi uczniami, na przykład w szkołach podstawowych, mówiono o tym, z jakimi uczniami będą pracować. To znaczy, informowano ich na wejściu, przed rozpoczęciem pracy o tym, że albo będą pracować z wybitnie zdolnymi dziećmi, które rokują, mają wysokie kompetencje poznawcze. A części z nich mówiono, że jest to po prostu zwyczajna przeciętna klasa, z którą nauczyciel będzie miał kontakt w przeciągu semestru. Jak się domyślicie, dobór uczestników do tego badania, był zaprojektowany tak, że były to dzieci bardzo podobne do siebie, jak chodzi o przejawiany poziom kompetencji intelektualnych. Grupa była zbliżona do siebie, podobna. Ani nie nadmiarowo zdolna, ani też nie specjalnie słaba. To, co jest ciekawe, to efekt, który działał się w przeciągu pewnego okresu pracy z uczniami. Być może zastanawiacie się, które dzieci, z których klas, których zespołów, wykazały większy postęp

na zakończenie tego eksperymentu, bardzo kontrowersyjnego? Czy były to te dzieci z klas, w których nauczyciel otrzymywał informację o tym, że ma do czynienia z przeciętną klasą? Czy może były to dzieciaki z tych klas, w których nauczyciel na wejściu informowany był o tym, że pracuje ze zdolniakami, z bystrzakami? Eksperymentatorzy wykazali istotny progres, jak chodzi o osiągnięcia w nauce wśród tych dzieci, wśród tych klas czy zespołów, w których nauczyciel posiadał informację dotyczącą tego wyższego poziomu kompetencji uczniów. Czyli tam, gdzie na wejściu był poinformowany o tym, że prawdopodobnie spotka teraz dzieci zdolne, wybitne, dokonywały się takie właśnie cuda: większy postęp, wyższa efektywność. To, co stanowiło właściwą manipulację, zwróćcie uwagę, to informacja, to komunikat, który był przekazywany osobom prowadzącym zajęcia, naukę, dany przedmiot.

Ten eksperyment w psychologii określa się jako badanie, które pokazuje, na czym polega siła założeń. Ta samospełniająca się przepowiednia, inaczej samospełniające się proroctwo, to dostawanie od życia tego, czego się oczekuje. Jeżeli na wejściu będziesz oczekiwał pozytywnych rezultatów w krótszym, czy dalszym okresie czasu zaczniesz te pozytywne rezultaty otrzymywać. Możesz je zauważać, możesz je generować. Jeżeli spodziewasz się najgorszego to prawdopodobnie w bardzo krótkiej perspektywie czasu, taki rezultat uzyskasz, spotkasz go wokół siebie.

Co zatem wspólnego ze stresem mają nasze myśli i przekonania?

Mam głęboką nadzieję, że zechcecie pomyśleć o tym, w jaki sposób wasze własne myśli, opinie, przekonania prowadzą do konkretnych skutków emocjonalnych w waszym życiu. Zachęcam was bardzo mocno do przyjrzenia się, jakiego typu skojarzenia i myśli pojawiają się wtedy, kiedy zdarzają się wam różne sytuacje, i te bardziej typowe i może te trudne, te zaskakujące, nieprzewidywalne, niedające się kontrolować. Ta krótka autorefleksja, czy ta krótka autoocena, w kontekście naszych tendencji, naszych skłonności, może nam pomóc uchwycić czasami pewne pułapki, w które popadamy jako ludzie. A jest ich mnóstwo, bo jako istoty społeczne rzadko kiedy jesteśmy istotami racjonalnymi.

Dośkwierają nam nie tylko błędy poznawcze, błędy percepcyjne, ale też właśnie często skrzywione nadmiarowe lub niedomiarowe oceny nas samych.

Na koniec naszego spotkania dziękuję wam bardzo serdecznie za uwagę i życzę wam znalezienia chwili czasu dla siebie, po to, aby przyrzeć się sposobowi własnego funkcjonowania. I zdaję sobie sprawę, że zagadnienia, o których mówię, nie należą do najprostszych i najłatwiejszych. Każdy z nas z pewnością nie raz przeżył taką sytuację, o której mógłby powiedzieć, że jej skutkiem było mniej rozważne, czy mniej racjonalne działanie. Myślę, że jest to bardzo ludzkie. Natomiast to, co istotne, to dostrzec w nas samych pewne tendencje, zwyczaje czy skłonności, które zwyczajnie mogą nas blokować, ograniczać, utrudniać czerpanie z życia, wykorzystywanie naszych zasobów, radzenie sobie w bardziej efektywny sposób, budowanie naszej odporności psychicznej.

Pozwólcie, że na koniec, zacytuję słowa wybitnego polskiego psychiatry, filozofa, humanisty, profesora Antoniego Kępińskiego. Chciałabym zostawić was z tymi słowami na koniec naszego dzisiejszego spotkania, życząc wam przede wszystkim znalezienia dla siebie tego czasu.

*„Ludzie spieszą się w pracy.
Dlatego niedbale ją wykonują.
Spieszą się w używaniu życia.
Dlatego jego smaku nie odczuwają.
Spieszą się w odpoczynku.
Dlatego nie mogą wypocząć.”*