

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

CZUJĘ SIĘ ODPOWIEDZIALNY ZA WSZYSTKICH:

Jak oddać ludziom ich **własne życie**
i **nie czuć się potworem**



Mamy problem. Ale spokojnie.
Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

SPIS TREŚCI

INTRO	3
Rozdział 1 - Nie jesteś działem obsługi całej ludzkości	9
Rozdział 2 - Poczucie winy nie jest dowodem winy	17
Rozdział 3 - Ratowanie daje złudzenie kontroli	26
Rozdział 4 - Ludzie mają prawo popełniać własne błędy	35
Rozdział 5 - Nie musisz być zawsze dostępny	45
Rozdział 6 - Nie jesteś odpowiedzialny za cudze emocje	55
Rozdział 7 - Pomaganie bez końca też ma cenę	67
Rozdział 8 - Przestań naprawiać ludzi, którzy nie chcą się zmieniać	78
Rozdział 9 - Zanim pomożesz, ustal, czy to w ogóle twoje zadanie	90
Rozdział 10 - Naucz się mówić: „To musisz zdecydować sam”	100
Rozdział 11 - Pomagaj na prośbę, nie na zapas	112
Rozdział 12 - Oddaj konsekwencje właścicielowi	123
Rozdział 13 - Przestań sprawdzać, czy wszyscy sobie radzą ¹⁵⁶	
Rozdział 14 - Zamiast ratować, zacznij pytać	146
Rozdział 15 - A jeśli przestaniesz ratować i zrobi się gorzej? ¹⁵⁸	
Rozdział 16 - Co zrobić, kiedy ludzie nie lubią nowej wersji ciebie	169
Rozdział 17 - Kiedy odpuszczanie wraca rykoszetem	181
Rozdział 18 - Zbuduj życie, w którym nie jesteś potrzebny wszystkim cały czas	192

Rozdział 19 - Naucz się rozpoznawać, kiedy znowu bierzesz
za dużo 204

Rozdział 20 - Oddaj ludziom ich życie i wróć do swojego 217

INTRO

Telefon dzwoni o 21:47. Patrzysz na ekran i już wiesz, że nie chodzi o pytanie, czy oglądałeś nowy serial. Ktoś ma problem. Ktoś znowu nie wie, co zrobić, pokłócił się z partnerem, podjął fatalną decyzję, nie podjął żadnej decyzji albo właśnie odkrył konsekwencje decyzji, przed którą ostrzegałeś go trzy razy. Odbierasz. Słuchasz. Doradzasz. Uspokajasz. Analizujesz. Po czterdziestu minutach druga osoba czuje się trochę lepiej, a ty siedzisz z jej problemem w głowie tak, jakby właśnie przepisała ci go notarialnie.

Gratulacje. Właśnie zostałeś właścicielem kolejnego życia.

Nie pamiętasz dokładnie, kiedy objąłeś stanowisko dyrektora do spraw cudzych decyzji. Nie było rozmowy rekrutacyjnej, służbowego laptopa ani pakietu medycznego. Po prostu któregoś dnia okazało się, że jesteś odpowiedzialny za to, czy partner jest zadowolony, rodzice się nie martwią, dzieci dobrze wybierają, rodzeństwo nie popełnia głupstw, znajomi nie cierpią, współpracownicy sobie radzą, a człowiek mieszkający trzy ulice dalej prawdopodobnie również powinien skonsultować z tobą swoje plany finansowe.

Jeśli ktoś bliski ma problem, czujesz napięcie. Jeśli podejmuje decyzję, której nie popierasz, zaczynasz myśleć, jak go przekonać. Jeśli cierpi, natychmiast uruchamia się wewnętrzna jednostka ratownicza. Trzeba coś zrobić. Zadzwonić. Napisać. Wyjaśnić. Podpowiedzieć. Sprawdzić. Przewidzieć. Uchronić.

A jeśli nie zrobisz niczego?

Wtedy pojawia się drugie uczucie: poczucie winy.

Bo może powinienes pomóc. Może przecież możesz. Może jeśli coś pójdzie źle, będziesz wiedział, że dało się temu zapobiec. Może człowiek naprawdę potrzebuje wsparcia. I zanim zdążysz zauważyć różnicę między wspieraniem kogoś a przejmowaniem dowodzenia nad jego

życiem, stoisz już mentalnie nad mapą operacyjną i przesuwasz pionki.

„Powinnaś z nim porozmawiać.”

„Na twoim miejscu bym tego nie robił.”

„Napisz do niego teraz.”

„Weź tę pracę.”

„Nie bierz tej pracy.”

„Powiedz jej prawdę.”

„Nie mów jej jeszcze.”

„Zadzwoń do lekarza.”

„Wyślij CV.”

„Oszczędzaj.”

„Rozstań się.”

„Nie rozstawaj się tak szybko.”

Jeszcze chwila i zaczniesz wydawać ludziom instrukcje aktualizacji oprogramowania.

Problem nie polega na tym, że jesteś troskliwy. Troska jest potrzebna. Empatia również. Świat naprawdę nie stanie się lepszym miejscem, jeśli wszyscy uznamy: „Twoje życie, twój problem, powodzenia, ja mam chipsy”. Nie chodzi więc o to, żeby stać się chłodnym, obojętnym człowiekiem, który na wiadomość „jest mi bardzo źle” odpowiada kciukiem w górę.

Problem zaczyna się wtedy, gdy cudze emocje automatycznie stają się twoim zadaniem, cudze decyzje twoją odpowiedzialnością, a cudze konsekwencje czymś, przed czym masz obowiązek wszystkich ochronić.

To bardzo wyczerpująca funkcja.

Zwłaszcza że nikt nie dał ci odpowiednich uprawnień.

Możesz przez dwie godziny tłumaczyć przyjacielowi, że jego związek przypomina połączenie pola minowego z infolinią operatora telefonicznego, a on następnego dnia i tak kupi partnerce kwiaty i napisze: „Zaczynamy od nowa”.

Możesz ostrzegać dorosłe dziecko przed kiepską decyzją finansową, a ono nadal może ją podjąć. Możesz tłumaczyć rodzicowi, że powinien bardziej o siebie dbać, a on nadal może uznać, że przecież „nic mu nie jest”, mimo że od trzech tygodni narzeka na to samo.

I wtedy pojawia się frustracja.

„Ale przecież ja mu mówiłem.”

Tak.

Mówiłeś.

Człowiek usłyszał.

I nadal posiada własny dowód osobisty.

To właśnie jedna z najbardziej irytujących cech innych ludzi: są inni. Mają własne lęki, wartości, priorytety, tempo, historię i wyjątkową zdolność do wybierania dokładnie tej opcji, której ty nie wybrałbyś nawet po utracie przytomności. Nie da się tego całkowicie naprawić. Co więcej, próba naprawiania często tworzy nowy problem: zaczynasz żyć bardziej ich życiem niż swoim.

Wieczorem analizujesz rozmowę siostry z jej szefem.

Pod prysznicem myślisz o kredycie kolegi.

W samochodzie zastanawiasz się, czy matka zrobiła badania.

Podczas własnego obiadu rozwiązujesz cudze małżeństwo.

Twoje życie cierpliwie czeka w poczekalni.

Numer 47.

Najtrudniejszy moment przychodzi wtedy, kiedy próbujesz odpuścić. Bo samo zdanie „to nie moja odpowiedzialność” może zabrzmieć w głowie podejrzenie. Jakbyś właśnie zamieniał się w egoistę. Człowieka zimnego. Nieczułego. Takiego, który patrzy na płonący budynek, wzrusza ramionami i mówi: „Każdy jest odpowiedzialny za własne decyzje”.

Spokojnie. Między wchodzeniem do każdego płonącego budynku a udawaniem, że nie ma pożaru, istnieje całkiem duży obszar normalności.

Możesz pomagać, nie przejmując odpowiedzialności.

Możesz słuchać, nie naprawiając.

Możesz ostrzec, nie kontrolując.

Możesz powiedzieć, co myślisz, i pozwolić komuś zrobić po swojemu.

Możesz być obok człowieka, który cierpi, bez brania na siebie obowiązku natychmiastowego usunięcia jego cierpienia.

To brzmi prosto. W praktyce bywa mniej proste, ponieważ poczucie nadmiernej odpowiedzialności często daje dziwną korzyść: iluzję kontroli. Jeśli wszystko przewidzisz, dopilnujesz i naprawisz, być może nic złego się nie wydarzy. A jeśli się wydarzy, przynajmniej będziesz wiedzieć, że zrobiłeś wszystko.

Czyli najlepiej jeszcze trochę więcej.

I jeszcze.

I może jeden telefon kontrolny.

Człowiek, którego próbujesz ratować, zaczyna mieć czasami mniej miejsca na samodzielność. Ty masz coraz mniej energii. On może zacząć oczekiwać, że zawsze będziesz dostępny. Ty zaczynasz się złościć, że zawsze musisz być dostępny. Następnie pomagasz jeszcze bardziej, ponieważ czujesz się źle z powodu swojej złości.

Piękny system.

Sam się zasila.

W tej książce nie będziemy uczyć się obojętności. Będziemy uczyć się granicy między miłością a przejmowaniem sterów, między wsparciem a ratownictwem, między odpowiedzialnością za własne zachowanie a odpowiedzialnością za to, co zrobi z nim drugi człowiek.

Zobaczmy też, dlaczego tak trudno wytrzymać, kiedy ktoś popełnia błąd, którego mogliśmy się spodziewać z odległości trzech kilometrów.

Będziemy ćwiczyć bardzo niewygodne zdania.

„Rozumiem, że masz problem, ale nie mogę rozwiązać go za ciebie.”

„Mogę ci powiedzieć, co myślę. Decyzja należy do ciebie.”

„Nie wiem, co powinieneś zrobić.”

„Nie mogę teraz pomóc.”

I prawdopodobnie najtrudniejsze:

„To jest jego życie.”

Bez dopisku:

„...więc natychmiast muszę wymyślić, jak nim zarządzić.”

Oddawanie ludziom ich własnego życia nie oznacza porzucenia ich. Oznacza uznanie, że dorosły człowiek ma prawo decydować, błędzić, zmieniać zdanie, ponosić konsekwencje i czasami robić coś tak spektakularnie nierozsądnego, że będziesz musiał powstrzymać się przed przygotowaniem prezentacji zatytułowanej „A NIE MÓWIŁEM”.

Możesz tę prezentację zachować w głowie.

Bez animowanych przejęć.

Najważniejsze jest jednak coś jeszcze: kiedy przestaniesz nosić cudze życie na plecach, pojawi się miejsce na twoje własne. Na twoje decyzje, odpoczynek, problemy, plany i zwykły wieczór, podczas którego telefon może zadzwonić, a ty nie musisz automatycznie zakładać kamizelki ratunkowej.

Nie jesteś potworem, kiedy nie rozwiązujesz wszystkiego.

Nie jesteś też pogotowiem ratunkowym dla całej populacji.

Jesteś człowiekiem.

To już wystarczająco wymagające stanowisko.

Rozdział 1 - Nie jesteś działem obsługi całej ludzkości

Jest sobota rano. Masz swoje plany, być może nawet ambitne: zakupy, spacer, śniadanie bez pośpiechu i heroiczna próba zrobienia czegoś dla siebie. O 9:13 przychodzi wiadomość: „Masz chwilę?”. To jedno z tych zdań, które potrafią zjeść pół dnia szybciej niż serial z opcją „następny odcinek za 5 sekund”.

Oczywiście masz chwilę.

Po piętnastu minutach okazuje się, że koleżanka pokłóciła się z partnerem. Po trzydziestu znasz dokładną chronologię wydarzeń od wtorku. Po czterdziestu pięciu analizujesz znaczenie słowa „okej” wysłanego przez niego o 22:16. Po godzinie przedstawiasz możliwe scenariusze rozmowy, a po półtorej zastanawiasz się, czy przypadkiem to ty nie powinieneś do niego zadzwonić i wyjaśnić sytuacji.

Nie powinieneś.

To ważna informacja, więc powtórzymy ją bez prezentacji PowerPoint.

Nie powinieneś.

Nadmierna odpowiedzialność bardzo często zaczyna się niewinnie. Ktoś prosi o pomoc, ty ją dajesz i wszystko wygląda rozsądnie. Problem pojawia się wtedy, gdy pomoc przestaje oznaczać „jestem obok”, a zaczyna oznaczać „od teraz wynik tej sytuacji jest częściowo moją odpowiedzialnością”. Jeśli rozmowa pójdzie źle, czujesz się winny. Jeśli ktoś nie skorzysta z twojej rady, irytujesz się. Jeśli popełni dokładnie ten błąd, przed którym ostrzegałeś, przeżywasz konsekwencje tak, jakby rachunek przyszedł na twoje nazwisko.

Tymczasem odpowiedzialność nie działa jak Wi-Fi. Nie przechodzi automatycznie na osobę znajdującą się najbliżej problemu.

To, że widzisz rozwiązanie, nie oznacza, że musisz je wdrożyć za kogoś. To, że jesteś rozsądniejszy w danym obszarze, nie daje ci obowiązku zarządzania cudzym życiem. To, że ktoś może cierpieć z powodu swojej decyzji, nie oznacza, że twoim zadaniem jest za wszelką cenę temu zapobiec.

Brzmi logicznie.

Niestety poczucie odpowiedzialności rzadko konsultuje się z logiką.

Jeśli przez lata przyzwyczyłeś się do bycia tym „ogarniętym”, twoja rola mogła rozrosnąć się po cichu. W rodzinie to ty uspokajasz konflikty. W pracy ludzie przychodzą do ciebie, kiedy coś się sypie. Znajomi wiedzą, że odbierzesz telefon, przeczytasz wiadomości, pomożesz, doradzisz i jeszcze przypomnisz we wtorek, żeby sprawdzili wynik badania, o którym sami zdążyli zapomnieć.

Z czasem zaczynasz mylić dwie rzeczy: bycie pomocnym i bycie odpowiedzialnym.

Pomocny człowiek może powiedzieć:

„Mogę cię wystuchać.”

„Mogę powiedzieć, co o tym myślę.”

„Mogę pomóc ci znaleźć informacje.”

„Mogę być z tobą, kiedy podejmujesz decyzję.”

Człowiek przejmujący odpowiedzialność myśli natomiast:

„Muszę sprawić, żeby podjął dobrą decyzję.”

„Muszę go przekonać.”

„Jeśli nie zareaguję, stanie się coś złego.”

„Jeżeli coś pójdzie źle, będę sobie wyrzucał, że nie zrobiłem więcej.”

I tu pojawia się różnica, która będzie nam potrzebna przez całą książkę.