

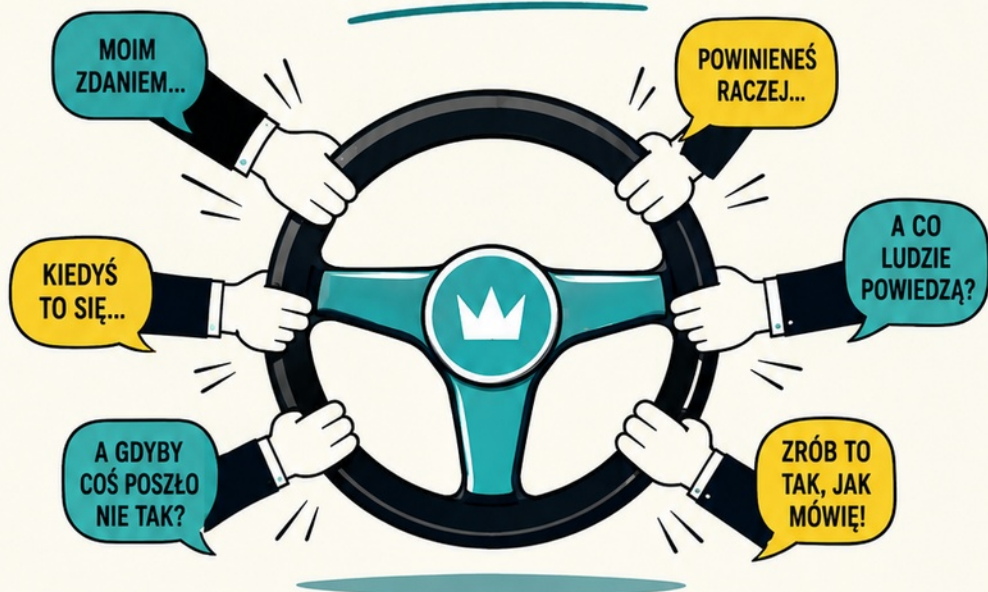
— Max Paradox —

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

JAK PRZESTAĆ PRZEJMOWAĆ SIĘ OPINIĄ INNYCH

Jak słuchać ludzi,
nie oddając im kierownicy własnego życia



Mamy problem. Ale spokojnie.

Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

SPIS TREŚCI

INTRO.....	3
Rozdział 1 - Publiczność, której prawie nie ma.....	10
Rozdział 2 - Dlaczego jedno „hmm” boli bardziej niż dziesięć komplementów.....	20
Rozdział 3 - Próbujesz zarządzać cudzymi głowami.....	32
Rozdział 4 - Wszystkie sposoby, którymi próbujesz uniknąć oceny.....	42
Rozdział 5 - Nie każda opinia zasługuje na krzesło przy stole	53
Rozdział 6 - Twoja głowa otworzyła dział reklamacji.....	61
Rozdział 7 - Przestań sprawdzać twarze ludzi po każdym zdaniu.....	70
Rozdział 8 - Nie musisz wygrywać konkursu na najbardziej bezproblemowego człowieka.....	79
Rozdział 9 - Podejmuj decyzje bez referendum.....	89
Rozdział 10 - Naucz się przeżywać cudze „nie podoba mi się”.....	99
Rozdział 11 - Zbuduj własne kryteria, zanim świat zrobi to za ciebie.....	110
Rozdział 12 - Krytyka to informacja, nie wyrok.....	119
Rozdział 13 - Nie musisz naprawiać każdego wrażenia.....	130
Rozdział 14 - Zrób coś, zanim poczujesz się wystarczająco pewnie.....	141
Rozdział 15 - A jeśli krytyka naprawdę zaboli?.....	151

Rozdział 16 - Co zrobić, kiedy wracasz do starych nawyków	161
Rozdział 17 - A jeśli naprawdę cię odrzuca?.....	173
Rozdział 18 - Zbuduj życie, którego nie trzeba ciągle zatwierdzać.....	183
Rozdział 19 - Rozpoznaj moment, w którym znowu oddajesz ster.....	193
Rozdział 20 - Ludzie będą mieli opinie. Ty będziesz miał życie.....	204

INTRO

Publikujesz zdjęcie.

Patrzysz na nie. Dobrze.

Jeszcze raz patrzysz. Nadal dobrze.

Po trzech minutach zaczynasz się zastanawiać, czy nie wyglądasz na nim trochę dziwnie. Po pięciu sprawdzasz, kto polubił. Po siedmiu zauważasz, kto nie polubił.

I teraz zaczyna się śledztwo.

„Dlaczego Kasia nie dała serduszka?”

Może nie widziała.

Może widziała i jej się nie spodobało.

Może jej się spodobało, ale specjalnie nie polubiła.

Może od 2017 roku prowadzi przeciwko tobie cichą operację psychologiczną.

Kasia tymczasem robi zakupy w Biedronce i nie ma pojęcia, że właśnie została główną podejrzaną.

Tak mniej więcej wygląda przejmowanie się opinią innych.

Najczęściej nie chodzi nawet o to, co ktoś rzeczywiście o tobie powiedział. Chodzi o to, co wydaje ci się, że ktoś mógł pomyśleć.

Czyli twój mózg zatrudnia fikcyjnych krytyków, daje im pełny etat i jeszcze pozwala pracować w weekendy.

Problem zaczyna się niewinnie.

Chcesz zrobić dobre wrażenie.

To normalne.

Jesteśmy istotami społecznymi. Zależy nam na akceptacji, przynależności i tym, żeby podczas rodzinnego obiadu nikt nie powiedział: „No, z nim zawsze było coś nie tak”.

Nie ma nic dziwnego w tym, że interesuje cię opinia ludzi.

Kłopot pojawia się wtedy, gdy opinia innych przestaje być informacją, a zaczyna być instrukcją obsługi twojego życia.

Nie zakładasz czegoś, bo „co ludzie powiedzą”.

Nie odzywasz się na spotkaniu, bo może powiesz coś głupiego.

Nie zaczynasz projektu, bo ktoś może się śmiać.

Nie kończysz relacji, bo rodzina będzie komentować.

Nie zmieniasz pracy, bo znajomi uznają, że zwariowałeś.

Nie wrzucasz filmu do internetu, bo przecież ktoś może napisać:

„Cringe”.

I w ten sposób człowiek posiadający kredyt hipoteczny, prawo jazdy, dostęp do bankowości elektronicznej i możliwość podpisywania umów nadal potrafi zrezygnować z własnej decyzji, bo jakiś Mirek może przewrócić oczami.

Mirek ma ogromną władzę.

Najgorsze jest to, że często nawet o tym nie wie.

Przejmowanie się opinią innych działa podstępnie, ponieważ potrafi wyglądać jak rozsądek.

Mówisz sobie:

„Po prostu biorę pod uwagę zdanie innych.”

Świetnie.

Tylko że „biorę pod uwagę” oznacza: słucham, sprawdzam, decyduję.

A nie:

słucham, panikuję, zmieniam całe życie.

To spora różnica.

Jeżeli ktoś mówi ci, że masz pietruszkę między zębami, warto przyjąć informację.

Jeżeli ktoś mówi ci, że absolutnie nie powinieneś zmieniać zawodu, bo jego kuzyn kiedyś zmienił i przez dwa miesiące jadł makaron z ketchupem, nie musisz natychmiast anulować wszystkich planów.

Nie każda opinia ma tę samą wartość.

To jedna z rzeczy, o których bardzo łatwo zapominamy.

Twój mózg czasem traktuje komentarz przypadkowej osoby jak komunikat komisji ekspertów.

Jedna osoba mówi:

„Ja bym tak nie zrobił.”

I nagle zaczynasz analizować całe swoje życie.

A przecież ten człowiek może być ekspertem wyłącznie od tego, czego on by nie zrobił.

Nic więcej.

Szczególnie trudne staje się to wtedy, gdy próbujesz zadowolić wszystkich.

To ambitny projekt.

Mniej więcej jak próba ustawienia temperatury w biurze tak, żeby każdemu było idealnie.

Jednemu zimno.

Drugiemu gorąco.

Trzeci siedzi w kurtce.

Czwarty otwiera okno.

Piąty właśnie napisał do administracji.

Nie ma zwycięzcy.

Z ludźmi jest podobnie.

Możesz być spokojny - dla kogoś będziesz nudny.

Możesz być energiczny - dla kogoś będziesz męczący.

Możesz być ambitny - ktoś nazwie cię karierowiczem.

Możesz odpuścić - ktoś powie, że brakuje ci ambicji.

Możesz oszczędzać - sknera.

Możesz wydawać - rozrzutny.

Możesz dużo mówić - gadasz za dużo.

Możesz mało mówić - „Coś z nim chyba nie tak”.

Jeżeli twoim celem jest stworzenie wersji siebie, która nie wzbudzi żadnej negatywnej opinii, mam złą wiadomość.

Musiałbyś prawdopodobnie zostać lampą.

Chociaż wtedy też ktoś stwierdzi, że światło jest za zimne.

Nie chodzi więc o to, żeby nagle przestało cię obchodzić, co ktokolwiek myśli.

To byłoby równie rozsądne jak słuchanie wszystkich bez wyjątku.

Czasami cudza opinia jest cenna.

Czasami ktoś widzi coś, czego ty nie widzisz.

Czasami krytyka pomaga.

Czasami bliska osoba naprawdę próbuje cię przed czymś ostrzec.

A czasami ktoś po prostu ma opinię.

Bo ludzie mają opinie.

O twojej pracy.

O związku.

O dzieciach.

O braku dzieci.

O samochodzie.

O mieszkaniu.

O tym, że ćwiczysz.

O tym, że nie ćwiczysz.

O tym, że jesz mięso.

O tym, że nie jesz mięsa.

O tym, że wyjeżdżasz.

O tym, że nie wyjeżdżasz.

Człowiek może spokojnie siedzieć na ławce i też znajdzie się ktoś, kto pomyśli:

„Mógłby się trochę ruszyć.”

Nie kontrolujesz tego.

I całe szczęście.

Wyobraź sobie, że miałbyś zarządzać jeszcze cudzymi myślami.

Masz już wystarczająco dużo roboty z własnymi.

Ta książka nie będzie więc próbowała nauczyć cię magicznej techniki pod tytułem „Od jutra nic mnie nie obchodzi”.

Takie podejście zwykle działa do pierwszego komentarza teściowej.

Potem system pada.

Chodzi o coś znacznie bardziej użytecznego: żebyś umiał rozpoznać, czyja opinia rzeczywiście ma znaczenie, kiedy

warto jej słuchać, a kiedy należy grzecznie pozwolić jej przejść obok.

Bez wojny.

Bez demonstracyjnego:

„Mam gdzieś, co ludzie myślą!”

Bo człowiek, który co cztery minuty ogłasza, że nie obchodzi go zdanie innych, zwykle bardzo chce, żeby inni zauważyli, jak bardzo go nie obchodzi.

Będziemy rozbrajać problem kawałek po kawałku.

Zobaczysz, dlaczego jedna krzywa mina potrafi zepsuć ci dzień, czemu krytyka zostaje w głowie dłużej niż dziesięć komplementów i dlaczego przed ważną decyzją potrafisz zorganizować referendum wśród ludzi, którzy nie poniosą żadnych konsekwencji twojego wyboru.

Przede wszystkim jednak będziemy przechodzić do działania.

Bo wiedza, że „za bardzo przejmuję się opinią innych”, jest średnio użyteczna.

To trochę jak odkrycie:

„Mam bałagan w garażu.”

Brawo.

Diagnoza trafna.

Garaż nadal wygląda jak miejsce, w którym archeolodzy mogliby odkryć trzy cywilizacje.

Potrzebujesz sposobów, żeby podejmować decyzje mimo czyjejś dezaprobaty. Odróżniać konstruktywną krytykę od zwykłego komentarza. Przestać analizować każdą reakcję. Radzić sobie z oceną rodziny, znajomych, współpracowników i kompletnie obcych ludzi w internecie.

I nie wracać przez pół wieczoru do zdania, które ktoś powiedział o 14:37.

Bo to właśnie jest prawdziwy koszt nadmiernego przejmowania się opinią innych.

Nie tylko stres.

Oddajesz kawałki swojego życia ludziom, którzy często nawet nie wiedzą, że je dostali.

Decyzję tutaj.

Pomysł tam.

Jedno „nie wypada”.

Jedno „co oni pomyślą”.

Jedno „może jednak nie”.

I nagle po kilku latach można odkryć, że bardzo poprawnie żyło się życie, którego samemu niekoniecznie się chciało.

Tego będziemy unikać.

Nie musisz zostać człowiekiem odpornym na wszystko.

Nie musisz chodzić po świecie z miną:

„Wasze opinie odbijają się od mojego pancerza emocjonalnego.”

Wystarczy nauczyć się jednego ważnego rozróżnienia.

Możesz usłyszeć cudzą opinię.

Nie musisz jej wykonywać.

To naprawdę dobry początek.

Rozdział 1 - Publiczność, której prawie nie ma

Wchodzisz do pomieszczenia.

Potykasz się lekko o próg.

Nic wielkiego. Nie przewracasz się. Nie rozbijasz ekspresu do kawy. Nie uruchamia się alarm przeciwpożarowy.

Po prostu robisz pół kroku, którego nie planowałeś.

Przez następne dwadzieścia minut myślisz:

„Wszyscy widzieli.”

Nie.

Większość ludzi nawet nie patrzyła.

Jedna osoba pisała wiadomość.

Druga zastanawiała się, czy zostawiła żelazko włączone.

Trzecia martwiła się, że jej włosy wyglądają dziwnie.

Czwarta zauważyła twoje potknięcie, po czym po siedmiu sekundach zaczęła myśleć o obiedzie.

Jedyną osobą nadal analizującą wydarzenie jesteś ty.

Witamy w teatrze, w którym grasz główną rolę przed publicznością, która w większości przyszła na zupełnie inny spektakl.

Wydaje ci się, że ludzie patrzą bardziej, niż patrzą

Kiedy bardzo przejmujesz się opinią innych, łatwo zacząć przeceniać własną widoczność.

Masz wrażenie, że ludzie zauważają:

twoje błędy,

twoje ubranie,