

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Jak wybaczyć sobie błędy i ruszyć dalej

Jak przestać karać się za przeszłość,
wyciągnąć wnioski i odzyskać zaufanie do siebie



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

SPIS TREŚCI

INTRO.....	3
Rozdział 1 - Proces, który trwa za długo.....	9
Rozdział 2 - Błąd to nie akt urodzenia.....	18
Rozdział 3 - Poczucie winy ma pracę. Nie musi z tobą mieszkać.....	29
Rozdział 4 - Nie, wymazanie pamięci nie jest planem.....	39
Rozdział 5 - Przestań przesłuchiwać przeszłość.....	50
Rozdział 6 - Przeprosiny nie są biletem do natychmiastowego rozgrzeszenia.....	59
Rozdział 7 - Nie musisz odbywać kary, której nikt ci nie wymierzył.....	70
Rozdział 8 - Nie każdy ma prawo trzymać cię przy dawnym błędzie.....	82
Rozdział 9 - Zamień wyrzuty sumienia w instrukcję obsługi..	96
Rozdział 10 - Naucz się rozmawiać z człowiekiem, którym wtedy byłeś.....	109
Rozdział 11 - Zrób miejsce na drugą próbę.....	121
Rozdział 12 - Zamknij sprawę w sposób, który mózg zrozumie	133
Rozdział 13 - Naucz się podejmować decyzje bez gwarancji	145
Rozdział 14 - Naucz się przegrywać bez niszczenia własnej reputacji.....	157

Rozdział 15 - A jeśli znowu wrócisz do starego błędu?.....	171
Rozdział 16 - Co robić, kiedy nie czujesz żadnego „wybaczenia”.....	183
Rozdział 17 - Co zrobić, kiedy konsekwencje nadal trwają. .	195
Rozdział 18 - Poznaj pierwsze oznaki powrotu starego procesu.....	208
Rozdział 19 - Nie wracaj do starego wyroku przy każdym nowym błędzie.....	222
Rozdział 20 - Rusz dalej, zanim poczujesz, że jesteś gotowy	235

INTRO

Jest 22:47. Leżysz w łóżku i teoretycznie zamierzasz spać, ponieważ jutro trzeba wstać, funkcjonować i przynajmniej przez kilka godzin sprawiać wrażenie osoby, która ma swoje życie pod kontrolą. Mózg ma jednak inne plany. Właśnie przypomniat ci rozmowę sprzed sześciu lat, podczas której powiedziałeś coś głupiego. Nie tragicznego. Nie kryminalnego. Głupiego. Jedno zdanie. Człowiek, któremu je powiedziałeś, prawdopodobnie dawno zapomniał, że ta rozmowa w ogóle miała miejsce.

Ty nie.

Twój mózg przechowuje ją najwyraźniej w dziale „materiały strategiczne”.

Po chwili przypominasz sobie jeszcze jedną sytuację. Potem decyzję, której żałujesz. Człowieka, którego zraniłeś. Okazję, której nie wykorzystałeś. Pieniądze, które wydałeś. Relację, którą przeciągałeś o trzy lata za długo. Pracę, z której nie odszedłeś wcześniej. Pracę, z której odszedłeś za wcześnie. Wiadomość, której nie wysłałeś. Wiadomość, którą - o zgrozo - wysłałeś. I nagle zamiast spać uczestniczysz w nocnym festiwalu pod tytułem: „Największe hity moich życiowych kompromitacji”.

Bilety były darmowe.

Niestety nie ma wyjścia awaryjnego.

Problem z błędami polega na tym, że większość z nich kończy się w rzeczywistości znacznie wcześniej niż w naszej

głowie. Sytuacja minęła. Decyzja została podjęta. Rozmowa się skończyła. Czasem przeprosiliśmy, czasem naprawiliśmy, co się dało, czasem nie dało się już naprawić niczego. Świat ruszył dalej. Ludzie poszli do pracy, kupili pieczywo, zmienili telefon, obejrżeli serial i zajęli się własnymi problemami.

A ty nadal prowadzisz apelację.

Tylko że jesteś jednocześnie oskarżonym, prokuratorem, sędzią i człowiekiem odpowiedzialnym za catering.

Wybaczenie sobie brzmi podejrzenie łątwo. „Po prostu sobie wybaczyć.” Świetna rada. Mniej więcej tak praktyczna jak „nie stresuj się”, „myśl pozytywnie” i „jak jesteś zmęczony, to odpocznij”. Dziękujemy. Problem rozwiązany. Możemy zamykać psychologię, gasić światło i wracać do domu.

Gdyby wybaczenie sobie polegało wyłącznie na podjęciu decyzji, prawdopodobnie zrobiłbyś to już dawno. Nikt przecież specjalnie nie budzi się rano z myślą: „Dzisiaj chciałbym przez cztery godziny analizować decyzję z 2019 roku i dojść do wniosku, że jestem idiotą. Brzmi produktywnie.”

A jednak robimy to zaskakująco często.

Bo poczucie winy potrafi udawać coś szlachetnego. Wydaje ci się, że jeśli długo będziesz się karać, to znaczy, że rozumiesz swój błąd. Jeśli będziesz wystarczająco mocno żałować, pokażesz sobie i światu, że nie jesteś złym człowiekiem. Jeśli jeszcze raz dokładnie przeanalizujesz wydarzenia, może znajdziesz ten jeden moment, w którym dało się wszystko zrobić inaczej.

I rzeczywiście dało się.

Problem polega na tym, że wtedy tego nie zrobiłeś.

To jeden z najbardziej irytujących szczegółów dotyczących przeszłości: znamy ją znacznie lepiej dopiero wtedy, kiedy już się wydarzyła. Dzisiejszy ty patrzy na wczorajszego siebie wyposażony w dodatkową wiedzę, doświadczenie, konsekwencje i bardzo wygodny fotel komentatora. Z tej perspektywy wszystko jest oczywiste.

„Trzeba było odejść.”

„Trzeba było powiedzieć nie.”

„Trzeba było nie ufać.”

„Trzeba było zadzwonić.”

„Trzeba było nie pisać tej wiadomości po trzecim kieliszku wina.”

Tak.

Trzeba było.

Kapitanie Oczywiście, dziękujemy za raport.

Tylko że człowiek podejmujący tamtą decyzję nie miał tego, co masz dzisiaj. Nie znał zakończenia historii. Miał swoje emocje, lęki, potrzeby, brak doświadczenia, presję, zmęczenie, nadzieję albo zwyczajnie fatalny dzień. Czasem zrobił coś naprawdę głupiego. Czasem zachował się źle. Czasem zranił kogoś i żadna sprytna interpretacja tego nie zmieni.

Wybaczenie sobie nie polega jednak na ogłoszeniu: „W sumie wszystko było w porządku”.

Nie było.

I właśnie dlatego temat jest ciekawszy.

Możesz uznać, że zrobiłeś coś niewłaściwego, a jednocześnie przestać wymierzać sobie za to karę do końca życia. Możesz ponieść odpowiedzialność bez budowania z niej swojej tożsamości. Możesz powiedzieć: „Zawaliłem”, nie dodając automatycznie: „więc jestem beznadziejny”. Możesz wyciągnąć z błędu lekcję, zamiast codziennie odtwarzać go jak kiepski film, którego nawet za pierwszym razem nie chciałeś oglądać.

To ważne rozróżnienie.

Bo błąd jest wydarzeniem.

„Jestem człowiekiem, który wszystko psuje” jest już opowieścią.

I właśnie te opowieści potrafią trzymać człowieka w miejscu przez lata. Nie sam błąd, tylko wniosek, który do niego przykleiliśmy. Nieudany związek zmienia się w „nie nadaję się do relacji”. Zła decyzja finansowa w „nie umiem zarządzać pieniędzmi”. Niewykorzystana okazja w „zawsze wszystko przegapiam”. Jedna porażka w „taki już jestem”.

Mózg uwielbia tworzyć marki osobiste.

Niestety czasem wybiera fatalny branding.

Co gorsza, karanie siebie może dawać dziwne poczucie bezpieczeństwa. Jeśli ciągle przypominasz sobie błąd, wydaje ci się, że pilnujesz, by nigdy się nie powtórzył. Jeśli wciąż analizujesz porażkę, masz wrażenie, że coś robisz. To taki mentalny odpowiednik siedzenia w samochodzie na parkingu, trzymania kierownicy i przekonywania się, że podróż trwa.

Silnik nawet nie jest włączony.

W tej książce nie będziemy więc udawać, że przeszłość można magicznie zamknąć trzema afirmacjami i symbolicznym spaleniem kartki podczas pełni księżyca. Jeśli lubisz pełnię księżyca, świetnie. Księżyc nie jest niczemu winny. Ale do rozwiązania problemu będziemy potrzebowali czegoś trochę bardziej konkretnego.

Przyjrzymy się temu, dlaczego mózg potrafi miesiącami albo latami wracać do jednej decyzji. Oddzielimy zdrowe poczucie odpowiedzialności od samobiczowania, które niczego już nie naprawia. Zobaczymy, kiedy przeprosiny mają sens, kiedy trzeba spróbować naprawić szkodę, a kiedy jedynym człowiekiem, przed którym nadal prowadzisz proces, jesteś ty sam.

Będziemy też rozbrajać kilka bardzo popularnych pułapek. Na przykład przekonanie, że wybaczenie sobie oznacza pobłażliwość. Albo że jeśli przestaniesz cierpieć, to znaczy, że błąd nie był dla ciebie ważny. Albo mój osobisty faworyt: że człowiek powinien być w wieku dwudziestu trzech lat posiadać wiedzę, dojrzałość i odporność psychiczną swojej czterdziestoletniej wersji.

Oczywiście.

Najlepiej również doświadczenie zawodowe z przyszłości i instrukcję obsługi ludzi.

Nie dostaniemy możliwości cofnięcia czasu. To akurat kiepska wiadomość, szczególnie jeśli w twojej przeszłości znajduje się fryzura, zdjęcie albo wiadomość, których bardzo chciałbyś nie pamiętać. Dostaniemy coś bardziej użytecznego: możliwość zmiany tego, co robisz z przeszłością dzisiaj.

Bo ruszyć dalej nie znaczy zapomnieć.

Nie znaczy udawać.

Nie znaczy powiedzieć, że nic się nie stało.

Ruszyć dalej znaczy przestać płacić codziennie za błąd, za który rachunek został już dawno uregulowany.

A jeśli nadal coś trzeba naprawić - naprawimy tyle, ile można.

Resztę przestaniemy nosić po domu jak reklamówkę z kablami, których przeznaczenia nikt nie pamięta, ale wszyscy boją się wyrzucić.

Masz przeszłość.

Gratulacje. To znaczy, że trochę już żyłeś.

Teraz zobaczymy, jak sprawić, żeby nie prowadziła ci przyszłości.

Rozdział 1 - Proces, który trwa za długo

Wyobraź sobie, że popełniłeś błąd. Niezbyt efektowny. Nie taki, po którym przyjeżdża telewizja, sąsiedzi wyglądają przez okna, a prawnik mówi: „Od tej chwili nic pan nie mówi”. Zwykły ludzki błąd. Powiedziałeś coś niepotrzebnego. Podjąłeś złą decyzję. Zaufałeś komuś, komu nie należało ufać. Nie zrobiłeś czegoś, co powinieneś zrobić. Historia się wydarzyła, konsekwencje przyszły, życie poszło dalej.

A potem, trzy lata później, stoisz pod prysznicem.

I nagle:

„Boże. Dlaczego ja wtedy tak powiedziałem?”

Twój szampon nie zna odpowiedzi.

Mózg jednak uznaje, że właśnie teraz, o 6:42 rano, jest idealny moment na wznowienie postępowania. Prokuratura przedstawia materiał dowodowy. Obrona milczy. Sędzia jest stronnicy, bo również jest tobą. Wyrok zapadł już dawno, ale z jakiegoś powodu rozprawa odbywa się codziennie.

Tak działa rozpamiętywanie.

Nie jest tym samym co myślenie o błędzie. Myślenie może być użyteczne. Analizujesz sytuację, rozumiesz, co się stało, wyciągasz wnioski i zmieniasz zachowanie. Rozpamiętywanie wygląda podobnie tylko z daleka. W środku różnica jest ogromna. Nie prowadzi do nowej wiedzy. Prowadzi po tej samej trasie, tylko częściej.

To trochę jak jeżdżenie w kółko po rondzie i przekonywanie siebie, że prowadzisz ambitną podróż.

Technicznie samochód się porusza.

Praktycznie nadal widzisz ten sam sklep z kebabem.

Kiedy analiza zmienia się w karę

Zdrowa analiza błędu ma koniec. Możesz odpowiedzieć sobie na kilka pytań: co zrobiłem, dlaczego to zrobiłem, jakie były konsekwencje, co mogę naprawić i co zrobię inaczej następnym razem. Nie zawsze odpowiedzi są przyjemne. Czasem brzmią: „Byłem egoistą”, „bałem się”, „chciałem mieć rację”, „nie umiałem postawić granicy”, „zignorowałem coś oczywistego”.

Niezbyt eleganckie.

Ale użyteczne.

Rozpamiętywanie zaczyna się wtedy, kiedy nie szukasz już informacji, tylko kolejnej porcji cierpienia. Pytanie „co mogłem zrobić inaczej?” zamienia się w „jak mogłem być takim idiotą?”. „Dlaczego wtedy nie zareagowałem?” staje się „normalny człowiek by zareagował”. „Popełniłem błąd” przechodzi płynnie w „jestem błędem”.

To właśnie ten moment, w którym mózg przestaje prowadzić analizę, a zaczyna pisać akt oskarżenia.

I ma wyjątkowo marnego redaktora.

Najbardziej zdradliwe jest to, że taka kara może wydawać się moralnie właściwa. Skoro zrobiłeś coś złego, powinienesz się z tym czuć. To logiczne. Problem pojawia się wtedy, gdy z kilku godzin, dni albo tygodni potrzebnego dyskomfortu robimy dożywotni abonament.