

Nie narzekaj! Jak na nowo znaleźć sens życia?

Magdalena Kuszewska Data: 31 marca 2021

– Wcześniej przesadnie budowaliśmy szczęście na własnym wpływie, teraz musimy sobie odpowiedzieć na pytanie, jak inaczej to robić. Każdy może po swojemu być szczęśliwy. Ale przestańmy porównywać się do innych, bo to nas gubi – radzi Violetta Nowacka, psycholog i coach z gabinetu „SELF Przyjazne Terapie” w Poznaniu.



Magdalena Kuszewska: Narzekanie jest naturalną reakcją w trudnych czasach?

Violetta Nowacka: Owszem. Narzekanie to popularny nawyk. To postawa, na którą składają się: Myśl, Emocja i Zachowanie. Myśl to perspektywa umysłowa, punkt widzenia, wewnętrzny komentarz, opowieść do zdarzenia, zwany szklanką do połowy pustą. Szukanie negatywnych aspektów w sytuacji. To konieczność oceniania sytuacji z perspektywy Braku, robiąc wcześniej założenia, że życie musi się toczyć wedle własnego planu, bez zgody na czynniki od nas niezależne. Wtedy do koszyka naszej postawy ląduje gwarantowana Emocja: zwykle strach, smutek, rozczarowanie, poczucie winy, złość. Narzekanie daje iluzję, że odreagujemy niechciane emocje, może też być komponentem budowania relacji, szukania sprzymierzeńców niedoli. Poza tym mamy wtedy iluzję wygody, gdy nie bierzemy odpowiedzialności za własne życie; wyuczona bezradność może dawać poczucie bezpieczeństwa, bo nic nie musimy robić...

MK: A w czym narzekanie nam szkodzi?

VN: Skutecznie utrudnia działanie, bo zabiera energię. W tym trybie nie możemy skutecznie działać, tworzyć realnych celów i do nich zmierzać. Przy tym powoduje bezustanną produkcję hormonów

stresu w mózgu, przez co układ nerwowy jest stale pobudzony i niezdolny do prawidłowych reakcji, zapewniających przetrwanie. Reagujemy nieadekwatnie do sytuacji lub przesadnie. To oznacza, że możemy stracić szansę na umiejętność odpoczynku i relaksu, jesteśmy zagrożeni chorobami układu nerwowego, m.in. zaburzeniami lękowymi, depresją. Obniżamy odporność na infekcje oraz wydolność umysłową. Efekt? Nie potrafimy już tak odczuwać radości, miłości, empatii.

MK: Ciekawe, czy poszukiwanie sensu życia, zamiast narzekania, jest typowe dla czasów kryzysu, chaosu?

VN: Nie ma jednego wzorca; wszystko zależy od konkretnej osoby. Natomiast wiadomo, że kryzys stwarza szansę do uruchomienia poczucia sensu na nowo, czasem w sposób przymusowy. Na pewno może stać się jednym z bodźców, który jest w stanie wyzwolić rozwój. Ale każdy musi znaleźć swój trop!

MK: A czy do Pani gabinetu często trafiają osoby, które na nowo próbują znaleźć sens życia, bo się pogubiły?

VN: Tak. Większość klientów zaczyna wtedy mówić o tym, że nie potrafią się cieszyć, wpadają w stany depresyjne i lękowe, a nawet ataki paniki. Nie wiedzą często, że to wynika z utraty sensu życia, więc zadają im różne pytania, które pomagają naprowadzić ich na ten trop.

Ważne, aby w czasach kryzysu na nowo ustalić własne wartości. Przypomnieć sobie o tym, które z nich powinny być wreszcie zrealizowane. I jakie są nasze prawdziwe talenty, zasoby? Za tym idzie oczywiście szereg nowych pytań, na które warto odpowiedzieć. Czym się ostatnio zajmowałam, za czym tęskniłam, których wartości i zadań nie zrealizowałam...? Wiele osób czuje, że wykoileiło swoją ścieżkę duchową albo podążali tą, którą wcale nie chcieli. Usiłowali przy tym robić dobrą minę do złej gry, ponosząc koszty emocjonalne. Sporo takich klientów do mnie teraz trafia. Wreszcie chcą szeroko pojętej zmiany.

MK: Czasem ktoś diametralnie zmienia swoje życie, szukając w nim nowego sensu.

VN: Znam świetną, mądrą kobietę, która wiele lat była lekarzem, a niedawno założyła alternatywne biuro podróży. Organizuje wyprawy po świecie z plecakiem. Wreszcie czuje się szczęśliwa i spełniona.

Często dopytuję klientów o to, co robią w życiu zawodowo; jak kiedyś się z tym czuli i jak teraz się czują? Ważne, aby zaproponować tej osobie konfrontację z jej wartościami. Takimi, o których ona może nie mieć pojęcia albo które zostały zepchnięte. Ludzie ewoluują, więc chodzi o to, żeby ten głos wewnętrzny usłyszeć. Podążać za swoją prawdą. Oto nadszedł czas!

Oczywiście, w pandemii dużo czynności stało się niemożliwych; wiele osób straciło pracę, związki przeżywają trudności. Zamiast więc iść w narzekanie, lepiej poddać analizie swoje życie. Zadawać sobie ważne pytania: czy ja na pewno robiłam rzeczy, które mi grały w sercu? Czy na pewno się nie oszukiwałam? Są tacy, którzy nie poszli za głosem przeznaczenia dlatego, że chcieli komuś dogodzić, sprawić frajdę albo musieli po prostu szybko wydorośleć, zacząć zarabiać, a nie spełniać marzenia.

MK: Jak przeprowadzić osobistą analizę potrzeb i wartości?

VN: W ciszy. Warto wyłączyć się od bodźców i spędzić co najmniej godzinę w ciszy, zadając sobie kilka pytań, np. czego ja teraz potrzebuję, dokąd idę, o czym marzę? Można też iść do psychologa, który nakieruje, pomoże. Namawiam, aby szukać poczucia sensu równolegle wokół siebie. Najbardziej niedoceniane źródła szczęścia to: wspólnota, przyroda i siła wyższa. Wcześniej przesadnie budowaliśmy szczęście na własnym wpływie, teraz musimy sobie odpowiedzieć na pytanie, jak

inaczej warto to robić. Każdy może po swojemu być szczęśliwym. Byle tylko przestał się porównywać do innych. To nas gubi, podobnie jak narzekanie.

MK: I jeszcze gubi nas syndrom bycia ofiarą.

VN: Mam wrażenie, że w niektórych kręgach podchwytuje się to poczucie bezradności. Popularyzuje się poglądy, jak to nam wszystkim jest źle, jakie mamy fatalne życie, pełne ograniczeń i obostrzeń pandemicznych. Narzekanie i podkreślanie braku to nawyk kulturowy, element polskości. Efekt przeżytych i nieleczonej traum, które mają wpływ na postrzeganie rzeczywistości jako potencjalnie zagrażającej. A w terapii mamy teraz różne skuteczne metody neurobiologiczne, dzięki którym można przeorganizować mózg w traumie na mózg adaptacyjnie funkcjonujący. Chodzi o to, aby wreszcie wyłączyć „tryb walki”, zmniejszyć poczucie zagrożenia. I łatwiej odnaleźć sens życia.



Fot. Unsplash

Co robić zamiast narzekania, czyli jak docenić to, co mamy?

Radzi psycholog i coach, Violetta Nowacka:

1. Noś przy sobie kamień wdzięczności. Ja taki mam. Piękny, różowy, szlifowany kryształ. Przekładam go z torebki do torebki, żeby mi przypominał, że ilekroć wezmę go do ręki, mam sobie powiedzieć, za co w danej chwili czuję wdzięczność.
2. Zastanów się, czy w przeszłości były już sytuacje, które uznaliśmy za miażdżące, a z perspektywy czasu okazało, że się dały nam odpowiedzi do zmiany, uchroniły od czegoś gorszego. To zaprosi nas do nowego zdrowego nawyku, którego możemy się wyuczyć. Nosi nazwę Bumerang. Czyli: co dobrego potencjalnie może przynieść mi ta „zła” sytuacja? Jeśli byłaby moim sprzymierzeńcem, to do czego mnie zaprasza, przed czym chroni, co mi pokazuje o sobie samym?

3. Otwórz uszy na ludzi, którzy głoszą zmiany w sposobie myślenia. Umysł to nasz największy wróg i przyjaciel. Można zmienić utarte ścieżki myślenia, bo mózg jest neuroplastyczny, a wszystkie wewnątrz komentarze są jednak perspektywą nabytą. Przekonania, przez które narzekamy, mają źródło we wczesnodziecięcych przeżyciach. Nie są zatem Prawdą objawioną, ale Osobistą historią przeżytych cierpień w relacji z najbliższymi.
4. Idź na terapię/coaching.

Rozmawiała: Magdalena Kuszewska

Źródło: <https://eranowychkobiet.com/jak-znalezc-sens-zycia/?fbclid=IwAR1w0WoAg8PdSUczCI1g3zT0WrL7O6yKPSeYiQG-dbkpKffKxO5nxhqkNk>