

ANDRZEJ

Nº2

TUCHOLSKI

**jak sobie
zaufać i
nie b
ie z**

**jak sobie zaufać
(i nie bać się życia)**

darmowy fragment <3

rzeczy, które szkodzą:

- s. 5 - pierwszy wstęp
- s. 14 - wyczerpanie zasobów samoregulacyjnych
- s. 15 - negatywny obraz siebie i negatywne schematy
- s. 16 - dekonstrukcja poznawcza
- s. 17 - skrzywdzone wewnętrzne dziecko
- s. 18 - zablokowanie emocjonalne
- s. 19 - cięższe tematy

rzeczy, które pomagają:

- s. 22 - drugi wstęp
- s. 23 - kiedy się sobie ufa?
- s. 25 - dodatkowy cel tej książki
- s. 28 - samoregulacja emocjonalna
- s. 31 - radykalna akceptacja
- s. 33 - ćwiczenie radykalnej akceptacji
- s. 37 - jak o sobie myśleć?
- s. 39 - zdrowe życie
- s. 41 - zwiększanie dystansu: medytacja skupiona
- s. 42 - dogrzebywanie się do emocji: medytacja luźna
- s. 43 - dogrzebywanie się do emocji: journaling
- s. 45 - przeżywanie oraz nazywanie emocji
- s. 47 - ćwiczenie nazywania emocji
- s. 51 - mindfulness
- s. 53 - wewnętrzne oraz zewnętrzne dziecko

- s. 55 - zupełna beztroska
- s. 57 - szukanie wyrażania siebie
- s. 59 - samoregulacja a ciało: krótko o psychosomatyce
- s. 60 - rozpoznawanie tzw. "pułapek Lowena"
- s. 61 - nie ma ideałów, ale jest społeczna odpowiedzialność
- s. 63 - asertywność i granice
- s. 65 - ćwiczenie wytrzymałości psychoemocjonalnej
- s. 67 - szukanie nieoptymalnych mechanizmów radzenia sobie
- s. 71 - pierwsze ćwiczenie samoregulacji emocji: pozytywna soczewka
- s. 72 - drugie ćwiczenie samoregulacji emocji: stań i pomyśl
- s. 73 - trzecie ćwiczenie samoregulacji emocji: przejdź na drugą stronę
- s. 76 - rekonstrukcja poznawcza
- s. 77 - radzenie sobie ze wstydem
- s. 78 - radykalna akceptacja oraz "shadow work"
- s. 79 - rekonstrukcja jako taka
- s. 81 - ćwiczenie rekonstrukcji poznawczej krok po kroku
- s. 85 - więcej niż jedna prawda
- s. 86 - "power", a nie "force"
- s. 87 - częste błędy poznawcze
- s. 88 - nawykowe szukanie rozwiązań
- s. 92 - dyscyplina psychoemocjonalna
- s. 95 - dodatkowo: relacje międzyludzkie
- s. 100 - zakończenie

kiedy się sobie ufa?

Jedna trzecia książki to niezły moment, by odnieść się do jej tytułu.

Wiesz, w jaki sposób powstają trwale przyjaźnie? Schemat wygląda najczęściej mniej więcej tak: poznajesz kogoś. Ta osoba jest całkiem spoko. Nie drażni Cię. Macie interakcję pierwszy, drugi, piąty raz. Rozmawia się całkiem w porządku. Coś Was łączy, pewnie macie podobne poczucie humoru, realizujecie sobie wzajemnie jakieś potrzeby społeczne. Mówiąc po ludzku: zaczynacie się lubić, jako ludzie.

Z czasem jednak pojawia się sytuacja, w której trzeba zaryzykować. Jedno z Was powierza drugiemu emocję, jakąś odpowiedzialność, sekret albo ważną emocjonalnie prośbę. Ta druga osoba musi wtedy dowieźć, nie może dać ciała. W przypadku sukcesu rodzi się pierwsza iskra zaufania. Takiego prawdziwego zaufania.

Równolegle jesteście w trakcie ciągłego sprawdzania, czy ta druga osoba na pewno Was akceptuje. Czy traktujecie się z szacunkiem, luzem,

wyrozumiałością i taką ogólną dobrocią. Po bardzo wielu takich “do-wiezieniach” (oraz po pewnym czasie nieprzerwanej akceptacji) zaczynamy mieć pewność, że na drugiej osobie można polegać. Zaczynamy czuć się bezpiecznie i gotowe, przyjaźń została zawarta!

Czasem trwa to kilka miesięcy, czasem trwa parę lat.

I teraz pora na ciekawostkę. Identycznie buduje się zaufanie względem własnej osoby. Żeby sobie ufać, musisz na sobie polegać. Musisz się wspierać. Musisz siebie akceptować. Musisz samemu sobie realizować potrzeby akceptacji, luzu, bezpieczeństwa, wyrozumiałości i ogólnej dobroci. Musisz być dla samego siebie w porządku, tak zwyczajnie.

Osiąga się to, przede wszystkim, naszymi trzema kompetencjami psychoemocjonalnymi. To one budują naszą samoświadomość i to dzięki nim stajemy się ludźmi zdrowo radzącymi sobie z życiem.

Chcemy, by nasi przyjaciele byli stabilni emocjonalnie, mieli zdrowe i wspierające podejście do życia, a także byli “pewniakami”, że jak coś obiecują, to to zrealizują, prawda? Dlatego zajmujemy się teraz dawa-aniem dokładnie takiego traktowania własnemu sercu.

W efekcie powstanie w Tobie poczucie, że możesz na siebie liczyć. To fundament bezpieczeństwa psychicznego i pierwszy krok do odwagi emocjonalnej z prawdziwego zdarzenia.

dodatkowy cel tej książki

Zgodnie z bardzo rozpowszechnionym uproszczeniem teorii dezintegracji pozytywnej profesora Kazimierza Dąbrowskiego, istnieją trzy poziomy rozwoju samoświadomości człowieka.

Na początku swojej podróży w ogóle nie mamy samoświadomości. Jesteśmy - jak to się przyjęło zabawowo określać w internecie - na poziomie "NPC", czyli takich ludzików w grach komputerowych, którymi nie sterują gracze, tylko są napisani przez programistów i wykonują najprostsze pętle zachowań w taki sposób, jaki został im nakazany.

Jesteśmy wtedy w 100% tym, co myślimy. Mamy zero dystansu pomiędzy chwilową emocją, a jakąkolwiek stałością tożsamości. Jeśli zapomnimy o ważnym spotkaniu w pracy i pomyślimy sobie: "kurde, ale ze mnie debil", to nasza psychika przykleja się do tej oceny i czyni z niej coś stałego. Wgrany, nieskonfrontowany myśleniem mechanizm upiera się, że skoro pomyśleliśmy, że jesteśmy debilem, to znaczy, że nim jesteśmy. Na stałe.

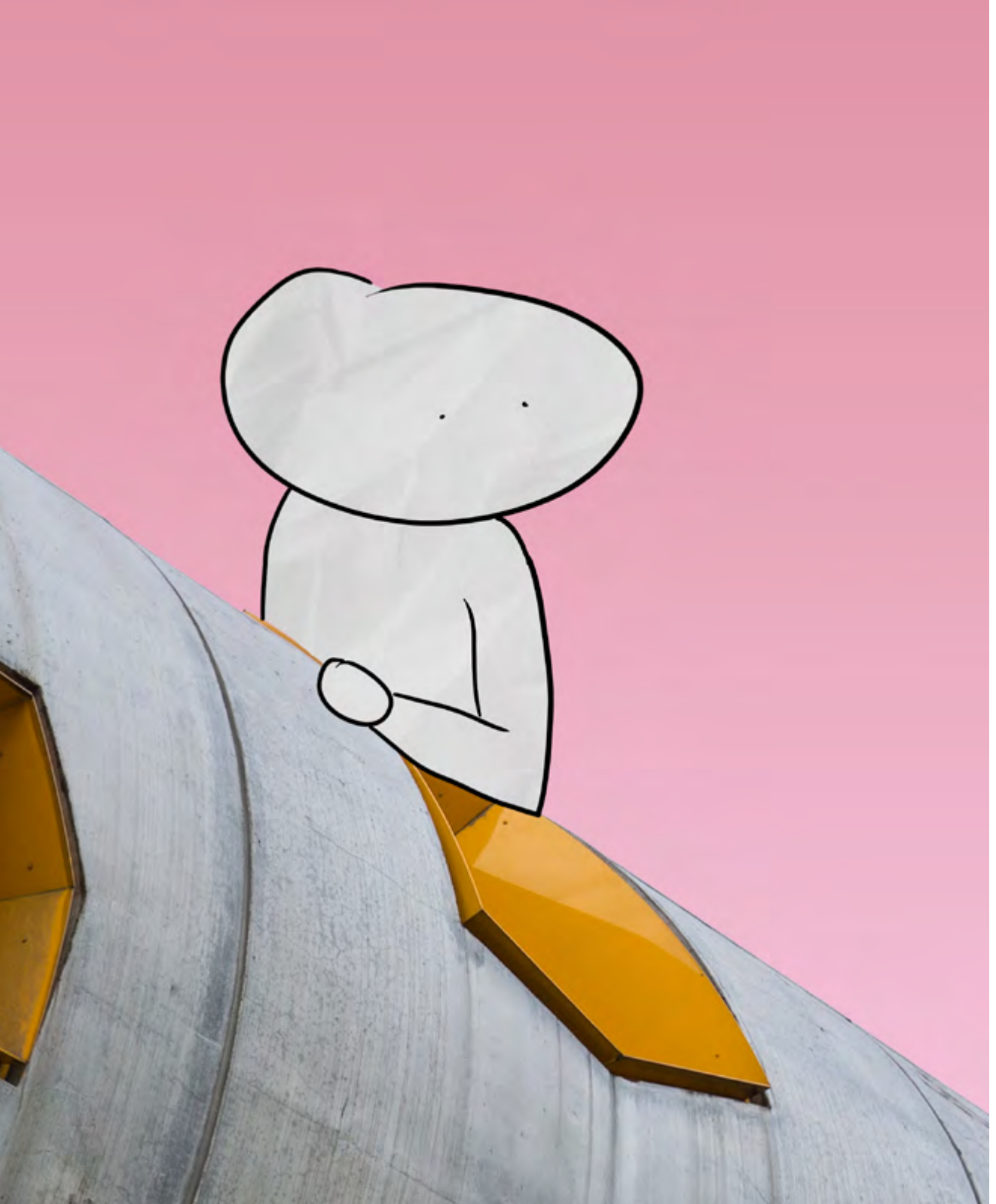
Drugi poziom to tzw. “obserwator”. W wyniku skupionego wysiłku udaje nam się już co jakiś czas “wynurzyć” na powierzchnię oceanu nieświadomości i dociera do nas, że my **tylko pomyśleliśmy**, że jesteśmy debilem. Zaczynamy zauważać, że myśli, to tylko myśli. Emocje, to tylko emocje. Człowiek jest czymś więcej, czymś głębiej. Jest złożonym “ja”, które myśli, i które czuje. Ale **nie jest** myślami i czuciem.

Myśli i odczucia po prostu się przydarzają i, co więcej, regularnie nie mają absolutnie żadnego sensu. Niestety, na poziomie “obserwatora” nie mamy jeszcze siły, by utrzymać się na powierzchni cały czas. Często zdarzają nam się podtopienia z powrotem pod powierzchnię oceanu nieświadomości. Kluczowa jest wtedy dalsza praca nad sobą.

Trzeci etap nazywany jest w psychologii “meta świadomością”, chociaż czasem używa się też określenia “transcendencja”. Jest to stan, w którym znajdujemy się ponad powierzchnią nieświadomości praktycznie cały czas. Okazjonalne osłabnięcia ogarniamy sprawnie.

Meta świadomość pozwala nam cieszyć się pełnią myśli i emocji, ale bez bycia więźniem ich chaotycznej natury. Żyjemy w akceptacji dla swojego “ja”, a odpowiedzialnie odbierana codzienność jest całkiem spokojna i łagodna. Ufamy sobie i czujemy się pewnie.

Drogą do “mety” są (przede wszystkim, choć nie tylko) nasze trzy kompetencje. To całkiem ciekawa, dodatkowa motywacja.



samoregulacja emocjonalna

Jeśli zdarzyło Ci się kiedyś oglądać kreskówkę o przygodach Avatara Aanga, to samoregulację emocjonalną najprościej wyjaśnić na jego przykładzie: chodzi o bycie władcą wszystkich żywiołów (emocji), które nie “należą” do Ciebie, po prostu aktualnie przez Ciebie przepływają, a Ty wzmacniasz te, na których Ci zależy, oraz osłabiasz te, które akurat nie są konieczne potrzebne, lub wybierasz, że będzie na nie przestrzeń później, w bardziej sprzyjających warunkach.

Samoregulacja emocjonalna to zdolność czucia i nazywania emocji, a także “pracy z nimi”. Dzięki niej możesz się uspokoić, pobudzić, ukoić, poprawić sobie humor, a także rozładować napięcie - zależnie od sytuacji. Daje to sprawczość w zarządzaniu własnym stanem psycho-emocjonalnym. Życie jest wtedy płynniejsze i mniej w nim chaosu.

W słowach Stuarta Shankera: “Samokontrola polega na hamowaniu silnych impulsów, a samoregulacja - na zmniejszaniu częstotliwości i intensywności silnych impulsów poprzez zarządzanie stresorami oraz dbanie o rekonwalescencję. Samoregulacja czyni samokontrolę możliwą oraz, w wielu przypadkach, zupełnie niepotrzebną”.

Samoregulacja emocjonalna pozwala też na świadome “generowanie” emocji w taki sposób, by wspierały nasze myśli i aktualne potrzeby psychoemocjonalne. Służy też rozwojowi intelektualnemu (Mayer i Salovey, 1997), a założenie to jest jednym z bardzo wielu elementów wspólnych pomiędzy psychologią zdrowia i stoicyzmem. Identyczny tok myślenia prezentuje w swoich “Rozmyślaniach” Marek Aureliusz.

Na całość kompetencji nazywającej się “samoregulacja emocjonalna” składa się sporo różnych podejść i narzędzi, dlatego przejdziemy zaraz po kolei przez te najczęściej pojawiające się w literaturze oraz codziennej praktyce.

Korzystając z okazji, chcę jeszcze szybko wrócić do problemu wyczerpania zasobów samoregulacyjnych, na który mówi się też czasem “wyczerpaniem ego”. Jest to stan, w którym nie mamy już więcej “paliwa mentalnego”, wyczerpała się w nas bateryjka, absolutnie nie wykrzesamy z serca ani jednej iskry więcej. Siła woli i kontrola nad zachowaniem zużyły całą dostępną energię. W efekcie spada nam wydajność, a także zaczynamy podejmować nierozsądne decyzje. Mamy mniej siły, by oprzeć się różnym pokusom, a i same pokusy oddziałują na nas o wiele mocniej.

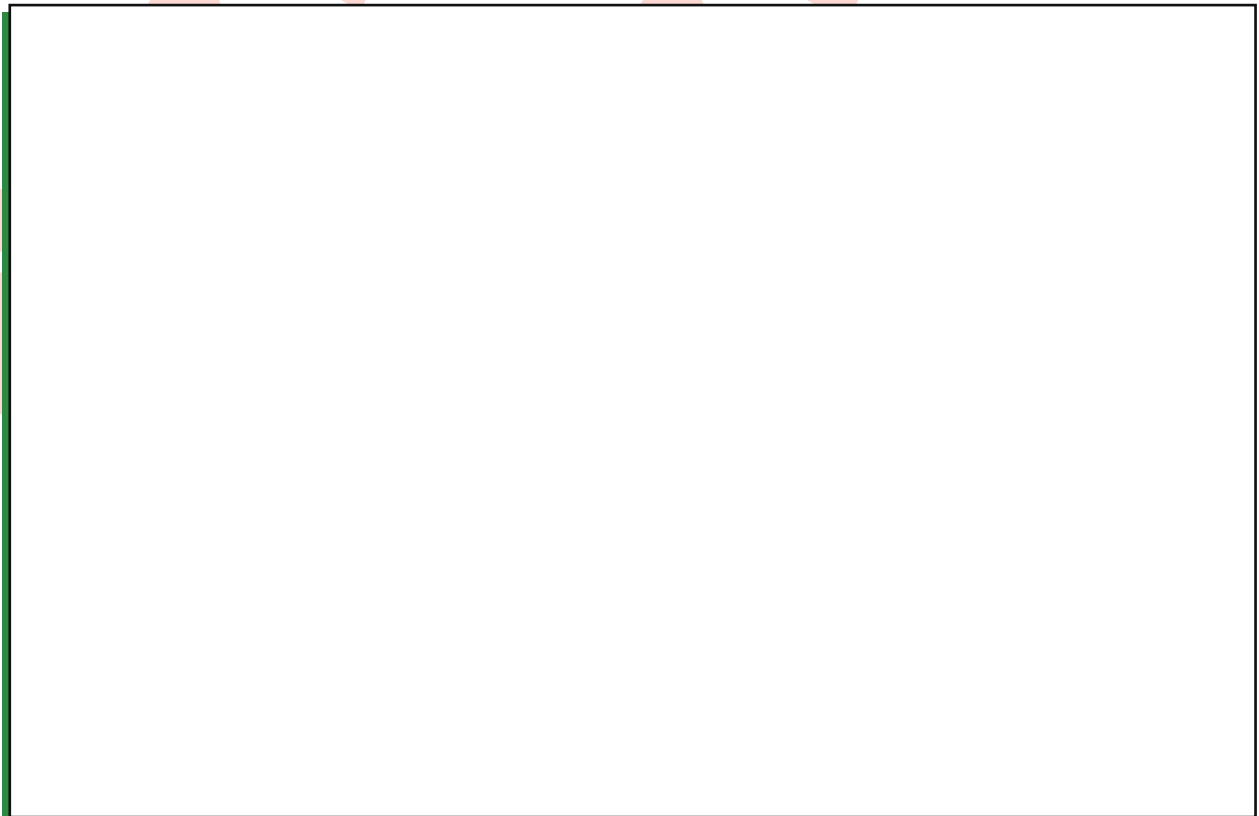
Właśnie dlatego jest tak ważne, by “przerzucić na samoregulacyjny automat” maksymalną liczbę procesów związanych z emocjami. Życie jest wystarczająco trudne nawet bez nadmiaru decyzji, co nie?

*Z ludźmi jest tak,
jak z zegarkami.
Najważniejsze
jest to, co mają
w środku.*

- Jan Brzechwa

ćwiczenie rekonstrukcji poznawczej krok po kroku

Wpisz proszę w poniższe pole jakąś myśl, na której chcesz dokonać rekonstrukcji poznawczej. Wstępnie możesz się rozpisać jak tylko chcesz, ale na końcu podsumuj proszę całą rozkminę jednym zdaniem i to właśnie do niego zadaj sobie wszystkie nadchodzące pytania.



Czy ta myśl to fakt czy opinia?

Skąd w ogóle mi się wzięła, co na nią wpłynęło?

Jaki jest efekt “uwierzenia” w tę myśl; co ona mi daje?

Potem jest jeszcze dużo więcej pytań, jakby co!
Tutaj tylko te cztery przykładowe pokazuję!



dyscyplina psychoemocjonalna

Przyjaciel podesał mi niedawno cytat, który leciał mniej więcej tak: “piekło polega na spotkaniu tej wersji Ciebie, która zrealizowała cały swój potencjał”. Pamiętam, że wstrząsnęły mną te słowa. Widzisz, ja nie chcę w życiu osiągnąć jakichś absurdalnych rzeczy rodem z amerykańskich filmów gloryfikujących kult jednostki. Mam jednak parę marzeń i bardzo zależy mi na byciu sensownym człowiekiem, takim w miarę w porządku. Szczególnie dla innych.

Niestety, wszystko, o czym piszę w tej książce, jest bardzo fajne i w ogóle spoko, ale wyłącznie pod warunkiem, że będziemy się do tego stosować ciągle. Jediną świadomą drogą przez chaotyczną codzienność była, jest i zawsze będzie zdrowa dyscyplina.

Piszę: “zdrowa”, bo dyscyplina jest z jakiegoś powodu absurdalnie źle używanym konceptem. Znam ogrom ludzi, którzy nie przegapili ani jednego dnia treningu w ostatnim kwartale lub pracowali nad swoim biznesem w każdą sobotę od 2009 roku. Książki sugerujące wstawanie o piątej rano sprzedają się jak szurnięte, a aplikacje pomagające nam wymagać od siebie kolejnego procesu liczą miliony ściągnięć.

Nazywam taką dyscyplinę “fizyczną”, bo nie wymaga od nas żadnego konkretnego nastroju lub stanu psychicznego. Można trenować, odpisywać na maile, wstawać o świcie lub robić chore ilości obowiązków, mając doła, atak frustracji, otępienie, radochę, lub zmułę. Czy przypląca się to kosztami psychicznymi? Niestety, jak najbardziej.

Dlatego moja propozycja brzmi inaczej. Jeśli już chcemy się czemuś poświęcić, jeśli mamy w sobie determinację, by sięgnąć w życiu po coś więcej, niż tylko nerwowa, reaktywna egzystencja... Niech to nie będzie wyłącznie dyscyplina fizyczna (o której nie wolno zapominać, oczywiście), ale też dodajmy do równania dyscyplinę psychoemocjonalną.

Łagodne i czujne przeżywanie wszystkiego na żywo, tak jak akurat naturalnie chce się dziać. Delikatne i pełne akceptacji “szturchanie” swoich emocji, by przepływały w delikatnej regulacji, zgodnej z tym, co jest dla nas ważne. Restrukturyzowanie poznawcze własnych myśli, by budowały sprzyjające i świadome życie. Odpowiedzialne, asertywne oraz pokorne komunikowanie się z innymi, by z szacunkiem i miłością podchodzić nie tylko do siebie, ale też do swojego otoczenia. Odważne radzenie sobie z trudami i pogodne odpoczywanie, w zgodzie z tym, na co akurat pozwala życie. To jest dopiero skarb.

To wszystko są systemy współzależne, więc jeśli sięgniesz równolegle po zdrowsze serce, ciało, głowę, wartości, mechanizmy, a także relacje społeczne, to spirala rozkręci się tak, że aż będzie przypominać magię.

*Krzyczenie “self-care”
na ludzi, którzy tak
naprawdę potrzebują
“community-care”, to
zawodzenie tych ludzi.*

- Nakita Valerio



Cześć!

Nazywam się Andrzej Tucholski. Jestem psychologiem biznesu i strategiem “od skuteczności”. Buduję modele psychologiczno-filozoficzne pomagające zdrowiej funkcjonować w trudnych warunkach. Stworzyłem koncepcję osoby wysokosprawczej i aktualnie pracuję nad wysokowspólnotowością.

Mam na koncie kilka książek, w tym bestseller 2022 roku: “I co z tym zrobisz? Rozwiń swoją wysokosprawczość”. Działam z dużym biznesem, by ludzie czuli się w pracy pewniej, spokojniej i byli traktowani z większym szacunkiem. Trzy razy występowałem na konferencjach TEDx. Zdarza mi się prowadzić zajęcia na uczelniach.

Od 2004 roku “robię internety”. Aktualnie przede wszystkim prowadzę podcast “Przekonajmy się” poświęcony odwadze emocjonalnej i sile psychicznej, a także wysyłam popularny newsletter z coponiedziałkowymi “głaskami” i copiątkowymi “szturchami”. Po dekadzie spędzonej w rankingu TOP30 “Najbardziej wpływowi blogerzy w Polsce” przeniesiono mnie do Hall of Fame, bym nie zapychał miejsca.

Po nocach piszę książki fabularne i scenariusze. Jestem autorem powieści new adult “Umowy Śmieciowe” oraz serialu audio “ej, nagrałem ci się”, który po tygodniu od premiery znalazł się na 3. miejscu w rankingu Top Podcasty Spotify - Polska. Powoli kończę pracę nad nowym tytułem. Tym razem wzięło mnie na kryminal grozy. Czy słusznie? Jeszcze nie wiem. Czytelnicy oceniają.

Sporo podróżuję. Ciągle coś rozkminiam. Piję stanowczo za dużo kawy.

Dzięki, że mogę dla Ciebie pisać.

-a

strona redakcyjna

Całość napisał, zaprojektował i złożył Andrzej Tucholski. Za redakcję i research odpowiadała Paulina Malczyk. Korektą zajęła się Katarzyna Jachymek. Skład powstał na bazie szablonów od Degrau, The Royal Studio, a także Basil & Bark.

Copyright © 2023 | Imprint: Fortitudo | ISBN (e-book): to darmowy fragment

nie byłoby tej
książki bez Ciebie
i chcę Ci bardzo
podziękować
za zaufanie
i wspólna podróż

AUTORZY ZDJEĆ

OSCAR
PIOTR
JAKUB
JOHAN
NATHAN
FEDOR

EKHOLM

GRAHN
KOWALSKI
MATYÁŠ
RYDBERG
STAZ
SHLYAPNIKOV

IVAN
IVAN
SASHA
PARRISH
PIERRE
GOŚCINNIE:

ALEKSIC
VRANIĆ
PLESHCO
FREEMAN
CHÂTEL-INNOCENTI
ZIOMEK OD KAWKI