

Jarosław Gibas

# Święty spokój

Instrukcja obsługi emocji



sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorzy oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorzy oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Anna Bałabuch

Projekt okładki: Jan Paluch

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/swiety>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzje.

ISBN: 978-83-283-4240-8

Copyright © Helion 2018

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Wstęp .....	7
-------------	---

## Część I

### Co trzeba wiedzieć o emocjach?

#### Rozdział 1. Jak powstają emocje i dlaczego tak często

<b>przejmują nad nami władzę? .....</b>	<b>15</b>
Uciekaj albo walcz .....	15
Liść na głowie .....	18
Emocjonalne atawizmy .....	21
Emocje w czasie .....	24
Kto lub co naciska ten guzik? .....	29

#### Rozdział 2. W jaki sposób emocje budują nasze relacje

<b>i dlaczego często źle? .....</b>	<b>31</b>
Efekt emocjonalnych luster .....	31
Układ naczyń połączonych .....	34
Balans układu ról .....	38
Wektor zmiany w relacji .....	41
Emocje a błędy atrybucji .....	47
Emocje a heksagon relacji .....	50

#### Rozdział 3. Czego dowiadujemy się z badań

<b>nad inteligencją emocjonalną? .....</b>	<b>57</b>
Test pianki Waltera Mischela .....	57
Cechy przywódców według Howarda Gardnera .....	60
Zimny prysznic dla wszystkich euforycznie podchodzących do inteligencji emocjonalnej .....	63

<b>Rozdział 4. Czy można poradzić sobie z emocjami wyłącznie za pomocą uważności? .....</b>	<b>69</b>
Mindfulness — odłączenie kierunku i poruszenia .....	69
Emocje w praktyce nieformalnej .....	72
Praktyka formalna — ćwiczenie umysłu zegarmistrza .....	77
<b>Rozdział 5. Czego o emocjach dowiadujemy się, studiując mistyczne kultury świata? .....</b>	<b>81</b>
Chiński system Wu Xing .....	81
Prawo biegunowości <i>Kybalionu</i> .....	86
Trzy strategie emocjonalne .....	90

## **Część II**

### **Nasze największe koszmary, czyli jak sobie radzić z emocjami**

<b>Rozdział 6. Nasze największe koszmary .....</b>	<b>99</b>
<b>Rozdział 7. Poczucie winy .....</b>	<b>105</b>
<b>Rozdział 8. Odrzucenie .....</b>	<b>113</b>
<b>Rozdział 9. Wstyd .....</b>	<b>121</b>
<b>Rozdział 10. Lęk przed porażką .....</b>	<b>129</b>
<b>Rozdział 11. Potrzeba akceptacji .....</b>	<b>137</b>
<b>Rozdział 12. Strach .....</b>	<b>145</b>
<b>Rozdział 13. Złość i gniew .....</b>	<b>155</b>
<b>Rozdział 14. Stres .....</b>	<b>165</b>
<b>Rozdział 15. Niska samoocena .....</b>	<b>175</b>
<b>Rozdział 16. Bezradność .....</b>	<b>185</b>

<b>Rozdział 17. Rozczarowanie .....</b>	<b>197</b>
<b>Rozdział 18. Nienawiść .....</b>	<b>207</b>
<b>Rozdział 19. Osamotnienie .....</b>	<b>217</b>
<b>Rozdział 20. Zazdrość .....</b>	<b>229</b>
<b>Rozdział 21. Smutek .....</b>	<b>239</b>
<b>Rozdział 22. Ekscytacja .....</b>	<b>249</b>
<b>Postowie .....</b>	<b>257</b>



## Nasze największe koszmary

Poniżej zamieszczam mój prywatny i oczywiście subiektywny ranking emocji, które zazwyczaj przysparzają nam najwięcej problemów. Skąd taki, a nie inny dobór? Otóż poniższe emocje pojawiają się najczęściej w przypadku problemów, z którymi musiałem się zmierzyć w pracy z ludźmi. I, co najciekawsze, nie miało znaczenia, czy były to indywidualne procesy, takie jak mentoring czy coaching, czy też szkolenia i warsztaty. W zdecydowanej większości wypadków — czy to w pracy w obszarze zawodowo-biznesowym, czy też prywatnym — zawsze gdzieś pod spodem kryła się jedna z poniższych emocji — albo odczuwana i wyrażana wprost, albo też ukryta, przyczajona pod całą stertą wygenerowanych problemów. Czasem zlokalizowanie było proste i szybkie — od razu zarówno ja, jak i procesowy klient czy uczestnik warsztatu wiedzieliśmy, z czym się mierzymy, a czasem trzeba było nawet kilka razy redefiniować problem, analizować struktury narracyjne, opowiadaną przez klienta historię i dokonywać innych karkołomnych wolt, żeby rzeczywisty generator problemu ukazał się w pełnym świetle. Emocje mają bowiem to do siebie, że lubią występować nie tylko w parach, ale też w całych kiściach. Można by śmiało powiedzieć, że są istotami stadnymi, bo najlepiej się czują otoczone wieloma innymi pobratymcami. Z jednej strony zatem ukrywają swoje prawdziwe oblicze i źródło, z drugiej zaś strony funkcjonują kaskadowo, jakby tuż po swoim powstaniu chciały zaprosić do tego szalonego emocjonalnego tańca kolejne. I oczywiście te kolejne zapraszane emocje nie pochodzą (tutaj zastosujemy ideę z *Kybalionu*) z tego samego zakresu emocjonalnej osi, ale ze stron,

kórych czasem najmniej się spodziewamy. I tak pojawiający się lęk może pociągać za sobą zarówno wstyd, jak i złość. Smutek zaczyna zapraszać do wspólnej biesiady poczucie osamotnienia, a bezradność frustrację, zawód i odrzucenie. I tak trwa ten chocholi taniec, dopóki jego autor pozwala swym emocjom nieskrępowanie harcować po systemie. A harce te zawsze przynoszą negatywny skutek — zaczyna się efekt kuli śniegowej toczącej się powoli z górskiego zbocza. Kula zaczyna się coraz to szybciej obracać i z każdym obrotem staje się coraz większa i coraz trudniej ją zatrzymać. I oczywiście, zamiast mierzyć się z potrzebą zatrzymania śniegowej kuli dużo prościej jest nie pozwolić się jej toczyć. A to jest możliwe tylko i wyłącznie wówczas, kiedy zaczynamy poznawać wszystkie klocki, z których ta śniegowa kula jest złożona, oraz mechanikę ich wzajemnych zależności. Wiedza daje świadomość, a świadomość zdolna jest do czynienia prawdziwych cudów. Dlatego też poniższe rozdziały o konkretnych emocjach mają tę samą konstrukcję. Sięgam w nich do próby zdefiniowania emocji — jednak nie w jej naukowym, drętwym i oderwanym od praktyki codziennego życia stylu, ale staram się to uczynić w taki sposób, by w maksymalnym stopniu uprościć rozumienie emocji, a jednocześnie nie spłycać całej jej złożoności: konsekwencji, efektów i zasady działania. Czasem też sięgam do konkretnych przykładów — w nadmiarze dostarczyła mi ich moja praktyka zawodowa. Ale zawsze jednak staram się dbać o to, by te przykłady nie dawały najmniejszej szansy na to, by móc zidentyfikować ich bohaterkę czy bohatera. Nie ma to przecież najmniejszego znaczenia. Ważne jest wyłącznie to, by za pomocą przykładu lepiej zrozumieć i poznać czasem dość zawile emocjonalne mechanizmy.

Często sięgam również do naukowych badań. Staram się to jednak czynić w taki sposób, by wyciągnąć z nich jak najbardziej użyteczne wnioski, a nie poprzestawać jedynie na wynikach mogących zaciekać tylko specjalistów danej dziedziny. Zdaję sobie bowiem sprawę, że socjolog czy psycholog (z powołania, a nie jedynie z nazwy na



jakimś uczelnianym papierku) będzie z wypiekami na twarzy śledził wyniki określonych eksperymentów, które nikomu poza nim niewiele mówią i, prawdę powiedziawszy, niewiele osób w swej formie będą w stanie zaciekawić. To zresztą odwieczny dylemat świata nauki — wielu jej przedstawicieli dba w o wiele większym stopniu o sam przymiotnik „naukowy” niż o rzeczywistość, wartościową i użyteczną treść, która stoi za dowolną ideą czy badaniami. Wielokrotnie miałem wątpliwą przyjemność zetknąć się z przedstawicielami świata nauki, którzy pod przykrywką pytania o metodologię skrywali kompletny brak umiejętności wyciągania z danej dziedziny użytecznych wniosków. To z tego też powodu dobrałem taki, a nie inny zestaw naukowych badań. Uznałem bowiem, że ich największą wartością nie jest poklask świata nauki, ale to, w jaki sposób zaczerpniętą tą drogą wiedzę możemy przełożyć na lepsze rozumienie mechanizmów emocji, by w konsekwencji poprawić jakość naszego życia. Dobrałem zatem badania absolutnie subiektywnie, kierując się wyłącznie własnym osądem ich przydatności, a nie obecnie panującymi trendami zachwyty. Ten dobór odzwierciedla też mój sposób widzenia emocji i możliwości ich regulacji. Prawdę powiedziawszy, mało mnie interesuje, jak świat akademicki widzi te zagadnienia, ale już daleko bardziej interesuje mnie to, z jakimi problemami emocjonalnymi borykają się zwykli ludzie. Bo to oni, a nie „władcy katedr”, pojawiają się w pisanych do mnie mailach, na warsztatach i szkoleniach czy też indywidualnych sesjach.

Uważam, że wiedza, której nie da się przełożyć na praktykę, jest po prostu bezużyteczna. Stąd też na końcu każdego z rozdziałów umieściłem zestaw konkretnych kroków, które polecam naprawdę rzetelnie i uczciwie wykonać. To trudne zadanie, bo przecież nie ma żadnego cenzora, który Cię z tego zadania, drogi Czytelniku, kiedykolwiek rozliczy. Z wyjątkiem samego Ciebie, a tego gościa już naprawdę trudno oszukać. Kładę tak wielki nacisk na rzetelne wykonanie proponowanych ćwiczeń ubranych w sekwencję kroków, bo

wiem, jakie efekty mogą one przynieść. Przećwiczyłem je wielokrotnie na wielu indywidualnych sesjach czy też w trakcie warsztatów bądź szkoleń i wiem, że mogą być naprawdę niezwykle skuteczne. Czy mają moc całkowitej emocjonalnej anihilacji? Czy dzięki nim przestaniesz odczuwać jakiegokolwiek emocje? Nic bardziej mylnego! Nie chodzi o to, by przestać czuć, a jedynie o to, by to odczuwanie przestało doskwierać. Zawarte w poniższych rozdziałach ćwiczenia nie mają mocy magicznej różdżki rozwiązującej dowolny emocjonalny problem, ale ich wykonanie, uczciwe i rzetelne, powoduje, że w dużo lepszy sposób jesteśmy sobie w stanie z konkretną emocją poradzić i, co najważniejsze, sprawia, że dana emocja po prostu zmniejsza swą destrukcyjną siłę. W wielu zaś wypadkach, których byłem świadkiem, regularne ćwiczenie zawarte w sekwencji kroków przypisanych do danej emocji czyniło z niej naszego przyjaciela miast wroga. Demony, koszmary i wrogowie zamieniali się w efektywną naukę, bezcenną informację o naszym własnym emocjonalnym systemie i o nas samych. To sytuacja, którą można by zobrazować przykładem ze szkoły podstawowej. Oto stoisz wezwany do tablicy i musisz rozwiązać konkretne i jednocześnie trudne matematyczne równanie. W pierwszej ławce, tuż przed Tobą, siedzi dwóch klasowych znajomków. Obydwaj usiłują Ci podpowiedzieć rozwiązanie. Jednak ten po prawej podpowiada Ci źle i liczy na niezły ubaw, kiedy będziesz się kompromitował niewiedzą i w konsekwencji tej niewiedzy równie kompromitującym zachowaniem. Ten po lewej dobrze Ci życzy, więc podpowiada Ci nie tylko właściwe rozwiązanie, ale też przy okazji zależy mu na tym, byś zrozumiał, o co w tym równaniu chodzi, tak byś w przyszłości coraz lepiej sobie z podobnymi zadaniami radził. Wykonanie proponowanych w poniższych rozdziałach kroków zmniejsza Twoją wrażliwość na podpowiedzi z prawej i jednocześnie uwrażliwia Cię na podpowiedzi z lewej. Sam teraz oceń, czy warto z nich skorzystać.

I jeszcze jedno. Nazywanie emocji negatywnymi jest sporym nadużyciem — w tym rozumieniu tytuł drugiej części tej książki nie jest zatem zbyt udany. Nie ma bowiem emocji negatywnych czy pozytywnych. Jak już zwracałem uwagę wcześniej — na przykład w rozdziale 5. — emocje nie mają żadnego znaku wartości. To my im ten znak nadajemy. To od nas zależy, czy będą dla nas destrukcyjne, czy też będą stanowiły wyłącznie użyteczną informację. Czy będziemy je traktować jak osobiste koszmary, czy też sprzymierzeńców pozwalających nam lepiej zorganizować i przeżyć nasze życie. Jednak użyłem w tytule tej części książki słowa „koszmar” zupełnie świadomie i celowo. Bo dopóki nie nauczymy się radzić sobie z własnymi emocjami, dopóty będą dla nas koszmarami. I to właśnie — walkę z koszmarem — deklaruje większość ludzi szukających u mnie, i u wielu innych specjalistów (psychoterapeutów, mentorów, coachów itp.), pomocy. Zapraszam więc do odczarowania szesnastu koszmarów i uczynienia z nich co najmniej cennych informatorów, a docelowo również naszych sprzymierzeńców.



## Poczucie winy

Jak wiele razy w naszym życiu zdarza nam się czuć wewnętrzne negatywne napięcie, które wynika ze świadomości różnicy pomiędzy tym, co zrobiliśmy, a tym, co powinniśmy zrobić? Myślmy wówczas mniej więcej w następujący sposób: „Gdybym się zachował inaczej, to nie czułbym się dzisiaj z tym tak fatalnie!”. Im zaś bardziej drążymy temat, im bardziej zagłębialiśmy się w naszych myślach w zaistniałą sytuację i nasze w niej zachowanie, tym większe napięcie się rodzi. Samo poczucie winy zaczyna zaś zapraszać do naszego systemu kolejne emocje: żal, rozczarowanie sobą, złość i wiele innych. W końcu, kiedy wzrastające rozpamiętywanie swojego niewłaściwego zachowania będzie odpowiednio dużych rozmiarów, zaczyna dezorganizować cały system. Wpadamy w przygnębienie, apatię i jeśli się w porę nie ockniemy, stajemy na progu depresji. Poczucie winy — zarówno w słabej, jak i silniejszej formie — towarzyszy nam przez całe nasze życie. Pojawia się tak często i sieje tak wielkie spustoszenie, że aż korci, by zapytać, co z nami jest nie tak. Czemu tak często dotyka nas taka dysfunkcja? Czy czasem nie zostaliśmy trochę źle skonstruowani? Czy aby jednostka ludzka nie ma jakiejś ukrytej fabrycznej wady? Bo przecież kiedy przyjrzymy się bliżej naszemu poczuciu winy, to powstały w jego efekcie problem emocjonalny zawsze dotyczy naszego własnego wewnętrznego systemu. „To my mamy problem” — myślimy sobie, a mówiąc dokładniej, myślimy, że to my ten problem stworzyliśmy. Zatem obwiniamy siebie i to w sobie szukamy winnego za to, co czujemy, i za to, co się stało, jak się zachowaliśmy,

mimo że przecież nie powinniśmy się tak zachować. No dobrze, skoro tak, to spróbujmy odpowiedzieć sobie na pytanie, skąd wiedzieliśmy, jak się zachować, a jak się nie zachowywać w określonej sytuacji. Przecież musieliśmy to wiedzieć, bo wyłącznie dzięki tej wiedzy potrafimy odróżnić zachowanie pożądane (oczekiwane) od niepożądanego (nieoczekiwanego). Musi więc istnieć w nas jakiś wewnętrzny kodeks zachowań, do którego się odwołujemy, czując opisywane wyżej napięcie. A żeby taki kodeks powstał, musi się pojawić wypracowany przez nas system moralności i musi on mieć podłoże kognitywne, czyli mówiąc prościej, musimy wiedzieć, jak się zachować, i rozumieć, dlaczego tak, a nie inaczej. Ten zbiór zasad, nasz wewnętrzny moralny kodeks, powstaje w dzieciństwie — dokładnie wtedy, kiedy jako dzieci zaczynamy rozumieć różnice pomiędzy zachowaniem dobrym i złym, a to z kolei musi nastąpić dopiero wówczas, kiedy dowiadujemy się, że istnieją dobro i zło. Dowiadujemy się, że coś jest dobre, a zatem oczekiwane, a coś złe, czyli zabronione. Celowo napisałem „dowiadujemy się”, bo to wskazówka pozwalająca nam rozwiązać większość problemów z naszym poczuciem winy. Dowiadywać się czegoś możemy bowiem wyłącznie z zewnątrz. Ktoś nam musi coś powiedzieć, coś przekazać, zasugerować czy wmówić, byśmy „dowiedzieli się”, jak ma być skonstruowany nasz wewnętrzny kodeks zachowań. Jeśli zaś powyższa teza jest prawdziwa, to można ją udowodnić tylko w jeden sposób: jeśli jednemu dziecku przekazemy inne oczekiwania (inny zestaw kodeksowych zasad) niż drugiemu, to w dorosłym życiu tych dzieci powinna się pojawić zupełnie inna tendencja do odczuwania poczucia winy. To proste — jeśli Jasiowi powiem, że określony zestaw zachowań jest dobry, a Zosi wmówię, że ten sam zestaw zachowań jest zły, to w dorosłym życiu w efekcie dokładnie takiego samego zachowania Zosia poczuje się winna, a Jaś już nie. Prawda, że to proste? Co więcej, potwierdzają to badania przeprowadzone w 2009 roku przez dr Itziar Etxebarrię z katedry

psychologii Uniwersytetu Kraju Basków w Hiszpanii. Otóż badania<sup>1</sup> trzech grup wiekowych — od nastolatków do osób starszych — wykazały, że we wszystkich tych grupach tendencja do nawykowego poczucia winy jest silniejsza u kobiet niż u mężczyzn. A jest tak właśnie dlatego, że w dzieciństwie Zosie zazwyczaj słyszą od swojego otoczenia zupełnie inne rzeczy, niż ma to miejsce w przypadku Jasiów. Fenomen ten logicznie tłumaczy psycholog dr Melanie Greenberg na łamach czasopisma „Psychology Today”: „Odpowiedzią jest socjalizacja, która przez tysiące lat nakładała na kobiety większą odpowiedzialność za budowanie relacji z krewnymi i przyjaciółmi, dostosowywanie się do planów i zamierzeń innych osób (głównie mężczyzn — *przyj. J.G.*) oraz za prawidłowe funkcjonowanie gospodarstwa domowego”<sup>2</sup>.

Z powyższego zaś możemy wysnuć jeden, ale jakże okrutny wniosek: „Czujemy się winni dokładnie w taki sposób, w jaki nas nauczono się czuć winnymi!”. Ileż to razy słyszymy w dzieciństwie słowo „powinnaś” czy „powinieneś”. Całą masę, prawda? A to powinniśmy robić coś, bo inni oczekują, byśmy tak zrobili, a to powinniśmy nie kwestionować sądów starszych, nawet gdy plotą wierutne bzdury, a to powinniśmy wyjąć ręce z kieszeni, kiedy opowiadamy wierszyk. Oczywiście, tych „powinniśmy” słyszymy w dzieciństwie tyle tysięcy razy, że w końcu zaczynamy internalizować ich znaczenie i budujemy na nich nasz własny wewnętrzny

---

<sup>1</sup> I. Etxebarria, M.J. Ortiz i in., *Intensity of habitual guilt in men and women: differences in interpersonal sensitivity and the tendency towards anxious-aggressive guilt*, „The Spanish Journal of Psychology” 2009, vol. 12, nr 2, s. 540 – 554, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19899655> [dostęp: 11 kwietnia 2018].

<sup>2</sup> M. Greenberg, *8 Empowering Ways to Stop Feeling Guilty*, „Psychology Today” 2017, 26 marca, <https://www.psychologytoday.com/blog/the-mindful-self-express/201703/8-empowering-ways-stop-feeling-guilty> [dostęp: 11 kwietnia 2018].

kodeks. Zapominamy, że dostaliśmy ten okropny prezent z zewnątrz, i wierzymy, że to my sami wiemy, jak powinniśmy, a jak nie powinniśmy się zachowywać. I wtedy właśnie następuje katastrofa, kiedy sekwencja „oczekiwanie — zachowanie — efekt” zostaje zaburzona, bo pomiędzy jej pierwszym a drugim członem jest różnica. Nie zachowujemy się zgodnie z oczekiwaniem, w efekcie czego rodzi się poczucie winy. Cały zaś problem widzimy jedynie w drugim członie sekwencji — w naszym zachowaniu, a zdajemy się zupełnie nie dostrzegać tego, że równie duży problem leży w jej pierwszym członie. To w nim często tkwi problem, a nie w zachowaniu. Bo oczekiwania co do naszego zachowania są z reguły kompletnie nieadekwatne do rzeczywistości, przesadzone czy zbyt wygórowane. Wyobraź sobie ojca, który ze swym siedmioletnim synem gra na podwórku w koszykówkę. Za każdym razem, kiedy syn nie trafia piłką do kosza, ojciec robi zawiedzioną minę i mówi: „A tak liczyłem, że będziesz w tym dobry, a ty po prostu grasz jak ostatnia pokraka i łamaga. Nic z ciebie nie będzie”. Jaki pakiet oczekiwań dostaje ten siedmiolatek? Otóż nierealistyczny, taki, którego nie jest w stanie w tym momencie swego życia spełnić. Musi więc za to zapłacić poczuciem winy. Problemem jest to, że zadręcza się tym, że nie spełnia oczekiwań ojca, a w ogóle nie jest świadomy tego, że te oczekiwania są zbyt wygórowane, nierzeczywiste, bo powstałe na podstawie nierealistycznych urojeń ojca o sportowej karierze syna. Potem, po latach, ten sam siedmiolatek, już jako dorosły mężczyzna, usiadł naprzeciwko mnie na indywidualnej sesji i rozpocznie swoją narracyjną opowieść od komunikatu: „Nic mi nie wychodzi. Za cokolwiek się wezmę, zawsze jestem niewystarczająco dobry, by osiągnąć sukces!”. I będzie sobie mógł poradzić z tym problemem tylko wówczas, jeśli uświadomi sobie błąd, który popełnia. Lokuje problem w drugim elemencie sekwencji poczucia winy (zachowanie) zamiast w pierwszym (oczekiwanie). Musi być jednak odpowiednio otwarty na zmianę i zdeterminowany co do tego,



by coś ze swym życiem zrobić. A niestety, nie wszyscy mają wystarczająco silną determinację. Z mojego doświadczenia w pracy z ludźmi mogę z czystym sumieniem powiedzieć, że większość przypadków poczucia winy zogniskowana jest właśnie wokół tego iluzorycznego schematu: czujemy się winni za swoje zachowanie i jednocześnie nie dostrzegamy tego, że oczekiwanie było nieadekwatne do rzeczywistości, nierealistyczne lub, co gorsza, zupełnie niezgodne z naszym wewnętrznym „ja”, talentem, predyspozycjami itd., itp. Ale wolimy się zadręczać tym, jak się zachowaliśmy, zamiast zweryfikować własne (czy przede wszystkim cudze) oczekiwania w stosunku do naszego zachowania.

Oczywiście, nie wszystkie przypadki poczucia winy są efektem iluzji pierwszego elementu sekwencji. W innych przypadkach zachowujemy się rzeczywiście niewłaściwie, niezgodnie z tym, jak chcielibyśmy się zachować czy jak w swoim (nie narzuconym przez kogoś z zewnątrz, ale własnym) autonomicznym kodeksie zakontraktowaliśmy. Bo przecież kodeks to nic innego jak wewnętrzny kontrakt z samym sobą, w którym zapisujemy reguły naszego funkcjonowania. Co zaś się dzieje, kiedy z różnych przyczyn nie udaje nam się dotrzymać tych reguł? Kiedy łamiemy swój własny autonomiczny kodeks? Wówczas musimy uciec się do pewnego mechanizmu, o którym często zapominamy w ferworze życia. Otóż, jak napisałem na początku tego rozdziału, poczucie winy może dojść do głosu dopiero wówczas, kiedy jesteśmy zdolni do kognitywnego schematu myślowego odróżniającego dobro od zła, który pojawia się we wczesnym dzieciństwie. Skoro tak, to jedynym sposobem poradzenia sobie z tym mechanizmem jest również kognitywna strategia. A to oznacza, że możemy poradzić sobie z poczuciem winy, wykorzystując trzy kognitywne kroki.

## KROK 1. Zweryfikuj kodeks

Jeśli złamaliśmy nasz wewnętrzny kodeks postępowania i czujemy się winni, w pierwszej kolejności powinniśmy zweryfikować, czy zapisy tego kodeksu są wciąż aktualne i adekwatne do sytuacji. Przecież w naszym życiu zmieniamy się praktycznie cały czas. Nie dość, że zmieniają się nasze wartości, potrzeby i to, co nas nakręca<sup>3</sup>, to dodatkowo też, co udowodniła Carol Dweck<sup>4</sup>, zmieniają się też nasze cechy charakteru. Skoro tak, to być może kodeks, który napisaliśmy w dzieciństwie, również powinien zostać ponownie przemyślany, czy aby na pewno dalej jego zapisy są aktualne i obowiązujące. Tak wiele się w naszym życiu zmieniło od czasu, kiedy jako dzieci poznawaliśmy świat dobra i zła, że także to poznanie powinno ewaluować, bo to, co Jasiu czy Zosia uznawali za nieodpowiednie dla nich, wcale nie musi oznaczać, że dla dorosłego Jana i Zofii w dalszym ciągu będzie tak samo nieodpowiednie.

## KROK 2. Stwórz manual

Jeśli w pierwszym kroku uznajesz, że w tym konkretnym przypadku poczucia winy kodeks się nie zmienił, to pora na krok drugi. Należy w nim stworzyć rodzaj instrukcji obsługi siebie w tej konkretnej sytuacji, by w przyszłości dysponować określonymi wytycznymi

---

<sup>3</sup> Ten mechanizm opisałem w poprzedniej książce: J. Gibas, *Model transpersonalny. Podręcznik warsztatowy*, Wydawnictwo Instytutu Tathatā, Katowice 2018.

<sup>4</sup> C. Dweck, *Nowa psychologia sukcesu*, tłum. A. Czajkowska, MUZA, Warszawa 2017.

co do własnych zachowań, jeśli podobna sytuacja znowu będzie miała miejsce. Żaden bowiem wewnętrzny kodeks nigdy nie jest odpowiednio uszczegółowiony. To zazwyczaj zestaw bardziej mglistych i ogólnikowych wytycznych niż konkretna lista czynności na wypadek pojawienia się problemu. Stworzenie takiej listy konkretnych zachowań to najlepszy sposób na uczenie się na własnych błędach, a wówczas to, co miało miejsce, zamiast być jedynie generatorem wyrzutów sumienia staje się bezcenną życiową lekcją. Od teraz wiesz precyzyjnie, jak się zachować w danej sytuacji i, co równie istotne, jak się nie zachowywać. W ten sposób tworzysz kognitywną instrukcję obsługi siebie, która pozwoli Ci w przyszłości w dużo lepszy sposób poradzić sobie z podobnymi sytuacjami. Cała zaś technika polega na przesunięciu ciężaru z dyskomfortowego rozgrzebywania i rozpamiętywania tego, co się stało, na dużo bardziej komfortowe myślenie: „Czego się właśnie o sobie nauczyłem i jaką ta nauka stwarza mi szansę na przyszłość?”!

### **KROK 3.      Odnotuj zmianę**

Teraz, kiedy masz już stworzoną nową konkretną instrukcję obsługi zachowań, musisz odnotować jeszcze jedną istotną rzecz, która jest zazwyczaj przez większość ludzi pomijana. Otóż kiedy masz poczucie winy związane z tym, że zachowałeś się nie tak, jak chciałeś się zachować, to jednocześnie z tym poczuciem winy musi zaistnieć w Twoim emocjonalnym systemie napięcie pomiędzy tymi dwoma faktorem: tym, jak wolałbyś, by było, i tym, jak naprawdę było. Skoro pojawiło się napięcie, to u jego źródeł musi leżeć kognitywna (pojęciowa) różnica. Mówiąc innymi słowami, pojawiło się rozróżnienie pomiędzy „jak” i „jak nie”. Musimy teraz sięgnąć do osi czasu, by wytłumaczyć istotę trzeciego kroku. Przecież poczucie

winy zawsze dotyczy jakiegoś zdarzenia z przeszłości — nie można się czuć winnym za coś, co się jeszcze nie wydarzyło. A zatem pomiędzy tym, co się wydarzyło, a tym, co teraz czujesz (poczuciem winy), upłynął jakiś czas. Moglibyśmy więc powiedzieć, że mamy tutaj do czynienia z dwiema różnicami. Pierwsza zachodzi pomiędzy tym, jak się zachowałeś, a tym, jak powinieneś się być zachować. Druga zachodzi w czasie — pomiędzy tym, jak się zachowałeś, i tym, jak teraz to zachowanie oceniasz. I teraz rozważmy pewną kwestię zawartą w pytaniu: „Czy gdybyśmy nie odczuwali winy, nasze zachowanie w następnej identycznej sytuacji by się zmieniło?”. Odpowiedź jest prosta: „Gdyby nie poczucie winy, nasze zachowanie nie uległoby zmianie”. Czyli jeśli zachowujemy się w określony sposób i nie czujemy winy po tym wydarzeniu, to nic nie stoi na przeszkodzie, by ponownie w podobnej sytuacji się tak zachować. Musi to więc działać też w drugą stronę! A to oznacza, że dzięki poczuciu winy wiemy już, jak się nie zachowywać. Wiemy coś, czego nie wiedzieliśmy, gdy się tak zachowaliśmy. Bo teraz, po tych doświadczeniach z poczuciem winy, w podobnej sytuacji już nie zachowalibyśmy się jak poprzednio. Czy nie oznacza to czasem, że właśnie odkryliśmy to, że się zmieniliśmy? Że zaszła w nas bardzo ważna zmiana: dzisiaj nie zachowalibyśmy się już tak jak wcześniej. Zmieniliśmy się. Rozwinęliśmy się. A mówiąc wprost, po prostu urosliśmy, staliśmy się lepsi i więksi. To najlepszy dowód na to, że się rozwijamy, wzrastamy, zmieniamy na lepsze. Krok trzeci zatem polega na uświadomieniu sobie tej zmiany. To bardzo uwalniające uczucie!

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

## Emocje? Weź to na spokojnie!

W teorii wiemy o nich wiele. Gorzej z praktyką. Dlaczego, mimo że rozumiemy, skąd na przykład bierze się w nas złość i rodząca się pod jej wpływem agresja, mimo że pojmujemy, jak bardzo jest ona niszcząca i nieracjonalna, wciąż się jej poddajemy? Potem musimy naprawiać szkody – przepraszamy i tłumaczymy się z emocjonalnych reakcji. Dlaczego życie tak wielu osób wypełnione jest nieujarzmionym lękiem, poczuciem winy, niską samooceną, stresem, gniewem, smutkiem? Czemu wielu z nas świat emocji kojarzy się wyłącznie z cierpieniem czy wręcz, jak w przypadku odrzucenia, z fizycznym bólem? Na wszystkie te pytania istnieje tylko jedna odpowiedź: **wciąż nie wykształciliśmy w sobie zdolności niezbędnych do zarządzania własnymi emocjami i nadal pozwalamy na to, by to one zarządzały nami.**

Nauczenie się zarządzania emocjami nie należy do łatwych, ale nie jest też niemożliwe. By odnieść w tym sukces, należy zarówno zrozumieć mechanikę działania emocji u siebie i u innych ludzi, jak i przeciwżyć odpowiednie narzędzia radzenia sobie z konkretnymi emocjami. I właśnie w ten sposób została skonstruowana ta książka: w pierwszej części opisano mechanizmy powstawania i działania emocji z perspektywy badań naukowych, dzisiejszej wiedzy o emocjach oraz wielowiekowych tradycji mistycznych czy kulturowych. Druga część została poświęcona kilkunastu kluczowym emocjom najczęściej zgłaszanym jako sprawiające problemy przez pacjentów terapii, a także klientów indywidualnych procesów wsparcia. Narzędzia zawarte w drugiej części książki zostały sprawdzone przez autora w praktyce – podczas warsztatów, szkoleń czy indywidualnej pracy z klientem.

**Jarosław Gibas** – socjolog, dawniej dziennikarz i publicysta, obecnie nauczyciel. Autor kilku książek z zakresu inteligencji duchowej i emocjonalnej oraz warsztatów i szkoleń obejmujących zarówno umiejętności EQ czy mindfulness, jak i obszary związane z psychologią transpersonalną. Entuzjasta dużych motocykli. Mieszka z żoną i psem w Katowicach.

OSOBYWOŚĆ ODNOWA

sensus

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:  
ebookpoint.PL



ISBN 978-83-283-4240-8



cena 44,90 zł