

Idź do

Przykładowy  
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany  
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje  
o nowościach

## Świat bez marudzenia. Przestań narzekać i ciesz się życiem

Autor: Will Bowen

Tłumaczenie: Anna Kłosiewicz

ISBN: 978-83-246-1700-5

Tytuł oryginału: [A Complaint Free World:  
How to Stop Complaining and Start  
Enjoying the Life You Always Wanted](#)

Format: A5, stron: 200



### Rzuć zgubny nawyk narzekania

- Odzyskaj optymizm i poczucie zadowolenia z życia
- Zaczynaj przyciągać do siebie pozytywne wydarzenia
- Popraw swoje relacje z rodziną i przyjaciółmi

*Jeśli poskarżysz się jeszcze jeden raz, napotkasz mój zbrojny opór*

**Björk**

### Narzekam, więc jestem (marudą)

Wstajesz rano i już ciśnie Ci się na usta skarga, że znów trzeba iść do pracy? Na dodatek na zewnątrz jest za ciepło albo za zimno. Narzekasz, że musisz stać w korkach, szef Cię nie docenia, a zupa była za słona. „Lajf-is-bruta!” i wydaje się, że wyrzucenie z siebie wszystkich złych emocji to jedyny sposób, żeby nie zwariować. A może jednak warto spróbować żyć inaczej?

Kiedy ludzie wokół Ciebie wciąż słuchają narzekań, powoli przestają przejmować się Twoimi problemami. Również na Ciebie działa to negatywnie, bo zamiast usunąć z organizmu toksyny, zaczynasz je kumulować, budując wokół siebie mur złożony z małych marudnych cegiełek.

Nadeszła pora, by oczyścić atmosferę, zadbać o swoje zdrowie i samopoczucie oraz poprawić jakość Twojego życia. Spróbuj, a przekonasz się, że przyciągasz do siebie dobre rzeczy i wartościowe osoby – wystarczy tylko zarzucić zgubny nawyk narzekania. Przełknij tę słodką pigułkę optymizmu i przyczyn się do stworzenia świata wolnego od narzekań.

- Dlaczego narzekamy i jakie „korzyści” osiągamy w ten sposób?
- Jak bardzo szkodliwy wpływ na Ciebie ma takie zachowanie?
- Jak zredukować stres oraz poczucie niespełnienia i zniechęcenia?
- W jaki sposób odzyskać spokój ducha, optymizm oraz radość życia?
- Jak przekonać ludzi z Twojego otoczenia, by zarzucili marudzenie?

## SPIS TREŚCI

|                  |   |            |
|------------------|---|------------|
| PODZIĘKOWANIA    |   | 7          |
| WSTĘP            |   | 9          |
| <b>CZĘŚĆ I</b>   | <b>Nieświadoma niekompetencja</b>       | <b>29</b>  |
| ROZDZIAŁ 1       | Narzekam, więc jestem                   | 31         |
| ROZDZIAŁ 2       | Narzekanie a zdrowie                    | 49         |
| <b>CZĘŚĆ II</b>  | <b>Świadoma niekompetencja</b>          | <b>63</b>  |
| ROZDZIAŁ 3       | Narzekanie a kontakty międzyludzkie     | 65         |
| ROZDZIAŁ 4       | Przebudzenie                            | 81         |
| <b>CZĘŚĆ III</b> | <b>Świadoma kompetencja</b>             | <b>99</b>  |
| ROZDZIAŁ 5       | Milczenie a język narzekania            | 101        |
| ROZDZIAŁ 6       | Krytycy i sprzymierzeńcy                | 123        |
| <b>CZĘŚĆ IV</b>  | <b>Nieświadoma kompetencja</b>          | <b>141</b> |
| ROZDZIAŁ 7       | Mistrzostwo                             | 143        |
| ROZDZIAŁ 8       | Zwycięzcy programu dwudziestu jeden dni | 157        |
| ZAKOŃCZENIE      |   | 183        |

## Narzekanie a kontakty międzyludzkie

To kompletna strata czasu — złościć się na swoje kalectwo. Trzeba żyć dalej, a ja poradziłem sobie z tym zadaniem chyba całkiem nieźle. Ludzie nie będą mieli dla ciebie czasu, jeśli wiecznie jesteś zły albo narzekasz.

— STEPHEN HAWKING

**K**iedy wkraczasz w etap świadomej niekompetencji, zaczynasz dostrzegać niewygodną prawdę (zyskujesz świadomość), jak często narzekasz (czyli jak bardzo jesteś niekompetentny).

Z narzekania możemy odnieść korzyść w postaci czyjejś sympatii czy uwagi. Taka strategia pozwala nam też często uniknąć konieczności zrobienia czegoś, na co nie mamy ochoty. Jednocześnie balansujemy jednak niebezpiecznie na granicy. Może się to bowiem skończyć bojkotem takiego nieuleczalnego zrzędy przez osoby z najbliższego otoczenia, które czują, że to ciągle narzekanie

## RELACJE PROSTO Z ŻYCIA

Po raz pierwszy usłyszałam o tej wspaniałej akcji w *The Today Show*. Zaczęłam rozpytywać wśród swoich znajomych w pracy, czy byliby zainteresowani podjęciem takiego wyzwania. Większość się zgodziła, więc zamówiliśmy dla wszystkich fioletowe bransoletki. Ustaliliśmy też, że do momentu ich otrzymania z całego tygodnia pracy wybierzemy sobie jeden dzień, w którym postaramy się w ogóle nie narzekać. Nasz wybór padł na poniedziałek, tak więc teraz mamy **PONIEDZIAŁKI WOLNE OD MARUDZENIA**.

Wywiesiliśmy odpowiednie informacje na tablicy ogłoszeń i w całym biurze, w których zachęcaliśmy pozostałych pracowników do powstrzymywania się w poniedziałki od narzekania, utyskiwania i zrządzenia. Pomysł okazał się naprawdę trafiony, bo teraz zawsze pozdrawiamy się w poniedziałkowe poranki słowami: „Witam w ten wolny od marudzenia poniedziałek!”.

Jeśli się nad tym zastanowić, życie jest po prostu zbyt krótkie. Zawsze czekamy na wielkie błogosławieństwa (bogactwo, stabilną posadę, wspaniałą figurę itd.), a przecież powinniśmy zacząć zwracać uwagę na te drobne dary, które otrzymujemy każdego dnia. Uważam, że Pański program jest wspaniały. Spłynęło na nas tyle łask!

— SALLY SCUDIÈRE, KENT, OHIO

odbiera im energię. Sam zapewne znasz kogoś, w czym towarzystwie zaczynasz się czuć kompletnie wyczerpany z sił. Z powodu swojej skłonności do narzekania tego typu ludzie dosłownie wysysają

z nas energię, która w całości zostaje zamieniona we współczucie. I na odwrót, osoby w naprawdę ciężkiej sytuacji potrafią zachowywać pozytywne nastawienie do życia, nie pozwalają się wtłoczyć w rolę ofiary. Chociaż był umierający, Hal nigdy nie sprawił, że w jego towarzystwie czułem się wyczerpany. Raczej potrafił mnie podnieść na duchu swoim optymizmem i radością.

Wszyscy znajdujemy się w rozmaitych punktach jednej wielkiej skali — od zwyczaju ciągłego narzekania po wypowiedzianie skarg niezwykle rzadko. Jeśli ktoś pod tym względem odbiega za bardzo od normy panującej w grupie, do której przynależy, szybko się zorientuje, że nie jest tam już mile widziany.

Spójrzmy jeszcze raz na skłonność do narzekania jak na narkotyk. Każdy z nas na pewno spotkał w swoim życiu ludzi stosujących rozmaite używki, czy są to papierosy, alkohol, czy też rozmaite substancje odurzające. Jeśli ktoś nie pasował do ich grupy, czuli się zagrożeni. Osobiście mam pewną teorię na temat tego zjawiska — ludzie oddający się jakimś destrukcyjnym zachowaniom wiedzą, że to, co robią, nie jest zdrowe, a obecność kogoś, kto nie ulega podobnemu nałogowi, uświadamia im to z jeszcze większą jasnością. Kiedy przebywamy wśród osób narzekających bardziej lub mniej od nas, czujemy się niezręcznie. Nasz poziom wibracji jest odmienny, a ludzie o różnych energiach zwykle działają na siebie odpychająco.

Czy znajdujesz się właśnie w samym centrum takiej gromady zrędy? Czy otaczają Cię ludzie, którzy często narzekają? W takim razie mam dla Ciebie niezbyt miłą wiadomość. Zwykle otaczamy się ludźmi podobnymi do nas, a unikamy tych, którzy się od nas różnią. Jednym z najbardziej wyrazistych aspektów całego programu Wolni Od Narzekania jest liczba próśb, które otrzymujemy

od ludzi powtarzających jednym głosem: „Proszę o jak najszybsze przesłanie mi Waszych fioletowych bransoletek; wszyscy moi znajomi bez przerwy narzekają”. Kiedy nadchodzi jeden z takich listów, a napływa ich do nas naprawdę dużo, uśmiechamy się i wysyłamy bransoletki bez żadnego komentarza. Uśmiechamy się, bo osoba, która pisze do nas z podobną prośbą, sama pewnie ciągle narzeka, choć nie zdaje sobie z tego sprawy. Gdy ktoś taki zakłada naszą fioletową bransoletkę na nadgarstek, zwykle zaczyna lepiej rozumieć bliźnich, bo uświadamia sobie, jak bardzo sam narzeka.

Podobieństwa się przyciągają, co zauważył — jakże słusznie — Richard Bach w swoich *Iluzjach*. Ludzie, którzy są do siebie podobni, czy to w narzekaniu, czy w okazywaniu wdzięczności, garną się do siebie, natomiast osoby o odmiennych zwyczajach zwykle działają na siebie odpychająco. Wszyscy jesteśmy zbudowani z energii, a energie, które wibrują w odmiennych częstotliwościach, nie mogą stworzyć harmonijnej całości.

Myśli także są formą energii. Przyciągasz więc rzeczy harmonizujące z twoim sposobem myślenia, a odpychasz takie, które do niego nie przystają. Twoje słowa są odbiciem, wzmocnieniem i siłą wielokrotniącą Twoje myśli. Tak więc kiedy narzekasz, w rzeczywistości odpychasz od siebie to, czego, jak sam twierdzisz, pragniesz. Twoje skargi oddalają od Ciebie rzeczy, które — wedle Twoich słów — chciałbyś mieć. Znam pewną grupę kobiet, które spotykają się co tydzień, żeby, jak to określają, „wspierać się nawzajem”. To „wsparcie” polega przede wszystkim na ciągłym utyskiwaniu na mężczyzn. Z tego, co mi wiadomo, ulubionymi tematami ich dyskusji są więc mądrości typu: „mężczyźni to egoiści”, „mężczyźni boją się zaangażowania” oraz „nie można ufać facetom”. Dla nikogo nie będzie chyba zaskoczeniem, że żadna

z tych kobiet nie potrafi stworzyć szczęśliwego, zdrowego związku. Czy chciałyby takiego? Oczywiście, ale swoim wiecznym narzekaniem wysyłają w świat energetyczne wibracje z przesłaniem: „mężczyźni to nic dobrego” i w rezultacie nigdy dobrych mężczyzn na swojej drodze nie spotykają. Skargami kształtują rzeczywistość.

Kilka lat temu poznaliśmy z Gail pewną parę, której syn był dokładnie w wieku naszej córeczki. Mieliśmy ze sobą wiele wspólnego, a nasze dzieci uwielbiały się razem bawić, tak więc często się spotykaliśmy. Z upływem czasu zacząłem jednak dostrzegać, że ani moja żona, ani ja sam nie wyglądamy tych spotkań z radością. Wreszcie pewnego wieczoru Gail stwierdziła:

— Lubię tę dwójkę, ale kiedy rozmawiamy tylko we dwie, ona bez przerwy narzeka na swojego męża.

Wyznałem wtedy, że narzekanie na małżonkę to również ulubiona rozrywka jej męża w trakcie naszych męskich rozmów z dala od pań.

Uświadomiliśmy sobie, że podczas tych sesji zrządzenia nasi znajomi nie tylko na siebie narzekają, ale również starają się nakłonić Gail i mnie do szukania wad w naszym własnym związku. Oboje próbowali przekonać nas, abyśmy skupiali się na rzeczach, których w sobie nawzajem nie lubimy. Nieszczęście nie tylko uwielbia towarzystwo, ale też szuka w nim dla siebie potwierdzenia. W końcu zaczęliśmy więc wynajdywać wymówki, żeby nie spędzać czasu z tą rodziną, aż wreszcie całkiem straciliśmy z nimi kontakt.

Oczywiście mamy z Gail swoje problemy, tak jak chyba wszystkie pary. Osoba, z którą pozostajemy w związku, często zwraca uwagę na to, z czego powinniśmy sobie zdawać sprawę i co musimy, wcześniej czy później, spróbować naprawić. Oboje z Gail rozwiązujemy jednak takie kwestie w ten sposób, że omawiamy je ze

sobą, a nie z innymi ludźmi. Dyskusja nad problemem z kimś innym niż osoba, która budzi w nas złe emocje, to już triangulacja. Jeśli nie znacie tego terminu, wspomnę tylko, że z triangulacją mamy do czynienia wtedy, gdy w przypadku konfliktu decydujemy się na rozmowę o zaistniałej sytuacji z kimś z zewnątrz, zamiast omówić wszystko z osobą bezpośrednio zainteresowaną. Zdrowa komunikacja polega na rozmowie wyłącznie z tym, z kim weszliśmy w konflikt. Dyskusja na ten temat z osobą trzecią to już narzekanie, triangulacja, która raczej podsycy problem, zamiast pomagać go rozwiązać.

Zapewne Ty też wielokrotnie w swoim życiu znajdziesz się w podobnej sytuacji. Jedno z Twoich dzieci może się na przykład obrazić na któreś z rodzeństwa, ale zamiast porozmawiać z siostrą czy bratem, przychodzi z tą sprawą do Ciebie. A Ty, mądry i dobry rodzic, angażujesz się w konflikt — dajesz niezadowolonemu dziecku rady, co robić, albo, co gorsza, sam rozpoczynasz dyskusję z tą drugą pociechą. Na krótką metę może zdołasz załagodzić sytuację, ale nie nauczysz dzieci, jak radzić sobie z problemami. Pozwalasz skarżącemu się dziecku odgrywać rolę ofiary, a tym samym utrwalasz w nim na przyszłość taki wzorzec rozwiązywania konfliktów.

Oczywiście pragniesz służyć pomocą swoim dzieciom i wspierać je, jednak jeśli próbujesz rozwiązywać za nie spory, nie uczysz ich zdrowego modelu komunikacji. Co więcej, nieświadomie dajesz im przyzwolenie na angażowanie Cię w kolejne konflikty, niezależnie od ich skali czy znaczenia. Lepiej zachęć pociechy do rozmowy ze sobą nawzajem, naucz zaufania do własnych przekonań i pokaż, jak we właściwy sposób rozwiązywać problemy w kontaktach



międzyludzkich. W ten sposób przekażesz im niezwykle ważną umiejętność zdrowej komunikacji. W dodatku pomożesz im odnaleźć wewnętrzną siłę, a to również dar nie do przecenienia.

Triangulacja jest także rozpowszechniona pośród części kleru. Niedawno słyszałem historię pastora, który kwestionował w rozmowie z kolegą sposób, w jaki ich wspólny znajomy prowadzi swoją parafię. Po kilku minutach tej tyrady jego rozmówca — do tej pory zachowujący milczenie — włączył głośnik w telefonie, po czym wystukał numer do oczernianego księdza.

— Jim, tu Jerry — zaczął. — Jest u mnie Mike, który ma parę uwag na twój temat i na temat twojej parafii. Nie chcę być partnerem w triangulacji, a poza tym wiem, że bardzo sobie cenisz tego typu wskazówki. Tak więc bardzo proszę, Mike, masz tu Jima.

Zaczerwieniony po korzonki włosów Mike ze zdumienia nie był w stanie wykrztusić nawet słowa. W tym momencie otrzymał cenną nauczkę, że obmawianie kogoś za jego plecami nie jest uczciwe. Jerry zaś zdołał wyznaczyć zdrowe granice, a jednocześnie zyskał pewność, że Mike nie będzie go już próbował wciągnąć w podobne intrygi.

Ten przykład najlepiej wyjaśnia, dlaczego wrzucam plotki i narzekanie do jednego worka. Czy jestem przeciwny plotkowaniu? Ależ skąd. O ile:

1. Twoje uwagi na temat nieobecnej osoby są pochlebne.
2. Powtórzyłyś to samo, co do słowa, gdyby osoba, o której mówisz, była przy tym obecna.

Jeśli przestrzegasz tych dwóch zasad, możesz sobie plotkować do woli. Spróbuj tak zrobić. I żadnego oszukiwania w rodzaju:

„Czyż to nie wspaniałe, jak tanim kosztem ona się ubiera?” i nazywania tego pozytywną opinią, podczas gdy doskonale zdajesz sobie sprawę, że u podłoża takiej uwagi leży krytyka. To dokładnie to samo. Żeby zacytować powiedzonko z południa USA: polewa na kupie lajna jeszcze nie czyni z niego ciasta. Jeśli nie skierowałbyś dokładnie tych samych słów do danej osoby, tak aby uznała je ona za komplement — są to plotki i narzekanie. Twoja mama się nie myliła — jeśli nie masz do powiedzenia nic miłego, lepiej nie mów nic. Nie potrzebujesz tego rodzaju energii w swoim świecie.

Jeżeli jesteś osobą, która normalnie przepada za plotkami, szybko się przekonasz, że mówienie o nieobecnych wyłącznie w samych superlatywach psuje całą radość plotkowania. We współczesnym społeczeństwie plotki stały się prawdziwą plagą, oznaczającą tak naprawdę czepianie się głupstw. Zupełnie jak rzep psiego ogona. A ten rzep to po prostu koszyczek łopianu z ostrymi łuskami, którego bardzo trudno się pozbyć. Jeśli więc nie chcesz pokłuć sobie palców przy usuwaniu tych, które mogą zahaczyć o Twoje ubranie, lepiej przestań się czepiać innych.

Jednym z głównych powodów, dla których narzekamy czy plotkujemy na temat bliźnich, jest to, że dzięki temu sami wypadamy korzystniej na ich tle: „Przynajmniej nie jestem taki okropny, jak [tu wstaw imię]” — mówimy. Kiedy wytykamy komuś jego wady, sugerujemy jednocześnie, że sami ich nie mamy, a więc jesteśmy od tego kogoś lepsi.

Narzekanie jest zatem tak naprawdę przechwalaniem się. A nikt nie lubi chwali się.

I jeszcze jedna trzeźwiąca myśl. Nie dostrzegaliśmy u kogoś wad, gdybyś sam nie miał tych samych przywar. Podobnie jak ludzie zamawiający nasze fioletowe bransoletki dla „wszystkich tych

marud dokoła”, ponieważ sami mają zazwyczaj skłonność do ciągłego narzekania, tak i Ty szybko się przekonasz, że najbardziej denerwują Cię u innych cechy, które w rzeczywistości sam przejawiasz. Po prostu znajdujesz się na etapie nieświadomej niekompetencji, jeśli chodzi o ten aspekt Twojej osobowości. Zwracanie na tę rzecz uwagi u innych stanowi tak naprawdę zaproszenie ze strony wszechświata, abyś dostrzegł ten problem u siebie i postarał się z nim rozprawić. Jeśli masz ochotę wytknąć komuś wadę, przyjrzyj się temu uważniej, sprawdź, czy nie znajdziesz jej także u siebie, i postaraj się być wdzięczny, że masz szansę sobie ją uświadomić i może nawet wreszcie wyplenić.

I proszę, nie pozwól, aby umknął Ci inny skutek tej zależności. Zalety, dobre rzeczy, które podobają Ci się u innych ludzi, zwróciły Twoją uwagę z tego samego powodu. Dostrzegasz je u bliźnich, bo tkwią też w Tobie. To również część składowa tego, kim jesteś. Te pozytywne cechy mogą być uśpione, ale jeśli się na nich skoncentrujesz, zaczniesz ich u siebie szukać — zdołasz wydobyć je na powierzchnię.

Za pomocą swoich myśli i słów nie tylko kształtujesz rzeczywistość, ale również oddziałujesz na ludzi, którzy Cię otaczają. Następnym razem, kiedy zdarzy Ci się siedzieć na widowni, która zaczyna bić brawo, zwróć uwagę na pewną rzecz — jeśli owacje będą trwały wystarczająco długo, wszyscy zaczną klaskać w tym samym rytmie. Będą synkopować. To się nazywa synchronizacja. Ludzie mają skłonność do zestrajania swoich wibracji, a jeśli stworzenie harmonii nie jest możliwe, owe wibracje ulegają rozproszeniu. Jeśli uda się ją osiągnąć, owacja potrwa dłużej, jeśli nie — brawa umilkną.

Wielokrotnie miałem okazję zademonstrować to zjawisko szerokiej publiczności podczas swoich wykładów. Bez wyjaśniania powodów prosiłem słuchaczy o bicie braw tak długo, dopóki nie każę im przestać. Czasami zajmuje to kilka sekund, czasem potrzeba minuty czy dwóch minut, ale zawsze ma to miejsce. Aplauz nabiera rytmu, miarowości; obcy sobie ludzie zaczynają klaskać tak, jakby stanowili grupę żywych, zsynchronizowanych metronomów.

Moja matka, która była jedną z czterech córek w rodzinie, opowiadała mi, że cykle menstruacyjne jej i jej sióstr rozpoczynały się dokładnie w tym samym czasie każdego miesiąca. Z powodu wyłącznie fizycznej bliskości ich fizjologia ulegała zestrojeniu. Kiedy najstarsza z nich wyjechała do college'u, w niedługim czasie jej cykl uległ zmianie, dostosowując się do cyklu współlokatorki, kiedy jednak ciotka wróciła do domu na wakacje — ponownie zestroili się z cyklami pozostałych sióstr. Tak więc w ludzkiej naturze leży dążenie do synchronizacji, zgrania się, dostosowania do wzorca tych, którzy nas otaczają.

Synchronizacja to równie podstawowa zasada, jak siła ciężenia. Nie jest ona ani dobra, ani zła — po prostu jest. I podobnie jak grawitacja — działa bezustannie. Każdy z nas ciągle dostosowuje się do otaczających go ludzi. Ty synchronizujesz się z ich rytmem, oni synchronizują się z Twoim. Kiedy przebywasz w towarzystwie osób, które narzekają, sam zaczynasz narzekać częściej.

Uświadomienie sobie, jak wiele skarg pada z ust ludzi wokół nas, pozwoli Ci zrozumieć, że być może sam przyczyniasz się do tego, bo swoim zrzędzeniem przyciągasz skargi innych. To jeden z etapów przemiany Twojego życia. Czasem w trakcie tego procesu możesz zakończyć niektóre stare znajomości. Kiedy sam próbowałem wytrwać dwadzieścia jeden dni bez narzekania, zorien-

towałem się, że przez większość czasu radzę sobie całkiem nieźle, jednak w towarzystwie jednego z moich starych znajomych natychmiast zaczynam żrędzić. Po jednej z naszych rozmów telefonicznych, w trakcie której w ciągu kwadransa musiałem przełożyć bransoletkę z nadgarstka na nadgarstek aż czterokrotnie, pomyślałem sobie: „Gdyby Scott nie był tak negatywnie nastawiony do świata, nie zacząłbym narzekać podczas rozmowy z nim”. Następnym razem świadomie próbowałem skierować rozmowę na bardziej pozytywne tory, co okazało się niezwykle trudne. W końcu wyszło na jaw, jak niewiele mamy sobie tak naprawdę do powiedzenia. Odkryłem, że nasza znajomość opiera się głównie na narzekaniu, a ponieważ obaj lubiliśmy rywalizację, staraliśmy się w tym zręczeniu nawzajem prześcignąć. Gdyby istniała Olimpiada Narzekania, obaj mielibyśmy poważne szanse na złoto.

Chciałem ukończyć dwudziestojednodniowy program, przestałem więc w ogóle odbierać telefony od Scotta. „To wszystko jego wina” — powtarzałem sobie w myślach, pełen poczucia wyższości. Jednak inni nasi znajomi wcale nie odbierali Scotta w ten sposób. W rozmowach z nimi był wesoły, pełen optymizmu i zadowolenia z życia.

Au.

Musiałem przyznać, że chodzi o mnie. To moja negatywna postawa podsycala nasze sesje narzekania, tak więc w trakcie tej przerwy w kontaktach próbowałem pozbyć się nawyku narzekania, zamiast obarczać winą mojego przyjaciela.

Najwyższa pora spojrzeć prawdzie w oczy. Czy uważasz, że ludzie, z którymi spędzasz najwięcej czasu, często narzekają? A jeśli tak, to jak tam się miewa Twoja fioletowa bransoletka (albo inny przedmiot, za pomocą którego monitorujesz swoje zachowanie)?

Czy zdarza Ci się przyłapać na tym, że Ty również zdecydowanie za często mówisz o rzeczach, które budzą Twoje niezadowolenie? Czy regularnie dajesz wyraz swojemu żalowi, niezadowoleniu lub bólowi? Nic w tym złego. Mieścisz się w przeciętnej. Ale możesz też stać się kimś więcej niż tylko przeciętnym człowiekiem — masz w sobie potencjał, by stać się kimś wyjątkowym, i pomożemy Ci to osiągnąć.

Często słyszę pytanie: „Jak mogę sprawić, żeby mój szef [przyjaciel, kochanek, małżonek, dziecko, pracownik itd.] przestał narzekać?”. Odpowiedź brzmi: nie możesz. Czyż jednak nie twierdziłem w poprzednim rozdziale, że to wykonalne? Owszem, oto stoisz właśnie przed wielkim paradoksem zmiany. Nie da się nikogo do niej zmusić. Ludzie się zmieniają, ponieważ sami tego chcą, a kiedy ktoś próbuje ich do tego nakłonić, jeszcze mocniej trzymają się swoich obecnych wzorców zachowania. Pozwólcie, że sięgnę jeszcze raz do moich ulubionych powiedzonek z Południa: „Nigdy nie próbuj uczyć świni śpiewu. Stracisz czas i tylko zdenewujesz swinię”.

Na dodatek wyprowadzone przez Ciebie z równowagi zwierzę nie zapisze się na lekcje śpiewu, które prowadzisz. Najskuteczniejszy sposób, w jaki można przekonać innych do zmiany, znalazł doskonale odbicie w słowach Benjamina Franklina: „Najlepszym kazaniem jest dobry przykład”. Natomiast Gandhi ujął to jeszcze inaczej: „Musimy żyć tym, czego chcemy nauczyć bliźnich”. Jeśli pragniesz, aby inni się zmienili, najpierw zmień się sam. Oczywiście wiem, że w pragnieniu odmienienia świata kierują Tobą wyłącznie szlachetne pobudki. Ale sam fakt, że utrzymujesz z tymi ludźmi bliskie kontakty, oznacza, że Ty również przyczyniasz się

jakoś do ich narzekania. Kiedy szefowie, rodzice, kapłani, trenerzy czy liderzy innych grup zamawiają nasze fioletowe bransoletki, aby zmienić tych, którym przewodzą, często mam ochotę dołączyć do przesyłki kilka słów: „Uwaga, to nie poskutkuje, jeśli sam się nie przyłączysz”. Jestem przekonany, że w naszym przypadku byłaby to rzeczywiście jedynie kolejna niedziela z gadżetami, jak to ujęła Marcia, gdybym nie wytrwał wówczas w swoim postanowieniu i nie udowodnił, że można wytrzymać dwadzieścia jeden dni z rzędu bez narzekania. Jeśli chcesz poprowadzić innych ku zmianie, pamiętaj, że lider kroczy zawsze z przodu, stawia czoła nieznanemu i przeciera szlak dla tych, którzy podążają za nim.

Jest takie stare rosyjskie przysłowie: „Jeśli chcesz posprzątać świat, zacznij od zamiecenia własnego progu”. Zmiana, której tak pragniemy, nigdy nie leży „gdzieś tam”, ale w nas samych. Nasze poczynania oddziałują na cały świat, ponieważ wpływają na ludzi, którzy nas otaczają, i ten efekt rozszerza się coraz dalej i dalej.

Czy zwróciliście kiedykolwiek uwagę, w jaki sposób rozwija się rozmowa, kiedy zbierze się większa grupa ludzi? Ktoś wspomni na przykład o dopiero co przeczytanej książce i jakiś czas wszyscy dyskutują o książkach. Albo, jeśli wspomniana pozycja dotyczyła podróży, rozmowa zbacza na wakacyjne wyjazdy, które wydały się zebranym szczególnie udane czy interesujące. I w ten sposób rozmowa wije się od tematu do tematu, zupełnie tak jak popularna w latach osiemdziesiątych ubiegłego stulecia w Stanach Zjednoczonych gra wideo Frogger, w której żaba próbuje przedostać się na drugi brzeg strumienia, skacząc najpierw na płynącą z nurtem kłodę, potem na grzbiet żółwia i w końcu na kolejną kłodę. Rozmowy toczą się według podobnego schematu. Przypominają wielką

symfonię, w której pewna melodia jest grana i powtarzana tak długo, dopóki wreszcie w grze jednego instrumentu nie zajdzie subtelna zmiana i nie zainicjuje zupełnie nowej melodii.

W literaturze opisującej historię wychodzenia alkoholików i narkomanów z uzależnienia powtarza się jeden wątek: „Nasza choroba postępuje stopniowo”. Podobnie rzecz ma się z narzekaniem. Następnym razem, kiedy znajdziesz się w grupie ludzi pogrążonych w rozmowie, zwróć uwagę, kiedy ktoś spośród nich zacznie narzekać. Narzekanie natychmiast staje się rozgrywką, w której każdy próbuje prześcignąć pozostałych. Dyskusja od razu nabiera tonu: „Jeśli sądzisz, że TO było straszne, tylko posłuchaj tego...”. Wszystko zaczyna się niewinnie, nikt wcale nie próbuje zmienić rozmowy w festiwal zrzędzenia, ale szybko znajdujecie się w samym środku rywalizacji, podczas której wszyscy próbują się nawzajem przebić w okropności tego, co się im przytrafiło czy też czego doświadczają obecnie.

Wspaniałym przykładem tego aspektu naszej komunikacji przedstawionego w krzywym zwierciadle jest skecz *Czterej panowie z Yorkshire* brytyjskiej grupy komediowej *Latający cyrk Monty Pythona*, który został wydany na albumie z 1974 roku *Live At Drury Lane*.

W tymże skeczu czterech dystyngowanych dżentelmenów z Yorkshire siedzi razem przy butelce drogiego wina. Ich rozmowa rozpoczyna się pozytywną nutą, potem subtelnie przechodzi w stronę bardziej negatywnych stwierdzeń, żeby w końcu przeistoczyć się w konkurs narzekania.

A początek całej sprawie daje komentarz jednego z bohaterów, który stwierdza, że w przeszłości miał szczęście, jeśli mógł sobie



pozwoić na filiżankę herbaty. Na to jego kompan, usiłujący go przelicytować, stwierdza, że jemu musiała wystarczyć ZIMNA herbata.

Konkurs skarg nabiera tempa, a uwagi rozmówców stają się coraz bardziej absurdalne, kiedy każdy z nich próbuje udowodnić, że to on musiał się zmagać z największymi przeciwnościami losu. W pewnym momencie jeden z dżentelmenów zaczyna opowiadać, w jak kiepskim stanie był dom, w którym przyszło mu się wychowywać, na co jego towarzysz przewraca oczami i mówi:

— Dom! Miałeś szczęście, że w ogóle mieszkaliście w domu! My, a było nas w rodzinie dwadzieścioro sześcioro, zajmowaliśmy jeden pokój bez żadnych mebli i połowy podłogi, tak że wszyscy siedzieliśmy stłoczeni w kącie, żeby nie wypaść przez tę dziurę.

I tak ciągną się te utyskiwania, od jednego do drugiego:

— Phi, mieliście szczęście, że zajmowaliście pokój! My mieszkaliśmy na korytarzu!

— Och, a my mogliśmy tylko pomarzyć o korytarzu! Gnieździliśmy się w starym zbiorniku wodnym na wysypisku śmieci. Codziennie rano budził nas ładunek zgniłych ryb, spadający nam na głowy!

— No cóż, kiedy mówię „dom”, tak naprawdę mam na myśli dziurę w ziemi przykrytą kawałkiem brezentu, chociaż nam musiało to wystarczyć za cały dom.

— A nas wyeksmitowali z naszej dziury w ziemi, tak że przyszło nam zamieszkać w jeziorze.

— Szczęściarze, mieliście przynajmniej jezioro! U nas w rodzinie było sto pięćdziesiąt osób i wszyscy mieszkaliśmy w pudełku po butach na samym środku drogi.

Wreszcie jeden z bohaterów kończy tę rywalizację oświadczeniem:

— A ja wstawałem rano o dwudziestą drugą, pół godziny przed pójściem spać, wypijałem filiżankę kwasu siarkowego, a potem pracowałem dwadzieścia dziewięć godzin na dobę we młynie i płaciłem jego właścicielowi za możliwość przychodzenia do pracy. A kiedy wracaliśmy do domu, nasi rodzice zabijali nas i tańczyli na naszych grobach, śpiewając „Alleluja”.

Czy zawody w narzekaniu są właśnie tymi, w których chciałbyś zwyciężyć? W takim razie w porządku, narzekaj sobie do woli, dopóki reszta konkurentów się nie podda, przyznawszy, że jesteś największą zrzędą na świecie. Nagrodą w tym konkursie są nieszczęśliwe związki, pełne melodramatycznych scen, kłopoty ze zdrowiem, problemy finansowe i wiele równie trudnych kwestii. Jeśli nie masz na to ochoty, w rozmowie nie dołączaj do chóru narzekających. Ludzie synchronizują się z Tobą za pomocą słów, tak samo jak Ty zestrajasz się z nimi za pośrednictwem swoich wypowiedzi. Jeżeli jesteś w towarzystwie, a rozmowa zaczyna nabierać negatywnego wydźwięku, po prostu zachowaj milczenie i obserwuj wszystko uważnie. Nie próbuj zmieniać innych. A kiedy ktoś Cię zapyta, dlaczego nie narzekasz, po prostu pokaż swoją fioletową bransoletkę i powiedz, że właśnie próbujesz stać się osobą wolną od narzekania.