Andrzej Tucholski

I co z tym zrobisz?

Rozwiń swoją wysokosprawczość

WYDANIE DRUGIE (ROZSZERZONE)

Spis treści

Wstęp do wydania drugiego (rozszerzonego)	9
1/ Wysokosprawczość w teorii	13
2/ Człowiek vs. świat	27
3/ Wewnętrzna wiarygodność	59
4/ Uważność	119
5/ Samoświadome dążenie do dojrzałości	135
6/ Kontrola	195
7/ Skuteczność	221
8/ Wysokosprawczość w praktyce	235
9/ Skrzynka z narzędziami	243
10/ Sens życia i nowa rzeczywistość	275
Podziękowania	304
O autorze	306
Bibliografia	312

DARMOWY FRAGMENT - DARMOWY FRAGMENT - DARMOWY FRAGMENT

2/4/ Przerażające realia niskosprawczości

Grupa ekspertów zaangażowanych na polu edukacji opracowała zestaw problemów, które mogą wystąpić u dzieci cechujących się niskosprawczością[24]. Przy czym nie mówimy tu o czymś, co samoczynnie „mija z wiekiem", więc w równym stopniu dotyczą one także dorosłych. Niestety, tak jak często trafiają się niedojrzali emocjonalnie pięćdziesięciolatkowie, tak samo często spotyka się pięćdziesięciolatków niskosprawczych.

Lista owych problemów zawiera między innymi:

- impulsywne podejmowanie decyzji,
- unikanie brania udziału we wspólnych aktywnościach,
- poczucie przytłoczenia,
- ogólny brak zaangażowania,
- nieelastyczne myślenie,
- bóle brzucha i bóle głowy,
- niewłaściwe nawyki żywieniowe,
- nadwrażliwość na jakąkolwiek krytykę,
- poddawanie się przy nawet drobnych trudnościach,
- łatwe poddawanie się uczuciu irytacji,
- brak kreatywności,
- niezdolność do wytrwania w trudnych postanowieniach.

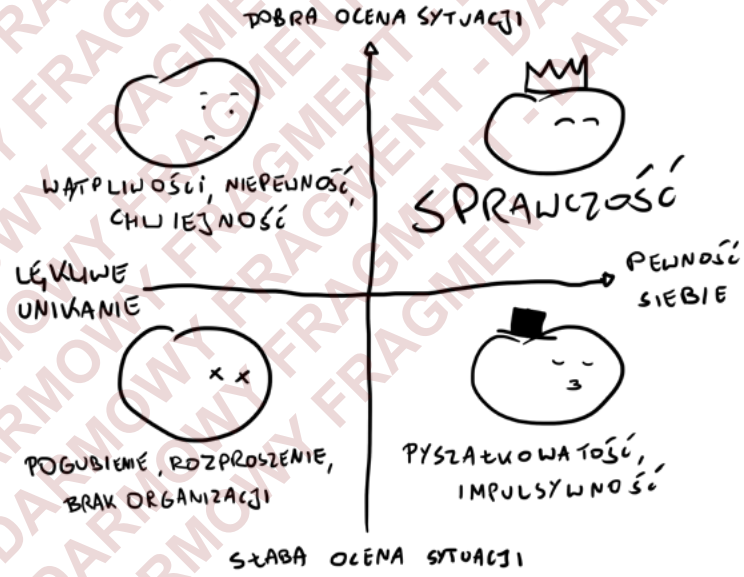
W tym samym opracowaniu opisano również dwie postawy: lękliwe unikanie i pewność siebie przy podejmowaniu działań. Kolejny ważny parametr to zdolność do właściwej oceny sytuacji.

Osoba cechująca się unikową lękliwością oraz słabą oceną sytuacji często może czuć się zagubiona, rozproszona, niezorganizowana albo mieć poczucie, że utknęła przy jakimś problemie. Wynika to zarówno z nieodpowiedniego dobierania działań do problemów, jak i z braku odwagi, by sprawczo i sprawnie radzić sobie z trudnościami. Taka osoba musi pracować i nad zdobywaniem pewności siebie, i nad rozwojem krytycznego myślenia.

Ktoś, kto potrafi właściwie ocenić sytuację, ale jest przy tym lękliwy i ma tendencję do chowania głowy w piasek, będzie pełen wątpliwości i niepewności, chwiejny, niezdolny do podjęcia decyzji. W wypadku takich osób celne i złożone widzenie świata wręcz przeszkadza, bo zamiast odejmować – dodaje bodźców, przed którymi próbujemy uciec. Tutaj konieczna jest praca nad swoją odwagą i proaktywnością.

Z kolei osoby pewne siebie, ale bez wykształconej umiejętności celnej oceny sytuacji, będą pyszałkowate, aroganckie, impulsywne i skłonne do samowolki. Tutaj konieczne może być podłapanie pewnej dozy pokory i trochę pracy nad trzeźwym myśleniem.

A co z ludźmi, którzy mają niezłą ocenę sytuacji i co do zasady odczuwają gotowość, by działać? Zdaniem edukatorów właśnie w tym miejscu zaczyna się sprawczość.

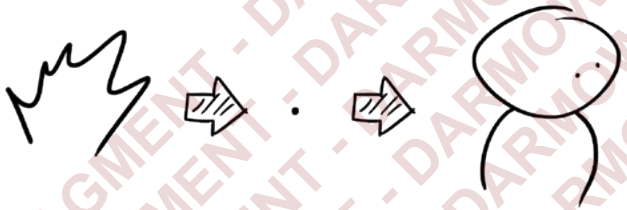


24 *The power of agency presented at Wellesley High School*, 7.01.2020, https://archive.org/details/wpmma-The_Power_of_Agency_presented_at_Wellesley_High_School.

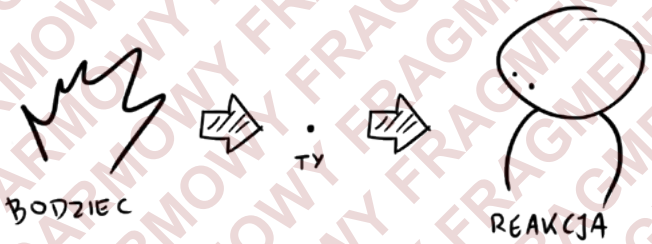
2/5/ Jak się do tego wszystkiego zabrać

Nie wiem, kim jesteś, ale już trochę o tobie wiem. Chcesz czegoś lepszego, chcesz spróbować sięgnąć po więcej, ale albo nie wiesz jak, albo czujesz się całkowicie przytłoczony codziennością i niezdolny do jakiegokolwiek ruchu.

Kogoś nie lubisz, ktoś nie lubi ciebie. Ale masz też przyjaciół i starasz się stawać w ich obronie. Czasem się martwisz, że trochę mało w tobie szczerych uczuć; innym razem – że jest ich za dużo i byłoby łatwiej, gdyby się trochę uspokoiły. Jesteś człowiekiem.



Widzisz? To ty, ale w wersji rysunkowej. Z psychologicznego punktu widzenia – w ogromnym uproszczeniu – człowiek jest tą mikroskopijną kropeczką pomiędzy bodźcem a reakcją. Mówi się o tym fachowo jako o modelu *stimulus–response* i jest to jedno z najbardziej fundamentalnych założeń całej nauki o ludzkiej psychice.



Ta kropeczka to jedno uderzenie serca pomiędzy bodźcem i reakcją – to absolutnie wszystko, co składa się na twoją osobę.

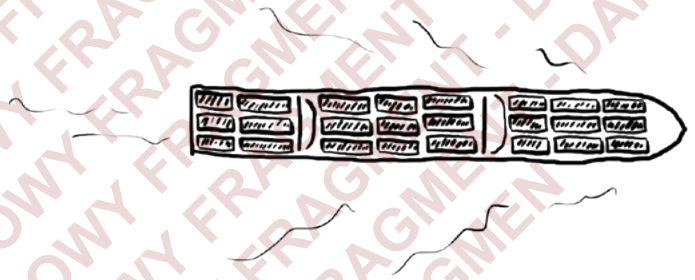
To wszystko, kim jesteś, kim byłeś w przeszłości, kim kiedykolwiek się staniesz. To twoje marzenia, strachy, wspomnienia, schematy, traumy, bóle, radości, preferencje, niechęci, miłości, nadzieje, wierzenia, przekonania, potrzeby, i wiesz co? Nawet teraz, gdy czytasz te słowa, też jesteś w tej kropeczce.

Możesz tę kropeczkę kształtować. Gdyby nie ta kropeczka, gdyby nie ty, każdy bodziec uruchamiałby instynktowną reakcję – i tyle. Zero kontroli, zero dojrzałości, zero zrozumienia.

Bodziec? Reakcja. Zero charakteru, zero człowieka. Jakiś raz wyuczony schemat i pyk, reszta życia na autopilocie.

W trakcie tego poetycko przeze mnie nazwanego „uderzenia serca", trwającego ułamek sekundy pomiędzy bodźcem a reakcją, jest czas na ciebie. Wtedy możesz zamanifestować swoje przekonania. Pokonać instynkt. Udowodnić kontrolę. Wygrać jako człowiek. Możesz tę kropeczkę kształtować w ogromnym stopniu. Ale nie do końca w taki sposób, jak przyjęło się myśleć.

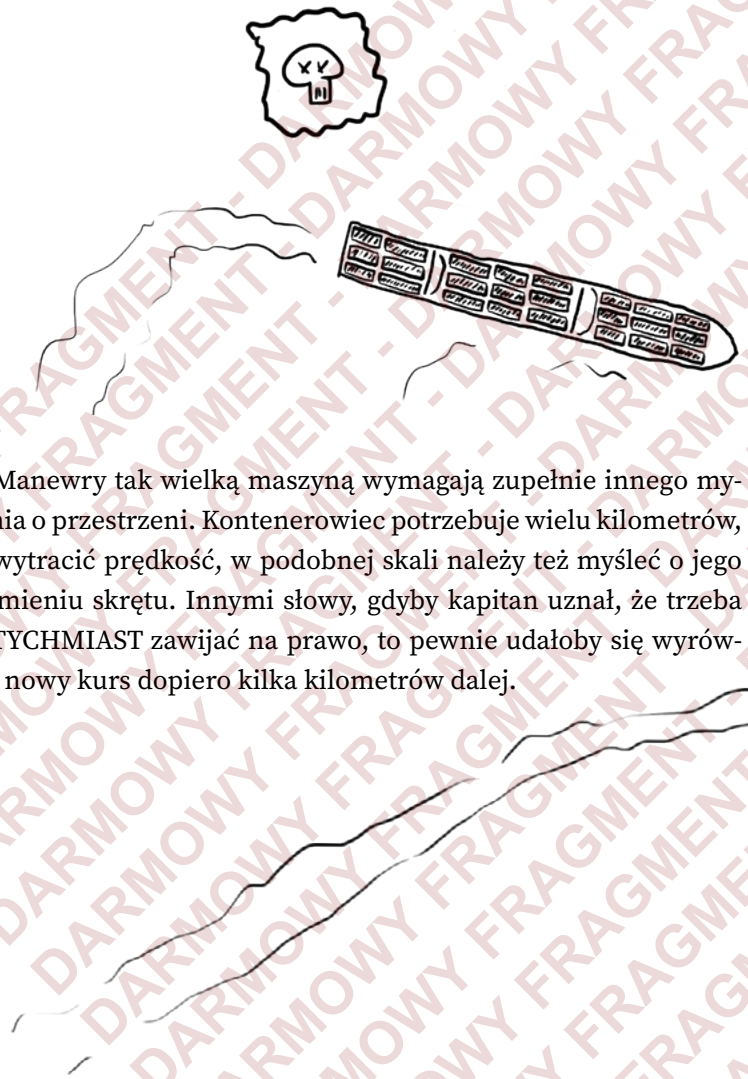
Żeby lepiej to zrozumieć, będziemy potrzebowali przez chwilę popatrzeć z lotu ptaka na płynący kontenerowiec.



Ludzie bardzo często robią postanowienia w takiej dziecinnej, życzeniowej strukturze, czyli obiecują sobie, że jak będzie trzeba, to coś zrobią. Jak nie będzie mi się chciało chodzić na siłownię, to się po prostu zmuszę. Jak następnym razem coś mnie zdenerwuje, to się uspokoję. Jak nie będę wiedzieć, co zrobić, to wezmę trzy wdechy i to przemyślę. Być może tak się właśnie

stanie, trzymam za to kciuki. Tylko że, widzisz – cytując moją babcię – „gdybym wiedziała, że się wywrócę, tobym sobie siadła".

Takie myślenie przypomina scenkę, w której na drodze kontenerowca niespodziewanie pojawia się przeszkoda, a ten wielotonowy moloch sobie nagle odbija i hyc – skręca w prawo bez żadnej bezwładności, omijając zagrożenie niemal pod kątem prostym.



Manewry tak wielką maszyną wymagają zupełnie innego myślenia o przestrzeni. Kontenerowiec potrzebuje wielu kilometrów, by wytracić prędkość, w podobnej skali należy też myśleć o jego promieniu skrętu. Innymi słowy, gdyby kapitan uznał, że trzeba NATYCHMIAST zawijać na prawo, to pewnie udałoby się wyrównać nowy kurs dopiero kilka kilometrów dalej.

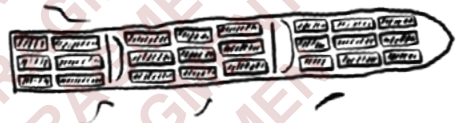
Zachęcam cię więc, by w podobny sposób podejść do własnego serca. Jest silne i sprawcze, wymagaj od niego, no pewnie. W tej magicznej kropce pomiędzy bodźcem a reakcją spróbuj zachowywać się nieco lepiej, bliżej własnych wartości, tak jak chcesz.

I pamiętaj, by myśleć o tym w realnej skali.

Nie jest sztuką przeskoczyć z dnia na dzień w zupełnie nowy styl życia. Ale jeśli taki przeskok nie wydarzył się naturalnie, sam z siebie, jako odblokowanie w głowie zupełnie nowego podejścia… to ten przeskok szybko odskoczy z powrotem na stare tory.

Ludzka psychika lubi albo przełomy (pozytywne dezintegracje), na które przyszedł naturalny czas, albo procesy trwające tyle, ile mają trwać, i pomaga się im konsekwencją oraz determinacją. Najlepszym wykorzystaniem naszych starań i czasu jest trenowanie intuicji w taki sposób, by powolutku zmieniać zautomatyzowane, wyuczone reakcje. Kto wie, może nawet uda ci się sprawić, że to okienko pomiędzy bodźcem a reakcją będzie trwało odrobinę dłużej.

Wszystko jest możliwe, ale efekty albo będą długo niewidoczne, a potem NAGLE wskoczą, albo będą narastać bardzo powoli. Po piętnastu, stu, dwustu, tysiącu mądrze pomyślanych



i przetworzonych reakcjach na bodziec możemy zacząć mieć nadzieję, że z czasem zacznie się to automatyzować.

Dawaj z siebie wszystko, ale wyłącznie w te dni, kiedy czujesz, że masz na to siłę. Nie martw się, gdy będziesz czuć „buzowanie" pod powierzchnią, ale nie uda ci się dostrzec żadnych realnych efektów – twoja psychika wie, co robi, i pewnie potrzebuje czasu, by sobie przetłumaczyć nowe koncepcje.

Pamiętaj wreszcie, że kilkukrotne poprawienie swojego zachowania o stabilny 1% daje w długofalowej perspektywie o wiele lepsze efekty niż nagłe, ale ostatecznie puste zrywy. *Slow is smooth and smooth is fast.* Powolne idzie płynnie, a płynne idzie szybko. I tego się trzymajmy.

2/6/ Cytat

> *Wybaczanie jest przeżyciem żalu – za tym, co się stało, i za tym, co się nie stało, i odpuszczeniem potrzeby, by przeszłość wyglądała inaczej.*
>
> **Edith Eger**

2/7/ Przełom

Przełomowym momentem w mojej pracy nad wysokosprawczością był artykuł[25], na który wpadłem zimą 2020 roku, po czterech latach zgłębiania tematu. Dowiedziałem się wtedy, że dzielna ekipa profesjonalistów z Duke University Sanford School of Public Policy opracowała rozwiązanie mrocznego, pozornie niewidzialnego problemu o tragicznych konsekwencjach.

Dopatrzyli się oni w społeczeństwie czegoś, co nazwali „śmiercią z rozpaczy" (*death of despair*).

Są to możliwe do zapobiegnięcia samobójstwa, przedawkowania narkotyków lub skutki wywołanych alkoholem chorób wątroby – spowodowane przez rozpacz. Rozpacz zaś wynika z poczucia beznadziei, cynizmu, a także słabych kompetencji społecznych i w efekcie – niesatysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi.

Ich zdaniem te cztery czynniki prowadzą do destruktywnych zachowań, które potem nakręcają się w spiralę o śmiertelnym końcu. I co bardzo ważne: każdy z tych czynników jest „do naprawienia", tzn. można na niego wpłynąć niezależnie od predyspozycji lub charakteru konkretnej osoby.

Postanowiono temu zjawisku zaradzić, a miał do tego służyć program nazwany *Fast Track* („Szybka ścieżka"). Wymyślono go tak, by niejako wyprzedzał ciężkie konsekwencje błędów lub zaniedbań wychowawczych w dzieciństwie. Proces ten polega na uczeniu emocjonalnej świadomości i przydatnych kompetencji społecznych, a jest skierowany do dzieciaków najbardziej narażonych na konflikty z rówieśnikami. Często są to jednostki aspołeczne, a ich zachowania mogą doprowadzić do jakiegoś konkretnego błędu, który przekreśliłby ich szanse na udane życie[26].

Czy znane są już skutki tego programu? Tak. I szczerze mówiąc, musiałem przeczytać ów raport dwukrotnie, bo trochę nie wierzyłem, czy na pewno im się przecinki nie pomyliły.

Interwencje rozpoczęły się, gdy dzieciaki szły do pierwszej klasy, a potem trwały przez dziesięć lat. Uczestnicy badania są dzisiaj grubo po trzydziestce. U dzieciaków potraktowanych programem *Fast Track* już na samym początku zaobserwowano podwyższoną nadzieję, obniżoną agresję, a także – z czasem – łatwe do zauważenia, o wiele niższe prawdopodobieństwo aresztowania we wczesnej dorosłości.

A jak wyglądają procenty? W grupie wiekowej 15–25 lat 16,3% uczestników zadeklarowało myśli samobójcze, podczas gdy w grupie kontrolnej było to 24,3%. Ryzykowne spożywanie

25 *Diseases of despair in young adulthood. Risk, resilience, and prevention*, Duke Sanford, Center for Child & Family Policy, https://childandfamily-policy.duke.edu/research-item/diseases-of-despair.

26 Por. Jennifer W. Godwin, Conduct Problems Prevention Research Group, *The Fast Track intervention's impact on behaviors of despair in adolescence and young adulthood*, „Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America" 2020, t. 117, nr 50, s. 31748–31754, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33262281/.

alkoholu zadeklarowało 8,9% w porównaniu z 14,9% w grupie kontrolnej. Konsumpcję opioidów (w formie morfiny, kodeiny, heroiny, metadonu i fentanylu, a ponadto leków) zgłaszało 1,7% uczestników programu w porównaniu z 4,1% grupy kontrolnej.

Jak mówią badacze: „Holistyczne, dopasowane pod kątem rozwojowym interwencje psychologiczne wcześnie angażujące dziecko, rodzinę oraz szkołę służą zapobieganiu możliwym do uniknięcia, zadawanym samemu sobie krzywdom prowadzącym do śmierci”[27].

Powtórzmy więc: rozpacz wywoływana jest w dużej mierze przez czynniki zewnętrzne takie jak poczucie beznadziei, cynizm oraz słabe kompetencje społeczne i w efekcie – niesatysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi. I tak samo jak dotyka osoby młode, tak samo może dotknąć osoby starsze.

Wychodzi się z niej – niezależnie od wieku – przez budowanie zaradnego, niezłomnego światopoglądu opartego na nadziei i przez podejmowanie skutecznych działań w społecznie odpowiedzialny, budujący relacje sposób. Innymi słowy, wychodzi się z niej wysokosprawczością.

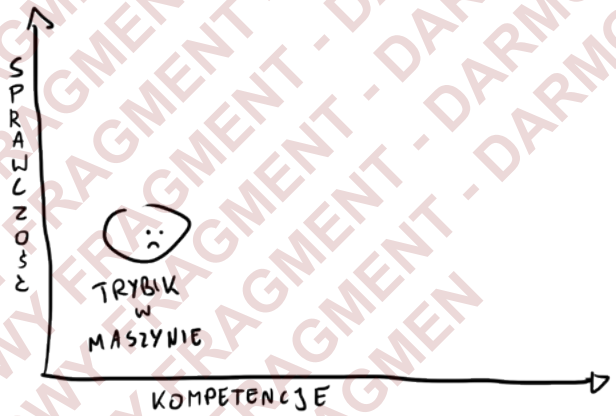
2/8/ Pułapka pomylenia wysokosprawczości z kompetencjami

Częstą pułapką, w którą można wpaść, jest skupianie się na kompetencjach. Sporo osób, które chcą poprawić swoją sytuację w życiu, zaczyna właśnie od postarania się o nowe kompetencje. Sądzą, że dodatkowe wykształcenie, język obcy, certyfikat, doświadczenie zawodowe lub ukończony kurs istotnie wpłyną na przykład na przebieg ich kariery.

27 Tamże.

Mają rację – tak będzie. To faktycznie jest superpomocne. Ale możliwe, że część z tych osób nie bierze pod uwagę, jak ważne jest równoległe rozwijanie właśnie wysokosprawczości. Popatrzmy na kilka szalenie wysokosprawczych postaci z bieżącej historii.

Maria Skłodowska-Curie z jednej strony zmarnowałaby swój talent i zdolność do zdyscyplinowanej, wybitnej pracy, gdyby nie nieustępliwy charakter i niezłomne myślenie przełamujące bariery jej epoki. Z drugiej strony nie zmieniłaby świata, gdyby swojej zaradności nie wsparła niezliczonymi tysiącami godzin spędzonych w laboratoriach i nad książkami. Jane Jacobs, amerykańska aktywistka społeczna, nie zrewolucjonizowałaby urbanizmu i nie obaliłaby groźnego Roberta Mosesa, gdyby nie niezłomność oraz trenowane latami kompetencje dziennikarki. Te zależności świetnie rozrysował Shreyas Doshi[28]:

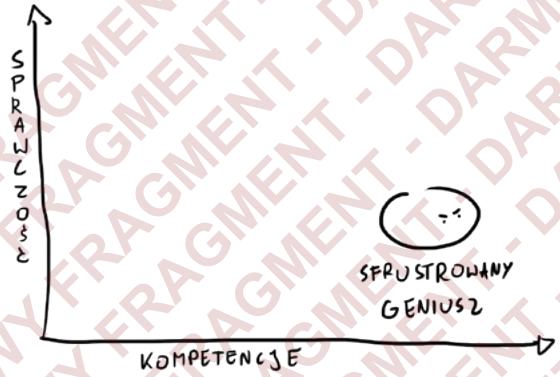


Osoba niskosprawcza, która nie ma kompetencji, to taki trybik w maszynie. Nie ma wpływu na swoje życie, rzeczy jej „się

28 Shreyas Doshi, *High agency. What is it, why it is important, and how to cultivate it*, 28.06.2020, https://www.linkedin.com/pulse/high-agency-its-importance-how-cultivate-shreyas-doshi.

przydarzają". Faktycznie może poszczycić się bardzo niewielką odpowiedzialnością (co jest wygodne), ale przypłaca to życiem w strasznym, nieprzewidywalnym świecie, w którym kaprys losu może doszczętnie zrujnować jakąkolwiek stabilność.

Ludzie z tej kategorii często narzekają na los. Pojawia się rozżalenie pod tytułem: „gdyby tylko" – bo intuicyjnie każdy wyczuwa, gdzie mniej więcej znajduje się rozwiązanie problemu... No ale żeby samodzielnie o nie zawalczyć, to już trudniejsza sprawa. Gdyby tylko samo się zrobiło! To jest punkt wyjścia dla osób, które ani nigdy nie zajmowały się dbaniem o odpowiednią filozofię, ani nie rozwijały swoich kompetencji, ani nie natrafiły na te rzeczy niechcący.



Idziemy dalej. Osoba niskosprawcza o wysokich kompetencjach to sfrustrowany geniusz. Przez większość czasu towarzyszy mu poczucie marnowania potencjału. Czas przelewa się przez palce, szanse uciekają każdego dnia, ostatecznie z żadnej okazji nic konkretnego nie wynika.

Ludzie z tej kategorii często przejawiają podobne zachowania co „trybiki", jednakże tam, gdzie „trybik" zareagowałby zdziwieniem, „geniusz" zareaguje zniechęceniem, rozczarowaniem i frustracją. Osoby, które dużo potrafią, co do zasady wiedzą, co się dzieje. Po prostu nic z tym nie robią. Częstym wrogiem sfrustrowanych geniuszy jest „system", który trzyma ich w miejscu.

Jeśli ktoś chce od punktu wyjścia przemieścić się na pole sfrustrowanego geniusza, to wystarczy rozwijać same umiejętności i kompetencje – zdobywać edukację, doświadczenie zawodowe, certyfikaty, zaświadczenia o ukończonych kursach itp.

Pora na odwrotność. Osoba wysokosprawcza, która nie ma za dużych kompetencji, to typowy „ogarniacz". Życie takiej osoby ma ograniczoną skalę rozwoju (np. awansu zawodowego), ale jest też relatywnie stabilne. Wydarzenia nie są straszne, bo osoba ogarniająca codzienność nie skupia się ciągle na tym, czy coś było do przewidzenia, czy nie, tylko traktuje wyzwania jako stały element rzeczywistości – i radzi sobie z nimi w miarę pojawiania się kolejnych.

Ludzie z tej kategorii często mówią, że coś „trzeba zrobić" albo że „jakoś to będzie". Martwią się o różne rzeczy, to oczywiste, ale ich „ośrodek kontroli" (omówimy go w osobnym rozdziale) znajduje się blisko serca, więc to w sobie widzą potencjalne rozwiązania problemów, które spędzają im sen z powiek.

3/1/ Budowanie wewnętrznej wiarygodności

Pierwszym filarem wysokosprawczości jest zbudowanie poczucia, że możemy sobie zaufać. Innymi słowy, potrzebujemy wewnętrznej wiarygodności. Poznamy ją po pewności siebie i zdrowej, luźnej relacji z własną emocjonalnością: człowiek się czasem wkurzy, czasem zasmuci, czasem zaśmieje. Różne odczucia i nastroje będą sobie przychodzić i odchodzić. Przy każdym będziemy czuć, że sobie wewnętrznie radzimy i nic nie jest przesadnie groźne.

Już za chwilę przyjdzie pora na rekonstruowanie swoich schematów myślowych, a w dalszej części książki zajmiemy się przejmowaniem kontroli nad własnym życiem i skutecznym realizowaniem różnych form odpowiedzialności.

W praktyce proces rozwijania wiarygodności własnej będzie polegał na rozwijaniu zdrowej samoregulacji emocjonalnej, dbaniu

o zasoby oraz dbaniu o tzw. wewnętrzne dziecko. Każdy z tych kroków rozpatrzymy nie tylko jednostkowo, ale też przez pryzmat relacji społecznych, tzn. odpowiadając na pytanie: a gdzie w tym wszystkim miejsce i rola dla innych ludzi?

*

Inni ludzie zyskują wiarygodność w naszych oczach w dosyć powtarzalny sposób. Najpierw kogoś poznajesz i ta osoba wydaje ci się całkiem okej. Macie jakąś interakcję pierwszy, drugi, dziesiąty raz, rozmawia się całkiem nieźle. Coś was łączy, pewnie macie podobne poczucie humoru, zaczynacie się lubić. Z czasem pojawia się sytuacja wymagająca ryzyka: jedno z was powierza drugiemu emocję, jakąś odpowiedzialność, sekret. I ta druga osoba musi wtedy dowieść, że na to zasłużyła. W nasze ręce zostaje powierzona emocja, jakaś odpowiedzialność względem drugiego człowieka. I musimy o nią zadbać. Dzieje się to pierwszy, drugi, dziesiąty raz. I dopiero wtedy pojawia się między wami pierwsza iskra takiego prawdziwego, głębokiego zaufania. Druga osoba staje się dla ciebie wiarygodna, a ty stajesz się wiarygodny dla niej. To uchyla drzwi do dalszej relacji, na przykład przyjaźni.

Co ciekawe, dokładnie tak samo buduje się zaufanie do siebie. Trzeba siebie wspierać, akceptować, dawać sobie luz i zrozumienie, a także bezdyskusyjnie trzeba dotrzymywać dawanych sobie obietnic. Po bardzo wielu takich sukcesach zacznie w nas kiełkować pewność, że możemy na sobie polegać.

Niestety, jeśli zamiast bardzo wielu sukcesów zagwarantujemy sobie bardzo wiele porażek, efekt będzie odwrotny. Nauczymy się, że jesteśmy sami dla siebie niewiarygodnymi kłamcami.

Spora część mojego życia zawodowego to praca z ludźmi, prowadzenie szkoleń i warsztatów. Praktycznie na każdym z nich zadaję pytanie: „Okej, kto tutaj z zebranych motywował się kiedyś do wytężonego sprintu w robocie takim dealem, że «ten jeden ostatni tydzień jeszcze się zmuszę, a potem odpocznę»?”. Z reguły cała sala podnosi ręce. Wtedy zadaję drugie pytanie: „A kto miesiącami tak właśnie sobie obiecywał i nigdy nie dotarł do tego mitycznego, obiecanego odpoczynku, tylko wiecznie się powtarzał «ten jeden ostatni tydzień»?”. Wtedy też prawie cała sala podnosi ręce.

Taki wewnętrzny, psychiczny *deal* można sobie wyobrazić jako wciskanie wielkiego, czerwonego guzika gdzieś głęboko we własnym sercu. Wciskając ten guzik, dajemy sobie obietnicę przyszłej nagrody (np. odpoczynku) w zamian za energię tu i teraz.

Przez wiele lat ten mechanizm może działać niezawodnie niczym szwajcarski zegarek. Szczególnie, jeśli faktycznie udaje nam się dowozić obiecane w tych dealach zobowiązania. Wciskamy guzik – dostajemy porcję energii i determinacji, a potem odpoczywamy. Każdy z nas ma w swoim wnętrzu dużo tego typu „guzików” pozwalających wymienić pewną przyszłą obietnicę na jakąś mobilizację potrzebną tu i teraz. Sądzę, że ten konkretny guzik należy do najczęściej używanych.

Niestety, sporo ludzi w pewnym momencie zaczyna z różnych powodów (często np. wywołanych presją zewnętrzną) naruszać zasady i próbuje uzyskać energię, ale bez dowożenia zobowiązań. Wciskamy guzik – dostajemy porcję energii i determinacji, a potem znowu wciskamy guzik. Nasz organizm nam ufa, więc znowu generuje energię i determinację. A my ten guzik wciskamy jeszcze raz. I jeszcze, i jeszcze, i jeszcze, i jeszcze, i jeszcze jeden raz. I nigdy nie dajemy sobie za to żadnej nagrody.

W pewnym momencie coś głęboko w naszym sercu uczy się, że ten *deal* to jedna wielka ściema. Że jedyne, co się dzieje po wciśnięciu guzika, to jeszcze więcej pracy, a nikt nigdy nie dba o to, by potem wywiązać się z obiecanej drugiej strony transakcji.

Nadużywanie tego guzika bez odpowiedniego dbania o siebie może nie tylko doprowadzić do wypalenia zawodowego, ale też

grozi długofalowym naruszeniem wiarygodności własnej – zaufania, że możemy na sobie polegać.

3/2/ Dbanie o zasoby

Gdybyśmy żyli otoczeni samymi zdrowymi, bezproblemowymi relacjami i robili wyłącznie znane nam, w miarę ekscytujące, ale i niegroźne zadania, a także bardzo dużo odpoczywali, to pewnie nie musielibyśmy zbyt często wciskać różnych guzików. Energii na działanie starczałoby nam tak po prostu, z samej racji zdrowego życia.

Lecz życie bardzo rzadko tak wygląda, a my z różnych powodów jesteśmy często zmuszeni działać nieco ponad własne możliwości. Wtedy bardzo łatwo o sytuację, w której brakuje nam energii.

W bardzo dużym skrócie: robienie różnych rzeczy kosztuje nas zasoby samoregulacyjne[34]. Czasem mówi się o nich „paliwo mentalne", ale ogólna zasada jest podobna. Powtórzę: w normalnych warunkach powinniśmy tych zasobów mieć wystarczająco dużo, a codzienne zmagania ze światem powinny zużywać ich niezagrażającą nam ilość. W rzeczywistości bywa różnie.

Takie niedobory energii mogą występować w trzech różnych formach.

Z jednej strony możemy przypominać stary, od lat niewspierany przez producenta model smartfona, który twierdzi, że co noc ładuje akumulator na 100%, ale w praktyce zawsze zdycha przed południem. Sporo ludzi też tak ma, że niby śpi i odpoczywa, a codziennie czuje zmęczenie nieprzyjemnie wcześnie w ciągu dnia. Innymi słowy: coś jest nie tak z naszym odzyskiwaniem zasobów.

34 Mark Muraven, Roy F. Baumeister, *Self-regulation and depletion of limited resources: does self-control resemble a muscle?*, „Psychological Bulletin" 2000, t. 126, nr 2, s. 247–259, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10748642/.

Z drugiej strony możemy przypominać stary, trapiony niezliczonymi problemami samochód, który jak zwykle tankujemy do pełna, ale który dawniej palił osiem litrów na stówę, a teraz jest szał, jeśli się zmieści w dwunastu. Kiedyś dla człowieka przygotowanie się do spotkania w pracy to był pikuś, a teraz nagle wymaga paru godzin i ani przez moment nie jest łatwe. Innymi słowy: coś jest nie tak z tym, ile zasobów kosztują nas różne czynności.

Niestety istnieje też trzeci, najwredniejszy rodzaj problemu. Polega on na tym, że coś w nas (najczęściej jakaś psychoemocjonalna rana albo inne cierpienie) wywołuje tyle bólu, że sama egzystencja powoduje permanentny ubytek zasobów. Wtedy nawet po perfekcyjnym odpoczynku i przy niskich kosztach innych działań i tak mamy wrażenie, że coś nie gra. Myślę o tej wersji problemu jak o czarach nakładających w grach fantasy na bohatera długofalowe obrażenia psychiczne, które co sekundę zabierają jeden punkt życia. Czas mija, a my zaliczamy *psychic damage*: –1 HP, –1 HP, –1 HP, –1 HP, –1 HP.

W efekcie jakiejś kombinacji tych trzech problemów może dojść do długofalowego wyczerpania zasobów samoregulacyjnych[35]. Według zasłużonego badacza tego tematu Roya Baumeistera jest to jeden z najgroźniejszych stanów, jakie mogą spotkać człowieka[36].

Nazywa się go czasem „wyczerpaniem ego". Jest to stan, w którym czujemy zupełne wycieńczenie psychoemocjonalne i nie potrafimy już wykrzesać z serca ani jednej iskry więcej. Siła woli i kontrola nad zachowaniem zużyły całą dostępną energię. Wtedy – w łagodnym scenariuszu – spadają nam wydajność i skupienie, a pojawia się skłonność do podejmowania nierozsądnych

35 Roy F. Baumeister, *Ego depletion and self-regulation failure: a resource model of self-control*, „Alcohol, Clinical and Experimental Research" 2003, t. 27, nr 2, s. 281–284, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12605077/.

36 Kathleen D. Vohs, Roy F. Baumeister, *Escaping the self consumes regulatory resources: a self-regulatory model of suicide*, [w:] *Suicide science. Expanding the boundaries*, red. Thomas Joiner, M. David Rudd, University of Memphis, Memphis 2002, s. 33–41.

decyzji. Różne pokusy oddziałują na nas mocniej, z kolei zdolność do opierania się im wyraźnie słabnie. Działamy bardziej „z automatu" nastawionego na jak najszybsze i byle jakie wywiązywanie się z obowiązków, żeby wreszcie móc na chwilę zgasnąć i przestać się męczyć.

W mroczniejszym scenariuszu, odczuwając takie wycieńczenie, możemy stracić jakiekolwiek zahamowania, rozsądek, pomysłowość, nadzieję, wytrzymałość i elastyczność psychiczną, a nawet społeczną uprzejmość lub zdolność do współpracy z innymi.

Podobne, lecz o wiele głębsze i dłużej występujące problemy może też wywoływać np. złożony zespół stresu pourazowego (cPTSD). Jest to jedna z częściej mylnie diagnozowanych przypadłości człowieka. Jeśli coś z powyższych objawów brzmi niepokojąco znajomo i zainteresuje cię skorzystanie z pomocy specjalisty, polecam mieć tę informację w pamięci. A zatem: skoro zasoby samoregulacyjne są aż tak ważne, to co możemy zrobić, by mieć ich w życiu jak najwięcej?

3/3/ Zdrowe życie

W jednej scenie z serialu *The Simpsons* lekarz mówi Homerowi, że ten jest w śmiertelnie złym stanie. Na co Homer: „O nie…". Wtedy lekarz dodaje: „Na szczęście wszystko da się wyleczyć, ale musi pan zdrowo jeść i dużo się ruszać". Na co Homer: „O NIE!!!".

Stety-niestety, najważniejszą, niemożliwą do pominięcia i absolutnie fundamentalną podstawą zdrowego dbania o swoje zasoby samoregulacyjne jest po prostu zdrowe życie jako takie.

Człowiek to potężny, współzależny system naczyń połączonych, w którym wszystko oddziałuje na wszystko inne. Jakość snu związana jest z wydolnością oddechową, która potem wpływa na ruch, a ten wpływa na trawienie i tak dalej.

W pierwszej kolejności kluczowe jest naprawienie snu[37]. Sam skorzystałem z porad zamieszczonych w książce *Dlaczego śpimy* Matta Walkera[38] i zadziałały od ręki, tak że polecam.

A oprócz tego naprawdę zachęcam, żeby zainteresować się i ruchem, i dietą. Niezależnie od predyspozycji, chorób, poziomu motywacji lub dotychczasowych nawyków zawsze jest jakaś jedna, drobna rzecz, którą po prostu można zrobić lepiej. Sam nie będę tu udzielać żadnych precyzyjnych rad, bo nie jestem w żadnym z tych tematów ekspertem. Szczęśliwie żyjemy w czasach, w których znalezienie wykwalifikowanych profesjonalistek i profesjonalistów jest banalnie proste.

Od siebie (amatorsko i na czuja) powiem tak: pamiętaj, by oddychać głęboko, spać w sam raz, jeść zdrowo, pić potrzebne ilości wody. Trenuj swoje ciało ruchem, trenuj swój mózg wyzwaniami intelektualnymi i trenuj swoją duszę obcowaniem z kulturą i wartościami. Stymuluj się w powolny, zdrowy, bliski naturze sposób. Nie uciekaj od dyskomfortu. Szukaj kontaktu z ludźmi.

No i, kurczę, powtórzę się, ale: śpij lepiej. To naprawdę jest raptem kilka decyzji, które potrafią mieć niesamowite przełożenie na wszystko inne.

3/4/ Samoregulacja emocjonalna

Jest taki śmieszący mnie filmik na TikToku, na którym mężczyzna pije w kuchni kawę i mówi sam do siebie: „Postanowiłem się od siebie odwalić, przecież nic mi do tego, co sam czuję". No więc: w zdrowym życiu powinno się robić zupełnie odwrotnie.

37 Alexander J. Scott, Thomas L. Webb, Marrissa Martyn-St James, Georgina Rowse, Scott Weich, *Improving sleep quality leads to better mental health: a meta-analysis of randomised controlled trials*, „Sleep Medicine Reviews" 2021, t. 60, nr art. 101556, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34607184/.

38 Matthew Walker, *Dlaczego śpimy. Nauka o zdrowym śnie i jego mocy*, przeł. Jacek Konieczny, Marginesy, Warszawa 2025.

Ważną składową dbania o swoje bezpieczeństwo psychoemocjonalne jest posiadanie sprawnego, stabilnego systemu ogarniającego trudne sytuacje i odzyskującego zasoby[39].

W telegraficznym skrócie: człowiek mający wypracowane tzw. adaptacyjne metody radzenia sobie (*adaptive coping mechanisms*) co do zasady radzi sobie z emocjami i dyskomfortem całkiem zdrowo. Przeżywa to, co ma przeżyć, a potem odbudowuje jakąś energię z powrotem. Opierając się na nieoptymalnych, nieadaptacyjnych mechanizmach radzenia sobie (*maladaptive coping mechanisms*), też możemy mieć poczucie, że pozornie rozwiązujemy problem, ale w praktyce pakujemy się w jeszcze gorszą sytuację na później (np. rujnując sobie jednocześnie zdrowie lub relację z kimś bliskim).

Pierwszy zestaw rozwiązań – ten adaptacyjny – można porównać do głęboko przespanej nocy lub uczciwego, niezbyt męczącego zarobienia potrzebnych pieniędzy. Mało *sexy*, ale odpowiedzialnie i rozsądnie.

Temu drugiemu – nieadaptacyjnemu – bliżej do wypicia energola lub wzięcia pożyczki-chwilówki od szemranego lichwiarza. Teoretycznie faktycznie trafia do nas energia lub hajs, ale w praktyce topimy się potem w zmęczeniu i długach, a sytuacja jest jeszcze gorsza niż na początku.

Zabierając się do nauki zdrowej samoregulacji, trzeba sobie jednak odpowiedzieć na kluczowe, wstępne pytanie, a mianowicie: czy nie jest na to za późno? Przeglądarka internetowa Google posiada funkcję predykcji haseł – gdy wpisujemy „Sopot noclegi", to sama dopowiada „blisko morza". Wpisując „samoregulacja", dostaniemy z kolei podpowiedź: „u dzieci". Coś mi mówi, że tej książki nie czytają aktualnie kilkulatkowie. Czy zatem dla dorosłych, którzy nie nabyli tych umiejętności przed laty, jest jeszcze nadzieja?

Tak, szczęśliwie wszystko się jeszcze może ułożyć. Samoregulacji emocjonalnej można się nauczyć na dowolnym etapie życia. Nie pomylmy jej jednak z samokontrolą.

Według profesora Stuarta Shankera[40] samokontrola polega na hamowaniu silnych impulsów. Zmuszamy się do niej, gdy na przykład tłumimy silne emocje lub próbujemy się ich zupełnie pozbyć. To bardzo często odruchowa reakcja u dorosłego, który w młodości nie mógł swobodnie przeżywać emocji. Smutek? Przekierować w gniew. Gniew? Zdusić.

Samoregulacja polega na czymś innym. Jest zmniejszaniem częstości i intensywności silnych impulsów (czyli przechodzimy przez różne większe emocje nieco rzadziej i łagodniej) w połączeniu z odpoczywaniem i dbaniem o rekonwalescencję (czyli rzadko czujemy się przytłoczeni). Cytując profesora Shankera: „samoregulacja czyni samokontrolę możliwą oraz, w wielu przypadkach, zupełnie niepotrzebną"[41]. Samoregulacja emocjonalna pozwala też na świadome podłapywanie emocji w taki sposób, by wspierały nasze myśli i aktualne potrzeby. Służy ponadto rozwojowi intelektualnemu[42].

Dzięki zdrowej samokontroli uda nam się łagodnie przekierować smutek „na później", gdy wyleje się z nas zdrowym płaczem, bez rozdmuchiwania niepotrzebnego w danym momencie zdenerwowania. To także swoisty „guzik" w ludzkim wnętrzu. Wciskam go i czuję, że dam radę zaczekać, aż emocja we mnie stanie się łagodniejsza i prostsza do oswojenia – później muszę się z tego przeżycia wywiązać.

39 Robert L. Leahy, Dennis Tirch, Lisa A. Napolitano, *Regulacja emocji w psychoterapii. Podręcznik praktyka*, przeł. Karolina Zamojska, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2014; Suzette Boon, Kathy Steele, Onno van der Hart, *Zaburzenia dysocjacyjne po traumie. Trening umiejętności*, przeł. Agnieszka Kasprzyk, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2019; Pete Walker, *Complex PTSD: from surviving to thriving. A guide and map for recovering from childhood trauma*, Azure Coyote, Lafayette, CA 2013.

40 Stuart Shanker, Teresa Barker, *SELF-REG. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*, przeł. Natalia Fedan, Mamania, Warszawa 2017.

41 Tamże.

42 J.D. Mayer, P. Salovey, *What is emotional intelligence?*, [w:] *Emotional development and emotional intelligence. Educational implications*, red. P. Salovey, D.J. Sluyter, Basic Books, New York 1997, s. 3–34.