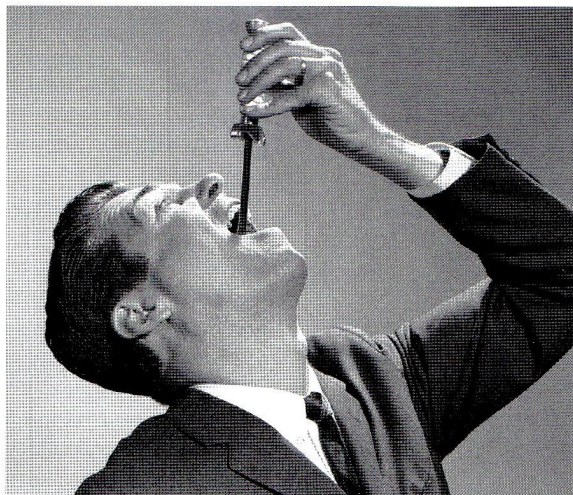


# PRZEKLEŃSTWO SUKCESU

*Dążymy do realizacji zamierzonych celów i osiągnięcia szeroko rozumianego sukcesu. Wydaje nam się, że zyskamy wówczas pewność siebie i szczęście.*



*Jednak gdy upragniony sukces już nadejdzie, może... rozczarować, nie dając spełnienia. Czy urzeczywistnienie marzeń ma również ciemne strony?*

TEKST:  
ALICJA SKIBIŃSKA

„Uważaj, o czym marzysz, bo marzenia czasem się spełniają” – słyszała od swojej mamy mała Anita Demianowicz, dzisiaj podróżniczka i autorka książki „Końca świata nie było”. Przypomniała sobie o tych słowach, gdy zdobyła swoją wymarzoną pracę: miała zwiedzać Pomorze Zachodnie i opisywać swoje doświadczenia na blogu założonym przez pracodawcę. Zdawało jej się, że to zajęcie idealne. – Okazało się jednak, że sukces ma nie tylko blaski, ale również cienie, bo nie ma czegoś takiego jak praca marzeń – mówi. Każda praca to wciąż jednak praca, nawet ta najciekawsza, najlepiej płatna, najbardziej rozwijająca. Atrakcje mogą się opatrzyć, a podróżowanie stać męczące. Bo najważniejsza myśl, która powinna przyświecać wszystkim planom i marzeniom, to umiar. Umiaru w pracy na Pomorzu Zachodnim nie było w niczym. Brakowało czasu na odpoczynek, relaks, sen, na samotność, na złapanie oddechu, na kolejne marzenia i plany, bliższe kontakty, rozmowy o niczym. Czasem nawet na uśmiech nie było już siły. – Wiedziałam, że w „pracy marzeń” lekko nie będzie, ale też nie sądziłam, że będzie aż tak trudno. Powtarzanie sobie w kółko, że „co mnie nie zabije, to mnie wzmocni”, nie pomagało. Po krótkim czasie poczułam, że podjęłam złą decyzję, ale musiałam z nią żyć, pocieszając się, że tylko przez miesiąc – dodaje.

Podobne doświadczenia ma na swoim koncie Małgorzata Stefanik, autorka bloga Gosiarella.pl. – Od kulis sukces nie wygląda tak kolorowo, jak mogłoby się wydawać – mówi. – Ludzie otrzymują gotowy produkt i często nie wiedzą, ile kosztuje jego realizacja. Prawda jest taka, że za każdym wystąpieniem publicznym, projektem czy dopieszczoną kampanią kryje się wiele godzin pracy, przygotowań i stresu, jak zostaną one odebrane.

– Czasami sukces staje się przekleństwem – komentuje psycholog i terapeuta Jarosław Zabojszcz. – Dlaczego? Ma to miejsce m.in. w sytuacji, kiedy koszt przekracza zysk. Tym kosztem może być wszystko: zdrowie, rodzina, związek, relacje towarzyskie. W dobie tzw. „wyścigu szczurów” niektóre osoby zapominają, co powinno stanowić prawdziwy cel w życiu. Oczywiście nie można demonizo-

wać chęci robienia kariery, sukcesów zawodowych, budowania pozycji społecznej. Jednak, znów, niezbędna jest jedna rzecz: umiar!

## PRZYTLACZAJĄCA ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Igor Rotberg, psycholog, terapeuta i autor projektu Psychologia Współczesna, jest podobnego zdania i przekonuje, że każdy sukces może mieć również negatywne strony. Kожarzymy go z poprawą sytuacji materialnej, uznaniem społecznym, realizowaniem swoich pasji oraz spełnianiem marzeń. Istnieje jednak także druga strona medalu. – W psychologii zauważono, że bez względu na to, czy zmiana w naszym życiu niesie pozytywne, czy negatywne konsekwencje, jeśli jest ona duża, wiąże się ze wzrostem poziomu stresu. Takimi stresogennymi wydarzeniami życiowymi, które na ogół kojarzą się nam dosyć pozytywnie, są m.in. ślub, awans zawodowy oraz poprawa sytuacji finansowej. Wydarzenia te niejednokrotnie stawiają nas przed nowymi wyzwaniem, którym musimy stawić czoło. Ślub wymusza na nas dostosowanie się do nowej roli społecznej czy rodzinnej. Awans w pracy wiąże się często ze wzrostem odpowiedzialności oraz radzeniem sobie z bardziej skomplikowanymi zadaniami zawodowymi, a wzrost zamożności może przekładać się na zaburzenie lub nawet utratę więzi rodzinnych czy towarzyskich. Gwałtowny zastrzyk gotówki może powodować takie uczucia jak zazdrość u innych osób lub wzrost podejrzliwości czy lęk przed wykorzystaniem. W konsekwencji mogą one prowadzić do izolowania się od znajomych oraz członków rodziny i powodować poczucie osamotnienia i niezrozumienia – przekonuje.

Osoby zazdroścące innym sukcesów często nie zdają sobie sprawy z ogromu pracy oraz presji, które się z tymi osiągnięciami wiążą. Ania Kęska, autorka bloga AniaMaluje.com oraz książki pt. „Jak stać się szczęśliwym człowiekiem”, czasami czuje się przytłoczona popularnością. – Coraz częściej spotykam się ze słowami: „zazdrościsz ci tylu komentarzy”, „ty to masz fajnie, twój blog ma tyle odsłon”. Ale jakoś nikt nie zazdrości mi tego, że wstaję wcześniej rano i siedzę





do późnego wieczora przed komputerem – mówi. – Nie chcę mówić o tym, że blogowanie to ciężka praca, bo tak nie jest. Wymaga czasu i samodyscypliny, ale na pewno nie jest ciężka. Ciężkie jest dla mnie coś innego: świadomość, że nie pomogę każdej pojedynczej osobie. Że ktoś obdarza mnie zaufaniem, pisząc do mnie wiadomość o swoich problemach. A ja, być może, nigdy jej nie odczytam, bo system pocztowy regularnie powiadamia mnie o kończącym się limicie przestrzeni w skrzynce. Trudne jest także uświadomienie sobie ogromnej odpowiedzialności za własne słowa. I to jest ta ciemna strona sukcesu. Moment, w którym czuję się bezsilna, sama z setkami problemów innych osób, które na mnie liczą.

### UDAŁO SIĘ? TO NIEWYBACZALNE!

Ten przykład odnosi się do pozytywnego zainteresowania czyjąś pracą, jednak reakcją na sukces innych często bywają również krytyka, obelgi, a nawet pogroźki. Bardzo trafnie opisuje ten fakt popularny cytat autorstwa Janusza Głowackiego, znanego prozaika, scenarzysty i felietonisty: „W naszym kraju można okraść, ukraść, zdradzić, oszukać, ostatecznie zamordować i jakoś tam zrozumiemy i wybaczymy (...). Tylko jednego wybaczyć nie możemy. Sukcesu”.

Psycholog Igor Rotberg przekonuje, że pojawiająca się w nas zazdrość wynika z porównywania się z innymi ludźmi. Uczucie to jest tym silniejsze, im bardziej mamy poczucie, że nic nie robimy w swoim życiu, że stoimy w miejscu, że nie realizujemy naszych planów. Możemy odczuwać wtedy złość – na siebie za własną bierność – której skutkiem bywa dewaluowanie czyichś osiągnięć lub unikanie kontaktu z osobą, która osiągnęła sukces. – Oczywiście samo odczuwanie takich uczuć jak złości czy zazdrości nie jest niczym złym. Warto jednak zwrócić uwagę na to, co robimy z tymi uczuciami, jak sobie z nimi radzimy i jakie mają one odzwierciedlenie w naszych reakcjach, w kontaktach z innymi – mówi.

Martin Stankiewicz, jeden z najbardziej rozpoznawalnych polskich youtuberów, stara się ignorować zaczepki. – Youtube’owa branża jest o tyle specyficzna, że kontakt z hejtem jest dla nas chlebem powszednim – ucina. Przekonuje, że w telewizji istnieje bariera między programem a widzem. Co innego w internecie. Tu w bardzo prosty sposób, w zasadzie na żywo, widz może zareagować. I reaguje. – Nie mam nic przeciwko konstruktywnej krytyce, natomiast wylewanie pomyj nie jest niczym więcej, jak rozładowaniem frustracji anonimowych ludzi. Często są one bolesne, ale ja mam szczęście o tyle że w sieci debiutowałam od najbardziej irytującego alter ego, które z miejsca zostało zmieszane z błotem. Dlatego teraz jestem gruboskórny, naprawdę trzeba się postarać, by coś mnie dotknęło. Wbrew powszechnej opinii, jakoby powinno się ignorować tego typu zaczepki, ja wchodzę w dialog, starając się rozmówcę kulturalnie sprowadzić na wyższy poziom dyskusji. Często kończy się to tak, że właśnie poza nieprzyjemnymi epitetami nie ma on nic więcej do zaoferowania i sam kończy spór, czasem nawet tłumacząc się ze swojego zachowania.

Negatywne reakcje jednak niejednokrotnie wykraczają poza nieprzychylnie komentarze, o czym przekonała się Katarzyna Babis, rysownicza znana jako Kiciputek. – Moja kariera zawodowej rysowniczkę rozkręciła się w dużej mierze dzięki rozpoznawalności, którą zyskałam w internecie. Niesie ona ze sobą oczywiście korzyści. Internetowa sława pomaga w zdobywaniu zleceń i promowaniu pu-

blikacji – opisuje. Od początku miała jednak świadomość, że będzie musiała zmierzyć się z dużą falą hejtu. Szczególnie, że w swojej twórczości internetowej nie ucieka od wzbudzających kontrowersje politycznych kwestii. – Mówiąc o hejcie, nie mam na myśli krytyki moich prac, ale najbardziej wulgarny typ komentarzy, wymierzonych bezpośrednio we mnie. Nie byłam nimi zaskoczona, poza tym wydaje mi się, że jestem osobą raczej odporną na tego typu sytuacje. Zdziwiła mnie jednak skala zjawiska. Ludzie zaczęli wyszukiwać moje stare zdjęcia, informacje na temat moich bliskich. Słyszałam, że ludzie organizowali się, żeby przyjechać pod mój dom. Takie „groźby” zwykle nie wychodzą poza wirtualną rzeczywistość, ale muszę przyznać, że poczułam się dość niekomfortowo.

### UZALEŻNIAJĄCE SZCZĘŚCIE

– Sukces może powodować powstawanie wcześniej nieznanych nam lęków – przekonuje Igor Rotberg. Lęki te często związane są z obawą przed utratą sukcesu, pieniędzy, stanowiska czy uznania społecznego. Zaczynamy wówczas podejmować działania zapobiegawcze, które w niektórych przypadkach mogą wręcz przybierać formę obsesyjną.

Słowem eksperta wtóruje youtuber Martin Stankiewicz. – Endorfiny to bardzo zdradziecka sprawa. Szybko zadomowiają się w naszym organizmie i do poczucia szczęścia potrzebne zaczynają nam być coraz większe osiągnięcia. W pewnym momencie nie da się tego przeskoczyć i mimo że niejednen zazdrości ci tego, gdzie jesteś, ty odczuwasz pustkę, czegoś ci brakuje – mówi. Jego zdaniem to dlatego w show-biznesie jest tylu nieszczęśliwych ludzi. – Co gorsza – kariera nie trwa wiecznie i mierzenie się z perspektywą, że wkrótce może minąć, nie raz spędzało mi sen z powiek. Martwię się o moich znajomych – młodych youtuberów. Niektórzy nie mający jeszcze 18 lat, z rzeszą fanów i tysiącami na koncie, nagle będą musieli się skonfrontować z brutalną rzeczywistością, która nastąpi wraz ze spadkiem popularności. I będzie to jeszcze bardziej dla nich zaskakujące niż sława, która również pojawiła się nagle.

### MIMO WSZYSTKO: WARTO!

Czy istnienie negatywnych stron sukcesu oznacza, że nie warto do niego dążyć? Oczywiście, że nie! Osiąganie kolejnych celów może nam przynieść wiele radości i satysfakcji. Warto jednak zdawać sobie sprawę z możliwości wystąpienia problemów i nie uzależniać swojego szczęścia tylko od jednej dziedziny życia.

Psycholog Jarosław Zabojszcz radzi, by dbać o harmonię między różnymi jego sferami. – Jak osiągnąć założony cel i nie utracić zdrowia? Zachowajmy równowagę między pracą a odpoczynkiem, przewartościujmy nasze cele – radzi. A czasem po prostu zatrzymajmy się i zastanówmy nad tym, kim jesteśmy, gdzie się znajdujemy, dokąd zmierzamy, co w taki sposób osiągniemy, a co stracimy. I pamiętajmy: nie wszystko da się kupić za pieniądze.

Według podróżniczki Anity Demianowicz każde osiągnięcie jest cenne, nawet jeśli okaże się rozczarowujące. – Doszłam do wniosku, że niezależnie od konsekwencji zawsze warto marzyć i swoje marzenia wcielać w życie. Czasem ich realizacja może nie spełnić naszych oczekiwań, ale mimo wszystko sprawi, że staniemy się bogatsi o kolejne doświadczenie, rozwiniemy się, dowiemy się o sobie czegoś nowego – mówi. – Staniemy się silniejsi. **S**

