

JAK ZMIENIĆ LOS?

Zamiast powtarzać, że jesteś pechowcem, poszukaj w pamięci wspomnień, które świadczą o czymś przeciwnym – mówi Igor Rotberg, psycholog i terapeuta.

Twój STYL: Czy pech istnieje?

Igor Rotberg: Nie ma pecha, ale – wiem, zabrzmi to jak paradoks – są ludzie, którzy częściej niż inni wpadają w tarapaty. Psycholożka Ellen Visser stwierdziła, że niemal co trzydziesty z nas ma o połowę większe szanse od innych na to, że spotka go coś złego. Pytanie tylko, z czego to wynika.

TS: No właśnie, z czego?

IR: Może to być związane z osobowością: ktoś impulsywny bywa lekkomyślny, a to oznacza, że częściej ma kłopoty. Natomiast ekstrawertyk poszukujący nowych doświadczeń naraża się na ryzyko niepowodzenia, bo przecież gdy robimy coś pierwszy raz, może nam się nie udać. Pech? Tak byśmy tego nie nazwali. Tyle w kwestii charakteru. Wydaje mi się, że znaczna część „pechowców” po prostu działa według określonych scenariuszy. Na przykład: ktoś bierze kredyt konsumencki, potem chwilówkę, z której spłaca ratę pierwszego kredytu. Nie zastanawia się nad tym, skąd weźmie na spłatę wszystkich zobowiązań, uważa, że „coś się wymyśli”. „Jakoś to będzie”, pociesza się z kolei człowiek, który jedzie samochodem z Pomorza do Zakopanego, a wie, że powinien oddać auto do warsztatu. Czy to naprawdę fatum, że samochód psuje się po kilku godzinach jazdy? Raczej brak umiejętności przewidywania, niefrasobliwość. Takie „scenariusze” często są dziedziczne: to znaczy, że nasi rodzice działali według nich i my w pewnym sensie „wynieśliśmy” je z domu. Nawet do głowy nam nie przyjdzie, że coś robimy źle! I że trzeba to zmienić. Wiele też zależy od tego, jaką opowieść o swoim życiu snujemy.

TS: Opowieść, czyli subiektywną wizję?

IR: Każdy z nas buduje sobie, począwszy od dzieciństwa, historii na swój własny temat. Składają się na nią wspomnienia, ale również to, co słyszymy od bliskich: „Ale z ciebie roztrzepaniec!”, „Ania jak zwykle z głową w chmurach”. Nasza pamięć działa wybiórczo, można powiedzieć, że jest kodowana przez najważniejsze dla nas osoby, na przykład rodziców. Bywa niestety, że to kodowanie szkodzi: na przykład w rodzinach z problemem alkoholowym dziecko słyszy: „Jesteś głupi”, tę niesprawiedliwą etykietkę traktuje jak prawdę i z nią idzie przez życie. „To się nie uda, bo jestem głupi”, myśli,

no i faktycznie się nie udaje, przecież każdy wie, jak to jest, gdy idąc po oblodzonym chodniku, zaczynamy wmawiać sobie, że się przewrócimy. Tak samo dzieje się w przypadku etykietki „roztrzepaniec”, „pechowiec”. To zabawne, ale gdy rozmawiam z klientami, którzy mają opinię pechowców, i proszę ich, by przywołali z pamięci wspomnienia mogące świadczyć o tym, że są szczęściarzami, długo nie potrafią spełnić tej prośby. A potem nagle, jakby otworzyła im się w głowie jakaś szufladka: jest! Jedno takie wspomnienie, drugie, trzecie. Ci ludzie są zaskoczeni. Miła niespodzianka. I przydatna w zmianie myślenia o sobie.

TS: Nareszcie wiedzą, co można zmienić?

IR: W trakcie pracy z „pechowcami” chodzi o to, by się zorientować, jakie wspomnienia, opinie bliskich osób sprawiły, że tak siebie widzą. I by odszukać w pamięci jak najwięcej zdarzeń i sądów przeciwstawnych. Można je wypisać na kartce, przyjrzeć się temu. I tak cegiełka po cegiełce tę szkodzącą nam opowieść „bo ja to mam pecha” zaczynamy burzyć. Nagle okazuje się, że sporo rzeczy nam wyszło, co więcej: że my sami na sukces zapracowaliśmy. Pewnie, czasem okoliczności są przeciwko nam, czasem ponosimy porażkę, ale generalnie musimy przyznać, że mamy całkiem udane życie.

TS: Niektórzy po wielu latach przyznają: „Pasowała mi rola ofiary”?

IR: Proszę tylko pomyśleć, jakie to wygodne. „No tak, ja to mam pecha!”, myśli sobie pani, gdy nie zda egzaminu na studiach, nie przyjmą pani do wymarzonej pracy, gdy spowoduje pani stłuczkę. Jedno zdanie sprawia, że już nie jest pani przykro i, co więcej, nie musi się pani zmieniać. Psychologowie nazywają takie zachowanie samoutrudnianiem. Pozwala nam chronić kruche poczucie własnej wartości. Czujemy się całkiem dobrze sami ze sobą, problem w tym, że nie wykorzystujemy w pełni swojego potencjału. Nie dajemy sobie szansy na to, by w przyszłości coś zmienić i osiągnąć cel: zdać egzamin, dostać pracę, jeździć bezpiecznie. „Pechowcy” tkwią w zaklętym kręgu własnych błędów. A często to są fajni, mądrzy, zaradni ludzie, którzy za bardzo przywiązali się do etykietki „roztrzepaniec”. Radziłbym jednak spróbować ją zerwać. Warto.