

Nie musisz być idealna

Ludzie latami zadreęczają się myślami o błędach z przeszłości, a to nie pozwala im iść naprzód. Pierwszym krokiem do zmiany jest przyznanie przed sobą: nie jestem idealny, ale mimo to zasługuję na akceptację – mówi Igor Rotberg, psycholog i terapeuta. Bo porażki są częścią prawdziwego życia.

Twój STYL: Czy pana klienci często mają do siebie o coś żal?

Igor Rotberg: Często. Obwiniają się za porażki w życiu osobistym, zawodowym, wyrzucają sobie zaniechania, zamartwiają się złymi decyzjami z przeszłości. Ganią siebie za to, że w jakiejś sytuacji czy relacji nie byli wystarczająco dobrzy. Albo że zachowali się „głupio”, niezgodnie z wewnętrznymi standardami.

TS: Gdy zachorowałam na raka, jedna z moich przyjaciółek przepadła na kilka miesięcy. Potem wyrzucała sobie, że nie było jej wtedy przy mnie.

Przekonywałam ją, że wszystko w porządku, a ona wciąż ma żal do siebie.

IR: Często nie umiemy wybaczyć samym sobie tego, że... nie jesteśmy idealni. Jestem inteligentnym człowiekiem, ale czasem palnę jakieś głupstwo. Jestem czuła, ale zdarza mi się zachować egoistycznie, nieempatycznie. Zamiast wytłumaczyć sobie, że to normalne, bo nikt nie jest idealny zawsze – obarczamy siebie nierealistyczną krytyką. Również dlatego, że żyjemy w społeczeństwie, które wierzy w skuteczność krytyki jako siły mobilizującej. A to absurd! „Źle to robisz”, mówi z dezaprobatą szef. A nam skrzydła – zamiast się rozkładać do lotu – opadają. Ani krytyka, ani samokrytyka nie służą temu, by iść naprzód.

TS: To nie jest tak, że gdy nie umiem sobie czegoś wybaczyć, to widzę wyraźnie swój błąd i mogę coś z nim zrobić?

IR: Długotrwałe krytykowanie siebie, żal, dokopywanie sobie rzadko prowadzą do zmiany. Sprawiają tylko, że tkwimy w sytuacji z przeszłości. Zastanawiam się w nieskończoność, co by było, gdyby... Jałowa stagnacja! Rozliczne badania wykazują, że krytyka nie działa motywująco, wręcz przeciwnie: zniechęca do działania. Natomiast samowspółczucie – pojęcie ukute przez badaczkę Kristin Neff – czyli akceptacja również dla własnych wad i słabości, potknięć i porażek, pozwala pójść naprzód. Żyć lepiej zamiast się samobiczować. Zamiast powtarzać latami: „Byłam fatalną matką!”, mówmy sobie: „Nie byłam dobrą matką, ale bardzo kocham moją córkę. Koniec, kropka. I teraz będę starała się zachowywać tak, by córka moją miłość odczuła”. Nie musimy być idealni, warto się z tym skonfrontować. Bo im dłużej tkwimy w przeszłości, pielęgnując swój fałszywy wizerunek – „gdybym tylko wtedy postąpiła inaczej!” – tym trudniej nam uzdrowić sytuację.

TS: Pierwszy krok do wybaczenia sobie to uaktualnienie obrazu własnej osoby?

IR: Tak. Może kiedyś zawiodłam jako przyjaciółka, okazałam się nielojalna jako żona, byłam niedostępną matką. Mam do tego prawo. To nie są zbrodnie. Mogę siebie lubić pomimo to, że popełniałam błędy. I cenić za to, że gdy widzę tamte błędy, nie zaprzeczam im, nie wpadam w rozpacz, tylko teraz chcę już żyć inaczej, lepiej, próbować innych rozwiązań. Będę towarzyszyć przyjaciółce w chorobie, nie będę zdradzać mężczyzny, którego kocham, będę najczulszą babcią na świecie. To brzmi bardzo prosto, ale trudno jest pokochać swoje nieidealne ja. Czasem łatwiej wybaczyć błędy ludziom wokół niż sobie.

TS: Czy ma sens poinformować otoczenie, że chcemy już inaczej traktować błędy z przeszłości?

IR: Musimy odpowiedzieć sobie na to pytanie, dlaczego mamy pomysł, by to zrobić. Bywa, że chcemy o tym komuś powiedzieć, bo skrycie marzymy, że to ta osoba nam wybaczy. A nie musi tak być. O wybaczenie drugą osobę można tylko poprosić, nie można tego żądać. Ale niezależnie od jej decyzji zawsze warto wybaczyć sobie.