

**Uważaj, co do siebie mówisz, bo twój mózg to rejestruje – powiedziała mi psycholożka. Zabrzmiało trochę zabawnie, ale i poważnie, bo często mówię na swój temat słowa surowe i bezwzględne. Strofuje się, krytykuje. Też tak masz? Jeśli tak, napisz swoją historię na nowo, proponuje Igor Rotberg, psycholog i terapeuta. Może jeśli użyjesz w niej innych słów, życie stanie się prostsze.**

**Twój STYL:** Naukowcy dowiedli, że mówienie do siebie to oznaka wysokiej inteligencji. Dla psychologów ważniejsze od tego, co do siebie mówimy, jest jednak, co mówimy o samych sobie. Dlaczego to takie ważne?

**Igor Rotberg:** To, co mówimy do siebie o sobie, ale też o świecie i ludziach, ujawnia nasze przekonania na temat rzeczywistości. Często nieuświadomione. Bo, tak na pierwszy rzut oka, możemy sprawiać wrażenie osób asertywnych, o stabilnej samoocenie. A gdy jesteśmy sami i zdamy sobie sprawę z popełnionego błędu, mówimy czasem: „Ale ja jestem głupi!”. To zupełnie inne stwierdzenie niż: „Głupio zrobiłem!”. „Jestem głupi” odnosi się do tożsamości. „Głupio zrobiłem” może znaczyć, że tylko się pomyliłem, a teraz wyciągnę nauczkę i w przyszłości zachowam się inaczej.

**TS:** Sformułowanie „Jestem głupi” ma i inną funkcję – może być dla kogoś wygodne! No, bo „taki jestem i już” – nie oczekuj zbyt wiele.

**IR:** To prawda, takie komunikaty mogą być łatwą wymówką: jestem taki, jaki jestem. Nie zmienię się i już! Często osoby, które mówią tak o sobie, nie podejmują prób zmiany. Nie przychodzi im do głowy, by coś poprawiać, rozwijać się. Dopiero gdy zaczynają dostrzegać, że ich życiowe problemy są bezpośrednio powiązane z tym, co dotąd postrzegali jako stałą cechę, przychodzą do terapeuty i mówią: „Wie pan, ja taki jestem, ale mi to przeszkadza i jednak chcę z tym coś zrobić”.

**TS:** Czy w opowieściach pana pacjentów często pojawiają się takie komunikaty: „taki jestem i...”?

**IR:** Tak, nazywam je mantrami. Powstają pod wpływem istotnego życiowego doświadczenia albo są przekazywane z pokolenia na pokolenie. Ich cechą jest to, że pozostają dla nas niezauważalne – powtarzamy je tak często, że już nie zwracamy na nie uwagi – jak na fakt, że oddychamy. Co nie znaczy, że te komunikaty nie pracują w naszej głowie! Jeżeli często wdychamy: „Trudno, życie takie już jest”, bez-

wiednie odbieramy sobie motywację, wiarę we własną sprawczość. Nie musimy tego mówić na głos, wystarczy powtarzać w myślach. Słowo raz wypowiedziane nie ma wielkiej mocy, ale powtarzane setki razy staje się samospełniającym się proroctwem i kreuje rzeczywistość. Pamiętam pacjentkę, która narzekała na wieczne zmęczenie. Zwróciłem uwagę, jak często używa zwrotu „muszę”: muszę zrobić ten projekt, muszę ugotować obiad, muszę zaprosić znajomych, muszę porozmawiać z mężem, muszę wyjść z psem itd. Nawet czynności relaksujące w narracji tej kobieta urastały do rangi powinno-

ści, że nie żyjemy w swoim życiu, tylko w naszej opowieści o nim. Dlatego warto być świadomym tego, co sobie mówimy. Najgorsze są opowieści ubogie – co nie ma nic wspólnego z zasobnością materialną. Opowieść uboga – terapeutki mówią o niej czasem „rzadka narracja” – zawiera jeden motyw przewodni, który przewija u danej osoby nieustająco. Podam przykład: kobieta po czterdziestce nie ma rodziny, często zmienia pracę, przyjaciół też jej brakuje, generalnie postrzega swoje życie w kategoriach porażki. „Wie pan, nic mi nie wychodzi, bo ja taka roztrzępana jestem”, mówi. Nie przychodzą jej do głowy żad-

ne może znieść zderzenia z rzeczywistością i zrobi wszystko, by rzeczywistość dopasować do swojej narracji, nawet gdyby musiał się uciec do przestępstwa – jak Armstrong do dopingu.

**TS: Najważniejsza cecha ubogiej opowieści o sobie to jednowymiarowość?**

**IR:** Tak, ona jest jak pojedyncza nić, podczas gdy opowieść bogata to makrama. W różnych sytuacjach możemy z niej wybrać różne nici, czyli interpretacje, bo jest wielowątkowa. Zazwyczaj zwyciężam, ale zdarzają mi się porażki, jednak po każdej z nich pracuję, by znów wygrać. Zazwyczaj jestem roztrzępana i zapominam o wielu sprawach, ale potrafię się skupić, gdy wymaga tego sytuacja – dlatego ogarniam kryzysy w pracy i domu. Bywa, że w takiej opowieści wątki się pozornie wykluczają. Jestem wybitnie inteligentny, ale jak czasem palnę głupotę, to nie wiem, gdzie oczy podziąć. Ale bohater tej historii nie uważa, że to się nie składa w całość: inteligentni ludzie też popełniają błędy, a kulturalni dopuszczają się nietaktów, za które potem przepraszają. To różne, połączone ze sobą perspektywy. Taka narracja zakłada, że jestem złożony, bywam taki lub całkiem inny. W związku z tym mogę pracować nad sobą, czekać na mój lepszy moment, bo akurat mam gorszy. Z taką opowieścią łatwiej się żyje, bo ona nas wspiera, pomaga się podnosić i szukać sensu – również we własnych porażkach.

**TS: Skąd bierze się to, że opowiadamy o sobie narracje bogate lub ubogie?**

**IR:** Oczywiście z domu, z rodziny, bo na świat przychodzimy bez interpretacji siebie, bliskich oraz świata. Matka przytula syna i zwraca na niego uwagę tylko wtedy, gdy on przynosi szóstkę ze szkoły. Kształtuje w ten sposób jego opowieść pt. „Jestem najlepszy”. Chłopiec uczy się, że za nieidealne wykonanie zadania jest mu odbierana miłość mamy – tak się tego boi, że nie dopuszcza możliwości porażki. Gdyby matka złą ocenę skwitowała przytuleniem i słowami: „To tylko dwójka... Ostatnio

## *Muszę czy chcę? Udało mi się czy osiągnęłam sukces? W słowach ukryte są sensy! Działają jak programy, według których żyjesz.*

ści: muszę iść spać, muszę wreszcie zlać trochę oddechu, muszę odpocząć. A wiadomo, jak jest z powinnościami: męczą! Nawyk myślowy tworzył permanentne poczucie wykończenia. Tak działają nieuświadomione mantry.

**TS: Co innego mogła sobie mówić w tej sytuacji? Wiadomo, że każdy musi pracować i iść spać.**

**IR:** Można powiedzieć: idę spać wcześniej, bo chcę odpocząć. Zależy mi na tym projekcie i chcę go zrealizować. Słyszysz pani różnicę? Słowa nie są niewinne, one coś znaczą – to my ustaliliśmy ich znaczenie, ale teraz one tworzą nasze życie. W słowach zaszyte są ukryte sensy. Na przykład w sformułowaniu „postaram się” albo „spróbuję”, bo jeśli mówisz, że spróbujesz to znaczy, że od razu zakładasz możliwość porażki. Niekorzystne są też generalizacje: „wszyscy”, „zawsze”, „nikt”, „nigdy”. Jako terapeuta skłaniam się ku te-

ne sytuacje z przeszłości, które byłyby zaprzeczeniem tej narracji. Właśnie takie są opowieści ubogie: nie ma w nich wewnętrznej sprzeczności. W związku z tym odbierają nam siłę i motywację. Żeby nie podważyć ich prawdziwości, nawet wydarzenia, które mogłyby przeczyć takiej opowieści, interpretujemy w sposób, który ją potwierdza. „Ale przecież coś udało się pani, w poprzedniej firmie, jak pani wspomniała, dostała pani nagrodę za kreatywny projekt”, mówię. „Ach, dostałam, ale to koleżanka wymyśliła”, odpowiada ona.

**TS: Opowieści ubogie są zawsze negatywne?**

**IR:** Niekoniecznie! „Ja zawsze odnoszę sukcesy!”, „Jestem zwycięzcą” – to też opowieść uboga. Na przykładzie kariery kolarza Lance’a Armstronga można przekonać się, jakie skutki niesie z sobą taka uboga opowieść o triumfie. Gdy triumf nie nadchodzi, bohater opowieści

dostałeś piątkę. Dwójki się też zdarzają. Chcesz, pouczymy się razem, na pewno się poprawisz”, jego narracja na temat tego zdarzenia byłaby inna. Z taką utworzoną w domu opowieścią idziemy potem do ludzi – do szkoły, grupy rówieśniczej, partnera. Ale ona działa już wtedy na zasadzie programu, a więc zazwyczaj po prostu bezwiednie ją potwierdzamy. „Kiedy wierzone, że świat jest płaski, był on płaski: nie podróżowało się za morza, nie wykraczało się poza krańce. (...) Nasz umysł za wszelką cenę wspiera to, w co wierzymy. Właśnie dlatego tak trudno jest zmienić świat”, napisała Olga Tokarczuk w *Momencie niedźwiedzia*. Jako terapeuta mogę tylko przyklasnąć noblistce, zresztą z wykształcenia psycholożce. Tak działa nasza psychika – potwierdza to, w co chcemy wierzyć.

**TS:** Jak rozbroić „opowieść ubogą” i utkać nową, z wieloma wątkami?

**IR:** Warto skorzystać z pomocy bezstronnego obserwatora. To może być terapeuta albo przyjaciółka. Ważne, byśmy nie wątpili w dobre intencje tej osoby i mieli przekonanie, że będzie szczerą, choćby to było dla nas bolesne. „Gdybyś miała opisać mnie na podstawie tego, co twoim zdaniem myślę o sobie i świecie, kogo byś opisała? Powiedz mi, jak ja widzę siebie, ludzi i świat, twoim zdaniem?”, poprośmy. I posłuchajmy odpowiedzi – z ciekawością, bez pretencji. „Twoim zdaniem traktuję świat jak niebezpieczne miejsce? A mnie się wydawało, że jestem taka otwarta...”, możemy powiedzieć. „No, jak otwarta! Ciągłe powtarzasz, że trzeba uważać na ludzi, przezorny zawsze ubezpieczony, że jeśli umiesz liczyć, licz na siebie!”, odpowie przyjaciółka czy brat. W ten sposób demaskujemy nasze mantry, odkrywamy istotę naszych opowieści. Gdy je ujawnimy, można będzie coś z nimi zrobić. Zacząć z nimi dyskutować.

**TS:** Moja przyjaciółka ma mantrę pod tytułem „Bo mnie nikt nie chce”. Jak z taką opowieścią dyskutować?



**IR:** Zapytać: „Nikt, czyli kto?”. Wymienić z imienia i nazwiska. Bo czasem okazuje się, że ten „nikt” to ktoś bardzo konkretny, na przykład były mąż, a tymczasem do bohaterki opowieści dobijają się tłumy ktosiów, na których ona nie zwraca uwagi. Wtedy można napisać nową historię pt. „Mąż mnie zdradził i zakochał się w innej kobiecie, ale przecież jest na świecie mnóstwo innych mężczyzn. Poszukam faceta, który będzie do mnie pasował”. Powiedziane czy pomyślane po raz pierwszy zabrzmia absurdalnie, ale po kilku miesiącach zdziwimy się, że właśnie... tak teraz myślimy. Wiem to na pewno, bo taka przemiana dzieje się podczas terapii: wykasowujemy stare mantry z głów pacjentów i zastępujemy je nowymi. Zwyczajowo na koniec terapii czytamy notatki z pierwszych spotkań, czytamy

na głos mantry, z którymi dana osoba do mnie przyszła: „Wszyscy mają lepiej”, „Ja to do niczego w życiu nie dojdę”, „Nikt mnie nie pokocha”. Reakcja jest podobna: Ja coś takiego mówiłam?! Ja tak myślałam?! Ludzie nie są w stanie uwierzyć, że jeszcze niedawno mogli mieć tak ubogą, smutną opowieść o sobie. Czasem pytam pacjentów, jaką opowieść o sobie chcieliby mieć. Uświadamiam im, że czas zacząć ją pisać, to jest nasza, każdego z nas historia. I to my decydujemy, jaki będzie jej wiodący temat. Niekiedy coś skreślimy, coś dopiszemy, wyrzucimy jakiegoś bohatera. Ważne, by to nasze nazwisko znalazło się na stronie tytułowej jako autora czy autorki naszej życiowej historii. Zaręczam: nikt nie napisze jej lepiej! I tym razem słowo „nikt” jest całkiem uzasadnione. ■