

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 16

Maria
kontrolowania

AKT 1

Odkryj siebie



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM
KU JEDNOŚCI

- „To mnie doprowadza do szału!”
- „Jestem taki wściekły!”
- „Zobacz, jak mnie zdenerwowałaś!”

Kim jest ten paskudny wróg? Co takiego nam robi, że czujemy się „doprowadzeni” do łez, frustracji, ostateczności? Czy aby na pewno walczymy z kimś realnym? Może tylko mamy wrażenie, że to ktoś lub coś jest odpowiedzialne za to, co czujemy i jak czujemy, a tak naprawdę sami ponosimy odpowiedzialność za to, jak reagujemy?

Okazuje się, że granica naszego wpływu i odpowiedzialności to coś, czego uświadomienie sobie pozwoli nam zaobserwować z dystansu nasze emocje i mądrze nimi zarządzić.

Jak napisał Anthony De Mello *„negatywne uczucia istnieją w tobie, a nie w otaczającej ciebie rzeczywistości. Nie trudź się, by ją zmieniać. To przecież szaleństwo! Nie próbuj zmieniać innych. Marnujesz czas i energię. Nie próbuj zmieniać współmałżonka, szefa, przyjaciela, wroga i wszystkich pozostałych. Nie musisz zmieniać niczego. Negatywne uczucia są w tobie. Nikt na świecie nie jest w stanie cię uszczęśliwić. Nic na świecie nie jest w stanie cię zranić lub skaleczyć.”*

Strefa naszego wpływu to tylko i wyłącznie to, na co ...mamy realny wpływ – a nie wszystkie inne pozostałe okoliczności i ludzie, których nie powinniśmy nawet próbować kontrolować ani zmieniać. Czy jednak bez zadania sobie trudu odróżnienia co jest czym mamy mądrość, by mądrze zarządzić naszymi reakcjami? Obawiam się, że zazwyczaj kierujemy się tym, czym nasiąkliśmy i co bezwiednie przyjęliśmy za normę. Bez poddania tego weryfikacji i zdrowej dawce krytyki, możemy kręcić się niczym chomik na kołowrotku, zupełnie nie zdając sobie sprawy z tego, że marnujemy cenny czas i energię oraz niszczymy nasze relacje, marnujemy szanse i okradamy samych siebie...

Gdybyśmy mieli poddać analizie to, na co mamy:

- 1) **realny wpływ**
- 2) **pośredni wpływ**
- 3) **zerowy wpływ**

mogłoby się okazać, że zadręczamy się z przyzwyczajenia mnóstwem rzeczy bez znaczenia, a czynimy innych odpowiedzialnymi za te, które zależą właśnie od nas.

Nasz bezpośredni wpływ dotyczy tego, co jesteśmy w stanie kontrolować my i tylko my – często po nabyciu odpowiednich umiejętności i z dużym zaangażowaniem cierpliwości i pracy nad sobą. Do tej kategorii należą np.: nasze emocje, nasz nastrój, nasze reakcje na to, co robią i mówią inni, to co mówimy i jak to przekazujemy, nasze decyzje, wybory, działania, to co zrobimy z oszczędnościami, nasze marzenia itp. Pośredni wpływ mamy z kolei na to, co częściowo jest od nas niezależne – jak jakość naszych relacji z innymi, to, czy bezpiecznie dojedziemy do pracy, czy jaki jest wynik pracy wykonanej zespołowo. Trzecia kategoria to rzeczy, za które nie jesteśmy odpowiedzialni i których nie powinniśmy próbować kontrolować. To głównie one kradną nam energię i „doprowadzają nas” do frustracji. Dlaczego? Ponieważ niepotrzebnie udzielamy im prawa do wywierania na nas tak silnego wpływu, do panowania nad naszymi uczuciami,

emocjami, reakcjami. Jeśli pozwalamy im na to, zachowujemy się jak osoby niedojrzałe, łatwo jest nas wyprowadzić z równowagi, obwiniamy okoliczności i nieustannie narzekamy na to, że to inni oraz samo życie i okoliczności sprzysięgają się przeciwko nam. Bywa więc, że używamy tego, czego nie możemy kontrolować ani zmienić jako wygodnej wymówki dla naszej bierności... A zatem – co mogłoby znaleźć się w trzeciej kategorii? Nie mamy wpływu na: korek uliczny, pandemię i jej rozmiar, na to, że inni oczekują od nas rzeczy, których nie mamy obowiązku im zapewniać, na to że ktoś nas szanuje, na to, czy świeci słońce lub pada deszcz ani na to, czy ktoś spóźni się na spotkanie z nami, czy nie, oraz to, o czym jest mowa w telewizji. Warto wypracować w sobie ogromny dystans do zdarzeń zachodzących w trzeciej kategorii. W końcu to my – i tylko my! - mamy moc postanowić, w jakim stopniu to, co od nas nie zależy, wpływa na nas. Jeśli pozwolimy naszym emocjom „płynąć z prądem”, nawet nie pytając nas o zdanie, automatycznie będą toksycznie zaśmiecać nasz umysł, wywołując reakcje, które okradają nas z czasu i energii potrzebnych na to, by mieć realny wpływ na to, co jest naszą strefą odpowiedzialności. Wszyscy z pewnością znamy ludzi, którzy niczego nie przeżywają tak, jak komentowania wydarzeń obserwowanych w telewizji... - i pozwólmy sobie tego nie skomentować!;

W trosce o mądre zagospodarowanie czasu, energii i zdrowia, wykonajmy następujące ćwiczenie:

Pomyśl o swoim życiu i przyjrzyj się trzem kręgom symbolizującym Twoją strefę wpływu. Następnie pogrupuj i wpisz w odpowiednie pola te rzeczy, za co jesteś w swoim życiu odpowiedzialny. Pierwszy (1) okrąg to rzeczy, które bezpośrednio Ciebie dotyczą i na które masz bezpośredni wpływ. Drugi (2) okrąg to to, co częściowo zależy od Ciebie. Trzeci (3) to rzeczy, na które zupełnie nie masz wpływu. Wbrew pozorom to ćwiczenie wcale nie jest łatwe! Jako podpowiedź niech posłuży poniższa tabela:

TO NA CO MAM WPŁYW (to, co mogę kontrolować)	TO NA CO NIE MAM WPŁYwu (to, czego nie mogę kontrolować)
<ul style="list-style-type: none"> - moja postawa -wyłączenie telewizji, nieczytanie SPAMu - posiadanie hobby - moja uprzejmość i miłość wobec innych - kogo prosisz o pomoc - to ile w coś wkładasz wysiłku - wyrażanie swoich potrzeb - wyznaczanie własnych granic - okazywanie innym empatii, zrozumienia - szanowanie granic innych osób - to czy akceptujesz samego siebie - traktowanie innych tak, jak sam chcesz być traktowany - to czy słuchasz innych - to jak szczerzy jesteś 	<ul style="list-style-type: none"> - to czy inni przestrzegają reguł - zachowania innych - intencje innych osób - ilość produktów dostępnych w sklepie - rozkłady jazdy, godziny wydarzeń publicznych - to, jak nasi rodzice pamiętają przeszłość - to, jakie inni ludzie mają wartości, marzenia - to jak mamy na imię, gdzie się urodziliśmy - nasza osobowość - choroby genetyczne - to jak inni zareagują - to, co inni myślą o mnie - upływ czasu

- to, co mówisz samemu sobie w myślach
- używanie zwrotów grzecznościowych
- to czy jesteś punktualny, zorganizowany
- Twoja postawa ciała
- przeproszenie za błąd
- w jaki sposób radzisz sobie ze stresem
- wykorzystywanie błędów jako okazji do nauki

- decyzje innych osób
- śmierć
- błędy przeszłości
- to, czy inni są uczciwi
- to, czy ktoś mnie przeprosi
- to, czy ktoś mi wybaczy

*Opracowała
Anna Tomczyk*

Źródło: Anthony De Mello „Przebudzenie”; Zysk i S-ka 1990; str. 85-86