

ANNA  
MOCHNACZEWSKA

# NAWYKI ZAMIAST CUDÓW

Proste sposoby  
na ogarnianie życia

# SPIS TREŚCI

<b>Wstęp</b>	<b>7</b>
<b>Każdy ma zasoby</b>	<b>11</b>
Zdrowy dorosły i jego wartości	
<b>Czy praca naprawdę uszlachetnia?</b>	<b>51</b>
Kiedy praca rozwija, a kiedy niszczy?	
<b>Czym jest porażka?</b>	<b>75</b>
Rozpamiętywać czy „olać”?	
<b>Poranki mogą być dobre</b>	<b>89</b>
O praktyce wdzięczności	
<b>Klątwa poniedziałku</b>	<b>109</b>
Co zrobić, by lęk przed nadchodzącym poniedziałkiem nie zepsuł nam niedzieli?	
<b>Stawianie granic</b>	<b>129</b>
Po co i jak to robić?	
<b>Odpuść</b>	<b>149</b>
Kiedy powiedzieć „stop” obowiązkom?	
<b>Wakacje bez rozczarowań</b>	<b>165</b>
Jak przeżyć wakacje, aby z nich skorzystać?	
<b>I co dalej</b>	<b>189</b>
Po co te kryzysy?	

# WSTĘP

Czy książka może być przyjacielem? W pewnym sensie tak. Pisałam tę książkę, mając właśnie takie skojarzenie, i już tłumaczę, co mam na myśli. Przyjaciół to ktoś, kto jest z nami w różnych sytuacjach, wierzy w nas, rozumie, dobrze się z nami bawi, z otwartą głową słucha, co mamy do powiedzenia, stara się nie oceniać, kibicuje. Nie obawia się naszych kryzysów, gdyż widzi w nas dobre strony, wspiera, gdy tego potrzebujemy. Nie boi się zadawania trudnych pytań i wspólnego szukania odpowiedzi. Czasem może powiedzieć, co widzi, nie po to, aby ocenić, ale by sprawdzić, czy nie zboczyliśmy z drogi.

Ta książka w pewnym sensie taka jest. Znajdziesz w niej dużo pytań i zachęcam cię, aby spróbować nad nimi się zastanowić. Nie ma złych odpowiedzi. Pamiętaj – każda z nich podpowie ci, w jaki sposób możesz zdrowo modyfikować swoje życie, ale również wskaże ci twoje zasoby i pomoże lepiej zrozumieć siebie oraz to, co jest dla ciebie szczególnie ważne.

Pisząc tę książkę, pragnęłam stworzyć narzędzie, które będzie mogło towarzyszyć ci w twojej drodze. Nasze życie to proces, podróż, która się nie kończy, gdyż każdy dzień wnosi do naszej historii coś nowego. Bywa, że z powodu zabiegania i różnych sytuacji życiowych zapominamy o rzeczach, które choć ważne i oczywiste, umykają naszej uwadze,

a tym samym zbaczamy z wcześniej obranej ścieżki. To normalne. Czasem pod wpływem doświadczeń nasze postrzeganie rzeczywistości zmienia się, ewoluuje, a tym samym istotne stają się dla nas inne rzeczy. To również normalne. Dlatego zachęcam cię do sporządzania notatek dla siebie – tej czy tego z przyszłości. Namawiam do wracania do tej książki, odpowiadania na nowo na wcześniej postawione pytania i sprawdzania, co się zmieniło lub umknęło twojej uwadze. Myślę o tej książce jak o przyjacielu, który w trakcie lektury poznaje cię coraz lepiej. Dlatego cudownie byłoby, gdyby udało ci się potraktować ją właśnie jako przyjaciela, który zawsze przy tobie jest. Za każdym razem gdy będziesz potrzebować „zejść na ziemię”, przypomnieć sobie, co dla ciebie ważne, weź ją do ręki, podziękuj sobie za włożoną wcześniej pracę w poznanie siebie i otwórz ją na dowolnej stronie. Wróć do tego, co zanotowane, do słów z kart tej książki i wyciągaj coraz to nowe wnioski, rób kolejne notatki. Niech myśli przemienią się w słowa, a te w odpowiedzi.

**Pamiętaj, każdy z nas jest pełen pięknych emocji, zasobów, wartości, marzeń – trzeba je tylko wyciągnąć na światło dzienne i pielęgnować.**

ps Tę książkę dedykuję mojej rodzinie. Łukaszku, Kalinko, dziękuję za wytrwałość i cierpliwość w dni, kiedy uciekałam i zamykałam się, żeby pisać. Kocham Was bardzo. Bernie, Mulan, Neko, Soja – skutecznie mnie uziemiacie każdego dnia, przypominając o prostocie bycia tu i teraz.

# KAŻDY MA ZASOBY

ZDROWY DOROSŁY I JEGO WARTOŚCI

Każdy ma zasoby. Brzmi optymistycznie? I dobrze, tym bardziej że to prawda. Zanim jednak dojdę do tego, jak dotrzeć do swoich zasobów, albo częściej do nich w swoim życiu sięgać, pozwolę sobie na chwilę uwagi i zastanowienia nad tym, dlaczego czasem tak trudno nam ruszyć z miejsca. Dlaczego nie chce nam się zabierać do pewnych rzeczy i szukamy drogi na skrót? Nie obawiaj się jednak – nie będę w żaden sposób moralizować, jestem daleka od tego, żeby wywierać na kimkolwiek presję. Kilkunastoletnie doświadczenie w pracy psychoterapeuty i praca nad samą sobą już dawno nauczyły mnie pewnej zależności: żeby coś zadziało, to najpierw w sercu musi „zagrać”.

## DLACZEGO CHODZIMY NA SKRÓTY?

Kiedy ponad 30 lat temu przeprowadziłam się z rodzicami i siostrą na Ursynów, ten dopiero się budował. Nasze osiedle było wyspą pośrodku błota. Do szkoły można było pójść drogą dłuższą, która przeważnie gwarantowała przejście suchą stopą, lub – jak się już pewnie domyślasz – tą bardziej błotnistą, która jednak mogła dostarczyć przygód. Co oczywiste, im mniej miałam czasu do pierwszego dzwonka, tym chętniej podejmowałam ryzyko drogi na skrót. Wiele razy się udawało, ale były też takie sytuacje, jak chociażby ta, gdy wróciłam do domu bez buta.

Drogę na skrót wybieramy nie z lenistwa, ale z poczucia presji. Gdy spieszyłam się do szkoły, znajdowałam się pod presją czasu. Jeżeli chodzi o pracę nad sobą, to presją



może być z jednej strony sytuacja, w której się znajdujemy, a która trwa już zbyt długo; z drugiej strony presję możemy odczuwać również z powodu dyskomfortu, który tworzy się na bazie rozłamów między wewnętrzną idealną wizją siebie a tym, jak faktycznie (niejednokrotnie zbyt krytycznie) sami siebie oceniamy. Taki „ściśnięty” człowiek będzie chciał szybko zmienić gnębiący go stan. I tu pojawiają się schody.

Dlaczego? Bo coś, z czym funkcjonuje się całe życie, trudno jest zmienić w krótkim czasie – do tego łatwo i przyjemnie. Ludzie z mojego pokolenia i pokoleń wstecz raczej nie byli uczeni, jak zrozumieć i zaakceptować swoje emocje. Każdy z nas zapewne choć raz w życiu usłyszał któreś z powiedzeń: „do wesela się zagoi”, „nie ma co płakać nad rozlanym mlekiem”, „dzieci i ryby głosu nie mają”, „gdyby kózka nie skakała, toby nóżki nie złamała” itp. Wszystkie mają podobny komponent – mówią: nie użalaj się nad sobą, nie zatrzymuj w tej emocji, szybko sobie z nią poradź. Tym samym nakazują robić wszystko, aby nie czuć tego, co trudne. Tak łatwo jest popaść w błędne koło tłumienia emocji, a życie toczy się dalej i to, co nawarstwione, szybko może przerodzić się w niezdrowy nawyk, wprowadzając jeszcze większy chaos.

Na szczęście nie jest aż tak strasznie.

Owszem – żyjemy z różnymi nieadaptacyjnymi schematami, ale jednak żyjemy. Oznacza to, że latami trenowaliśmy również nasze zasoby. Bez nich nie moglibyśmy przetrwać. Oczywiście często zapominamy o sile, jaką dysponujemy. Człowiek ma naturalną tendencję do skupiania się na negatywach. Czy wiesz, że aby zrównoważyć



ślad po jednej przykrej rzeczy, która nas spotkała, należy zastąpić ją pięcioma dobrymi? Tak mocno oddziałuje na nas negatywizm!

Wracając do metafory drogi na skróty – w pracy nad sobą ona raczej nie zadziała. Mamy obecnie wysyp coachów, terapii, dziwnych praktyk i niestety niektóre z nich bardzo mocno żerują na cierpieniu człowieka, jego potrzebie szybkiej zmiany życia, a tym samym wykorzystują chęć pójścia jak najkrótszą drogą.

W tej książce nie chcę prowadzić cię skrótami, bo nikt za ciebie nie wykona koniecznej pracy, ale chciałabym ci pokazać, że ta droga może być spokojna, uważna i sama w sobie może stać się celem.

Poszukiwanie tego, kim jesteśmy, co chcemy robić w życiu, jak i z kim – to proces. Nasza droga prowadzi do różnych miejsc. W każdym z nich możemy spędzić inną ilość czasu, ale niezależnie od tego będzie to czas wartościowy, gdyż przyniesie doświadczenie, które – czy chcemy czy nie – wpłynie na nasze ukształtowanie. Wyruszając w drogę, przygotowujemy się do podróży. Zabieramy niezbędne rzeczy, staramy się odpowiednio nastroić. Tutaj tym przygotowaniem będzie świadomość zasobów, jakie posiadasz, oraz wskazówki, jak pokonać kolejne etapy podróży. Drogi, która może czasem jest i wyboista, i nieprzewidywalna, ale jednak piękna – bo składająca się z dni twojego życia.



## KIM JEST ZDROWY DOROSŁY?

Kiedy myślę o zasobach, na myśl od razu przychodzi mi termin zdrowy dorosły. Używamy go w terapii schematu, nazywając tak część naszej psychiki, która prezentuje najzdrowsze jej przejawy. Każdy ma w sobie zdrowego dorosłego, ale nie każdy daje mu głos. Ludzie dążą do równowagi, dobrego samopoczucia, korzystania z mądrości życiowej, ale przeszkadzają im w tym ich mechanizmy obronne, negatywne przekonania na swój temat i krytyczne myśli. Biorą się one z wczesnych doświadczeń, braków w zaspokojeniu potrzeb emocjonalnych, jak również z informacji, które zostały im zaszczepione przez opiekunów i inne ważne w ich życiu osoby. Wszystkie te elementy składają się na całościowy obraz i poczucie własnej wartości. Oczywiście jest ono wypadkową tych dobrych i tych trudnych doświadczeń, ale jak już wcześniej wspomniałam, te negatywne często zostawiają trwalszy ślad.

Każdy (ja również) zapewne nie raz mierzył się z krytycznymi myślami, poczuciem lęku lub wstydu, zahamowaniem, unikaniem lub wycofaniem w jakiejś konkretnej sytuacji.

A gdyby tak umieć to zmienić i w trudnych sytuacjach poczuć obecność kogoś, kto dodaje odwagi, wspiera, wie, co powiedzieć, wierzy w nas i umie odpowiednio zmotywować? Otóż jest to możliwe do osiągnięcia. Taką częścią nas samych ma być właśnie tryb zdrowego dorosłego. To nic innego jak wewnętrzna reprezentacja najlepszego na świecie rodzica i przyjaciela w jednym.

Jak zatem go zdefiniować?

Wyobraź sobie część ciebie, która kocha innych, podchodzi do nich z szacunkiem i także czuje się respektowana, z otwartością patrzy w każdy dzień, kocha cię i szanuje. Słucha cię, pomaga ci się rozwinąć, eksplorować świat. Stara się zrozumieć twoje przekonania i emocje. Troszczy się o ciebie i mówi głośno, czego potrzebujesz. Umie zrozumieć i ukoić w trudnych sytuacjach. Jest względem ciebie wyrozumiała, ale umie też zmobilizować i w empatyczny sposób postawić granicę – zmotywować. Mocno w ciebie wierzy. To ta część ciebie, która sprawia, że czujesz spokój, wiarę i radość. I być może czytając ten tekst, myślisz sobie: „Kurczę, ja nie wiem, czy mam taką część”. Ale zapewniam cię – masz ją na 100%. Dowodem na to jest chociażby to, że czytasz właśnie tę książkę – co oznacza, że szukasz drogi, jak pomóc sobie w różnych sytuacjach i jak usprawnić swoje życie.

Jak już wspomniałam, czasem zdrowa część nas jest stosunkowo nieduża – ale jest. To dzięki niej pośród tych wszystkich sytuacji, w których możesz mieć poczucie, że sobie nie radzisz, jest przynajmniej kilka takich, gdy sam siebie zaskoczyłeś, bo udało ci się osiągnąć spokój bądź znaleźć rozwiązanie albo zrobić coś, co wydaje ci się na co dzień nietożsame z tobą. Takie zdarzenia są właśnie dowodem na istnienie twojego zdrowego dorosłego. Wspominam o tej części naszej psychiki już na początku książki, gdyż chciałabym, aby właśnie za jej sprawą twój zdrowy dorosły się rozwijał.

Jeżeli jednak w tym momencie nie jesteś w stanie przypomnieć sobie takich dobrych sytuacji, to zapewne możesz pomyśleć o kimś, kto mógłby być wzorem dla twojego zdrowego dorosłego.



Teraz daj sobie chwilę i pomyśl, jakie cechy ma twój zdrowy dorosły – lub jakie chcesz, żeby miał. Możesz do tego ćwiczenia użyć przykładu z zewnątrz – np. pomyśleć o jakiejś osobie, która cię inspiruje, która budzi w tobie podziw. Może to być zarówno postać istniejąca, jak i fikcyjna. Zastanów się, jakie cechy posiada, jakie zachowania prezentuje, jaką ma postawę względem samej siebie oraz względem innych. Polecam zanotować swoje wnioski, by potem móc do nich wracać.

A large rectangular area filled with a grid of small, evenly spaced black dots, intended for handwritten notes.

.....  
.....  
.....  
.....

Poniżej podaję przykładowe zachowania, które może prezentować zdrowy dorosły:

- Bierze za siebie odpowiedzialność.
- Bierze odpowiedzialność za inne ważne dla niego osoby, ale w adekwatny sposób (oznacza to, że czuje się odpowiedzialny za swoje zachowanie, ale umie to również rozgraniczyć i nie brać odpowiedzialności za emocje i zachowanie innych, zwłaszcza osób dorosłych).
- Potrafi równoważyć swoje potrzeby i potrzeby innych.
- Dbą o siebie.
- Ma kontakt ze swoimi emocjami i potrafi je wyrażać.
- Utrzymuje balans między życiem zawodowym a innymi jego aspektami.
- Dbą o swoje granice i granice innych.
- Łączy swoje potrzeby z wartościami, ma świadomość wartości, które są dla niego ważne w życiu.
- Troszczy się o swoje wewnętrzne wrażliwe dziecko (czyli jest względem siebie życzliwy i wyrozumiały).

| Dopisz inne cechy, które przyjdą ci na myśl:

.....  
.....



© Wydawnictwo WAM, 2023  
© Anna Mochnaczewska, 2023

Opieka redakcyjna: Agnieszka Mazur  
Redakcja: Klaudia Bień  
Korekta: Magdalena Koch, Monika Karolczuk  
Projekt okładki: Marcin Jakubionek  
Skład i łamanie: Karolina Korbut

**Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,  
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.**

e-ISBN 978-83-277-3642-0

MANDO  
ul. Kopernika 26 · 31-501 Kraków  
tel. 12 62 93 200  
[www.wydawnictwomando.pl](http://www.wydawnictwomando.pl)

DZIAŁ HANDLOWY  
tel. 12 62 93 254-255  
e-mail: [handel@wydawnictwomando.pl](mailto:handel@wydawnictwomando.pl)

Druk i oprawa: SKLENIARZ · Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book 70 g vol. 2.0  
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.