

**PRZESTAŃ**

**SIE**

**CZUĆ**

**DO D\*\*Y!**

ZMIEN NAWYKI, KTÓRE BLOKUJĄ TWOJE SZCZĘŚCIE

**ANDRÉA OWEN**

sensus

14  
ZACHWAŃ,  
KTÓRE  
POZBAWIAJĄ CIĘ  
SZCZĘŚCIA

Tytuł oryginału: How to Stop Feeling Like Sh\*t:  
14 Habits that Are Holding You Back from Happiness

Tłumaczenie: Wojciech Usarzewicz

ISBN: 978-83-283-4765-6

Copyright © 2017 Andrea Owen

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Polish edition copyright © 2018 by Helion SA  
All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/przest>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Wprowadzenie	7
Jak wynieść z tej książki jak najwięcej?	11
1.	
Nie bądź dla siebie wredna.	
Kontrola nad wewnętrznym krytykiem	23
2.	
Odejdź i zostaw mnie w spokoju.	
Izolacja i wycofanie wcale Cię nie chronią	49
3.	
Wymeldowanie.	
Czy znieczulenie emocjonalne wciąż jest dla Ciebie korzystne?	69
4.	
Porównuj i rozpaczaj. Niekończące się pranie mózgu	91
5.	
Autosabotaż. Jak demolujesz swoje życie?	103
6.	
Wszystkie Twoje kłamstwka. Syndrom oszusta	113

PRZESTAŃ SIĘ CZUĆ DO D\*\*Y!

7.

Ale cyrk. Pragnienie akceptacji i dogadzanie ludziom 125

8.

Więzienie perfekcji. Autodestrukcja w najczystszej postaci 141

9.

Bycie silną. Problem zewnętrznej iluzji 153

10.

Pozwól mi to zrobić. Rezygnacja z kontroli 165

11.

Kiedy niebo spada na głowę. Przygotowanie do katastrofy 177

12.

W poszukiwaniu winnych. Przepis na problemy 189

13.

Kiedy wszystko masz gdzieś. Cynizm na sterydach 197

14.

Nikt nie toleruje lenistwa? Pułapka nadmiaru pracy 209

15.

Wartości. Plan podróży 219

16.

Prawda, którą znam 231

Źródła 235

Podziękowania 237

O autorce 239

# Wprowadzenie

Na początku 2007 roku znalazłam się na dnie.

Mój ówczesny partner przekonał mnie do rzucenia pracy i zmiany miejsca zamieszkania. Kiedy planowaliśmy przeprowadzkę, odkryłam, że przez cały czas trwania związku byłam okłamywana, a mężczyzna ten zmyślił historię o zachorowaniu na raka, by ukryć w ten sposób swoje uzależnienie od narkotyków. Wyciągnął ode mnie tysiące dolarów, a w tym samym tygodniu, kiedy poznałam prawdę, trzymałam już w dłoni pozytywny test ciążowy. Miesiąc później zostałam kompletnie bez pieniędzy i bez faceta. Oszukano mnie.

Byłam upokorzona, a do tego bez grosza przy duszy, bez pracy i miejsca do życia, no i w ciąży. Na dodatek rok wcześniej mój pierwszy mąż zostawił mnie dla innej kobiety.

Całe to politowanie, którego doświadczałam ze strony rodziny, przyjaciół i znajomych, było nie do zniesienia. Dosłownie czułam ich dyskomfort, kiedy przebywałam w ich pobliżu — nie wiedzieli, co powiedzieć ani co zrobić. Niektóre osoby mnie unikały — tak jakby nie chciały się do mnie zbliżyć w obawie, że moje nieszczęście im się udzieli, jak zaraźliwa choroba. Nienawidziłam mojego życia i siebie za to, co doprowadziło mnie do miejsca, w którym się znalazłam.

Samotność i poczucie wstydu były paraliżujące. Zdawało mi się, że wszystkie znane mi osoby były w szczęśliwych związkach, miały dzieci,

a jeśli nie miały stałego partnera, to z pewnością nie tkwiły w dziadostwie, w którym się znalazłam. Czułam się jak niepełnowartościowy towar, nie wspominając o przekonaniu, że byłam najgłupszą kobietą wszech czasów. Zadawałam sobie ciągle te same pytania: *Jak się tu znalazłam, jak mogłam być taka głupia? Co jest ze mną nie tak?*

Z perspektywy czasu wiem już, że przez wiele lat, nim jeszcze trafiłam na dno, budowałam życie, w którym kształtowałam się na kogoś, kogo, jak sądziłam, inne osoby chciały we mnie widzieć. Moja dusza była roztraskana i nie miałam zielonego pojęcia o własnej wartości. Świat mnie paraliżował. Panikowałam na samą myśl o tym, co by się stało, gdyby ludzie zobaczyli *prawdziwą* mnie. Byłam przerażona, wyobrażając sobie, że ludzie dowiedzą się, ile tak naprawdę nie wiem. Bałam się, że zobaczą, jak bardzo potrzebowałam innych ludzi, i po prostu pragnęłam kochać i być kochaną. Zbudowałam życie wokół perfekcji, autodestrukcji i potrzeby kontroli otoczenia. Wokół nawyków i zachowań, które, jak sądziłam, miały dać mi bezpieczeństwo. Ale wszystko to się skończyło.

Kiedy stopniowo zaczęłam dochodzić do siebie i składać swoje życie w całość, odkryłam, że nie byłam jedyną kobietą, która zbudowała swoje życie na podstawie takich właśnie zachowań. Rozwijając swoją firmę coachingową, pomagając innym kobietom w odkrywaniu ich prawdziwego „ja”, uświadomiłam sobie, że wiele kobiet również kierowało się w życiu tymi destrukcyjnymi nawykami. I zastanawiały się, dlaczego czują się tak podle.

W miarę upływu czasu zaczęłam dostrzegać, że istniał konkretny wzorzec zachowań, który nie pozwalał kobietom na podniesienie się z dna. Zachowania te były niezwykle powszechne. Rozmawiając z kobietami o zranionych sercach i duszach, odkryłam, że wszystkie one cierpiały na czternaście niekorzystnych zachowań i sposobów myślenia, które zaczęłam powoli nazywać.

Kiedy zobaczyłam wszystkie czternaście zachowań razem, zaczęłam rozumieć, że choć to normalne, iż życie potrafi nas powalić, to te niekorzystne nawyki *nie pozwalają* nam się podnieść. Ale jeśli tylko zwrócimy na nie uwagę, zidentyfikujemy je i się ich pozbedziemy, możemy odkryć drogę wiodącą do odzyskania siły i szczęścia.

Kiedy zaczęłam pracować nad sobą, a potem też przekazywać tę wiedzę innym, myślałam, że żyć można w dobry i zły sposób. Sądziłam, że jeśli poddajemy się nawykom, o których przeczytasz w tej książce, to jesteście skazane na zagładę i nieszczęście.

Chwyć się czegoś. To, co teraz powiem, może być szokiem.

Wszystkie zachowania opisane w tej książce są całkowicie normalne. Nikt nie przeczyta tej pracy, myśląc: „Nie, nie robię czegoś takiego”. Nie ma w tym nic złego. Wręcz przeciwnie. Czasami potrzebujemy tych zachowań, by się bronić. Potrzebujemy ich, by ustrzec się przed cierpieniem będącym częścią życia. Tego się właśnie nauczyłyśmy, a zachowania te przynoszą efekty — przez chwilę. Dopiero kiedy dajemy im zbyt dużą swobodę, przestają nas chronić, a wręcz trzymają nas przy ziemi po upadku.

Niektóre poradniki rozwojowe próbują Cię przekonać, że to, co oferujesz wszechświatowi, otrzymujesz też w zamian, a Twoja energia i nastawienie określają Twoją sytuację życiową i otaczającą rzeczywistość. Niegdyś w to wierzyłam, ale po przyjrzeniu się światu i ludziom uświadomiłam sobie coś...

*Życie po prostu się toczy.*

---

---

Życie jest trudne. Nie dlatego, że robimy coś złe, ale dlatego,  
że życie jest trudne.

— GLENNON DOYLE MELTON

---

---

Trudne chwile się zdarzają, ludzie to dupki, partnerzy rzucają drugą połówkę, dzieci wpadają w szal, nastolatki sprawiają, że nie potrafimy przez te wszystkie zmartwienia spać, lekarze stawiają diagnozy, których się nie spodziewamy. Nie robisz nic złe. Nie emanujesz „złymi wibracjami”. To po prostu życie.

Ale jednak zastanawiasz się, czy aby nie robisz czegoś złe, bo inni ludzie zdają się mieć wszystko poukładane, a Ty nie. Więc czujesz się samotna i zagubiona.

Kiedy tak się dzieje, kupujesz książki rozwojowe i słuchasz motywujących podcastów, licząc na jakieś sugestie. Przecież ktoś musi znać odpowiedzi na wielkie pytania życia, prawda? Sekrety? Instrukcje obsługi? Robisz listę: medytacja, joga, zdrowe smoothie, do tego kilka osób do śledzenia na Instagramie i te *wszystkie książki*.

Ale sytuacja wygląda następująco: żadna z takich list nie da Ci szczęścia i radości.

„Odpowiedź” — klucz do bram szczęścia — odnajdujemy w połączeniu elementów Twojej przeszłości z aktualnymi zachowaniami oraz w przyjrzeniu się rzeczom, które sprawiają Ci ból. Chodzi o zmierzenie się z przeciwnościami losu, przepracowanie ich i o kochanie samej siebie. Szczęście to akceptowanie uczuć i emocji, których doświadczasz przy takiej pracy (nawet jeśli nie mają one dla Ciebie sensu i wydają się złe), a potem zaczynanie całego procesu od początku. *To właśnie wolność i spokój ducha.*

Książka ta omawia, w jaki sposób rozpoznawać niekorzystne zachowania i zastępować je lepszymi. Popelnij błąd, a potem spróbuj ponownie. Raz po raz. Mówię tutaj o podejmowaniu działań. Nie tylko o czytaniu i myśleniu sobie: „Hm, dobrze brzmi”. Nie. Chcę, abyś myślała: „Hm, dobrze brzmi, choć trochę niekomfortowo. Spróbuję to zrobić. I pewnie popsuję. Ale się nie poddam, ponieważ jestem zmęczona moją aktualną sytuacją”.



## Jak wynieść z tej książki jak najwięcej?

Dziesięć lat temu, kiedy po rozwodzie udałam się na terapię, usiadłam na fotelu w gabinecie terapeuty i powiedziałam: „Jak długo zajmie mi poskładanie się w całość po tym wszystkim? Ponieważ jestem gotowa i chcę zacząć”.

Zapewne nawet zerknęłam wtedy na zegarek — może miałam nadzieję, że uda nam się wszystko załatwić w ciągu godziny. Chciałam szybkiego rozwiązania.

Ale nikogo już dziś nie dziwi, że rozwój osobisty to proces, a nie szybkie rozwiązanie. Jednak wcale nie powstrzymuje nas to przed pragnieniem otrzymania konkretnej, zrozumiałej *odpowiedzi*. Pragniemy *rozwiązań*. Procesów krok po kroku, pozwalających nam odhaczać kolejne pozycje z listy, na której końcu widnieje cel ostateczny: szczęście, wewnętrzny spokój, uzdrowienie złamanego serca. Szukamy guru i ekspertów, którzy nam odpowiadają, których podziwiamy; zabieramy się do pracy i czekamy, aż niebiosa się otworzą i spłynie na nas całe to samopomocowe błogosławieństwo.

Może i niebiosa te rzeczywiście się otworzą, a może i nie. Każdy z nas ma inną ścieżkę i podróż do odbycia. Niektórzy ludzie zmieniają się szybko, zaś inni potrzebują więcej czasu. Tak czy siak, chcę, byś dostrzegła potęgę zrozumienia i poznania samej siebie. Przykładowo, powiedzmy, że wyprawiłaś niesamowite przyjęcie. Następnego ranka

budzisz się i leniwie idziesz do kuchni, wiedząc, że musisz posprzątać. Wkraczasz w mroki pomieszczenia — co jest pierwszą rzeczą, którą robisz? Czy zaczynasz sprzątać po ciemku? Nie, włączasz światło! Widzisz teraz, co Cię czeka — wiesz, co trzeba wyrzucić, co umyć, a co odłożyć na miejsce.

To samo dotyczy rozwoju osobistego. Najpierw musisz zobaczyć, co trzeba zmienić w swoim życiu — zrobienie listy pomoże Ci potem w dobraniu odpowiednich narzędzi.

Napisałam tę książkę, by pomóc Ci w prześledzeniu Twojej samoświadomości. Kiedy wiesz, co sprawia, że się potykasz, i co odbiera Ci szczęście, możesz zmienić swój kurs. Chcę, abyś uświadomiła sobie, co sprawia, że czujesz się jak śmieć, i byś poznała swoje wartościowe cechy równie dobrze, jak znasz swoją listę zakupów. Wiesz, jaką kawę lubisz, i wiesz, kto powinien zwyciężyć w *Kawalerze do wzięcia*, ale czy wiesz, jak chcesz przeżyć swoje życie? Każdego dnia? Czy w ogóle znasz swoje wyzwalacze, czy potrafisz je rozpoznać? Ponieważ gdy to umiesz, jesteś świadoma swoich potknięć i możesz się poprawić — tak właśnie zaczynasz kształtować zadowalające życie.

W książce tej zgromadziłam również dodatkowe pomocne materiały, takie jak medytacje czy arkusze robocze, powiązane z zachowaniami, o których przeczytasz w kolejnych rozdziałach. Udaj się na [www.yourkickasslife.com/HTSFLS-study](http://www.yourkickasslife.com/HTSFLS-study), aby dowiedzieć się więcej<sup>1</sup>.

Nadrzędnym celem jest uważne dostrzeganie swoich zachowań, identyfikowanie miejsc, w których nawyki mają niekorzystne efekty, i zrobienie tego, co w Twojej mocy, by zmienić destruktywne zachowania. Kiedy tak zrobisz, zaczniesz zmierzać w kierunku szczęścia.

---

<sup>1</sup> Strona w języku angielskim — przyp. red.

## KLUCZE DO SUKCESU

Patrząc wstecz, nauczyłam się czegoś ważnego w trakcie własnej podróży. To, co było niezwykle istotne dla mojego sukcesu w każdym aspekcie życia w ciągu ostatniej dekady — przyjaźni, małżeństwie, macierzyństwie, karierze, ciele — nie ma nic wspólnego z byciem mądrzejszą od innych czy z odkryciem sekretu albo pojedynczego narzędzia. Kluczem jest konsekwencja i zaangażowanie w pracę nad sobą. A jest to zajęcie na całe życie. Nie wystarczy przeczytać jedną książkę czy udać się na jeden warsztat albo pracować nad sobą tylko wtedy, kiedy działość zawiewa Ci w twarz. Rozwój osobisty ma charakter ciągły. Upadasz i podnosisz się raz po raz. Chodzi o to, by dbać o małe i duże zwycięstwa. Chodzi o te przebliski, których doświadczasz, kiedy nawet nie wiedziałas, że miałaś jakiś problem.

---

---

Kluczem jest konsekwencja i zaangażowanie  
w pracę nad sobą.

---

---

Nieważne, co Cię spotkało, nieważne, gdzie się teraz znajdujesz albo gdzie będziesz za kilka lat. Twoje szanse na uzyskanie tego, co uważasz za wspaniałe, udane życie, zależą tylko od Twojej zdolności do poświęcenia się pracy nad sobą i bycia w niej konsekwentną. A jeśli twierdzisz, że nie masz na to czasu, to powiem Ci, że na pewno znajdziesz czas na czucie się podle. *Masz* czas. Po prostu musisz popracować nad priorytetami. Słowa na tej stronie nie mają żadnego znaczenia, o ile nie postanowisz przyrzeć się własnemu życiu i nie podejmiesz działań.

Na końcu każdego z rozdziałów znajdziesz listę ważnych pytań. Ponieważ nie wystarczy tylko czytać na temat niekorzystnych zachowań, kiwać głową i myśleć: „Tak, tak właśnie robię” lub „Zgadzam się

z tobą”, a potem dalej robić to, co robiłaś. Pytania te pomogą Ci przyjrzeć się Twojemu życiu, a kiedy tak uczynisz, sama sobie zaofertujesz pewne pomysły (spisując je), które pomogą Ci w dokonaniu rzeczywistej zmiany w życiu. Przygotuj więc kartkę papieru i odpowiadaj na te pytania, sama dla siebie, z przyjaciółką czy nawet w grupie.

## A TERAZ UWAGA

Nie licząc konsekwentnego postępowania i poświęcenia się pracy, jest jeszcze jedna rzecz, którą chcę podkreślić, a która pomoże Ci wynieść z tej książki jak najwięcej. Mowa o skupieniu, o uważności. Omówimy różne zachowania i sposoby myślenia, które z pewnością rozpoznasz u siebie. Chcę, abyś po lekturze tej książki zachowała w świadomości obraz tego, jak każdy z tych nawyków wygląda w Twoim przypadku (jeśli rzeczywiście Cię dotyczy). Chcę też, byś zachowała również zestaw narzędzi, który pomoże Ci takie zachowanie zmienić. Prawdziwa zmiana następuje wtedy, kiedy nauczysz się szybko zauważać u siebie te nawyki w codziennym życiu.

Mowa tu o tym, by się zatrzymać, kiedy godzisz się na coś, czego nie chcesz, a po dziesięciu sekundach myślisz: „Cholera, znowu to robiłam”. Albo kiedy odczuwasz smutek po odwiezieniu swojego dziecka w jego pierwszy dzień szkoły, wracasz do domu, czujesz gromadzące się lzy i zaczynasz sprzątać cały dom. Chcę, byś się zatrzymała i powiedziała do siebie: „Ups, próbuję być silna i się znieczulić”. *To właśnie zwycięstwo*. Nie chodzi bowiem o to, by się karać za niekorzystne zachowania, ale o to, by je dostrzec, a potem przetestować nowe narzędzia.

*To właśnie uważność.*

Czasami jednak można w tym przesadzić. Niektórzy powiedzą, że „myślisz za dużo”, ale chodzi o coś więcej. W rozwoju osobistym wiele kobiet ma skłonność do rozkładania swoich zachowań na części

pierwsze; pragną nazwać wszystko, co robią. Czy jest to dobre? Uważność jest w porządku, nie? A może to źle? Obsesja nie jest korzystna, prawda? Skąd mamy wiedzieć, kiedy coś analizować, a kiedy po prostu wyrzucić to z głowy? A co, jeśli czegoś nie możemy z tej głowy wyrzucić — jeśli taka samoanaliza jest stałą w naszym życiu?

Takie nadmierne myślenie nazywamy „nadidentyfikacją”; dotyczy ono naszej skłonności do przesadnej analizy wszystkiego, co robimy. Zjawisko to częściej występuje u inteligentnych kobiet sukcesu.

Jeśli więc przyłapiesz się na robieniu czegoś takiego, to przede wszystkim pamiętaj, że jesteś normalna i pragnę pochwalić Twoje poświęcenie się pracy nad sobą. Ale nie chodzi nam o szufladkowanie wszystkich Twoich stanów emocjonalnych i mentalnych. Staraj się zwracać na nie uwagę, ale jednocześnie nie przesadzaj. Zidentyfikuj, kiedy najczęściej się potykasz i co możesz poprawić, łap się na tym, kiedy te zachowania występują, wprowadzaj nowe strategie w miarę ich poznawania i niech to już wystarczy. I nie zapomnij, by być dla siebie miłą!

## KILKA SŁÓW O POCZUCIU WSTYDU

Latem 2014 roku udałam się do San Antonio w Teksasie na szkolenie The Daring Way™, bazujące na badaniach dr Brené Brown. Wstrząsnęło to całym moim życiem — zarówno osobistym, jak i zawodowym. Bardzo się cieszę, że temat wstydu zaczyna być istotny w rozwoju osobistym, i po wiecność jestem wdzięczna Brené za jej pracę. W książce tej zapoznasz się z kilkoma narzędziami i koncepcjami, które zaczerpnęłam z jej badań.

Wstyd wydaje się dziś modnym słowem i bardzo dobrze — ludzie więcej dziś mówią o rzeczach, które powstrzymują ich przed osiągnięciem szczęścia. Ale raz po raz kobiety mówiły mi, że uważają, iż nie

doświadczają wstydu, nawet jeśli było zupełnie inaczej. Tak jakby nie potrafiły zidentyfikować odczuwanych przez siebie uczuć. Rozumiem to. Kiedy myślimy o kimś odczuwającym wstyd, wyobrażamy sobie osobę, która zrobiła niewyobrażalne rzeczy, a one wyszły na jaw: przyłapano ją na defraudacji pieniędzy jej parafii i wszyscy już o tym wiedzą. Przyłapano go na romansie z jego psychiatrą i wszyscy o tym plotkują. Ktoś może też odczuwać wstyd za inną osobę: jego mama, alkoholiczka, przyszła na szkolne przedstawienie pijana, albo jej dziecko trafiło do więzienia za kradzież.

Uświadomiłam sobie jednak, że wstyd jest nie tylko powszechniejszy, niż sądzimy, ale doświadczamy go — bardzo często — w osobistych sytuacjach. Nie lubię tego uświadamiać kobietom, które myślą, że są wolne od wstydu, ale *wszystkie* tego uczucia doświadczamy. A jeśli się do tego nie przyznajemy albo tego nie dostrzegamy, jeśli tego szczerze nie identyfikujemy i nie pracujemy z tym uczuciem, nie uczymy się na jego podstawie, wtedy wstyd nas kontroluje. Uciekamy od uczucia, którego istnienia nawet nie jesteśmy świadome.

Brené Brown opisuje wstyd jako „intensywne, bolesne uczucie lub przekonanie, że jesteśmy wadliwi, a tym samym niegodni miłości i przynależności — coś, czego doświadczyliśmy, co zrobiliśmy lub czego nie udało nam się zrobić, co czyni nas niegodnymi bliskości z innymi ludźmi”.

To wspaniała i bardzo pomocna definicja, ponieważ wiele z nas nie jest świadomych tego, że czujemy się „niegodne bliskości”. Pozwólcie, że wytłumaczę, jak to wygląda, jak się manifestuje w naszym dorosłym życiu i co ma wspólnego z zachowaniami i nawykami, o których przeczytasz.

Zacznę od przykładu sytuacji, którą wspominam z czasów szkoły, a która dotyczy publicznego poniżenia.

Rozdanie dyplomów w mojej ósmej klasie. Miałam na sobie piękną sukienkę, którą kupiłam wraz z mamą, a także pożyczony od niej piękny rozpinany sweter ze stanowczo za dużymi jak dla mnie poduszkami na ramionach. Ale był to przecież 1989 rok, więc wszystko było idealnie. Kiedy wraz z rodzicami szliśmy przez parking, zobaczyły mnie dwie dziewczyny, z rodzaju tych popularnych. Jedna z nich wskazała na mnie i powiedziała do drugiej: „O Boże, co ona *ma na sobie?!*”. A potem był tylko histeryczny śmiech. Jeszcze rano czułam się bardzo piękna i pewna siebie, ale po tej sytuacji na parkingu w mojej głowie dominowały okropne emocje.

To właśnie był wstyd.

Takie drobne sytuacje wcale nie należą do rzadkości; wszystkie doświadczyliśmy w życiu publicznego poniżenia. Każda osoba, która uczęszczała do szkoły, może się podzielić taką historią (albo i nawet wieloma). Kiedy byliśmy małe, zawstydzali nas rodzina i przyjaciele albo otoczenie w szkole. W dorosłym życiu dostrzegamy podobne sytuacje w naszych związkach, w pracy, wśród przyjaciół i w rodzinie.

Inny, nieco świeższy przykład ujawnia tożsamość, którą nasze społeczeństwo traktuje jako „nieakceptowaną”, co często prowadzi do odczuwania wstydu. Kilka lat temu przeprowadziliśmy się do nowego stanu, co wiązało się z nową szkołą dla moich dzieci. Byłam na spotkaniu z dyrektorem podstawówki, nowym nauczycielem mojego syna i jego specjalną opiekunką. Mój syn choruje na autyzm, a jego psycholog przesłał do nowej szkoły odpowiednią dokumentację.

Rozpoczęło się spotkanie, a opiekunka zaczęła na głos czytać historię chorób mojego syna. Niewinnie zaczęła: „Colton mieszka ze swoją matką, ojcem i siostrą. Jego matka w przeszłości nadużywała alkoholu...”. Nie mam pojęcia, co było potem, ponieważ wszystko, co słyszałam, to krew bużującą w moich uszach i grzmoty własnego serca. Nie wspominając o nadmiernym poceniu się.

Nowe miasto, nikogo w nim nie znałam. Chwilę wcześniej toczyłam miłą rozmowę z tą kobietą i myślałam, że możemy się zaprzyjaźnić. Kiedy przeczytała na głos: „Jego matka w przeszłości nadużywała alkoholu”, pomyślałam: *Czy powinnam jej przerwać i powiedzieć, że od lat nie tknęłam ani kropli? Czy będą o mnie plotkować? Czy właśnie mnie oceniają?* Odczuwałam przemożną potrzebę ucieczki, bronienia się i płaczu, wszystko w tym samym czasie.

Wspólnym elementem wszystkich opowieści o poniżeniu i wstydzie jest to, że opowiadające je osoby czują się podłe. Naprawdę, ale to naprawdę okropnie. Nie ma innej takiej emocji. Jak ujęła to Brené Brown: „Wstyd dotyka nas całościowo”. To uczucie tak powszechnie znienawidzone, że kiedy go doświadczamy, nigdy, ale to nigdy nie chcemy go odczuć ponownie. *Nigdy*. Możemy o tym świadomie nie myśleć, ale w głębi siebie wiemy, że chcemy, by uczucie to jak najszybciej *odeszło*.

Moje poniżenie na rozdaniu dyplomów miało miejsce ponad 25 lat temu. Szczegóły jednak są tak wyraźne, jakby to było wczoraj — pamiętam nawet nazwiska tych dwóch dziewcząt. Uczucia z tamtego dnia wyrwały się w moim umyśle i zaczęły kształtować nie tyle to, kim jestem, ale to, jak się zachowuję.

To dlatego tak ważne jest zrozumienie, jak identyfikować poczucie wstydu, nim zaczniemy mówić o czterestu pozostałych zachowaniach. Wszystkie mamy instynkt unikania wstydu. Czy jesteśmy tego świadome, czy nie, idziemy przez życie, starając się tego uczucia unikać, a unikanie to staje się siłą, która napędza pozostałe zachowania. To tutaj rodzą się perfekcjonizm, dogadzanie innym kosztem siebie, obwinianie, autodestrukcja, znieczulenie emocjonalne czy izolacja społeczna, kontrola otoczenia, przesadne dążenie do osiągnięć czy sukcesów i wszystkie pozostałe zachowania i nawyki, o których poczytasz w tej książce. Jeśli regularnie doświadczasz tych zachowań, to zgodnij: co nimi steruje? **WSTYD**.



Jeśli nie poznasz roli wstydu w swoim życiu, ten może przejąć kontrolę i pchnąć Cię ku zachowaniom, o których przeczytasz w mojej pracy. Jeśli uważasz, że nie odczuwasz wstydu, to zapewne ciągle od niego uciekasz.

Czytając kolejne rozdziały, wiedz, że najprawdopodobniej opisywane przeze mnie zachowania są dla Ciebie sposobem chronienia się. Pamiętaj, że omawiane nawyki to rzeczy, które robisz, by uchronić się przed poczuciem wstydu, i docień to, że próbują Cię chronić — a potem przygotuj się, by z nich zrezygnować.

Ponieważ kiedy dążysz do perfekcji, zadowalania ludzi, kiedy się znieczulaś i kiedy poddajesz się wszystkim tym zachowaniom, tak naprawdę nie rozwiązujesz problemu. W najlepszym wypadku przyklejasz kiepskiej jakości plaster na ranę wymagającą bardziej fachowej uwagi. Na tę fachową uwagę składają się:

1. Umocnienie świadomości własnych zachowań, które nie zgadzają się z tym, czego pragniesz. Wiem, że nie chcesz spełniać zachcianek ludzi. Wiem, że chcesz nawiązać z innymi bliskie relacje, zamiast wycofywać się, kiedy na Twojej drodze pojawiają się trudności. Wiem, że chcesz dać z siebie wszystko, a jednocześnie nie wyniszczać się dążeniem do perfekcji. Kiedy wiesz, że kontrolują Cię te negatywne zachowania, możesz podjąć kroki zmierzające do ich zmiany.
2. Znajomość swoich wartości. Znaj wszystkie swoje wartości tak samo, jak znasz swoją ulubioną kawę (zapraszam do rozdziału 15.). Co jest dla Ciebie ważne? Czy możesz podać rzeczy, które mają dla Ciebie największe znaczenie w codziennym życiu? W jaki sposób realizujesz te priorytety?
3. Praktyka. Nie odniesiesz sukcesu za każdym razem, czy nawet w większości sytuacji. Zmiana zachowania to kłopotliwa sprawa: czasami wszystko się popsuje, czasami się uda, czasami będziesz

z siebie dumna i tak dalej, aż po kres Twoich dni. Ostatecznie jednak, im więcej praktykujesz, tym bardziej rozwijasz nowe nawyki, które będą dla Ciebie korzystne, i tym łatwiej będzie Ci sięgnąć po szczęście — na dobre.

## POKAŻ SIEBIE

Przeczytasz kilka rozdziałów, w których wspominam o pokazaniu prawdziwej siebie. Wydaje się jasne, prawda? Pozwól, że to omówię...

Pokazanie prawdziwej siebie to po prostu bycie gotową na zrobienie czegoś niekomfortowego, kiedy wolałabyś się wycofać i powiedzieć: „NIE MA MOWY!”. Kiedy pokazujesz siebie, pozwalasz sobie na odczuwanie strachu i dyskomfortu, na wyrwanie z naturalnego środowiska. Ale jednocześnie czujesz się dobrze! Sięgasz głębiej, robisz swoje i czujesz odwagę w tym samym czasie.

*To właśnie pokazanie siebie.*

W codziennym życiu, kiedy mierzysz się z trudną i niekomfortową sytuacją — masz negatywne myśli, problemy z dziećmi, czeka Cię trudna rozmowa z prostackim współpracownikiem, do kitu, ale jednak potrzebna — masz dwie opcje:

1. Możesz nic nie robić i czuć się podle, odczuwać strach, a wtedy nic się nie zmieni.
2. Możesz zaakceptować dyskomfort, ale jednocześnie odczuwać strach i odwagę i zobaczyć prawdziwą zmianę.

Czy zauważyłaś, że w obydwu tych opcjach doświadczasz strachu? Nie możemy z odwagą kroczyć przez zadowalające życie, nie odczuwając przy tym strachu.

Pokazując prawdziwą siebie, robiąc swoje, oznajmiasz tym samym, że jesteś zmęczona byciem wobec siebie wredną i poddawaniem się nawykom, które sprawiają, że źle się czujesz. Jesteś gotowa do zmiany. Naprawdę muszę Cię za to pochwalić.

I pewnie, będą chwile, kiedy poczujesz się tak dziwnie i niezręcznie, że będziesz chciała uciec od tych wszystkich uczuć i własnej świadomości. W porządku. *Oczywiście, że czujesz się niezręcznie*. Przez dziesięciolecia zachowywałaś się w konkretny sposób; poczucie się komfortowo w nowej sytuacji zajmie nieco więcej niż minutę. Nie znam nikogo, kto z entuzjazmem czeka na trudną sytuację, kreśląc granice. „Nie mogę się już doczekać tej niezręcznej rozmowy z moją mamą na temat tego, że nie mogę już więcej tolerować polityki we własnym domu”. Ale z czasem wszystko stanie się łatwiejsze! Strach zacznie mijać, a Ty poczujesz, jak jego miejsce zajmują siła i pewność siebie.

Do wszystkich załęcznionych, czujących się niekomfortowo kobiet o złamanym sercu: witajcie. Zarezerwowałyśmy Wam miejsce. Wszystkie jesteście takie same; kochamy Was takimi, jakie jesteście, pamiętajcie, że zawsze możecie się zmienić na lepsze. Jedną rzecz wiem na pewno: kiedy kobieta jest zdeterminowana, by zmienić swoje życie, kiedy uważnie przygląda się samej sobie i temu, czego pragnie, wtedy nic jej nie powstrzyma. A kobietą tą, droga Czytelniczko, jesteś Ty.

Ciesz się, ponieważ postanowiłaś dowiedzieć się więcej o samej sobie. Gdy zaczniesz się uczyć więcej, zaczniesz też wykorzystywać nowe narzędzia, które sprawią, że poczujesz się lepiej, a potem staniesz się lepszą osobą.

A kiedy będziesz już nową kobietą, lepszą dla samej siebie, zainspirujesz innych. To efekt domina, który potrafi przenosić góry, a kobiety mają moc nie tylko do zmieniania samych siebie, ale i całego świata.

Czas zakasać rękawy, związać włosy i zabrać się do pracy.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# TWOJE ŻYCIE NALEŻY DO CIEBIE — BEZ ŚCIEMY!

Niejedna kobieta bez trudu potrafi wpędzić samą siebie w głęboki dołek. We własnych oczach jest nieatrakcyjna, głupia, nie zasługuje na szacunek i nie przysługują jej podstawowe prawa. Sama dla siebie jest co najmniej niemą: wytknie każdy swój błąd, łącznie z tymi nieistniejącymi, skutecznie zatruje każdą radość i wreszcie powstrzyma się przed zażądaniem podwyżki lub zakończeniem toksycznego związku. Istnieje wiele przyczyn tego stanu rzeczy. Ważniejsze od ich roztrząsania są jednak odpowiedzi na pytania: Jak odzyskać swoje życie? Jak wreszcie czuć się wartościową i spełnioną kobietą? Jak się pozbyć tego wewnętrznego głosu, który nie przepuści żadnej okazji, aby wyszydzić, skrytykować czy okazać wzgardę samej sobie?

Dzięki tej książce uda Ci się odzyskać samą siebie. Jest to świetny, praktyczny i konkretny, a przy tym zrozumiały i bardzo bezpośredni poradnik samorozwoju dla kobiet. Podczas lektury zapoznasz się z najczęściej spotykanymi, destruktywnymi zachowaniami, poprzez które kobiety niszczą same siebie: od syndromu oszusta, przez głos wewnętrznej krytyki, po katastrofizm i dogadanie innym kosztem swoich potrzeb. Przekonasz się, jak ważne jest samodzielne myślenie, i szybko nabierzesz odwagi, aby ukształtować własne, szczęśliwsze, spełnione życie. Książka jest zwięzła, dobitna, nie zawiera rozległych analiz, jednak dzięki niej przekonasz się, że możesz, a nawet powinnaś walczyć o siebie — dla siebie i dla swojego szczęścia!

## W tej książce między innymi:

- przyczyny autodestrukcyjnych zachowań
- wychodzenie z nieświadomej izolacji i znieczulenia emocjonalnego
- pozbywanie się przymusu perfekcjonizmu
- wychodzenie z pułapki nadmiaru pracy
- identyfikacja prawdziwych wartości w swoim życiu

**ANDREA OWEN** jest autorką bardzo popularnych książek, mentorką i coachem. Pomogła tysiącom ambitnych kobiet w osiągnięciu szczytnego, choć trudnego celu: rezygnacji z perfekcjonizmu, kontroli i izolacji na rzecz odwagi i zaufania we własne siły. Jest wyjątkowo aktywną kobietą: zajmuje się coachingiem w pełnym wymiarze czasu, wychowuje dwójkę dzieci (i męża), a w wolnych chwilach bierze udział w triathlonach. Być może ta energia pozostała jej z dawnych czasów, gdy jako „Veronica Vain” ścigała się w derby na rolkach...

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
0 801 339900  
0 601 339900

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:  
ebookpoint<sup>PL</sup>



ISBN 978-83-283-4765-6



cena 39,90 zł