

WSZYSZY JESTEŚMY MASOCHISTAMI

Jarek Nuszczyński



Słowa poniżej, które otrzymałem od klientki jako podsumowanie spotkań coachingowych, a które konkretnie dotyczyły podejścia do hipnozy zrobiły na mnie piorunujące wrażenie. Uświadomiłem sobie bardzo ważną rzecz i mam ogromną potrzebę dzielenia się przemyśleniami w poniższym artykule.

„**K**onieczność zmusza nas do robienia rzeczy, z którymi nigdy wcześniej nie miałam do czynienia. Nigdy wcześniej – tak nieokreślone i sprzyjające okoliczności nie uderzyły mnie swą siłą.

I stało się... Cisza, lęk, ból, złość – te emocje rosną, pulsują w oczekiwaniu na kulminację. Pomimo swej niewinności, ciężar oczekiwanych skutków niefortunnych zdarzeń wydaje się być niewyobrażalnie uporczywy. Pustka, wydawać by się mogło pojęcie proste do zdefiniowania, sama w sobie jest charakterystycznie pełna. Pełna nicości, czyli dla mnie rzeczy całkowicie nieprzydatnych, materialnych, których podstawowym celem jest służyć dla dobra osoby zainteresowanej uciechą organoleptyczną.

To, co ja czuję teraz, czuje każdy wkraczający po raz pierwszy w bramę rzeczywistości. Ciekawość, strach, niepewność, niechęć i podniecenie...

Obawy okazały się bezpodstawne....

Do takich wniosków doszłam po krótkiej chwili oddając się beładnie w ramiona szaleńczej uczty zmysłów. Wdech- opa-

nowany zielonymi gwiazdami, które niczym sylwestrowe fajerwerki, mienią się w czeluści wymyślanego dawcy-jest złotym środkiem. Po chwili, niewyraźnie odbierana rzeczywistość fizyczna oddaje wszystko na rzecz wyobraźni”.

4 RZECZY WAŻNE W ZMIANIE – INACZEJ NIE RUSZYSZ

Boisz się. Boisz się rzeczy, które mogą być dobre dla Ciebie. Lubisz cierpieć. Wybierając między udziałem w zabawie a szukaniu sprzymierzeńców w rozpacz – wybierasz to drugie. Często- nie zawsze. Trzeba mieć w końcu trochę odmiany w życiu. Robisz to nieświadomie i czytając te słowa możesz się buntować i myślisz: jak to? Przecież lubię się bawić, nie boję się rzeczy dobrych, ja ich chcę ,co ty bredzisz?!”. Możesz również pomyśleć, że coś w tym jest, przypominając sobie sytuacje, w których odwlekasz rzeczy i wykonujesz je na ostatnią chwilę. Oczywiście twoja kora przedczołowa racjonalizuje, że tak lubisz, że to Cię motywuje, ale na pewno dopada Cię chwila refleksji, że może jednak nie. Mimo wszystko, robisz to i powta-

rasz te same błędy. Jesteśmy swojego rodzaju masochistami, wybieramy to, co nas denerwuje. Ma to uzasadnienie w neurobiologii, w uwarunkowaniach, z instynktem przetrwania i oceną sytuacji. Szkopuł w tym, że nawet się nie opierasz. Nawet nie szukasz rozwiązań, aby było lepiej. Nawet nie podejmujesz działań, które racjonalizowałyby zwrotnie czyli tak jak w przypadku usprawiedliwiania cierpienia, nie próbujesz nawet zracjonalizować, że to jest ok., aby szukać rozwiązań. Nawet nie podejmujesz działań, aby zadawać sobie pytania, których odpowiedzi kierowałyby Cię na rozwiązanie. Nie wiesz jak? Wiesz, tylko nie masz wystarczającej motywacji, aby zacząć tego szukać. Jeśli nie masz motywacji do szukania rozwiązań, aby było lepiej oznacza, że masz motywację wystarczającą do tego, aby być w stanie cierpienia. Nie masz motywacji, aby samemu znaleźć rozwiązanie, nie masz motywacji, aby ktoś pomógł dać tobie rozwiązanie, nie masz motywacji, aby znaleźć w sobie motywację do tego, abyś miał motywację do zmiany uczucia cierpienia. Zrelaksuj się... i pomyśl czego potrzebujesz do tego, aby się

skoncentrować. Skup swoją uwagę na rozpoczęciu poszukiwań rozwiązań tego, co wiesz, że może tobie przeszkadzać w życiu bardziej efektywnym.

Wiesz, ludzie szybko znajdują rozwiązania, jeśli poświęcają czas na zadawanie sobie dobrych pytań: ok., czy to na pewno jest dla mnie dobre? Co mogę zrobić, aby mieć inny efekt? Czego potrzebuję, aby rozpocząć zmianę?

W końcu – czy wkurza mnie to, co uświadomiłem sobie, że może mi przeszkadzać? Jeśli nie- to albo wkurz się mocniej i uświadom sobie co tracisz i jakie korzyści będziesz miał po zmianie - albo zrezygnuj ponieważ potrzebujesz obiektywnie CZTERECH rzeczy, aby rozpocząć efektywny proces.

Zrób sobie ćwiczenie. Usiądź wygodnie i uruchom swoją wyobraźnię. Wcześniej skoncentruj się i poświęć czas na pierwszy krok, aby się upewnić, że....

Musisz znienawidzić swój problem, bardzo się wstydzić lub mieć ogromne poczucie winy w związku z tym.

Zdysocjuj się i spójrz na ten problem z boku. Tak jakbyś był inną osobą patrzącą na siebie wykonującą czynność albo zachowując się w sposób, który Cię ogranicza (problem). Pomyśl co chciałbyś mieć w zamian. Uruchom swoją wyobraźnię. Wejdź w obraz osoby, której się przyglą-

dałeś (siebie), która zmieniała właśnie zachowanie, która zmieniała reakcje na jakiś bodziec lub coś innego co jeszcze przed chwilą było dla Ciebie problemem. Pomyśl jak to jest zachowywać się inaczej lub patrzeć na problem inaczej

Zacznij działać w kierunku zmian. Zaplanuj sobie jaki będzie Twój mały pierwszy mały krok w kierunku zmiany.

Coaching jest skierowany na rozwiązanie. Coach nie ma gotowych rozwiązań. Ty masz gotowe rozwiązania, ale jako klasyczny masochista odczytałeś się metod jak po nie sięgać (po raz kolejny to słowo i proszę przyjmij je jako symbol- w końcu masochizm jest też przyjemny prawda?)

No bo po co zmieniać coś, co się lubi. Coach ma skrzynkę z narzędziami, dla Ciebie, i nie wie z czego skorzysta, ale jest przygotowany, aby wyprowadzić Cię ze stanu uświadomionej niespójności i braku logiki. No bo przecież przyszedłeś do specjalisty ponieważ właśnie uświadomiłeś sobie, że coś jest nie tak albo jest „tak” tylko chcesz bardziej „tak”. Coach jest przygotowany do „bodźcowania” Ciebie- czyli niepowtarzalnego zbioru i kombinacji przekonań, wartości, nawyków, zachowań, reakcji. „Bodźcowania”, abyś sam dla siebie znalazł najlepsze rozwiązania. Chcesz czy nie chcesz, wierzysz czy nie, jesteś wyjątkowy i tylko Ty możesz rozpo-

cząc działać, tak jak chcesz. Jedyne czego często potrzebujesz to kogoś kto wie jak zadawać pytania, uruchamiając procesy, które odblokowują Twoje zasoby. Coach komunikuje się z Tobą procesami, symbolami, metaforami, które bezpośrednio oddziałują na twoją nieświadomość i odblokowują dostęp do Twoich rozwiązań ponieważ problemy najczęściej są nielogiczne. Możesz też zrobić to sam tylko często przez nieszczęśliwy zbieg okoliczności tak masz skonstruowane strategie, sposoby myślenia, przekonania, że wolisz cierpieć niż dążyć do przyjemności. A mózg jak pamiętamy więcej uwagi poświęci na obronie przed cierpieniem niż dążeniem do przyjemności więc cała energia życia poświęcona jest na tłumienie cierpienia. A ludzie, otoczenie, w końcu – my sami- wcale sobie nie pomagamy.

Rolą Coachingu, life Coachingu jest pomoc w uświadomieniu innym i asystowaniu w tworzeniu obrazu długotrwałego wyniku jednej i drugiej decyzji. Co się stanie za 10 lat jak podążysz jedną ścieżką. Co się stanie za 10 lat jak podążysz drugą ścieżką. A może są i inne? I nawet jeśli nie podejmujesz decyzji to też decyzja. Kiedy jednak już wybierzesz dobrze i zaczniesz zmieniać schematy, aby Cię przybliżyły do innego, oczekiwanego obrazu, wyniku- to.... O bracie, sestro...

5 GŁÓWNYCH MYŚLI

1. Musisz znienawidzić problem
2. Zdysocjuj się i popatrz na to z boku. Jak inaczej możesz na to spojrzeć i co widzisz? Uświadom sobie, że ten problem jest nielogiczny. Bo gdyby był to dlaczego? Daj co najmniej 3 wnioski
3. Dlaczego tego problemu potrzebujesz lub potrzebowałeś...
4. W jaki sposób wykorzystasz w przyszłości lekcję i pomyśl o podobnych problemach, sytuacjach, które zdarzyły się w przeszłości. Roześmiej się.
5. Działaj!! Po prostu Działaj!! Zrób pierwszy krok!!

LUBIĘ CIERPIEĆ? O CZYM TY MÓWISZ?

Drogi czytelniku, pomyśl chwilę i przypomnij sobie ile razy miałeś sytuacje kiedy myślałeś o problemie (a ja jestem taki, bo oni myślą, że ja...) i ktoś zmienił Ci stan (zadzwoił telefon, ktoś oderwał cię od tej przyjemności;) rozmową). Po jakimś czasie wracałeś i rozmyślałeś: „zaraz zaraz, co mnie wkurzało, o czym myślałem?” I upoczywie zaczynasz przeszukiwać wspomnienia, tak niedawne, aby wrócić do stanu wkurzania się. Naturalnie ktoś może powiedzieć, że wraca, aby to zrozumieć i uwolnić emocje. Jeśli tak jest to zwracam honor a jeśli nie dokonujesz informacji zwrotnej i nie robisz tego po to, aby uruchomić korę przedczołową, do ugaszenia ciała migdałowatego wiedząc, że ten proces uwolnienia emocji – to jak myślisz? O czym to świadczy? O czym świadczy fakt, że zaczynasz z utęsknieniem szukać problemu, który powstał w Twojej głowie? Odpowiedź nasuwa się sama.

Wśród klientów biznesowych częstym problemem, jaki zgłaszają- do mnie przynajmniej- to nadmiar pracy. Jak się okazuje, często pojawiającym się czynnikiem jest odkładanie na później trudnych lub nużących, nieciekawych dla nich zadań na ostatnią chwilę. Myśl o zadaniu do wykonania, które z ich punktu widzenia nosi cechy negatywne cały czas siedzi w ich głowie jako nierozwiązana. Pytanie brzmi: czy możesz być równie skuteczny wykonując bardziej pociągające czynności mając z tyłu głowy zaległości jak w sytuacji luzu związanego z tym czynnikiem ponieważ za trudne zadanie zabrałeś się od razu? Co ciekawe, klienci odpowiadają, że oczywiście to drugie jest bardziej skuteczne. Korzystając czasem z metod Coachingu prowokatywnego komentuję:

- to super! Fajnie jest mieć świadomość, że specjalnie sobie robimy krzywdę, bo o tym wiemy. Ja to rozumiem, też jestem masochistą.... jara mnie to." Oczywiście jak ramy są dobrze zbudowane to

widzę uśmiech lub zdziwienie na twarzy klienta i dzięki temu pomagam mu spełnić jeden z podstawowych kroków w rozwiązywaniu problemów a mianowicie – zaczyna coraz bardziej nienawidzić swój problem. Wyśmiewa to, wstydzi się tego. Oczywiście zaprzecza:

- „jak to, ja nie lubię cierpieć. Po prostu nie wiem jak to zmienić.

- „a jak często myślałeś o tym jak to zmienić?

- „no, ostatnio zacząłem o ty myśleć

- „a jak zacząłeś o tym myśleć?

- „no, że mnie to wkurza....

- „i jak takie działanie do tej pory mogło nie doprowadzić do rozwiązania, hmm nie rozumiem;)?” Znów trochę prowokacji ponieważ samo myślenie nie uruchamia procesów zmiany.

- „no nie przyniosło...” - klient nie zorientował się więc zmieniłem kierunek. Zrobiłem pauzę...

- „tutaj stoi woda na stole.... Ale mnie ona wkurza..”

- „to ją schowaj”

- „schować? Nie nie, to już działanie. Pozwól mi się trochę powkurzać” - zrobiłem pauzę i miałem nadzieję, że metafora szybko wejdzie. Przyglądał mi się, ja jemu- prosto w oczy. Po dłuższej chwili uśmiechnął się i powiedział takim zrezygnowanym, ale na uśmiechu głosem.

- „ok., dobra;)-” możemy zaczynać pracę.

WIZYTA W RESTAURACJI

Tydzień temu byłem ze znajomymi we włoskiej restauracji. W menu pozycja: zupa Pomodoro. Postanowiłem zamówić zupę i pizzę z tuńczykiem, cebulą i majonezem.

Podeszła kelnerka.

- „przepraszam. Zupa Pomodoro to zupa ogórkowa?”- Tutaj świadomie chciałem wrzucić całą grupę w ciekawe emocje.

- nie, pomidorowa- odparła wyraźnie podirytowana.

- aha. To ja poproszę pomidorową i pizzę. Tylko mam pytanie. Czy zamiast cebuli może być kukurydza?” Kelnerka spojrzała na mnie i odparła:

- „tak. Duża czy mała?” wyciągnąłem rękę zgiąłem palca wskazującego w kształt małej kulki

- „mała, taka żółta”- koledzy parsknęli śmiechem a miła pani przyjęła obronną pozę. Co ciekawe moje pytanie było absolutnie nieświadome. Taka jedna szybka nieprzemyślana reakcja, jaką masz w życiu. Albo tylko ja mam i muszę to sobie przepracować.

- „o pizzy mówię”- odparła podirytowana.

- aaaa... to też małą.

No właśnie. Kelnerka miała wybór. A tak naprawdę wyboru. Mogła wybrać zachowanie z nieskończonej palety reakcji. Mogła podskoczyć, mogła zaśpiewać, mogła się roześmiać, mogła dołączyć do naszej emocji. Wybrała podirytowanie. Z nieskończonej ilości reakcji wybrała to, które związane jest z cierpieniem. Brawo!

Gdyby teraz spojrzała na siebie z boku i chciała świadomie popracować nad tym co się wydarzyło to – w zależności od chęci doszłaby do wniosku, że mogła w sumie się roześmiać i następnym razem przyłączyć się. Fajnie jest mieć fajne emocje. Czyżby? Dlaczego pogrubiałem tekst kilka zdań powyżej? To jest kolejny, 2. i 3. krok w kierunku zmiany, o którym pisałem na początku artykułu. Ta osoba najprawdopodobniej nie przejdzie do drugiego kroku, chyba, że ktoś świadomy jej pomoże bo będzie w stresie przez resztę dnia. Ba, pomoże też jej ktoś nieświadomy jeśli przyjmie jej emocje i ponarzeką wspólnie z nią. Zabierze jej ten worek z piaskiem zwanym balastem emocjonalnym i będzie łatwiej. Co zrobi następnym razem kelnerka? Nie wiem... ona wie? Nie wiem.

Oczywiście jestem świadomy, że całe zdarzenie i zachowanie mogło się kojarzyć z innymi aspektami. Jakkolwiek jest masz wybór.

DZIAŁAJ! PO PROSTU DZIAŁAJ!!

To był piękny majowy dzień. Łabędzie w lokalnym parku na stałe zadomowiły się i ochoczo wznosiły w powietrze jakby chciały poprunąć. Nigdy tego nie robią, przynajmniej nigdy nie widziałem, co niewątpliwie mnie drażni... było to kilkanaście lat temu.

Posuwistym krokiem brnąłem po nowo wyłożonej kostce chodnikowej. Zszedłem z trasy i podszedłem do ławki, która stała w parku nieopodal. Usiadłem.

Staruszek, który przyglądał mi się bacznie już chyba piętnaście minut udając, że karmi łabędzie, które w tym czasie okupowały inną część ładnie zagospodarowanego stawu, myślał chyba, że zwariowałem. Dlaczego? Miałem na sobie łapcie, które nadawały moim stopom wyglądu futerkowego i wyglądało to tak jakbyś przyczepił do nich skrzydełka. Babcia, która mi je kupiła powiedziała by: „Bój się Boga. Toż to łódź”. To był dla mnie trudny okres. Nie wiedziałem co robić. Byłem na studiach. Pracowałem jako sprzedawca. Uderzyło mnie, że zaraz kończę studia i nie wiem co robić. I tak jak te myśli powstały w moim dużym pokoju wynajmowanym na przedmieściach Szczecina tak trzymały się mnie, i nie chciały puścić aż do momentu kiedy zwróciłem uwagę na dziadka. Wiedziałem, że idę

O AUTORZE



Jarosław Nuszczyński – Master Coach Instytutu NLP Coaching Szef Działu Szkoleń w Smyku (giełdowa grupa EM&F). Wcześniej sprzedawca, kierownik sklepu, kierownik regionalny, trener i kierownik działu szkoleń w IC Company. W ciągu ostatnich 7 lat przeszkolił ponad tysiąc sprzedawców z różnych branż, kilkuset kierowników różnego szczebla oraz dyrektorów zarządzających. Prowadzi Coaching indywidualny oraz szkolenia, w ramach programu Menadżerskiego w Smyku.

Jako właściciel firmy Mind Solutions współpracuje z członkami zarządów różnych firm w Polsce, Danii, Czechach na Węgrzech i w krajach bliskiego wschodu (m.in Alshaya group).

i gdzie, ale pełna świadomość wróciła kiedy przygarbiony gość „karmiący” łabędzie podszedł do mnie i powiedział, a raczej wycharczał: „Po prostu DZIAŁAJ...”

Otrząsnąłem się. Skąd? Jak? Skąd on wiedział o czym myślę? I do cholery... działać z czym?

Fakt, że później okazało się, że tekst, który wypowiedział to było zupełnie coś innego niż usłyszałem, ale pamiętam jak mnie to tknęło. Chodziłem do pracy, na studia, i tylko myślałem jak jest beznadziejnie, jak trudno będzie. Wszystko, ale żadnych pytań związanych z działaniem oprócz jednego pytania „co”? To proste doświadczenie nieświadomie uruchomiło u mnie pokłady innych pytań, które wspólnie z „tym” jednym uruchomiło lokomotywę i wywo-

łało burzę w mojej głowie. Uświadomiłem sobie, że nie założyłem butów, roześmiałem się i wróciłem do domu. Działaj! Cokolwiek robisz, gdziekolwiek jesteś i nie podobają Ci się stan rzeczy! Działaj! Zanim zaczniesz, wróć do początku artykułu, przeczytaj 4 kroki wprowadzenia zmiany i zrób pierwszy mały ruch w kierunku zmiany.

Chyba, że nie masz motywacji, ale to oczywiste.

Możesz się zastanawiać co dziadek powiedział. Jeśli jesteś ciekaw to napisz jeśli nie to nie napisz. Tyle, że nie wiem czy jesteś ciekaw. Więc nie wiem czy mam napisać ponieważ jest to mało istotna rzecz i odwróci uwagę od najważniejszych rzeczy zawartych w artykule a więc 5 kroków:

PLAN DZIAŁANIA

Rusz z miejsca:

1. Pomyśl dlaczego problem jest nielogiczny. Co Cię wkurza?
2. Pomyśl co się stanie jeśli w ten sam sposób będziesz myślał ,zachowywał się przez najbliższe 10 lat. Gdzie to Cię zaprowadzi?
3. Pomyśl o innym zachowaniu, zachowaniach, które chciałbyś przyjąć. Pomyśl o innych historiach jakie chciałbyś pisać na swój temat. Spisz na kartce. Gdzie każde z nich zaprowadzi Cię za 10 lat.
4. Co zrobisz jako pierwszy ruch, aby zacząć wchodzić na tory swojej nowej podróży, aby tworzyć nową historię.
5. Działaj!