

Sacha Bachim

# Psychologia pozytywna

100 prostych technik  
na każdą sytuację



Ćwiczenia wyobraźni  
i eksperymenty myślowe,  
dzięki którym  
poradzisz sobie ze stresem,  
nadmiernymi wymaganiami,  
nabierzesz pewności siebie  
i zrozumiesz swoje potrzeby

# **Psychologia pozytywna**

**100 prostych technik  
na każdą sytuację**

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Aneta Trybulska

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8272-587-2

Tytuł oryginału: *100 Psychotherapie Tools für mehr Leichtigkeit im Alltag |  
Buch über positive Psychologie und positives Denken*

Therapie to Go: 100 Psychotherapie-Tools für mehr Leichtigkeit im Alltag, Sacha Bachim  
Copyrights © 2022 by Remote Verlag  
All rights reserved.

This edition is published by arrangement with Remote Verlag.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



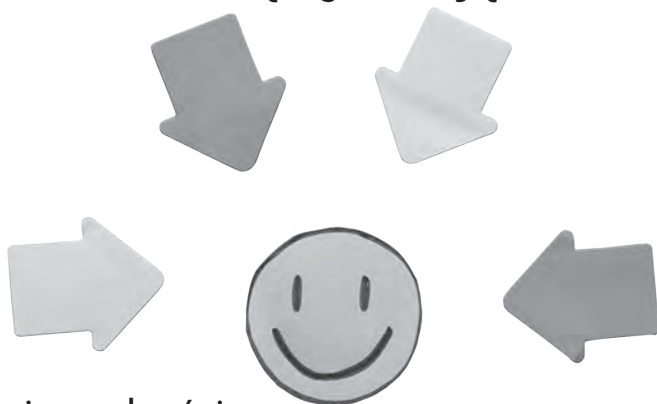
15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

Sacha Bachim

# Psychologia pozytywna

100 prostych technik  
na każdą sytuację



Ćwiczenia wyobraźni  
i eksperymenty myślowe,  
dzięki którym  
poradzisz sobie ze stresem,  
nadmiernymi wymaganiami,  
nabierzesz pewności siebie  
i zrozumiesz swoje potrzeby

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

# SPIS TREŚCI

<b>Słowo wstępu</b> .....	8
<b>01   Dżin z lampy</b>	
Wyznaczanie celów .....	10
<b>02   Kto lubi koperek?</b>	
Próbowanie nowych rzeczy .....	22
<b>03   Vamos a la playa!</b>	
Podjęmowanie decyzji .....	38
<b>04   Szkolenie z nurkowania</b>	
Otwarcie się na zmiany .....	54
<b>05   Burza w szklance</b>	
Zrozumienie uczuć .....	70
<b>06   Koniec z ping-pongiem!</b>	
Konstruktywne myślenie .....	80
<b>07   Potęga „musturbacji”</b>	
Kwestionowanie „musowych” myśli .....	96
<b>08   Wyjdź poza schemat</b>	
Zmiana perspektywy .....	108
<b>09   Zawsze może być gorzej!</b>	
Relatywizacja .....	120
<b>10   Ostatni kawałek tortu</b>	
Przypisywanie przyczyn .....	134
<b>11   Karuzela z różowym słoniem</b>	
Radzenie sobie z rozmyślaniami .....	146

<b>12   Myślę, więc jestem, a więc myślę, że jestem</b>	
Uwalnianie zablokowanych myśli . . . . .	156
<b>13   Headbanging na receptę</b>	
Aktywowanie zasobów . . . . .	164
<b>14   Dziesięć euro to dziesięć euro!</b>	
Docenianie tego, co pozytywne . . . . .	180
<b>15   Superman na testosteronie</b>	
Pojednanie ciała i umysłu . . . . .	194
<b>16   Tygrys szablozębny u szyi</b>	
Zrozumieć strach . . . . .	204
<b>17   Zawsze na luzie</b>	
Regularny relaks . . . . .	218
<b>18   Oczy szeroko otwarte i do przodu!</b>	
Zmierz się ze strachem . . . . .	232
<b>19   Tak, oczywiście, yyy nie, to znaczy tak!</b>	
Ćwicz pewność siebie . . . . .	246
<b>20   Dzień świstaka!</b>	
Zmiana zachowania w relacjach . . . . .	260
<b>Posłowie . . . . .</b>	280
<b>Podziękowanie . . . . .</b>	281
<b>Bibliografia . . . . .</b>	282

Dla  
J&M

## SŁOWO WSTĘPU

Gdyby ta książka trafiła w moje ręce (i gdybym nie był jej autorem), pomyślałbym „kolejne bzdury z cyklu o samopomocy”. „Ile razy muszę jeszcze wysłuchiwać (lub czytać), że powinienem po prostu wyluzować i zacząć myśleć pozytywnie? Czy naprawdę ciągle trzeba »odgrzewać« te same mądrości Buddy czy ciasteczka z wróżbą? Jedyne, czego świat naprawdę już nie potrzebuje, to kolejna książka o samopomocy!”.

A jednak taką właśnie napisałem.

Jako psychoterapeuta\* mam do dyspozycji cały zestaw narzędzi. Znajdują się w nim różnego rodzaju szczypce, śrubokręty i klucze imbusowe, które można wykorzystać w każdej sytuacji. W ramach terapii mogę pomóc pacjentom odnaleźć odpowiedni klucz do zaworu w celu jakże pożądanego wyrównania ciśnienia.

Naukowo uzasadnione metody psychoterapeutyczne to oczywiście nie tylko suche porady i wskazówki. Muszą one być też zawsze ułożone w kontekście planu leczenia klinicznego. Niemniej wiele terapeutycznych impulsów myślowych i technik można z powodzeniem wykorzystać w praktyce. Mogą one zachęcać do zmiany sposobu myślenia i przyczyniać się do poprawy

---

\* Dla lepszej czytelności, w tej książce do określeń odnoszących się do wszystkich płci stosowana jest wyłącznie forma męska. Oczywiście odnosi się ona do wszystkich osób i nikt nie powinien czuć się z tego powodu dyskryminowany.



ogólnej jakości życia. Poza tym odrobina profilaktyki dla zachowania zdrowia psychicznego raczej nie zaszkodzi, prawda?

W swojej pracy z pacjentami regularnie miewam momenty, w których myślę: „Wow, to faktycznie pomogło tej osobie (całe szczęście, bo w przeciwnym razie musiałbym szukać sobie innej pracy)!”. Ale jednocześnie, równie często nasuwa mi się myśl: „Właściwie to mogłoby pomóc nam wszystkim!”.

W pewnym sensie jako terapeuta człowiek niekiedy czuje się jak magik. Oczywiście psychoterapia nie ma nic wspólnego z grammi zręcznościowymi czy magią. Czarodzieje mają jednak zawsze w pogotowiu te swoje sztuczki, których nie wolno im ujawniać (kodeks honorowy magika i takie tam!). Podobnie jest z podejściami i technikami terapeutycznymi. Ostatecznie pokaz terapeuty jest zarezerwowany dla elitarnej publiczności. Biletem wstępu jest diagnoza. Sekretne przepisy na szczęśliwsze życie są więc ściśle strzeżone za zamkniętymi drzwiami gabinetu i ujawniane pacjentom krok po kroku. Właściwie to dość głupie, prawda?

I z tego właśnie powodu napisałem tę książkę o samopomocy. Pomińmy zatem kodeks honorowy magika i zajrzyjmy do skrzynki z narzędziami.

Jakby nie było, w końcu wszyscy mamy poluzowaną co najmniej jedną śrubę!

## 01 | DZIN Z LAMPY

### Wyznaczanie celów

**„Masz trzy życzenia, wybierz mądrze.  
Sernik. Trzy razy, proszę!”.**

- (mem z Internetu, źródło nieznane)

Na początku był cel.

Bez chęci doskonalenia się my, ludzie, nie ewoluowalibyśmy i nadal siedzielibyśmy bez celu w wilgotnych jaskiniach z epoki kamienia łupanego. Cele i postanowienia dają nam wsparcie i orientację oraz są ważnymi drogowskazami na drodze do samorealizacji.

Cele, które świadomie lub nieświadomie sobie wyznaczamy, określają kierunek naszej podróży i mogą mieć znaczący wpływ na całe nasze życie. Dlatego zapewne byłoby dobrze, gdybyśmy w doborze naszych życiowych celów byli nieco bardziej rozważni niż w kwestii koloru skarpetek, które chcemy dzisiaj założyć.

Szkoda byłoby dopiero na łożu śmierci zadać sobie pytanie, dlaczego zostałam przedszkolanką, skoro w ogóle nie lubię dzieci. Albo po co zebrałem tyle kasy tylko po to, by ją mieć.

Zanim rzucisz się na oślep w wir formułowania kolejnego dobrego postanowienia, może warto najpierw podsumować obecny stan rzeczy. W jaki sposób ustalić, czy obecnie w naszym życiu coś wymaga poprawy? Aby to zrobić, najpierw musiałbyś wiedzieć, jak bardzo szczęśliwy, spełniony lub wolny czujesz się w tej chwili, prawda?



## Technika 1: Pięć wolności

Pionierka terapii rodzinnej, Virginia Satir, opisała tak zwane pięć wolności, które mogą pomóc ludziom w realizacji ich podstawowego potencjału (Satir i in., 1991):

- Wolność widzenia i słuchania tego, co naprawdę jest w danej chwili, zamiast tego, co powinno być, było lub będzie.
- Wolność mówienia tego, co naprawdę czuję i myślę, a nie tego, czego się ode mnie oczekuje.
- Wolność, by trwać przy swoich uczuciach i nie udawać, że jest inaczej.
- Wolność proszenia o to, czego potrzebuję, zamiast ciągłego czekania na pozwolenie.
- Wolność podejmowania ryzyka na własną odpowiedzialność zamiast ciągłego obstawiania pewniaków i braku odwagi, by spróbować czegoś nowego.

Spróbuj wykorzystać te pięć wolności jako kryteria oceny własnej wolności.

Jeśli dojdiesz do wniosku, że być może nadal mógłbyś żyć trochę swobodniej, pozwól, by ta świadomość wpłynęła na twoje cele.

Najlepiej więc sformułuj takie cele, które pomogą ci być bardziej autentycznym, a także żyć tu i teraz, wyrażać i akceptować swoje przeżycia, dbać o siebie z większą pewnością siebie, a także przewyciężać lęki i niepewność.

Oczywiście są cele dobre i złe, sprecyzowane i niejasne, dobrze przemyślane i totalnie głupie.

Przed wszystkim jednak jest wiele celów, które pozostają nieosiągnięte.

Chcę być bardziej zrelaksowany!

Chcę poprawić swoje relacje!

Chcę pozbyć się swoich lęków!

Chcę stać się bardziej pewny siebie!

Chcę być bardziej zrównoważony i szczęśliwszy!

To wszystko są wspaniałe przykłady celów, które możemy sobie wyznaczyć. Niemniej trudności w ich realizacji często zaczynają się już na etapie ich sformułowania.

Na przykład, jeśli zdecyduję, że chcę się uczyć greckiego, mogę każdego dnia siadać przy biurku na dwie godziny i dokładnie to robić. Jeśli w tym czasie nie stracę motywacji, jest duża szansa, że w którymś momencie nauczę się choć trochę mówić w tym języku. Zauważę to na przykład po tym, że wbrew wszelkim oczekiwaniom jestem nagle w stanie rozszyfrować, że ta głośna kłótnia moich greckich sąsiadów to nic innego jak wymiana czułości.

Jeśli jednak chodzi o postanowienie bycia szczęśliwym, sprawa się nieco komplikuje. Czy codziennie siadam przy biurku i ćwiczę bycie szczęśliwym? Kiedy wiem, że osiągnąłem cel?

W psychologii formułowania celów proponuje się różne „sprytnie” kryteria skutecznego wyznaczania celów.



## Technika 2: Cele SMART

Akronim SMART (na podstawie Dorana, 1981) odnosi się do celów, które powinny mieć następujące cechy:

- S, czyli sprecyzowane
- M, czyli mierzalne
- A, czyli atrakcyjne
- R, czyli realistyczne
- T, czyli terminowe

Nasze postanowienia powinny więc być formułowane w sposób możliwie najbardziej konkretny, ich powodzenie powinno być łatwo weryfikowalne, cele powinny być pożądane i dostosowane do naszej rzeczywistości oraz osiągalne w określonym czasie.

Spróbuj kiedyś zastosować te „sprytne” kryteria przy formułowaniu swoich celów!

Na przykład, zamiast chcieć czuć się mniej samotnym, postanów sobie, że w ciągu najbliższego miesiąca zawrzesz przynajmniej jedną nową znajomość.

Zamiast dążyć do idealnej figury w bikini, zaplanuj utratę pięciu kilogramów w ciągu najbliższych dziesięciu tygodni.

Jeśli chcesz więcej pikanterii w swoim związku, poświęć czas na regularne wspólne zbliżenia i oceń, co było dla was szczególnie przyjemne.

Zamiast ciągle wyznaczać sobie niesprecyzowane, nierealistyczne lub niemierzalne cele, po prostu bądź trochę sprytniejszy!



### Technika 3: Teoria wartości oczekiwanej

W psychologii motywacyjnej od lat 50. XX wieku funkcjonują tak zwane modele wartości oczekiwanej, które mają wyjaśniać, w jaki sposób ludzie wyznaczają sobie cele (Atkinson, 1957). Motywację osiągnąć (tj. skłonność do wytrwałego dążenia do realizacji ważnych dla nas zadań) określa wzór matematyczny. Składa się on z następujących parametrów: oczekiwanie sukcesu (ocena prawdopodobieństwa osiągnięcia celu) oraz wartość sukcesu (wyobrażenie sobie radości i dumy po osiągnięciu celu):

$$\begin{array}{ccccccc} M & = & O & \times & W \\ \text{Motywacja} & = & \text{Oczekiwanie} & \times & \text{Wartość} \end{array}$$

Dla uproszczenia wyobraź sobie następującą sytuację: grasz w grę polegającą na rzucaniu obręczy na dziesięć słupków umieszczonych w różnych odległościach (0-10 metrów). Sam możesz wybrać, w który z tych drążków wycelujesz swój pierścień. Oczywiście prawdopodobieństwo trafienia maleje wraz ze wzrostem odległości. Jednak z każdym kolejnym metrem wzrasta wartość udanego rzutu.

Najprawdopodobniej celowałbyś w pałąk znajdujący się bezpośrednio przed sobą, ale zapewne niewiele by ci to dało, ponieważ nawet człowiek najbardziej nieudolny sportowo mógłby to zrobić.

Z drugiej strony słupek oddalony o dziesięć metrów jest praktycznie nie do zdobycia. Ale trafienie go byłoby całkiem fajne, prawda? Filmik na YouTube pokazujący, że ci się to udało,

szybko stałby się bardzo popularny i zrobiłby z siebie internetowego bohatera!

Badacze odkryli, że osoby zmotywowane, nastawione na wyniki, częściej wyznaczają sobie cele o średnim prawdopodobieństwie powodzenia, podczas gdy osoby z mniejszą motywacją osiągnąć częściej wybierają cele bardzo prawdopodobne lub bardzo mało prawdopodobne (Atkinson i Litwin, 1960). Gdyby przełożyć ten rzut piścieniem na liczby, wyglądałoby to mniej więcej tak:

<b>Odległość:</b>										
0 m	1 m	2 m	3 m	4 m	5 m	6 m	7 m	8 m	9 m	10 m
<b>Oczekiwanie (że trafię):</b>										
100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%
<b>Wartość (jeśli trafię):</b>										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
<b>Motywacja (oczekiwanie × wartość):</b>										
0	900	1600	2100	2400	2500	2400	2100	1600	900	0

Maksymalna motywacja zostałaby zatem w tym przypadku osiągnięta, gdyby drążek znajdował się w odległości pięciu metrów.

Wzór  $M = O \times W$  nie stanowi faktycznego równania matematycznego – to zrozumiałe. Pokazuje jednak, że warto świadomie wyznaczyć sobie cel o średniej trudności i średniej motywacji, aby zwiększyć motywację osiągnąć.

Spróbuj spojrzeć na swoje ewentualne przyszłe cele życiowe przez pryzmat teorii wartości oczekiwanej. Czy możesz sam przyczynić się do zwiększenia swojej motywacji osiągnięć? Formułując swoje cele, próbuj odnaleźć własną równowagę między prawdopodobieństwem powodzenia a jego wartością.



#### **Technika 4: Pytanie o cud**

Tak zwane pytanie o cud to prosta, ale bardzo skuteczna metoda spojrzenia na własne cele i aspiracje z innej perspektywy i sprawienia, by stały się bardziej namacalne. Ta technika terapeutyczna została opracowana przez twórców krótkoterminowej terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach, Steve'a de Shazer i Insoo Kim Berg (de Shazer, 1988):

Wyobraź sobie, że przed nosem kręci ci się teraz mała wróżka. Może to być też czarodziej z długą brodą lub dżin z lampy. W każdym razie ta magiczna istota chce spełnić twoje życzenie.

Oczywiście od razu przychodzi ci na myśl wiele wspaniałych rzeczy, o których mógłbyś marzyć: nieśmiertelność, dziesięciocyfrowa wygrana na loterii, umiejętność latania czy luksusowy jacht, który jest tak duży, że w znajdującym się na jego pokładzie basenie zmieści się jeszcze mniejszy jacht.

Zanim jednak wypowiesz życzenie, sugeruję, abyś przeznaczył je na realizację celu, który jest nieco bardziej w zasięgu twoich realnych możliwości. Z pewnością wiesz, co od dawna chcesz poprawić w swoim życiu.

Czy potrafisz sformułować taki cel? Dobrze! Następnie wyobraź sobie, że mówisz tej magicznej istocie dokładnie o tym



celu, nawet jeśli jest on nadal bardzo niejasny. Wróżka obsypuje cię czarodziejskim pyłem, czarodziej wypowiada pod nosem mistyczne zaklęcie, a dżin w butelce robi to, co dżin w butelce. W każdym razie twoje życzenie spełni się tej nocy, kiedy będziesz spał!

Na przykład, jeśli chcesz być szczęśliwy, wyobraź sobie, że jutro, kiedy się obudzisz, będziesz szczęśliwy. Jeśli chciałeś pozbyć się swoich ciągłych lęków, wyobraź sobie, że jutro ich nie będzie. Jeśli chcesz być bardziej zdecydowany, to... Myślę, że rozumiesz, o co mi chodzi. Oczywiście samo wyobrażenie sobie, że już osiągnąłeś swój cel, nie sprawi, że twoje problemy znikną. Jednak ćwiczenia wyobraźni mogą odkryć przed nami zupełnie niesamowite perspektywy.

Wiem, że to brzmi zbyt pięknie, by mogło być prawdziwe, ale spróbuj. Spróbuj ze szczegółami wyobrazić sobie, jak zaczniesz swój jutrzejszy dzień. Po czym rozpoznalbyś, że coś się zmieniło? Lepszy sen? A może od razu wskoczyłbyś pod prysznic, zamiast ciągle przestawiać drzemki w telefonie? Poświęciłbyś więcej czasu na śniadanie? A może zrobiłbyś sobie smoothie, naleśniki lub jajecznicę? A może nawet wyszedłbyś na balkon z filiżanką kawy? Albo włączył przyjemną muzykę?

Teraz przeanalizuj w myślach ten dzień krok po kroku i wypisz wszystko, co przychodzi ci do głowy.

Skorzystaj z poniższych pytań jako wskazówek:

- Co by się zmieniło, gdyby jutro w cudowny sposób spełnił się twój cel?
- Co konkretnie zrobiłbyś inaczej? Czy w kontaktach z innymi ludźmi zachowywałbyś się inaczej? Czy zaplanowałbyś działania, których obecnie nie wykonujesz?

- Czy odważyłbyś się zrobić rzeczy, których nie zrobiłbyś w tej chwili? Co dokładnie? Jak często? Z kim?
- O czym byś pomyślał inaczej? Na przykład, gdybyś chciał mniej dywagować, o czym byś zamiast tego myślał? Jak widziałbyś siebie? Jak myślałbyś o innych ludziach? Jak wyobrażałbyś sobie swoją przyszłość?
- Jak zmieniłyby się twoje uczucia, gdyby twój cel został osiągnięty? Czy nieprzyjemne uczucia znikną? Albo chociaż stracą na swojej intensywności? Jeśli tak, to o ile dokładnie, gdybyś tak miał je ocenić w skali od 0 do 10? Czy w ich miejsce pojawią się inne? Jakie?
- Jak czułbyś się fizycznie? Byłbyś mniej spięty? O ile mniej, gdybyś tak miał ocenić poziom swojego napięcia fizycznego w skali od 0 do 10? Czy nieprzyjemne doznania cielesne, takie jak ból, byłyby wówczas słabiej odczuwalne? A może wcale?
- Kto by w ogóle zauważył, że coś się w tobie zmieniło? Twój partner życiowy? Twoja rodzina? Przyjaciele? Koledzy z pracy? Sąsiedzi? Po czym dokładnie mieliby rozpoznać, że coś się zmieniło? Po twoim zachowaniu? Postępowaniu? Słowach? Mowie ciała? Jak zareagowałyby te osoby na zaobserwowane zmiany?

Czy masz teraz mniej lub bardziej konkretne wyobrażenie o tym, jak by to było, gdybyś osiągnął już swoje cele? Dobrze! Ćwiczenie z pytaniem o cud może być interesujące z trzech powodów.

Po pierwsze, wiemy z praktyk terapeutycznych wykorzystujących ćwiczenia wyobraźni, hipnoterapię lub rzeczywistość

wirtualną, że samo wyobrażenie sobie sytuacji często może wywołać reakcje emocjonalne podobne do sytuacji rzeczywistej.

Wyobrażanie sobie pozytywnych skutków podjętego wysiłku tak wyraźnie, jak to tylko możliwe, może stymulować nasz układ nagrody w mózgu. Poprzez świadome wyobrażanie sobie satysfakcji, jaką będę odczuwać, gdy osiągnę swój cel, mogę zawczasu wzmocnić swoją motywację i wytrwałość w realizacji celu. Może więc czasem warto na przykład wyobrazić sobie przez chwilę siebie siedzącego w ogródku, w którym unosi się zapach świeżo skoszonej trawy, delektującego się smakiem zimnego piwa, zanim odpalę tę znieawidzoną kosiarkę przy 35-stopniowym upale.

Po drugie, wszystkie zapisane wyżej pytania o cud pełnią rolę kryteriów, które mogą później pomóc ci ocenić, czy jesteś blisko celu. Jeśli zdecydujesz się na realizację swojego celu, będziesz miał już jakiś punkt odniesienia, który będzie cię prowadził na późniejszym etapie. Im bardziej konkretne wyobrażenie „cudu”, tym bardziej wymierny będzie docelowy sukces. Na przykład, jeśli chcesz popracować nad tym, jak lepiej radzić sobie ze stresem i za pół roku sprawdzić, czy coś się w tej kwestii zmieniło, możesz poszukać konkretnych wskazówek w swoich notatkach dotyczących pytania o cud. Możesz na przykład sprawdzić, czy napięciowe bóle głowy ustąpiły, czy twoja pierwsza myśl rano jest przyjemna (i już nie jest zmartwieniem) lub czy już nie klniesz jak szewc, stojąc w korku. Nawet jeśli przypisanie konkretnej liczby do tego, jak się czujesz, może wydawać się dziwne i arbitralne, skalowane sformułowania celu mogą być bardzo pomocne. Z tego powodu w medycynie i terapii bólu stosuje się na przykład tak zwaną skalę bólu, za pomocą której pacjenci

oceniają na skali swoje subiektywne uczucia w kontekście odczuwanego bólu. W ten sposób mogą zwiększyć swoją zróżnicowaną świadomość ciała, a to z kolei przekłada się na bardziej dokładne określenie zachodzących zmian, niż gdyby pacjenci zostali poproszeni tylko o wskazanie, czy ból się zmniejszył. Na przykład, jeśli oceniasz swoje obecne średnie podstawowe napięcie w ciągu dnia na 6 z 10, a przy pytaniach o cud wskazałeś, że pożądany stan napięcia w twoim przypadku wynosi 4 na 10, to twój cel nagle stanie się bardziej wymierny i namacalny niż takie niejasne sformułowanie typu „Chcę być bardziej zrelaksowany”.

Trzecią zaletą pytania o cud jest to, że te kryteria, które teraz zdefiniowałeś dla osiągnięcia swojego celu, bardzo często mogą stanowić wskazówkę do konkretnej realizacji sytuacji docelowej.

Załóżmy, że dzięki pytaniu o cud dowiedziałeś się teraz, że gdyby twoje życzenie się spełniło i przez noc poczułbyś się lepiej, wstałbyś jutro wcześniej, by poćwiczyć jogę, chętniej chwaliłbyś się drobnymi sukcesami w pracy, w końcu powiedziałbyś swojemu sąsiadowi, że powinien ściąć żywopłot, znów zacząłbyś chodzić na tańce i częściej się śmiać.

A teraz wyobraź sobie, że po prostu nastawiasz budzik na jutro pół godziny wcześniej, nawet jeśli musisz zmusić się do wstania, gdy tylko zadzwoni i – bez zastanowienia – faktycznie praktykujesz jogę. Że jutro w pracy świadomie poklepiasz się po plecach za swój częściowy sukces, nieważne jak mały. Że po pracy idziesz do sąsiada, by w przyjacielski, aczkolwiek stanowczy sposób wyrazić swoje życzenie dotyczące żywopłotu. Wieczorem dzwonicz do przyjaciół, aby umówić się na tańce w weekend. Wybierając program w telewizji na wieczór, świadomie decydujesz się na komedię, a nie kolejny przygnębiający dokument

(wierz lub nie, ale twoje szanse na to, że będziesz się śmiać, jeśli zdecydujesz się na komedię, są znacznie większe!).

Czy potrafisz wyobrazić sobie, jak byś się czuł jutro wieczorem, gdybyś mógł to wszystko zrobić? Czy mógłbyś powiedzieć, że twoje samopoczucie jest dużo lepsze?

Związek między przedstawionymi konsekwencjami osiągnięcia celu a samą jego realizacją może więc działać w obie strony. Gdybym czuł się lepiej, wiele rzeczy zrobiłbym inaczej. Ale gdybym zrobił wiele rzeczy inaczej, czułbym się lepiej!

Jeszcze raz przyjrzyj się dokładnie swoim notatkom dotyczącym pytania o cud. Czy dostrzegasz kryteria, na które możesz mieć wpływ?

Jeśli nie, spróbuj być trochę bardziej konkretny. Jeśli tak, czy możesz sobie wyobrazić wdrożenie jednego lub drugiego z nich jutro?

Jeśli więc chcesz mieć w życiu więcej luzu, bądź trochę sprytniejszy w formułowaniu swoich celów. Zwiększ swoją motywację do osiągnięć, szukając celów, które są osiągalne i nadal atrakcyjne.

Jeśli utkniesz, próbując rozwiązać problem, podejź do tematu od drugiej strony i wyobraź sobie, jak by to było, gdyby problem był już rozwiązany. Nawet jeśli, zgodnie ze starym chińskim przysłowiem, podróż tysiąca mil zawsze zaczyna się od jednego kroku, warto od czasu do czasu wypatrywać swojego celu przez lornetkę.

## 02 | **KTO LUBI KOPEREK?**

### Próbowanie nowych rzeczy

**„Szaleństwem jest robić wciąż to samo i oczekiwać różnych rezultatów”.**

- (Albert Einstein, podobno)

Też to znasz: z powodów, o których być może nigdy świadomie nie myślałeś, wciąż uciekasz się do tych samych strategii, nawet jeśli nigdy nie okazały się one skuteczne?

Dlaczego radykalna dieta niskowęglowodanowa jest na liście postanowień noworocznych tak wielu osób, skoro z powodu efektu jo-jo już dwadzieścia razy nie doprowadziła do trwałej utraty wagi?

Po co co noc, leżąc w łóżku, sięgam po smartfona, żeby „tylko szybko” sprawdzić maile, skoro codziennie rano denerwuję się z powodu niewyspania, bo znów do późna w nocy tkwiłem przyklejony do ekranu?

Dlaczego wkurzona wyliczam partnerowi, o ile więcej to ja robię w domu, skoro on nawet nie pokwapi się, by posprzątać talerze po obiedzie? Wiem przecież, że wtedy on znowu uparcie obstaje przy swoim i że w końcu sama ze złości sprzątam naczynia.

Jeśli jakiś schemat postępowania lub myślenia dziewięćset dziewięćdziesiąt dziewięć razy nie doprowadził do pożądanego sukcesu i nie ma co liczyć na to, że za tysięcznym razem będzie inaczej, to dlaczego wciąż tak uparcie do niego wracamy?

W terapii akceptacji i zaangażowania (ACT), podejściu terapeutycznym opartym na akceptacji, ustanowionym przez psychologa Stevena C. Hayes, w którym w pracy z pacjentami wykorzystuje się metafory, mówi się o tak zwanym paradoksie łopaty (Hayes i in., 1999).

Wyobraź sobie, że wpadłeś do dołu. Aby się wydostać, musisz użyć dostępnych narzędzi. Niestety w plecaku masz tylko łopatę – w twojej sytuacji niezbyt przydatne narzędzie. Ale ponieważ masz tylko ją, robisz, co możesz. Podjąłeś decyzję: muszę się wydostać! Więc machasz tą łopatą i machasz...

W końcu dociera do ciebie, że w taki sposób nic nie zdasz. Mówisz więc sobie: może jeszcze wciąż za mało. Chyba muszę jeszcze trochę pokopać! Więc dalej kopiesz i kopiesz swój dół coraz głębiej.

W całym tym swoim sfiksowaniu na kopaniu nawet nie przejdzie ci przez myśl, że górą mógłby akurat przechodzić ktoś, kto miałby do dyspozycji inne narzędzie, na przykład drabinę. Ale nawet gdyby spuszczone ci tę drabinę, zapytałbyś: „Co ja mam z tym zrobić? Nie mogę nawet tym kopać! Nie masz może większej łopaty?”

Ludzie są niewolnikami własnych nawyków, to pewne. Ale czy wyjaśnienie, dlaczego tak uparcie trzymamy się w kółko tych samych strategii, naprawdę znajduje się wyłącznie w naszej potrzebie ciągłego powielania tego, co dobrze znane? A może jest coś, co powstrzymuje nas przed wypróbowaniem czegoś nowego? Wyjaśnienia takiego stanu rzeczy można by się doszukiwać w biologii ewolucyjnej. Przenieś się na chwilę w swojej wyobraźni o dwa miliony lat wstecz i wyobraź sobie rodzinę z epoki kamienia łupanego, żyjącą w małej sielskiej dolinie. Choć miejsce

to nie obfituje w źródła pożywienia, rodzina tam zostaje. Każdy dzień jest taki sam. Mężczyźni polują w dolinie, kobiety zajmują się domem w jaskini i opiekują się dziećmi (do emancypacji jeszcze daleka droga). Jedzenia wystarczy na przeżycie. W sąsiedniej dolinie może być go więcej. Oczywiście może się tam również zabić tygrys szablozębny.

Jeśli obecne strategie są wystarczające, by przeżyć, to instynkt przetrwania (który wciąż drzemie w każdym z nas) może sprawiać, że stale będziemy wybierać to, co znajome, sprawdzone i „bezpieczne” zamiast tego, co nowe, nieznane, „niebezpieczne”.

Nawet dzisiaj są ludzie, którzy nigdy nie opuścili swojego kontynentu, swojego kraju czy regionu, być może nawet swojej doliny. Niekoniecznie dlatego, że nie mogli, może nawet nie tyle z przyzwyczajenia, ile ze strachu przed tym, co nieznane. Wakacje na Gran Canarii? A co jeśli samolot się rozbije? Albo jeśli zachoruję, a lekarz nie będzie mówił po angielsku? Albo gdy okaże się, że hotel serwuje tylko dania kuchni hiszpańskiej?

Pewnie masz teraz przed oczami kogoś z twoich przyjaciół albo może sam trochę tak myślisz? Gratulacje, to czyni cię człowiekiem!

W swojej książce pt. *Jak być nieszczęśliwym* psychoterapeuta Paul Watzlawick opowiada o pijaku, który wieczorem zdaje się szukać czegoś pod uliczną latarnią. Kiedy przychodzi policjant i pyta go, czego szuka, pijak odpowiada: „Swoich kluczy!”. Policjant pomaga mężczyźnie w poszukiwaniach, ale bezskutecznie. Po chwili policjant pyta, czy mężczyzna jest naprawdę pewien, że zgubił klucze tutaj, na co ten odpowiada: „Nie, nie tutaj, tylko tam – ale tam jest zdecydowanie za ciemno”. (Watzlawick, 2009, str. 27).





## Technika 5: Mniej tego samego

Jeśli chcemy trwale poprawić jakość naszego życia, to powinniśmy z lupą w rękę szukać w naszym repertuarze behawioralnym i myślowym takich strategii, o których wiemy z doświadczenia, że nie doprowadzą do upragnionego sukcesu. Łatwiej jednak powiedzieć niż zrobić, ponieważ nie mamy nawyku świadomego myślenia o automatycznych reakcjach.

Jeśli w przyszłości doświadczysz „porażki” lub ogólnego poczucia niezadowolenia, świadomie zadaj sobie takie trzy pytania:

- Jaka była moja strategia?
- Czy to utarta strategia?
- Czy ta strategia działała wcześniej?

Jeśli odpowiedź brzmi: „Tak, to była ta sama historia co zawsze i nie, to zachowanie nigdy wcześniej mi nie pomogło”, istnieje proste rozwiązanie, które jest równie banalne, co genialne: spróbuj czegoś innego! Watzlawick określa to mianem „mniej tego samego”.

Teraz być może powiesz: „Świetnie! Czy naprawdę wydałem kasę na książkę o samopomocy tylko po to, żeby teraz kazano mi zrobić coś innego?”

Tak, dokładnie tak! I zanim zaczniesz zastanawiać się, któremu irytującemu krewnemu możesz ją podarować na święta, pomyśl przez chwilę.

Oczywiście w spostrzeżeniu, że lepiej zmienić zachowanie, które nie prowadzi do upragnionego celu, nie ma nic odkrywczego! A jednak wszystkim nam niezwykle trudno jest to zrobić. W życiu codziennym możemy nawet nie zdawać sobie sprawy z tego,

że wciąż odwołujemy się do tych samych zautomatyzowanych wzorców reakcji.

Wyobraź sobie, że twoje życie to tor kolejowy ułożony w koło. Raz po raz mijasz tę opustoszałą strefę przemysłową, gdzie śmierdzi zgniłymi jajami i leje deszcz.

Pewnego dnia zdajesz sobie sprawę, że mógłbyś pojechać na skróty. Nowa trasa prowadzi przez piękne krajobrazy, gdzie pachnie kwiatami i gdzie codziennie świeci słońce.

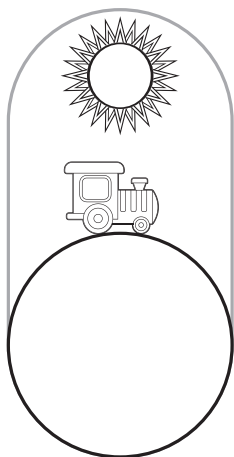
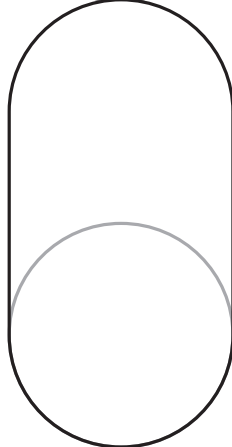
Jednak ta trasa nie była używana od wieków. Tory są zarośnięte, a pociąg jedzie wolno.

Chociaż ta nowa trasa jest o wiele piękniejsza, wszystko jest też trochę bardziej męczące. Pociąg szarpie i chrzęści, a ty czujesz się porządnie przetrząśnięty. Po-

nieważ tory będą w kółko, w końcu wrócisz na starą trasę.

Kiedy znów staniesz przed zwrotnicą, masz wybór: wracasz na starą, brzydką, ale znajomą trasę, czy decydujesz się wybrać nową, piękną, ale wciąż nieznaną drogę?

Jeśli ponownie skorzystasz ze skrótu, pociąg będzie już jechał nieco płynniej. Z każdym kolejnym razem tory będą coraz bardziej przejezdne, aż w końcu będziesz mógł bez problemu pokonać nową trasę. Z kolei stare tory z czasem zarosną.



Zmiana zachowania to proces uczenia się. Tak jak tor kolejowy z każdym kolejnym przejazdem staje się gładzy, tak też obszary mózgu z każdym nowym doświadczeniem edukacyjnym tworzą coraz to nowe połączenia i rozbudowują swoją sieć, dzięki czemu przekazywanie sygnałów elektrochemicznych odbywa się coraz płynniej.

Jeśli masz prawo jazdy, to czy pamiętasz swoją pierwszą lekcję jazdy? Czy nie miałeś przypadkiem wrażenia, że nigdy nie będziesz w stanie prowadzić auta, nawet gdybyś bardzo chciał? I czy nagle prowadzenie samochodu nie stało się dla ciebie czymś zautomatyzowanym? Podobnie jest, gdy uczysz się nowego języka lub gry na instrumencie muzycznym.

Strategie psychologiczne i psychoterapeutyczne to także procesy uczenia się. Czasami wystarczy jedno nowe doświadczenie edukacyjne, aby katapultować nas na nową ścieżkę. Jednak w większości przypadków utrzymanie się na nowym torze wymaga od nas pewnej praktyki.


Utarte szlaki nigdy całkowicie nie znikną. Nawet wiele lat później może się zdarzyć, że z powodu zmęczenia, rozproszenia lub negatywnych uczuć przegapisz moment, w którym powinienś zmienić zwrotnicę i nagle znów na chwilę powrócisz na starą trasę.

Wówczas na twoją korzyść działa fakt, że trasa układa się w koło. Nie zrażaj się i następnym razem po prostu zwróć większą uwagę na sygnalizację świetlną, która zapowiada rozjazd.

W terapii poznawczo-behawioralnej proponuje się tak zwane eksperymenty behawioralne, w ramach których można zweryfikować pewne wzorce myślowe i behawioralne oraz wypróbować alternatywne reakcje w fazie testowej.



**Sacha Bachim** – jest psychologiem i psychoterapeutą prowadzącym prywatną praktykę w Luksemburgu. Od 2008 roku przekazuje wiedzę z zakresu psychologii stosowanej i psychoterapii w swobodny i praktyczny sposób jako terapeuta, kierownik projektów krajowych kampanii zdrowotnych, mówca, trener, a także jako autor poradników. Korzystając z naukowo potwierdzonych metod, pokazuje ludziom, jak pomóc sobie. Sięga przy tym po kreatywność i humor.



**Często czujesz się zestresowany i przytłoczony?  
W twojej głowie kłębią się nieprzyjemne uczucia i myśli?  
Chciałbyś nauczyć się spokojniej radzić sobie  
ze strachem i niepewnością?  
Działać z większą pewnością siebie i celowością?  
A może po prostu pragniesz lepszej jakości życia i lekkości  
w swojej codzienności?**

Sięgnij po tę książkę! Znajdziesz w niej 100 różnych technik psychologii pozytywnej na każdą życiową sytuację zamiast ogólnej, podstawowej porady. Choć oparte na naukowych metodach, techniki te opisane są w zrozumiałą, lekki i zabawny sposób. Po lekturze tego poradnika z łatwością zastosujesz je swoich sytuacjach życiowych. Znajdziesz w nim nie tylko proste eksperymenty myślowe i ćwiczenia wyobraźni, ale również przykłady z życia codziennego, które łatwo wykorzystasz.

Książka wskazuje wiele przydatnych psychologicznych metod, dzięki którym lepiej będziesz postrzegał swoje uczucia i potrzeby. Zyskasz skuteczne wsparcie w radzeniu sobie ze stresem, napięciem i nadmiernymi wymaganiami. Ćwiczenia zaproponowane przez Autora pomogą ci zyskać większą pewność siebie, spokój i swobodę w codziennym życiu.

## **Psychologia pozytywna – pozytywne życie**

Patroni:

**MODA na ZDROWIE**  
co miesiąc w najlepszych aptekach



Zdrowe odżywianie  
www.odzywianie24.pl

**Vitalni24.pl**  
SKLEP ZE ZDROWIEM

Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-8272-587-2



9 788382 725872