Pozytywne myślenie

Przyznam szczerze, ten artykuł miał powstać w lutym ubiegłego roku. Naprawdę cieszyłam się, że dostałam taki właśnie temat, już trochę się szykowałam i zbierałam myśli. Formułowałam zdania przepełnione nadzieją, że „idzie lepsze", że niedługo wiosna, że oddech od wirusów, pandemii, szarej zimy, „locdownów" i epidemii strachu. Dzień 2 lutego był Międzynarodowym Dniem Pozytywnego Myślenia i w tym okresie miałam plan chwycić za pióro, ale… trzy tygodnie później wybuchła wojna w Ukrainie. Zbyt blisko, żeby nie porazić, nie przejąć się do głębi, nie przekierować uwagi na media, relacje z wojny, a nieco później małe działania pomocowe.

Pamiętam jak z mężem byliśmy przykuci przez trzy dni do telewizora. Ja wcześniej odeszłam od ekranu, on znacznie później. Co można było wówczas napisać o pozytywnym myśleniu, żeby nie smarować banałów? Osobiście miałam pewien dystans do pandemii i po kilku miesiącach jej trwania własne przemyślenia na jej temat pozwalały mi wzmacniać samą siebie, a także kilka osób, które zechciały z mojego spokoju skorzystać. Ale wojna? Co o niej wiem? Sama uważam ją za straszną, przerażającą i tragiczną. Nie umiałam wówczas nic napisać.

Dziś już potrafię się zebrać i podzielić kilkoma myślami, stąd ten artykuł. Odejście od telewizora po trzech dniach wojny było z mojej strony świadomym zabiegiem. Nieustanne dawkowanie sobie informacji o tym co dzieje się w Ukrainie nie wzmacniało ani mnie, ani ludzi, których bezpośrednio to nieszczęście spotkało. Będąc w miarę na bieżąco z relacjami z wojny starałam się normalizować, wracać do życia „tu i teraz". W sytuacjach nieszczęścia trzeba równoważyć negatywne informacje z tymi, które są pozytywne. Jest taka stara czirokeska legenda, którą często przytacza się jako Przypowieść o dwóch wilkach. Mówi ona o tym, że stary wojownik nauczał swojego wnuka, iż w każdym człowieku żyją dwa wilki: jeden z nich Biały, reprezentujący cechy pozytywne i wspomagający korzystne działania oraz drugi Czarny, uosabiający cechy negatywne i działający destrukcyjnie. Oba wilki nieustannie walczą ze sobą o przejęcie kontroli. Zaciekawiony wnuk po wysłuchani historii spytał: Dziadku, który z wilków wygra?, na co stary wojownik odpowiedział: Ten, którego karmisz." (za: Umysł Mistrza. J.Afremow)

Legenda wskazuje na ważną myśl, że to ode mnie zależy po co w życiu sięgam, gdzie kieruję swe kroki, jaka jestem, jak patrzę na świat, jakich dokonuję wyborów. To ja mogę dołączać się do dyskusji i wraz z innymi gderać, zrzędzić i marudzić. To ja mogę narzekać, że jestem sama i wiele godzin spędzać przed telewizorem, a potem utyskiwać na bolący kręgosłup. Jednocześnie to ja mogę wstać z fotela, włączyć muzykę, która nastraja mnie optymizmem i zrobić kilka prostych ćwiczeń. To ja mogę zadzwonić do znajomych i zaprosić ich na smaczną herbatę.

Psychologia podaje, że ucząc się pozytywnego myślenia wcale nie zaprzeczamy rzeczywistości i nie uciekamy od negatywnych myśli. Wręcz odwrotnie, w pierwszym kroku uświadamiamy je sobie. Chwilę się nad nimi zatrzymujemy i rejestrujemy, co mamy w głowie. Może są to myśli typu „Nikt mnie nie lubi. Nic mi nie wychodzi. Spotykają mnie same nieszczęścia… itp." Jedna z moich nastoletnich klientek ze szkoły średniej kiedyś na terapii powiedziała „Nic nie umiem z matematyki. Jestem z niej beznadziejna". W I semestrze klasy I rzeczywiście miała same jedynki i dwójki. Na pytanie jaka ocena widniała na jej świadectwie szkolnym w klasie VIII odpowiedziała, że piątka. I tu przeszłyśmy do punktu drugiego uczącego pozytywnego myślenia, tzn. jej zadaniem było znaleźć prawdziwe argumenty, które podważą wcześniej sformułowane negatywne myśli. Piątka z matematyki nie była przecież postawiona za nic, nie otrzymują jej uczniowie, którzy nic z niej nie potrafią, rozumiem dwójka albo naciągnięta trójka świadczy o trudnościach i czasem empatyczni nauczyciele podciągają swoich uczniów, aby im podnieść średnią, ale piątka… o beznadziejności z danego przedmiotu na pewno nie świadczy. Przeszłyśmy zatem do następnego kroku, tj. sformułowania myśli prawdziwej, pozytywnej i wspierającej. Brzmiała ona tak „W tym semestrze nie idzie mi z matematyki. Byłam dobra z tego przedmiotu i w klasie ósmej radziłam sobie. Wierzę, że przy pomocy korepetytora poprawię oceny". Teraz moja – nazwijmy ją – Agnieszka jest II klasie i na półrocze miała czwórkę z matematyki. Jej poprawa wymagała cierpliwości, czasu i nakładu pracy, bo ubiegły rok szkolny ukończyła z oceną dopuszczającą. Niebagatelną rolę odegrało zmaganie się z utartymi schematami myślenia. Przecieranie pozytywnych szlaków w naszym mózgu, które automatycznie będą nas wspierały typu: „Spróbuj jeszcze raz. Wierzę w Ciebie. Pokonasz trudności. Już nie raz dałeś/łaś sobie radę" wymaga ćwiczeń, ale przynosi pozytywne owoce.

Życzę zatem, abyśmy karmili się tym, co dobre i wybierali to, co nam służy. Powodzenia :)