

## **Zejdź sobie z drogi człowieku!**

Wszędzie tam gdzie mamy odwagę szukać dla siebie spełnienia i uhonorowania dla naszych życiowych wartości pojawia się nam w głowie jakiś mały, gderający, potworkowaty ludzik, który stara się pogrzebać pierwszą myśl, która na pół milimetra chociaż mogłaby zbliżyć nas do realizacji naszego marzenia. To nasz wewnętrzny sabotażysta...!

Ten wewnętrzny głos zwany także gremlinem (przez Ricka Carsona) lub także wewnętrznym krytykiem może mieć różne postacie i różne formy.

Skąd się biorą gremliny i jak się nimi nie zarazić? No cóż nasze wychowanie, światopogląd, wiedza doświadczenie ukształtowały nas i naszych sabotażystów niestety też. Nasz system przekonań, który ukształtowaliśmy w sobie w ciągu swojego życia budzi u nas sygnały ostrzegawcze przed spodziewanym procesem zmiany, tak jakby ta zmiana z gruntu miała przynieść negatywne konsekwencje, a przecież tak nie musi być! Zachowanie status quo jest bezpieczniejsze niż zmiana, bo zmiana niesie ryzyko, że może być np. gorzej. I tak dajemy się złapać w pułapkę użalania się nad własnym losem, pracą do której nie chce na się rano wstawać, partnerem, który przyprawia nas o frustrację itp. itd. Żeby jeszcze było tak, że każdy ma takiego samego gremlina, jednego i jedyne, ale niestety tak nie jest.

Prawdą jest to, że każdy ma swojego sabotażystę, a niektórzy z nas nawet po kilka odmian. Rick Carson wyróżnia w swojej książce „Poskramianie swojego gremlina” kilka odmian wewnętrznych sabotażystów, które zidentyfikował wspólnie ze swoimi klientami. A o to kilka z nich:

Jednym z typów gremlina, którego być może i wy jesteście w stanie zidentyfikować u siebie jest „General” – każe, abyśmy prowadzili nasze życie wg. skomplikowanego systemu zasad i reguł, powinności i nakazów. Jeśli tylko coś co robimy jest od tego odstępstwem zaraz wymierza nam karę dyscyplinującą w postaci „obrzucania nas” złymi myślami o sobie samym jako nieporządnym, niedostosowanym i wyłamującym się niecnym buntownikiem, czy dezerterem. I jak...? Brzmi jakoś znajomo?

„Artysta” – nigdy nie jest wystarczająco zadowolony z tego co w pocie czoła i wielkim trudzie robimy. Dzieło zawsze jest niedoskonałe, mające braki i niedociągnięcia i nawet gdybyśmy wspięli się na wyżyny swojego geniuszu, wyszli z siebie i stanęli obok, to zawsze będzie i tak niewystarczająco dobrze. A więc jak ten Syzyf z nadzieją w oczach idziemy do przodu, ale z „Artystą” dojdzie tam gdzie chcemy jest bez szans! Uwaga na niego Panowie i Panie perfekjoniści...

„Kolos”- mówi nam siedź cicho i milcz, nie masz prawa podskakiwać i słuchaj innych mądrzejszych! Kolos nie daje nam prawa to asertywności i tam gdzie nadeptują nam na odcisk każe nam milczeć myśląc asertywność z brakiem dobrego wychowania, czy agresją. W ten sposób hodują się nam postawy typu „przepraszam, że żyję”.

„Gruba Ryba” –mówi nam ”jesteś nikiem dzieciaku” nie zasługujesz na lepszy los niż ten co cię spotkał, lepszą pracę, przyszłość itp. Jesteś skazany na takie życie i żebyś nie wiem co robił i tak wyżej nie podskoczysz. Najlepiej nic nie rób, nic nie zmieniaj, bo i tak nie masz na nic wpływu, tylko niepotrzebnie się zmęczysz. Dlatego właśnie tak ciężko się wydostać z

toksycznych związków i środowisk, bo jak od małego jesteśmy karmieni przesłaniem „bycia nikim” to nim się powoli stajemy.

„Trener Niepękaj „– pokrzykuje do nas: Dasz radę! Jeszcze tylko 100km do końca biegu, nie pękaj! Zrobisz te 200 pompek, przecież nie poddasz się. Prawda? Wszyscy, ale nie ty! Bądź najlepszy! Pierwszy! Nie daj się pokonać! Jazda! Dalej! Szybciej! Mocniej!.... Uwaga samce i samice alfa, to wasz gremlin... a z nim nie zaznacie spokoju.

Ponury Kosiarz – przekonuje nas, że to iż czujemy się udręczeni, niezadowoleni, zdołowani to naturalny bieg życia, co więcej taki stan rzeczy uszlachetnia i umacnia, w myśl „zasady co nas nie zabija nas umacnia” tylko, że w tym wypadku mamy do czynienia ze stanem permanentnym, a nie przejściowym. Więc przyjaciele Ponurego Kosiarza to cierpiętnicy, zdołowani, narzekający i, zgorzkniali, przeklinający cały świat z innymi ludźmi włącznie. Jak nie siebie samych to z pewnością rozpoznajecie przyjaciół tego sabotażysty w swojej rodzinie, sąsiedztwie, środowisku.

Zastanawiam się ilu gremlinów spośród tych kilku, a to i tak nie wszyscy, zidentyfikowałeś u siebie? Na ile znajomo brzmią Wam te głosy? Jak często się w tobie odzywają? Który z nich dominuje?

No i wreszcie pytanie za 1000 punktów: Co możesz z tym zrobić, aby nie dać się zakrzyczyć?

Wiemy już, że nasze gremliny są w naszej głowie i są częścią nas, więc pewnie nie uda nam się zresetować naszego mózgu, a tam właśnie zapisane jest wszystko to co wiemy o świecie, nasze doświadczenia i system przekonań. To one właśnie stworzyły naszego sabotażystę. To skoro jest tak, że on jest i musi być, a więc nie możemy się go pozbyć na zawsze to co z nim zrobić?

Jedynie co możemy zrobić to uświadomić sobie te momenty, kiedy nieproszony gremlin zabiera głos i po prostu to sobie uświadomić! A dopiero potem starć się go wyciszyć. Wszystko to co sobie uświadamiamy jesteśmy w stanie kontrolować, a to czego sobie nie uświadamiamy kontroluje nas i tak jest też z naszymi gremlinami.

A jak go uciszyć? A może lepiej go zagadać?

... Nic bardziej złudnego! Najgorsze co można zrobić to wdać się w taki wewnętrzny dialog z sabotażystą, dialog który nie będzie miał końca, aż padniecie z wyczerpania, a wasz gremlin postawi na was swoją parszywą stopę w geście triumfu.

To co mu powiedzić, że by się uciszył?

A zaskoczmy go swoją uprzejmym podejściem powiedzmy mu „słyszę co do mnie mówisz mój gremlinie i jednocześnie wybieram coś innego, podejmuję inną decyzję....”, czyli zgodnie z podejściem analizy transakcyjnej przyjmujemy postawę „dorosłego” i komunikujemy mu nasz wybór i decyzję, bo to Ty a nie on ma decydować o twoich wyborach. Tylko daj sobie na to szansę.

A jaki może być wpływ sabotażysty na nasze życie zawodowe, nasz rozwój?

Jak mu się na to pozwoli może mieć tak duży wpływ, że efektem tego są objawy wypalenia zawodowego, depresji i wreszcie chorób o podłożu psychosomatycznych, ponieważ z zasady sabotuje on zmiany i wręcz samą jej potrzebę. W związku z tym bywa, że latami tkwimy w miejscu robiąc to czego nie lubimy i co nie przynosi nam satysfakcji, ale stało się już dla nas pewną rutyną, więc ciągniemy to dalej popadając tym samym w coraz większą frustrację. Dopiero faktyczne zderzenie z konsekwencjami frustracji rodzi potrzebę zmiany, tylko na ile warto czekać do momentu katharsis?

To do czego zachęcam to poszukania w sobie odwagi „dorosłego” na to, aby zmierzyć się ze swoim gremlinem i wyjść naprzeciw swoim marzeniom o samorealizacji i spełnieniu, nie czekając na cud, albo że ktoś nas w tym wyręczy. Zdejmijmy sobie z drogi naszego wewnętrznego sabotażystę, a poprowadzi nas ona już prosto do celu, którym jest samorealizacja i poczucie sensu naszych działań.

**Joanna Antkiewicz,**

ICF Accredited Business Coach ACC