

[Transcript] Ogarniam się / #59: PERFEKcjonizm - jak sobie z nim radzić? | Rozmowa z Miłozsem Brzezińskim

W tym odcinku mam ogromny zaszczyt porozmawiać z panem Miłozsem Brzezińskim, niekwestionowanym autorytetem w dziedzinie psychologii, autorem wielu bezcelerowych książek oraz doradców w zakresie efektywności i społecznego rozumienia zjawisk psychologicznych.

W tej rozmowie skupimy się na zagadnieniu perfekcjonizmu.

Zastanowimy się, czy trzeba być perfekcyjnym, aby osiągnąć sukces?

Jak radzić sobie z zerojedynkowym myśleniem i co do tego wszystkiego ma poczucie własnej wartości?

Czy samorzeczliwość pomaga nam osiągać swoje cele?

Jak perfekcjonizm wpływa na relacje i dlaczego prowadzi do prokrastynacji?

Oraz najważniejsze - jak sobie z nim poradzić?

Dla mnie jest to odcinek szczególnie wyjątkowy.

A dlaczego? Wysłuchaj tego odcinka do końca i przekonaj się sam.

Dzień dobry, panie miłozsu. Bardzo mi mi jest tutaj pana gościć w podkaście.

Dzień dobry, pani Sylwio i nawzajem.

I dzień dobry państwu.

Popawnie państwo też są, tylko się nie odzywają.

Dokładnie.

Wiem, że ma pan tendencji do wielomątkowych wypowiedzi,

dlatego zobaczymy, gdzie zaprowadzi nas ta rozmowa,

ale tak właśnie, aby nasi słuchacze wiedzieli, czego mogą się dzisiaj tutaj spodziewać.

Nagrywamy ten odcinek, aby poruszyć temat perfekcjonizmu.

I wokół tego zagadnienia narosło wiele mitów i mam wrażenie, że często możemy mieć bardzo różne rozumienie tego,

z czym on się tak naprawdę wiąże.

Więc wyjdźmy sobie może od takiego podstawowego pytania,

wiedzieć, z czym się tutaj dzisiaj mierzymy,

czyli czym tak naprawdę jest perfekcjonizm?

Tak naprawdę to nie wiadomo, ale podejrzewamy.

Podejrzewamy, że perfekcjonizm w głównej mierze

jest zbyt dużym lękiem, że coś się stanie i coś z tego wyniknie.

Że coś się stanie najczęściej w efekcie naszego działania,

bo oczywiście można mieć też lęgrze, że coś się stanie w ogóle,

takie stany lękowe, albo że nie wiemy, co się stanie,

ale czujemy, że coś się stanie

i to też będzie taki wtedy bardziej stan paniki,

że coś się może przydarzyć, ale w tym przypadku nie.

W tym przypadku możemy się kręcić w naszych rozważaniach, jeśli chodzi o perfekcjonizm,

nie w zakresie myślenia, że chciałbym zrobić dobrze,

bo to w ogóle właśnie nie o to chodzi.

Gdyby tak było, to pewnie byłby mniejszy kłopot,

tylko że się boję, że zrobię źle i że ktoś to zobaczy

i że mnie oceni, albo że nie zobaczą,

bo niektórzy nawet tak głęboko nie docierają,
tylko się panicznie boją, że zrobię źle.
Moglibyśmy powiedzieć, że to jest takie z tej samej rodziny,
co zespół jelita, drażliwego i różnego rodzaju reakcje alergiczne,
że człowiek się powinien trochę przejmować tym, że robi źle,
bo dzięki temu się też, jak się przejmuje,
to się bardziej przykłada, bardziej się uczy, lepiej itd.
Pytanie jednak, czy to jest zdrowe, że my się aż tak źle czujemy?
No i jak już pani sama zauważyła odpowiedź,
tam może być wielowątkowa i może się ciągnąć bardzo długo,
bo za każdą kolejną warstwą otworzymy kolejną przestrzeń
zjawisk, które się łączą z tym, że my się boimy,
ale zasadniczo powinno być tak, że to, co my o sobie myślimy
i emocje, które nam przychodzą do głowy, powinny powodować,
że nasze życie jest lepsze.
Czyli one powinny być np. jak widzę tygrysa,
to myślę sobie, wow, wow, trzeba uciekać,
albo nawet nie myślę, tylko się dzieje szybko.
Jeżeli moje emocje powodują, że wpływa to na moje życie autodestruktywnie
albo są nieadaptacyjne, jakby to powiedzieć,
to nie jest to dobry pomysł, żeby one się w takich sytuacjach pojawiały
i ja powinienem coś z tym zrobić.
I ta rodzina jest bardzo szeroka.
Ja mogę np. agresywnie na coś reagować,
a czuję, że to mi bardziej szkodzi niż pomaga,
więc też powinienem coś z tym zrobić.
Mogę się czymś bardzo smucić i to mi w życiu nie pomaga.
Właściwie założenie jest takie, że poruszymy jeszcze jeden wątek,
że główną rolą emocji jest katalizowanie jakiegoś zachowania.
Czyli jeżeli my coś czujemy, to to powinno w efekcie powodować najlepiej by było
albo tak właściwie najczęściej, że ja w związku z tym coś robi.
Czyli jest jakiś stan, w którym ja się czuję lepiej niż teraz,
a teraz jest taki stan, w którym zostałem ostrzeżony,
że coś jest nie tak, osoby są nie takie, ktoś mi podtyka jedzenie,
którego nie lubię, jestem od pięciu lat w pracy, która mnie tyra,
czyli np. wpadłem w wadliwy typ produktywności,
czyli albo jest to produktywność, gdzie ja cisnę coś,
co jest niezgodne z moimi celami i to mnie demontuje poznawczo
i przy okazji oczywiście też emocjonalnie,
albo wpadłem w taki typ produktywności, drugi zły typ,
który powoduje moją zupełnie wewnętrzną dezorganizację.
Czyli to jest zgodne z moimi celami, ale jest tego tak dużo i tak ciężko,
że ja tego nie mogę dźwignąć.

I wtedy, jak się pojawiają emocje, to ona się, ja im zadaję pytanie, czy o co wam chodzi i co ja mam z tym zrobić.

Ale mogą być emocje, z którymi ja nic nie mogę zrobić

i one się pojawiają bezzasadnie, np. taki lęk, nie wiem, że obezwłagniający lęk, że jest wojna i ja nic teraz nie mogę zrobić.

To nie będzie w takim razie emocja, którą uznamy za adaptacyjną i warto ją regulować, no bo ta wojna jest,

to jest tak samo, jak mu się panicznie bałże, kiedyś umrę

i nie wychodził z domu, ale o panicznie bałże,

ktoś mnie zarazi bakteriami i przez to nie wychodził z domu.

Więc jeżeli te emocje nie powodują zachowania, które będzie użyteczne,

albo są to emocje, które powodują zachowanie,

które powoduje, że jeszcze jest u mnie gorzej w życiu niż było, to jest tym coś do zrobienia.

I dlatego tak się nad tym perfekcjonizmem pochylamy,

bo jeżeli ktoś za bardzo się boi,

że jak się za coś zawierze, to mu źle wyjdzie,

to to jest źle.

Dlatego, że porażki są po pierwsze nieuchronne,

po drugie bardzo użyteczne z takiego, powiedzmy,

psychologicznego punktu widzenia, dlatego że główną funkcją porażki jest otwieranie pewnej neuroplastyczności w głowie.

Jeżeli ja bym chciał, żeby coś zostało zrobione w jakiś sposób

i mój umysł dostrzega różnicę między tym,

jakbym chciał, a jak to zostało zrobione,

to się zaczyna zwracać na to uwagę, co jest nie tak.

Jak przychodzę przez drzwi rąbne w futrynę i mnie to bardzo mocno boli,

to mój organizm, właściwie układ nerwowy,

który główny imierzy odpowiada za moje bezpieczeństwo,

zwraca uwagę, żebym jednak zrobił krok w lewo następnym razem,

a nie tyrał w ścianę.

Natomiast jeżeli ja się w ogóle boję przejść przez drzwi

i ta sytuacja nie nastąpi, to wiemy, że to jest nieefektywne.

Człowiek powinien w życiu raczej chętnie próbować

i nauczyć się próbować tak, żeby to było bezpiecznie.

Czyli ten lęk jest potrzebny np. wtedy,

znowu, kiedy ja bym pomyślał sobie za coś wyrzeźbie,

że będę manifestował, że będę bogaty,

to zdaje się jest ostatnio popularny temat,

a w związku z tym zainwestuję wszystkie pieniądze w coś tam.

Nieważne, co już sobie tam wymyśliłem.

Ale ja czuję, że to jest dobry pomysł i ja zmanifestuję.

Więc jeżeli wtedy mi się ta emocja nie pojawia,
a mogłaby i powinna, ponieważ osoby, które manifestują bogactwo
częściej bankrutują niż osoby, które tego nie robią.

Są na te badania?

Co?

To ciekawostka.

Manifestowanie w przypadku decyzji ryzykownych jest szkodliwe.

W związku z tym ja się muszę nauczyć, jak to robić,
żeby ponosić porażki i żeby mi nóg nie urwało.

Czyli ouczenie się będzie przebiegało tylko za pomocą metody prób i błędów.

Więc właściwie zmierzamy do tego w tej mojej długiej już wypowiedzi
życie bardziej ceni proaktywnych.

Takich, co próbują i kombinują, co psocą broją, rzeźbią,
cisną w zależności od tego każde z tych słów w języku polskim
ma inną konotację i Państwo też pewnie bardziej to czują niż wiedzą.

Jak śpiewa Natalia Kukulska.

Ale to się do tego sprowadza.

Natomiast jeżeli ja mam cokolwiek, co mnie hamuje przed próbowaniem wewnętrznie
i jest to tak średniowo zasadne, bo ja sobie po prostu wyobrażam miliard rzeczy,

co mi ludzie powiedzą, albo co się zadzieje i wtedy mi ludzie powiedzą,
albo na kogo będę wyglądał, albo że to wyjdzie źle,

a w związku z tym będzie to oznaczało, że jestem do niczego,
co znowu jest nieprawdziwym komunikatem, bo żaden człowiek nie jest do niczego.

Tak jak żaden człowiek nie jest perfekcyjny, to się powinienem zastanowić na tym, co z tym zrobić.

To znaczy, że to jest reakcja alergiczna, czyli zbyt duża, przesadzona reakcja na coś, na co nie
powinna taka być.

Perfekcją być może ma niezręczną nazwę, bo niektórzy bych myśleli,

że to brzmi nawet jak zaleta, jak człowiek tak dąży do tego, żeby być perfekcyjnym,
to to właśnie zupełnie takie nie jest.

Człowiek nie może być perfekcyjny i nie ma takiej szansy.

Nawet osoby wierzące mówią, że w religii, że to jest najbardziej elegancko ujęte, że Bóg jest
perfekcyjny,

a człowiek w ogóle nie ma co tyrać i piłować, bo tam nie dociągnie.

Człowiek się urodził, niedoskonały i pomrze, jak napisała Szymborska, też bez wprawy.

Natomiast my sobie mamy ogarnąć to w takim zakresie, w jakim możemy.

No ale właśnie, tutaj pojawia się ten problem, bo bardzo często nam ten perfekcjonizm jest
ukazywany jako klucz do sukcesu.

No bo przecież osoby, które osiągają gdzieś tam w życiu ten sukces, czy to finansowy, czy rodzinny,
to są te osoby bardzo zdeterminowane, ambitne, one zawsze dążą do swojego celu, są wytrwałe.

No i właśnie tak się zastanawiam, czy w takim razie, żeby osiągnąć sukces w jakiejś dziedzinie,
no to może jednak ten perfekcjonizm byłby pomocny, bo przynajmniej tak jest powszechne
rozumienie

i moja styczność z rozumieniem perfekcjonizmu w takim kontekście.

No pewnie, tylko pewnie trzeba go wtedy nazwać inaczej, nazwać go np. wytrwałością. Rzeczywiście jest tak, że jest parę takich cech, czy temperamentu, czy osobowości, które wspierają to, że nam w życiu będzie, no nie powiemy, że łatwiej, bo jak ktoś np. więcej w życiu odnosi porażek, ale się tym za specjalnie nie przejmuje i ciśnie dalej, to nie jest tak, że mu jest łatwiej.

Jeżeli ktoś pracuje od rana do wieczora, bo lubi i np. no nie musi pracować na magazynie, albo na zakładzie, ale może być kompozytorem i pracować od rana do wieczora, np. takich szopen, to weźmy sobie, szopen oprócz tego, że wielkim kompozytorem był, to wiemy też skądinąd, że jego to denerwowało, jak wielu twórców, np. że mu nie idzie, albo że mu nie przychodzi do głowy, albo że ma cztery nuty i wybiegał, ponad zwykły, wybiegać na domu, łamać ołówki, wyzywać wszystkich, a to jeszcze bardziej szkodziło, bo on tam z tymi płucami, więc denerwował się, że nie może do tego dojść.

Czy jego życie jest przez to łatwiejsze, czy było?

No, bo trafimy sobie wyobrazić łatwiejsze życia pewnie niż to, a on próbował doczytelować te trzy i cztery nutki, te zresztą takie jak Sebastian Bach, tak żeby one na papierze robiły ten efekt, który mu to robiło w głowie, jak myślał.

Podobnie zresztą mają literaci.

Paul Sazanne, to następny malarz, który też potrafił zaczynać ten sam portret po 20-30 razy i nie mógł domalować, pozostawiał go po drodze, tak jak on wyglądał, aż dopiłował do takiego momentu, który mu się wydawał akceptowalny, a i tak potem, jak skończył, to mu się to nie podobało.

No, czy jego życie jest przez to łatwiejsze, a mógł nic nie robić może.

No, nie wiem, jak on tam był za bożny, ale mógł namalować byle jak, wszyscy by się ucieszyli, zapłacili mu tam parę złotych, miałyby na kajzerki i zrapki. Więc byłoby, to pewnie nie powoduje, że życie jest prostsze, ale ono jest takie bardziej powiedzmy racjonalne.

Osoby, które rzeczywiście są wytrwałe oprócz wielu różnych cech, a zwłaszcza twórcze, mają wpisaną porażkę.

W ogóle w twórcach się mówi, że w ramach procesu kreatywnego porażka wydaje się być w ogóle cechą definicyjną procesu artystycznego.

Niektórzy uważają badacze procesu kreatywnego,

że jeżeli artysta nie dozna porażki,

to jego umysł się, to już jest nadinterpretacja,

ale ja tak zbieram do kubki, zbieram je do kubki, to co mnie nic wiadomo, nie angażuje tak bardzo, jakby mógł,

gdyby był taki wściekły, że mu nie, nie był taki wściekły,
że mu to nie idzie.

Więc właściwie się mówi, że artysta powinien bardzo dużo włożyć
w miarę możliwości, to najlepiej potrzebne w pracę warsztatową,
czyli żeby był zdolny do osiągnięcia czegoś,
przeżyć porażkę, to jest podpunkt drugi,
właściwie jak dotkliwa to wręcz dobrze,
a następnie podźwignąć się z tego i modlić o taką okazję do inspiracji,
bo artystą ta inspiracja czasami wpada, ktoś im opowie historię
i oni z tego robią bohaterów do książki,
zobaczą jakieś osoby, chcą zrobić jej portret i potem to Mona Lisa,
albo zobaczą jakiś krajobraz, albo coś i coś opowie
i nagle to na nich spływa.

Więc te 3 elementy przygotowanie takie warsztatowe i ogólne
ciężkość i wytrwałość, porażka właśnie.

I potem szczęście, że spotkała w niej inspiracja,
niektórzy uważają za 3 filary procesu twórczego,
ale jeżeli wiadomo, że jak ktoś się boi,
no wystawianie się w każdego rodzaju procesie twórczym na arenę,
jakby Brene Brown powiedziała,
będzie się wiązało z tym, że ktoś tam nas oceni
i będzie się wiązało z tym, że ocenią nas źle,
a niektórzy nawet nieuczciwie i o tym dobrze wiemy,
bo na przykład z nami rywalizują nas ocenione uczciwy,
więc jeżeli ktoś na tym poziomie się zablokuje, to już jest kłopot.
Osoby powiedziała pani jeszcze o tym pani Sylwio,
że perfekcjonisty takie właśnie dążenie do doskonałości
raczej wiemy, że te osoby, które są bardziej wytrwałe,
są też na przykład bardziej otwarte na nowe doświadczenia,
bardziej sumienne, ale są też bardziej skłonne do ryzyka.

I tu znowu kłopotliwa sytuacja,
bo jak jesteśmy za bardzo skłonni do ryzyka,
to siłą rzeczy, czy optymistyczni,
nawet moglibyśmy powiedzieć, bo to czasami ze sobą koreluje,
to też nie jest za zdrowo,
ale lepiej być bardziej przebalastowanym na tę nóżkę,
niż na taką, że się 50 razy zastanowię.

Optymizm wszystko w życiu przegięte do granicy jest szkodliwe,
ale raczej lepiej zakładać, że jestem w stanie więcej zrobić,
niż że jestem w stanie mniej.

Tak jest po prostu zdrowiej,
ponieważ więcej próbuję, to się więcej uczę.
Tutaj nie ma specjalnie dużej zasady,

a też nie odwracam się od swoich porażek,
dlatego że jak mi coś nie wyjdzie,
to znowu mogę być takim typem perfekcjonisty,
który powie, nie wyszło mi, więc jestem do niczego,
tak jak powiedzieliśmy na początku,
ale mogę być też typem perfekcjonisty,
który powie, nie wyszło mi, bo jestem tylko człowiekiem.
I teraz się zastanowię, co zrobić jeszcze raz,
albo jak zrobię następnym razem,
albo co się stało jednego takiego,
co było moją w tym winu,
że ja to zrobiłem, to trochę jak przed sądem,
że ja szukam jednak jednej prawdziwej mojej winy
i następnym razem mogę to zrobić inaczej,
czyli czego ja się dowiedziałem.
Bo takie generalizowanie,
że wszystko jest do niczego
i nie będę się już nigdy za nic zabierał,
znowu jest nieadaptacyjną historią.
Oczywiście, że pierwszy moment przytłoczenia jest taki,
to w ogóle się nie ma co wygłupiać,
jak człowiek się bardzo stara i bardzo chce,
to stres porażki jest większy,
wręcz budy zmistoicy,
z nimi stoicy zm często stoją na tym,
że nam niczym nie zależy,
jak nam nie zależy,
no to się nie przejmujemy, to wszystko jasne.
Ale jeżeli sytuacja jest taka,
że my możemy się zabrać po jakimś czasie do pracy
i możemy sobie powiedzieć,
pył opadł,
już się tak bardzo nie przejmuję,
bo tam zjadłam półlitrowe lody,
albo obejrzałam pół sezonu serialu,
przespałam się, gdyż czas leży rany.
I teraz się mogę zastanowić,
co z tego biorę, a co jest do poprawienia.
To to jest bardziej naturalne podejście
i te osoby najczęściej tak robią.
Znowu odnieśmy się do myślenia magicznego,
bo już podarliśmy Sełaha
trochę z manifestacji.

Nie będzie dobrym stwierdzeniem,
powiedzenie nie wyszło mi,
bo nie synchronizowałam się
ze wszechświatem.
To nie jest proces uczenia się na błędach.
On znowu doprowadzi do katastrofy,
dlatego, że tyranie wszystko
do katastrofy, dlatego, że tyranie
w ścianę i robienie parę razy tego samego
nie jest też tak, że to może
nie przyniesie efektu, bo w końcu tak się świat
może np. zmienić losowo, że akurat podjedzie.
Ale najczęściej nie.
Najczęściej się warto zastanowić,
co zrobić inaczej następnym razem.
I robienie rzeczy tak,
żeby one były jak najlepiej
wiąże się ze skłonnością
do ryzyka i wiąże się
z taką otwartością na neuroplastyczność,
jak nie wyjdzie to oczywiście,
nie jest mi przykro, ale funkcją tej
przykrości właściwie jest tylko to,
żebym ja zwrócił
na to uwagę. Tak jak funkcją
ból jest to, żebym ja zwrócił
na to uwagę, nie rzadko. Tak jak się uderzę
w łokieć, to ten łokieć
mnie informuje, żebym go przez jakiś czas
nie dotykał, bo tam się będą działy
takie rzeczy, że to mu będzie przeszkadzało.
Żebym tak więcej nie robił. Tak,
jak mówią Chińczycy, każda choroba jest
sygnałem do zmiany. Może to trochę
z medycznego punktu widzenia naciągany, ale
to było tutaj.
Ponieważ
mamy mówić wielowątkowo,
to dodam do tego jeszcze wszystkiego,
że
że sposobem
na poradzenie sobie z takimi
sytuacjami właściwie będą wszystkie

sposoby, które uczą nas regulować
emocje. Bo
za perfekcjonizmem
nie stoi nic innego,
jak nie adekwatna reakcja
emocjonalna na coś.
I tych sposobów oczywiście
z dużo i Państwo pewnie też sporo
znają i poczaliście, ale z tym można
coś zrobić. Pierwsza
myśl, którą między innymi
stosuje się w terapijach, jest na przykład
że się myśli, że mam
taką myśl. Nie myślę,
że jestem do niczego, tylko
moja pierwsza, semantyczna przymiana jest taka,
mam taką myśl, że jestem do niczego.
I to już daje nam... Nie jesteśmy swoimi myślami.
Tak, że jestem 10, że mi to przyszło
do głowy. Wtedy mogę na przykład
powiedzieć scenę naprawdę,
to ja tutaj się starałem, robiłem 2
tygodnie tak, i to jest to,
mówię do tego swojego mózgu, zresztą w terapijach
mówię, żeby nadać mu nazwę, mogę go nazwać
na przykład Grzesio.
Mam nadzieję, że Grzegorz nie będą mieli
w przeciwko, mówię Grzesio. Kurno, to jest wszystko.
Co ty jesteś w stanie wyprodukować, żeby
mi poradzić, co mamy robić dalej?
My się spodziewamy,
że nasz umysł wobec nas powinien
być życzliwy
i promujący dobre życie.
I jeżeli jakiś komunikat
względem niemu jest nieżyczliwy,
to on prawdopodobnie będzie nie tylko
nieprawdziwy, ale wręcz szkodliwy.
Ale ja go oczywiście mogę traktować poważnie.
O, mój umysł jest wobec mnie nieżyczliwy
i produkuje jakieś takie rzeczy. A mogę powiedzieć
weź, oczadziałeś.
To jest twoja propozycja, co ja mam teraz

z tym zrobić. Weź się
w co w niej się do pokoju, zostaną się
wyjść z jakimś innym, jakąś
inną sentencją. Bo to nie jest
ta myśl, która mi pomoże potem zrobić coś jeszcze
raz. Że zawsze wszystko
psujesz, do niczego się nie nadajesz.
Nie próbuj próbować to pierwszym
krok do porażki. Nie, tam takie są różne
ciekawe historie, co mu je znamy.
No, więc właśnie tak to wygląda.
Więc jeżeli się za to zabieramy, to oczywiście
można kopać bardzo głęboko i Freud się
będzie w grobie przewracał.
Ale właściwie to jest
można się też zamknąć
w pewnej nieadekwatnej relacja
niemocjonalnej, czyli takich, że to po prostu
prawda i nie służy niczemu dobre.
Drugą sprawą, którą można się zająć
i to jest być może trochę głębszy
kubek, ale też warto, żebyśmy powiedzieli
to jest bardziej
zastanawianie się
nie na tym
to będzie teraz, teraz kopujemy
głęboko.
Bo my teraz mówimy o tym,
że
z drogą
takimi tylnymi drzwiami
do wyjścia z reakcji lękowych
na różne sytuacje takie
ryzykowne, ale i nie ryzykowne,
bo jak ktoś jest perfekcjonistą, to ktoś,
na przykład może bać wszystkiego,
ale i nie ryzykowne jest
zdanie sobie sprawy
jak najbliższe
prawdy,
gdzie ja właściwie jestem
i skupianie się
na sensie tego, co robię

a nie na wyniku tego, co robię.
I z tej perspektywy
nie jest tak istotne
jak mi wyszło za każdym razem,
czy jak dałem radę, czy jak nie dałem
rady. Jest ważne, natomiast
to, że
podjąłem próbę
spróbowałem albo spróbowałem tak
wyszło to już jest dużo
to już jest bardzo dużo, dlatego,
że mamy przynajmniej lekko
licząc jedną, trzecią osobę w populacji
która w ogóle nie próbuje, znaczy
nie ma takiego
myślenia, że jeżeli jest jakaś różnica
między stanem chcianym aścetem
aktualnym, to ją można w jakiś sposób
zniwelować własnym działaniem.
Co jest, pewnie Państwo słyszeli
i znają takie osoby, co się bardzo
martwią, że jest im źle,
a nie przychodzi im do głowy, że można
by z tym coś zrobić.
Czyli że usiadły na pinesce
i opowiadają wszystkim dookoła,
że strasznie nie boli pupa,
a my próbujemy się zastanowić się,
jak to jest możliwe, że mnie przyjdzie
w ogóle do głowy, żeby wstać.
Dobrze, że przedstawia Pan tę statystykę,
dlatego że myślę, że dla wielu osób
może to być pomocne, że właśnie
już tutaj możemy się po prostu
docenić za te nasze wysiłki,
bo czasami sobie nawet nie zdajemy sprawy,
że ok, my tak naprawdę możemy
od siebie bardzo dużo wymagać,
ale na tej skali ludzkości
i tego
jakie mamy społeczeństwo,
to naprawdę możemy robić dużo
i czasami warto się po prostu

za to też docenić.
To jest w ogóle dobry punkt wyjścia,
gdyż wdzięczność
wobec siebie, albo wobec innych
jest całkiem niezłym
sposobem na niwelowanie lęku.
Wdzięczność i ciekawość.
Ona tam nas za daleko nie wpuści,
to w pierwszym momencie wygląda dobrze
i na Instagrama się przyzna,
jako karuzela do wertowania,
ale na wdzięczności
i daleko się nie dojedzie,
bo ona po prostu niweluje lęk,
ale potem się jeszcze trzeba zachęcić do pracy,
trzeba zaprząć do tego inne mechanizmy.
Z ciekawością jest trochę lepiej.
Natomiast trudno się czuje wdzięczność
i strach na przykład jednocześnie.
Podobnie z ciekawością,
jeżeli ona pokona pewien poziom,
to też się trudno czuje strach.
Ale rzeczywiście tak jest,
że my możemy
pewną pracą,
no też poznawczą, bo to trzeba zrozumieć
trochę o co chodzi.
Nie stawiamy wysokich wymagań temu,
żeby na końcu nam dobrze wyszło.
A co na końcu wyjdzie,
to już jest inna sprawa.
I ja na przykład wiem,
że jestem w czymś początkujący,
albo średnio zaawansowany,
albo jakiś.
I oczywiście próbuję,
spadam z tego konia
z różnych powodów.
To może być w efekcie tego,
że jestem niewprawny,
albo jest to po prostu sytuacja,
której jeszcze nie opanowałem,
bo wiatr zawiał z drugiej strony,

miały przyjść 3 osoby, przyszły 2,
rozmowa nie zaczęła się tak,
jak chcieliśmy, prąd się zepsła,
ja bez prądu nie umiem, no i tak dalej,
i tak dalej, tak tam milion rzeczy świata.
To musimy wszystko opanować.
Ale mogę powiedzieć tak,
na swoim etapie, na tym co jestem,
proces był przygotowany tak
najlepiej, jak potrafiłem.
I to, i to, i znaczenie tego
jest takie, że teraz,
i teraz następna próba, czyli każdy
kolejny raz nie musi, nie musi być
od poprzedniego, ale statystyka
będzie działała na moją korzyść.
I dokąd ja dojdę, dotąd dojdę,
czyli to jest ważne rozróżnienie,
że ja nie nastawiam się
na wynik,
tylko stawiam
wysokie wymagania
swojemu przygotowaniu do tego i jakości
procesu. To jest dla mnie o wiele
ważniejsze. A wynik jest
efektem ubocznym wielu różnych rzeczy,
tego oczywiście ja kontroluję wynik, no bo muszę
mieć jakieś informacje zwrotną,
żeby coś poprawiać, ale to nie jest aż tak ważne.
Czyli jak ja na przykład
to już jest taka
rozwoła, która się w psychologii, emocji, motywacji
toczy od jakiegoś czasu, że ja mogę
zagrać najlepszy mecz w życiu, ale moja drużyna
przeciwna też zagra najlepszy mecz w życiu.
No i co ja mogę, to nic nie zrobię akurat,
tak się złożyło historycznie,
taki pech. Ale, to oczywiście
jest nam przykro, że przegraliśmy, no bo nikt nie lubi
przegrywać, ale to nie jest
aż taki drama, żeby leżeć w smarkach
i łzach na dywanie i się tam
zagrać, dlatego, że system,

jak była godzina
treningu i było zapisane tam
jak ma mi jeść
i trening siłowy i techniczny, to wszystko
zrobiłem uczciwie. I to było moje,
to jest dla mnie wymaganie. Teraz
się tym zajmuję, jak to mogę dobrze zrobić.
A nie jak mi wyjdzie na końcu.
I ten sposób, w którym właściwie
zamieniamy
jak Amerykanie mówią znaczenie
na wynik, czyli ja się nie
skupiam na tym, co mi wyszło, ale jakie to
ma znaczenie
i
akceptuje to... Nie kolekcję możemy też
wyciągnąć. Tak, tak, akceptuje to,
w którym momencie jestem, że nawet
szczerze powiedziawszy to też działa w drugą
stronę, no bo jak wiem, że jestem średnio
zaawansowany, a wygram w czymś
założmy mistrzostwo Polski,
no to jest to rzeczywiście lepiej być mistrzem
niż nie być, ale też zdaję sobie
uczciwie sprawę, że to trochę szczęście było,
no, że to po prostu zawodnik, który jechał
po mnie, bo najczęściej ci lepsi jadą później
to po prostu się wywalił
albo coś tam, no i że
wiem, no tak, cieszę się oczywiście
odbiorę Buchar, jest fajnie, ale ja wiem też
gdzie jestem, wiem jakie jest moje miejsce,
ale najbardziej to jestem dumny
z tego, nie że wygrałem, bo wygrałem, to tam
wiadomo, cieszymy się sponsorzy Buchar itd.
Ale najbardziej się cieszę z tego, że jestem cierpliwy
w robieniu i wytrwały w tego robieniu,
co chciałem, czyli znaczenie tego
jest dla mnie istotniejsze
niż pojedynczy wynik,
który wyjdzie. Znaczenie sytuacji,
w której się znalazłem. Znaczenie procesów,
w którym jestem. I ponieważ

to nie zdejmuję z nas przykrości, ale jak już powiedzieliśmy sobie na początku to w ogóle nie chodzi o to, żeby nam nie było przykro, bo my mamy też wiedzieć, kiedy coś idzie nie tak, jak człowiekowi na czymś zależy, to mu zawsze będzie przykro. Też się mówił w związkach, jak się z tobą parter nie kłóci, to już mu znaczy, że ja nie zależy. Więc zawsze to będzie przykro, ale to nie ma być tak przykro, że ja nie mogę się zwlec z podłogi, czy nie zabieram się za coś, bo się boję, co się stanie. Ja tutaj zakładam, że się dużo różnych rzeczy może stać, ale chodzi o to, że ja po prostu cisnę, że zciśniętego. Tak, i nawet jeśli nie wygramy, to też nie znaczy, że jesteśmy beznadziejni i jesteśmy do niczego. I ja właśnie tutaj też w tym kontekście tutaj pan zahaczał o ten temat tego podejścia 100% albo nic. I ja zapytałam, przygotowując się do tego odcinka, moich słuchaczy, to dla nich, co dla was jest największym wyzwaniem właśnie związanym z perfekcjonizmem. I to była rzecz, o której większość osób właśnie powiedziało i odpowiedziało, że pojawia się i w głowie to zerojedynkowe myślenie, że albo zrealizuje swoje cele na 100% i wtedy będę zwycięzcą, albo nawet mały błąd, to drugie miejsce spowoduje, że nie, no ja po prostu jestem nikim i zastanawiam się w tym przypadku, czy w takim razie to może

nie jest też powiązane
poniekąd z niskim poczuciem
własnej wartości, że my tak o sobie myślimy
i że nie potrafimy być
życzliwi dla siebie, nie potrafimy
wybaczyć sobie tego, że
jesteśmy tylko nieidealnymi
ludźmi.

Może tak być.

W ogóle

jeżeli ktoś jest prawdziwym perfekcjonistą
z krwi i kości, to
zabawne jest to, że jak
zrobić 100% to też jest niezadowolony.

Dlatego,

że prawdziwy perfekcjonista po prostu
zawsze znajdzie powód, żeby być niezadowolony.

Zawsze można lepiej.

Tak i tym razem

będzie miał do siebie pretensje, że się oszukuje
i za nisko sobie stawia cele.

I tylko dlatego

ten cel osiąknął. A nie, czyli to był

cel był nieperfekcyjny,

bo ja się oszukałam,

że on jest perfekcyjny

osiągnęłam go

z trudem co prawda, ale go osiągnęłam

i to jest po prostu wstyd

myśleć, że jest się czym chwalić

a już jeszcze większy wstyd

pomyśleć o sobie dobrze.

I tutaj znowu wracamy

małym kółkiem do tego o czym już była
mowa, że

jak już zaczynamy emocje regulować
to

perfekcjonizm być może ma gdzieś
wspólny korzeń

przekonaniem, który w naszym

w naszym kręgu kulturowym

pokutuje, że jeżeli człowiek jest

wobec siebie surowy to dalej zajdzie.

Czyli jeżeli ja pomyśle
póki ja nie myślę o sobie dobrze
to cisnę
a jak myślę
o sobie dobrze to już
przestanę pracować.
Może niektórzy tak mają,
bo jak pokazują badań psychologiczne
ludzie są różni czasami przydają się
tacy lub nie, nie mniej jednak
jeżeli przegniemy
tę waicę zbyt daleko
i nie mamy ze sobą życzliwego
kontaktu sami.
Czyli jak to się mówi
może jestem w rozsypce, ale jestem życzliwą
wobec siebie rozsypką.
Czyli uważam, że trzeba się zabrać do pracy
ale to nie znaczy, że jestem do niczego
albo uczciwie mówię jednak
mogłem trochę więcej ćwiczyć
ale to jest bardziej tak jakby
babcia powiedziała do mnie
a nie, że jakiś
badań z batem
który mi zwraca uwagę na to co zrobiłem
to okazuje się
i tu znowu badania, że takie osoby
wkładają w następną
ture wysiłku, przynajmniej 30%
więcej pracy
dlatego, że ja nie potrzebuję
tak dużo, z czego to wynika
odpowiedź na to pytanie jest jak zwykle prosta, nie wiadomo
ale podejrzewamy, że dlatego
że jeżeli jest w
momencie katastrofy, wrzucę na siebie
albo na kogoś, bo my mamy ten same efekt
z nami, z partnerami w domu i tak dalej
zbyt duże doznanie negatywne
to
pod każdą kolejną próbą
sumie taka

taki nurt lęku
że ja się mniej angażuję
albo później się angażuję
bo się boję co się stanie znowu następnym razem
ja powinienem się nie bać
za bardzo spróbować jeszcze raz
powinienem wiedzieć co zmienić
co jest do poprawienia
ale jeżeli poprzednia próba
była bardzo dotkliwa
to utrudnia
dalszą edukację
w związku z tym, jeżeli ja za każdym razem
mówię o tym, że próbowanie
doprowadza mnie nie do tego efektu, co chciałem
bo nie wyszło 100%
a jak wyszło to i tak jest źle
no to siłą rzeczy rozmawiamy o tym
o czym się często mówił w Perfekcjonizmie
że Perfekcjoniści mniej próbują
po prostu
bo to się powinno wiązać oczywiście z tym
niektórzym, można mieć wysokie standardy
czemu nie
można mieć nawet bardzo wysokie standardy
ale jak ja zaczynam bać tego
żeby spróbować do tych wysokich standardów
aspirować to już jest kłopot
to powinno ja powinny mieć wysokie standardy
i się zastanawiać nie czy mi wyszło czy nie
albo czy zdałem czy nie zdałem
bo tu wchodzimy w następną historię
która też pewnie w rozmowach z osobami
się pojawia
o której się o to pyta
tylko co w tym zrobiłem dobrze
albo zrobiłam, a co jest do poprawy
zdałem czy nie zdałem to jest znowu tylko wynik
ale na przykład potrafiłem tym razem
już wstawać czy potrafiłam
wstawać o szóstej żeby jechać do bibliotek
i się pouczyć jeżeli chodzi o egzaminy
albo potrafiłam

odżywiać się tak jak trzeba przed zawodami
albo potrafiłam się skupić
na początku, w środku mnie rozmontowało
ale początek mam już odhaczony
początek wygląda na to
że miżre, już potrafię to zrobić
albo zdobyłem notatki
nie zdałem, ale
w zdobywaniu notatek
wystarczająco wcześniej przed egzamidem
mam 100% to mam zrobione
to teraz się zabierzemy
za szukanie sposobu
jak nie skrolować
chomików tam na internecie
albo co zrobić żeby nie patrzeć
z telefonu, albo co zrobić żeby
dowadniać się w ciągu dnia
i na poziomie mistrzowskim
kiedy analizujemy
proces to on jest zawsze
to jak patrzemy na sportowców
piłkarzy, tenisistów
tenisistki wszystkich
ten proces jest rozbity na małe kawałki
nie tylko taki kawałek
co ja będę ćwiczył czy ćwiczyła
bo na przykład pani Iga
ćwiczy i gra nie w tenisa
i chodzi na siłownię
ale też ćwiczy wiele różnych innych rzeczy
jak refleks, jak ogólną sprawność układu nerwowego
jak zdolności poznawcze to się wszystko przydaj
to są to elementy składowe
które trzeba na koniec zintegrować
na korcie
czyli któryś z nich nie dociąga po drodze
no to trener
czy Daria Abromowicz
się zajmują tym żeby to
nie było najslabsze ogniwa
czyli tym żeby to wszystko się trzymał
i to jest poprawne spojrzenie na proces

nie że ja zdałem czy nie
zdałem to wiadomo, że każdy chce zdać
ale warto też się cofnąć
co w tym mogę następnym razem pociągnąć
a w czym już jestem kurna niezła
trzeba powiedzieć uczciwie
to już ogarłam, to mam zrobione
jestem całkiem wytrwałą osobą
i jestem, proszę, nawet potrafię
przysiąc nad czymś czego nie lubię
to już jest dużo, to już jest dużo samokontrol
bo potrafiłam, nie wiem, wyjechać na tydzień
się pouczyć, to jest bardzo różnie zdałam
ale potrafiłam zrobić to
dlatego takie rozbijanie powoduje
czy zdam czy nie
w pewnym sensie oczywiście
bierzmy tego zbyt dosłownie
ale mam nadzieję
że mogę sobie podwozić na taką metaforę
w pewnym sensie to jest wszystko jedno czy ja zdam czy nie
dlatego, że już od pewnego momentu zawsze
zdałam, ja i tak widzę te mniejsze rzeczy
tak jak z wygranym meczem
w pewnym momencie to jest wszystko jedno
czy ja wygram czy przegram
bo ja po prostu pracuję nad jedną czy dwiema rzeczami
które chcę zrobić
i jak już widzę, że one żrą
to się zabieram za następną
i w pewnym momencie następuje taki punkt przegięcia
że już raczej idzie
a traktowanie zero-jedynkowo
to jest, o, może dajmy takie przykład
czasami się mówi, że ludzie
mają talent
od ludzi, którzy nie mają talentu pod tym względem
że ludzie, którzy mają talent
jak strzelają do bramki
to widzą
co się stało z piłką i się nad tym zastanawiają
a ludzie, którzy nie mają
to mówią, że tylko trafiłem albo nie

albo był gol albo nie
i to jest jedyny wniosek
i to da cię
to jest za mało, to znaczy można tak żyć
bo przecież nie na wszystkim człowiek się jedzie w życiu zastanawiał
a in też nie zawsze mamy taki wyraźny sygnał
bo możemy na przykład, nie wiem, podrywać dziewczyn
albo chłopaków nam nie idzie to nie wiemy dokładnie
dlaczego tak jest, a w przypadku bramki
akurat widać za mocno, za słabo, za w lewo, za w prawo
bramkar był za dobry, no tam milion
rzeczy świata może być, ale jak tylko możemy
wyciągnąć wnioski to
to jest dla nas istotne
czyli proces jest dla nas istotny
a nie wynik, który będzie na końcu
wynik jest efektem ubocznym procesu
i pracujemy, żeby go dopiłować
i to jest o wiele ciekawsze zajęcie
w życiu i na tym właściwie
realnie polega
praca nad sobą
i zobaczmy teraz
to wszyscy razem jak jesteśmy
jaki to jest hektar
odmyślenia, nie spróbuje
bo mi nie wyjdzie i będzie wstyd
to by w ogóle gdzie my jesteśmy
to to biero teraz widać
jak to jest nieadaptacyjne zupełnie
to w ogóle nie o to chodzi
właśnie chodzi o to żeby próbować
bezpiecznie nauczyć się i po kawał kładać
czego nie umiem, nie umiem się ułożyć dnia
to nie umiem się wybrać, to muszę się wymyślić
jak się wybrać, dobra, odhaczone to następne
i tak dalej, no to trochę trwa
oczywiście, ale jak ktoś nad czymś pracuje
chce mieć ponadprzeciętne wyniki
to cięcie na kawałki
jest bardzo dobrą strategią
a w przypadku
właśnie perfekcjonizmu

jest to utrudnione i tak jak pani powiedziała
pani Sylwio, wszystko albo nic
no to to jest paździesz
to ja tak mogę, nie wiem, mieć poziomniaki
bo mi tam specjalnie nie zależy
nie kupiłem, nie
no tak i pamiętajmy też
że jednak
to w ogóle chyba usłyszałam w jednym
z podcastów z pana udziałem
że my pamiętamy ludzi za ich sukcesy
a nie za paszki
a przecież do tych sukcesów porażki
prowadzą i dzięki nim możemy się
rozwijać i uczyć i to jest ogromna
umiejętność aby tą narrację
w głowie sobie zmieniać
że porażki to już nie są
porażki, które są równoznaczne
z tym, że my jesteśmy beznadzieni
do niczego się nie nadajemy
tylko to są lekcje, które możemy wyciągnąć
i właśnie tak jak tutaj pan powiedział
że możemy zobaczyć
gdzie mamy obszary, w których
dobrze by było jeszcze się rozwinąć
a jakie są obszary, w których naprawdę
dajemy sobie radę
tak, tak, że zrobiliśmy dobrze
to już na końcu nie wyszło
czy nie daliśmy radę, by wyszło słabo
no to jest oczywiście jakaś jedna informacja
zależało nam, żeby wyszło dobrze, najczęściej
ale też trzeba uczciwie sobie powiedzieć
co już mamy odhaczone i co jest dobrym pomysłem
i to jest właściwie eleganckie
przyglądania się temu, co nam nie wychodzi
a nie za w czasie, bo jak czegoś
nie spróbujemy, właściwie możemy powiedzieć, że pomysły
niespróbowane wszystkie są złe
tak, bo
no bo niespróbowane to co
i to prawda

że to podejście
no jest wtedy
powiedzielibyśmy przeciwskuteczne
życiowo, że on tak raczej
do niczego nas dobrego nie doprowadzi
i dlatego staramy się
jakoś je w głowie przemotelować
nie jest to na pewno przyczynek
do mówienia
że ja
się do niczego nie nadaję
i w życiu nie dojdę, bo też w sumie tego nie wiadomo
zasadniczo można powiedzieć
że my szukamy każdym sposobem
metody na to, żeby
zrobić
i wobec siebie, wobec współpracowników
jeżeli chodzi o biznes, na tym polega
motywacja, partnerów
we życiu
i w domu, dlatego że
nie jesteśmy super dobrym
czym też już była mowa, gatunkiem
do przewidywania w przyszłości, ale jesteśmy
wybitnie dobrze w poprawianiu
jak mamy dobre
zdrowe podejście
do siebie
i poprawki nam idą mega
to więc trzeba robić i cyzelować
robić i cyzelować, to jest takie nasze naturalne
podejście do życia
a jak nam nie wyszło w związku
tam akurat szans w życiu dużo nie ma
wiele nie ma, ale
ale też
można zrobić następne racje
i poprawić
więc takie poddawanie się tak
i z tym pamiętaniem za porażki
też jest taka historia
tu jest kłopot z perfekcjonizmem, trochę taki jak z narcyzmem
to znowu mamy korzonyk, który wjeżdża

w drugą stronę
narcyzm jest swego rodzaju lękiem
że inni nie ocenią nas jako przeciętnego
już nie ważne czy my jesteśmy przeciętni czy nie
bo
dla narcyzmu
to jest taki
właściwie
lęk leżący
na wstydzie
to już grubo, to jest narcyzm
i podobnie jest w perfekcjonizmie
że my się często boimy
że ludzie nas tak ocenią
czyli ja mogę myśleć
że proces jest ważny
że ja pracuję nad sobą
i każdy obrazek, który namaluje
będzie pięknym obrazkiem i tak dalej
ale czy ludzie to rozumieją
że ja jestem w procesie
czy oni pojedzą po prostu
niestety twój obrazek
a to słońce jest
nie no to nie, to niestety nie
nie maluj, bo ja nie chcę
żebyś malował, widać ewidentnie
że nie masz talentu
no więc my z tym też musimy sobie poradzić
a musimy sobie poradzić
że w taki sposób często sobie łatwo poradzić
żeby zmienić audytorium na takie
które nas zachęca do działania
nie wszyscy muszą mówić
że jest ładnie, ale wystarczy
powiedzieć, że widzę, że się postarałeś
albo nie pokazywać nikomu
ale jeżeli wiadomo, że
ocena społeczna zawsze będzie
na nas wywierała wrażenie
bo trudno się dziwić
bo do ceny społecznej właściwie
większość rzeczy w naszym życiu

zależy, ktoś nas awansuje
zależy czy ktoś
czy ktoś się chciał z nami być w jednym dom
to zależy od niego oceny, a nie od naszych intencji
tego co my czujemy, że się staram
więc wszyscy to powinni zrozumieć
ludzie mają dość problemu z własnymi emocjami
żeby jeszcze nam do głowy wchodzić
więc to nie jest tak, że to wszystko nie jest zasadne
problem polega na tym, że to jest
przegięte, że to jest tak przegięte
że my już nic nie robimy
albo że robimy o wiele mniej
przez to właśnie, że się boimy, że tak się stanie
więc trochę tego
stresu powinno zostać
przed wstydem jest bardzo dobrze regulujący
ja się powinienem wstydzić niektórych rzeczy
nie mogę zrobić
wszystkiego tylko dlatego, że na sobą pracuję
nawet jeżeli to jak
pracuję z własnym wstydem, więc wyjdę na golasa
na dwór, no to nie jest dobry pomysł
bo ja to prawda wyjdę ze swojej strefy
komfortu, ale jednak polskie prawo zdaje się
nie pozwala, więc ja się też muszę zastanowić
nad tym czy to innym nie sprawi kłopotu
jakiegoś tam, tam moja granica się kończy
to ja powinienem mieć te mechanizmy
regulacyjne w głowie
na pewno tak jest, ale
rzeczywiście jest tak jak powiedziała, że jak ktoś napisze
złą książkę, nagręci zły film
albo
zrobi coś co zupełnie zły pomysłem
często jest pokazywana
czy Państwo widzieli, taka lalka
to masa adisona, bo on też zapraktował
lalkę dla dzieci, no to
można się długo leczyć po tym jak się taką lalkę miało
jak się było małym i to prawdopodobniej
tak skutku nie
przyniesie, ona jest straszna

ale nikt tak nie pamięta
niech wszyscy pamiętają to co
zrobił dobrego, no plus te rzeczy
że tam Bóg podejrz zamieszany w morderstwa
i kradzieże patentów, ale
to jest zupełnie inna historia, tak mówimy
jakieś wytwory kreatywne, tam nie był
za bardzo kreatywny w tych morderstwach
mówimy o takiej wytwory, więc jak ktoś by
nie ma, no i się naprawdę mają o czym rozmawiać
więc nie jesteśmy aż tak istotni dla innych
ludzi jak uważamy
niemniej jednak ten lęk przed oceną
jest
czymś nad czym, na co my nie mamy wpływu
może o tyle, tylko że
że to jest kolejna zupełnie osobna rzecz
do pracy i jedną
spora tutaj jest to, żeby
dobrze dobierać audytorium
czyli, że ja dość
pewien
jestem w swojej głowie tego
że jest niewielka grupa osób
nawet
niektórzy mówią, że nie będzie ich więcej
niż pięć, których opinia
na temat tego co zrobiłem mnie obchodzi
a reszta nie zapracowała
więc jak ktoś
mówi brzydkie, niebrzydkie
nie wiem, rzucam na instagrama
założmy
maluję martwe natury
i wrzuciłem śliwki
w kompcie
i ktoś napisał, że są brzydkie
mogę skasować ten komentarz, co to miał obchodzi
że mu się nie podobało zupełnie
ale mogę zaniść swojemu nauczycielowi
plastyki, albo swojemu
nauczycielowi malunku
malowania, albo

i żonie, czy mężowi
pokazać, bo mi zależy
założmy na ich opinii, albo
koledze, który interesuje się
np. fotografią
i on mniej więcej ma jakiś gust optyczny
ja wiem, że jego opinia będzie nie
ładny, albo
raczej nie, albo
no wiesz szczerze, to coś tam
tylko będzie to ciekawe
i podoba mi się to
i podoba mi się to
tutaj nie wiem, czy to jest śliwka przyzuczy brzoskwinka
a to jest jakaś opinia, która coś mi w głowie robię
mogę coś się poobrabiać, pozastanawiać się
jak ktoś inny widzi
to, co zrobiłem, tak samo pytanie
o teksty literackie
to też coś mówi, no mi się książka nie podobała
no to trudno, no co ja mogę z tym zrobić
nikt nie umarli się nie dzieje, ale
bardziej nas interesuje opinia osób, które nam to zapracowały
którzy np. powiedzą
od dwudziestej strony przestało mnie interesować
to, co się będzie działo z bohaterem
to jest dla nas informacja strą, ja mogę coś zrobić
nie, że książka jest zła czy dobra
bo jaka ona jest, to kto to wie
ale jak kogoś przestało interesować, to jest dla mnie informacja
może powinienem użyć jakiegoś zabiegu
na tej dziewiętnastej czy osiemnastej
stronie, żeby znowu
bohater
stał się kimś bliskim dla odbiorcy
może jeżeli to się potwierdzi
ale to muszą być osoby, które się znają
a nie jakieś losowe, podpisujące się
pseudonimami
osoby, które po prostu piszą
bo tak, a jakby to
przestały jutro po obiedzie to by napisały co innego
albo nic by nie napisały

więc my w dzisiejszych czasach
mamy dość duży taki kłopot, że masa osób
nas ocenia i zupełnie nie wiemy kto
właściwie chyba nigdy w historii świata
aż tak się to bardzo nie działo, żeby to bezpośrednio
do nas docierało, bo najczęściej
ludzie nam to, tak
są, że mediów, internetów, wszystkiego
bo ja mogę mieć bloga, mogę publikować
na Łatpadach
w jakichś miejscach, gdzie
gdzie ludzie to, ja w ogóle nie wiem
kto to jest i coś tam
no więc
jest to niepoprawne, gramatycznie, przecież tak w szkole
nie mówić, no więc
to jest w ogóle nieistotne
co ci ludzie piszą tam
to w ogóle
równie dobrze, kiedyś
na przykład było tak, że jak ktoś pisał recenzję
książki, to to było jakieś ważne, teraz recenzję
książek jest tyle, że można równie dobrze swoich recenzji
w ogóle nie czytać, tylko mieć
ze 3-4 osoby, których opinia
na temat książki mnie interesuje, a reszta
nie, a reszta, jak ktoś napisze
mu się podobało to miło, a jak ktoś napisze mu się nie podobało
to jest mniej miło, ale w zasadzie
ja nie wiem kto to, no
krzywdy, bo to nie zrobiło, że przeczytał
złą książkę i to jest trig właśnie
czy to pytanie, które sobie zawsze
w przypadku porażek można zadawać
czy jakieś takich sytuacji, które
nie wyszły tak jakbyśmy chcieli, czy to komuś
zrobiło krzywdę w ogóle
czy ja na przykład chciałem grać w tenisa i przegrałem
czy ja jestem złym człowiekiem
od tego, że przegrałem w tenisa
czy ktoś tam, jakieś dziecko umarło, kotek został
ja sobie mogę grać źle w tenisa cały życie
tak samo jak uprawiam hobby

to jest moje hobby, no wiesz
jakbyś 20 lat popływał to byś pływał lepiej
na tam załóżmy żaglówce
ale ja nie chcę pływać z wymiar, tak jakbyś
to mają sobie tu przychodzić w ogóle w wolnych chwilach
raz na kwartał na 3 dni
pochalsować, dzięki, ale to jest
po prostu moje hobby
i to taki na takim poziomie sobie zostanie
i gdzie ja tam dojadę to dojadę, najbardziej
to ja się cieszę, że se krzywdy nie zrobiłem
że jutro mogę pójść znowu
ale to jest mój sukces
a nie, że ja nie jestem mistrzem świata
więc
oczywiście są takie miejsca w życiu, gdzie
gdzie sobie trudno, bo ktoś może być chirurgiem
albo przyjmować porody, albo coś tam jeszcze
innego robić, no to wtedy już się tak nie przejmujemy
bo nasze błędy robią krzywdę
ale w wielu przypadkach nie
większość nas pracuje w takich branżach
że jak coś zrobi złego to się nic nie stanie
no jakbym na przykład wywoził śmieci
i nie wziął wszystkich skupała to się nic nie stanie
jakbym był
na, nie wiem,
miał stłuczkę samochodową
no to może być emocjonujące przy życie i tak dalej
ale tak naprawdę to się niewiele zadziało
więc czasami
warto sobie zdać sprawę z tego, że jak nam jedna
prezentacja czy dwie nie wyjdzie
to się nie stanie to co myślimy, że nasze wyobrażenia
są przesadzone
bo oczywiście większość perfekcyjnych słów
nie dociera dalej, nie zastanawia się jaki będzie
tego efekt
czyli zawałę prezentację
i wyrzucą mnie z pracy
a on mówi dobra, to może nie
no znaczy nie wyrzucą mnie po jednej do wolnej prezentacji
ale tam nie dociera

oni mówią tak, zawalę prezentację i wiesz co będzie
i my wtedy mówimy
no właśnie nie wiem, to może powiedzmy
to było kiedyś takie narzędzie
coachingowe w którym pytano
co się może najgorszego stać
i co wtedy zrobisz
i okazuje się, że dochodzimy do wniosku
że nawet jeśli coś najgorszego stanie
to jakoś się kurna człowiek dźwignie
Świat się nie zawali
więc dokładnie o tym chodzi, że 90% decyzji
to są w ogóle decyzje odwracalne
w życiu, nie wszystkie, ale w większości
tak, więc naprawdę można, w poprawianiu
jesteśmy lepsi, jest jeszcze jeden element
w nierubieniu wielu rzeczy, czyli bo
my tu trochę balastujemy między proaktywnością
a nie zabieraniem się do czegoś
że nie zabieranie się też ma swój koszt
że to nie jest tak jak ja czegoś
nie robię, to się nic nie stanie
jak ja czegoś nie robię, to też się coś stanie
czas tracę, lata mi lecą
nie wiem czy to jest dobry pomysł
czy nie, mogę na przykład uważać
że nadawałabym się na
dyrektorkę finansową
ale jeżeli nigdy nie będę aspirowała
to ja się tego nigdy nie dowiem
czym się będę nadawała, może się będę nadawała
może nie, i przez to jest mój koszt
bo jako dyrektorka finansowa zarabiałabym
masę hajsu i miała służbowego
słowa, a tak nie będę miała
służbowego słowa i masy hajsu
więc to, że my czegoś nie robimy
to nie jest tak, że wszystko zostaje w porządku
to generuje swój własny koszt
w związku z tym to nie jest taka
prosta sprawa, żeby się nie zabierać
i nie mieć porażek
w życiu, tylko oczywiście robić to

w sposób rozsądny i bezpieczny
taki, że jak się zepsuje to się zepsuje troszkę
a nie wszystko się posypie
czyli ja, znowu żeby dać
przykład konkretny
trzeba być w tym cwany
mógłbym chcieć robić
na szydełku z feterki
dla KUS na przykład
a jestem
twórcą światów wirtualnych
no więc
mogę popróbować po godzinach
zrobić trzy takie sweterki pchnąć na EC
albo Allegro i zobaczyć czy zre
jak się okazesz, że
zre i ludzie kupują
to spróbować rozpompować
ten biznes do takiego poziomu
żeby on założył
dawał
80% tego hajsu
który ja mam teraz
to jest bezpieczne przejście
zera te sweterki
ja je lubię robić, jestem zmęczony
ale szczęśliwy
kozy kicają, ludzie wysyłają zdjęcia
na social media, wątek się niesie
wymieniają ludzie w domach
kozy na koty
więc w ogóle
mega pomysł i będę tak robił
no i super, jesteśmy w domu
ale nie tak, że rzucam wszystko
i teraz zostawiam
światy wirtualne, nakupuję wełny
i siedzę z drutami i cisnę tam
w seriale, bo to jest nierozsądne
więc trick polega na tym
żeby właśnie eksperymentować rozsądnie
ale jednak trzeba, może nie z 10 piętra
skakać bez spadochronu, ale z pierwszego

tak, dokładnie, czyli tutaj
nie musimy właśnie robić
tego 100% albo nic
i to co też tutaj Pan
powiedział, że bardzo często
ten perfekcjonizm, który
w umysłach wielu osób
może być czymś, co one
uważają, że im pomoże
choć one chcą to zrobić idealnie
i po prostu
ten
ta wizja, że coś mogłoby pójść nie tak
i nie po naszej myśli
wiąże się z tym dużym lękiem
no to może nas prowadzić do prokrastynacji
i do tego, że nie próbujemy
i że styjmy w miejscu
no i koniec końców nie robimy nic
co ma możliwość
nas w jakiś sposób rozwinąć
czy pchnąć w jakimś kierunku
tak, tak, to prawda
bo prokrastynacja jest kolejnym
w ogóle takim wątkiem, który jest
dla nas istotny i one wszystkie znowu
mają taki korzeń swój, wspólny w pewnej
nie
niezdrowej relacji
niezdrowym poglądzie na siebie samego
że ja uważam, że
powinienem być inną osobą
niż jestem, a jak nie jestem
to już wszystko stracone, że jestem
w innym miejscu i powinno mi zawsze wychodzić
bo ja już przecież powinienem umieć, bo już
by wszyscy umieli
gdzie do lekarza, terapeuty albo konsultanta
to się człowiek dowiaduje dopiero
gdzie są inni ludzie
zresztą kiedyś były takie różnego rodzaju
badania na temat tego, na ile my
wiemy jak życia innych ludzi wyglądają

i gdzie oni są i ogólnie
uważamy, że ludzie mają
więcej znajomych niż my
trawa jest zawsze bardziej
zielona po drugiej stronie
tak, że mają, że łatwiej
w życiu, że ciągle wyjeżdżają
że ich partner jest bardziej rozumiejący
są zdrowsi
też uważamy i tak dalej
te poglądy są nieprawdziwe
i my je przenosimy też na siebie
czyli, że ja już powinienem w związku z tym
coś takiego robić, media społecznościowe
o których pani wspomniała
też są tutaj bardzo istotne, bo one
budują taką normę przykładów, że
wszystkim cały czas się superwiezie
wiedzie, awancują, wyjeżdżają
jedzą pyszne rzeczy codziennie
czy to moje nogi, czy parówki
zobacz, gdzie jestem na plaży
i tak dalej, ciągle partner
jakiś albo nowy ciągle partner
a ja ciągle z tym samym już taki schodzony
lekką usiejący, coś by człowiek zmienił
a to nie jest jakaś norma światowa, tylko to po prostu
te wszystkie takie
takie nieprawdziwe
superlatywne przykłady nam się kumulują
przed oczami, no i z tego mamy kłopoty
natomiast
ta relacja ze sobą
mogłaby być taką
relacją, która będzie
bardziej relacją autentyczną, czyli że ja
czy ja jestem osobą, która
generalnie sobie radzi
i się okaże, że często
sobie powiemy, że właściwie to tak, to jak nie
wyjdzie, to tak, jakiś powiedział Jacek
Gwukiewicz, jak się przewrócę, to się podniosę
jak się znowu przewrócę, to się znowu podniosę

jak się nie podniosę, to sobie poleżę
jakby jestem taką osobą, która
która sobie generalnie radzi, już mi się
wiele w życiu przydarzyło
i to jest pierwszy sposób naradzenie sobie z takimi
emocjami
z wysiłkowy, czyli przypomnienie sobie
wszystkiego, albo robienie dzienniczka
są nawet takie apki, które notują
sukcesy, że było trudno
ale dałem radę
nam Państwo takie trzy...
Taka lista osiągnięć
Tak, taka, żebym ja nie miał w głowie czegoś
takiego, że jestem kupą,
zawsze byłam kupą
bez względu na to, ile będę lepiała w sobie
to i tak, może bym
ulepiec z tego ludzika, ale to i tak będzie kupa dalej
tak naprawdę, bo to ani prawdziwe
ani się przydaje, właściwie
moglibyśmy uczciwie powiedzieć, że nam się przydają
cytując
trochę tytuł książki
już starszawszej,
ale jednak aktualne złudzenia, które pozwalają
żyć, czyli my wybieramy taki sposób
oszukiwania się, który nam w życiu pomaga
bo tak naprawdę
nie jesteśmy kupą, nie jesteśmy nie wiadomo kim
jesteśmy pośrodku, a w zasadzie
i trochę kupą, i trochę nie wiadomo kim
ale jak się oszukiwać, to już lepiej w tę stronę
bo on powoduje, że życie jest po prostu lepsze
to jest tak samo jak niektórzy myślą
ooo, wszystko to jest bez sensu
bo tam za ileś miliardów lat ślad
świat wybuchnie i tak dalej, to jest może i prawda
ale
jeżeli my z tą prawdą będziemy żyli
to jak to na nasze życie
wpłynie, no i najczęściej
okazuje się, że to powoduje, że nasze życie

jest niezdolne, i dla naszych
bliskich też jest niezdolne
więc chodzenie i głoszenie, że za wiele
miliardów lat wszystko wybuchnie i moja decyzja
nie ma żadnego znaczenia
to powoduje, że to jest po prostu
zły sposób myślenia, chociaż prawdziwy
nie da się ukryć
ale jednak wolimy myśleć, że ważne jest
to co mam do zrobienia, ważne jest
tak samo możemy zakładać, że dzieci mają
że rodzice mają nie za duży wpływ
na to, jak dzieci będą, to będziemy trzynać
podschodami, jak chrego potera
no to też powoduje, może to jest i prawda
ale to nie znaczy, że
mamy dostarczać komuś cierpienia celowo
i jak on tego nie rozumie
dlaczego my to robimy, to zrozumienie
jest czasem, więc jest masa takich historii, że prawda
nie jest jakimś super dobrym rozwiązaniem
i wolimy się pokantować w jakoś
tylko, oczywiście z rozsądkiem
jak się kantujemy, że jak skorzysta
z tego piętra i bardzo chce to polecę
no to niestety nie
więc to jest pierwsza sprawa, to jest taka
żeby
właśnie sobie pamiętać o tych swoich
sytuacjach, w których sobie poradziłem
druga, czy poradziłam
druga sytuacja to jest się wyspać i najeść
o, to jest trudne do zrobienia
jedzenie poprawde i spanie tyle, ile trzeba
jest bardzo dobrym buforem
na myślenie stresującej
właściwie jak człowiek zaczyna mieć złe myśli
to nie chce rzucać
statystyk wyspanych z palca
ale gdybyśmy tak gadali
bo mamy live'a na instagramie
to byśmy sobie mogli rzucić, że dziewięć na dziesięć
iść spać i odjeść

i jeszcze raz się zastanowić
i nagle się okazało tu w ogóle nie jest problem
po dzieciach to widać
życie mi marnujecie, może chcesz zupełnie
i jak tam z tym życiem
nie, w ogóle nie ma problemu
więc to jest druga
historia na pewno, a trzecia sprawa
która się bardzo dobrze przydaje
to już jest nawyk i niestety znowu sumiennym
osobom łatwiej, o której wiemy
żeby się ześlizgiwać z tych myśli
na myśl, co mam teraz do zrobienia
bo
mogą mieć państwo
tendencje do głębokiego
zastanawiania się nad tym
skąd to się wzięło
czy to moja matka mi tak zawsze mówiła
a jej matka, jej tak mówiła
czy to moje wychowanie powoduje
że ja tak jestem i tak dalej
a tymczasem okazuje się, że
piorunująco dobre efekty mamy z tego
że człowiek, jak to przychodzi do głowy
to już się nauczył, że to jest taki
zagubiony pociąg
po prostu on nagle przejeżdża
i mówimy kurna, znowu przejeżdżajmy się
dobra, co jest do zrobienia
żeby się przygotować, muszę tutaj
zrobić na przykład
pozmywać naczynia, albo dać psu
papał, albo coś tam, coś tam
więc to nie jest tak, że my tę myśl
ignorujemy, bo my ją zauważamy
ale zauważamy, że jest na tyle nieprawdziwa
i nieadaptacyjna, że po prostu
ją puszczamy, żeby sobie pojechała i czekamy
na taką, która nam pomoże
to jest nawyki myślowe, kształtuje się tak długo
jak takie
normalne, można o tym myśleć

w kontekście chodzenia na siłownię
nie jest coś takiego, że jak chce mieć mięsień
to pójdę dwa razy i on się zrobi
tylko trzeba to ćwiczyć
więc to przepuszczanie niektórym
przychodzi łatwiej, a innym przychodzi trudniej
nie mniej jednak
znowu wracamy do
do tych zdobyczy
nauki, które mamy w związku
z teaterapią, akt i resztę
że dystansowanie się do tego, co się myśli
jest bardzo dobrym sposobem na
regulowanie emocji
bo przypomnijmy, radio słuchaczom
i sobie, że funkcją emocji jest
powodować jakieś zachowanie, które
spowoduje, że nasze życie będzie lepsze
a jak ono nie powoduje zachowania
albo powoduje, że życie robi się gorsze
to zdrowo jest się tym zająć
i coś z tym robić
no i ludzie oszukają różnych sposobów
te chyba trzy, które wymieniłem
takie są, o których wiemy, że badania
pokazują, że to jest niegłupi pomysł
i że można to dźwignąć
no tak, bo my jesteśmy właśnie
i ja często to mówię w podkaście, że
tylko historiakami, które opowiadamy sobie
w własnych głowach
i naprawdę nasze życie
bardzo często po prostu zależy od tego
jak my interpretujemy dane kwestie
tak, tak, no właściwie
jeżeli się zwrócił uwagę
na to, że to jest jakaś historia
i jest niejakaś
interpretacja
to równie dobrze możemy
przestać się nią zajmować
niekoniecznie, niekoniecznie
choć można, trzeba chodzić

i próbować się zrozumieć, skąd ona się wzięła
można w ogóle nie wiedzieć, skąd ona się wzięła
po prostu się
zająć myśleniem czego innego
mamy
tutaj w naszym kręgu kulturowym
taką hipotezę hydrauliczną dotyczącą emocji
że jak się czymś nie zajmiemy, to to potem wywali
z drugiej strony, niekoniecznie
można się czymś nie zajmować
zostawić to w spokoju, to się po prostu pójdzie
i wiemy to, i ze stanami
depracyjnymi, i z żalobą
że na przykład ktoś może zacząć budować dobre relacje
i to po prostu nagle się rozmywa
nie ma po tym śladu, i nigdy już nie wywala
czy w przypadku stanu depracyjnych
one wracają, ale nie robią
scen, więc na pewno tak jest
z tymi interpretacjami
Katie Byron
i taka
procedura na pracę
to jest taka
praca z własnymi
przekonaniami
ona zadaje pytania, czy to jest prawda
to jest pierwsze pytanie, jak mi coś przychodzi do głowy
czy to jest na pewno prawda
to jest drugie pytanie
czy z jakich z nich jestem głupia
albo nigdy tego nie zrobię
to jest na pewno prawda
jak nie chcę, to pewnie nie zrobię
ale jak bym chciał, ale próbuję, to może nie być
kolejne pytanie
to jest takie, jak ta myśl
powoduje, że się czuje
jeżeli się czuje gorzej
co to jest w ogóle myśl
do wywalenia do Kubo od razu
ja nie potrzebuję takich myśli, które mnie przytłaczają
nie potrzebuję takich myśli, którym poprawię

mój dobroste, ja powinienem coś z tym zrobić
jak się czuje bez tej myśli
i kim bym był bez tej myśli
jeżeli uważam, że tej myśli by nie było
i moje życie byłoby lepsze, ja bym był lepszą osobą
to jest kolejny przykład
na to, że to jest myśl, którą warto coś zrobić
a teraz pytanie, jak mogę pomyśleć
odwrotnie, na milion sposobów
Katie Byron też mówi
czyli
jestem osobą wytrwałą
która stawia sobie bardzo wysokie standardy
ale też wobec siebie bardzo surowy
albo jestem bardzo inteligentną osobą
i dlatego widzę wiele aspektów
też jest kłamstwo, bo nikt z nas
nie jest super inteligentny, ani nie wiadomo
coś tam, a na pewno już nie zawsze
są takie rzeczy, których ogarniamy
a są takie płaszczyzny w życiu
że jesteśmy kompletnie bezradni
porosimy o pomoc, co też jest niegłupim nawykiem
ale jeżeli już w stronę się kantować
to pewnie w tamtą lepiej
żeby się wybić z takiego myślenia
czy to jest jedyna rzecz, którą ja mogę o tym myśleć
a przede wszystkim
znowu wracamy kółeczkiem
emocje powinny być regulowane
bez dwóch zdań nie warto ich puszczać wolno
a to też niektórzy mówią
o, moje emocje, tak z serca wychodzą
one na pewno wiedzą, co jest dla mnie dobre
to tam odwykownie alkoholowe
są pełne osób, które uważały, że ich emocje
im mówią, co jest dla nich dobre
i z więzienia z pedofilami też
więc to nie jest taka prosta sprawa
ale to są oczywiście skrajne przykłady
ale w mniej skrajnych nie wszystko, co nam
przychodzi do głowy powinno zostać
ujawnione i nie wszystko jest prawdą

[Transcript] Ogarniam się / #59: PERFEKCJONIZM - jak sobie z nim radzić? | Rozmowa z Miłozsem Brzezińskim

emocje są jednak czasami momentami
tempe i jeżeli
to nie poprawia nam życia
to trzeba warto nad tym pracować
Perfekcjonizm nie jest
dążeniem do zrobienia dobrze
Perfekcjonizm jest lękiem i unikaniem działania
w obawie, że zostaniemy źle ocenieni
albo że wyjdzie nam źle, bo się sami też się oceni
Tutaj poruszyliśmy temat właśnie
jak perfekcjonizm wpływa na
relacje samemu z sobą
i ja zbierając też materiały
do nagrania przesłuchałam
wykład doktora Konrada
Piotrowskiego, tak, mam nadzieję
że tutaj nie pomniłam nazwiska, wydaje mi się, że nie
na uczelni SWPS
i zaintrygowało mnie, że
osoby, które
mają w sobie ten
ryperfekcjonisty
bardzo często mają problem z budowaniem relacji
no bo właśnie traktują
innych ludzi jak konkurencje
Tutaj w naszej rozmowie poruszyliśmy
wiele kwestii, które dotyczą relacji
z innymi ludźmi
no i zastanawia mnie
w jaki sposób perfekcjonizm
może wyrzeć piętno
na relacjach z innymi, z naszymi
bliskimi, ze światem, z otoczeniem
No chociażby taki jak zostało tutaj przytoczone
bo rzeczywiście często pojawia się taki wątek
już na głębszym poziomie, to już jest interpretacja
więc wchodzimy w niebezpośrednie
wyniki badań
ale że jest to zaburzona relacja
ze sobą, czyli to co ja o sobie myślę
nie jest tym kim jestem
jest trochę rozjechane, tak jak nie wiem
ktoś może mieć normalną sylwetkę

uważać, że jest za gruby
bardzo częsty case, bardzo
tak
większość na świecie, jak mi się mówi
czy chciałabym stracić jedno, trzecią uwagi
odpowiada, że chętnie, więc
tak, to nie zawsze jest zdrowe, ale mamy taką
tendencję, no więc to jest dokładnie to samo tu
że ja myślę o sobie, że jestem trochę kim innym
niż jestem najbardziej
i bardziej zbliżenie się do
nazwijmy to prawdy
być może byłoby dobrym pomysłem
i czy
jest też taki ciekawy nurt badań
bo cały czas odpowiadamy na to pytanie
że ja
to, że ja dla siebie też jestem inną osobą
czyli że ja jako
nawet jest taka książka
ja jako inny
że inni ludzie
i ja
takie, taka wspólnota
która wszystko wpływa na ocenę
takiego prawdziwego, prawdziwego mnie w środku
że ja też nie jestem wspólny
ja też jestem częścią
takiego formuł oceniającego
jeżeli chodzi o porównywanie
no bo, bo to porównywanie
i rywalizacja, to oczywiście
nie możemy powiedzieć, że to nie ma sens, bo to tak jakbyśmy
walnęli, że pieniądze szczęścia nie dają
no dają niestety, no i tak samo
jak
chcę awansować w pracy
to pewnie Bozia doceni, że się staram
ale dyrektor
nie, albo dyrektorka
dyrektorka chce, żebym ja był po prostu lepszy
od reszty, podobny jak i podobnie
jak jestem przedstawicielem handlowym

no to wszystko super, że
ja przebieram nogami, ale jak jestem
na samym końcu
to nikogo nie obchodzi, że ja się zmęczyłem
najbardziej ze wszystkich, bo
w biznesie, w pewnym sensie
królem jest wynik, tak się często powtarza
choć to też nie do końca prawda
wynik, a nie to, czy ja się starałem
to jest bardziej podejście, takie
dziecięce, w przedszkolu tam dzieci
doceniamy za starania
że one się postarały, to super
i że w ogóle, o, widzę, że się postarałeś
w późniejszym życiu, niestety
jak wypadamy lepiej na tle innych
to jest nam łatwiej, jak gorzej
to mniej status społeczny, majątność
osiągnięcia w danej dziedzinie
stąd też warto czasami
zadać sobie pytanie, czy nie zmienić
stawiku, wiele osób znają państwo
państwo, które na przykład
odnoszą relatywnie
spory sukces w Polsce
próbują odnieść podobny w Stanach
i nie odnoszą i wracają do Polski, bo to jest
po prostu łatwiej, lepiej być dużą rybką
w małym niż średnią, w dużym, to jednak
emocjonalnie człowiek się dobrze czuje
jak się czuje, że jest dobry
najlepiej to się w ogóle człowiek czuje
jak jest paru mistrzów nad nim, a zanim
dość spory ogon osób, które są gorsze
od niego i to nawet czasami jak się
mówi o tym, jak się dzieci czują w klasie
na roku. Jak jest paru lepszych ode mnie
a za mną długi ogon, to ja się tak
czuję, że to ja jestem
to jest ok, to jestem taki normalny
to jestem taka normalna osoba
więc
to czy oceniają nas inni, czy ja sam

się oceniam, nie będzie miało dużego
w tym kontekście, na przykład znaczenia
się po prostu boje oceny, czy to jest moja
własna, czy cudza to na jedno wychodzi
z tego jednego źródła wychodzi
choć ta
uwaga na ocenę innych
jest nie głupia
bo
bo to inni oceniają, czy my się do czegoś
nadajemy, czy dostaniemy pracę, czy nie
ale znowu jak to nie po to, żeby to było
paralizujące, tylko żeby ja się stanął
na przykład spełnić standardy, jeśli one są możliwe
i teraz jest to swego
rodzaju puławka, bo gdybyśmy
zostawiamy to w tym momencie, że to jest prawda
i mam nadzieję, że się rozumiemy
ale jest jeszcze jedna historia
gdybyśmy mieli tak naprawdę zejść głęboko
to najzdrowiej by było
możliwie próbować, pokonać zawodnika
którymi jestem ja wczoraj
czyli ja powinienem
z tą osobą rywalizować
a nie zresztą
to jest trudne do osiągnięcia
także dlatego, że
my jesteśmy z natury gatunkiem
agresywnym
i być względu na to, ile na instagramie
wrzucimy ptaszków i motylków, to jednak
agresja naszego gatunku
gdybyśmy nie byli gatunkiem agresywnym
to nawet by nas sport nie interesował
to już po tym widać
już nie mówiąc po tym co robimy ze światem
dookoła i z gatunkami, które były podobne
do nas, a ich nie ma
tak jak Państwo zauważyliście został homo sapiens
reszty nie ma, a było ich sporo jeszcze całkiem niedawno
a takie na przykład świnie
koty czy inne historie

tam ich jest dużo różnych, tam lamparty, tygrysy
świnie też tam guźce
dzikie świnie i tak dalej, ich zostało masę
nie, my wytłukliśmy wszystkie, które były do nas podobne
i za bardzo żeby się dało je ignorować
a jednak były podobne na tyle, że
były niebezpieczne, więc my jesteśmy
fabrycznie agresywnym gatunkiem i rywalizacja
jest nie do wyplenienia, tak jak terytorializm
a
czy jakieś takie plemienne historie
one w nas zostaną
nie mniej jednak, jeżeli chcemy
trzymać napiętą gumę pracy
nad sobą, to ja powinienem w miarę
czy my powinniśmy w miarę możliwości
się zastanawiać, jak to mi poszło
nie w porównaniu do innych, tylko do mnie
wczoraj
i tu będzie zdrowiej
jeśli ja się będę w ten sposób zastanawiał
to ja mam większą kontrolę nad tym, jaki
wynik będzie na końcu
i to o wiele
lepiej promuje
moje dążenie
i moje efekty w pracy nad sobą
bo jak ja ciągle patrzę, co im nie robią
i ciągle ich oceniam, zresztą nie widzę ich
za plecami i nie wiem, co zrobili, wielu osobom po prostu
było łatwiej, to ja do niektórych
mogę nigdy nie dociągnąć, oni mnie
denerwują, mogę też
sporo czasu poświęcić
na to, żeby im życie uprzykrzyć i utrudnić
to będzie
mało zdrowa atmosfera i też nie moralna
bo jeżeli zaczynamy myśleć
w ten sposób o innych ludziach
oprócz wielu innych rzeczy, że pójdziemy do piekła
i tak dalej, to to nam masę czasu
zabiera i powoduje, że nie robimy się dobrze
w tym, co chcemy

żeby się zaczynamy zastanawiać nad tym, jak uprzykszać
życie mścić i podkładać
świnie, zamiast nad tym
niech spowodować, żeby moje życie
było lepsze, czyli że miał odniósł sukces
w tym życiu, czyli
odniósł sukces, czyli
doprowadził to życie do takiego momentu, w którym ja się w nim
dobrze czuję, no jest
zgodne z moimi zasadami
które ja mam
i dlatego lepiej myśleć o sobie ze wczoraj
ale ja wczoraj mogłem nie mieć migreny
a dzisiaj mam
no to sobie myślę, jak na dni z migrenami
to i tak nie źle
albo wczoraj mogłem nie być w podróży
a dzisiaj z kolei jestem
no to jak na sobie, albo odwrotnie
wczoraj byłem w podróże dzisiaj, no to muszę sprzed wczoraj
żeby to było względnie, ale ja na to patrzę
czy jak pracuję nad czymś
na przykład żeby pić 2 litry wody
dziennie, czyli ile tam są stale, że będę pił
tej wody, to czy ja to i wczoraj wypilem
dałem radę, a czy dzisiaj to się wszystko zeruje
tak, że dzisiaj znowu czy daję radę
to jest lepszy sposób rywalizacji
niż z innymi osobami
on nas wpuszcza
na bardziej poprawne tory
i tak się ładnie czasami mówi, że sukces jest
efektem ubocznym tego kim się stajemy
oczywiście, że inni nas będą porównywali
z innymi, ale to
porównywanie siebie z innymi
tylko na takiej zasadzie
że nie wiem, ktoś
wstaje rano, a ja nie
no ja wiem, założmy, że byłyby
zawody we wstawaniu rano
to jest jazda w ścianę
dlatego, że ta osoba może mieć inną sytuację

na przykład u niej codziennie o piątej
śmieciarka zabiera śmieci i tak ją budzi
więc no to nie wstaje rano, bo
ciała jest dobra, tylko dlatego,
że po prostu się nie da spać
i ja, i tak skończę
na tym, że będę musiał znaleźć sposób,
żebym ja wstawał rano, a nie denerwował
i bardziej ja się denerwuję, że ktoś
to robi, chyba że się mogę od czegoś
nauczyć od tej osoby, no to tak
ale to znowu nie
puszczam pary w to,
żeby się zastanawiać co inni robią, jak to wygląda
tylko się puszczam parę, co zrobić, żeby nie było łatwiej
może na przykład, czy lepiej
może na przykład
więcej czasu z bliskimi spowoduje, że
będzie mi lepiej, to już
od dawna wiadomo, że bardziej się jednak
opyla
swędzać czas z osobami,
który tam nas zależy i odwrotnie
niż z takim, który mało obchodzimy
no jak nie zostaniemy
po godzinach w pracy, albo w weekendy
to
pracodawca tego nam na grobie nie wspomnie
a jednak prawdopodobnie będziemy
później żałować, więc są takie rzeczy
mniej ważne i bardziej, ale
to jest lepszy kierunek
relacji, jeżeli już w ogóle
i jest on trudniejszy i szlachetniejszy
bo też nie możemy się do końca traktować
jak wroga, bo znowu trzymamy się
w tej barierce, z takich między barierkami
że jesteśmy wobec siebie życzliwi
ale ja się zastanawiam bardziej nad sobą
co ja bym chciał
a relacje są bardzo użyteczne, bo
relacje to czas, tam nie ma
żadnych czarów z mleka

[Transcript] Ogarniam się / #59: PERFEKCJONIZM - jak sobie z nim radzić? | Rozmowa z Miłozem Brzezińskim

jak chcemy mieć z kimś relacje, to muszę z nim spędzać czas
no nie ma siły, ona się sama nie zrobi
więc to będzie na pewno lepiej czas zainwestowane
i zastanawianie się, a patrz ta skuba
na znowu, ta Sylwia
jak ona znowu, patrz jak ona
zbyjechała znowu, jak ona patrz
patrz skuba, no i super
i doszliśmy do końca wieczora
i to tyle
więc jak się zastanawiamy
już nie tylko nad jakimś spokojem, skutecznością
gdyby to było skuteczne
to moglibyśmy rozmawiać
tak, jakby położyć taką drugą osobę
to nas doprowadzi do czegoś dobrego, no nie mamy na to dowodu
to jest po prostu nie efektywne, oprócz tego
że skorną brnę i moralnie dwuznaczne
przynajmniej, to jest
mało skuteczne, więc szkoda czasu na to
to jest kolejna taka emocja do wyregulowania
wtedy, można się zacząć
zajmować nie to co będę robił
zamiast tego
no dobrze, skoro to jest kolejna
emocja do wyregulowania
to w takim razie pytanie, na które
prawdopodobnie odpowiedź będzie
nie wiem, bądź to zależy, ale
i tak je zadam
jak sobie z tym radzić
jeżeli mamy do wyregulowania emocje
to początek będzie taki, że
wszystkie te zabawy odregulowania
emocji są nam potrzebne, po pierwsze praktyka
żeby wyłapać, że ona się pojawia
i
zawsze zaczyna od tego samego
czyli od pewnej uważności
że ona, że coś mi się
coś mi się zrobiło
co to jest, jak to mogę nazwać
gdzie to czuję

i już
sposobów na to, żeby się od tego
odróżnić miliard
i tam Państwo przejrzą Instagrama
jak pierwszy nie zadziała, to można spolać drugi
jedni nazywają chmurki, przykleją te emocje
drudzy nazywają swój umysł, trzeci pociąg
czwarcy puszczają listki na wodę
wszystko może zrobić
bo są też takie metody medytacyjne
że się... zresztą medytacja
w odróżnieniu od tego też, co się często myśli
nie polega na tym, że
że ja jestem w pustce głową
choć pewnie by się chciało
medytacja polega na tym, że ja po prostu
nazywanie samochodem, że ja cały czas poprawiam
kierownicą, żeby być w tym miejscu
a samochód mi cały czas ucieka
i tak samo tu, tylko to jest większe iskidia
dlatego, trening medytacyjny
bardzo pomaga na takie historie, bo ja się uczę
że jak mi coś przychodzi do głowy, to ja mogę
po prostu dać temu popłynąć
i wracam do tego miejsca, w którym byłem na początku
że się nie muszę tym wszystkim zajmować, co mi wpada
do głowy
no tyle, że co Państwa pewnie zmartwi
albo pocieszy
że to jest dużej mierze talent wrodzony
umiejętność wrodzona
samo kontrola zwłaszcza
uwagi wolicjonalnej jest
bardzo genetycznie usadzona głęboko
więc niektórym jest bardzo łatwo to zrobić
a niektórym będzie bardzo trudno
i będą musieli manipulować otoczeniem
czyli sobie o takich różnych
używać narzędzi i ćwiczyć
a niektórzy nie mają z tym problemu
i robią live na instagramie, a to po prostu
przestałam się martwić i się przestałam
i tak, niektórzy tak mają

jak ktoś takie geny wylosował
i z tego świadom to wygrał
reszta musi tyrać
więc wszystko to co będzie
to co będzie podobało
no i niestety trening, więc znowu wychodzi na to
tak jak często w życiu że sumiennym osobom łatwiej
o tym myślimy w kategoriach
pracy z mięśni
tak jak pracy z mięśniami, powiedziałem o tym wcześniej
czyli że się nie da zbudować
mięśni w tydzień
nawyki to jest
badania mam takie, że jest od
od 18 dni do roku
może trwać
natomiast
to co jest dla nas w tym istotne
to żeby ustawić sobie zasadę
która bardzo pomaga jeśli to
to jest niezły patent
też prosty, dość siermiężny, czyli jak mi to przyjdzie
do głowy to co zrobię
lepiej w zmianach myślenia
nie robić takiego oj to źle, że tak myślę
nie powinno
bo to powoduje
że co prawda nie płyniemy tam
gdzie chcieliśmy, ale nie za bardzo wiemy co mamy
człowiek dobrze wychodzi na takim
ześlizgiwaniu się z jednej myśli na drugą
te badania
mają szeroki zakres
nawet jak ktoś na przykład podnosi telefon
czyli miałem na przykład telefon i go sobie często podnosi do twarzy
to może sobie wymyślić, że następny czas
jak piszę i podniosę telefon
to szybko go odłożę i napiję się wody
i to jest jeśli to taka zasada
czyli jak podniosę telefon to się napiję wody
tą samą ręką
żeby się nie dało go trzymać najlepiej
znowu oczywiście ona nie musi zadziałać

ale na co chcę zwrócić Państwu uwagę
żeby nie kończyć swojego myślenia
to nie dobrze, że podnoszę telefon
ojoj jak to nie dobrze
następny razem sobie włożę palet z woko
żeby cierpieć, choć to już będzie można
nie dobrze, że podnoszę telefon
muszę coś z tym zrobić i koniec
szukamy takiego sposobu
czyli jak następnym razem
podniosę to co zrobię
i to samo możemy zrobić z myślami
jak następnym razem tak pomyśle co coś tam
i to jest o tyle
dla nas ważne w całej naszej rozmowie
i w wielu procesach
regulacyjnych
na pewno Państwo wiele razy w życiu widzieli
przy różnych okazjach taką kryskówkę
że jedzie osiołek i ma przed sobą na patyku
marchewkę
i on jedzie do tej marchewki
taki rysunek
jest dość często wykorzystywany
taki schemat
człowiek o wiele lepiej sobie radzi
jak pamięta po co jest
budyści mówią, że jedyne pytanie
które odpowiadamy sobie w życiu to to kim jestem
to wszystko się do tego sprowadza
w psychologii zastanawiają się
jak sobie na to pytanie od w ogóle odpowiedzieć
jedni mówią tak
odpowiedzieć na pytanie kim jestem, kryje się w tym co robię
to co robię to tym jestem
a inni jeszcze wchodzą głębiej
i mówią tak odpowiedzieć na pytanie kim jestem
kryje się w odpowiedzi na pytanie po co to robię
co robię
i jeżeli ja cały czas
piłuję sobie znowu
sumiennym łatwiej, ponieważ musi to być
proces wolicjonalny na początku

myślę sobie, że mnie zależy
w życiu na tym, jestem osobą
która moją wartością jest to
żyć żeby
tworzyć, żeby mieć lepszą rodzinę
żeby mój pies był szczęśliwy
to mogą być proste rzeczy
żeby nauczać
żeby chłonać, żeby doświadczać
to pytanie jest takie czy jak
wziąłem telefon to ja nauczam
czy jak wzięłem telefon to doświadczam i czy moje rodzinie jest lepiej
i wtedy ta dezintegracja ego
która często
małmeister m.in. wprowadził
to pojęcie ona
ma większy trud, żeby się pojawić
czyli nasza dekompozycja jego nie następuje
bo my się cały czas trzymamy tego kim jesteśmy
i jak ja pamiętam kim jestem
to trudniej mnie wywalić z tego
to nie jest niemożliwe, ponieważ
media społecznościowe są bardzo sprawne
wywalania ale to jest odpowiedź
na pytanie jak sobie z tym radzić
czyli po pierwsze trzymać
w przed oczami tak często jak
da swoją tożsamość
zakorzenioną
w pewnym celu życiowym czyli
odpowiedzi na pytanie po co ja coś robię
to też jest w sumie długi temat
bo ja mogę, na przykład
robić coś bo chcę
zrobić wrażenie na ludziach a przez to
mogę być wykładowcą akademickim i skrzypkiem
i jeźdźcem na przykład
na koniach się okazuje bo często myślimy
że pasję człowiek może mieć
w życiu nie wiem spadnie z konia
uszkodzi skręgosłup, może zostać
tylko na przykład
Puzonistą nie wiem czy można być

Puzonistą uszkodzeniem kręgosłupem
ale założmy i okazuje się że to też muźre
różne narzędzia do realizacji
także funkcja jest to sama, że siedzę
i ludzie przeżywają emocje
a to jest coś co mnie w życiu nakręca bo chciałem
to dawać ludziom żeby ludzie przeżywali emocje
razem ze mną, bo z ten dapperem
też może z kręgosłupem nie zobaczył, był
sit downerem był wtedy
w każdym razie
musiał siedzieć
a druga sprawa to, czyli co będę robił
jak to się zadzieje, a nie tylko ojej ojej
i źle zrobiłem
nie nie, następny razem spróbuję zrobić to
a jak nie wyjdzie to to, a jak nie wyszło to to
czyli szukam do skutku, do skutku
aż siądzie
no i za 20
razem wyjdzie, a niektórych za drugim
bo dobrze wcelują, ale
sens jest ważniejszy od tego działania
zdecydowanie
i cieszę się że właśnie Pan poruszył ten temat
że tak samo jak
budowaniem nawyków związanych z jakimiś zachowaniami
tak samo nawyki myślowe
to jest coś na co my mamy wpływ
i możemy to trenować
możemy ćwiczyć, nasz mózg jest
klastyczny i
to jest dla mnie niesamowite, że te kwestie
związane z perfekcjonizmem
tutaj w dużej mierze sprowadzają się
do tego jaką my mamy
relację sami ze sobą
jaki wewnętrzny
narrator siedzi nam
w naszej głowie, czy jesteśmy dla siebie
życzliwi, czy nie
no a dobra wiadomości jest taka, że
zdecydowanie taką samą

życzliwość, samą współczucie
możemy w sobie pieręgnować i możemy to ćwiczyć
więc tutaj właśnie
też wyszliśmy sobie od tego pytania o relacje
no a przecież
przynajmniej taka jest moja hipoteza
tutaj może Pan się
zgodzić lub nie
tutaj podywagować
czy faktycznie jest tak, że jeśli my
mamy lepszą relację
to czy mamy też lepszą relację z innymi?
Mamy
jest taka korelacja
choć trzeba powiedzieć, że większość osób jest bardziej
uprzejma
i chętniejsza do wybaczenia
innym niż sobie
jesteśmy wobec siebie
bardziej krytycznie niż wobec innych
wbrew pozorom, nie mniej jednak
nie jest do końca
czyli nie jest tak, że jak ktoś siebie nie kocha
to może nie kochać, to musi nie kochać innych
można siebie nie kochać
a kochać innych
to tak działa
natomiast trudno jest
kiedy ja nie rozumiem
jak działają na przykład
może jakiś taki prosty przykład zrobić
w swojej głowie najpierw
starałem się
jeżeli jestem świadom tego
że mogę się starać
a efekt nie będzie
urywający
tyłka przy asfalcie
to nie będę zły na inne osoby
tak bardzo, bo wiem
że tak po prostu czasami
w życiu się dzieje
że one się mogły starać

bardzo
przeżywały to
zrobiły wszystko co mogły
i dobrze zrobiły
ale los tak chciał przypadkować
tak złożyło, że nie wyszło
czyli bardziej byśmy powiedzieli
że nie ma to związku wyłącznie z emocjami
ale też z pewnym rozumieniem sytuacji
rozumiem siebie
że mogę się w różnych sytuacjach zachować tak
że sam się dziwię
że się tak zachowałem
żebym się w życiu o to nie posądzał
to się mniej dziwię
i rozumiem, że inni też się mogą tak zachować
oczywiście w drugą stronę
w dobrą i w złą
czyli ja na przykład mogę zakładać
czy ktoś jest względnie dobrą osobą
ale jak sytuacja się pogorszy
to powinienem na niego uważać
bo wiem, że ja jestem taką osobą
ja wiem w porządku, ale czasami
jak sytuacja jest na ostrzu noża
to się sam siebie boję
ale ja to też rozumiem
czyli to czuję, ale też rozumiem, że tak jest
i to do tego się przydaje
czyli co do tego nie ma wątpliwości
że mamy takie badania, że jak człowiek rozumie
co się w nim dzieje i się samo obserwuje
to potrafi potem to transplantować na inne osoby
i na przykład mam mniej do nich pretensji
bo wiesz, że im nie wyszło
to jest oczywiście źle, ale nie lobi z tego
a nie wiadomo jakie awantury, bo po prostu tak jest
może coś z ręki wypaść w przypadku
tak jak mnie z ręki rzeczy wypadają
nawet jak są drogie
po prostu biorę, chcę wziąć delikatnie
i my leci
to nie znaczy, że on był nie uważny

bo był uważny
i tak mu wypadło
bo mnie się tak dzieje
to w takim razie tutaj
już będziemy powoli kończyć, ale
zastanawia mnie
co powiedziałby Pan
o sobie, która właśnie
przychodzi z problemem
z pytaniem
ok, wiem, że jestem perfekcjonistą
jakby te wszystkie
rzeczy, o których tutaj powiedzieliśmy
w jakimś stopniu mnie dotyczą
co ja mam zrobić, jeśli ten
perfekcjonizm przeszkadza
w jaki sposób mogę na ten pracować
i to zmienić
to już jest w ogóle, no to
to by było dużo, bo jak ktoś przychodzi
i chce coś zrobić i deklaruje to jesteście w domu
przede wszystkim
sposobów jest wiele
pierwsze jest to
moglibyśmy pójść taką drogą
że wtedy rozmawiamy na temat tego
co ta osoba próbowała
zrobić do tej pory i sprawdzamy
czy ma za sobą jakieś doświadczenia udanej
i co o tym myśli
bo możemy założyć, że
jeżeli ona już myśli o tym, żeby coś zrobić
to znaczy, że wierzę i to przeszkadza
kłopot jest większy z osobami
które nie wiedzą ile to generuje kosztów
tylko mówią na przykład, że jestem perfekcjonistą
i nikt tego nie rozumie
i ja nie mogę się dogadać z innymi ludźmi
często zmiana
nie tylko w perfekcjonizmie
ale w wielu różnych naszych nastawieniach społecznych
zaczyna się od tego, że się orientujemy
ile to powoduje szkód

na przykład takie nadrodzicielstwo
tak, że
nadrodzicielstwo
że ja za dużo czasu spędzam z dzieckiem
i osiągnę lichej jakościowo i dziecko już nie chce
a ja mu cały czas schodzę
to bycie w głowie partnera cały czas
albo spożywanie za dużo substancji
które
uchodzą za trucizny
i nie powinno się ich spożywać
za dużo, czyli ile to dowastuje
druga sprawa
co ja z tego mam
nieco mi się wydaje, że z tego mam
bo niektórzy
tłumaczą perfekcjonizm
a na przykład lenistwo
to jest kolejny temat do rozmowy
czy mi to tak naprawdę nie pasuje
nie tu żona, bo ja jestem takim perfekcjonistą
że od 20 lat jestem bezrobotny
bo jestem perfekcjonistą
to ja po prostu się nie mogę za nic zabrać
za żona charuje na wszystkich plus dzieci
ale przysłała mnie tutaj
żeby się coś zadziało
na przykład
i wtedy się okazuje, że jaki ta niby osoba ma interes
żeby z tego wyjść
żona z nim jest
w Polsce ktoś kiedyś rzucił taką statystykę
że w związkach dysfunkcyjnych
9 na 10 mężczyzn to dejdzie
a 9 na 10 kobiet zostanie
więc że cały czas z nim jest
bo się stara coś zrobić
on tłumaczy, że on by chciał
no ale kurna, no to ma takie wysokie standardy
w głowie, że niestety nie może się zabrać
no więc trzeba się być może wtedy
jeżeli byłaby taka gotowość
bo też wcale się może okazać, że nie

zastanawiać nad tym, to w ogóle po co
siedzisz w domu, zmieniasz kanały
żona przynosi chrupki i browar
co jest źle, czego nie rozumiesz
dobrze działa, niektórym osobom to nie przeszkadza
może moralnie dwuznaczne
ale ciężko się z czegoś takiego wybić
bo droga w drugą stronę
to już jest droga do jakiejś haruwy
więc mogłoby się okazać, że ten perfekcjonizm
po prostu jest wybówką i już to wcale nie przeszkadza
trzecia historia, na którą się zastanawiamy
ona jest pewnie krokiem
który się niechybnie pojawia to to
czy ta osoba czuje
uważa, że jest swoimi emocjami
czy widzi dystans
ten krok jest
najczęściej największym krokiem
że ja w ogóle
czy to co mi przychodzi do głowy
jest takie obezwładniające
jest jedną całością, która przykrywa
mi cały wszechświat
czy bliżej jest mówienia
jakaś część mnie uważa
że jestem do niczego
albo obserwuje
w swojej głowie taką myśl
że jestem do niczego
albo mam taką myśl
że jestem do niczego
a nie, że tak jest
coś pojawiła teraz i ona może mieć
swoją funkcję
i że ona coś ze mną
zrobi, albo nie zrobi, a mogłaby
i to jest
jeżeli ten moment
się przejdzie
że następuje swego rodzaju zrozumienie
że z tym można coś zrobić
i w ogóle trzeba

moje emocje powinny być regulowane
w ogóle bez dwóch zdań
że trzeba coś zrobić
to w ogóle już jesteśmy w domu
gdzieś tego typu diagnoza
musiałaby się pojawić
no i potem cała reszta, bo potem
bo my się wykopujemy z emocji, a nie z ich znaczenia
wykupujemy się z tego
czy ta osoba w ogóle
to już pani powiedziała, że co ja mam z tym zrobić
to tu jesteśmy dalekom, jesteśmy
jak rozmawiamy, podejrzewam oboje
przesiąknięci
takim przepychologizowanym myśleniem
ale normalny człowiek ma inne rzeczy do zrobienia
bo on po prostu przychodzi
i mówi
świat mnie nie rozumie
ja po prostu taki jestem
i co ja mam z tym zrobić
tak, hektar do przejścia
nie zresztą się na niczym nie znają
bo znają się na jakichś swoich rzeczach
ale ponieważ u nas w szkole
nikt na przykład nie ma takiego przedmiotu
a szkoda, jak regulacja emocji
to ludzie przychodzą
to my tam się jeszcze musimy cofnąć
że to w ogóle
że ja to, że jestem zły
to może być dobry pomysł
nie wiem być zły albo
to jest w ogóle jakaś upośledzona emocja
którą ja się pojawiłem, mam jakieś zwarcie na neuronach
to są bardzo złożone rzeczy
dam państwu przykład złożonej rzeczy
wiedzą państwo pewnie
bo też pewnie trochę jesteście państwo przepychologizowani
że jest taka teoria hipoteza
że mózg nie do końca
trybi zaprzeczenia
i tu się daje ten przykład z Dostojewskiego

nie myślą, miałem białym niedźwiatku
tak i człowiek myśli
ale nie wiem czy państwo wiedzą, że mózg buduje też
konotację w drugą stronę
pozytywną też
więc jeżeli ja będę miał afirmację
pod tytułem jestem mądry
który będę używał albo jestem wytrwały
za każdym razem wtedy kiedy pomyśleł o sobie źle
to ta konotacja zacznie mi się łączyć
z negatywną emocją
bo sobie pomyśle, że pewnie
jest coś nie tak, że myślę o sobie, że jestem mądry
więc w ten stronę
to też nie jest taka prosta sprawa
że my możemy po prostu się przegiąć
przewalić wajchę na drugą stronę
i dalej się będziemy czulić dobrze
więc my pracujemy nad tym skąd to się bierze
jak to nazwać
jakie to było odczucie, czy to się da złapać wcześniej
czy to ma sens, co to robili w życiu
tam jest dużo do rozwiązania, a nie po prostu nakładamy
na pałę, na kładkę i myślimy, że to załata
bo niektórzy mówią o sobie dobrze
a czują się od tego jeszcze gorzej
bo czują, że nie musieliby
gdyby z nimi nie było coś nie tak
i finalnie dochodzimy do momentu
co być może też część z Państwa zaskoczył
w którym człowiek w życiu za dużo o sobie nie myśli
to my do tego, to robi zdrowa osoba
zdrowa osoba za dużo o sobie nie myśli
tylko się myślicą, co ma do zrobienia
coś słycać u innych i tak dalej
a nie kręci se korbą we flakach
więc żeby do tego dojść
to my musimy się cofnąć bardzo daleko
i się właśnie zastanawiać nad tym
czy ta osoba w ogóle widzi taką
dystynkcję, takie rozróżnienie, że coś tam
przychodzi do głowy i można coś z tym zrobić
tak jak pani zaczęła od tego

to już tam przynajmniej drugi lok psychologii
że w ogóle co ja mam z tym zrobić
to już jest daleko
to jesteśmy daleko
to już naprawdę trzeba mieć w głowie sporo
ułożone, bo
bo najczęściej to po prostu się przychodzi
jak fala i ja nic z tym nie mogę zrobić
po prostu ja jestem ham i co mi pani
zrobisz, tak to tak jest
o wow, mam wrażenie
że ta rozmowa przyniesie
wielu osobom takie
też poczucie ukojenia
i po prostu
przyzwolenie sobie na bycie człowiekiem
to jest coś co ja bardzo często po
przesłuchaniu podcastu z panego
z innym udziałem to uczucie
we mnie wzrasta takiego
spokoju wewnętrznego
i też chciałam bardzo
podziękować za to, że podzielił się tutaj pan z nami
tyle ma informacjami
i narzędziami, które pozwolą
działać
z tym z czym chcemy działać i się dalej
widać, bo taka tutaj też była
intencja, więc chcę tutaj
bardzo podziękować
też za udział
i tutaj mogę się podzielić
i z panem i ze słuchaczami
po prostu czymś
co dla mnie jest bardzo wyjątkowy
bo jest pan osobą, którą
jeszcze przed
zaczęciem mojego podcastu chciałam
tutaj zaprosić
i po prostu w pewnym momencie
bo przeczytałam pana książkę Głaskologia
i tak, i tutaj
dobrze jest faktycznie

spojrzeć na te swoje osiągnięcia
spojrzeć czegoś się dokonało
i po prostu też być wdzięcznym
za to, że
że wow, że tutaj możemy teraz się spotkać
porozmawiać, także no dla mnie to jest
podwójnie wyjątkowa rozmowa
tu jest gigantyczna sprawa
to jest wspaniały sukces, bo jednak jest on
był wieloetapowy
i trzeba było go zaplanować
zrealizować, podtrzymać tą motywację
gratulacje, super sprawa
to jest wielki pani wkład
pracy
no i ogromne wyróżnienie, że zgodził się panom wziąć udział
w podcastie
dziękuję, można to tak interpretować
jeżeli to poprani poprawia humor
to na pewno tak, bo
się zastanawiałem, co mam zrobić
oczywiście, więc ja z radością
i rzeczywiście też jest tak, że
odpowiednia relacja, czyli
ze sobą czyli zdanie sobie sprawy
kim jestem, co mogę zrobić, a co nie
a czego mogę o ciebie wymagać
jest dobra i dlatego to jest tak trudno
połączyć w życiu, że z jednej strony
człowiek powinien być z siebie trochę zadowolony
a z drugiej strony człowiek powinien
myśleć, że jednak powinien o ciebie trochę wymagać
nawet jak inni od niego nie wymagają
mu ma musi być lekko napięta
tak, tak, tak jak to się mówi
jak to pewien
mądry człowiek mówi
to jest trudne do podtrzymania
w życiu, ale nie jest to niemożliwe
żeby trzymać takie dwie pozornie
sprzeczne opinie w sobie
że jestem w porządku
i w związku z tym warto

żeby ludzie tam różnie tu umaczą
na przykład, że moje życie jest
względnie fajne
a w związku z tym ono pewnie jest dzięki
komuś, więc muszę tego trochę oddać
nie, więc ja trochę robi, trochę się tam
robi dla siebie, a trochę się oddaję innym
to gdzieś też ma
poprawne korzenie moralne, ale do tego
do tego to właśnie zmierzę, żeby z jednej strony
wiedzieć kim jest się i na co jest się możliwe
a z drugiej strony, czyli to akceptować
a z drugiej strony
myśleć, że będzie jutro
i ja już jak będę jutro, taki jak byłem dzisiaj
to to już jest nie do zaakceptowania
ja przynajmniej powinienem trochę spróbować
zresztą to się i tak stanie
ale żeby ten proces
był bardziej dla nas
taki
wolicjonalny, że ja chciałem to zrobić
człowiek cały czas się zmienia
też nie rozmawialiśmy o tym, ale
my myślimy potem jak to się stanie
złego to co ja zrobię
to dodajmy
na koniec, że my nie wiemy
co zrobimy, ale na pewno coś zrobimy
ponieważ sytuacja
a zwłaszcza trudna
zmienia nas
więc my próbujemy przewidzieć
co ja zrobię dzisiejsza
jak za tydzień coś się zepsuje
otóż ja nie będę już dzisiejsza
za tydzień, jak się to zepsuje
to ja już będę za tygodniowa
ja wtedy będę miała
zupełnie miliard innych pomysłów
niż mam teraz inna sytuacja
więc zastanawianie się długie na tym
oczywiście mogę robić plan B

bardzo użyteczne, a nawet plan C
czasami jak już robię plan E
albo G, albo J to już nie
to już leki
ale jeżeli robię 2
na przykład plany abaryjne
albo zastanawiam się jak pokonam paraszki to tak
ale jak myślę, na przykład
jeżeli mój mąż umrze to co ja zrobię
jak umrze to ja będę inną osobą
więc jak myślę co ja teraz zrobię
to mogę też nie myśleć
bo to jest szkoda czasu na to
czyli mogę przemyśleć, żeby nie wiem
polisy nie zakupywał w ogrodzie
tylko zostawił gdzieś, że ja wiem gdzie będzie
ale czyli takie normalne, rozsądne rzeczy
ale takie co ja pocię
tak o takim jowaniu mówimy
no to nie ma sensu, bo ja po prostu będę kim innym
i na tym polega ta cała zabawa
że mnie trochę był zadowolony
a my byli trochę z siebie zadowoleni
okej, że szli wobec siebie
tylko ma była napięta
jedno i drugie, jak się dobrze skoreluje
to też życie jest całkiem w porządku
i dla siebie i dla naszych bliskich
i dla otoczenia wtedy
przepiękne słowa na koniec tej rozmowy
Panie Miłozs
bardzo dziękuję
za wszystkie powiedziany tu słowa
za udział
no i mam nadzieję, że do usłyszenia w przyszłości
dziękuję Państwu
i dziękuję też Pani Sylwio
za Pani pracę wnoszącą niezmiernie
jednej osobie pomoże, to będzie dobrze
to już nam pomogło, to mamy dwie osoby
w zasadzie jesteśmy w domu
i jestem pewna, że pomoże ten odcinek wielu
dla Państwa i dla Pani

[Transcript] Ogarniam się / #59: PERFEKCJONIZM - jak sobie z nim radzić? | Rozmowa z Miłozem Brzezińskim

wszystkiego dobrego, do widzenia
dziękuję, do usłyszenia