

[Transcript] Psychologia, którą warto znać / 73: Czy masz poczucie stagnacji w życiu (i co z tym zrobić)?

Dzień dobry, dzień dobry. W dzisiejszym odcinku porozmawiamy sobie o tym, co można zrobić, jeżeli mamy poczucie, że w naszym życiu od dłuższego czasu panuje stagnację, że właściwie może nasza sytuacja nie pogarsza się, ale nie zmienia się też w żaden sposób na lepsze, że od dłuższego czasu całe nasze życie wygląda dość podobnie i nie jest to sytuacja dla nas zadawalająca.

Ponadto akceptacja oraz ciekawostka. Nazywam się Mirosław Brejwo, jestem psychologiem, więcej o mnie na stronie Brejwo.pl, a to jest 73 odcinek podcastu psychologia, którą warto znać. Oczywiście nasze rozważania powinniśmy zacząć od samego początku, czyli od zastanowienia się, gdzie właściwie jesteście

i w jakim obszarze macie poczucie, że następuje stagnacja w waszym życiu.

Znaczy, że no właśnie zatrzymaliście się niekoniecznie w takim punkcie, w jakim byście chcieli.

Ponieważ istnieje pewne prawdopodobieństwo, że ok, część z was myśli sobie, moje życie jest słabe, niewiele się tu dzieje, nic się od lat nie zmienia. Tylko czy na pewno tak jest?

Bo może dojść do sytuacji, w której tak naprawdę w wielu obszarach naszego życia dochodzi do pewnych zmian,

jednak my skupiamy się przede wszystkim na tym, które jest w jakiś sposób za nas kluczowy, w takim, który może, no właśnie, staje się źródłem jakiś porażek,

no i przez to trudno jest nam doceniać różne inne sytuacje, więc na dobry początek, jak czujecie, od jak dawna macie wrażenie, że w waszym życiu niewiele się zmienia, że być może podejmujecie próby,

ale one nie prowadzą do zmiany, że faktycznie nie jesteście w takim miejscu, w jakim byście chcieli, no, ale też nie widzicie, żeby to w jakikolwiek sposób miało się zmienić.

Zastanówcie się od jak dawna, w jakich obszarach, tak zwróćcie uwagę, czy dotyczy to przede wszystkim kwestii,

na przykład waszego życia osobistego, dbania o zdrowie, kwestii pracy,

może kwestii finansów i radzenia sobie z jakimiś długami, w której przestrzeni macie wrażenie,

że nie jesteście w miejscu, w którym byście chcieli. I tutaj oczywiście warto sobie przy okazji zadać takie pytanie,

na jakiej podstawie oceniacie, gdzie powinniście być, czy to jest kwestia jakichś dotychczasowych porównań,

czy waszych wcześniejszych celów, których nie udało się osiągnąć, być może są jakieś obszary,

w których faktycznie tych próby było trochę, albo gdzie macie jakieś swoje cele, które jednak już cały czas,

miesiąca na miesiąc, z roku na rok są odraczane, albo są powtarzane, że ok, w tym roku mi się uda,

w tym roku mi się uda i tak kolejne lata mijają. Może to jest też dla was jakiś punkt odniesienia,

czy jakieś zastanawianie się też, które sytuacje, czy brak postępów, w których obszarach,

najbardziej was po prostu boli i martwi i najbardziej zajmuje wasze myśli. Oczywiście tutaj należy też zwrócić uwagę na dwie rzeczy.

To znaczy po pierwsze, jeżeli ta wasza wizja świata faktycznie i wizja przyszłości i wizja siebie jest taka bardzo negatywna od pewnego momentu,

to niewykluczone, że należałoby też rozważyć, czy przypadkiem nie mamy tutaj epizodu depresji.

Oczywiście to nie jest temat tego odcinka, natomiast warto zwrócić na to uwagę.

No a druga kwestia, trochę powiązana, to to jak zaczęliśmy już trochę sugerować, żeby analizując

[Transcript] Psychologia, którą warto znać / 73: Czy masz poczucie stagnacji w życiu (i co z tym zrobić)?

swój czas,

np. swój ostatni rok, zastanowić się i spisać te rzeczy, w których mamy poczucie, że zrobiliśmy chociaż jakikolwiek postęp.

Może mamy wrażenie, że nie rozwijaliśmy się zawodowo, ale może przez ten rok jednak przeczytaliśmy jakąś książkę,

albo byliśmy na jakimś szkoleniu, może zdobyliśmy jakąś nową umiejętność próbując czegoś.

To wszystko to też jest przejaw pewnego rozwoju pewnych zmian.

Rozumiem, że bardzo często nie jest to jakaś wielka zmiana i to nie jest coś, czego oczekujecie, ale to jest ważne do naszej naszej pracy, żebyście zwróciły uwagę na to, co wam się udało.

W jaki sposób też w innych obszarach niż w tych, które szczególnie was martwią osiągnęliście sukces,

czy osiągnęliście jakiś postęp, bo to w sumie jest lepsze słowo,

bo może być tak, że w jednym obszarze, być może bardzo ważnym dla was, macie wrażenie, że niewiele się zmienia,

ale to może wynikać z tego, że w innych obszarach, życiu osobistym, rozwoju swoich hobby, pasji, działa się po prostu dużo, ale trudno wam to zauważyć.

Może być też tak, że odnieśliście porażki, które się przyczyniły do tego, że nie rozwijacie się wystarczająco szybko,

ale i tutaj warto było wzerknąć, czy przypadkiem te porażki nie dały wam jakiejś możliwości i nie otworzyły przed wami jakiś nowych drzwi.

Oczywiście bardzo często wcale tak nie będzie, jestem daleki od twierdzenia,

że każda porażka to otwiera przed wami mnóstwo nowych możliwości,

że jak się zamyka drzwi, to się otwierają okna albo odwrotnie, niekoniecznie tak musi być,

ale czasem bywa, więc warto sprawdzić.

Taka propos, czas na ciekawostkę.

Ciekawostka.

Badanie przeprowadzone w 2018 roku na grupie ponad 2000 Amerykanów

wykazało, że ponad 9 na 10 byłoby gotowych zrezygnować z ponad 20% swoich przyszłych zarobków.

Zamiast za pewność, że praca, którą wykonują, będzie zawsze sensowna i dla nich ważna.

Wow, ale ciekawostka.

Skoro już wiecie co mniej więcej Was martwi, czy w jakim obszarze przede wszystkim czujecie stagnację,

jeżeli wymiełicie kilka obszarów, to na początek wybierzcie jaki 7, który jest dla Was najważniejszy i spróbujcie zastanowić się, z czego ten brak postępów mógł wynikać.

Czy to wynikało z tego, że po prostu czynniki zewnętrzne Wam nie sprzyjały,

to znaczy nie było możliwości, albo w jakiś sposób ktoś Wam utrudnił pewne działania,

może było tak, że musieliście zajmować się jakimiś innymi sprawami, przez co nie mieliście czasu zajmować się tym,

co było dla Was ważne, ale i tamtych chociażby związanych ze swoim zdrowiem nie dało się w żaden sposób oczywiście

pominąć czy nie zrobić.

Więc czy to było związane z jakimiś czynnikami zewnętrznymi, czy może z Waszym

[Transcript] Psychologia, którą warto znać / 73: Czy masz poczucie stagnacji w życiu (i co z tym zrobić)?

funkcjonowaniem,

to znaczy, że mieliście w sobie jakieś obawy, albo tak wysoki poziom perfekcjonizmu, że mieliście jakiś pomysł, ale zanim się wzięliście, to stwierdziliście, że jej muszę być gotowy, muszę być do tego świetnie przygotowany, w efekcie nigdy się tacy nie czuliście i nie podejmowaliście działań.

Albo dlatego, że mieliście za każdym razem tak dużo planów, że właściwie próbowaliście zrobić wszystko na raz w efekcie, nie udawało się nic.

A może po prostu pewne działania były trochę powyżej Waszych możliwości, może Wasze cele nie były od samego początku możliwe do osiągnięcia, bo zakładały coś bardzo, bardzo mało prawdopodobnego.

Ja wiem oczywiście, że można przeczytać wiele cytatów motywacyjnych o tym, że absolutnie wszystko jest możliwe, ale zwykle nie jest.

To znaczy czasem się oczywiście zdarza, że duży poziom szczęścia spowoduje, że ktoś, nie wiem, w krótkim czasie zostanie milionerem i jego praca się przełoży na sukcesy.

Natomiast czasem może być tak,

że włożycie mnóstwo pracy i nie zostaniecie milionerami i to jest też ok.

I warto zastanowić się, co należy zaakceptować i po prostu uznać, że to nie jest tak, że to jest stagnacja, że nic się nie dzieje, bo rozwijacie się, tylko może nie aż tak bardzo jak myśleliście, że Wam się to uda.

No oczywiście, warto też w ogóle zastanowić się nad tym czy przypadkiem miejsce, w którym się znałiście,

nawet jeżeli nie ma to jakiś bardzo, bardzo wielu zmian od pewnego momentu,

to nie jest przypadkiem miejsce, które właściwie jest całkiem dla Was w porządku i tak naprawdę je lubicie.

No ale załóżmy, że nie.

Załóżmy, że odczuwacie stagnację, że odczuwacie, że niewiele się zmienia.

Zaobserwowaliście, w którym obszarze jest to najbardziej dokuczliwe.

Ustaliliście z czego to może wynikać?

Kiedy już znaliście, że być może spełniacie kryteria depresji, to oczywiście nie jest tak.

Jeżeli to wszystko zrobiliście, to teraz zastanówmy się nad tym, co można było zrobić na dobry początek,

żeby z tej stagnacji wyjść.

Rozdział drugi. Jak się rozpedzić?

Ok, to zastanówmy się, co można zrobić, żeby w naszym życiu odrobinę więcej zaczęło się dziać.

Po pierwsze, no tak jak mówiłem, pierwszym rozdziale nie wszystko oczywiście jest możliwe, nie wszystko da się zmienić.

Natomiast warto zwrócić uwagę na to, żeby nie popadził w drugą skrajność,

uważać, że, hej, jeżeli w ciągu ostatnich pięciu lat nie udało mi się wprowadzić regularnych treningów,

jeżeli nie udało mi się zdobyć jakiegoś wykształcenia czy awansu, to z całą pewnością już na pewno nic mi się takiego nie uda.

[Transcript] Psychologia, którą warto znać / 73: Czy masz poczucie stagnacji w życiu (i co z tym zrobić)?

Niekoniecznie tak musi być, ponieważ może to być spowodowane właśnie jakimiś obawami, być może błędną strategią działania, to, że podjęliśmy kilka prób, nie musi oznaczać, że kolejna, jeżeli wprowadzimy jakieś modyfikacje, nie będzie udana, tym bardziej, że też badania sugerują, że bardzo często w przypadku wprowadzania zmian w swoim życiu,

czy nawet radzenia sobie z naukami, niekoniecznie pierwsza próba jest od razu tą skuteczną.

Ok, no to jeżeli skupiamy się na tym, co zrobić ze swoim światem, to na dobry początek należałoby się skupić na tym, w jakim obszarze chcecie wprowadzić zmiany.

I to jest ważne, na początek wybierzcie jeden obszar.

Być może jest to kwestia rozwoju osobistego, być może rozwoju zawodowego, czy zbudowania jakiejś relacji ze znajomymi, rodziną, aktywność fizyczna, wybierzcie na początek jedną rzecz.

Chcielibyście wprowadzić być może zmiany w większej rości obszarów, ale jeżeli przesadzicie, no to znów zakopiecie się, będziecie czuli się przytłoczeni, jest szansa, że niewiele z tego wyjdzie.

Na wszystko przyjdzie pewnie czas, ale na początek jedna rzecz.

No i kiedy jużemu staracie, to warto się zastanowić, czy ona jest dla was nadal ważna i czy w ogóle jest ważna.

Może być tak, że część celów była dla was ważna ileś lat temu i taką na to z wami zostało, że muszą to osiągnąć.

Ale tak naprawdę, kiedy pomyślicie o tym, jak wygląda wasze dzisiejsze życie, wasze potrzeby, wasze oczekiwania, to ten cel wcale nie jest już taki istotny.

Czasem tutaj wybierając te działania,

no trzeba mieć taką odwagę, żeby zmierzyć się ze swoimi potrzebami, ze zmianami

i z tym, że być może kiedyś mieliśmy jakiś bardzo ważny cel,

którego nie udało się osiągnąć, być może dzisiaj dałoby się nad nim popracować,

ale tak naprawdę on już nie będzie aż taki ważny,

on już nie będzie dla nas aż tyle wart.

No i wtedy szkoda energii, lepiej skupić się na czymś innym,

więc wybierzcie coś, jakiś punkt, który jest dla was realny i ważny

i dałby wam poczucie, że faktycznie robicie postępy.

No i teraz, należałoby się zastanowić nad tym,

jakie postępy byście chcieli osiągnąć

i w jakiej skali, to znaczy warto jest tutaj zdecydowanie nie przesadzać,

ale też nie ograniczać się.

To znaczy zastanówcie się, patrząc na przykład w skali tygodnia, miesiąca,

może trzech miesięcy, w zależności od tego, co jest waszym celem,

jaką aktywność powinniście podejmować,

żeby mieć wrażenie, że coś się dzieje.

Zastanówcie się, czy elementem tego działania mogłoby być coś powtarzalnego,

typu dwa razy w tygodniu uczyć się języka angielskiego, we wtorki czwartki,

czy może to powinno być jakieś jednorazowe zdarzenie,

typu zdanie jakiegoś egzaminu.

[Transcript] Psychologia, którą warto znać / 73: Czy masz poczucie stagnacji w życiu (i co z tym zrobić)?

No i wtedy mając to jednorazowe zdarzenie, oczywiście i tak musielibyśmy sobie rozpisać, jak to zdarzenie osiągnąć. Spróbujcie sobie o tym pomyśleć, co on moglibyście robić w najprzym czasie, oceniając, jakim mniej więcej efekt chcielibyście osiągnąć, w zależności od tego, jak dla was będzie to wygodniejsze miesiąca, może trzech miesięcy.

Tak, żeby to była taka skala, gdzie pewne efekty powinny być widoczne, ale jednocześnie nie aż taka przytłaczająca, no bo wiecie, plan pięcioletni może być super, ale i tak trzeba go podzielić na mniejsze części, no bo w przeciwnym wypadku nie będziecie widzieli postępów, a to jest ważne, żebyście te swoje postępy monitorowali.

No i cóż, w momencie, kiedy ustalicie ten krok, to zastanówcie się, w jaki sposób możecie zacząć i co się w tym momencie dzieje.

Z waszymi myślami, z waszymi emocjami.

Czy być może macie takie poczucie, że jej nie poradzę sobie z tym i prowadzi was to do lęku, który z kolei może zniechęca was przed podjęciem takiej próby.

Jeżeli tak, to przemyślcie, co przemawia za tym, że faktycznie jest danej sytuacji jakieś zagrożenie, a co za tym, że może jednak tego zagrożenia nie ma.

I jeżeli czujecie, że jest to dla was bardzo przytłaczające, to zastanówcie się, jak stopniowo moglibyście się mierzyć z tym stresującym wydarzeniem, z tą stresującą sytuacją, ale tak, żeby nie rzucać się na głęboką wodę, tylko żeby regularnie podnosić sobie poprzeczkę do góry.

Czyli jeżeli, na przykład, chcielibyście nauczyć się występów publicznych i stresuje was wystąpienie przed tysiącem osób, a jednocześnie wystąpienie przed dwoma osobami nie powoduje was żadnych obaw,

no to może trzeba było poszukać czegoś pomiędzy i spróbować wystąpić przed dziesięcioma osobami, a potem znów podnieść poprzeczkę

i w ten sposób dobić do tego, co jest dla was źródłem tych obaw.

Oczywiście w niektórych sytuacjach chodzi o to, żeby pewne rzeczy sobie ułatwiać oraz akceptować to, że nie wszystko musi być perfekcyjne, że chodzi o to, żebyście tak trochę zrobili eksperyment i sprawdzili, jak sobie poradzicie, bo bardzo często ten brak rozwoju wynika z tego, że albo właśnie nie mamy za bardzo pomysłu, co właściwie chcielibyśmy zrobić,

[Transcript] Psychologia, którą warto znać / 73: Czy masz poczucie stagnacji w życiu (i co z tym zrobić)?

albo mamy pomysł, ale jest on tak trudny,
że boimy się zacząć,
więc czasem warto było zrobić eksperyment,
stwierdzić, OK, chcę zdobyć jakąś umiejętność,
więc poświęcę trochę czasu, godzinę na początek,
żeby zobaczyć, a potem znowu godzinę
i tak kilka razy w tygodniu,
a po jakimś czasie sprawdzę, jakie efekty osiągnąłem,
czy jest OK, czy to jest tak,
w czym jestem dobry, co roku je dla mnie,
czy jednak należało, bo szukaj czegoś innego.
Bez presji, że musicie od razu osiągnąć w czymś sukces.
Oczywiście mam świadomość,
że to pewnie zależy trochę od tego,
jak dużo musicie zainwestować,
dany pomysł, czy wydany projekt,
no to oczywiście adekwatnie te eksperymenty
trzeba byłoby dopasować,
choć myślę, że o robieniu eksperymentów w życiu
to jeszcze sobie porozmawiamy
pewnie w jakimś takim specjalnym odcinku
no i bardzo ważna rzecz
w momencie, kiedy podejmujecie działania
zapisujcie swoje postępy,
zauważajcie, co robicie,
po to, żeby mieć dzięki temu
trochę więcej energii do dalszych działań,
ale też zwróćmy uwagę tutaj na kilka rzeczy.
To znaczy, po pierwsze, warto jest ograniczyć
nadmiar porównań do innych osób,
bo to z Waszawerze
mediów społecznościowych może dawać nam takie poczucie,
że my się w ogóle nie rozwijamy,
a tak naprawdę się rozwijamy,
bo mam wrażenie, że świat będzie tak bardzo, bardzo szybko,
że nie nadążamy.
Poza tym to nie jest tak, że musicie
cały czas się rozwijać,
cały czas sięgać nowych szczytów,
mówiąc niezbyt wyszukany sposób.
Czasem tym,
co tak naprawdę jest kluczowe,
to jest też to i czasem to

[Transcript] Psychologia, którą warto znać / 73: Czy masz poczucie stagnacji w życiu (i co z tym zrobić)?

może być element tego naszego rozwoju,
to jest to, żeby
nauczyć się doceniać tę swoją treśniejność
i to, jak dziś ten nasz świat wygląda.
Więc fajnie byłoby to też zrównoważyć,
co znaczy z jednej strony
zaplanować działania,
żeby odzyskać kontrolę na swoim życiem,
że to nie jest tak, że nic się tu nie dzieje,
nie mam na nic wpływu, tylko żeby spróbować
i jeżeli ten rozwój,
ten wzrost aktywności,
czy to w życiu osobistym, czy zawodowym
będzie wynosił chociażby 3%,
to już będzie bardzo dużo,
to już będzie coś. Nie oczekujemy
od razu gigantycznych, rewolucyjnych zmian,
choć oczywiście może się zdarzyć, że takie będą
i wtedy super pewnie,
ale pamiętajcie,
żeby zauważać to, jak sobie redzicie
i co fajnego dzieje się
w waszej treśniejności.
Podsumowanie, jeżeli macie wrażenie,
że wasze życie utknęło w miejscu,
że niewiele się dzieje, to po pierwsze
zastanówcie się nad tym, czy na pewno tak jest,
czy nie przegapiliście przypadkiem
jakiegoś postępu. Jeżeli stwierdzacie,
że tak, to zastanówcie się,
w jakim obszarze przede wszystkim
zależałoby wam na tym, żeby
zrobić postępy, czy to jest kwestia
czy pracy, czy by może
radzenia sobie z jakimiś problemami
finansowymi i skupcie się na tym,
żeby podejmować jakiegokolwiek
działania skodne z planem,
który sobie stworzycie, które przybliżą
was do tych założonych celów,
choć w minimalnym stopniu,
tylko pamiętajcie, nie przesadzajcie
z nadmiarem oczekiwań i zacznijcie

[Transcript] Psychologia, którą warto znać / 73: Czy masz poczucie stagnacji w życiu (i co z tym zrobić)?

od jednego planu na dobry początek.
Mam nadzieję, że ten odcinek
zachęci was do tego, żeby
przemysśleć swoją sytuację i być może
rozpocząć jakąś większą aktywność,
a tymczasem już za
dwa tygodnie, czyli 31 października
rozmawiamy na temat relacji.
Do usłyszenia.