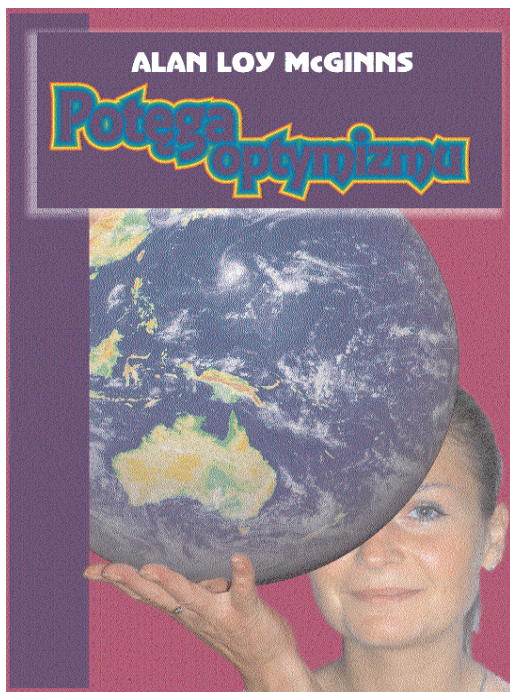


POTĘGA OPTYMIZMU



Pozytywne spojrzenie na świat nie zawsze przychodziło mi łatwo i nigdy nie było moją mocną stroną.

Stąd ta książka o optymizmie, którą dedykuję najwspanialszej optymistce, jaką znam. Większość z tego, czego dowiedziałem się na temat optymizmu, który był jej żywiołem, pochodzi z obserwacji jej życia. Kiedy się spotkaliśmy, a było to wiele lat temu, życie mocno dało jej się we znaki. Otrzymała wiele ciosów, które sprawiają, że ludzie zamykają się w sobie i stają się niedostępni i zgorzkniali. Pomimo że była wówczas jeszcze trochę »potłuczona«, z pewnością - dobrze to pamiętam - nie była ani niesympatyczna, ani zgorzkniała. Wręcz przeciwnie, gorąco pragnęła żyć, śmiać się i kochać na nowo. Entuzjazm, którym promieniowała, powoli stawał się i moim udziałem. Dlatego podziwiam moją żonę, Dianę, bardziej niż kogokolwiek na świecie.

Spis treści

W jaki sposób ta książka pomoże ci stać się optymistą? ..	2
1. Tu nie pomoże Pollyanna	3
2. Poszukiwanie rozwiązań	7
3. Dbanie o własną przyszłość	10
4. Skąd czerpać energię?	13
5. Jak zmienić sposób myślenia?	16
6. Wybiórcza zdolność umysłu	20
7. Jak bezbłędnie przewidzieć przyszłość?	22
8. Różnica pomiędzy szczęściem a pogodą ducha	25
9. Poszerzanie własnych możliwości	29
10. Jak miłość pielęgnuje optymizm?	31
11. Jak optymizm radzi sobie z wrogością?	33
12. To, co mówisz, ma wpływ na to, co myślisz	36
13. Sztuka akceptacji tego, czego nie da się zmienić	39
14. Siła przemiany.....	40

Dwanaście cech charakteryzujących zdecydowanych optymistów

1. Rzadko bywają zdziwieni faktem występowania trudności.
2. Gotowi są przyjąć częściowe rozwiązania.
3. Wierzą, że sami decydują o swojej przyszłości.
4. Zaczynają wszystko od początku.
5. Nie dopuszczają do siebie czarnych myśli.
6. Rozwijają w sobie wdzięczność.
7. Wykorzystują wyobraźnię, chcąc odnieść sukces.
8. Są radośni nawet wtedy, gdy nie sprzyja im szczęście.
9. Przekonani są o nieograniczonych możliwościach własnego rozwoju.
10. Wnoszą miłość w otaczający świat.
11. Lubią powtarzać dobre nowiny.
12. Akceptują to, czego nie mogą zmienić.

*Największym odkryciem mojego pokolenia było zrozumienie faktu,
że ludzie mogą zmieniać swoje życie poprzez zmianę stanu swego ducha.*

William James

W jaki sposób ta książka pomoże ci stać się optymistą?

Czy zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego dla niektórych ludzi trudności stanowią wyzwanie, podczas gdy innych całkowicie porażają w chaosie i apatii? Jest to rodzaj psychologicznej zagadki, nad którą my, terapeuci, nieustannie łamiemy sobie głowy. Jaka to siła sprawia, że niektórzy nasi pacjenci potrafią odparować zadany cios, podczas gdy inni - przecież pochodzący z podobnych środowisk i przeżywający podobne porażki - sami się już nie podniosą? Owi uparci optymiści mogą być absolutnie przeciętni pod względem inteligencji czy wyglądu, dobrze jednak wiedzą, jak stworzyć sobie odpowiednią motywację. Podchodzą oni do swoich problemów z przekonaniem, że mogą je rozwiązać. Są mistrzami w tworzeniu silnego, pozytywnego poczucia solidarności w rodzinie bądź też w zespołach, w których pracują. Zadziwiająco, że z trudności wychodzą mocniejsi i wspanialszy! Bez wątpienia to właśnie postawa ducha pomaga tym ludziom wznieść się na szczyty. Najnowsze badania wykazują, że optymiści lepiej się uczą, są zdrowsi, więcej zarabiają, zakładają długotrwałe i szczęśliwe małżeństwa, utrzymują więź ze swymi dziećmi, a nawet dłużej żyją.

Książka - poradnik

Niniejsza książka opisuje duchowe postawy i zwyczaje ludzi sukcesu chce wskazać sposoby wykorzystania ich doświadczeń w twoim, własnym życiu. Przed jej napisaniem przeczytałem wszystkie dostępne mi psychologiczne opracowania naukowe na temat sukcesu optymistów. Odkryłem jednak, że o wiele więcej można się dowiedzieć, obserwując bezpośrednio ich życie. Sięgnąłem więc do prawie tysiąca biografii i przeanalizowałem życie wielu, wielu ludzi sukcesu. Przyglądając się im, odkryłem pewne cechy wspólne im wszystkim - właściwe wszystkim optymistom. Ludzie ci nie zawsze posiadali wrodzone predyspozycje do optymizmu, ani też życie ich nie było na co dzień usłane różami. Daleko do takiej słodkiej wizji! Wielu z nich wzrastało w bardzo trudnych warunkach a większość doświadczyła, niekiedy wręcz druzgocących, niepowodzeń. Jednak z czasem odkryli oni metody pokonywania depresji i podsycania życiowego entuzjazmu. Te psychiczne umiejętności są dla niektórych ludzi tak naturalne, że posługują się nimi zupełnie podświadomie. 'Inni zaś, aby zmienić się z pesymistów w optymistów, muszą przygotować sobie dobrze przemyślany plan działania. Jednak metody, jakimi posługują się zarówno ci jedni, jak i drudzy, aby znaleźć odpowiednią motywację, są zadziwiająco podobne. Opiszemy je szczegółowo w kolejnych rozdziałach.

Czy pesymiści mogą się zmienić?

Jako psychoterapeuta często rozmawiam w mojej pracy z ludźmi, którzy sądzą, że nie mogą się zmienić, gdyż są skazani na swą pesymistyczną naturę. Niektórzy mówią, że przez całe życie mieli ponure usposobienie i są przekonani, że nic nikt już w nich tego nie zmieni. Kiedy jednak zaczynam im tłumaczyć, że współczesna psychologia wypracowała praktyczne i łatwe do zastosowania metody zmiany wewnętrznego nastawienia do życia i że można się nauczyć optymistycznego sposobu myślenia, ludzie ci ożywają się. W końcu nikt nie chce być pesymistą!

Uparci optymiści

Z drugiej jednak strony, większość z nas nie chce być Pollyanną ani kimś ślepym i głuchym na przejawy zła. Tak więc proponuję praktyczne podejście do problemu. Sugeruję realistyczne sposoby stawiania czoła trudnościom - zdecydowanie i kategorycznie, ale z zachowaniem pogodnego umysłu. Niektóre z zawartych tu myśli są stare jak Biblia, inne zaś pochodzą z najnowszych badań psychologicznych. Wszystkie one są jednak sprawdzonymi metodami, które pomogły setkom moich pacjentów przezwyciężyć zniechęcenie i przygnębienie, smutek i depresję. Posługuję się przykładami, aby pokazać, że okoliczności nie muszą nas tak zupełnie zniechęcić i przybić i że można wypracować technikę tworzenia w sobie takich rzeczy jak »pogodna postawa«, »mobilizacja sił fizycznych«, »nastawienie się na sukces« i wzbogacające, pełne ciepła »stosunki z ludźmi«. Może się to komuś wydać niemożliwe, zapewniam jednak, że wszystkie przykłady oparte są na autentycznych przypadkach ludzi, którzy nauczyli się sztuki bycia szczęśliwymi w życiu i wydajnymi w pracy.

Praca nad sobą

Jedną z zalet proponowanych przeze mnie zasad jest to, że nie potrzeba wielu lat, aby zobaczyć ich efekty. Wiele przypadków zawartych na kartach tej książki opisuje życie pesymistów, którzy zupełnie samodzielnie, bez pomocy psychologów, nauczyli się nowych postaw i nowego podejścia do problemów. Byłoby głupotą twierdzić, że istnieje jakiś jeden tajemniczy "sekret", jedna recepta na pogodne, pełne wigoru życie. Praktyczni optymiści stosują różne metody w różnych sytuacjach. W swojej książce ograniczyłem się jednak do opisania dwunastu głównych cech charakterystycznych dla optymistów, poświęcając im kolejno dwanaście rozdziałów. Wierzę głęboko, że każdy, kto uważnie je przeczyta, opanuje metody, które wniosą w jego życie prawdziwe szczęście i zadowolenie. Zmiana sposobu myślenia nigdy nie jest rzeczą łatwą, jeśli jednak ktoś z zapałem zabierze się do pracy i posiada te najważniejsze cechy, sam się przekona, że taki trud opłaca się stokrotnie.

1. Tu nie pomoże Pollyanna

*Życie nie jest tym, czym sądzimy, że jest.
Jest tym, czym jest. Różni nas to,
jak sobie z nim radzimy.*

Virginia Satir

Istnieje pewien niezbyt mądry sposób myślenia, który często bierze się za optymizm, choć w rzeczywistości nie ma on nic wspólnego z praktyczną postawą wiodącą do sukcesu. Niektórzy ludzie wierzą, że w życiu wszystko układa się zawsze pomyślnie; czują się więc strasznie głupio, gdy okazuje się to tylko ich pobożnym życzeniem. Nic dziwnego, że w rezultacie doznawanych rozczarowań stają się cyniczni. Ale uparci optymiści mają świadomość, że świat, w którym żyją, jest światem niedoskonałym, światem, gdzie miłość się kończy, gdzie niewinni ludzie często są wykorzystywani, a chorzy umierają. Cecha charakterystyczna numer jeden zatem głosi:

Optymistów rzadko zaskakują trudności.

W lutym 1901 roku, Winston Churchill, szczupły i elegancki, dwudziesto sześcioletni młodzieniec, wstał, by wygłosić swoje inauguracyjne przemówienie w Izbie Gmin. Miejsce to miało stać się terenem jego działalności przez następne pięćdziesiąt lat, terenem, na którym miał się spotykać z ciągłą krytyką i doznać wielu upokarzających porażek. We wczesnych latach swej działalności był chyba najbardziej znienawidzonym członkiem Izby Gmin. Jego wrogowie nazywali go "blenheimskim szcurem". Trzydzieści osiem lat później, gdy Wielka Brytania była o krok od załamania się pod naporem sił hitlerowskich, król Jerzy VI zwrócił się do Churchilla z prośbą sformowania nowego rządu. Churchill miał wtedy sześćdziesiąt lat i był najstarszą głową państwa w Europie.

Stary polityk żył zbyt długo i nosił w sobie zbyt wiele obaw, związanych z wojną, by przywdziać sztuczny uśmiech lub mówić o przyszłości językiem Pollyanny. "Nie mam nic do zaoferowania prócz krwi, znoju, łez i potu" – mówił do swoich rodaków tej pamiętnej, majowej niedzieli 1940 roku. Mimo że był przesiąknięty tak gorzkim realizmem, posiadał w sobie wolę walki i głęboką wiarę w to, że upadły na duchu i źle przygotowany do wojny naród brytyjski potrafi jednak pokierować swoim przeznaczeniem. Po kapitulacji Francji Churchill powiedział: "Będziemy walczyć na plażach, będziemy walczyć na lotniskach, (...) będziemy walczyć na wzgórzach i nigdy się nie poddamy". To połączenie realizmu i głębokiej nadziei przyniosło aliantom zwycięstwo. Ta sama siła pcha do działania każdego człowieka sukcesu. Jak zachować wyważoną, zrównoważoną postawę wobec napotykanymi trudności? Oto kilka sposobów.

SPOSÓB 1: Uważaj siebie za kogoś, kto potrafi znaleźć wyjście z trudnej sytuacji.

Gdyby istniał jakiś środek uspokajający, który pozwalałby nam zapomnieć o naszych kłopotach, chyba i tak niewielu z nas sięgałoby po niego. Wiemy bowiem, że często właśnie kłopoty wydobywają z nas to, co w nas najcenniejsze. Mike Somdal jest najlepszym agentem handlowym, jakiego znam. Zanim zajął się poważną działalnością, był moim agentem literackim. Wtedy byłem jeszcze nie znanym pisarzem, mało też publikowałem i kiedy składaliśmy wizyty u wydawców, nie zawsze witano nas z otwartymi ramionami. Któregoś dnia złożyliśmy pewnemu wydawcy wspaniałą (tak mi się wtedy wydawało) ofertę, która jednak została natychmiast odrzucona. Wracając do hotelu, czułem się zniechęcony i przygnębiony. Byłem gotów się poddać. A Mike? Wręcz przeciwnie. Gdy dotarliśmy do hotelu, zaczął przemierzać pokój krokiem przygotowującego bitwę generała. Chodził pograżony w myślach tam i z powrotem. Nagle zataił ręce i wykrzyknął: "Wiem już, co zrobić, aby sprzedawanie stało się przyjemnością! Musimy zacząć od nowa i musimy starać się spełnić oczekiwania tych ludzi. Kiedy już to zrobimy, oni sami będą nas błagać, żeby mogli od nas kupować. Wszystko, co musimy zrobić, to opracować właściwy plan działania".

To, co dla mnie było porażką on potraktował jedynie jako drobne niepowodzenie, które zdarza się każdemu z ludzi mających wielkie marzenia. Rzucone mu wyzwanie spotęgowało jego życiową energię. Po kilku miesiącach nowy plan okazał się tak skuteczny, że udało się nam podpisać umowy z tymi samymi wydawcami, którzy poprzednio z miejsca odrzucili naszą ofertę. Mike odnosi sukcesy niemal we wszystkim, czego się tknie. Dzieje się tak głównie dlatego, że sam uważa się za człowieka, który potrafi stawić czoło problemom i sprawdza się w stresowych sytuacjach. Kiedy natrafia na mur, po prostu cofa się kilka kroków i szuka innej drogi ponad lub dookoła przeszkody.

Warren Bennis i Burt Nanus, przygotowując swoją książkę *Przywódcy (Leaders)*, przeprowadzili wywiady z szefami największych, światowych firm. Autorzy zauważyli, że ich rozmówcy odróżniali się od większości przeciętnych ludzi jedną cechą: "Oni po prostu nie myślą o klęsce. Nie używają nawet tego słowa. Uciekają się do synonimów takich jak «pomyłka», «niedopatrzenie», «niedociągnięcie» lub niezliczonej liczby innych jak «falstart», «bałagam», «galimatias», «zahamowanie», «błąd». Nigdy klęska".

* 1. Główna bohaterka głośnej powieści dla dzieci amerykańskiej pisarki Eleanory H. Porter, Pollyanna, (1946 r.), stała się symbolem postawy życiowej (określanej mianem "symptomu Pollyanny"). Życie wedle tej postawy jest grą: "Bo to jest gra, w to, żeby się cieszyć, należy więc we wszystkim zawsze dojrzeć dobrą stronę i cieszyć się z niej". Pierwszy raz książka ta ukazała się na rynku polskim w 1971 roku nakładem wydawnictwa "Nasza Księgarnia". (por. s. 30)

SPOSÓB 2: Szukaj wielu możliwych rozwiązań.

Optymiści odnoszą sukcesy nie tylko dlatego, że uważają siebie za ludzi, którzy potrafią rozwiązywać problemy, ale także dlatego, że zawsze mają w głowie cały arsenał alternatywnych rozwiązań. Kiedy jedno nie daje rezultatu, wybierają po prostu kolejną opcję. Odyseja Homera zawiera piękną scenę, opisującą, jak zmartwiony syn Odyseusza obawia się, że jego ojciec nigdy nie powróci z wojny. Wówczas Pallas Atena pociesza go tymi słowami, które w potocznym języku brzmiałyby tak: "Twój ojciec nie pozostanie już długo na wygnaniu... Zaufaj Odyseuszowi, on zawsze potrafi znaleźć jakiś sposób". Jest to bardzo trafny opis charakterystycznych cech wszystkich upartych optymistów. Optymiści zawsze znajdują wyjście z sytuacji.

Nie przestają próbować, eksperymentować, szukać. I w końcu okazuje się, że któryś z tych eksperymentów skutkuje. Odyseusz powraca do domu, aby przepędzić zalotników swojej żony i przywrócić jedność w rodzinie. Jest to chyba największy "powrót" w całej literaturze. Spójrzmy teraz na analogię bardziej nam współczesną. Gdy na boisku piłki nożnej widzimy cofanie się graczy na własne pole, jesteśmy świadkami taktycznej defensywy dającej możliwość silnego kontrataku. Jest to w rzeczywistości lekcja ćwiczenia alternatyw. Zawodnicy w ułamku sekundy zmieniają kierunek biegu, szukając luki w, pozornie niemożliwej do przerwania, linii obrony – krótko mówiąc, poszukują alternatywnych rozwiązań.

Ta elastyczność przystosowania się do sytuacji jest cechą charakterystyczną ludzi sukcesu we wszystkich dziedzinach życia. Młody człowiek o nazwisku James Whistler był kadetem w West Point, a chciał zostać zawodowym oficerem. Nie potrafił jednak zdać egzaminu z chemii i w końcu usunięto go z uczelni. Nie oglądając się za siebie, zajął się... malarstwem i został jednym z najbardziej cenionych artystów swojej generacji. Whistler mówił, że gdyby krzem był gazem, on z pewnością zostałby wielkim generałem, ale gdyby został generałem, nie namalowałby takich znanych obrazów, jak "Biała dziewczynka" czy "Matka artysty" i wielu z najwspanialszych w świecie akwafort.

Julio Iglesias był zawodowym piłkarzem w Madrycie, dopóki jego kariery nie przerwał wypadek samochodowy, po którym ponad rok leżał sparaliżowany na szpitalnym łóżku. Los chciał, że pielęgniarka przyniosła mu gitarę, by pomóc mu zabić jakoś dłuży się czas. I mimo, że Julio Iglesias nie miał żadnych planów związanych z muzyką, został gwiazdą muzyki pop.

Tomasz Edison, w swych pracach nad wynalezieniem żarówki, wykonywał eksperyment za eksperymentem, mimo że nie przynosiły one żadnych rezultatów. "Nie denerwuj się _ mówił do swego zniechęconego współpracownika – nie jesteśmy na złej drodze. Teraz znamy co najmniej tysiąc rzeczy, które na pewno nie działają, a więc jesteśmy już dużo bliżej tych, co będą działać".

SPOSÓB 3: Przewiduj czekające cię problemy.

Czy można być zbyt wielkim optymistą? Oczywiście, że tak. Wszyscy znamy ludzi, którym lekkomyślny optymizm przysporzył tylko kłopotów. Zbyt dużo pożyczali, przewidywali zbyt duże zyski, nie przewidywali opóźnień i w efekcie interesy, jakie prowadzili, poniosły fiasko. Natomiast trzeźwo myślący optymiści przewidują problemy. We wrześniu 1960 roku amerykańska firma farmaceutyczna zwróciła się do Ministerstwa Zdrowia (US Food & Drug Administration) z prośbą o przyznanie licencji na nowe pigułki nasenne zwalczające poranne nudności, powszechnie stosowane w Europie przez kobiety ciężarne. Przynosiły one natychmiastowy, głęboki, naturalny sen i nie powodowały złego samopoczucia. Były tanie i na przetestowanych zwierzętach nie wywoływały skutków ubocznych. Zdawało się, że wszystko przemawia za wydaniem licencji. Ale podanie trafiło na biurko doktor Prances Kelsey, matki dwóch dorastających córek. Doktor Kelsey miała wiele wątpliwości dotyczących leku. Niepokoił ją fakt, że efekty testowania na zwierzętach nie pokrywały się w pełni z wynikami testów przeprowadzonych na ludziach, zażądała więc wnikliwszych badań. Amerykański producent, pewny, że posiada wystarczające dowody na nieszkodliwość leku, miał już załadowaną na statki pierwszą część transportu. Firma przedstawiła całą serię raportów i badań, nieustannie naciskając na wydanie licencji. Jednak pani Kelsey wciąż miała jakieś zastrzeżenia i nie pozwoliła na pośpiech. Dnia 29 listopada 1961 roku z Europy przekazano wiadomość, że lek spowodował "epidemię" wad porodowych i następnego dnia lek został wycofany z użycia. Lek – *thalidomid* – okazał się jedną z najbardziej haniebnych katastrof w przemyśle farmaceutycznym naszego stulecia. Tysiące dzieci w Europie urodziło się bez rąk i nóg lub ze zniekształceniami oczu, przełyku czy przewodu pokarmowego. Jedno na troje takich dzieci umierało.

Podczas ceremonii, która miała miejsce w Białym Domu w sierpniu 1962 roku, prezydent Kennedy przyznał doktor Kelsey "Prezydencką Nagrodę za Szczególną Służbę Społeczeństwu" (The President's Award for Distinguished Federal Civilian Service), najwyższe odznaczenie rządowe w Stanach Zjednoczonych. A wszystko dzięki temu, że Prances Kelsey umiała przewidywać problemy.

Dobrze prosperujący agent od nieruchomości w moim mieście jest jednocześnie pogodnym człowiekiem i bystrym businessmanem. Kiedyś, gdy rozmawiałem z nim o źródle jego dobrego humoru, powiedział mi: "Zawsze robię dwie rzeczy:

– Pytam siebie: »Co mogę zrobić, żeby polepszyć sytuację?« – Próbuję z góry unikać nieprzyjemnych sytuacji tam, gdzie tylko to jest możliwe".

Jego druga zasada może okazać się ważniejsza od pierwszej. Są chwile, kiedy negatywne myślenie zapobiega przyszłym niepowodzeniom. Być optymistą nie znaczy wcale być zawsze otwartym dla każdego, kto potrzebuje naszego czasu albo naszych

pieniędzy. Kiedy podejmujesz inwestycję, zatwierdzasz plan czy przeprowadzasz rozmowę z kandydatem do pracy, musisz myśleć o scenariuszach «ciężkich przypadków». Prawdziwy optymista zadaje bardzo wnikliwe pytania: „Jakie potencjalne problemy możemy tu napotkać?” „Jak możemy to ulepszyć?” „Czy to ma prawo się nie udać?” „W którym miejscu tego przedsięwzięcia mogą nas nabrać?”

Optymiści mają świadomość, że nie wszystko zawsze dzieje się tak, jakbyśmy sobie tego życzyli i że są ludzie, którzy, jeśli im tylko na to pozwolimy, przejmą nasze stanowiska, pieniądze, a nawet zabiorą przyjaciół. Pewnego razu Sinclair Lewis otrzymał list od młodej i pięknej kobiety, która chciała zostać jego sekretarką. Pisała, że potrafi pisać na maszynie, prowadzić kartotekę i robić, cokolwiek by trzeba. List swój zamknęła stwierdzeniem: „Kiedy mówię cokolwiek by trzeba, mam na myśli cokolwiek”. Lewis pokazał list swojej żonie, Dorothy Thompson. Ona odpisała: „Pan Lewis już ma wspaniałą sekretarkę, która potrafi pisać na maszynie i prowadzić kartotekę. Wszystko inne robię ja i kiedy mówię wszystko, to mam na myśli wszystko”. To wcale nie był cynizm, ale dobrze pojęte własne dobro, które pozwoliło zażegnać problemy zanim się one pojawiły.

SPOSÓB 4: Mów otwarcie o negatywnych odczuciach.

Pewna kobieta, nieuleczalnie chora na raka, powiedziała mi: „Nie boję się umrzeć, ale nie mogę patrzeć, co ta choroba zrobiła z moją rodziną. Czy istnieje coś, co mógłbyś powiedzieć Jackowi, żeby go pocieszyć?”

„Rito – odpowiedziałem – gdybym poklepał twego męża po ramieniu i powiedział: »Otrząśnij się z tego, nie przejmuj się tak« – obraziłbym go. On nie chce być teraz szczęśliwy. Bardzo cię kocha i właśnie dlatego, że cię kocha, najbardziej naturalną rzeczą na świecie jest to, że się martwi. Jest coś szlachetnego w jego smutku”. Pomyślała chwilę i powiedziała: „Może masz rację. Dziękuję”. Łzy są często darem Boga, a smutek jest zdrowym uczuciem.

Kiedyś, wiosną 1953 roku, George i Barbara Bush dowiedzieli się, że ich trzyletnia córka Robin, ma białaczkę. Żyła jeszcze osiem miesięcy, a Barbara, której włosy zaczęły nagle siwieć, nie odstępowała jej łóżeczka. Przyjaciele mówią, że państwo Bush „do końca przeżywali swój smutek, będąc na przemian to żałobnikami, to pocieszycielami”. Jest to najpełniejszy sposób przeżywania tragedii. Pani Bush mówiła: „George trzymał mnie mocno i nie pozwolił mi odejść. Wiadomo przecież, że wiele małżeństw, które tracą dzieci rozwodzi się, bo nie rozmawiają ze sobą. On mi na to nie pozwolił”. Depresja spowodowana jest często tłumieniem w sobie jakichś negatywnych uczuć, głównie gniewu lub żalu. (Mimo, że smutek i depresja wyglądają podobnie i są często mylone, w rzeczywistości są zupełnie różne. Depresja nie jest uczuciem smutku, ale raczej brakiem uczuć). Droga do optymizmu nie prowadzi więc przez zaprzeczenie tych uczuć. Wręcz przeciwnie, zaakceptowanie i wyrażenie ich jest często pierwszym krokiem do wyjścia z depresji. Jak powiedział pewien mędrzec: „Droga na zewnątrz jest nieraz drogą przez wewnątrz”.

SPOSÓB 5: Szukaj dobrych stron trudnych sytuacji.

W wieku lat 52, C.S. Lewis był profesorem literatury w Magdalen College, w Oxfordzie i znanym na całym świecie chrześcijańskim apologetą. Był kawalerem, który – według niektórych źródeł – czuł się nieswojo w towarzystwie kobiet. Charakteryzując siebie w liście do uczniów piątej klasy, którzy napisali do niego z Rockville, w stanie Maryland, tak pisał: „Jestem wysoki, gruby, łysawy, rumiany, mam czarne włosy, podwójny podbródek i do czytania zakładam okulary. Pozdrawiam was wszystkich. Kiedy będziecie się modlić, wspomnijcie czasem Bogu o mnie”.

Później, w 1952 roku, Lewis spotkał Joy Davidman, amerykańską poetkę, matkę dwojga dzieci, ateistkę i komunistkę, która nawróciła się na chrześcijaństwo częściowo dzięki lekturze książek Lewisa. Ci, którzy znali Lewisa, dziwili się, że ten wielki profesor, który zawsze szukał męskiego towarzystwa, zaczął naraz spędzać całe wieczory z młodą, atrakcyjną Amerykanką. Brytyjskie Ministerstwo Spraw Wewnętrznych nie wyraziło zgody na przedłużenie wizy pani Davidman i w gruncie rzeczy dlatego Lewis zaproponował jej małżeństwo, to znaczy związek cywilny mający być tylko czystą formalnością, umożliwiającą pani Davidman otrzymanie brytyjskiego obywatelstwa. „Wszystko będzie po staremu – zapewniał ją – osobne mieszkania i w ogóle”. Poza tym w każdej chwili, gdyby tylko chciała, mogła zażądać unieważnienia związku. I tak 23 kwietnia 1956 roku Lewis i Davidman zawarli związek cywilny. I stała się rzecz dziwna. Mimo, że małżonkowie nadal mieszkali oddzielnie, powoli zaczęli zakochiwać się w sobie. „Zacząło się od *agape*, przeobraziło w *philia*, stało się współczuciem, a na końcu przyszedł eros” – pisał Lewis. Mniej więcej w tym samym czasie Joy zachorowała. W nocy, będąc sama w domu, potknęła się o sznur telefoniczny i straciła przytomność. W szpitalu rozpoznano raka. Lewis przez cały czas nie uważał swej przyjaciółki za żonę, jako że nie zawarł z nią ślubu kościelnego. W szpitalu anglikański pastor udzielił im ślubu. W ciągu następnych trzech lat choroba Joy cofnęła się. Joy wprowadziła się wraz z synami do Kilns, domu, w którym mieszkał Lewis. Mimo że Lewis doskonale zdawał sobie sprawę, że kiedyś nastąpi nawrót choroby, był niepokieszony gdy jego żona zmarła. „Nikt mi nigdy nie mówił, że żal jest tak bardzo podobny do strachu” – napisał w swoim notesie. „Nie boję się, ale uczucie jest takie samo jakbym się bał. To samo ściskanie w żołądku, ten sam niepokój, ziewanie... Ona była moją córką i moją matką, moim uczniem i nauczycielem, poddaną i suwerenem, i zawsze moim, wiernym przyjacielem, powiernikiem, bratnią duszą. Moją kobietą, ale jednocześnie, kompanem (a miałem wielu, naprawdę dobrych) tak wspaniałym, jakim nie był dla mnie żaden mężczyzna...”

Nawet gdybyśmy się nie pokochali i tak powinniśmy być razem – nawet gdyby to miało wywołać skandal”. Lewis żałował, że

tak krótko byli razem. “Czy ma sens wiara w złego Boga?” – pytał. “W końcu, czy Bóg może być tak straszny, jak to wszystko? Kosmiczny sadysta, złośliwy imbecyl?”

Z terapeutycznego punktu widzenia, taki gniew jest zdrową reakcją – nawet jeśli jest to gniew, który przez chwilę uraga Bogu. Bóg »potrafi« poradzić sobie z takimi reakcjami. Z pewnością najlepszym lekarstwem jest czas. W końcu Lewis zaczął przełamywać swój smutek i zebrał wszystkie napisane w gniewie notatki w jednej z najlepszych swoich książek Doznany smutek (A Grief Observed). Książka ta nie tylko stała się ważną pozycją na liście literatury chrześcijańskiej, ale przede wszystkim napisanie jej pomogło samemu Lewisowi pogodzić się ze śmiercią swojej żony i odkryć wiele dobra obecnego w tak trudnym doświadczeniu.

Innym przykładem silnej osobowości, która nie cofała się przed niepowodzeniami i potrafiła wyciągnąć korzyści z przeciwności losu był Tomasz Edison. W grudniu 1914 roku jego wielkie laboratoria w West Orange, w New Jersey, zostały prawie całkowicie zniszczone przez pożar. W ciągu jednej nocy Edison stracił wyposażenie warte dwa miliony dolarów i większość dokumentacji przeprowadzonych badań.

Syn Edisona, Charles, biegał jak szalony, próbując znaleźć ojca. W końcu natknął się na niego, jak ten stał niedaleko ognia, z twarzą ogorzałą od żaru i siwymi włosami rozwianymi na zimowym wietrze. “Serce mi się ścisnęło na jego widok – mówił Charles Edison. – Nie był już młody, a wszystko, co było jego życiem, zostało zniszczone.

Zauważył mnie. »Gdzie matka?« – zawołał. – »Znajdź ją i przyprowadź tutaj. Nigdy już nie zobaczy nic podobnego«. Następnego ranka, chodząc wokół zgłiszcz tak wielu swoich nadziei i marzeń, sześćdziesięciosiedmioletni Edison powiedział: “Nieszczęście ma wielką wartość. Spłonęły wszystkie nasze błędy. Dzięki Bogu, możemy wszystko zacząć od nowa”. Dar przemieniania trudności w środki wiodące do celu wyjdzie na korzyść każdemu, bez względu na towarzystwo i okoliczności.

Lecąc opóźnionym samolotem w noc poprzedzającą Święto Dziękczynienia, siedziałem obok pewnego sympatycznego akwizytora. Mówił, że leciał cały dzień ze stanu New York i został wieczorem w Salt Lake City. Z powodu opóźnienia dostanie się do domu w Bakersfield dopiero o drugiej nad ranem. Ale czy był zmęczony i poirytowany jak większość podróżnych w naszym zatłoczonym samolocie? Nic podobnego, bawił się radośnie z dziećmi siedzącymi naprzeciwko, rozweselając wszystkich. – Co pan sprzedaje? – zapytałem. – Urządzenia wiertnicze. – To chyba ciężka robota w dzisiejszych czasach. – Nie – odparł. – Nie może być lepiej. Właśnie w tym roku otworzyliśmy nową filię, która świetnie prosperuje. – Ale czy przemysł naftowy nie przeżywa ogromnej recesji? – spytałem. – Owszem, ale zdecydowaliśmy się nie brać w niej udziału – odparł z uśmiechem i zaczął mi wyjaśniać sekret powodzenia swego przedsiębiorstwa. – Gwałtowny spadek cen w przemyśle był dla nas bardzo korzystny, ponieważ cała nasza konkurencja się załamała, skarżąc się, że trzeba obniżyć ceny i nie da się już na tym robić pieniędzy. Negatywna postawa odstrasza klientów. My z kolei, wcale nie opuszczamy cen, ale za to oferujemy najlepszą ze wszystkich obsługę, jesteśmy entuzjastyczni i przekonujący. Klienci lubią dokonywać transakcji ze sprzedawcami, którzy przejawiają taką właśnie postawę. Znów się uśmiechnął i powiedział: – Jeśli ta recesja potrwa jeszcze rok, zarobię wystarczająco dużo pieniędzy, aby iść na emeryturę. .

SPOSÓB 6: Unikaj sztucznie entuzjastycznych rozmów.

Ludzie sukcesu nie mówią o tym, jak jest wspaniale, jeśli w rzeczywistości jest źle. Niektórzy ludzie próbują śmiać się w twarz trudnościom i twierdzą, że jeśli wszyscy będą cierpliwi, to wszystko zmieni się na dobre. Ale zazwyczaj w takich przypadkach nic nie układa się dobrze. Małe problemy – nie potraktowane poważnie – zwykle rosną, niebawem stają się duże i wkrótce znajdujemy się w środku kryzysu. Channing Pollock po obejrzeniu sławnej sztuki o Pollyannie napisał: “Po tym, jak przez dwa akty znośnię grzeczności Pollyanny, wyszedłem w noc, szukając okazji pobicia jakiegoś niewidomego żebraka. Gdybym stracił obie nogi i to potworne dziecko powiedziałoby mi, że powinienem być szczęśliwy, bo teraz będę mógł »cały czas siedzieć«, boję się bardzo, że postąpiłbym tak, że ono samo miałyby przez jakiś czas utrudnione siedzenie”. Postawa Pollyanny wcale nie pomaga ludziom, którzy idą doliną cieni. Kiedy Aron, syn rabbięgo Harolda S. Kushnera, miał cztery lata, jego rodzice dowiedzieli się, że cierpi on na rzadką chorobę “gwałtownego starzenia się”, co oznacza, że nigdy nie będzie miał więcej niż metr wzrostu, nie będzie miał włosów na głowie i ciele, i będąc jeszcze dzieckiem, będzie wyglądał jak mały, dorosły mężczyzna. Dziesięć lat później dziecko umarło. Kushner przyznaje, iż, mimo że przez wiele lat był teologiem, teraz sam zaczął zmagać się z filozoficznymi pytaniami, dlaczego takie rzeczy się zdarzają, a wniosek do jakiego doszedł po przeczytaniu Księgi Hioba był taki: »Życie to nie zawsze uczciwa gra«. Później napisał: “Ból nie trwa wiecznie, nie jest też niemożliwy do zniesienia”. W trudnych sytuacjach poleca on zastosować trzy bardzo ważne zasady:

1. **Być z ludźmi.**
2. **Zaakceptować ból jako część życia.**
3. **Pamiętać, że to ja sam decyduję o tym, jak żyję.**

Te reguły należy zaliczyć do innej kategorii niż banały wypowiedane przez optymistów podobnych do Pollyanny. Podczas spotkań dla akwizytorów często słyszy się szablonowe “pogadanki motywujące”, mające dodać skrzydeł słuchaczom. Wygląda to mniej więcej tak: “Jesteście wspaniali pod każdym względem, wasz umysł jest pełen energii, jesteście nie do zużycia i jeśli tylko

będziecie mocno w to wierzyć, osiągniecie wszystko”. Wiele już razy słyszeliśmy podobne słowa: począwszy od książki Mały silnik, który mógł (The Little Engine That Could) aż po najnowsze poradniki, które mówią nam, że jeśli tylko będziemy mieli wystarczającą wiarę, będziemy góry przenosić.

W tych entuzjastycznych radach jest wystarczająco dużo prawdy, aby uczynić je atrakcyjnymi, ale głoszący je “motywacyjni mówcy” gubią często istotę rzeczy i dochodzą do absurdu. Dla przykładu, Napoleon Hill w swej książce *Mysł i starwaj się bogatym* (Think and Grow Rich) mówi:

Cokolwiek Umysł Człowieka może sobie Wyobrazić i w co może Uwierzyć to może Osiągnąć.

Są to puste frazesy, które tylko dewalują pojęcie wiary i nadziei. Wielu naszych pacjentów, którzy muszą pozostawać na oddziałach zamkniętych szpitala psychiatrycznego podpisałoby się pod tymi bzdurami. To nieraz właśnie wielkość spodziewanych, a niemożliwych do realizacji oczekiwań pomogła im wpędzić się w obecną chorobę. Czasem nie zdajemy sobie nawet sprawy jak mylące i poniżające może być mówienie ludziom, że jeśli tylko podniosą swoje łańcuchy i przyjmą właściwą postawę, życie dobrze się ułoży. Pewna kobieta mówiła, że nie przypomina sobie, aby nienawidziła kogoś oprócz jednego mężczyzny. Podczas jej pierwszej podróży statkiem był on chyba jedynym pasażerem na pokładzie, który nie cierpiał na chorobę morską. “Był bardzo uprzejmy, ale gdy usiadł na brzegu mojej koi i zaczął mówić, jak bardzo lubi takie kołysanie i że nie czułamby się tak źle, gdybym tylko się nie poddawała morskiej chorobie, doszłam do wniosku, że zapłaciłabym każdą cenę za to, by do samego końca podróży widzieć go cierpiącego na jego koi”.

Sztuczne, entuzjastyczne frazesy są bodaj ostatnią rzeczą, jakiej potrzebujemy jako wspólnie pracujący zespół. Czego takiej grupie potrzeba to lidera, który powie: “Mamy tu straszny bałagan, ale jeśli zakaszemy rękawy, może uda się nam coś z tym zrobić”.

2. Poszukiwanie rozwiązań.

*Nie ma w życiu beznadziejnych sytuacji;
są tylko ludzie, którzy stali się bezradni wobec nich.*

Cla re Booth Luce

Gdy badamy cechy optymistów, widzimy jak zaczyna się wyłaniać ciągle powtarzający się motyw: optymiści są ludźmi czynu. Kiedy pojawiają się kłopoty – nie stoją beczynnym z założonymi rękami. Wręcz przeciwnie, biorą się do roboty i próbują poradzić sobie choć z częścią kłopotów, nawet wówczas, gdy nie widzą jeszcze ostatecznego rozwiązania problemu. A więc cecha charakterystyczna numer dwa brzmi:

Optymiści są gotowi przyjąć częściowe rozwiązania.

Henry Ford powiedział kiedyś, że każde zadanie, bez względu na to jak wielkie, zawsze da się rozwiązać, jeśli rozbije się je na wystarczająco małe części. Większość optymistów myśli podobnie i rozkłada pracę na małe, łatwe do pokierowania odcinki. Optymista mówi: “Nie wiem, jak ostatecznie pokonam ten problem, ale wiem przynajmniej to, że jest jedna rzecz, którą mogę zrobić dzisiaj”. Młoda, samotna matka zwróciła się do mnie po radę, gdyż jej życie po rozwodzie zaczęło się układać coraz gorzej. Była małą, drobną osobką, a poruszała się w taki sposób, jakby dźwigała na swych barkach dwadzieścia lat zmęczenia. Jej były mąż pozostawał na zasiłku dla bezrobotnych, ona sama zaś nie miała w pracy żadnych perspektyw, a dzieci okazywały się być czasami ciężarem ponad siły. Jej przyszłość wyglądała zatem niewesoło.

– Jedynym jaśniejszym punktem w moim życiu jest miłość do mojego kolegi z pracy. Jest żonaty i mówi, że nigdy nie odejdzie od swojej żony, ale nasz związek trwa już dwa lata, zawsze to lepsze niż nic.

– Z pewnością nie będzie to po twojej myśli – powiedziałem jej po godzinie rozmowy – ale powinnaś wycofać się z tego związku. Jest on dla ciebie niszczący moralnie i psychicznie. Będziesz się powoli wyniszczać, gdy tymczasem mogłabyś osiągnąć coś o wiele lepszego. To, co robisz, to samozagłada.

– Łatwo tak powiedzieć – obruszyła się. – Samotna matka z dwojgiem dzieci nie ma w życiu zbyt wielkich szans. Jak ma mi pomóc to, że od niego odejść? Będę tylko bardziej samotna. Kiedy pacjent podejmuje trudną decyzję, nie zawsze wiedzie to do cudownej zmiany jego życia, w tym jednak przypadku historia znalazła szczęśliwe zakończenie. Kosztowało ją to sześć miesięcy zmagania, podczas których zrywano i ponownie nawiązywano stosunki, w końcu jednak kobieta zrozumiała, że była wykorzystywana i zerwała ze swoim kochankiem. Aby wypełnić swoją samotność zapisała się na wieczorowe kursy. To z kolei dało jej możliwość znalezienia lepszej pracy.

Skąd wzięło się tyle powodzenia? Z całego ciągu częściowych rozwiązań. Kobieta robiła to, co było słuszne, nawet wtedy, gdy nie widziała natychmiastowych korzyści, a to z kolei prowadziło ją do kolejnych rozwiązań.

Godny uwagi jest fakt, że gdy ludzie przychodzili do Jezusa, On często prosił ich o wykonanie konkretnych czynności.

“Idź, obmyj się” – powiedział niewidomemu.

“Wyciągnij rękę” – nakazał człowiekowi, który miał uschlą rękę.

“Weź swoje łoże i idź do domu” – powiedział do paralityka.

Kiedy budzimy się z letargu i podejmujemy jakieś działanie, to owo działanie umacnia naszą pewność siebie.

Jak dwóch ludzi stawiło czoło klęsce

Dla autora, Thomasa Carlyle’a, nastały czarne dni. Jego przyjaciel filozof, John Stuart Mill, przyszedł pewnego dnia do jego gabinetu i powiedział, że służąca rozpałała w piecu ogień rękopisem, który Carlyle dał mu do przeczytania.

Był to jedyny egzemplarz. Carlyle na przemian to wpadał w gniew, to w smutek, aż w końcu ogarnęła go głęboka depresja. Pewnego dnia wyrzwał przez okno i zobaczył pracujących murarzy. “Pomyślałem sobie – napisał później – że tak, jak murarze kładą cegłę po cegle, tak samo ja mogę kłaść słowo po słowie, zdanie po zdaniu”. Zaczął raz jeszcze pracować nad swą Rewolucją Francuską (The French Revolution). Praca ta przetrwała po dziś dzień jako klasyka i jako przykład osiągnięcia, które jest możliwe tylko wtedy, gdy mając przed sobą straszną podróż, po prostu zaczynamy stawiać krok po kroku.

Benjamin Franklin napisał w swojej Autobiografii: “Szczęście ludzkości jest tworzone nie tyle przez wielkie przypyły fortuny, które zdarzają się bardzo rzadko, ile przez drobne korzyści, które zdarzają się codziennie”. Mój znajomy powiedział, że nauczył się sztuki radzenia sobie z przeciwnościami, która pomaga mu w życiu. Było to za czasów college’u. Zubożała szkoła nie miała funduszy na stypendia, a on nie miał pieniędzy na opłacenie nauki. W połowie semestru zdecydował się spakować manatki i wrócić do domu, na wieś. Rektor college’u dowiedział się o jego planowanym wyjeździe i wezwał go do siebie. Kiedy wysłuchał jego historii powiedział: “Synu, nie wiem, jak utrzymamy cię tutaj, ale nie chcemy, żebyś odchodził. Zostaw więc niemożliwe Bogu, a sam weź się za to, co możliwe”. W końcu finansowe problemy zostały jakoś rozwiązane, ale mój przyjaciel mówi, że lekcja, jaką wtedy otrzymał w gabinecie rektora, była dużo więcej warta niż pieniądze na opłatę nauki. Obecnie pracuje on na kierowniczym stanowisku i ma pod swoim nadzorem ponad pięć tysięcy pracowników. “To proste zdanie o pozostawieniu Bogu niemożliwego i uporaniu się z możliwym pomogło mi wiele w tak zwanych sytuacjach bez wyjścia” – powtarza.

Sposób dzielenia problemów »na pół«

Wiadomo, że dobry początek to połowa sukcesu. Arystotelesowi przypisuje się powiedzenie, że najważniejszy jest pierwszy krok. Początki są zawsze najtrudniejsze i choć są to małe, niepozorne kroki, pozostają one potężne w skutkach. Gdy raz już są one za nami, łatwo jest nam dodać całą resztę.

Goethe powiada:

Co możesz zrobić lub o czym śnić, zaczynaj.

W odwadze jest geniusz, magia i siła,

Zakrzętnij się tylko i zagrzewaj swój umysł

Zaczynaj, by dzieło twe mogło dojrzewać!

W klinice psychiatrycznej gdzie pracuję, stosujemy założenie, że problemy naszych pacjentów są już w połowie rozwiązane, zanim się do nich zabierzemy. Powód? Zazwyczaj przez wiele lat brali oni pod uwagę możliwość terapii, aż wreszcie zadzwonili i umówili się na wizytę. Znaczy to, że sami zdecydowali się przystąpić do rozwiązywania swoich problemów. Podjęcie terapii jest połową sukcesu w procesie leczenia.

Uwolnienie się od perfekcjonizmu

Optymiści w obliczu poważnych problemów, potrafią zmobilizować swoje siły, a jest tak dlatego, że zazwyczaj zwalczają w sobie skłonność do perfekcjonizmu. Zadawają się częściowymi rozwiązaniami na dzień dzisiejszy.

Wielka liczba ludzi cierpiących na depresję dręczy się myślą, że wszystko muszą robić doskonale.

W rezultacie robią niewiele. Przyznają, że ich twarde zasady powodują stresy i są może nierozsądne, ale – ich zdaniem – dążenie do perfekcji wznosi ich na wyżyny doskonałości i produktywności, których by nie osiągnęli w żaden inny sposób. W rzeczywistości jednak bywa zupełnie inaczej. Perfekcjonisci osiągają zazwyczaj mniej, ponieważ tracą więcej czasu – przeżywanie strachu przed klęską paraliżuje ich działania. Niechętnie podejmują jakiegokolwiek trudne przedsięwzięcia dopóki nie wiedzą, jak mogliby je doprowadzić do końca bez narażania się na niepowodzenie.

Fascynujące studium trzydziestu czterech dobrze zarabiających akwizytorów, przeprowadzone przez Davida Burnsa, wykazało, że osiemnastu z nich przejawiało perfekjonistyczny sposób myślenia, zaś szesnastu nie stawiało sobie za cel całkowitej doskonałości. Burns zakładał, że najwyższe wynagrodzenia będą otrzymywać perfekcjonisci. Zaobserwował jednak wręcz odwrotną tendencję. Perfekcjonisci, którzy utożsamiali własną wartość z osiągnięciami zawodowymi zarabiali rocznie średnio o 15000 dolarów mniej niż pozostali. Płacili niezwykle wysoką cenę za swój “umysłowy kaftan bezpieczeństwa”.

Dwóch starożytnych bohaterów.

Stary Testament przekazuje historię o sile, jaką posiadają ludzie, którzy nie boją się działać. Kiedy potomstwo Izraela zbliża-

to się do ziemi obiecanej, Mojżesz wysłał dwunastu zwiadowców ku granicy, na rozpoznanie. Ci, powróciwszy po czterdziestu dniach, wydawali sprzeczne opinie:

1. Ta ziemia jest cudowną krainą, mlekiem i miodem płynącą. Przynieśliśmy nawet okazy owców tam rosnących.

2. Niestety, nigdy nie zdobędziemy tej ziemi, bo miasta są dobrze umocnione i zamieszkują je olbrzymi. Tylko dwaj zwiadowcy, Kaleb i Jozue, przynieśli bardziej obiecujące wieści. "Ruszajmy natychmiast i zajmijmy tę ziemię, bo możemy ją opanować" - powiedzieli. Ci dwaj nie patrzyli na okoliczności przez różowe okulary, przyznali, że olbrzymi są przerażający i że zdobycie miast nie będzie łatwe. "Ale Bóg jest z nami; nie obawiamy się ich" - mówili. Jaka była odpowiedź tłumowi? Ludzie stanęli po stronie pesymistów. Płakali i lamentowali całą noc, i zaczęli obmyślać plany powrotu do Egiptu. Nie należy więc nigdy lekceważyć potęgi choćby kilku "fałszywych proroków". Mogą oni z łatwością opanować tłum. Optymizm i entuzjazm są zaraźliwe, ale nie udzielają się tak łatwo, jak pesymizm czy zwątpienie.

Mojżesz i jego ludzie słabli, latami oblegając ziemię obiecaną. Dziesięciu pesymistycznych zwiadowców zginęło na pustyni Synaj, a ich kości bieleły na równinach - świadkach ich zwątpienia. A co stało się z tymi, którzy zdecydowani byli działać z wiarą? To właśnie oni doprowadzili w końcu do zwycięskiego podboju obiecanej ziemi.

Ciekawym byłoby dowiedzieć się, czy Kaleb i Jozue byli stuprocentowo pewni sukcesu. Wątpię w to. Optymiści nie są szaleńcami. Nie mają pewności, że powiedzie im się każde zadanie, jakiego się podejmą, zadanie, którego inni by nawet nie tknęli. Biorą jednak pod uwagę różne rozwiązania, interpretują dane tak optymistycznie, jak tylko potrafią i nie zaprzestają działań, dopóki widzą choć cień szansy na ich powodzenie. Zazwyczaj to jedynie mniejszość ośmiela się wierzyć, że można rozwiązać to, co niemożliwe i gotowa jest rozpocząć wspinaczkę nawet wtedy, kiedy nie ma jeszcze pojęcia, jak można zdobyć szczyt. I rzeczywiście - właśnie tacy ludzie zdobywają góry.

Jak przegrać zwycięsko.

Praktyczni optymiści są zazwyczaj najwydajniejszymi pracownikami, gdyż nie cofają się przed niczym i wykorzystują wszystkie możliwości. Nancy Woodhull, usunięta z college'u, przeszła wszystkie szczeble kariery, od pokoju redakcyjnego aż po fotel dyrektorski, podejmując nowe projekty bez względu na ryzyko niepowodzenia. Była jedną z początkujących dziennikarek pracujących dla "USA Today", a dziś, w wieku lat czterdziestu czterech, jest odpowiedzialna za dwa główne działy w "Gannet Company" - gigancie na rynku środków masowego przekazu, który poza "USA Today" posiada także osiemdziesiąt trzy tytuły regionalnej prasy codziennej, szesnaście stacji radiowych i dziesięć telewizyjnych. Woodhull sama przyznaje, że w swojej karierze popełniła kilka poważnych błędów. Ludzie przypisują te sukcesy głównie jej determinacji do odważnego działania, nawet w sytuacjach gdzie się dostaje po głowie. "Nic nigdy nie zalega na biurku Nancy - mówi Mindi Keirnan, jeden z jej głównych zastępców. - Może się ona posuwać w niepożądanym kierunku, ale nigdy nie ustoi w miejscu".

Optymiści mają wręcz nonszalancki stosunek do klęski. Pewna moja znajoma zachęcała jednego ze swych synów, aby wziął się w garść i coś osiągnął. Chciała, żeby pełnił jakieś funkcje w szkole i brał udział w różnych zajęciach. "Mamo, ty nie rozumiesz jakie to dla mnie trudne, bo tobie zawsze wszystko się udawało" - odpowiedział chłopiec.

"Byłam zaskoczona taką odpowiedzią - powiedziała - ponieważ przegrywałam częściej niż ktokolwiek, kogo znam. Mogłam robić inne wrażenie, bo po prostu nie przejmowałam się tak bardzo klęską, więc podejmowałam więcej zadań niż przeciętny człowiek. A zgodnie z rachunkiem prawdopodobieństwa, jeśli podejmujesz wiele zadań, wiele ci się uda!"

Rabbi o baseballu

Zakłopotany człowiek poszedł po radę do mądrego i dobrego rabina. - Rabbi - powiedział, załamując ręce - jestem kompletnym nieudacznikiem. Nie udaje mi się nic osiągnąć z ponad połowy tego, do czego się zabieram. Poradź mi coś, proszę. Po chwili milczenia rabbi powiedział: - Synu, oto moja rada: Idź i przyjrzyj się stronie 930 "New York Times Almanac" z roku 1970, może wtedy znajdziesz spokój duszy.

Oto co znalazł: zestawienie średniej liczby uderzeń w ciągu życia największych graczy w baseball. Ty Cobb, największy slugger (wymiatacz), osiągnął zyciową średnią w wysokości 367.

Mężczyzna powrócił do rabina i zapytał: "Ty Cobb - 367. Czy o to chodziło?"

- Dokładnie o to - odparł rabin. - Ty Cobb trafił raz na trzy uderzenia. Nie osiągnął nawet 500 uderzeń, czego więc ty oczekujesz?

- No, tak - odrzekł mężczyzna, który myślał, iż jest skończonym nieudacznikiem tylko dlatego, że przegrywał w połowie przedsięwzięć, jakie podejmował.

Przypadek mężczyzny, który uważał, że jest zbyt wielkim optymistą

Być może najlepszą praktyczną ilustracją tych myśli będzie historia pewnego człowieka, którego spotkałem na konferencji handlowej w Denver. W swoim porannym wykładzie starałem się dokładnie pokazać, jak można powiązać optymizm z trzeźwym realizmem - jest to zresztą główny materiał zawarty w tej książce. Witając zebranych na sali, zauważyłem jakiegoś mężczy-

zną sprawiającego wrażenie niezrównoważonego. Gdy wszyscy wyszli, człowiek ten podszedł do mnie i prawie wyzywająco powiedział: "Nie zgadzam się prawie z niczym, co pan powiedział dziś rano, doktorze. Mój problem polega na tym, że ja zawsze byłem zbyt wielkim optymistą i ponieważ ufałem ludziom, teraz dostaję po głowie".

Zapytałem, czy pozwoli się zaprosić na lunch.

Zamówił pierwszy z kilku drinków i zatopił się w smutnej, gniewnej opowieści. Był jednym z bardziej cenionych akwizytorów w swoim rejonie, dopóki przed dwoma laty nie opuściła go żona. Od tamtej pory ciągają się po sądach, klóćąc się o alimenty i opiekę nad dziećmi. Jego starsza córka nie chce z nim rozmawiać, a on sam jest tak załamany, że prawie nie może już pracować. – Jedno, czego pragnę, to już zakończyć wreszcie sprawę rozwodową – powiedział.

– A dalej nie obchodzi mnie już nic, co się stanie. Starałem się znaleźć w jego życiu coś, na czym by można zacząć budować. Zapytałem go o klientów: – Jesteś dobrym sprzedawcą. Z pewnością masz wielu przyjaciół wśród klientów? – Nie, ich interesuje tylko to, co mogą ode mnie dostać, zresztą jak wszystkich innych.

– A twoja firma, twój szef? – Oni też mają wszystko w nosie – odparł. – Jestem prawie na wylocie i, mówiąc szczerze, wcale nie dbam o to, czy mnie zwolnią. Byłoby to pewnie na nie korzyść mojej żony, bo nie mógłbym płacić alimentów. Zaczynałem podejrzewać, że ten człowiek nigdy nie był zbyt wielkim optymistą. Miał najczarniejsze poglądy ze wszystkich ludzi, jakich kiedykolwiek spotkałem. Byłem jednak pewny, że musi być w nim ukryty choć cień nadziei.

– Czy wciąż kochasz swoją żonę? – spytałem.

– Tak – odparł szybko. – Czy jesteś pewny, że ona chce rozwodu?

– Powiedziała, że wróciłaby do mnie, gdybym przestał pić i poddał się leczeniu, ale może to tylko kolejna zagrywka, żeby jeszcze mocniej mnie zranić. Poza tym nie wierzę w żadne leczenie. Nawet nie wiem, dlaczego z panem rozmawiam. Ja też nie wiedziałem, ale stało się absolutnie jasne, że jego sytuacja jest bardziej obiecująca niż sam to przyznał. Rozmawialiśmy prawie całe popołudnie o różnych możliwościach, o tym, że nie jest tak bardzo zgnębiony, jak mu się wydaje i o tym, jak mógłby poprawić swoje nastawienie przy pomocy prostych, sprawdzonych metod. Powiedziałem mu, że mimo iż nikt nie może być pewny, czy jego małżeństwo da się jeszcze uratować, może spróbować wprowadzić w swoje życie kilka zmian. Gdyby tylko uczynił kilka małych kroków we właściwym kierunku, całkowity efekt mógłby być zadziwiający. Gdy się zegnaliśmy poprosił o adres poradni małżeńskiej w jego mieście.

Nie widzieliśmy się już później, ale czasami rozmawiamy ze sobą przez telefon i co roku z niecierpliwością oczekuję jego bożonarodzeniowych życzeń, gdyż zawsze zawierają one nowy obraz jego rodziny. Po kilku nieudanych próbach udało mu się pogodzić ze swoją żoną. Chodzi na spotkania "Anonimowych alkoholików", bierze czynny udział w życiu swego parafialnego kościoła, a w zeszłym roku był najlepiej zarabiającym akwizytorem w całej swojej firmie...

3. Dbanie o własną przyszłość

*Nikt nie osiągnął nigdy nic wspaniałego oprócz tych,
którzy ośmielili się wierzyć, że jest w ich wnętrzu coś,
co przewyższa okoliczności.*

Bruce Barton

Jeśli zgodzimy się, że praktyczni optymiści są ludźmi czynu, to dobrze byłoby zgłębić źródło ich zapału. Dlaczego niektórzy ludzie nigdy nie ustają w działaniu podczas gdy inni załamują ręce? Jaka motywacja daje niektórym siłę do pokonywania problemów, nawet gdy ich rozwiązanie nie jest jeszcze wcale oczywiste? Jest to cecha charakterystyczna numer trzy:

Optymiści wierzą, że sami decydują o swojej przyszłości.

Problem kontroli nad swymi dalszymi losami wydaje się być dosyć skomplikowany. Wielu ludziom, którzy zgłaszają się do poradni takich jak nasza, nie udaje się dostać tego, czego oczekują od tej wizyty. Dlaczego? Ponieważ nie mają oni jasno sprecyzowanych celów. A nawet jeśli je mają, to brak im zdecydowanego planu działania koniecznego do ich osiągnięcia. Z początku wydawało mi się, że ci pacjenci to ludzie leniwi, próbowałem więc mówić do nich o motywacji, aby wydobyć ich z marazmu i pobudzić do działania. Szybko jednak przekonałem się, że moje małe kazania nie przynoszą żadnego efektu. Słuchali moich słów zupełnie nie poruszeni. Im więcej posługiwałem się swoją elokwencją, rozwodząc się nad ich niewyczerpanymi możliwościami i wielką wytrwałością, tym bardziej sprawiali wrażenie znudzonych. Patrząc wstecz, zupełnie nie rozumiem, dlaczego tak wiele czasu zajęło mi odkrycie, że ci pacjenci mieli swoje własne poglądy na życie i dopóki nie pomogłem im zmienić tych przekonań, żadna liczba rozmów o motywacji nie mogła ich poruszyć. Ci pacjenci wcale nie byli leniwi. Byli nastawieni pesymistycznie i biernie, ponieważ byli przekonani, że nie mają dość siły, aby kontrolować swój świat. Starając się zrozumieć źródła tej rezygnacji, powróciłem do znanych badań przeprowadzonych przez psychologa Marti- na E.P. Seligmmana. Dotyczyły one zjawiska, które nazywał "wyuczoną bezsilnością". Badania wykazały, że ludzie przygnębieni i pogrążeni w depresji zazwyczaj posiadają już

doświadczenia, na podstawie których dochodzą do wniosku, że bez względu na to, jak bardzo będą się starać, i tak przeciwności okażą się od nich silniejsze. Konsekwencją takiego nastawienia jest poczucie bezradności i przygnębienia.

Przyjrzyjmy się pacjentce, z którą pracowałem przez ponad dwa lata. Gdy miała dziewięć lat, jej matka zginęła w wypadku samochodowym. Nie trudno więc zrozumieć, dlaczego obawiała się każdej katastrofy, która mogłaby ją zranić i dlaczego uwierzyła, że nie ma najmniejszego wpływu na to, co się wokół niej dzieje. Śmierć jej matki mogła być czystym przypadkiem, jednak tego typu wydarzenie może zaważyć na całym światopoglądzie danej osoby.

Natomiast trzeźwi optymiści, o których tu mowa, przeciwnie: dochodzą do przekonania, że posiadają znaczną kontrolę nad tym, co dotyka ich życia. Przeświadczenie, że są kowalami własnego losu pomaga im przetrwać, nawet gdy inni dawno już zdążyli się poddać. Franklin D. Roosevelt, mimo paraliżu spowodowanego chorobą Heine–Medina, przejawiał wielką siłę fizyczną. Gdy po podróży po świecie powrócił do stolicy świeży i wypoczęty, zapytano go, jak mógł dokonać tak wiele, nie odczuwając zmęczenia. Roosevelt odparł: “Patrzycie na człowieka, który przez dwa lata próbował nauczyć się poruszać dużym palcem u nogi”.

Dostawcy nadziei

Doktor Jerome D. Frank, psychiatra wielkiego Johns Hopkinsa, zwykł mawiać, że psychoterapeuci powinni być przede wszystkim “dostawcami nadziei”. Nasza praca polega głównie na tym, żeby pomóc ludziom odkryć, że ich działanie ma naprawdę wielkie znaczenie. Prawdę tę potwierdza eksperyment przeprowadzony w jednym ze szpitali w Alabamie. E. S. Taulbee i H. W. Wright stworzyli “antydepresyjny pokój”, w którym umieszczają pacjentów w stanie depresji, a potem świadomie ich irytują i drażnią. Każą im na przykład przysypać piaskiem klocek drewna, a potem ganią ich, że nie robią tego ziarnko po ziarnku. Kiedy pacjenci stosują się do wskazówki i zaczynają sypać ziarnko po ziarnku, ponownie zostają skarceni – tym razem za sypanie ziarnka po ziarnku. Takie karcenie ciągnie się nieraz długo – dopóki pacjenci się nie zdenerwują. Gdy wybuchają, zostają natychmiast wypuszczeni z pokoju i przeproszeni. Zaskakująco często po tym drobnym ćwiczeniu ich depresja zaczyna ustępować i słabnie z chwilą gdy odkrywają, że mają wpływ na to, co się z nimi dzieje – choćby w tak błahej sprawie jak pozbycie się natrętnego terapeuty.

Potęga małego zwycięstwa

Analitik John Sanford opowiada o zawodowym muzyku pogrążonym w stanie depresji, któremu nie pomagały ani psychoterapia, ani modlitwy. Muzyk ten jechał pewnego dnia autostradą i złapał gumę. Z początku stał bezradnie, przyglądając się przebitej dętce i zamartwiał się myślą, że dawno nie zmieniał koła. Mimo że nie wiedział, jak posługiwać się podnośnikami i narzędziami, wziął się do roboty. W końcu, po godzinie pocenia się i zmagani, udało mu się założyć zapasowe koło. Wróciwszy do samochodu, zauważył, że jego obsesyjne przygnębienie minęło!

To, co stało się w tym człowieku, da się dość łatwo wytłumaczyć. Muzyk stanął po prostu przed jeszcze jednym irytującym problemem. Tym razem jednak, zamiast załamać ręce i czekać na pomoc, wziął się do roboty i sam rozwiązał trudność. To drobne zwycięstwo pokazało mu sposób zajęcia się własnymi, większymi problemami. Przekonał się, że ma większą kontrolę nad swoim przeznaczeniem niż mu się wydawało.

W jaki sposób pewna matka zainspirowała swego syna

General Electric jest dziesiątą co do wielkości korporacją na świecie. Jej dyrektor, Jack Welch, kieruje firmą według kilku twardych, lecz prostych zasad. Oto one:

1. Przyjmuj rzeczywistość taką, jaka jest, a nie taką, jaka była lub jaką sam chcesz ją widzieć.
2. Zmieniaj sam, zanim będziesz zmuszony to zrobić.
3. Zachowaj kontrolę nad swoim własnym przeznaczeniem, bo inaczej przejmie ją ktoś inny.

Za szczególnie ważne uważam ostatnie przekonanie. Skąd ktoś taki, jak zwycięski Jack Welch mógł nabrać przekonania, że może kierować swoim losem? “Byłem jedynakiem. Gdy się urodziłem moi rodzice mieli około czterdziestki i od szesnastu lat marzyli o posiadaniu dzieci. Mój ojciec był konduktorem na kolei, dobrym człowiekiem, ciężko pracującym, biernym. Wychodził do pracy o 5.00 rano, a wracał – o 7.30 wieczorem: Matka i ja zawsze jeździliśmy po niego na stację do Salem. Często, gdy pociąg się spóźniał, siedzieliśmy tam i rozmawialiśmy godzinami. Byliśmy sobie bardzo bliscy... Zawsze wierzyła, że potrafię wszystko zrobić. To ona nauczyła mnie życia. »Kieruj własnym losem« – powtarzała”. Odważni i zdecydowani liderzy, tacy jak Welch, zawsze zakładają, że posiadają władzę nad swą przyszłością. Są jednak i tacy ludzie, którzy za swe niepowodzenia winią zawsze zewnętrzne okoliczności: “Nikt by sobie nie poradził z takim szefem,... mężem,... finansowym fiaskiem” (lista jest nieskończenie długa).I próbują. powiedzieć, że cały świat sprzysiął się przeciwko nim i że są zbyt bezsilni, żeby cokolwiek zmienić. Oczywiście, jeśli uwierzysz, że jesteś bezsilny, staniesz się bezsilny.

Psychiczna wytrzymałość

Gdy Tomasz Edison miał siedem lat, jego nauczyciel określił go jako przypadek beznadziejny. W obecności chłopca powie-

dział wizytatorowi, że Edison jest “tępy” i że nie ma najmniejszego sensu, żeby nadal uczęszczał do szkoły. Zdziwiał, jak często wielcy ludzie są źle oceniani, zanim staną się sławni. Kiedyś przeczytałem w gazetce szkolnej całą listę chybionych opinii, jakie nauczyciele mieli o swych podopiecznych. Na przykład:

Abraham Lincoln – “Jeśli wziąć pod uwagę, że Abe uczęszcza do szkoły dopiero od czterech miesięcy, trzeba przyznać, że radzi sobie z nauką, jest jednak strasznym marzycielem i zadaje głupie pytania”.

Woodrow Wilson – “Jest absolutnie wyjątkowym dzieckiem w klasie. Ma dziesięć lat, a dopiero zaczyna czytać i pisać. Robi postępy, ale nie należy od niego zbyt wiele wymagać”.

Albert Einstein – “Albert jest bardzo słabym uczniem. Jest powolny, niekoleżeński i zawsze nieobecny. Psuje resztę klasy. Byłoby w interesie nas wszystkich usunąć go jak najszybciej ze szkoły”.

Amelia Earhart, pionierka lotnictwa – “Bardzo niepokoję się o Amelię. Jest bystra i ciekawa świata, ale jej zainteresowanie robakami i wszystkim, co pełza oraz jej szaleńcze pomysły zupełnie nie przystoją młodej damie. Może powinniśmy pokierować jej ciekawość na tory bardziej bezpiecznych zainteresowań”.

Nauczyciel Caruso powiedział mu, że zupełnie nie ma głosu. Admirał Byrd został wydalony z marynarki jako “niezdolny do służby”. A wydawca powiedział do Louisy May Alcott, że “nigdy nie będzie umiała napisać nic dla szerszego odbiorcy”. Oto interesujący aspekt tych biografii: każda z postaci bardzo wcześnie w życiu zdała sobie sprawę, że żadne autorytety nie mają prawa zdeterminować jej przeznaczenia. Odkryli, że przy odrobinie wysiłku mogą przewyczyć trudności i dowieść, jak niesłuszne były głoszone przepowiednie. Taka postawa stała się dla nich metodą podchodzenia do wszelkich czekających ich w przyszłości wyzwani.

Wartość determinacji

Jakie jest źródło tego głębokiego przekonania; że można dokonać wielkich rzeczy, źródło tej ogromnej pewności siebie, którą przejawiają wszyscy optymiści? Czyżby posiadali oni wygórowany obraz własnych możliwości? Zazwyczaj nie. Wielu optymistów, których znam, przyznaje, że inni przewyższają ich zdolnościami. Ale mimo to wierzą, że mogą osiągnąć prawie wszystko, co chcą. Tą nieuchwytną cechą, która odróżnia ludzi sukcesu od ludzi utalentowanych, jest sama siła woli. Ich silne namiętności i wielkie pragnienia wyrastają ponad przeciętną.

Pewien młody człowiek, który przygotowywał się do podjęcia studiów prawniczych, napisał do Lincolna list, w którym prosił go o radę. Lincoln odpisał: “Jeśli jesteś całkowicie zdecydowany zostać prawnikiem, to połowę dzieła masz już za sobą. Zawsze pamiętaj, że twoje postanowienie, aby zwyciężyć, jest ważniejsze niż cokolwiek innego”.

Pewien akwizytor tak mówił o początkach swej pracy:

Gdy rozpoczynałem karierę, zrobiłem sobie remanent i zsumowałem wszystkie moje zalety i obowiązki. Byłem przerażony rozmiarem tych ostatnich. Nie miałem żadnego doświadczenia w handlu, niewyćwiczony głos, a już na pewno daleko mi było do urzekającej osobowości. Pozornie brakowało mi prawie wszystkich cech dobrego sprzedawcy.

Po stronie zalet zapisałem tylko jedną. Postanowienie, tak silne, że graniczące niemal z obsesją – przemożne pragnienie, aby zostać jednym z najlepszych w swojej dziedzinie. Już wtedy, w tak młodym wieku, uznałem tę cechę za zaletę. Nie słyszałem bowiem o nikim, kto by osiągnął sukces, jeśli tego naprawdę nie pragnął.

Gdybyśmy nie wiedzieli nic więcej o tym człowieku i znali tylko tę jedną jego wypowiedź, moglibyśmy już przypuszczać, że uda mu się dostać na wymarzony szczyt. Może nie od razu, może nie w pierwszych latach kariery, ale w końcu powinien osiągnąć sukces. I rzeczywiście, nasze przypuszczenie było słuszne: człowiek ten, idąc na emeryturę, był bardzo bogaty. Tommy Lasorda, menedżer firmy Los Angeles Dodgers, lubi powtarzać swojej załodze: “Wyścigów nie wygrywają najszybsi a walk najsilniejsi. Wyścigi i walki wygrywają ci, którzy najbardziej pragną zwycięstwa”.

Oczywiście pragnienie i siła woli nie są jedynymi czynnikami wiodącymi do sukcesu. Istnieje jeszcze taka rzecz jak talent. Siła woli może nie przewyższać talentu, ale mimo to pozostaje czynnikiem, który sprawia, że ludzie o przeciętnych możliwościach osiągają nieprzeciętne rezultaty. Podsumujmy cechę charakterystyczną numer trzy. Optymiści są ludźmi czynu, ponieważ wierzą, że potrafią decydować o swojej przyszłości. Zazwyczaj mają w sobie gorące pragnienie sukcesu i wiedzą, że to pragnienie jest ich siłą napędową na długie dystanse, podczas gdy inni ludzie – może nawet z większym talentem – zostaną gdzieś w tyle.

4. Skąd czerpać energię?

*To wcale nie niekompetentni przyczyniają się do rozpadu organizacji...
To ci, co już coś osiągnęli i spoczęli na laurach.*

Charles Sorenson

Kiedy widziałem go ostatnim razem, miał przynajmniej 20 kilogramów nadwagi, pił i palił zbyt dużo, i w końcu opuściła go zniechęcona żona. Był lubianym przez nas profesorem, teraz jednak zaczął zachowywać się nieodpowiedzialnie – spóźniał się na wykłady, a czasami wcale się na nich nie pojawiał. W końcu został zwolniony i słuch o nim zaginął. Gdy po sześciu latach wpadliśmy na siebie na ulicy zupełnie innego miasta, był zupełnie innym człowiekiem. Wyszczupłał, miał nową pracę. Przechodził przez dwunastostopniowy program terapeutyczny i wydał właśnie książkę, która zbierała wspaniałe recenzje. Co doprowadziło do takiej metamorfozy? W nas samych zdaje się drzemać instynkt samowyleczenia, odbudowy i odnowy. Niektórzy nie chwytają się go, lecąc w dół, jak uczynił to mój przyjaciel. Ale w każdym z nas jest taka sama wielka zdolność odrodzenia. Jest ona źródłem nadziei dla człowieka, który utracił motywację do dalszego działania. Cecha charakterystyczna numer cztery brzmi:

Optymiści zaczynają wszystko od początku.

Prawo entropii mówi, że wszelkie systemy, pozostawione bez opieki, dążą do rozkładu. Jeśli organizm nie otrzyma nowego zastrzyku energii rozpada się. Prawo entropii działa w wielu innych dziedzinach poza fizyką. Obserwuję je na przykład wtedy, gdy pracuję z małżonkami, którzy przeżywają kryzys. Małżeństwo nie będzie kwitło tylko dlatego, że dwoje ludzi się kocha, że pasują do siebie i że na początku tak dobrze im razem było. Wręcz przeciwnie, małżeństwo pozostawione same sobie zazwyczaj wyczerpuje się, załamuje i w końcu się rozpada. Takie jest prawo entropii. Dlatego też, chcąc utrzymać nasze związki w dobrym stanie, musimy cały czas dbać o dostarczanie im nowej energii. Prawo entropii działa także w przypadku jednostek. Obserwuję wielu pacjentów, którzy zdają się wieść spokojne życie, aż nagle coś się zaczyna dziać. Tracą zainteresowanie seksem, nudzą się w pracy, zniechęca ich własna przyszłość. Poddają się terapii, bo boją się, że coś jest z nimi nie tak. Często problem polega po prostu na tym, że nie dbają wystarczająco o to, aby dostarczać sobie pokarmu duchowego. Zakładają, że ich wewnętrzny silnik, nie pilnowany i nie odnawiany będzie pracował w nieskończoność. Ale żadna maszyna nie pracuje w ten sposób. Albert Schweitzer napisał kiedyś, że niektórzy ludzie “wyrządzają krzywdę swojej duszy... nawet nie będąc wystawionymi na wielkie pokusy. Po prostu pozwalają swej duszy usychać. Pozwalają się zdominować codziennymi radościami i zmartwieniami, nie zauważając, że myśli, które kiedyś, w młodości, znaczyły dla nich tak wiele, zmieniły się w nic nie znaczące dźwięki”. Ludzie, którzy przez lata dbają o podtrzymanie swego optymizmu i entuzjazmu, świadomie lub nieświadomie podejmują środki przeciwdziałające osobistej entropii i chroniące przed zawaleniem się wypracowanego przez nich systemu.

A oto kilka wskazówek do czerpania rok po roku ze źródeł energii znajdującej się w nas samych i podsyłania w siebie optymizmu.

SPOSÓB 1: Przebywaj z ludźmi pełnymi nadziei.

Optymiści nie wiążą się z ludźmi nastawionymi negatywnie do życia. Wiedzą, że aby naładować swoje wewnętrzne baterie, muszą obcować z ludźmi pełnymi entuzjazmu. Nie znaczy to wcale, że należy porzucić wszystkich swoich nieszczęśliwych przyjaciół i przyjaźnić się tylko z ludźmi sukcesu. Doktor Sam Shoemaker, założyciel ruchu “Faith at Work” (“Wiara i praca”) zwykł powtarzać, że zawsze powinno się wziąć na swoje barki życie dwóch lub trzech neurotyków – ludzi, którym więcej się daje niż można od nich oczekiwać. “Ale nie należy zajmować się zbyt wieloma z nich – radził – ponieważ mogą nas oni pogrzyżść”. Wiemy, że niektórzy przyjaciele i członkowie rodziny podnoszą nas na duchu i sprawiają, że czujemy się silni, podczas gdy inni przynębiają nas i nastawiają negatywnie do życia. Optymiści, gdy mogą wybrać, spędzają czas z tymi, którzy podnoszą ich na duchu. Korzystają z energii, jaka powstaje wtedy, gdy dwie lub trzy przepełnione nadzieją osoby przebywają razem.

SPOSÓB 2: Zmień swe intelektualne przyzwyczajenia.

Znam człowieka interesu, który postanowił nauczyć się na pamięć wielkiego epickiego poematu Homera, Iliady. Mówił, że w ciągu ostatnich dwóch lat czytał ją sześć razy. “Mimo że oczywiście nie zdołałem nauczyć się jej na pamięć, zaczynam rozumieć dlaczego uznano ją za klasykę. Jest teraz częścią mnie i myślę, że wiele na tym skorzystałem”. Przeczytanie czegoś zupełnie innego może stać się takim bodźcem. Może powinieneś zmienić prenumerowany magazyn i poszukać stymulacji w nowych źródłach? Małżeństwo, które zaczęło nudzić się wieczorami, zdecydowało się przez pewien czas wyłączać telewizor i czytać głośno przez godzinę wybraną książkę. “Nie żadne czasopisma, ani romanse, ani książki związane z naszą pracą, ale trochę filozofii i teologii. Zainteresowała nas historia drugiej wojny światowej Churchilla. Czy wykorzystałabym kiedykolwiek tę książkę w mojej pracy? Wątpię. Zauważyliśmy jednak, że po kilku tygodniach czytania co wieczór, wzrosła nasza zdolność koncentracji. Mamy już kilkanaście książek do przeczytania na naszej liście. Bardzo często w ogóle nie włączamy tej głupiej telewizji”

Prowadzę czasami seminaria dla koncernu IBM, który wymaga, aby wszyscy kierownicy i cały personel zatrudniony w dziale

sprzedaży odbył, w ramach godzin pracy, przynajmniej czterdziestogodzinne szkolenie. Dla firmy wielkości IBM jest to ogromna inwestycja, ale inwestycja, która się zwraca, ponieważ wiedza jest potęgą. Disraeli powiedział kiedyś, że “przy innych zmiennych równych, osoba, która odniesie sukces, to ta, która będzie miała największą wiedzę”. Pomyślmy o ludziach, których znamy – czyż ci, którzy zdają się najszczęśliwsi i najbardziej żywotni, to nie ci sami, co nieustannie poszerzają swoją wiedzę i swoje zainteresowania, ci, którzy przejawiają nieustanny głód nauki? Nauka jest przedsięwzięciem na całe życie.

SPOSÓB 3: Troszcz się o pokarm duchowy.

Na moich studiach często wyśmiewano się z Emila Caillieta, francuskiego mistyka i profesora filozofii. Przyznaję, że jego ekscentryzm mógł wzbudzać śmiech. Zdawało się, że ma on tylko jeden garnitur – czarny. Rogi kołnierzyków miał zawsze wykrzywione, sterczące na boki lub do góry. Gdy prowadził wykład gapił się przez okno. A mimo to był dla mnie najbardziej inspirującym nauczycielem na całym uniwersytecie. Nie mógł zapamiętać imion swych studentów, ale potrafił powiedzieć, na której stronie, jakiej książki można znaleźć dany cytat, jego zaś wykłady były doskonałe.

Termin “wypalony” nie znalazł jeszcze właściwego miejsca w języku, ale zjawisko, które opisuje, jest powszechne. Taki stan, jak mówi Caillet, powstaje nie na skutek nacisku z zewnątrz, ale z powodu wewnętrznego osłabienia – “wycieku siły duchowej”. Wyrażenie jest bardzo trafne. Wszyscy znamy ludzi, którzy rozpoczynali swoją karierę z wielkimi ideami i gorącym entuzjazmem, ale których wewnętrzny pęd osłabł – nastąpił entropiczny wyciek siły duchowej.

Ci, którym udaje się długo utrzymać energię i entuzjazm, mają zazwyczaj silne przekonania religijne. Nie wszyscy uczęszczają do kościoła, ale zauważyłem, że mało jest ateistów wśród wspaniałych ludzi, przepełnionych nadzieją tego świata. Jeśli więc spostrzeżesz, że twoja energia wyparowała i że straciłeś zapal do działania, być może twoja dusza potrzebuje nowego zaangażowania. Może powinieneś znaleźć czas na lekturę, zastanowienie się nad swoją wiarą i przede wszystkim na modlitwę?

W swym brutalnie szczerym pamiętniku Droga do brzasku (*The Road to Daybreak*) Henri J. M. Nouwen opisuje swój roczny pobyt w Trosly, we Francji, gdzie pracował we wspólnocie *l'Arche*, stworzonej do opieki nad ludźmi z ciężkimi uszkodzeniami mózgu. Miejsce to zostało nazwane “Arką”, od arki Noego, jako przypomnienie, że w niej właśnie ludzie wrażliwi, narażeni na przemoc i surowy wyrok świata w którym żyją, mogą znaleźć bezpieczeństwo i dom. Gdy Nouwen opisuje zespół opiekunów troszczących się o mieszkańców tego domu, nie sposób nie zacząć się zastanawiać nad ich szansą pozostania normalnymi. Wielu podopiecznych nie chodzi, nie je samodzielnie, a nawet nie mówi, i całe dnie, i noce opiekunowie spędzają na gotowaniu, karmieniu, myciu, trzymaniu chorych za ręce w czasie ataków. Opiekunowie żyją w nędzy i nie mogą, uniknąć codziennego ciężaru obowiązków. Jak tacy ludzie wytrzymują to rok po roku? Oto wiele mówiący komentarz Nouwena: “Przebywanie w *l'Arche* oznacza wiele rzeczy, a jedną z nich jest wezwanie do większej czystości serca”. Autor pisze, że głównym miejscem we wspólnocie jest *l'Oratoire*, czyli dom modlitwy; przestronne pomieszczenie z małymi kłęcznikami i matami. Są tam zawsze świeże kwiaty i przez cały dzień ludzie przychodzą do tego miejsca, aby uklęknąć, usiąść, lub położyć się i zatopić w modlitwie. (Ludzie upośledzeni przychodzą równie często jak ich opiekunowie). Od kobiet i mężczyzn, którzy przez lata odnawiali w ten sposób swe siły, możemy się wiele nauczyć w tym, co dotyczy naszych nowoczesnych domów i pracy.

SPOSÓB 4: Porozmawiaj z dzieckiem.

Wordsworth. powiedział, że dzieci przychodzą na ten świat, “przynosząc obłok chwały”. Rzeczywiście, nie można długo czuć się przygnębionym, gdy w domu są małe dzieci. Po pogrzebie naszego przyjaciela poproszono nas, razem z rodziną, na obiad. Bałem się tam iść, bo wszyscy byliśmy odrętwiali i zszokowani (nasz przyjaciel zmarł na atak serca mając pięćdziesiąt sześć lat) i obawiałem się, że cokolwiek powiem nie będzie to dla najbliższych zmarłego żadną pociechą. Kiedy wchodziliśmy do domu, przestałem natychmiast się martwić, usłyszałem bowiem śmiech małych dzieci. Wdowa była jeszcze zapłakana, ale wnuczek trzymany przez nią na ręku podczas ceremonii witania przychodzących gości sprawiał, że uśmiechała się przez łzy. Wszyscy zrozumieliśmy chyba przesłanie tej sceny: planeta bezustannie się odradza, narodziny zawsze równoważą śmierć i musimy żyć, dopóki istnieje życie, za które jesteśmy odpowiedzialni. Jezus szczególnie uważę poświęcał dzieciom. Wiedział, ile mogą nam one dać. W swych naukach nieustannie podkreślał, że jeżeli chcemy poznać Boga, musimy przyjąć dzieci i stać się jak one.

Jedną z negatywnych cech naszej kultury jest fakt, że ludziom starszym zabrania się mieszkać tam, gdzie żyją rodziny z dziećmi. Wszyscy, a w szczególności ludzie starsi, powinni mieć prawo popatrzeć przez okno na bawiące się na chodniku dzieci. I każdy z nas, dorosłych, powinien móc usiąść na podłodze, aby twarzą w twarz porozmawiać z dzieckiem. Dzieci są bowiem żywymi zbiornikami energii, zachwytu życiem i miłości, i promieniują tym na nas, jeśli zgodzimy się przebywać w ich towarzystwie.

Pewien wietnamski zakonnik, Thich Nhat Hanh, opowiadał o przebywaniu z dziećmi. Chłopiec imieniem Tim ślicznie się uśmiechał. – Tim, masz śliczny uśmiech – powiedział do niego, a on odparł: – Dziękuję. – Nie musisz mi dziękować. To ja powinienem podziękować tobie, ponieważ swoim uśmiechem czynisz moje życie piękniejszym. Zamiast mówić: “Dziękuję”, powinieneś powiedzieć: “Proszę uprzejmie”. Takie otwarcie się na dary, którymi obdarowują nas dzieci prowadzi do odnowy ducha. Hanh pisze z wielką prostotą: Dzieci bardzo dobrze rozumieją, że w każdym człowieku drzemie zdolność przebudzenia, zrozumienia i miłości. Dzieci mówią, że nie spotkały w życiu nikogo, kto by takiej zdolności nie posiadał. Niektórzy ludzie ją rozwija-

ją, inni nie, wszyscy ją jednak mają.

SPOSÓB 5: Nie zapominaj o szabacie.

To nie przez przypadek w Izraelu jeden dzień z siedmiu był przeznaczony na modlitwę i odpoczynek. Potrzebujemy takiej okazji, aby wprowadzić trochę różnorodności do naszego rytmu życia. Tilden Edwards zauważa, że rzeczą najważniejszą nie jest wcale przejście od pracy do odpoczynku, ale sposób w jaki go dokonujemy. W przekonujący sposób ukazuje on potrzebę takiego czasu, w którym człowiek staje się wrażliwy na “wymiar łaski w swym życiu”:

Moja rodzina stara się przestrzegać świętego odpoczynku, który w swym pełnym wymiarze rozpoczyna się kolacją w sobotni wieczór, a kończy w niedzielę o zachodzie słońca. Wypracowaliśmy własne rytuały rozpoczęcia i zakończenia, wzorowane na szabacie żydowskim, które wyróżniają ten czas jako “inny”. Staramy się wtedy ograniczyć naszą pracę i nasze zmartwienia do minimum, a maksymalnie podkreślić piękno życia w Bogu. Nasze celebracje obejmują przygotowanie uroczystych posiłków, świece, zabawę, muzykę, czytanie Biblii, modlitwę, wyciszenie, opowiadania o nadziei i jeszcze wszystko to, co wydaje się nam pomocne w przygotowaniu tego czasu naszego szczególnego otwarcia na dary życia.

Inna znana mi rodzina nie tylko razem chodzi do kościoła w niedzielny poranek, ale także celebryje niedzielny wieczór. Dorosłe dzieci ze swymi rodzinami, wnuczki, narzeczeni, wszyscy schodzą się tego wieczoru do domu rodzinnego na kolację ze spaghetti. Jeśli ktoś obchodził urodziny podczas minionego tygodnia, jest to powód do wielkiego święta. Jeśli w tym samym tygodniu przypadają dwie rocznice, nigdy nie są one obchodzone tej samej niedzieli. “Każdy powinien mieć swój specjalny, osobny i wyjątkowy dzień” – mówi matka rodziny. Takie świętowanie jest jak zaprawa murarska, która spaja rodzinę i pozwala jej przetrwać czas kryzysu.

Bywa, że szabat jest też potrzebny do odnowy w interesach. John Sculley jest businessmanem odnoszącym zadziwiające sukcesy. Gdy został dyrektorem naczelnym firmy “Apple Computers”, dochody przedsiębiorstwa wzrosły czterokrotnie, przekraczając wysokość czterech bilionów dolarów, a wartość akcji wzrosła tak bardzo, że uplasowały się na pierwszym miejscu na liście giełdowej. W jaki sposób człowiek ten potrafił zachować niespożyte ilości energii? Pewnego roku Sculley wziął dziewięć tygodni urlopu. Nie nazwał tego wakacjami, ale szabatem. Wraz z żoną pojechał do Maine, gdzie zajął się projektowaniem stodoły i uczył na kurs fotograficzny. Gdy powrócił do pracy, powiedział reporterom magazynu “Fortune”, że jest pełen nowych pomysłów i zarazem dużo lepiej przygotowany do kierowania firmą. Jakiś czas temu zdałem sobie sprawę, że piszę za dużo artykułów, wygłaszam zbyt wiele wykładów, przyjmuję zbyt wielu pacjentów i że żadnej z tych rzeczy nie robię dobrze. Bez większego namysłu zdecydowałem się wziąć urlop. Przestałem przyjmować pacjentów i chodzić na spotkania. Zamiast tego wybierałem się na spacer, układałem cegły, sadziłem drzewa, zrobiłem szafkę, po raz pierwszy od wielu lat zmieniłem olej w naszych samochodach i spędzałem więcej czasu z wnuczką. Zrewidowałem niektóre motto, według których zawsze starałem się żyć, takie jak na przykład: “Wszyscy lepiej pracujemy, znajdując się pod presją”. Jeśli motto to było kiedykolwiek prawdziwe (a nie jestem wcale pewny czy było), to po dokładnym przyjrzeniu się jego formule, nie pasowało już do tej fazy mojego życia.

Czytałem Psalm, uczyłem się na pamięć wierszy, czytałem wiele pamiętników i wspomnień, opanowałem nowy program komputerowy, codziennie ucinalem sobie drzemkę, jadłem świeże jedzenie, chodziłem na wycieczki w góry Sierra. I jaki był tego rezultat? Po kilku miesiącach, mój poziom cholesterolu obniżył się o sto jednostek, a ciśnienie spadło o trzydzieści. Po raz pierwszy od wielu lat poczułem się wypoczęty psychicznie. Rodzina wydawała mi się o wiele bliższa. Gdy powróciłem do kościoła, zacząłem słyszeć rzeczy, o których od lat nie słyszałem. A gdy z powrotem zacząłem przyjmować pacjentów, z moich oczu jakby opadła zasłona. Z pewnością o wiele łatwiej jest wziąć urlop komuś takiemu jak ja lub dyrektorowi firmy takiemu, jak John Sculley, ale i ty sam masz więcej możliwości wypoczynku niż ci się wydaje. Większość z nas wcale nie jest tak uwiązana pracą i odpowiedzialnością, jak to na pozór wygląda. Można na przykład zrobić sobie krótki, dwu- trzydniowy szabat, który całkowicie odmieni codzienną rutynę. Być może nie zdołasz zwolnić się na kilka dni z pracy, są jednak inne elementy w życiu, które możesz zmienić, aby zapoczątkować odnowę. Odkryłem na przykład, że wspinałym bodźcem jest dla mnie spacer do biura, od którego mieszkam niecałe pięć kilometrów. A podczas całodniowego, sobotniego spaceru po Los Angeles, błąkam się po małych uliczkach meksykańskich, specjalnie unikając wielkich arterii. Domy tych dobrych ludzi, ich śmiejące się dzieci i ich silne więzy rodzinne, tak rzucające się w oczy w sobotnie popołudnie, pozostaną na zawsze wryte w mojej pamięci. To z kolei doprowadza nas do kolejnej wskazówki:

SPOSÓB 6: Poznaj kogoś.

Poznaj nowych ludzi. Im bardziej pochodzą oni spoza twego codziennego kręgu znajomych, tym lepiej. Rozmawiaj ze wszystkimi i poszukaj kogoś nowego, kogo mógłbyś pokochać. Nie sugeruję tu bynajmniej żadnych romansów ani zmiany partnera, ale znalezienie sąsiada lub kolegi, z którym można się dogadać i który także może wiele skorzystać z tej nowej przyjaźni. Lepiej nawet, jeśli jest to ktoś o wiele starszy lub o wiele młodszy. Możesz doznać przebudzenia, poznając kogoś z zupełnie innego kręgu kulturalnego. Nie tak dawno temu chłopak, który pojawił się w naszym rodzinnym życiu, dokonał cudów i odmłodził nas o wiele lat. Potrzebowałem pomocnika do prac murarskich i właśnie tak poznałem Jose Percastegue. Chłopak miał

osiemnaście lat, dopiero co przybył z Meksyku i miał nadzieję zarobić trochę pieniędzy, aby wysłać je swej dwunastoosobowej rodzinie. Codziennie nosił tę samą parę czystych jeansów z zepsutym zamkiem. Dopiero po kilku dniach jego pracy u nas zorientowaliśmy się, że nie ma domu i sypia w uliczce za kościołem metodystów. Tej nocy przeniósł się do nas i mieszka z nami już ponad dwa lata. Przez cały ten czas pozostawał dla nas wspianym nauczycielem. Czego się od niego nauczyliśmy? Na przykład tego, że radość i śmiech nie mają nic wspólnego z biedą czy bogactwem. Pewnego dnia, gdy moja żona prała jego ubrania, jedna skarpetka zniknęła.

– Niestety, zdarza się, że czasami nasza pralka zjada skarpetkę – powiedziała moja żona, wyjmując rzeczy z wirówki.

– Czy zdarza się to również twojej matce? – Si – odpowiedział ze śmiechem. – Moja matka pierze w rzece i czasami rzeka zjada skarpetkę. Zadziwiające, jak możesz odświeżyć swe spojrzenie na życie, kiedy zmienisz na chwilę jego tryb. Jeśli chcesz pozostać optymistą, szukaj sposobów własnej odnowy, otwórz się na wypoczynek i przyjęcie nowych sił życiowych. Dostrzegaj innych ludzi, jadaj w innych restauracjach, zmień gazety, wyznacz sobie mniej zadań, ale wykonaj je lepiej, odrzuć niektóre przestarzałe sentencje, nie śpij długo, wstawaj czasami przed świtem. Zrób, co tylko się da, żeby wstawić do swej głowy trzepaczkę i wszystko w niej przetrzepać.

5. Jak zmienić sposób myślenia?

Życie nie składa się – ani głównie, ani nawet w większej części z faktów i wydarzeń. Składa się głównie z burzy myśli, która nieustannie szaleje w umyśle.

Mark Twain

Pewien prawnik przeżywał w swej młodości ciężkie chwile. Doszło do tego, że jego przyjaciele zdecydowali, że trzeba pochować przed nim wszystkie ostre narzędzia i pozostać przy nim na noc. Podczas tego okresu napisał: “Jestem najbardziej politowania godnym człowiekiem na ziemi. Nie potrafię powiedzieć, czy kiedykolwiek będzie lepiej, ale mam przecucie, że nie, a zostać w takim stanie, w jakim jestem, jest niemożliwością. Coś mi się zdaje, że albo umrę, albo mi się polepszy”.

Te słowa napisał w 1841 roku Abraham Lincoln. Jego współpracownik, William Hearndon, mówił, że w tym czasie “cho-dząc, oczekiwał melancholią”. Zauważmy, jakże inaczej brzmiały słowa tego samego człowieka w 1863 roku: “Rok, który zbliża się ku końcowi – napisał prezydent Lincoln – pełen był błogosławieństwa obfitych zbiorów i przychylnego nieba. Dane nam jest cieszyć się tą hojnością na co dzień, dlatego skłonni jesteśmy zapominać o źródle, z którego pochodzą wszystkie te dary”. Miał tę bolesną świadomość, że tysiące młodych Amerykanów ginie w wojnie secesyjnej i że być może państwo znajduje się na skraju upadku. Mimo to potrafił dostrzec wokół siebie dobro. Gdzieś pomiędzy rokiem 1841 a 1863, Lincoln wyraźnie wyrobił w sobie pewne nawyki, które pomogły mu przezwyciężyć jego desperackie skłonności. Myliłby się ten, kto by myślał, że stał się bez troski i szczęśliwy, gdy los republiki był zagrożony – byłby mniej człowiekiem, gdyby mniej cierpiał, posiadał jednak rzadką umiejętność pielęgnowania nawet pośród tragedii takich wartości jak wdzięczność i radość. Kluczem do zrozumienia charakteru Lincolna mogą być jego własne słowa: “Zauważyłem, że większość ludzi jest na tyle szczęśliwa, na ile zdecyduje się być szczęśliwa”.

Lincoln prawdopodobnie opowiedziałby się za metodami terapeutów, którzy twierdzą, że bycie pesymistą lub optymistą jest w dużej mierze świadomą decyzją, że posiadamy znaczną kontrolę nad naszymi nastrojami, i że – co być może najważniejsze – możemy zmienić nasze odczucia przez zmianę sposobu myślenia. Słowo poznanie oznacza po prostu myśl lub percepcję, a terapia zastosowana przez Lincolna jest oparta na założeniu, że to twoje myśli, a nie wydarzenia zewnętrzne, kształtują twoje nastroje i usposobienie.

Wszyscy optymiści stosują technikę zmiany sposobu myślenia. Jest to ich cecha charakterystyczna numer pięć:

Optymiści nie dopuszczają do siebie czarnych myśli.

Nie wolno nam zakładać, że uczucia są bezpośrednim owocem przeżytych wydarzeń. Powstają one raczej z myśli pobudzonych wydarzeniami. Przykład? Widzisz samochód jadący w twoją stronę. Nazwijmy to wydarzeniem A. Wpadasz w panikę. Ta panika to uczucie C. Pomiędzy wydarzeniem A, a uczuciem C znajduje się B – myśl przelatująca przez twój umysł: “On we mnie uderzy!” Taka kolejność rzeczy wydaje się niezwykle prosta, ale zrozumienie jej może mieć głębokie psychologiczne znaczenie dla ludzi, którzy chcą żyć optymistycznie. Jeśli okaże się, że to nasze myśli sprawiają nam tyle kłopotów, to my – terapeutyci – zamiast tak często pytać naszych pacjentów: “Jak się czujesz?”, powinniśmy pytać: “Jakie kłębią się w twojej głowie myśli, które powodują, że tak się czujesz?” Oto kolejne kroki, które pomogą ci zmienić twój błędny sposób myślenia.

SPOSÓB 1: Kontroluj strumień swoich myśli.

Ponieważ przez nasz umysł przepływa nieustannie wartka rzeka myśli, w dużej mierze nie zdajemy sobie sprawy z wewnętrz-

nego dialogu, jaki toczy przez cały czas z samym sobą. Doktor Donald H. Meichenbaum, wspinały psycholog z Uniwersyte- tu Waterloo, w stanie Ontario, użył nazwy »automatyczne myśli« na określenie wewnętrznych ocen, osądów, oczekiwań i pytań zadawanych sobie – czyli wszystkiego tego, z czego żyje Woody Allen. Jest to bardzo odpowiedni termin. Gdy zaczniemy nieco zwalniać bieg strumienia tych myśli i czynić je mniej automatycznymi, wyniki mogą być zadziwiające.

Przyjrzyjmy się pewnej emerytowanej nauczycielce, która zgłosiła się do naszej kliniki. Znajdowała się w stanie głębokiej depresji i z obawy przed możliwością popełnienia przez nią samobójstwa została poddana terapii antydepresyjnej. Po dwóch tygodniach poczuła się lepiej, podjęliśmy więc pracę nad zmianą jej sposobu myślenia o sobie samej. Poprosiłem ją, aby zaczęła prowadzić dziennik wszystkich negatywnych myśli, jakie tylko przyjdą jej do głowy w ciągu dnia. „Nie sędzę, aby miało to więk- szy sens – powiedziała. – Zawsze byłam osobą o bardzo pozytywnym sposobie myślenia”. Gdy jednak przyszła na następną sesję, stwierdziła: „Aż mi wstyd, że tyle stron zapisałam. Nigdy bym nie pomyślała, że moje myśli są tak mroczne i samokrytyczne. A teraz, kiedy na nie patrzę, widzę, że są to myśli, które przez lata chodziły mi po głowie”. Nic więc dziwnego, że myśli te dopro- wadziły w końcu do jej wewnętrznego załamania.

David Burns pracuje na Uniwersytecie w Pensylwanii. i Prosi on swoich pacjentów, aby kupili sobie licznik wyników używa- ny przez graczy w golfa, noszony na przegubie dłoni. Pacjenci noszą go na rękę cały dzień, włączając go za każdym razem, ile- krok przylapią się na negatywnej myśli. Pod koniec dnia zapisują całkowity wynik w swym dzienniku. Burns zauważa, że na po- czątku liczba negatywnych myśli wzrasta, ponieważ pacjenci uczą się je identyfikować. Wkrótce wynik dzienny osiąga stałą war- tość, po czym po tygodniu czy dwóch zaczyna spadać, wskazując, że stan pacjenta ulega poprawie.

SPOSÓB 2: Sprawdź czy twe automatyczne myśli są naprawdę twoje.

Gdy ludzie zaczynają kontrolować swój wewnętrzny dialog i przysłuchiwać się rozmowie umysłu, zauważają, że niektóre my- śli nie pochodzą od nich samych. Są one raczej cytatami przejmowanymi przez lata od innych ludzi. Wyobraź sobie, że masz trzy lata i jesteś w garażu ze swoim ojcem. Wypada mu klucz, zadrapując mu rękę i gdy jego głowa wyłania się spod samochodu, przeklina, rzuca klucz i narzeka: „Ale jestem głupi, nie potrafię nic zrobić dobrze”.

Albo założmy, że jesteś nastolatkiem pracującym dla kogoś, kto jest wiecznie niezadowolony. Przynajmniej co drugi dzień słyszysz takie słowa: „Dzisiaj interes idzie dobrze, ale w przyszłym miesiącu może być gorzej”. Jeśli dorastasz w ciągłym słucha- niu takich słów z ust ludzi, których podziwiasz, bardzo prawdopodobne, że po dwudziestu latach sam zawołasz: „Ale jestem głu- pi!”, gdy upuścisz klucz, pracując przy samochodzie albo że będziesz narzekał, że i tak nic ci się nie uda, nawet jeśli interes idzie dobrze. Podam jeszcze jeden przykład z mojej praktyki. Pewien mężczyzna opadł na krzesło i opowiedział mi o swych powraca- jących depresjach. Zapytałem go o jego małżeństwo. – Jest ciężko, to cud, że w ogóle jeszcze jesteśmy razem. Zapytałem o jego pracę.

– T o też jest jedna, wielka walka. Nic nigdy nie przychodzi mi łatwo. Gdy tak śledziłem szczegóły jego życia, nieustannie powtarzał się jeden element: wszystko było ciężkie i trudne. Nie potrzeba tu wybitnego terapeuty, aby podejrzewać, że został on zaprogramowany na taki odbiór świata. I rzeczywiście, okazało się, że jego rodzice byli posępnymi, cynicznymi ludźmi, którzy, przychodząc co wieczór do domu, rozmawiali tylko o tym, jak ciężko pracowali i jak wiele problemów przyniósł im dzień. Wsz- czepili swoim dzieciom przekonanie, że życie jest walką i że powinny być przygotowane na wiele rozczarowań. Na szczęście gdy tylko rozpoznamy, że są to cytaty, które przejęliśmy, ale w które niekoniecznie wierzymy, możemy zacząć je korygować. Karl Menninger powiedział kiedyś: „Strach jest wyuczony, a skoro jest wyuczony, można się go oduczyć”.

W tym przypadku zajęło to miesiące nieustępliwej terapii, w czasie których badaliśmy jego myśli i oczekiwania – dokładnie, jedno po drugim. Stopniowo zaczął zauważać, że nie zgadza się z poglądami swoich rodziców. Przyznał, że życie jest mieszaniną dobra i zła, tego, co ciężkie i tego, co łatwe i odważył się zaryzykować stwierdzenie, że może niektóre rzeczy pójdą gładko, uda- dzą się i okażą się proste. Kiedy zaczął sam siebie o tym przekonywać, jego sytuacja zaczęła się zmieniać nie do poznania. Tim Hansel w swej książce Nie możesz przestać tańczyć (Y ou Gotta Keep Dancin') pisze: „Ból jest nieunikniony, ale cierpienie jest nadobowiązkowe”.

SPOSÓB 3: Skoryguj swoje zniekształcenie poznawcze.

Powiedzieliśmy do tej pory, że dwa pierwsze kroki w przekształcaniu naszych myśli to słuchanie ich i rewidowanie poglądów negatywnych. Dokonuje się to przez sprawdzenie, czy są one echem czyjegoś głosu, czy też naszą własnością. Trzecim krokiem jest sprawdzenie logiki automatycznego myślenia w poszukiwaniu tego, co fachowcy nazywają „zniekształceniami poznawczy- mi”. W procesie sprawdzania naszej logiki bardzo pomocna jest klasyfikacja zniekształceń. Oto kilka podstawowych kategorn.

Tragizowanie. Możesz unieszczęśliwić samego siebie powtarzając sobie w kółko stwierdzenia typu: „Nigdy nie pozbędę się tego bałaganu. Nie zniosę tego napięcia. To chyba najgorszy dzień w moim życiu”. To jest właśnie „tragizowanie” i gdy sami przylapiemy się na tym, powinniśmy wówczas wrzasnąć (choćby po cichu, do samego siebie): „Stop!” i natychmiast zabrać się do

dokonania zmian. Możemy na przykład powiedzieć sobie: “Chwileczkę, czy to rzeczywiście prawda, że nigdy nie pozbędę się tego bałaganu? Nie, oczywiście, że nie. To przesada z mojej strony. Owszem, mam poważny problem i wiele napięć, ale przecież w końcu jakoś go rozwiążę. Czy rzeczywiście nie mogę tego dłużej wytrzymać? Pewnie, że mogę, choćby jeszcze przez chwilę. Czy jest to najgorszy dzień w moim życiu? Wcale nie!”

Wyszukiwanie tego, co negatywne. Wielu moich pacjentów ma w sobie bardzo ciekawe “sito”, które zatrzymuje wszystko to, co pozytywne, a przepuszcza to, co negatywne. Kiedy ktoś prawi im komplementy, przyjmują je jako zdawkowe uprzejmości i szybko wymazują z pamięci. Kiedy zaś są krytykowani, na długo zachowują w pamięci urazy. Odtwarzają krytykę w swym umyśle i słowo po słowie potrafią ją powtórzyć nawet po kilku latach. Niektóre ludzkie umysły są tak skonstruowane, że interesuje je tylko to, co negatywne. Rejestrują wszystkie zgony, gwałty i oszustwa, całe zło świata, a ignorują piękno, szczęśliwy los i wielorakie przejawy miłości i dobroci.

Doktor Bruce Larson, człowiek niezmiernie pogodny, opowiadał kiedyś, jak próbował przelać swój entuzjazm na taksówkarza, który wiozł go z lotniska w Indianapolis. – Jaki piękny dzień dzisiaj w Indianie – zaczął Larson. – Powinien pan być tu wczoraj. Było potwornie – odpowiedział taksówkarz.

– W Maryland, gdzie mieszkam, opadły już wszystkie liście, a tu drzewa są jeszcze piękne. Cieszę się, że przyjechałem w tym tygodniu.

– Te liście też opadną za jakieś trzy, cztery dni. Człowiek ten w tak konsekwentny sposób wyrażał swe przygnębienie, że stał się wyzwaniem dla naszego doktora. Gdy mijali tor żuźlowy, Larson wyjrzał przez okno i zapytał:

– Czy to jest tor żuźlowy w Indianapolis ?

– No. – Chciałbym obejrzeć tu jakiś memoriał.

– Nawet bym się nie ruszył.

– Niby dlaczego?

– Wolę oglądać wyścigi konne. Mojemu przyjacielowi wydawało się, że znalazł wreszcie coś, co lubi ten człowiek.

– Ach, więc chodzi pan na wyścigi konne?

– Gdzie tam. Nigdy nie chodzę. Za drogo.

Jak to się dzieje, że wielu z nas, jak ten taksówkarz, myśli w tak negatywnych kategoriach? Głównie z przyzwyczajenia. Pesymizm i beznadziejność stają się odruchową reakcją. Nasze ponure reakcje stają się tak instynktowne, jak nerwowy tik, jak nawykowy skurcz twarzy i nawet nie zauważamy, kiedy stajemy się ślepi na znajdujące się wokół nas dobro. Uogólnianie Wśród studentów pierwszego roku studiów zaobserwowaliśmy logiczny błąd w rozumowaniu, błąd, który sami często popełniamy: dokonujemy uogólnień na podstawie zaledwie jednego incydentu. Martin E. P. Seligman przygotował dwudziestominutowy test, na podstawie którego można określić, czy człowiek jest optymistą, czy pesymistą. W określaniu postawy jednostki Seligman zwraca uwagę na to, co nazywa »sposobem tłumaczenia«. Wszyscy posiadamy właściwy sobie sposób tłumaczenia sobie nieszczęść i tragedii, które przytrafiają się w naszym życiu i to właśnie styl tych tłumaczeń daje nam, według Seligmmana, klucz do określenia naszej osobowości. Pytania przygotowane przez Seligmmana nie są skomplikowane. Pyta on bowiem ludzi o to, jak postrzegają przyczyny niepomysłnych wydarzeń, czy uznają je za czasowe, czy niezmienne, ściśle określone, czy ogólne. Niektórzy znajdują dla swych niepowodzeń jak najgorsze tłumaczenie. Weźmy na przykład młodą dziewczynę, która oblała test w college’u. Jeśli tłumaczy to sobie jako coś niezmiennego (Zawsze oblewam, tracę głowę na testach.), coś obejmującego całe jej życie (Równie dobrze mogłabym zrezygnować, tak będzie na wszystkich moich zajęciach), to mamy do czynienia z pesymistką. Z drugiej jednak strony, zauważa Seligman, istnieją ludzie, którzy – kiedy coś im się nie udaje – nie odbierają tego jako klęski długotrwałej (Tym razem się nie udało, ale to nie w moim stylu; następnym razem bardziej się postaram.) Ci optymiści nie sądzą, że jeśli mają kłopoty na jakimś polu, to będą je również mieli we wszystkich pozostałych dziedzinach życia. Są oni skłonni poddawać w wątpliwość okoliczności (Kto wie? Może to był źle pomyślany test i wszyscy mieli z nim kłopoty?). Co więcej, zazwyczaj optymiści postrzegają niepowodzenie jako wynik błędów, które mogą być naprawione. Gdy ich podanie o pracę zostanie odrzucone, nie przyjmują tego jako osobistej klęski, która przekreśla ich całe życie. Przeciwnie, zwracają się do innych o pomoc i radę, a następnie układają nowy plan działania.

Utożsamianie się. Podczas prób wyłonienia pesymistów, Seligman zadaje jeszcze jedno pytanie: Czy za doznane niepowodzenia winisz siebie czy kogoś innego? Jeśli odpowiedź brzmi: “To musiała być moja wina”, mamy do czynienia z poddaniem się błędnej identyfikacji. Na przykład, gdy nauczyciel mówi, że twoje dziecko nie radzi sobie w szkole, to natychmiast przychodzi ci do głowy myśl: “Muszę być strasznie złą matką”, znaczy to, że bierzesz na siebie zbyt dużą odpowiedzialność za klęskę. Jeśli podobna sytuacja ma miejsce w relacji z twoim rywalem, ty automatycznie myślisz: “Chyba tracę kontrolę nad sytuacją”, natychmiast działa oczywiście ten sam mechanizm.

Doktor Albert Ellis twierdzi, że ciągle pozostajemy pod wpływem kilkuset (od 300 do 500) zniekształconych opinii na wła-

sny temat. I chociaż podstawa do podania konkretnych liczb może wydawać się niejasna, to jednak poruszona tu została pewna bardzo ważna kwestia. Niektórzy z nas po kilka razy dziennie przyklejają sobie rozmaite, błędne etykiety. Pacjent, z którym obecnie pracuję, jechał na targ i przez nieuwagę skręcił w złym kierunku. Przyłapał się na powtarzaniu sobie: „Co za ofiara ze mnie! Nic mi dzisiaj nie wychodzi. Te sprawunki zabiorą mi całe popołudnie. A w ogóle, nie cierpię robienia zakupów!”

Tydzień później tak relacjonował to w moim gabinecie: »Ale wtedy przerwałem samemu sobie i powiedziałem: W porządku Norm, McGinnis mówi, że potrafię zmienić moje myśli. Zobaczmy, czy da się coś z nimi zrobić«. Zacząłem więc analizować po kolei wszystkie stwierdzenia: »Czy jestem ofiarą, bo skręciłem w złą ulicę? Nie, jasne, że nie. To tylko przykład błędnego mniemania o sobie. Po prostu myślałem o czymś innym i przegapiłem zakręt, to wszystko. Wjadę na ten podjazd, zawrócę i będę z powrotem na dobrej drodze. Czy to prawda, że nic nie potrafię zrobić dobrze? Nie, popełniam błędy, ale robię też dużo rzeczy dobrze, a więc twierdzenie jest fałszywe. Czy to jest straszne? Nie, w tym przypadku po prostu tragizowałem. Trudno to nazwać poważną katastrofą. Jestem z powrotem na właściwym rogu i nie straciłem nawet 20 sekund. To zadziwiające, jak bardzo poczułem się odprężony, kiedy przestałem samemu sobie dawać kopniaki.

Należy zauważyć, że taka korekta naszych zniekształceń poznawczych jest całkowicie realistyczna i rozsądna – w przeciwieństwie do ekstrawaganckich rozmów z samym sobą zalecanych przez niektórych nowoczesnych psychologów. Kiedyś byłem obecny na wykładzie, na którym dorosły mężczyzna przekonywał nas, że codziennie powinniśmy stawać nago przed lustrem i powtarzać: „Kocham samego siebie, kocham samego siebie, kocham samego siebie”. To śmieszne! Nawet tak zwana afirmacja, wyrażona słowami: „Jestem wspaniałą osobą, to będzie cudowny dzień i będę się cieszył każdą jego chwilą”, zdaje się wymyślona i bardziej euforyczna niż potwierdzają to fakty. Proponowane przeze mnie podejście nie posuwa się do przesady. Stara się jedynie zauważać momenty, w których nasza rozmowa z samym sobą staje się ponura bez powodu i może być zmieniona na bardziej pozytywną. Chciałbym teraz zasugerować wskazówki pomocne w przerywaniu i zmianie negatywnego toku naszych myśli. Sposób jest tak prosty, że z początku nie chciałem go nawet sugerować moim pacjentom, ponieważ obawiałem się, że będą się ze mnie śmiać. Jednak Robert Oyler, psycholog, którego bardzo szanuję, przekonał mnie, jak bardzo skuteczna jest ta metoda. Wypróbowałem ją więc w końcu na samym sobie i uznałem, że zostałem przemieniony. Na czym polega proponowana technika? Zakładasz gumkę na przegub dłoni i nosisz ją przez dwadzieścia cztery godziny na dobę. Za każdym razem, gdy przyłapiesz się na automatycznym powtarzaniu negatywnych myśli, strzelasz gumką. Kilka tygodni takiego ćwiczenia pomoże ci uświadomić sobie, jak często powtarzasz pewne zniekształcenia percepcyjne.

Oyler kupuje całe pudełka gumek i od lat rozdaje je swoim pacjentom. „Wydawałoby się taka, mała rzecz, ale zrobiłbym. wszystko, żeby pomóc człowiekowi przerwać depresyjne myśli i zastąpić je czymś lepszym – mówi. Po chwili dodaje – jedna z moich pacjentek dokonała dzięki tej metodzie zadziwiającego zwrotu w swej terapii, a jej małżeństwo rozwija się odtąd tak wspaniale, że mąż nie może wyjść z zachwyty. W rocznicę ślubu stwierdził: »Kochanie, to był wspaniały rok w uczuciach i w finansach, będzie to nasza najwspanialsza rocznica. Chciałbym podarować ci, co tylko chcesz«. Po krótkim namyśle odrzekła: »Ta mała gumka odegrała tak ważną rolę w zmianie mojego sposobu myślenia. Czy myślisz, że moglibyśmy zamówić u jubilera złotą bransoletkę w kształcie takiej gumki?«” Nosi ją po dziś dzień.

SPOSÓB 4: Staraj się zauważyć pozytywne aspekty wydarzeń.

Optymiści nie tylko nie dopuszczają do siebie przygnębiających myśli i starają się zastąpić je bardziej logicznym wytłumaczeniem, ale próbują także widzieć wszystko w jak najbardziej pozytywnym świetle. Harry Bullis, będąc jeszcze małym chłopcem, był chudy jak szczapa, małomówny i nieśmiały. Pewnego dnia, gdy zabrał swego psa na spacer do lasu, siedząc na pniu drzewa poczynił ,bardzo istotne postanowienie: „Postanowiłem, że będę się starał dostrzegać same najlepsze aspekty wypowiedzi i postępowania każdego człowieka i że będę widział plusy każdej sytuacji. Naturalnie, nie pozostałem ślepy na otaczającą mnie rzeczywistość, ale zawsze próbowałem przede wszystkim podkreślać to, co najlepsze. Jestem przekonany, że takie podejście decyduje o powodzeniu”.

Bullis został ważnym partnerem w handlu mąką w Minneapolis i wpływowym liderem w interesach na całym Środkowym Zachodzie. Odnosił sukces po części dlatego, że nauczył swój umysł odrzucać negatywne myśli i zastępować je stwierdzeniami, które przedstawiały sytuację w możliwie najlepszym świetle. Jesteśmy tym, czym są nasze myśli. Jest to jedna z tych uniwersalnych prawd przekazywanych przez poetów, filozofów i prawie wszystkich przywódców religijnych. Bullis zrozumiał tę prawdę i dobrze ją wykorzystał.

Oto podsumowanie rad zawartych w tym rozdziale:

1. Naucz się kontrolować swe »automatyczne myśli«, wsłuchując się w strumień informacji, które zwykle poprzedzają twoje emocje.
2. Zapytaj samego siebie, czy wszystkie myśli są rzeczywiście twoje własne, czy też są jedynie przejętymi przez ciebie przekonaniami innych ludzi.
3. Naucz się analizować zniekształcenia poznawcze według podanych kategorii (tragizowanie, wyszukiwanie tego, co negatywne, uogólnianie, utożsamianie się) i nanosić na swe poglądy realistyczne poprawki.

4. Nanosząc poprawki, stosuj zasadę, którą proponuje Harry Bullis: »Dostrzegaj najlepsze aspekty wypowiedzi i postępowania każdego człowieka i naucz się widzieć dobre strony każdej sytuacji«.

6. Wybiórcza zdolność umysłu

Człowiek, który zapomina o wdzięczności, przesypia życie.

Robert Louis Stevenson.

Tuż po zakończeniu wojny w Wietnamie, mój przyjaciel podjechał w czasie strasznej ulewy na stację benzynową w Arizonie. Pracownik wyszedł z budki i pogwizdując radośnie, napełnił bak. Mój przyjaciel zaczął go przeproszać, że niepokoi go w taką pogodę. – Wszystko w porządku – odparł ociekający wodą mężczyzna. – Gdy leżałem w okopach w Wietnamie, złożyłem przyrzeczenie, że jeśli tylko wrócę z wojny żywy, nigdy na nic nie będę się skarżył. No i nie skarzę się. To radosne nastawienie ilustruje podstawową zasadę w życiu: Prawie żadna sytuacja nie jest ani całkowicie zła, ani całkowicie dobra. To my mamy w naszym wnętrzu dziwny aparat, który dokonuje selekcji tego, na czym skupiamy swoją uwagę; my sami też możemy go dowolnie ustawić. Tak więc cecha charakterystyczna numer sześć brzmi:

Optymiści rozwijają w sobie zdolność wdzięczności.

– Cierpienie dodaje barw naszemu życiu – powiedział do sparaliżowanej kobiety współczujący przyjaciel.

– Owszem – odparła – ale to ja sama wybieram kolor. Jednym z założeń tej książki jest przekonanie, że sami wybieramy swoją życiową postawę. Decydujemy, jak pokolorować nasze dni i jaką barwę nadać wydarzeniom, które z nimi przychodzą. W naszym umyśle zachodzi nieustannie proces wybiórczej selekcji. Ponieważ nie potrafimy przetworzyć wszystkich obrazów i dźwięków, jakimi jesteśmy bombardowani w każdej chwili, sami wybieramy to, co chcemy zobaczyć i na czym chcemy zatrzymać się dłużej. Święty Paweł daje nam taką radę: “Wszystko, co jest prawdziwe, co godne, co sprawiedliwe, co czyste, co miłe, co zasługuje na uznanie: jeśli jest jakąś cnotą i czynem chwalebny – to miejcie na myśli”.

Podstawą tego napomnienia jest przekonanie, że sami możemy wybierać tematy naszej kontemplacji. Ta idea może wydać się nieco dziwna w niektórych kręgach, tam gdzie przyjmuje się, że wszystko, co możemy zrobić to poddać się strumieniowi własnych myśli i uczuć. Święty Paweł broni jednak stanowiska, że to, co jest w naszym umyśle, jest wynikiem naszej wolnej woli i że wykorzystując naszą zdolność selekcji, potrafimy odmienić nasz świat.

Norman Vincent Peale opowiada o tym, jak w pewien mglisty poranek przeprowadził się przez rzekę Hudson. Prom był zatłoczony pasażerami udającymi się do pracy, którzy gderali i narzekali na pogodę. Była z nim jego matka. Starsza kobieta, która, stojąc przy balustradzie, niepomna na przenikliwe zimno, w pewnej chwili powiedziała: “Norman, czyż ta mgła nie jest piękna? Jest coś łagodnego i wspaniałego w tej jej pieszczocie, z jaką obejmuje domy i drzewa i nadaje im delikatny odcień”.

Spojrzał tam gdzie wskazywała. “Z pewnością, mgła była na swój sposób piękna, my jednak skoncentrowaliśmy się na negatywnym aspekcie pogody i użalaliśmy się nad sobą, podczas gdy ona umiała w tym odkryć dobro.

Uczenie się wdzięczności.

Co mamy zmienić, jeśli chcemy być bardziej podobni do matki tego człowieka, a mniej do pozostałych pasażerów? Na pewno nie chodzi o zaciskanie zębów i odrzucanie od siebie wszystkich negatywnych myśli. Możemy natomiast spróbować kierować się bardziej zachwytem niż uprzedzeniami. Możemy tak mocno skoncentrować się na tym, za co jesteśmy wdzięczni, że nie będzie już czasu na przygnębienie. Gdy byłem chłopcem, często śpiewaliśmy stary hymn, którego refren brzmiał:

“Policz wszystkie swe błogosławieństwa, wymień je po kolei”. To jeden z najlepszych sposobów wyleczenia się z pesymizmu: świadomie wyliczyć wszystko to, za co czujemy wdzięczność. Jeśli jesteś niezadowolony z siebie, weź kartkę i ołówek, i sporządź listę wszystkich dobrych rzeczy, które – mimo wielu problemów – są twoim udziałem. Potem wyobraź sobie, że są ci one kolejno odbierane i zobacz, jak wyglądałoby bez nich twoje życie. Gdy w pełni zdasz sobie sprawę z pustki, ofiaruj je sobie ponownie, po kolei, a sam się zdziwisz, o ile lepiej się od razu poczujesz. Liczenie błogosławieństw, tego, co dobre, może okazać się niezwykle twórczym ćwiczeniem. Jest rzeczą ważną, aby ćwiczyć nawyk właściwej selekcji zawsze, a szczególnie w chwilach, gdy okoliczności są dla nas nieprzychylnie.

Rzeźbiarka Louise Nevelson wierzyła, że wszędzie można być otoczonym pięknem. Zamieszkała więc w Bowery, ubogiej dzielnicy Nowego Jorku i nawet tam mówiła: “Moje oczy mają na co patrzeć”. Siedząc w jadalni i patrząc przez okno na brzydkie domy po drugiej stronie ulicy, potrafiła dostrzec piękno zmiennych wzorów, jakie słońce i księżyc malowały na ich szybach. Potrafiła popatrzeć na krzesło i powiedzieć: “Krzesło jak krzesło, nic specjalnego, ale spójrz tylko na jego cień”.

Potęga słowa »dziękuję«.

Mimo, że Sam Rayburn, przewodniczący Izby Reprezentantów, w swych posunięciach politycznych wydaje się twardy i bezlitosny, jest zawsze bardzo uprzejmy dla kelnerek i obsługi hotelowej. Kiedy pewien dziennikarz próbował skomentować ten fakt, Rayburn odpowiedział: "Nie mógłbym być niegrzeczny dla małego chłopca czy dziewczynki, którzy tak gorąco oczekują na mnie w Fort Knox... To, co robimy w tym życiu jest często zdeterminowane przez jakieś drobiazgi o ogromnej sile. Tak niewiele brakowało, a zostałemby dzierżawcą jakiejś małej farmy. Stało się inczej tylko dzięki temu, że ktoś w mojej młodości podał mi rękę".

Optymiści, tacy jak Rayburn, zdają się być uwrażliwieni na drobne przejawy uprzejmości innych ludzi. Zawsze mówią dziękuję. Wiedzą, że tak czyniąc, nie tylko doceniają drugą osobę, ale także umacniają swoją zdolność zachwytu i podziwiania świata.

Żyjący kilka wieków temu myśliciel, William Law, pytał: "Czy wiesz, kto jest największym świętym na świecie? Wcale nie ten, kto najwięcej lub najszybciej się modli, ani ten, kto najwięcej przeżył, ale ten, kto zawsze Bogu okazuje wdzięczność, kto przyjmuje wszystko jako przejaw Bożej dobroci i ma serce zawsze gotowe do chwaleń za wszystko Boga".

Dwie drogi do szczęścia.

Niektórzy ludzie potrafią myśleć tylko o tym, czego pragną: o samochodach, wakacjach, nowych domach. Ich umysły zapełnia długa lista zachcianek. Są skazani na rozgoryczenie, ponieważ bez względu na to, jak wiele osiągną, zawsze znajdzie się coś, czego będą zazdrościć innym. Ktoś powiedział, że istnieją dwie drogi do szczęścia: pierwsza z nich to posiadanie pieniędzy, za które można kupić to, co nas uszczęśliwi, druga zaś to posiadanie mądrości, która pozwoli nam cieszyć się z tego, co mamy.

Nikt lepiej nie posiadał tej mądrości niż matka doktora Lee Salk, psychologa dziecięcego i profesora pediatrii w New York's Cornell University Medical College. On sam często odwołuje się do jej doświadczeń z czasów, kiedy wychowywała się w Rosji. Jako mała dziewczynka przeżyła najazd kozacki. Kozacy spalili doszczętnie jej wioskę, a ona sama ledwie uszła z życiem chowając się po stogach siana i rowach. W końcu, pod zatłoczonym pokładem statku przyплыła do Ameryki.

Lee Salk pisze: Nawet gdy wyszła już za mąż i urodzili się jej synowie, ciągle jeszcze musiała walczyć o chleb na stole. Ale zawsze przekonywała nas, że powinniśmy myśleć o tym, co mamy, a nie o tym, czego nam brakuje. Nauczyła nas, że bieda rozwija zdolność doceniania piękna w rzeczach najprostszych. Z konsekwencją wpajała w nas postawę, że «dopiero kiedy się ściemni, można zobaczyć gwiazdy».

Obsesja niepowodzenia.

Kiedyś zgłosił się do mnie po poradę pewien młody, krępy mężczyzna. Był przygnębiony, bowiem już po raz drugi oblał egzamin na adwokata. Był bez pieniędzy i mówił, że nie ma nic, dla czego warto by było żyć.

– Nic? – spytałem – Nic.

To upokarzające. Mówią, że jeśli się dwa razy obleje egzamin, to już nigdy nie zostanie się adwokatem. Naprawdę nie mam już po co żyć. Wyjąłem żółty notes i powiedziałem:

– Chciałbym zadać ci kilka pytań na temat rzeczy, dla których jednak warto żyć.

Czy jesteś żonaty? – Tak, ale to jeszcze pogarsza sytuację. Ona jest taka wspaniała, mimo wszystko, naprawdę nie rozumiem, dlaczego jeszcze jest ze mną. Przecież nic mi się nie udaje.

– Ale czy ona cię kocha? – Nie wiem, jak to możliwe, ale tak, kocha mnie. Zapisalem to w notesie i pytałem dalej:

– A rodzice? Żyją? – Moja mama żyje. Jest cudowna. Owdowiała, gdy miałem dziesięć lat i naprawdę nie mogę sobie wyobrazić lepszej matki. To jest kolejny powód, dla którego tak mi wstyd. Była taka dumna, że zostanę adwokatem. Lepiej by dla nich było, żeby umarł.

– A co ze zdrowiem? Czy masz z nim jakieś problemy? – Nie.

Mam silny organizm. W dniu egzaminów napięcie było tak straszne, że dwóch studentów wymiotowało na schodach budynku, ale mnie nic nie było. Zawsze byłem twardy. W szkole grałem w piłkę nożną.

– Może wszedłeś kiedyś w kolizję z prawem? Zrobiłeś coś, za co mógłbyś zostać zaaresztowany? – Nie – zaśmiał się po raz pierwszy.

– Jestem taki porządny. Nigdy nawet nie paliłem marihuany. Nie, żeby ta uczciwość coś mi dała, ale przynajmniej nie muszę się bać na widok policjanta.

– Czy wierzysz w Boga? – Nie jestem specjalnie za Kościołem, ale mocno wierzę w Boga. Nie mógłbym skończyć tej szkoły prawniczej, gdybym się do Niego nie modlił.

– Czy myślisz, że Bóg cię kocha? – spytałem. – Oczywiście, Bóg mnie kocha, nawet jeśli tak nawaliłem.

– Wydajesz się być bardzo ambitnym facetem. Masz jakieś marzenia? – Pewnie. Zawsze byłem marzycielem. To mi pomogło odnieść sukces w piłce nożnej, mimo że byłem najmniejszy z całej drużyny. Mam dużo zapału i gdybym tylko mógł zdać ten eg-

zamin... moja żona i ja mamy tyle planów. Utkwił oczy w dywanie i powiedział: – Było tyle rzeczy, którymi mieliśmy się cieszyć. Wyrwałem kartkę i podałem mu. – Wygląda na to, że jak się zatrzymasz i zrobisz remanent, znajdzie się jeszcze sporo rzeczy, dla których warto żyć – powiedziałem. Na kartce napisałem:

1. Żona go kocha i wcale nie uważa go za przegranego.
2. Matka wierzy w niego bez względu na wszystko.
3. Doskonałe zdrowie. Istotnie, jest nawet sportowcem.
4. Wierzy, że Bóg go kocha, wierzy w moc modlitwy.
5. Ma ambicję – jego zapał pomógł mu przewyciężyć trudności w sporcie.

Przez chwilę wpatrywał się w listę, potem podniósł głowę i powiedział: – To zadziwiające. Byłem tak głęboko pogrążony w mojej porażce, że nie potrafiłem dostrzec żadnej nadziei.

Spotkałem się z nim jeszcze zaledwie kilka razy, potem poszedł swoją drogą. Żałuję, że nie mogę napisać, że zdał egzamin adwokacki za następnym podejściem, ale tak się niestety nie stało. Oblał również przy czwartej próbie, ale nie poddał się i w końcu, za piątym razem, zdał. Miało to miejsce kilka lat temu i niezbyt często dostaję od niego jakieś wiadomości, ale wiem, że mimo tego trudnego startu jest już wziętym prawnikiem i businessmanem.

Sztuka delektowania się.

Optymiści, bez względu na to, jak trudna jest ich sytuacja, zawsze potrafią znaleźć rzeczy przynoszące radość – zapach drewna płonącego w kominku, zachwyty na twarzy dziecka głaszczącego kotka, smak filiżanki dobrej kawy. Wietnamski mnich Thich Nhat Hanh przeżył długą wojnę w Wietnamie, w czasie której pomagał pokrzywdzonym, karmił głodne dzieci, starał się zapewnić bezpieczeństwo ludziom przepływającym na łódkach przez burzliwą Zatokę Syjamską. Jest zżyty z niedolą i wcale nie radzi, żeby odsuwać od siebie cierpienie, szczególnie cierpienie innych ludzi: “Nie unikaj kontaktu z cierpiącymi ani nie odwracaj od nich swoich oczu... Poszukaj wszelkich możliwych sposobów, aby być blisko tych, którzy cierpią, włączając kontakt osobisty, wizyty, obrazy, dźwięki. Tak, obudź samego siebie i innych na rzeczywistość cierpienia w świecie”. Dalej jednak dodaje bardzo ważny element do takiego cierpienia:

Życie jest przepętnione cierpieniem, ale pełno w nim też cudów takich jak błękitne niebo, blask słońca, oczy dziecka. Nie wystarczy cierpieć. Musimy także być blisko tych cudów życia. Są one w nas i wokół nas, wszędzie, zawsze... Czy musimy bardzo się starać, żeby podziwiać błękit nieba? Czy musimy aż się uczyć nim cieszyć? Nie, po prostu cieszymy się nim... Gdziekolwiek jesteśmy, w każdym czasie mamy możliwość radowania się słońcem, obecnością drugiego człowieka, nawet świadomością własnego oddechu. Nie potrzebujemy wcale jechać do Chin, żeby podziwiać błękit nieba. Nie musimy przenosić się w przyszłość, żeby cieszyć się własnym oddechem. Możemy w każdej chwili być blisko tych rzeczy. Szkoda by było, gdybyśmy byli świadomi tylko cierpienia.

Tomasz Merton napisał, że azjatyccy nauczyciele, tacy jak Hanh, o wiele większą wagę przywiązują do rozwoju duchowej świadomości człowieka niż to czynimy na Zachodzie. Dawid Leek, emerytowany dziekan naszego college’u, jest dobrym fotografem i robi ponad tysiąc zdjęć rocznie. Kiedyś spytałem go: – Dlaczego nie rozstaje się pan nigdy ze swoim aparatem? Czy chce pan utrwalić jakieś niesamowite zdarzenie i potem sprzedać negatyw do gazety za bardzo wysoką cenę? – Skądże – odparł. – Robię zdjęcia, żeby lepiej widzieć. Jestem nieuważny, mogę się rozleniwic i przegapić nowe płatki na naszej brzoskwini albo kolory jaszczurki grzejącej się na płytach patio. Aparat pomaga mi zachować ostrość obserwacji. Moja żona jest absolutnym mistrzem w sztuce zachwyty. Nie pamiętam, żebym kiedykolwiek przed ślubem zachwycał się smakiem porannej kawy. Był to jedynie rozrusznik, który wprawiał mnie w ruch na cały dzień. Wtedy poznałem Diane. Diane na trzy poranki z czterech będzie trzymać swą filiżankę w obu dłoniach, wdychać aromat kawy i mówić: “Och, jakie to dobre! Uwielbiam pierwszą filiżankę kawy”. Optymiści wcale nie mówią, że wszystko się polepsza z dnia na dzień. Nie mówią też, że to, co najgorsze jest już za nami. Nie możemy bowiem wiedzieć żadnej z tych rzeczy. Wiemy na pewno jedynie to, że ten świat, mimo swoich wad, jest pełen dobra, którym mamy się zachwycać i cieszyć.

“Dopóki człowiek potrafi podziwiać i kochać – powiedział Pablo Casals – pozostaje zawsze młody”.

7. Jak bezbłędnie przewidzieć przyszłość?

Nasza wyobraźnia jest jedyną granicą tego, co mamy nadzieję mieć w przyszłości.

Charles F. Kettering

Kiedyś spytałem światowej klasy strzelca o cechy decydujące o sukcesie w tym sporcie. “Gdy już osiągnie się pewien poziom, sekret leży w psychicznym nastawieniu. Na początku trzeba oczywiście ciężko pracować, by opanować technikę i utrzymać dobrą kondycję fizyczną, co decyduje o sukcesie w tym sporcie. Możliwości fizyczne nie są jednak tak ważne jak uwarunkowania

psychiczne. Te ostatnie nazywamy »trzyfuntowym siłaczem« siedzącym na naszych barkach. Codziennie nie przychodzę na strzelnicę, ale nie ma dnia, w którym nie odtworzyłbym w swojej głowie filmu, ze mną jako strzelcem zdobywającym maksymalną liczbę punktów. Nie spiesząc się, powoli, wykonuję wszystko w wyobraźni, krok po kroku. Czasami takie powtarzanie jest nudne, ale podstawową rzeczą jest to, aby było ono regularne”. Optymiści robią to, co robi ten strzelec. Wyobrażają sobie dobre rzeczy, które mają wydarzyć się w przyszłości. Cecha charakterystyczna numer siedem jest więc taka:

Optymiści wykorzystują wyobraźnię, chcąc odnieść sukces.

Podczas igrzysk olimpijskich w 1976 roku Bruce Jenner zdobył złoty medal w dziesięcioboju, konkurencji, która wymaga od zawodników różnorodnych umiejętności i ogromnej wytrzymałości fizycznej. Czemu Jenner przypisywał swój sukces?

“Zawsze byłem przekonany, że moją najmocniejszą stroną nie są predyspozycje fizyczne, ale kondycja umysłowa” – powiedział. Podobnie nurek Greg Louganis, gracz w golfa Jack Nicklaus i łyżwiarz Scott Hamilton – okazuje się, że zanim mistrzowsko wykonali swe zadania, wyobrażali sobie bez końca swoje idealne skoki, precyzyjne uderzenia piłki, potrójne obroty.

Myślenie obrazami.

Przeprowadzone eksperymenty dowodzą, że w przypadku niektórych sportów zdolność wyobrażania jest bardziej skuteczna niż sam trening. Alan Richardson poprosił kilku gimnastyków o wyobrazenie sobie wykonywania ćwiczenia na drążku.

Mieli oni “zobaczyć i poczuć siebie”, odtwarzając ćwiczenie codziennie po pięć minut przez sześć dni przed rzeczywistym jego wykonaniem. Richardson zakładał, że jeżeli obrazowanie jest skuteczną formą treningu, to ci, którzy mają bogatą wyobraźnię, wykonają ćwiczenie lepiej niż ci, którzy nie trenowali w myślach. I rzeczywiście – stało się dokładnie tak, jak przewidywał.

Jeszcze bardziej fascynujące rezultaty otrzymano wówczas, gdy poddano testom dwie grupy zawodników, równych sobie pod względem umiejętności wykonywania rzutów wolnych w koszykówce. Jedna grupa trenowała codziennie, drugiej zaś nie pozwolono trenować. Zamiast tego zawodnicy mieli każdego dnia wyobrażać sobie, jak celnie strzelają rzuty wolne. Zgodnie z oczekiwaniami, gdy doszło do rywalizacji wygrała druga grupa.

Coach Bear Bryant wygrał 323 mecze w piłkę nożną nie tylko dlatego, że strasznie dużo wymagał od swoich zawodników, ale dlatego, że był mistrzem w tworzeniu obrazów. W rozmowach z drużyną pomagał zawodnikom poczuć przed grą smak zwycięstwa. Opisywał im, jak to będzie po wygranym meczu, pomagał im zobaczyć się w przebieralni, poczuć na plecach zwycięskie klepięcie po ramieniu, zobaczyć twarze rodziców i uściski narzeczonych. Z głową pełną takich obrazów można wygrać wiele meczów. Prezes jednej z firm tak wspominał swą pierwszą pracę: “Rozpocząłem moją karierę sprzedając garnki i patelnie. Chodziłem z całym tym kramem od drzwi do drzwi. Pierwszego dnia udało mi się sprzedać cokolwiek jednej osobie na czterdzieści. Ale nigdy nie zapomnę twarzy kobiety, która w końcu coś ode mnie kupiła... jak zmieniała się z podejrzliwej i wrogiej, w pełną zainteresowania i w końcu przychylności. Przez wiele następnych lat, w trudnych chwilach przypominałem sobie tę twarz jak talizman”. Wielu przygnębionych ludzi zmieniło swoje spojrzenie na świat, wykorzystując na nowy sposób swoją wyobraźnię. Nauczyli się zmieniać filmy wyświetlane w wyobraźni i zastępować niepokój i zmartwienia bardziej pozytywnymi obrazami.

Niepokój.

Niepokój nie jest niczym innym jak źle wykorzystaną wyobraźnią. Zamiast używać wyobraźni do wyświetlania szczęśliwych wydarzeń wieczny “zamartwiacz” ogląda na wewnętrznym ekranie wszelkie możliwe katastrofy i upokorzenia. Najsmutniejsze w takich filmach jest to, że większość przedstawianych przypadków ma nikłą szansę zaistnienia w rzeczywistości. Mark Twain mówił, że poznał wiele problemów w swoim życiu, ale większość z nich nigdy się nie wydarzyła. Pewien businessman, który nieustannie czymś się zamartwiał, postanowił wreszcie przeanalizować swoje obawy. Doszedł do wniosku, że 40% z nich dotyczyło rzeczy, które prawdopodobnie nigdy się nie wydarzą, 30% związanych było z decyzjami podjętymi w przeszłości (których i tak nie można już zmienić), 12% spowodowane było krytyką pochodzącą od innych ludzi (która w gruncie rzeczy niewiele się liczyła), 10% miało swe źródło w trosce o zdrowie (o które dbał, najlepiej jak potrafił) i tylko 8% było uzasadnionych. Gdybyśmy potrafili zredukować nasze troski o te 92%, byłibyśmy na dobrej drodze, by stać się panami samych siebie.

Patrzenie w przyszłość z nadzieją.

Albert Einstein powiedział, że wyobraźnia jest ważniejsza od wiedzy. I rzeczywiście, nie doceniamy chyba należycie tego »trzyfuntowego siłacza« siedzącego na naszych barkach, który, ze swoją zdolnością kreowania obrazów, tworzy dzisiaj to, co wydarzy się jutro. Russell E. Palmer, dziekan Wharton School na Uniwersytecie w Pensylwanii mówi, że prawdziwi przywódcy posiadają zdolność obrazowego przedstawiania przyszłości i właśnie te wizje inspirują ludzi do podążania za nimi.

Palmer ma rację. Liderzy to tacy ludzie, którzy patrząc na pustą przestrzeń, potrafią dostrzec budynek, widzą pusty kościół przepełniony pełnymi entuzjazmu ludźmi, a stając na czele grupy zdemoralizowanych robotników, potrafią nakreślić przed nimi wizję tego, co mogą razem osiągnąć. Wyobraźnia z powodzeniem podtrzymywała ludzi, którzy musieli zachować wiarę w najtrudniejszych chwilach. Lata wojny w Wietnamie były bardzo trudnym i niepewnym czasem w amerykańskiej polityce zagra-

niczej. Jednak ze strasznych cierpień jej uczestników powstała wspaniała 'książka Bez możliwości przeżycia (Beyond Survival) napisana przez kapitana Marynarki Wojennej Stanów Zjednoczonych Geralda L. Coffee. Jego samolot został zestrzelony nad Morzem Chińskim 3 lutego 1966 roku, a on sam spędził siedem kolejnych lat w różnych obozach jenieckich. Jeńcy, którzy przeżyli, zawdzięczają to jedynie gimnastyce, modlitwie i upartemu porozumiewaniu się ze sobą. Po wielu dniach tortur, gdy kapitan podpisał w końcu wszystkie zeznania, jakich żądali od niego Wietnamczycy, został z powrotem wrzucony do celi, by dalej wyć z bólu. Ale jeszcze gorsze od cierpień było poczucie winy, że się załamał. Nie wiedział, czy w więzieniu znajdują się jeszcze jacyś inni amerykańscy więźniowie i wtedy usłyszał głos:

– Człowieku z szóstej celi ze złamaną ręką, słyszysz mnie? To był pułkownik Robinson Risner.
– Rozmowy są tu bezpieczne. Witamy w Hotelu Złamanych Serc – powiedział;
– Pułkowniku, czy są jakieś wiadomości o nawigatorze, Bobie Hansonie? – spytał Coffee.
– Nie. Słuchaj Jerry, musisz nauczyć się komunikować z innymi, pukając w ściany. Jest to jedyne niezawodne połączenie, jakie mamy ze sobą.

Risner powiedział "my"! To znaczyło, że są tu także inni. "Dzięki Bogu, znowu jestem wśród swoich", pomyślał Coffee.

– Torturowali cię, Jerry? – zapytał Risner.
– Tak. I czuję się potwornie, bo wyciągnęli zemnie wszystko, co chcieli.
– Posłuchaj, jak oni już raz postanowią kogoś złamać, to nie ma siły. Ważne, jak z tego wyjdiesz. Tylko przestrzegaj przepisów. Stawiaj opór do granic możliwości. Jak cię złamią, nie pozostawaj na ziemi. Liź swoje rany i oddawaj ciosy. Porozmawiaj z kimś, jeśli możesz. Musimy troszczyć się o siebie wzajemnie.

Całymi dniami Coffee bywał rozciągany na linach, ponosząc karę za jakieś drobne przewinienia. Jego towarzysz z sąsiedniej celi pukał w ścianę, mówiąc: żeby się "trzymał" i że się modli za niego. "Później kiedy jego ukarali, robiłem to samo" – mówi Coffee. W końcu otrzymał list od żony:

Kochany Jeny,

Mamy piękną wiosnę, ale tęsknimy za Tobą. Dzieci spisują się świetnie. Kim jeździ na nartach po jeziorze. Chłopcy pływają i skaczą do wody z pomostu, a mały Jeny pluska się z kołem ratunkowym na plecach.

– Coffee przerwał czytanie, bo łzy zaczęły napływać mu do oczu, gdy tulił do piersi list żony. "Mały Jerry. Kto to jest Jerry?" I wtedy właśnie zdał sobie sprawę, że ich dziecko, urodzone już po jego uwięzieniu, to synek i że żona nazwała go imieniem Jerry. Skąd mogła wiedzieć, że nie dostał żadnego z jej poprzednich listów, mówiła więc o ich synu jak o dobrze znanym, zaistniałym fakcie. Coffee wspomina:

Trzymając w dłoniach jej list byłem pełen różnych uczuć: ulgi, bo w końcu dowiedziałem się, że moja rodzina ma się dobrze: smutku, że straciłem cały rok życia Jerry'ego, wdzięczności po prostu za to, że żyje. List kończyły słowa: My wszyscy, i jeszcze wielu innych, modlimy się za Twoje bezpieczeństwo i szybki powrót do domu. Uważaj na siebie, kochanie.

Kocham Cię. Bea.

Coffee opowiada jak więźniowie spędzali całe godziny, wyobrażając sobie w najdrobniejszych szczegółach, jak – będąc z powrotem w domu – chodzą po swoich pokojach. Nieustannie, całymi godzinami oglądali w myślach, jak to będzie, gdy wrócą do domu. Coffee przyznaje, że to jego przyjaciele i głęboka wiara pozwoliły mu przetrwać. W każdą niedzielę starszy oficer w każdym bloku przesyłał sygnał – modlitwa. Wtedy każdy, kto mógł, wstawał w swojej celi i w poczuciu jedności z innymi odmawiał Psalm 23: "Stół dla mnie zastawiasz wobec mych wrogów; namaszczasz mi głowę olejkami; mój kielich jest przeobfity".

Coffee wspomina:

Zauważyłem, że mimo uwięzienia w tym strasznym miejscu, to właśnie mój kielich jest przeobfity. Bo przecież pewnego dnia powrócę jakoś do mojego pięknego i wolnego kraju.

W końcu podpisano traktat pokojowy i 3 lutego 1973 roku, w siódmą rocznicę wzięcia do niewoli, Coffee został wezwany przez dwóch wietnamskich oficerów.

– Dzisiaj mamy obowiązek zwrócić ci twoje rzeczy – powiedział jeden z nich.

– Jakie rzeczy? – spytałem.

– To.

Coffee zdławił łzy i sięgnął po swą złotą obrączkę, którą żołnierz trzymał w palcach. Tak, to należało do niego. Wsunął ją na palec. Była trochę za luźna, ale z pewnością była jego. Nigdy nie przypuszczał, że ją jeszcze kiedykolwiek zobaczy.

Kiedy zabrano mi obrączkę – wspomina – moje dzieci miały jedenaście czy dwanaście lat. Nagle poczułem się stary i zmęczony życiem. Najlepsze lata spędziłem w średniowiecznym lochu, wykrecano mi ręce, nabawiłem się robaków i Bóg wie, czego jeszcze. Zastanawiałem się, czy nasze dzieci, starsze i tak bardzo inne, zaakceptują mnie z powrotem w rodzinie i jak będzie wyglądało nasze spotkanie. Pomyślałem o Bei. Jak ona to przyjmie? Czy wciąż mnie kocha? Czy potrafi sobie wyobrazić, jak wiele dla mnie znaczyła przez wszystkie te lata?

Podróż autobusem do Hanoi była dla kapitana Coffee jakby snem. Jedno pozostawało jasne i oczywiste: widział jasną, piękną, czerwono-biało-niebieską flagę, namalowaną na ogonie wielkiego wojskowego samolotu C-141, który lśnił w słońcu, ocze-

kując na pierwszą grupę uwolnionych więźniów. Przy samolocie było wielu wojskowych, którzy uśmiechali się do nich i wyrażali swą solidarność. Gdy ustawili się w dwuszeręgu, wietnamski oficer zaczął wyczytywać ich nazwiska, stopnie i rodzaj pełnionej służby.

– Komandor Gerald L. Coffee, Marynarka Wojenna Stanów Zjednoczonych. (Okazało się, że w tym czasie awansował o dwa stopnie).

Gdy Coffee wystąpił z szeregu, jego uwagę przykuł amerykański pułkownik w intensywnie niebieskim mundurze sił powietrznych z baretkami. Był to pierwszy amerykański mundur, jaki zobaczył od wielu lat.

– Komador Gerald Coffee melduje się na służbie. Pułkownik odpowiedział na energiczny salut.

– Witaj w domu, Jerry.

Zrobił krok do przodu i uściśnął jego rękę. Kiedy wszyscy byli już na pokładzie, pilot wykołował maszynę prosto na pas startowy, zwolnił hamulce. Wielka bestia zakofysała się i drgnęła, gdy pilot po raz ostatni sprawdzał pracę silników. Hałas był straszliwy. Maszyna popędziła na pas startowy. Kiedy wzniesli się w niebo, z głośnika zabrzmiał głos pilota. Był to mocny, pewny głos.

– Gratulacje, panowie. Właśnie opuściliśmy Północny Wietnam.

Dopiero wtedy wszyscy zaczęli krzyczeć z radości. Pierwszy etap ich podróży prowadził do bazy wojsk powietrznych na Filipinach. Zgromadzony tam tłum trzymał transparenty: “Witajcie w domu! Kochamy was! Szczęść wam Boże!”. Stłoczeni za barierkami głośno oklaskiwali każdego schodzącego na ląd żołnierza, którego imię wyczytywano. Była obecna telewizja, lecz żołnierze nie mieli pojęcia, że w tym właśnie momencie, bladym świtem, miliony Amerykanów przykutych do odbiorników płacze w swoich domach z radości. Zainstalowano specjalne telefony, żeby umożliwić im pierwsze rozmowy z rodzinami. Coffee miał skurcze żołądka, kiedy czekał te nieskończenie długie kilka sekund aż Bea podniesie słuchawkę w Sanford na Florydzie, gdzie czekała na niego razem z dziećmi.

– Dzień dobry, maleńka. To ja. Potrafisz w to uwierzyć?

– Dzień dobry, kochanie. Tak, tak. Oglądaliśmy cię w telewizji, gdy schodziłeś z samolotu. Widziała cię chyba cała Ameryka. Wyglądasz świetnie!

– Nie wiem. Jestem strasznie chudy. Ale wszystko w porządku. Już nie mogę się doczekać, kiedy będę w domu. Po długo oczekiwanym powrocie do żony i dzieci, w najbliższą niedzielę Coffee wraz z całą rodziną udał się na mszę do kościoła. Przytoczmy słowa, które powiedział w odpowiedzi na powitanie księdza. W najlepszy sposób streszczają one postawę optymisty:

Wiara, przez wszystkie te lata, była kluczem do mojego przetrwania. Wiara w siebie, żeby możliwie jak najlepiej wypełniać swoje obowiązki i z honorem powrócić do domu. Wiara w moich bliskich, począwszy od was wszystkich tutaj, że będziecie opiekować się moją rodziną i wiara w moich współbraci w różnych celach i różnych blokach w więzieniu, ludzi, na których polegalem i którzy polegali na mnie, czasami rozpaczliwie. Wiara w mój kraj, tradycję, nasz narodowy cel i sprawę...

I oczywiście wiara w Boga, która, jak wiecie, jest podstawą wszystkiego... Nasze życie jest nieustannym podróżowaniem – i dlatego musimy uczyć się i wzrastać, torując sobie drogę i pokonując zakręty. Czasami możemy pobłądzić, ale zawsze powinniśmy starać się dotrzeć do tego, co najlepsze w nas samych.

8. Różnica pomiędzy szczęściem a pogodą ducha

*Wydaje się, że uczucia poprzedzają działanie,
ale w rzeczywistości działanie i uczucia idą w parze.*

William James

Dwa lata po urodzeniu pierwszego dziecka, gwiazda operowa Beverly Sills dowiedziała się, że jej córka jest prawie całkowicie głucha i nigdy nie usłyszy głosu swojej matki. Prawie w tym samym czasie Sills urodziła drugie dziecko, syna. U chłopca stwierdzono autyzm. Primadonna wzięła roczny urlop, żeby spróbować pogodzić się z podwójną tragedią, jaka ją spotkała i żeby pracować ze swoją córką w szkole dla niesłyszących. Zapytana kiedyś, czy jest szczęśliwa, odpowiedziała: “Jest we mnie dużo radości, ale to co innego. Pogodna kobieta nie jest wolna od trosk, nauczyłam się jednak radzić sobie z nimi”.

Mamy dużo większą kontrolę nad radością niż nad szczęściem. Od nas tylko zależy, czy będziemy pogodni w trudnych i przygnębiających sytuacjach, po części po to, żeby zachować siłę, a też trochę przez grzeczność względem ludzi, których kochamy. Jeśli bowiem pozostajemy smutni w ich towarzystwie, pozbawiamy ich energii. Zamiast więc ich przygnębiać, staramy się podnieść ich na duchu. I wtedy zaczynają się dziać interesujące rzeczy: sami czujemy się szczęśliwsi. Nasze zewnętrzne zachowanie wpływa na nasze uczucia.

William James, ojciec amerykańskich psychologów, nie byłby wcale zdziwiony takim zjawiskiem. Sam znajdował się w głębokiej depresji, ale odkrył, że będzie mógł przeciwdziałać negatywnym uczuciom, zastępując je przez przeciwne, pozytywne zachowanie. W roku 1892 napisał: “Porządkując nasze zachowanie (...), możemy pośrednio uporządkować uczucia (...). Dlatego naszą najlepszą, świadomą drogą do radości, jeśli zatraciliśmy naszą spontaniczną radość, jest pozostać wesołym... zachowywać się i mówić tak, jakby ta radość naprawdę w nas była”.

Im dłużej pracuję w poradni, tym bardziej przekonuję się, że umiarkowane zaprzeczanie sobie może okazać się zbawienne. Odczuwasz zniechęcenie? Niemal niewiarygodne: jak możesz zmienić swój nastrój: zachowując się entuzjastycznie.

Cecha charakterystyczna numer osiem jest więc taka:

Optymiści są radośni nawet wtedy, gdy nie sprzyja im szczęście.

Pewien dziennikarz przeprowadził wywiad z dziewięćdziesięcioletnią Rose Kennedy. Wtedy już czworo z jej dziewięcioro dzieci zginęło śmiercią pełną okrucieństwa. Córka, Rosemary, upośledzona od urodzenia też miała niedługo odejść. Pani Kennedy przeżyła swego męża wystarczająco długo, aby widzieć jak prasa wielokrotnie opowiada historię jego raczej rozpustnego i pozbawionego skrupułów życia. Była starszą kobietą, której życie nie oszczędziło doświadczeń. Kiedy dziennikarz pytał ją o jej pełne tragedii życie, Rose Kennedy odpowiedziała wolno: "Zawsze wierzyłam, że Bóg nigdy nie daje do niesienia krzyża cięższego nad ten, który możemy unieść. I wierzyłam, że, bez względu na wszystko, Bóg pragnie naszego szczęścia. Nie chce, żebyśmy byli smutni. Ptaki śpiewają po burzy. Dlaczego my mielibyśmy być inni?"

Są to słowa będące odważnym świadectwem kobiety, która postanowiła być radosną nawet wtedy, gdy sytuacja, w której się znajdowała, daleka była od szczęśliwej.

Formuła »jak – gdyby«

Lincoln Kirstein, stary dyrektor nowojorskiego baletu przejął tę zasadę od mistyka nazwiskiem Gurdjieff. Kiedyś Kirstein napisał: "Gurdjieff pokazał mi metodę, którą można nazwać formułą »jak – gdyby« . Zachowujesz się po prostu tak jak gdyby coś było rzeczywistością. Wtedy sprawiasz, że dzieje się tak naprawdę. Myśleliśmy o szkole baletowej, o aktorach, o Centrum Lincolna na długo zanim to wszystko powstało. Nie marnowaliśmy czasu, zachowując się tak, jakby wszystko już działało"

C. S. Lewis radził kiedyś, że, jeśli nawet nie darzy się kogoś miłością, trzeba postępować tak, jakby się kochało tę osobę, a wtedy może się okazać, że uczucie postępuje za działaniem; jeśli nawet nie przyjdzie miłość, to pojawi się przynajmniej więcej przywiązania i współczucia. Małżeństwa przeżywające kryzys, mogą wiele zyskać poprzez zwykłą troskę o drugą osobę i odnośnienie się do niej w sposób pełen miłości i czułości. Takie zachowanie może nie tylko wydobyć więcej miłości z partnera, ale także zmienić stan naszych uczuć.

Czy naprawdę będziemy bardziej szczęśliwi, udając szczęśliwych?

Zasada »jak – gdyby« niesie ze sobą pewne niebezpieczeństwo. Człowiek, starając się zachowywać radośnie, łatwo może stać się sztuczny. Ludzie, których lubimy, są zazwyczaj naturalni w swoich uczuciach, a ich uśmiech nie jest tylko sztucznym, przyklejonym do twarzy grymasem. Nie ma jednak nic nieuczciwego w zachowaniu ludzi, którzy próbują wydobyć się z depresji przez pełne entuzjazmu działanie. Ci na przykład, którzy uczęszczają na zajęcia aerobiku, mogą wcale nie mieć humoru, kiedy słyszą pierwsze dźwięki muzyki, gdy jednak zaczynają wykonywać w jej rytmie energiczne ćwiczenia, aż trudno uwierzyć, jak zmienia się ich nastrój. Można rzec, że stara się on dogonić ich w tym, co robią. Michael Campos, który kieruje szkołą sztuk walki w Johnstown, w stanie New York, stosuje tę zasadę w praktyce. "Typowy okrzyk w karate ma trzy główne cele. Napina mięśnie brzucha, przeraża przeciwnika i co najważniejsze – dodaje człowiekowi pewności siebie".

Wielu z nas stosuje tę praktyczną psychologię zupełnie nieświadomie. "Uśmiechnij się" – mówimy do płaczącego dziecka, a ono bezwiednie uśmiecha się i jest pocieszone. Aby zademonstrować mechanizm takiego działania, Nathaniel Branden poprosił kiedyś całą naszą grupę o powstanie, uniesienie rąk wysoko w górę i podskakiwanie. Gdy tak skakaliśmy, kazał nam powtarzać: "Jestem przygnębiony! Mam zły humor!" Była to rzecz prawie niemożliwa do wykonania. Albo przerywaliśmy nasze energiczne podskoki, aby powiedzieć swoje: "Jestem przygnębiony", albo przestawaliśmy mówić owe "Jestem przygnębiony", aby poruszać się z taką energią. Oto kilka wskazówek jak zachować pogodę ducha.

WSKAZÓWKA 1: Dobrze zacznij dzień.

Pewien businessman opowiadał mi, że czasami budzi się bardzo ociężały i nie ma wcale zapału do pracy. Ma jednak zwyczaj ćwiczyć w sypialni, jeszcze przed pójściem pod prysznic, i to bardzo poprawia jego nastawienie. "Później zaś wykonuję ćwiczenie – mówi – które nazywam duchową gimnastyką. Może to zabrzmie trochę głupio, ale powtarzam na głos kilka wersetów z Biblii, które umiem na pamięć. Wymawiam je silnym, pełnym entuzjazmu głosem, nawet wtedy, gdy wcale nie czuję się taki radosny i pełen entuzjazmu. Na przykład wyglądam przez okno mojej sypialni i powtarzam werset Psalmu:

»Oto jest dzień, który dał nam Pan. Będę się w nim radował i weselił«.

Może padać, mogę mieć, nie wiem jak wiele pracy czekającej na moim biurku, ale kiedy wykonam te ćwiczenia, aż trudno uwierzyć, o ile więcej budzi się we mnie optymizmu". Umiejętność pójścia w przeciwnym kierunku niż ten, do którego prowadzi nasz humor, warta jest opanowania.

Były amerykański kongresman, Ed Foreman twierdzi, że pewną drogą do popsucia sobie humoru na cały dzień jest wstać

późno, nie mieć czasu na śniadanie i popędzić do pracy na złamanie karku. Zaleca on wstawanie wystarczająco wcześnie, żeby mieć czas na kilka minut ciekawej lektury lub posłuchanie kasy z myślami, które warto zapamiętać na cały dzień. “A potem załóż na siebie – powiada – wygodne ubranie i wyjdź popatrzeć jak budzi się ranek”.

WSKAZÓWKA 2: Stosuj terapię śmiechu.

Jedną z wyraźnych cech optymistów jest to, że nigdy nie traktują siebie zbyt poważnie. Ostatnio przeprowadzone badania wykazują, że uczucia ludzi, którzy codziennie się śmieją, biegną po bardziej optymistycznych torach. Tu oczywiście znowu czynimy założenie, że uczucia poprzedzają działanie, że ludzie będą się śmiać wówczas, gdy będą szczęśliwi. Ale bardzo często zasada ta działa także w odwrotnym kierunku. Kiedy ludzie się śmieją, opuszcza ich uczucie przygnębienia i zniechęcenia. Poważnie chory Norman Cousins zdecydował się przenieść ze szpitala do hotelu, gdzie poddał się terapii śmiechu, oglądając stare filmy braci Marx i programy “Ukrytej kamery”. Odkrył, że dziesięć minut porządnego, zdrowego śmiechu przynosi mu dwie godziny spokojnego snu, snu w którym nie czuje żadnego bólu. Ponieważ ostre zapalenie kręgosłupa i stawów sprawiało mu przy przekręcaniu się na łóżku wiele bólu, praktyczna wartość śmiechu była dla niego rzeczą bardzo istotną. Zebrane wyniki wielu innych badań potwierdzają biblijne przysłowie: “Radość serca wychodzi na zdrowie” i uwagę Arystotelesa, że “śmiech jest cennym dla zdrowia ćwiczeniem fizycznym”.

Norman Cousins dużo wcześniej odkrył siłę śmiechu. Było to wtedy, gdy wielokrotnie odwiedzał znany szpital doktora Alberta Schweitzera w Lambarene. Tak o tym pisze:

Schweitzer wykorzystywał humor jako formę terapii przywracającej równowagę, obniżającej temperaturę, pocenie się i napięcia. Posłużył się humorem w sposób tak artystyczny, że miało się wrażenie, że traktuje go niemal jako instrument muzyczny. Młodzi lekarze i pielęgniarki nie mieli tu łatwego życia... Doktor Schweitzer zdał sobie z tego sprawę, dlatego podjął się zadania dostarczania im pożywki duchowej. W czasie posiłków, gdy cały personel zbierał się razem, Schweitzer miał zawsze do opowiedzenia jakąś zabawną historijkę. Godzina śmiechu podczas obiadu była chyba dla nich najważniejszym lekarstwem. Fascynującym doświadczeniem była obserwacja, jak każdy członek personelu odmładzał się, otrzymując od Schweitzera dużą dawkę humoru.

Doktor William Fry ze Szkoły Medycznej w Stanford, porównuje śmiech do pewnej formy ćwiczeń gimnastycznych. Zauważył on, że śmiech powoduje zmęczenie i sapanie, przyspiesza bicie serca, podnosi ciśnienie krwi, przyspiesza oddychanie, zwiększa zużycie tlenu, ćwiczy mięśnie twarzy i żołądka oraz rozluźnia mięśnie, które nie biorą udziału w śmianiu się. Ponadto śmiech pobudza wątrobę, żołądek, trzustkę, śledzionę i woreczek żółciowy. Jednym słowem, cały organizm otrzymuje zastrzyk wzmacniająca.

Niektórzy z nas są tak zapracowani, że nie zauważają wokół siebie ulotnych momentów radości. Skoro jednak śmiech jest tak ważnym antidotum na depresje, osoba, która chce przejść od pesymizmu do optymizmu, powinna znaleźć czas na trochę radości w swym codziennym życiu. Znam kobietę, która jest współnikiem w firmie zajmującej się dekoracją wnętrz i zatrudniającej wielu artystów – jest to ten typ firmy, gdzie można się spodziewać spotkać “wielkie damy”, wiecznie mające kłopoty. Firma ta ma zadziwiające morale, a pracownicy zdają się zgodnie ze sobą współpracować. Obserwuję tę kobietę, gdy codziennie wybiera się do pracy (tak się złożyło, że jest ona moją żoną) i zaczynam rozumieć podstawy tego poczucia solidarności. Moja żona wychodzi rano pełna zapału do pracy z ludźmi, do darzenia i bycia obdarzaną miłością, do śmiania się i radości.

Richard Hanser, pisząc o Lincolnie z czasów wojny secesyjnej, zauważa: “Humor był jego obroną przed strasznymi i krwawymi okrucieństwami wojny. Można było spotkać tę szczupłą, wysoką postać odzianą w obszerną, flanelową, nocną koszulę, jak chodziła o północy po Białym Domu, szukając kogoś, z kim można by się podzielić dopiero co przeczytaną śmieszną historią”. Hanser pisze dalej, że 22 września 1862 roku zwołano w Białym Domu specjalne posiedzenie gabinetu wojny. “Prezydent czytał książkę i prawie nie zauważył mnie, gdy wszedłem” – napisał później minister obrony, Stanton. “W końcu zwrócił się do nas mówiąc: »Panowie, czy czytaliście kiedykolwiek Artemusa Warda? Pozwólcie mi, że przeczytam wam jeden bardzo śmieszny rozdział«”.

Po czym prezydent odczytał na głos jakąś satyrę. Stanton był wściekły, ale Lincoln czytał dalej i w końcu wybuchnął szczerym śmiechem. “Panowie – zapytał – czemu się nie śmiejecie? Jestem dzień i noc w stanie tego przerażającego napięcia, że gdybym się nie śmiał, chyba bym umarł. Wy również, tak samo jak ja, potrzebujecie tego lekarstwa”. Potem sięgnął do swego wysokiego kapelusza i wyjął dokument, który odczytał. Była to proklamacja o zniesieniu niewolnictwa. Stanton był zszokowany. Wstał, uściśnął rękę Lincolnowi i powiedział: “Panie prezydencie, jeśli przeczytanie rozdziału z Artemusa Warda jest zapowiedzią takiego dokumentu jak ten, to książka ta powinna zostać złożona do archiwum narodu, a jej autor kanonizowany”.

WSKAZÓWKA 3: Nawet w trudnych chwilach nie zapominaj o świętowaniu.

Brytyjska lekarka, Sheila Cassidy, w niezwykle wzruszający sposób pisze o znaczeniu śmiechu i świętowania w hospicjum dla chorych na raka:

Patrząc z medycznego punktu widzenia, hospicja mają za zadanie zmniejszać ból i opiekować się ludźmi, u których nie można już dłużej stosować aktywnej terapii antyrakowej. A jednak zawsze istnieje coś jeszcze, co można zrobić dla umierających,

choćby cierpliwe siedzenie i trzymanie ich za rękę. Wielu laików wyobraża sobie hospicja jako uroczyste i dość ponure miejsca, gdzie mówi się przyciszonym głosem i spuszcza oczy, bo tam pacjenci i ich rodziny oczekują nieuchronnego końca. Nic nie może być dalsze od prawdy! Opieka w hospicjum opiera się na życiu, miłości i śmiechu, opiera się ona bowiem na dwóch niepodważalnych zasadach.

Po pierwsze: życie człowieka jest tak cenne, że należy każdą jego minutę przeżyć w pełni i do końca.

Po drugie: śmierć jest po prostu częścią życia i trzeba ją przyjąć i powitać z otwartymi ramionami.

Jednym ze znaków rozpoznawczych hospicjum jest świętowanie: piecze się ciasta i otwiera szampany przy każdej okazji urodzin czy rocznicy, a administratorzy, pielęgniarki i pracujący tu ochotnicy trącają się kieliszkami z pacjentami i ich rodzinami.

WSKAZÓWKA 4: Wykorzystaj muzykę do poprawy swego nastroju.

Dlaczego japońskie firmy zachęcają swoich pracowników do śpiewania i gimnastyki? Ponieważ kierownicy odkryli, że takie ćwiczenia mogą zmienić postawę pracownika. Muzyka może być ważnym stymulatorem optymistycznego myślenia. Kościoły zawsze włączały śpiewy do swoich nabożeństw. Pamiętajmy też, że muzyka nabiera większej mocy, gdy cała wspólnota włącza się w śpiew niż gdy słucha występów chóru. Śpiew umacnia wiarę.

Doktor Donn Moomaw opowiadał swojej wspólnocie o wizycie w Aspen, w stanie Kolorado. "Mieszkając w tak pięknym miejscu, spacerując ośnieżoną ulicą, czułem się wczesnym rankiem przygnębiony. Próbowałem wielu sposobów, żeby wydobyć siebie z tych czarnych myśli, ale nic nie skutkowało. Aż zacząłem śpiewać. To wcale nie była wielka muzyka, lecz zwykłe pieśni kościelne śpiewane głosem eks-piłkarza. Gdy zacząłem śpiewać, gdy moje uczucia przekroczyły poziom mowy i przeszły w muzykę... nagle poczułem się lepiej". Pewien młody mężczyzna został zwolniony z pracy i był przekonany, że, nastał dla niego koniec świata. "Przesycony pesymizmem młodości, byłem pewny, że nigdy nie znajdę innej pracy. Byłem napiętnowany przegraną. Tego wieczoru miałem iść z przyjacielem na koncert do Filharmonii Nowojorskiej. Z pracą czy bez, zdecydowałem się jednak pójść. Z początku... muzyka ledwie lekko dotykała kamiennej ściany mojego niepokoju, z uwagą zacząłem słuchać dopiero ostatniego utworu w programie, pierwszej symfonii Brahmsa. Wówczas też przyjrzałem się ze spokojem wydarzeniom dnia. Czy rzeczywiście było to aż tak ważne? Czy nic nie mogę na to poradzić? Gdy wracałem do domu otaczająca mnie posępna chmura przygnębienia stała się lżejsza. Przecież znajdę jakąś inną pracę". Rzeczywiście, ten młody człowiek znalazł nową pracę i wkrótce miał na swym koncie niemałe osiągnięcia.

Kiedy króla Saula ogarniało przygnębienie, wzywał do siebie młodego Dawida, aby grał na harfie. Przy dźwiękach muzyki opuszczała go melancholia. Horacy mówił o muzyce jako o "balsamie uzdrawiającym kłopoty". Congreve tak pisał o muzyce w swej Porannej narzeczonej (*The Morning Bride*): "Muzyka zawiera moc ukojenia wzburzonej duszy". Zaś Coleridge powiedział: "Czuję się przez nią fizycznie odnowiony i umocniony". Goethe, który wcale nie był wyjątkowo muzykalny, powiedział, iż muzyka sprawia, że otwiera się "jak palce w zaciśniętej pięści, które prostują się w geście przyjaźni".

WSKAZÓWKA 5: Zrób sobie mały spacer.

Doskonałym antidotum na depresję jest energiczne wykonywanie ćwiczeń gimnastycznych. Nasze spotkania terapeutyczne przeprowadzałem z niektórymi z moich pacjentów podczas spacerów po ulicach nieopodal naszego gabinetu. Przeciwwstawiali się oni bardzo często temu tak nieszablonowemu podejściu, twierdząc, że są zbyt głęboko załamani i zmęczeni, aby ruszyć się z krzesła. Czasami musiałem ich zachęcać mówiąc: "Spróbujmy zrobić choć jedną rundkę. Jeśli okaże się to dla was za dużo, to wrócimy". Jak już raz się zbiorą, wyjdą i zaczną chodzić, sami zaczynają się dziwić, o ile lepiej od razu się czują. Wówczas spacerujemy sobie przez dobrą godzinę. Robert Thayer, badacz z California State (Long Beach), zabrał swego gościa do szkolnego baru. "Opychają się tu słodkimi bułeczkami i kawą – zauważył – kupują kawowe batoniki, żeby oprzytomnieć na pierwsze zajęcia o 9.30. Ale nie wiedzą, że skutek jest dokładnie odwrotny". W jednej ze swoich prac Thayer porównał zjedzenie batonika z krótkim, dziesięciominutowym spacerem. Choć obie te metody przynoszą podobny skutek, to znacząco poprawiają samopoczucie, to jednak ci, którzy zjedli słodczyce, po godzinie czują się jeszcze bardziej zmęczeni i spięci. Ci zaś, którzy się trochę przeszli, dalej zachowują swój dobry humor. To skłania nas do postawienia bardzo interesującego pytania, na które – zanim zamkniemy ten temat – musimy znaleźć odpowiedź.

Pytanie brzmi: Czy optymiści cieszą się lepszym zdrowiem dzięki postawie, jaką prezentują, czy też dlatego są optymistami, bo należą do ludzi zdrowych?

Christopher Peterson, psycholog z uniwersytetu w Michigan, ustalił liczbę optymistów i pesymistów w 172 osobowej grupie badanych, a następnie, po upływie roku, zapytał ich o choroby, jakie przez ten czas przeszli. Odkrył głębokie powiązania pomiędzy pesymizmem a zapadaniem na choroby. Z relacji pesymistów wynikało, że chorowali i zasięgałi porad lekarskich dwa razy częściej niż optymiści. Od połowy lat czterdziestych doktor George E. Vaillant badał, stan zdrowia fizycznego i psychicznego kilkuset absolwentów Harvardu. Jego dane zawierają wyniki szczegółowych badań lekarskich przeprowadzanych co pięć lat, począwszy od dwudziestego piątego roku życia aż do lat sześćdziesięciu. Dziewięćdziesięciu dziewięciu mężczyzn, których naukowcy określili jako pesymistów, cierpiało między czterdziestym piątym a sześćdziesiątym rokiem życia na znacznie więcej do-

legliwości niż optymiści. Zdziwiającym wydaje się fakt, że postawa ludzi prezentowana przez nich w wieku dwudziestu pięciu lat nie miała wpływu na ich zdrowie przez blisko dwadzieścia lat następnych. Jednakże u tych, którzy w wieku lat dwudziestu odznaczali się tężyzną fizyczną i dobrym zdrowiem, a jednocześnie prezentowali ponury i cyniczny sposób bycia, badacze mogli przewidzieć kłopoty ze zdrowiem po osiągnięciu przez nich wieku średniego. Inna grupa naukowców podjęła się o wiele trudniejszego zadania – obserwowali oni 69 kobiet, które z powodu raka zostały poddane operacji, usunięcia piersi. W trzy miesiące po operacji zapytano je o naturę i groźbę choroby oraz o to, w jaki sposób zmieniła ona ich życie. Pięć lat później 75% kobiet, które się nie poddały i podjęły walkę, było wciąż przy życiu, podczas gdy ponad połowa z tych, które wtedy zareagowały pesymistycznie lub wyraziły swoją bezradność, zmarła. Czy znaczy to, że można wyleczyć raka pozytywnym usposobieniem? Oczywiście, że nie.

Wielu optymistów umiera na raka i jeszcze sporo czasu upłynie, zanim zbierzemy kompletne dane na temat związków pomiędzy ludzkim ciałem i duchem. Nie wiadomo na przykład do końca, co jest tu przyczyną, a co skutkiem. Czy pesymiści sami sobie przysparzają kłopotów? Czy raczej stają się pesymistami, bo cierpią na takie choroby jak rak?

Posiadamy niepodważalne dane wskazujące na to, że pesymiści więcej piją i palą, a mniej ćwiczą niż optymiści. Wracamy więc do tego samego pytania, które już od dawna intryguje psychologów: Czy nasi pacjenci żyją tak, jak żyją, z powodu swych złych przyzwyczajęń, czy też posiadają swoje złe skłonności, bo takie jest ich życie? Jest to bez wątpienia droga dwukierunkowa. Kiedy życie ludzi wypełnione jest problemami, jest to dobra okazja, żeby stali się oni pesymistami. Z drugiej jednak strony, badania wykazują, że pesymiści sami komplikują sobie życie i przez to nie udaje im się zrobić wielu rzeczy, które są w ich mocy i które byłyby wyjściem z trudnej sytuacji, w jakiej się znaleźli. W związku z tym, dla osoby, która pragnie stać się bardziej optymistyczna, pytanie o przyczynę i skutek jest czysto teoretyczne. Najważniejszy jest fakt, że możemy poprawić sobie humor, idąc na krótki spacer, że możemy zadbać o swoje zdrowie, postępując tak, jak robią to zdrowi ludzie i że potrafimy stać się bardziej optymistyczni, będąc po prostu pogodniej usposobionymi. William James miał rację: “Wydaje się, że uczucia poprzedzają działanie, ale w rzeczywistości działanie i uczucia idą w parze”.

9. Poszerzanie własnych możliwości.

Odnieść sukces, to znaczy zakończyć swoją działalność na Ziemi, tak jak pająk, który zostaje zabity przez pajęczycę dokładnie wtedy, gdy udało mu się dopełnić swoich żalotów. Podoba mi się ten stan ciągłego, stawania się, z celem widniejącym przed, a nie za mną.

George Bernard Shaw

Kolejną cechą odróżniającą optymistów od reszty świata jest to, że – bez względu na wiek – posiadają oni niezachwiane przekonanie, że wszystko, co najlepsze jest jeszcze przed nimi. Z tego wynika dziewiąta cecha charakterystyczna:

Optymiści są przekonani o nieograniczonych możliwościach własnego rozwoju.

Największą zaletą wszelkich dyscyplin sportowych jest fakt, że uświadamiają nam one możliwość przekraczania własnych ograniczeń. Ostry trening pozwala nam wyćwiczyć nasze ciała i zdobyć taką kondycję fizyczną, że w bardzo krótkim czasie możemy osiągnąć o wiele więcej niż sobie wyobrażaliśmy. Niektórzy eksperci popełnili kiedyś błąd, mówiąc, że osiągnięto już szczyt szybkości, siły czy wytrzymałości ludzkiego ciała i że w wielu dziedzinach sportu nie padnie już nowy rekord.

Dziś nie czyni się już takich założeń, zawsze bowiem znajduje się ktoś, kto ustanawia nowy rekord świata, który wszystkich zadziwia... Jako przykład podajmy, najbardziej chyba niewiarygodny rekord: czas dwóch godzin, dwudziestu pięciu minut i trzydziestu sekund, z jakim Ingrid Kristiansen ukończyła nowojorski maraton w roku 1989. Wynik, jaki osiągnęła, nie tylko postawił ją na najwyższym podium; oznaczał on coś więcej: oto pierwszy raz od dwudziestu lat rekord kobiet został pobity o ponad godzinę. Jej czas był lepszy od ,wyników połowy zwycięzców maratonu olimpijskiego i od wyników wszystkich mężczyzn biegnących w nowojorskim maratonie w 1970 roku.

Rozwojowe zdolności umysłu.

Mózg był przez długi czas ośrodkiem zainteresowania Lewisa Thomasa, doktora medycyny, wspaniałego eseisty, który przez wiele lat stał na czele nowojorskiego ośrodka onkologicznego, Sloan-Kettering Cancer Center. W swej pracy *Medusa i ślimak* (*Medusa and the Snail*) zastanawia się on nad fenomenem połączenia się plemnika z komórką jajową, z których rozwija się prawie czterokilogramowe dziecko. To zdumiewające, mówi dalej, że każdy z nas zaczyna od pojedynczej komórki, potem dzieli się na dwoje, potem na czworo i osiem, aż w końcu na pewnym etapie wyłania się zbiór komórek, które staną się mózgiem. “Samo istnienie tych wyjątkowych komórek – pisze Thomas – jest jednym z największych cudów życia na ziemi.

Jedna grupa komórek jest tak zaprogramowana, że przekształca się w cały trójtrylionowy aparat myślenia i wyobraźni, ze wszystkimi informacjami niezbędnymi w nauce czytania, pisania czy gry na pianinie”.

Pojemność umysłu jest niewyczerpana. Nikt nie wie, z ilu komórek składa się mózg, szacuje się tę liczbę na dziesięć do dwunastu bilionów, z których każda posiada zespół mikroskopijnych nerwów przekazujących z jednej komórki do drugiej elektrochemiczne informacje. W chwili, gdy czytasz tę stronę, tysiące tych właśnie przełączników włącza się i wyłącza, umożliwiając ci tym samym przyswojenie wielu informacji, powiązanie ich z twoimi przeszłymi doświadczeniami, formowanie obrazów i klasyfikowanie danych. Doktor Ralph W. Gerary, neuropsycholog z uniwersytetu w Michigan, poczynił kiedyś założenie, że po siedemdziesięciu latach aktywności umysł człowieka posiada piętnaście trylionów odrębnych informacji.

Brodawki i potęga umysłu.

Optymiści wcale nie uważają, że ich umysł jest lepszy od umysłów innych ludzi. Twierdzą, że wszyscy posiadamy umysły zdolne do rzeczy wielkich. Weźmy na przykład zwykłą brodawkę. Szczegółowe badania, przeprowadzone przez ekspertów klinicznych, wykazują, że można usunąć brodawki metodą... myślenia. W jednym z przypadków zahipnotyzowano czternastu pacjentów, którzy na obu stronach ciała posiadali nieusuwalne brodawki. Poddano im sugestię, że wszystkie brodawki z jednej części ciała znikną. Po kilku tygodniach otrzymano bezsprzecznie pozytywne rezultaty. U dziewięciu pacjentów wszystkie lub prawie wszystkie brodawki po stronie poddanej sugestii znikły, podczas gdy na stronie będącej pod ich kontrolą było ich tyle, co zwykle.

Lewis Thomas, omawiając przeprowadzone badanie, powiedział, że stara się odkryć istotę instrukcji wydanych przez podświadomość, które z kolei przekazały konkretne polecenia organizacji różnych komórek limfatycznych w układy właściwe do usunięcia pewnej grupy brodawek, zostawiając jednocześnie nietknięte te po drugiej stronie ciała. Komentarz Lewisa brzmi krótko: "Moja nadświadomość jest daleko bardziej zaawansowana ode mnie".

Optymizm i jesień życia.

Dane o możliwościach poszerzania granic możliwości ludzkiego umysłu i ciała mają ogromne znaczenie w leczeniu depresji u osób starszych. Piętnaście procent ludzi starszych cierpi na depresję, co stanowi połowę ludzi starszych w odniesieniu do całej populacji. To nic dziwnego, bowiem starzejąc się, możemy ulec obsesji tego, czego nie możemy już dłużej robić. Z wiekiem następuje bez wątpienia spadek sił naszego organizmu i na przykład ciało traci swą zwinność. Gdybyśmy jednak mieli opłakiwać te straty, powinniśmy zacząć ronić łzy o wiele wcześniej. Nasze oczy zaczynają się bowiem starzeć już w wieku lat dziesięciu, słuch zaś w wieku lat dwudziestu. Dobiegając trzydziestki, mamy już za sobą najlepsze lata siły naszych mięśni, szybkości reagowania i zdolności reprodukcyjnych. Z drugiej jednak strony nasz umysł może być młody nawet w wieku lat pięćdziesięciu, a mając lat osiemdziesiąt możemy być bardziej płodni umysłowo niż mając lat trzydzieści – posiadamy przecież coś, czego brakowało nam wcześniej: doświadczenie.

"The Wall Street Journal" przytacza przypadek Harry'ego Lipsiga, który mając osiemdziesiąt osiem lat zdecydował się opuścić firmę prawniczą w Nowym Yorku, której tworzenie zajęło mu prawie sześćdziesiąt lat i w której zarabiał pięć milionów dolarów rocznie, i otworzyć nową. Powodem były nieporozumienia z młodszymi partnerami, którzy poddawali w wątpliwość jego umiejętności prowadzenia długich, szczegółowych spraw sądowych. (Jeden z sędziów wspomina, jak Lipsig mówił, że nie umiera wystarczająco szybko dla swoich partnerów).

Tak więc w roku 1988 Lipsig podjął się osobiście poprowadzenia sprawy sądowej. Oto jak została ona opisana w gazecie:

Powódka zaskarżyła miasto Nowy York, ponieważ pijany policjant, jadąc wozem patrolowym śmiertelnie potrafił jej siedemdziesięcioletniego męża. Utrzymywała, że w ten sposób pozbawiono ją przyszłego potencjału zarobkowego jej męża. Przedstawiciele miasta twierdzili, że w przypadku siedemdziesięcioletniego człowieka potencjał ten nie był zbyt duży. Jaki jednak lepszy dowód swej racji mogła przedstawić powódka niż obecność w sądzie energicznego osiemdziesięcioośmio-letniego adwokata? Miasto musiało zapłacić powódce milion dwieście pięćdziesiąt tysięcy dolarów.

Lipsig rozpoczął działalność w swojej nowej firmie, mając tylko jednego wspólnika i jednego asystenta. Sam mówi, że nie mógł być bardziej szczęśliwy niż w swym prowizorycznym biurze wyposażonym w siedemnaście linii telefonicznych. Przyznaje, że jego pamięć nie jest już taka jak dawniej, ale w czasie spotkań z klientami jest przy nim zawsze jego asystent, który przypomina mu o wszystkim. Powołał także szereg innych firm, które służą mu doradztwem w wielu sprawach sądowych.

Odejść na emeryturę? "Nigdy – odpowiada. – Już po drodze kilku lekarzy mi to sugerowało – zauważa z uśmiechem – jednak wszyscy oni już nie żyją".

Samuel Ullman powiedział, że nikt nie starzeje się, osiągając pewną liczbę lat; ludzie starzeją się, porzucając swoje ideały. Optymiści nie poddają się obsesji spowodowanej stratami, jakie ponoszą wraz z wiekiem. Nie dają im za to spokoju to, czego dopiero się uczą, nowe umiejętności, które dopiero zdobywają, programy, które popierają. Zazwyczaj lubią swoją pracę, którą wykonują, zarabiając na życie, i mają wielkie plany na przyszłość. Kiedy odchodzą na emeryturę, czynią to tylko po to, żeby zmienić rodzaj zajęcia.

Konrada Adenauera, który jeszcze w wieku lat osiemdziesięciu pełnił funkcję Kanclerza Rzeszy, złożyła kiedyś epidemia grypy. Jego lekarz powiedział mu: "Nie jestem cudotwórcą. Nie mogę zrobić z pana znowu młodego człowieka". Adenauer, nie mo-

gąc się doczekać powrotu do swoich obowiązków, odparł: “Wcale o to nie proszę. Nie chcę być znowu młody. Jedyne, czego chcę, to móc się dalej starzeć”.

Dylemat gasnącej urody.

Chyba najzacieklejszą walkę z wiekiem toczą sportowcy i aktorzy, ci “piękni ludzie”, którzy osiągnęli coś dzięki swej sile fizycznej lub urokowi. Nie ma nic smutniejszego od sportowca, który, ukończywszy swą karierę, patrzy, jak opuszczają go siły i wie, że jego najlepszy czas już minął bezpowrotnie; albo od aktorki, której filmy wyświetla się jeszcze w nocnym kinie, ona zaś sama nie chce być już oglądana przez publiczność, bo lata zebrały swoje żniwo.

Sophia Loren, która w wieku lat pięćdziesięciu miała na swoim koncie siedemdziesiąt pięć ról filmowych, powiedziała: “Nawprawdę istnieje coś takiego jak fontanna młodości. Składają się na nią: twój umysł, talent, element twórczy, który wnosisz w życie swoje i ludzi, których kochasz...”

Dzisiaj kobiety mogą robić rzeczy, o których nawet nie śniło się ich matkom. Uważam się za osobę, która miała ogromne szczęście, że przyszło jej żyć w czasach, w których istnieje zawsze jakaś przyszłość dla kobiety, bez względu na wiek”.

W wierszu Browninga pt. “Rabbi ben Ezra” znajdujemy taki oto dwuwiersz:

Zestarzej się razem ze mną, Najlepsze jeszcze przed nami.

Niektórzy cynicy szydzą sobie z takiego podejścia, mówiąc, że Browning nic a nic nie wiedział o piekle starości. Zdecydowałem się więc przetestować ten idealizm na mojej przyjaciółce, którą głęboko podziwiam i która, mając osiemdziesiąt trzy lata, twierdzi, że “przysparza pracy pięciu lekarzom różnych specjalności”. Przeczytałem jej powyższy wiersz i spytałem czy uważa, że jest to tylko sentymentalizm. Usiadła i pomyślała chwilę. “Och, może Browning trochę przesadził – powiedziała.

– Starość nie jest dla mięczaków”. W jej oczach pojawił się błysk. “Ale powiem ci jedną rzecz – dodała, pochylając się do przodu. – Wolałabym spędzić te lata z mężczyzną, który mówi: »Chodź, zestarzej się razem ze mną, najlepsze jeszcze przed nami« niż z jakimś kapryśnym, starym dziadem, który potrafi tylko gapić się w okno i przeklinać swój los”.

10. Jak miłość pielęgnuje optymizm?

*Miłość jest ostateczną odpowiedzią
na podstawowe ludzkie pytania.*

Archibald Macleish

Wielu załamanych ludzi ucieka, opuszcza zasłonę, zwija się w kokon i przestaje widywać przyjaciół. Jest to najgorsza rzecz, jaką tylko można zrobić. Psycholog kliniczny Lee Anna Clark z Southern Methodist University, zapytana o najlepsze źródło dobrego humoru, odpowiedziała: “Nie mogłam w to uwierzyć” ale sprawdziło się to w przypadku wszystkich moich pacjentów. Okazuje się, że ludzie prowadzący życie towarzyskie zauważali poprawę swego samopoczucia w osiemdziesięciu dwóch procentach”. Kiedy przyglądam się wszystkim wielkim optymistom, których znam, uderza mnie głębia i liczba ich związków z innymi ludźmi. Jak oni potrafią kochać! Gorąco kochają wiele rzeczy – sport, przyrodę, muzykę, ale przede wszystkim kochają ludzi. Z entuzjazmem odnoszą się do dzieci, są głęboko związani ze swoimi rodzinami, nie opuszczają ludzi w potrzebie, nie szcędzą pieszczot, kochają. Ta zdolność podziwiania i bawienia innych jest potężną siłą, leżącą u podstaw ich optymizmu. Cecha charakterystyczna numer dziesięć brzmi:

Optymiści wnoszą miłość w otaczający świat.

To nie ja odkryłem, że miłość znajdują najczęściej nie ci, którzy są atrakcyjni, dowcipni czy posiadają charyzmatyczną osobowość, ale ci, którzy potrafią się jej poświęcić, cenią ją, gdy już ją znajdują i dbają o to, żeby rozwijała się w długotrwałych relacjach z innymi. “Miłość nigdy nie umiera śmiercią naturalną – napisała kiedyś Anais Nin. – Umiera, ponieważ nie umiemy napełniać jej źródła; umiera z powodu naszej ślepoty, błędów i zrad. Umiera chora i poraniona. Umiera ze zmęczenia, braku wody, utraty blasku”. Robert Anderson tak pisze o miłości małżeńskiej: “W każdym małżeństwie, które trwa dłużej niż tydzień, można znaleźć powody do rozwodu. Sztuką jest jednak znaleźć i nie przestawać znajdować powodów do trwania w małżeńskim związku”.

Historyk, Will Durant, opisuje, jak szukał szczęścia w wiedzy, podróżach, bogactwie, a znalazł tylko rozczarowanie. Pewnego dnia, jadąc pociągiem, zobaczył następującą scenę. W małym samochodzie siedziała kobieta ze śpiącym dzieckiem na ręku. Z pociągu wyszedł mężczyzna, podszedł do samochodu, pocałował kobietę i dziecko, delikatnie, żeby go nie zbudzić. Potem cała rodzina odjechała, zostawiając Duranta z jego niesamowitym odkryciem, że “każdy okruczeństwo zwykłego, ludzkiego życia zawiera w sobie powód do zachwyty”.

Gdy admirał Richard E. Byrd myślał, że przyjdzie mu umrzeć pośród antarktycznych lodów Cieśniny Rossa, napisał kilka myśli o szczęściu: “Zrozumiałem, że nie udało mi się dostrzec, że to, co proste, pospolite, skromne w życiu, że to jest najważniej-

sze. Kiedy mężczyzna osiąga zadawalający poziom harmonii w sobie samym i swej rodzinie, osiąga spokój. W ostatecznym rachunku liczą się dla mężczyzny, bez względu na to, kim on jest, tylko dwie rzeczy: miłość najbliższych i akceptacja rodziny”.

Bill Cosby miał dwadzieścia sześć lat, gdy po roku pracy jako drugoplanowy komik, ożenił się z dziewiętnastoletnią koleżanką ze studiów, Camille Hanks – ładną, inteligentną, kulturalną, utalentowaną i obdarzoną równie silną wolą jak Cosby. Przyjacieli ich rodziny mówi o niej: “Jest wiatrem dla jego skrzydeł”. “Moje obecne życie jest bardzo szczęśliwe – mówi Cosby.

– Jest to szczęście płynące z bycia głęboko związanym z kimś drugim i z pewnością, że istnieje ktoś, komu mogę do końca zaufać i że ten ktoś, komu ufam, jest tym, kogo kocham. Z jej siłą i z jej pomocą mogę jedynie stać się lepszy i bardzo tego pragnę, ponieważ – tu jego głos się załamał – chcę, żeby była ze mnie dumna”.

Konieczność miłości.

Osoba nie związana z innymi ludźmi pozostaje bezsilna. Tak więc potrzeba kochania i bycia kochanym nie jest bardziej egocentryczna niż oddychanie. Lisa Berkman i jej koledzy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley przeprowadzili na przestrzeni dziesięciu lat szczegółowe badania siedmiu tysięcy dorosłych ludzi. Doszli do wniosku, że śmiertelność ludzi o słabych kontaktach z innymi jest nawet pięciokrotnie wyższa niż tych, którzy utrzymują silne kontakty towarzyskie. Badania przeprowadzone na uniwersytecie w Syrakuzach miały na celu określenie stanu zdrowia czterystu dorosłych mieszkańców Rockford, w stanie Illinois. Wykazały one, że ludzie, którzy często odwiedzali swoich przyjaciół i sąsiadów, z reguły cieszyli się znacznie lepszym zdrowiem niż ci, którzy mało czasu spędzali z innymi ludźmi. W badaniach przeprowadzonych w Izraelu poddano pięcioletniej obserwacji dziesięć tysięcy żonatych mężczyzn w wieku lat czterdziestu i powyżej. Przeprowadzający badania chcieli dowiedzieć się, czy istnieje jakaś prawidłowość występowania przypadków *angina pectoris*, czyli jednej z odmian ataku serca. W każdym z przypadków ocenili wysokość ryzyka zachorowań na choroby serca z punktu widzenia medycznego, a następnie przygotowali kwestionariusz, w którym wśród wielu pytań znalazło się również i takie: “Czy twoja żona okazuje ci miłość?” Odpowiedź, jaką otrzymali, okazała się mieć ogromne znaczenie dla przewidywania wyników badań.

Wśród mężczyzn z grupy wysokiego ryzyka – tych, którzy wykazywali podwyższony poziom cholesterolu we krwi, nieprawidłowości elektrokardiograficzne i wysoki poziom niepokoju – ci, których żony obdarzały miłością i wsparciem, rzadziej zapadali na *angina pectoris* niż ci, których żony były chłodniejsze w okazywaniu uczuć (w pierwszym przypadku 52 na 1000 badanych, w drugim przypadku 93 na 1000).

Terapia służby.

Co mamy na myśli, mówiąc, – że miłość pielęgnuje optymizm! Miłość jest czymś więcej niż tylko poszukiwaniem związków, dzięki którym sami będziemy mogli się rozwijać. W rzeczywistości miłość pragnie także karmić innych. Często staram się skontaktować moich załamanych pacjentów z ludźmi, którym mogliby pomóc, bowiem jest coś leczniczego w robieniu przysługi drugiej osobie. “Życie to pasjonujące zajęcie – powiedziała kiedyś Helen Keller – szczególnie, gdy można je przeżyć dla innych”. Do pewnego mądrego duchownego przyszła kiedyś wdowa, która bardzo użalała się nad sobą, ponieważ zbliżało się Święto Dziękczynienia, a ona czuła się bardzo samotna i przygnębiona. Duchowny powiedział jej: “Wypiszę ci receptę”. I na skrawku papieru zaczął pisać nazwisko i adres pewnego starego małżeństwa, które było bardzo biedne, a do tego chorowało na grype. “Ci ludzie są w o wiele gorszej sytuacji niż ty – powiedział bez ogródek. – Idź i zrób coś dla nich”. Kobieta odeszła, mamrocząc coś pod nosem, ale następnego dnia wzięła taksówkę i pojechała pod wskazany adres. Tam, w maleńkim, mieszkanku odnalazła poszukiwane małżeństwo. Ledwo radzili sobie z przygotowywaniem posiłków dla siebie i bali się, że jedno z nich będzie musiało iść do domu opieki. Kobieta zdecydowała się przygotować dla nich świąteczny obiad. Gdy w tydzień później przyszła raz jeszcze do naszego duchownego, tryskała nową energią. “Nie przygotowywałam indyka całe lata – powiedziała – mimo to kupiłam wszystkie produkty niezbędne do garniowania i nawet wstałam o piątej rano, żeby go przyrządzić. Kiedy razem z taksówkarzem zabierałam przygotowanego przez siebie indyka, czułam, że jest to moje najwspanialsze od lat Święto Dziękczynienia”.

Robert Towne, scenarzysta nagrodzony Oscarem, opowiada o tym, jak jego kariera załamała się w 1982 roku. W tym samym czasie prowadził on zażartą wojnę ze swą eks-małżonką o przyznanie mu praw rodzicielskich, a do tego wszystkiego był jeszcze przygnębiony śmiercią psa, do którego był “nieprzyzwoicie przywiązany”. “Poszedłem na opuszczoną plażę, pełną odpadów z Zatoki Santa Monica. Czułem się tak, jakby nic mi już nie pozostało. Na plaży był jakiś mężczyzna z żoną. Oboje podeszli do mnie i powiedzieli: »Zrobiliśmy straszny błąd. Przyjechaliśmy tutaj, ale z powodu strajku autobusów nasze bilety nie są ważne i nie możemy się dostać do centrum. Czy mógłby pan nam pomóc?« Sięgnąłem do kieszeni i dałem im wszystkie pieniądze, jakie miałem. Zdałem sobie sprawę, że jest to najwspanialsza rzecz, jaką ktokolwiek mógł dla mnie zrobić. Czułem się taki bezsilny, a oto na tej plaży znalazł się ktoś, dla kogo mogłem coś zrobić. To pozwoliło mi poczuć, że nie jestem tak kompletnie bezużyteczny, że wszystko jakoś się ułoży”.

Nie zamierzam wcale twierdzić, że aby być szczęśliwym trzeba mieć małżonka i dzieci. Wprawdzie pomaga to stworzyć wielką rodzinę, w której jeden troszczy się o drugiego, nie jest to jednak możliwe dla wszystkich. Stąd bardzo ważna dla zachowania zdrowia psychicznego jest przyjaźń. Obserwuję wielu ludzi, którzy w chwilach załamania odsuwają się od swych przyjaciół. Ich

samotność sprawia, że stają się nieprzyjemni, a ta nieuprzejmość odstrasza z kolei przyjaciół. Taki proces staje się błędną, opadającą w dół spiralą. Z drugiej jednak strony, większość z nas potrafi znieść każdą porażkę, jeśli tylko ma wokół siebie kochających ludzi. Podstawową więc rzeczą – jak radzi Samuel Johnson – jest podtrzymywanie naszych przyjaźni i zdobywanie nowych przyjaciół w miejsce tych, którzy z różnych powodów odchodzą. Możemy wyrzec się seksu, możemy żyć nie zakładając rodziny, ale nie możemy żyć bez miłości.

11. Jak optymizm radzi sobie z wrogością?

Cynicy nie są twórcami.

Calvin Coolidge.

Myślę, że poślubiłam niewłaściwego mężczyznę – powiedziała pewna młoda kobieta w moim gabinecie. “ – Jesteśmy małżeństwem dopiero od dwóch lat, a nasze małżeństwo już utknęło na mieliźnie”. Kiedy zacząłem dowiadywać się o ich nieporozumieniach i dyskusjach, stało się dla mnie jasne, że wcale nie poślubiła niewłaściwego człowieka. Para ta musiała się po prostu nauczyć wyrażania swoich negatywnych uczuć, nie niszcząc przy tym swego związku. Ludzie nie potrafią mieszkać razem pod jednym dachem albo przebywać ze sobą przez wiele godzin w tygodniu, nie wpadając przy tym na siebie ani nie depcząc sobie po palcach.

Różnica pomiędzy wrogością a gniewem.

Jako że miłość jest tak ważnym elementem w budowaniu optymizmu, musimy – zanim przejdziemy do następnej cechy charakterystycznej – poświęcić jej naszą uwagę jeszcze przez chwilę. Będziemy mówić w szczególności o takich przeszkodach na drodze miłości jak wrogość i krytykanctwo, czyli przysłowiowe szukanie dziury w całym.

Wiele z przeprowadzonych ostatnio badań dostarcza nam podobnych wniosków: Ludzie, którzy przejawiają chroniczną wrogość, patrzą na świat przez lupę podejrzliwości i cynizmu, nie tylko pozostawiają po sobie pobojuwisko, ale także skracają własne życie. Według lekarza Redforda Williamsa, internisty i naukowca z dziedziny medycyny behawioralnej w Duke University Medical Center, »wrogość jest samobójstwem«.

Trzydzieści lat temu dwaj kardiologowie z San Francisco, doktor Meyer Freidman i doktor Ray H. Rosenman, przyjęli określenie Typ.A dla nazwania osoby, która odznacza się następującymi cechami: jest ambitna, pragnie prześcignąć innych, jest zawsze zabiegana, skoncentrowana głównie na swej pracy. Taka osoba, jak potwierdziły ich badania, wykazuje większą podatność na choroby serca.

Wielu z nas podaje w wątpliwość wyniki tych badań, ponieważ uważamy, że ludzie pracowici, którzy głęboko poświęcają się swej pracy, są zazwyczaj zdrowi i szczęśliwi. Obecne prace Williamsa rzucają jaśniejsze światło na wyniki wcześniejszych badań. Okazuje się, że wśród ludzi Typu A istnieje pewna grupa szczególnego ryzyka: to ludzie zagniewani i pełni wrogości. Wykorzystując powszechnie stosowany test Minnesota Multiphasic Personality Inventory (M.M.P.I!), który oprócz wielu innych rzeczy określa poziom agresji obecnej w człowieku, można stwierdzić, że wrogo usposobieni studenci medycyny wykazują większe prawdopodobieństwo ataku serca niż wszyscy pozostali. Podobne obserwacje przeprowadzono na grupie 118 prawników, którzy, jeszcze jako studenci Wydziału Prawa na uniwersytecie w Północnej Karolinie, poddali się testowi M.M.P.I. Ci, którzy osiągnęli najwięcej punktów w skali wrogości zmarli w trzydzieści lat później na atak serca lub inne choroby z prawdopodobieństwem czterokrotnie większym od pozostałych.

Lekarstwo na wrogość.

Jesteś wrogo nastawiony do kogoś? Co powinieneś zrobić? Odpowiedź nie leży wcale w próbie życia bez gniewu ani w duszeniu w sobie doznanych zawodów i rozczarowań. Żadne badania nie sugerują też, że okazywanie od czasu do czasu uczucia gniewu jest rzeczą niezdrową. W naszym nowoczesnym życiu nie da się uniknąć frustracji, a wyrażanie jej w sposób właściwy może nawet okazać się wręcz zbawienne dla naszego zdrowia. “Problem powstaje jednak wówczas, gdy – jak mówi doktor Williams – mamy do czynienia z wrogością chroniczną, która staje się stylem życia”.

Lekarstwem sugerowanym przez doktora Williamsa jest wypracowanie w sobie tzw. »ufającego serca«. Nakreśla on dziewięć podstawowych kroków do osiągnięcia bardziej przyjaznego usposobienia. Niektóre z proponowanych posunięć wydają się absolutnie oczywiste – na przykład nauka odpoczynku przez medytację – ale zadziwiająca większość wzorowana jest na założeniach zasad psychologii omawianej przez nas w jednym z poprzednich rozdziałów. Ludzie, którzy uczą się słuchać własnych myśli i zauważają w sobie skłonności do mściwego i krytycznego oceniania innych (zwyczaj myślenia o innych w ten sposób czyni z nas pesymistów), mogą zastąpić je rozsądniejszymi reakcjami. Na przykład, gdy winda długo nie przyjeżdża, postaraj się znaleźć jakiś ważny powód, dla którego zatrzymuje się gdzieś po drodze, zamiast wściekać się na bezmyślność wymyślonych

ludzi przetrzymujących ją na innych piętrach. Postaraj się spojrzeć na sprawę z punktu widzenia innej osoby, mówi Williams. Wczucie się w sytuację drugiego człowieka (empatia) pomoże uspokoić ci skołatane serce.

Chodzi więc o coś takiego jak tolerancja. Kiedyś na ścianie pewnego klasztoru widziałem napis:

“Miłość przychodzi do tych, którzy potrafią zaakceptować ludzką naturę taką, jaka ona jest”.

Kiedy Jezus wzywał nas do niezajmowania się żdźbłem w oku sąsiada, dopóki nie uporamy się z belką w naszym własnym oku, nakłaniał nas do śmiania się z samego siebie i z naszej skłonności martwienia się słabościami innych. Przecież i my sami także posiadamy słabości, czasami o wiele poważniejsze. Im bardziej godzimy się na swoją niedoskonałość, tym bardziej tolerancyjni stajemy się dla świata wokół nas.

Siła zrozumienia.

Na liście sposobów, dzięki którym ludzie wrogo nastawieni do świata mogą pozbyć się stresu, znajduje się jeden, którego zazwyczaj nie zalecają kardiolodzy, a mianowicie... przebaczenie:

Zamiast zwałać winę na tych, którzy źle się z tobą obeszli, zamiast obrażać się i szukać zemsty, postaraj się zrozumieć uczucia tych, którzy wyrządzili ci krzywdę. Może się okazać, że, porzucając obrazę i chęć zemsty, poczujesz... że ciężar gniewu spada z twoich ramion, łagodząc ból i pomagając ci zapomnieć krzywdy.

Wszyscy mamy trudności z przebaczeniem innym ludziom, zwłaszcza tym, których nie darzymy miłością, a którzy powtarzają swe błędy względem nas. (Jak na ironię ci niekochani ludzie najbardziej potrzebują miłości). Williams dotyka istoty rzeczy, kiedy stara się przekonać nas, że mamy starać się zrozumieć uczucia ludzi, którzy wyrządzili nam krzywdę. Bowiem zrozumienie i miłość to wcale nie dwie osobne rzeczy, ale jedna i ta sama. Wszyscy znamy uczucie niechęci w stosunku do ludzi w czasie pierwszego z nimi spotkania, później jednak, gdy poznajemy bliżej ich historię i dostrzegamy inne strony ich osobowości, o wiele łatwiej przychodzi nam ich tolerować, a czasami nawet uczymy się ich kochać.

Robert Fulghum, znawca ludzkiego serca, autor takich książek jak “Wszystkiego, co potrzebne, nauczyłem się w przedszkolu” (Ali I Really Need I Learned in Kindergarten) mówi, że im głębiej poznajemy ludzką naturę, tym częściej w sytuacjach wątpliwych przechylamy szalę na korzyść ludzi aniżeli na ich niekorzyść. Przyznaje on, że czasami sam się dziwi, widząc parę wcale nieszczyptych amatorów ciepłych bamboszy, wychodzących na parkiet i tańczących walca jak dwa aniołki. “Gdy widzę takich ludzi na ulicy i zaczynam patrzeć na nich z niechęcią, jakiś lepszy głos mówi we mnie: «Być może to tancerze podobni do tamtych», co sprawia, że inaczej patrzę na nich i na siebie”.

Znajdywanie motywacji dla swoich pracowników.

Kiedy prowadzę wykłady dla instytucji i spotykam się z inżynierami lub menedżerami, którzy odnieśli sukces, zawsze pytam się o sekret ich powodzenia; zadziwiająco jak często dają mi oni tę samą odpowiedź: “Mam dobrych ludzi, którzy dla mnie pracują”.

Czy zagadka polega więc na tym, że ludzie ci odnieśli sukces, ponieważ wiedzą lepiej niż inni, jak znaleźć utalentowanych ludzi? Być może leży w tym jakaś częśćka ich sukcesu, ale myślę, że o wiele ważniejsze jest ich fundamentalne spojrzenie na ludzką naturę. Moi rozmówcy wierzą w ludzi i z radością pomagają im się rozwijać. W zamian za to otrzymują lojalność swej załogi.

Niektórzy szybko osiągają kierownicze stanowiska dzięki samodyscyplinie, później jednak mają kłopoty ze swoimi pracownikami, którzy nie wykazują podobnej cechy. Łatwo jest zdenerwować się na pracownika, myśląc: “Dlaczego nie może się zebrać i zrobić tego, co mu każę? Ma więcej wymówek, żeby się »wymigać« od pracy niż ktokolwiek, z kim dotychczas pracowałem. Musi chyba godzinami siedzieć przy biurku i wymyślać sposoby, żeby mnie tylko pognębić! Najlepiej zrobiłbym, gdybym go zwolnił!”

Poddanie się choćby przez chwilę takiemu biegowi myśli może spowodować, że nawet trzeźwo myśląca osoba wybucha bezsensownym gniewem i niszczy i tak już kruchy związek. Lepiej wtedy pomyśleć: “Musiał być jakiś sposób, żeby rozruszać tego człowieka. Jest inteligentny i pewnie chciałby tak samo osiągnąć sukces w swej pracy, jak ja tego dla niego pragnę. Na razie zakładam, że ma dobre intencje i chce wydostać się z tego kryzysu. Jeśli bym go zwolnił i zatrudnił kogoś nowego, moglibyśmy mieć od nowa te same problemy. Zanim wyciągnę jakiegokolwiek wnioski, muszę go zapytać, w czym on upatruje przyczyny powstałych trudności. Może moglibyśmy wziąć się razem do roboty i poszukać dla niego odpowiedniej motywacji?”

Praktyczni optymiści nie są naiwni i nie dają się ludziom wykołować, starają się natomiast wydobyć z nich to, co w nich najlepsze.

Wiara w rodzaj ludzki.

Najlepsi przywódcy mają duże wycucie godności i wartości jednostki. Niestety, niektórzy ludzie, starzejąc się lub nabywając większego doświadczenia czerpanego z wieloletniej pracy z ludźmi, mogą stać się cyniczni wobec ludzkiej natury i zapomnieć o poszanowaniu godności każdej osoby. Zjawisko to można często zaobserwować u ludzi trudniących się handlem, a jeszcze bar-

dziej u duchownych, nauczycieli i psychoterapeutów. Kieruję zespołem młodych terapeutów i niepokoją mnie ci, którzy z pewną protekcyjnością przyczepiają etykiety swoim pacjentom. Być może starają się jedynie udawać bardziej doświadczonych, zazwyczaj jednak nie interesują się oni zbyt historią swoich pacjentów, a to już jest zły znak.

Z drugiej strony, nieustannie obserwuję mojego współpracownika, doktora Taza Kinneya, który prowadzi swą medyczną praktykę już prawie czterdzieści lat. Był on najpierw lekarzem domowym, później został psychiatrą. Jest najlepszym diagnostyką, jakiego znam, a mimo to, po tylu latach pracy z pacjentami (wielu z nich jest drugim lub trzecim pokoleniem bogatych rodzin) jest zawsze ogromnie zainteresowany choćby najmniejszym szczegółem dotyczącym ich życia codziennego. Wiem o tym, bo czasami, biorąc sobie kawę z ekspresu, jestem świadkiem tego, jak zaprasza nowych pacjentów do swego gabinetu, jak się z nimi wita i jak przekomarza się z nimi, przygotowując ich do zastrzyku. Oczywiście, że zawsze znajduje w nich coś godnego podziwu i radości, i wcale się nie czuje zawstydzony, gdy nie wszystkim z nich od razu się polepsza.

Niektórzy terapeuci, zwłaszcza młodzi, przychodzą do naszego ośrodka z mesjańską wizją, że uda im się wyleczyć wszystkich i są sfrustrowani, gdy ich pacjenci nie wykazują poprawy na taką skalę, jak oni by sobie tego życzyli. Doktor Kinney, będąc przez wiele lat domowym lekarzem, jest o wiele bardziej cierpliwy. Czasami cytuje motto z drzwi gabinetu pewnego wiejskiego lekarza. Zadaniem doktora jest:

- czasami wyleczyć
- często pomóc
- zawsze pocieszyć

Długo oczekiwane badania Instytutu Zdrowia Psychicznego (National Institute of Mental Health) przynoszą zadziwiające dane na temat porównywania skuteczności różnych metod psychoterapeutycznych, stosowanych u ludzi będących w depresji.

W długoterminowych badaniach porównano cztery typy terapii przeprowadzonych przez 28 terapeutów na grupie 250 pacjentów. Typy te to kolejno:

- (1) chemoterapia przy użyciu imipraminy, powszechnego środka antydepresyjnego;
- (2) terapia poznawcza;
- (3) terapia interpersonalna, w której uczono pacjentów nawiązywać kontakty społeczne; i
- (4) opieka kliniczna, która ograniczała się do okazywania głębokiego zainteresowania choremu i aplikowania placebo.

Ostatnia metoda okazała się równie skuteczna jak pozostałe. Pacjenci byli regularnie odwiedzani przez lekarza, który spędzał z nimi dwadzieścia do trzydziestu minut i, mimo że nie stosował żadnej formalnej psychoterapii, okazywał głębokie zainteresowanie samopoczuciem pacjenta, pełną zrozumienia ciekawość i “baczne wyczekiwanie”. Nie tyle ważne jest, którą z metod się stosuje, ile to, czy okazuje się ciągle zainteresowanie i współczucie ludziom cierpiącym na depresję. Nasza postawa wobec ludzi w dużej mierze determinuje ich reakcje względem nas. Lou Tice, założyciel Pacific Institute z Seattle, powiada: “Możesz nie osiągnąć w życiu tego, Czego chcesz, ale z pewnością osiągniesz to, czego oczekujesz”.

Jeśli zakładasz, że twoi klienci będą traktować cię jako kogoś gorszego tylko dlatego, że trudnisz się akwizycją, jeśli zakładasz że skrytykują twoje towary i powiedzą, że ceny, których żądasz są zbyt wygórowane, to prawdopodobnie tak się stanie.

Z drugiej jednak strony, jeśli przyjmiesz, że są to ludzie o jak najlepszych zamiarach, którzy naprawdę chcą kupić oferowane przez ciebie towary i są gotowi ci zaufać, to pewnie takich właśnie spotkasz. Oczekiwania są kluczem do sukcesu.

Lecząc niedawno samolotem, przyznałem się nieopatrznie siedzącej obok mnie kobiecie, że zajmuję się psychologią. “Och, to wspaniale – odpowiedziała ożywiona. – Jest pan dokładnie tym, z kim chciałam porozmawiać. Mój mąż jest człowiekiem zupełnie oderwanym od rzeczywistości”. Przez następną godzinę opowiadała mi o tym, jak bardzo nienawidzi Los Angeles i jak próbuje przekonać swego męża, żeby oderwał się od tego wszystkiego i przeniósł się razem z nią do Ketchum w Idaho.

Nienawidziła smogu nad Los Angeles i jego atmosfery kulturalnej. Przestępstwa były haniebne, ruch uliczny potworny, żadnej przyjacielskiej duszy, każdy tylko patrzy jakby cię tu oszukać, a ci, co wprowadzili się po sąsiedzku to hołota. Była sympatyczną damą i mam nadzieję, że będzie szczęśliwsza w Ketchum, zauważyłem jednak, że ci, którzy są nieszczęśliwi i przygnębieni w Los Angeles, zazwyczaj pozostają równie nieszczęśliwi i przygnębieni w Ketchum. Ci zaś, którzy wierzą, że miłość jest największą siłą, jaką posiadamy, znajdują rzeczy godne podziwu w ludziach wokoło, bez względu na otoczenie.

Światłe spojrzenie na błędy.

Kobieta, którą darzę ogromnym podziwem, nie zaśmieca swojej kuchni tradycyjnymi wieszadkami i sloganami, ma jednak nad zlewozmywakiem umieszczone motto: “Miłość zapomina błędy”. Optymiści nie pielęgnują w swym sercu uraz ani nie pamiętają krzywd poniesionych w przeszłości. Wynika to nie tylko z tego, że wysoko cenią ludzi, ale także z tego, że w zupełnie innych kategoriach myślą o naturze błędów. Postrzegają je jako trampolinę w procesie uczenia. Kierownik jednego z przedsięwzięć w firmie IBM, który – zanim jeszcze zdążył cokolwiek zrobić – stracił dziesięć milionów dolarów, został wezwany na zebranie rady.

- Domyślam się, że oczekujecie mojej rezygnacji – powiedział.
- Rezygnacji, skądże! – odparł jego szef.

– Właśnie wydaliśmy dziesięć milionów dolarów na twoją edukację.

Optymistyczna postawa czyni cię bardziej atrakcyjnym.

Dużo więcej miejsca poświęciliśmy tematowi miłości niż jakiemukolwiek innemu, a to z tego prostego względu, że nikt nie może zostać optymistą bez miłości. Jeśli ktoś staje się optymistą, ponieważ bardziej kocha to – zamykając koło – ktoś, kto jest większym optymistą, znajdzie więcej miłości.

Niedawno otrzymałem list od pacjentki, której nie widziałem od lat. “Pamięta mnie pan? – pisała.

– Jestem tą, która nie potrafiła zatrzymać przy sobie mężczyzny”.

Pamiętałem ją bardzo dobrze. Była wyjątkową, młodą kobietą. “Nie mam teraz żadnych trudności, żeby zwrócić na siebie uwagę mężczyzn – powiedziała na początku pierwszego spotkania. – W ręcz przeciwnie, ale po trzech, czterech tygodniach coś zaczyna się psuć. Powtarzało się to już tyle razy, to musi być moja wina”.

Po kilku sesjach było absolutnie oczywiste, że jej postawa rzeczywiście odstraszała mężczyzn. Została głęboko zraniona w swej młodości i miała wiele powodów, aby stać się cyniczną i pełną wrogości. Łatwo było zrozumieć, dlaczego mężczyźni mimo jej wspaniałej urody – odchodzą już po kilku randkach.

Podczas prowadzonych rozmów powiedziała w końcu, że zdaje sobie sprawę, że jeśli chce zatrzymać mężczyznę, będzie musiała zmienić swoje usposobienie, choć nie wierzy, aby te było możliwe (typowe dla pesymistów!).

Przed trzema laty poddała się terapii, podczas której starała się dotrzeć do własnej podświadomości i w sposób tradycyjny odkryć własne neurozy. Tym razem zdecydowaliśmy nie martwić się zbyt podświadomymi przyczynami jej depresji i ponurego spojrzenia na świat. Zapoznałem ją z kilkoma ćwiczeniami stosowanym przez terapeutów i co tydzień zadawałem jej pracę domową mającą pomóc jej zmienić sposób myślenia. Wszystko opierało się na zmianie jej zewnętrznego zachowania, przy założeniu, że gdy sama będzie postępować z miłością, czuje się równie lubiana i godna miłości. Przystąpiła do dzieła z ogromnym zapałem, na każdym spotkaniu bardzo się starała i w zadziwiająco krótkim czasie stała się roześmianą, promienną kobietą. Jak to się często zdarza, po zakończeniu terapii przez wiele lat nie miałem od niej żadnej wiadomości.

“Myślę, że ucieszy się pan, słysząc, że Tom i ja jesteśmy małżeństwem już od trzech lat i jak na razie wszystko układa się pomyślnie. Mamy czterokilogramowego bobasa i nie potrafię wyobrazić sobie szczęśliwszego życia niż obecne”.

W swym hymnie o miłości, święty Paweł mówi, że istnieją trzy rzeczy, których wartość nie przemija, są to: wiara, nadzieja i miłość. Nie mam najmniejszej wątpliwości, że musimy posiadać je wszystkie dla zbudowania i utrzymania w sobie ducha optymizmu, ale święty Paweł ma rację, wskazując, który z tych trzech elementów jest najważniejszy: Miłość!

12. To, co mówisz, ma wpływ na to, co myślisz.

*Jeśli nie przestajesz powtarzać, że będzie coraz gorzej,
masz szansę zostać prorokiem.*

Isaac Singer.

W swej doskonałej książce zatytułowanej *W poszukiwaniu doskonałości* (In Search of Excellence), autorzy Thomas J. Peters i Robert H. Waterman, przedstawili cechy charakterystyczne najsprawniej działających firm w Ameryce. Cechą wspólną wszystkich tych firm okazało się być »przekazywanie dobrych wiadomości«. Szefowie rozumieli, jak ważną rzeczą jest znaleźć czas na opowiedzenie dowcipu lub przekazanie pracownikom optymistycznych statystyk. Tak więc kolejną cechą charakterystyczną każdego optymisty jest to, że: Optymiści lubią powtarzać dobre nowiny.

Przez pięć lat Steve Bow był starszym zastępcą dyrektora w firmie ubezpieczeniowej Metropolitan Life Insurance Company, odpowiedzialnym za obsługę trzydziestu stanów i pięciu tysięcy ludzi z centralnego biura oraz podległego mu obszaru. W ciągu tych pięciu lat rozbudował dwukrotnie filie instytucji, dochód kierowników i głównych księgowych uległ podwojeniu, a liczba ubezpieczeń wzrosła o 235%. W jaki sposób doszło do takich zmian w tak dużym dziale firmy? Bow twierdzi, że jednym z zadań, jakie sobie wyznaczył było »wytworzenie i podtrzymanie atmosfery sukcesu«. Co oznaczało to w praktyce? “Rozmawialiśmy o naszych sukcesach i staraliśmy się zminimalizować porażki. Wytworzyliśmy w sobie przekonanie, że wszystko idzie w jak najlepszym kierunku”. Podczas zebrań jest naturalną rzeczą, że ludzie koncentrują się głównie na problemach; w końcu po to się spotykamy, żeby rozwiązać trudności! Tymczasem jest to poważny błąd taktyczny. Jednym z najważniejszych powodów zebrań załogi jest wzajemne podsycanie entuzjazmu. Spotykamy się po to, żeby zwielokrotnić naszą energię. Tak jak węgle muszą się dotykać, żeby przejąć płomień, tak ludzie posiadający wielkie ambicje potrzebują poklepywania po ramieniu przez ludzi sobie podobnych, żeby zacząć działać na właściwych obrotach. Lubią rozmawiać o postępach, jakich dokonali i gratulować sobie nawzajem. Gdy odnoszą sukcesy, lubią je analizować i ustalać, dzięki czemu miały one miejsce. A wszystko po to, żeby można było je powtórzyć. Bycie tym, kto przekazuje dobre wiadomości, może również dokonać przełomu w życiu rodzinnym czy małżeńskim.

Znałem kiedyś mężczyznę, którego żona była oszałamiająco piękną kobietą. Odszedł od niej dla jednej z kobiet ze swego biura, którą ludzie określali jako staromodną. Było to absolutne odwrócenie stereotypu: zamiast zostawić żonę i mieć romans z jakąś seksowną, młodszą kobietą, on zrobił coś zupełnie przeciwnego.

Zostałem wyznaczony, żeby “przemówić mu do rozsądku”, niewiele jednak osiągnąłem. Powód jego postępowania był bardzo prosty. Nie mógł już dłużej znieść krytykanctwa swojej żony. Ich wspólne wieczory polegały na wysłuchiwanie jej narzekań. Kiedy byli w restauracji, nieustannie coś krytykowała. Jej zdaniem on nigdy nie robił niczego dobrze. W końcu nie mógł już znieść dłużej tej czarnej chmury wiszącej nad jego życiem. Jego nowa miłość być może nie wygląda tak wspaniale, ale kocha go bez żadnych warunków, “a kiedy otwiera buzię, to zazwyczaj po to, żeby powiedzieć coś radosnego”. “Gdy spotykamy się po pracy i idziemy na obiad, opowiada mi, co działo się w jej biurze w ciągu dnia. Jeśli coś jej nie wyszło albo zdenerwowało ją w pracy, nie ukrywa tego; ale głównie rozmawiamy o dobrych rzeczach, które się zdarzyły, o żartach, jakie ktoś opowiadał, o cechach, które podziwia u swoich kolegów”. “Pozwól, że dam ci przykład tego, jaka ona naprawdę jest – mówił dalej. – Na przykład, jemy obiad w barze, a ja mówię, »No cóż, to miejsce nie wygląda zbyt uroczo«. A ona zamiast cynicznej uwagi dodaje: »Jak na bar, to i tak wcale niezłe«”.

Narzekanie jako nawyk.

Czasami zwracają się do mojej firmy z prośbą, abym zajął się ich mało wydajnymi kierownikami i akwizytorami, których, mimo że im się nie udaje, chcieliby u siebie zatrzymać. Kiedy siedzę z tymi ludźmi i słucham tego, co mówią, zawsze uderza mnie, jak cyniczne i przepełnione pesymizmem są ich słowa. Ktoś mógłby powiedzieć: “Pewnie są nastawieni pesymistycznie, przecież wiedzą, że mają kłopoty w pracy”. Podejrzewam jednak, że działa to także w odwrotnym kierunku – że jedną z przyczyn ich niepowodzeń jest nawyk narzekania. W którymś momencie wyrobili w sobie nawyk komentowania wszystkich nie sprzyjających okoliczności, złych warunków pracy, kiepskiego stanu ich przedsięwzięć. Być może na początku zjednywało im to współczucie i zwracało uwagę innych lub może przejęli ten zwyczaj od innych pracowników. W każdym razie stali się pesymistyczni i zimni, a na tym ucierpiała ich praca. Czy musimy pozostać na łasce takiego zaprogramowania? Oczywiście, że nie. Moja znajoma jest doskonałą akwizytką, a jednocześnie jedną z bardziej radosnych i pełnych entuzjazmu osób, jakie znam, mimo że wychowywała się z rodzicami, którzy nieustannie się kłócili i walczyli ze sobą. Jej ojciec był genialnym człowiekiem, ale strasznym zrzędą, który nienawidził swej pracy i nie potrafił dogadać się z ludźmi.

Kobieta ta mówi: “Kochałam mego ojca i było mi go strasznie żal. Widziałam, ile smutku wnosił do domu. Postanowiłam, że nie będę taka jak on, że będę się dużo śmiać i zawsze będę starała się mieć jakieś dobre nowiny dla ludzi, których spotykam”. ‘Spytałam ją, czy to miałyby znaczyć, że stała się taką optymistką dlatego, że nigdy nie czuła się przegrana czy zniechęcona? “O nie – odpowiedziała. – Załamuję się tak samo jak inni, ale szybko się podnoszę. Nie pozwalam na to, aby zadomowiły się w mojej głowie rozczarowania, a sposób, w jaki staram się to kontrolować, polega na świadomym wyborze tego, co mówię do otaczających mnie ludzi. Zdziwiającej, jak szybko można wydobyć się z depresji, wybierając radosny temat i rozmawiając z kimś o nim przez kilka minut. Nagle zauważasz, że twój humor się poprawił”.

Jak sobie radzić z zrzędą?

Kiedy prowadzę seminaria na temat motywacji pracowników, często słyszę w czasie przerwy: “To, co pan mówi jest w porządku, ale nie zadziała z moją załogą. To są największe uparciuchy i pesymiści na całym świecie, i nic, cokolwiek robię nie powstrzyma ich od narzekania”.

Jak powinniśmy reagować na negatywną postawę innych? Jedną z lepszych metod polega na tym, co jeden z szefów nazwał »życzliwym lekceważeniem«. Metoda ta sprawdza się i może zmienić pesymistyczny ton rozmowy. Jest to technika, którą najlepsi przełożeni stosują już od wieków. Pewien doświadczony akwizytor powiedział mi, że, gdy prezentuje swoje towary klientom, stara się przez całą rozmowę wydobyć z siebie jak najwięcej energii. Kiedy mówią, nachyla się w ich stronę. Posługuje się językiem ciała, żeby pokazać im, że słucha uważnie, przytakuje, stara się nawiązać z klientami kontakt pozawerbalny, potwierdza ich uwagi, żeby zachęcić ich do mówienia o swych potrzebach. “Później jednak – mówi – kiedy wtrącają swoje zastrzeżenia albo zaczynają wyliczać powody, dla których nie mogą kupić oferowanych produktów, nie odpowiadam na każdy zarzut. W wielu przypadkach siedzę po prostu cicho. Przystaję przytakiwać i słucham w skupieniu, nie odpowiadając. Gdy nadarzy się sposobność, powracam znowu do przedstawiania zalet prezentowanego produktu”.

Tę samą metodę można zastosować wobec ludzi, którzy wiecznie narzekają. Kiedy opowiadają, jak straszny jest świat, nieuczciwi politycy, kościoły pełne hipokryzji, nie ma sensu wyklócać się z nimi o każde zdanie. Jeśli, sposobem akwizytora, pomilczymy chwilę, rozmowa bardzo szybko może przejść na inny tor.

Wybieranie z bazy danych własnego umysłu.

Radośni ludzie nie pozwalają swoim myślom błąkać się zbyt długo wśród nieprzyjemnych faktów i wspomnień. Traktują swój

umysł na podobieństwo komputera, z którego wydobywa się pewne pliki i przegląda je aż do znalezienia tematu odpowiedniego do rozmowy. Mój nowy sasiad, Everett Wood, ma osiemdziesiąt sześć lat i mieszka już tutaj, w Kalifornii, prawie pięćdziesiąt lat. Nasz dom jest częścią nowego osiedla, które – ku przerażeniu mieszkańców – wzniesiono na wzgórzu górującym ponad nimi. Ponieważ nasz dom znajduje się na wzgórzu ponad domem Everetta, nie spodziewałem się, że będzie do nas zbyt przyjaźnie nastawiony. W dniu, w którym się spotkaliśmy, powiedziałem: “Panie Wood, gdybym był panem, nie sądzę, abym potrafił docenić tych wszystkich przybyszów, którzy tylko psują widoki starym mieszkańcom”.

Spojrzał gdzieś daleko przed siebie, po czym uśmiechnął się ciepło i powiedział: “Cóż, zmiana jest dobrą rzeczą, a poza tym teraz patrzymy nocą na pański dom i widzimy palące się w nim światła. Wyglądają tak przyjaźnie”. Po czym z równym entuzjazmem zaczął opowiadać o innych rzeczach. Wyglądało to tak, jakby przejrzał w myśli wszystkie komentarze, aż znalazł ten jeden pozytywny »przyjazne światła« i zdecydował się na ten wariant, który ubrał w słowa. Każdego dnia stajemy przed takimi wyborami. Przy śniadaniu, jeśli tylko chcemy, możemy wyrazić takie myśli: “On znowu nie wyniósł śmieci”, “Ależ ona ma bałagan w pokoju” “Czy wyobrażasz sobie, że on znowu zaparkował za nami na podjeździe, mimo że tyle razy mu mówiłem?” Możemy też powiedzieć: “Idę dzisiaj z Tomem na lunch. Nie mogę się doczekać spotkania z nim”.

To, o czym rozmawiamy z innymi ludźmi ma szczególny wpływ nie tylko na ich samopoczucie, ale także na nasze, ponieważ kiedy z bazy danych wybieramy jakieś uczucie – dobre lub złe – i ubieramy je w słowa, nadajemy mu samodzielne życie. Do tej pory mogło ono błądzić po naszym umyśle, zmieniać się i przekształcać, ale z chwilą gdy określimy je słowami, przybiera ono znacznie trwalszą formę i ma czasami wyjątkowo długi żywot.

Opowiadanie historii i przekazywanie dobrych wiadomości.

»Dobry projekt sprzedaje się sam« brzmi credo firmy Herman Miller, Inc., która od lat robi niezłe pieniądze na dobrych projektach. Między innymi, w 1956 roku, kanapa tego przedsiębiorstwa – typu Eames – została wystawiona w Nowojorskim Muzeum Sztuki Współczesnej, a Miller od lat znajduje się wśród najwyżej cenionych producentów mebli na liście “Fortune”, przedstawiającej najlepsze firmy.

Co pomogło firmie Herman Miller osiągnąć taki sukces? Odpowiedź leży częściowo w małej książeczce pod tytułem “Kierownictwo jest sztuką” (Leadership Is An Art), autorstwa Maxa DePree, który przez wiele lat był prezesem firmy. Opowiada on następującą historię:

Jednym z olbrzymów w historii firmy Herman Miller był mężczyzna, który nazywał się Jim Eppinger. Był kierownikiem działu sprzedaży w latach trzydziestych i czterdziestych. Jego znaczenie wiąże się w szczególności z czasem, kiedy przechodziliśmy od wykonywania wysokiej jakości mebli tradycyjnych do sprzedawania rewolucyjnych, nowych projektów takich jak Rhode, Nelson czy Eames. To były ciężkie lata, naprawdę ciężkie.

Kiedyś jadłem lunch z moim ojcem i Jimem Eppingerem – tymi dwoma przyjaciółmi, dzięki którym firma przetrwała lata wielkiego kryzysu. Z nostalgią i humorem opowiadali o trudnościach, jakie napotykali w pierwszych latach działalności, a zwłaszcza o latach kryzysu. Mój ojciec wspominał czasy, kiedy byli razem z Jimem w jego domu w New Jersey podczas świąt Bożego Narodzenia i dodał, że doskonale wiedział, że rodzina Jima nie miała ani choinki, ani świątecznych prezentów. Tata wiedział, że firma nie miała wystarczająco dużo pieniędzy, aby wypłacić działowi sprzedaży zaległe należności. Dodał on, że być może Jimmy nie pamięta już tego faktu, ale mojemu ojcu pozostało to głęboko w pamięci, ponieważ czuł się winnym, że przez niego rodzina Jimiego nie będzie miała świąt. Jim jednak odpowiedział: “Pamiętam ten dzień, jakby to było wczoraj, bo dla Marian i dla mnie był to jeden ze wspanialszych dni w naszym życiu”.

Mój ojciec zdziwił się i zapytał: “Jak to możliwe?”

Jim odparł: “Naprawdę nie pamiętasz? Tego wieczoru przydzielites mi obszar Nowego Yorku. Była to największa szansa, jaką kiedykolwiek mi dano”.

Jest to wspaniała historia sama w sobie, ale jest też ciekawa dlatego, że tyle mówi o psychice ludzi sukcesu, takich jak DePree. DePree opowiadał tę historię w swojej firmie chyba z kilkanaście razy. Takie opowiadanie historii rodowych, jak on sam to nazywa, jest równie ważne w rodzinach i kościołach, jak i w firmie takiej jak Herman Miller.

Jak przyczynić się do własnej choroby?

To, o czym decydujemy się mówić, ma ogromny wpływ na nasze zdrowie. Na przykład, im więcej mówimy, że źle się czujemy, tym bardziej nam się pogarsza. Jeśli wstajemy rano i, czując początki gorączki, ogłaszamy wszystkim przy śniadaniu, w jakim to niebezpieczeństwie się znaleźliśmy, a potem, przychodzimy do biura i mówimy od razu: “Czy ktoś mógłby zrobić mi kawę. Strasznie się dzisiaj czuję”. Potem zaś, gdy tylko nadarzy się jakiś słuchacz, powtarzamy: “To na pewno początek grypy. Od lat nie miałam tak strasznego bólu głowy”, to im więcej o tym mówimy, tym czujemy się gorzej. Efekt naszego gadania jest wyraźnie szkodliwy i to nie tylko dla nas, ale i dla ludzi wokoło.

Istnieje bardzo stara historia (być może zmyślona) o pracownikach fabryki mebli z Michigan, którzy płątali figle nowym kolegom. Jednego umówionego dnia wszyscy zaczęli przystawać przy maszynie nowego pracownika i mówić po kolei: “Joe, nie wyglądasz dziś zbyt dobrze. Źle się czujesz?” Z początku delikwent protestował i zapewniał, że czuje się świetnie, ale przez cały

ranek przychodzili różni ludzie i mówili mu, jak źle wygląda i że powinien usiąść i odpocząć. Zazwyczaj już około południa biedak wracał do domu całkiem chory. Ogromna siła sugestii drzemie więc w naszym wyborze tematów rozmowy.

Represja a selekcja.

Pewna trudność w omawianiu tego problemu polega na tym, że współcześni psychologowie nauczyli nas wyrażać nasze emocje. Mówili nam, że uczucia są wspólne nam wszystkim, że nie jesteśmy za nie odpowiedzialni i że najlepszą rzeczą jest ich wyrażanie. Według Freuda, tłumienie emocji jest przyczyną wszelkich nerwic.

W pewnym sensie Freud miał rację. Wiele uczuć wydostaje się z naszej podświadomości i błędem jest żyć tak, jakby one w ogóle nie istniały. Ale czasami zdarza się, że im więcej mówimy o naszych negatywnych uczuciach, tym bardziej je wzmacniamy, a to dodaje im wiarygodności i siły.

Przyjrzyjmy się kilku przykładom. Załóżmy, że wracasz zmęczony do domu, zniechęcony niepowodzeniami dnia. Jeśli spędzisz cały wieczór, gderając i skarżąc się, jak bardzo jesteś zmęczony i jak fatalnie było w biurze, zepsujesz humor ludziom wokół siebie, a i sam pewnie poczujesz się jeszcze bardziej zmęczony. Dom powinien być miejscem, w którym możesz położyć wysoko stopy, rozpuścić włosy i gdzie nie musisz udawać. Jeśli więc jesteś zmęczony i wściekły na swego szefa, to powiedz to, mając świadomość, że twoja rodzina zrozumie ciebie i twoje uczucia – przyjmie cię takim, jakim jesteś. Ale nie załamuj rodziny, powracając do tego samego żalnego tematu przez cały wieczór. Opowiedz im o swych problemach i weź się za coś innego.

Nasza córka Donna, wielka optymistka, wróciła wieczorem z randki, zawiedziona, bo w kinie zepsuł się projektor i dano widzom bilety na inny seans. Gdyby kto inny był na miejscu Donny, przez następne piętnaście minut pomstowałby na kino za kiepską organizację, krytykował brak zapasowych urządzeń, mówił każdemu, kto tylko chciałby słuchać, że był to kiepski żart. Ale nie ona. Powiedziała tylko, że ona i jej chłopak byli zawiedzeni i dodała: „Ale ten kawałek, który zdążyliśmy obejrzeć, był bardzo dobry”. Niemal w każdej sytuacji można nadać rozmowie optymistyczny ton.

13. Sztuka akceptacji tego, czego nie da się zmienić.

Istota geniuszu polega na tym, żeby wiedzieć, co przeoczyć.

William James.

Ktoś może się upierać, że malkontentom zawdzięczamy większość wynalazków i odkryć. „Pokaż mi człowieka w pełni zadowolonego z siebie – a pokażę ci klęskę”, napisał pewnego razu Tomasz Edison. Wynika więc z tego, że niezadowolenie też ma swoje dobre strony.

Wielu z nas posuwa się jednak zbyt daleko. Marnujemy większość naszego życia, buntując się i narzekając, że sprawy przybrały taki, a nie inny obrót, bez potrzeby walimy głową w mur, podczas gdy jedynym mądrym rozwiązaniem byłoby osiągnięcie sztuki akceptacji. Sztuką jest bowiem pozostawienie przeszłości samej sobie i zaakceptowanie świata takim, jakim jest, bez próby natychmiastowego ulepszenia wszystkiego. Tak więc cecha charakterystyczna numer dwanaście:

Optymiści akceptują to, czego nie mogą zmienić.

Jak w wielu innych sprawach, tak i tu najważniejsza jest równowaga. Jednak zachowanie równowagi pomiędzy wytrwałością i pokorą nie jest wcale rzeczą prostą. Na spotkaniach ludzi zajmujących się sprzedażą różnych artykułów, mówcy, których zadaniem jest wytworzenie motywacji wśród pracowników, często popisują się swą elokwencją, rozwodząc się nad zaletami wytrwałości. Zdają się zakładać, że jeśli ktoś nigdy się nie poddaje i wierzy wystarczająco głęboko i wystarczająco długo, to w końcu osiągnie to, czego pragnie. Często opowiadają historię o poszukiwaczu ropy, który zaprzestał wierceń zaledwie kilka metrów od wielkiego złoża, albo mówią o poszukiwaczu złota, który wykopał kilometrowej długości tunel w głąb góry, po czym zaprzestał pracy, nie wiedząc, że znajduje się tuż przy żyłce złota. „Gdyby tylko wykopał jeszcze piętnaście metrów” – brzmi komentarz mówcy.

Jakie znaczenie ma opowiadanie takich historii? Czy to znaczy, że nigdy nie mamy się poddawać? Nawet jeśli wydrążyliśmy bezskutecznie kilometrowy tunel, mamy drążyć następny kilometr? A może następne dziesięć kilometrów? Istnieje przecież możliwość przerwania rosnącego łańcucha strat i podjęcia nowego zadania, które wydaje się mieć większe szanse na sukces. W. C. Fields powiedział kiedyś: „Jeśli za pierwszym razem ci się nie powiedzie, spróbuj drugi raz. Jeśli za drugim razem nie odniesiesz sukcesu, spróbuj po raz trzeci. Ale jeśli za trzecim razem ci się nie powiedzie, zrezygnuj. Nie ma sensu robić z siebie idioty”.

Sztuka zadowolenia.

»Nie požądaj« – mówi jedno z Dziesięciorga Przykazań i większość moich pacjentów mogłaby uczynić swoje dni szczęśliwszymi, gdyby tylko przestrzegąca tej reguły. Wydaje im się bowiem, że byliby szczęśliwi, gdyby byli kimś innym, gdyby mieli czyjaś pracę albo poślubili kogoś innego: Tymczasem zadowolenie jest często owocem świadomej akceptacji. Buffy Sainte-Marie,

pełnej krwi Indianka z plenienia Cree i znana piosenkarka folk powiedziała: “Chciałam być blondynką. Najpierw miałam ambicje, żeby zostać modelką, a później stewardesą – jak każda, zwyczajna dziewczyna. Zauważyłam jednak, że jako zwyczajna dziewczyna poniosłam absolutną klęskę. Zdecydowałam się więc być sobą”. Tilden Edwards opowiada o wielkim symbolu, jakim jest dla niego upominek otrzymany od żony – ceramiczna wydra morska stojąca na jego biurku:

Wydra unosi się na grzbiecie, wyjadając małże ze zgniecionej muszli: wspaniała scena, którą wiele razy widziałem na własne oczy na Wybrzeżu Kalifornijskim... Wydra przypomina mi wszystko to, co nauczyłem się cenić w życiu w ostatnich latach: sposób, w jaki jesteśmy unoszeni, gdy uważnie poddajemy się czemuś; optymizm i zaufanie, które dają nam takie doświadczenie; energię do pracy i troskę o innych, w podążaniu do prostego, radosnego celu.

Zauważmy jak bardzo takie podejście różni się od postawy ludzi, którzy wiecznie narzekają, że nie mogą złapać taksówki, że na ulicach są korki albo że pada deszcz. Niektórzy mówią: “Dlaczego cały czas pada? Nie powinno padać! Nie zapowiadano deszczu. Przecież to czerwiec! To nie fair! W zeszłym roku w czerwcu nie padało!” Albo spójrzmy na ruch uliczny. Im większe tworzą się korki, tym bardziej się irytujemy, trąbiąc na ludzi, którzy zagradzają nam drogę, mamrocząc, że nie zdążymy na umówione spotkanie. Ten zły humor udziela się wszystkim, powodując jeszcze więcej nieuprzejmości wśród kierowców. Pewien psycholog powiedział, że poprawnie reagujący ludzie mówią do siebie w takiej sytuacji: “Korek będzie straszny do czasu, aż się rozładuje. Jest, jak jest”. Odprężają się więc w swoich samochodach, rozglądają się i słuchają muzyki.

Nauczyciel, którego nazwiska niestety nie pamiętam, miał ciekawe kryterium rozróżniania neurotyków i psychotyków. Gdy pytasz psychotyków, ile jest dwa razy dwa, otrzymujesz odpowiedź “dziewiętnaście” lub “dwadzieścia sześć” lub jakąkolwiek liczbę, która przyjdzie im właśnie do głowy. Takimi ludźmi należy się opiekować. Kiedy, z kolei, zapytasz o to samo neurotyków, odpowiedzą: “Cztery, ale nie mogę już dłużej tego znieść! Dlaczego zawsze musi być cztery? To takie nudne! Cały czas cztery! Dlaczego nikt nie zapytał mnie o zdanie, podejmując taką decyzję? Dlaczego choć raz nie może to być pięć?” Kiedy stajemy wobec trudności, możemy zapytać samych siebie, “co mogę zrobić, żeby zmienić tę sytuację?” Jeśli okaże się, że nic, możemy spróbować odciąć się od niej i skoncentrować się na radośniejszych rzeczach. Ostatnio widziałem w księgarni książkę, której długi tytuł nadawałby się na plakat w moim gabinecie. Wisiałby tam dla moich pacjentów, ale przede wszystkim dla mnie. Tytuł książki brzmiał: “Wszystko, co możesz zrobić, to wszystko, co możesz zrobić, ale to wszystko, co możesz zrobić, wystarczy”.

Łatwość przystosowania się jako zaleta.

Szczęśliwi ludzie posiadli sztukę adaptacji. Są bystrzy, uczą się nowych rzeczy, umieją się dostosować. Niewielu z nas ma takie życie, jakie sobie wymarzyło. I dzięki Bogu, że tak jest! Niektórzy jednak unieszczęśliwiają siebie oporem w realizowaniu swych planów na przyszłość. Kiedy przychodzi im zmienić kierunek, buntują się i opierają. “Wszystko nie idzie tak, jak powinno” – skarżą się. Mówią też: “Nie tak to wszystko miało wyglądać”. Najszczęśliwsi i ci, którzy odnoszą sukcesy, to ludzie wolni, gotowi uczyć się nowych rzeczy i przystosowywać się do nowych systemów, gdy okazuje się, że stare się nie sprawdzają. Kiedy ponoszą porażki na jednej drodze, uczą się nowego sposobu zarabiania na życie. Kiedy rozpada się ich małżeństwo próbują przystosować się do samotnego życia albo zawiązują zażyłe przyjaźnie. Kiedy otaczają ich ludzie, którzy już nigdy się nie zmieniają, po prostu przyjmują ich takimi, jakimi są i już. Tak właśnie mówi się na spotkaniach “Anonimowych alkoholików”: “Zmień, co możesz, a zaakceptuj to, czego zmienić się nie da”.

14. Siła przemiany.

*Umysł jest swoim własnym panem i sam potrafi
niebem uczynić piekło i piekłem niebo.*

John Milton.

Powtarzałem na wszystkich stronach tej książki, że posiadamy kontrolę nad naszą postawą wobec świata wokół nas, a tym samym mamy władzę nad światem. Ze wszystkich istot żyjących tylko ludzie posiadają zdolność zmiany swego przeznaczenia poprzez zmianę swej postawy. Harry Emerson Fosdick opisuje lata swego dzieciństwa w stanie Nowy Jork, gdzie pewnego, letniego dnia mama wysłała go, żeby zbierał kubek malin. “Okropnie się buntowałem, a kubek zapełniał się w strasznie wolnym tempie. Nagle wpadłem na pomysł, że dobrze byłoby zebrać dwa kubki malin i sprawić mamie niespodziankę. Świetnie się bawiłem, zbierając dwa kubki malin. Ku zdziwieniu całej rodziny przyniosłem dwa kubki, co więcej – oni nigdy tego nie zapomnieli. Ale niestety, ja sam często zapominam o tej filozofii, która głosi że możemy zmienić każdą sytuację, zmieniając nasz stosunek do niej. Nikt nigdy nie uważał, by życie było godne uwagi, dopóki sam go takim nie uczynił”.

Czy pesymizm jest bardziej realistyczny?

Na początku tej książki stwierdziłem, że nikt nie chce być pesymistą, ale istnieją ludzie, którzy twierdzą, że są pesymistami tylko dlatego, że chcą być bardziej “realistyczni”. Rzeczywiście, niektórzy intelektualisci uważają, że w świecie bandytów i mor-

derców, w świecie, w którym mogło wydarzyć się coś tak strasznego jak holocaust, naiwnością jest zachować optymistyczne spojrzenie na świat.

Jest to więc pytanie, które należy rozważyć głębiej. Z pewnością, naiwnością byłoby żyć tak, jakby nie istniał w ogóle ból i niesprawiedliwość. Ale życie prawdziwych optymistów rzadko nie jest naznaczone cierpieniem. Wręcz przeciwnie, są oni często ciężko doświadczani przez los. Gdy święty Paweł pisał swój wspaniały List do Filipian, którego głównym tematem uczynił radość, przebywał właśnie w rzymskim więzieniu, oczekując – tak przynajmniej myślał – na egzekucję.

Viktor Frankl, pisząc na temat holocaustu, okazuje się być autorem odznaczającym się wyjątkową ostrością myśli. Dlaczego? Ponieważ opisuje on swe własne doświadczenia. Jego książka *W poszukiwaniu sensu* (Man's Search for Meaning) jest spojrzeniem wstecz na prawie trzy lata spędzone w czasie drugiej wojny światowej w Auschwitz, Dachau i innych obozach koncentracyjnych. "Zastanawialiśmy się – pisze – co za siła pozwalała jednym przetrwać, podczas gdy inni ginęli. To było paradoksalne, niektórzy ludzie o słabszej konstrukcji fizycznej zdawali się lepiej znosić życie obozowe niż ci na pozór silni". Wytłumaczenie, jakie znalazł, zwracało uwagę na stan ducha tych ludzi. Oto jego komentarz do tamtych lat:

Doświadczenie obozów pokazuje, że do człowieka naprawdę należy wybór drogi postępowania. Istnieje dosyć przykładów, które pokazują, że można pokonać apatię i przezwyciężyć drażliwość. Człowiek potrafi zachować w sobie szczątki wolnego ducha i niezależnego umysłu nawet w warunkach tak strasznego stresu psychicznego i fizycznego. Ci, którzy przeżyli obozy koncentracyjne pamiętają zapewne ludzi, którzy chodzili od baraku do baraku, pocieszając innych i oddając swój ostatni kawałek chleba. Mogło ich być niewiele, stanowili jednak wystarczający dowód na to, że można człowiekowi odebrać wszystko oprócz jednego: tej ostatniej z ludzkich wolności – wyboru własnej postawy w danych, bardzo konkretnych warunkach, wyboru własnej drogi.

Kiedy Frankl mówi o wolności wyboru własnej postawy nawet w warunkach takiej deprawacji, jaką był obóz koncentracyjny, wskazuje na to, co jest najwyraźniejszym przejawem istnienia w nas rzeczywistości Boskiej. Ta umiejętność odwrócenia się od zła, przemiany cierpienia w rozwój, pochylenia się nad tragicznymi aspektami naszej rzeczywistości ze spojrzeniem pełnym optymizmu – oto przejawy tej potężnej siły. Możemy nigdy nie doświadczyć życia w obozie, ale czeka nas chwila, w której stanimy wobec konieczności dokonania podobnego wyboru. Jesteśmy wolni, by wybrać pomiędzy dobrem i złem, pomiędzy samobójstwem i życiem, nienawiścią i miłością, natychmiastowym zaspokojeniem i odleglejszymi ideałami. Jeśli chcemy, możemy opowiedzieć się za cynicznym, pesymistycznym obrazem świata albo przyjąć pełną nadziei postawę, w której jest miejsce na upór, by wierzyć, że najlepsze jest jeszcze przed nami. Tego wyboru – wyboru życiowej postawy – nikt za nas nie dokona.

Tytuł oryginału *The Power of Optimism*

@ by Alan Loy McGinnis, 1990 @ for the Polish Edition by Wydawnictwo Misjonarzy Klaretynów

– "PALABRA" Warszawa 1993