



Koniec z pechem!

Masz w życiu pecha? Autobus zawsze ucieka ci sprzed nosa? Pada, jeśli nie weźmiesz parasolki? Napnij „mięśnie umysłu”, a uciekniesz z grupy pechowców do grupy szczęściarzy!

Paulo Coelho powiedział „Każdy umie cierpieć – to ludziom przychodzi najłatwiej”. Goethe dodał „Szczęściarz to ten, który umie właściwie wykorzystać sytuację”. Całą prawdę o farcie w życiu można zawrzeć w jednym zdaniu: coś takiego jak pech w ogóle... nie istnieje! Istnieje tylko sposób, w jaki odbierasz rzeczywistość. Ale szczęście samo do ciebie nie przyjdzie. To ty musisz po nie sięgnąć.

Czarne scenariusze

Skąd bierze się pech? Z naszego podejścia do wydarzeń. Eric Berne, psycholog i terapeuta, twórca analizy transakcyjnej, sformułował to tak: każdy z nas w dzieciństwie zostaje wyposażony w pewien wzór, matrycę, według której w dorosłym życiu interpretuje rzeczywistość. Rodzaj

matrycy zależy od przeżywanych doświadczeń – jeśli w dzieciństwie były negatywne, negatywna będzie interpretacja różnych zdarzeń w dorosłości. Szklanka będzie też w połowie pusta dla dzieci pesymistów – ponieważ postawa rodziców „wsiąka” głęboko w dusze i to z niej dziecko tworzy podstawę swojego

postrzegania świata. Takie osoby będą miały skłonność do tworzenia negatywnych scenariuszy, nabierających mocy tzw. samospełniających się przepowiedni. Jak to działa? Wybierasz się na przyjęcie. Już przyjmując zaproszenie zaczynasz myśleć, że nie będziesz się tam dobrze bawić – nie znasz zbyt dobrze ani gospodarzy, ani tym bardziej innych gości. Spodziewasz się raczej, że czas spędzisz samotnie w jakimś kącie, z niezbyt smacznym drinkiem w dłoni. Nikt się do ciebie nie odezwie, a jeśli już ktoś cię zaczepi, będzie to pewnie jakiś desperat, będący w podobnej do twojej sytuacji. Docierasz na przyjęcie i okazuje się, że... jest dokładnie tak, jak przewidziałaś! Proroctwo? Nie! Towarzyską katastrofę zawdzięczasz swojemu nastawieniu. Przewidując najgorsze i pełna złych przeczuć miałaś najprawdopodobniej kwaśną minę i już na pierwszy rzut oka było widać, że z tobą lekko i przyjemnie porozmawiać się nie da. Prezentowałaś postawę pełną rezerwy, chłodu i niezadowolenia, a przecież kogoś takiego inni będą raczej unikać, prawda? A teraz sytuacja odwrotna: zakładasz, że zabawa będzie świetna i cieszysz się na imprezę. Wchodzisz tanecznym krokiem, uśmiechnięta od ucha do ucha i zatrzymując się przy najbliższej grupce osób oświadczasz radośnie: „Wiedziałam, że to będzie wspaniałe przyjęcie, ale nie przypuszczałam, że będzie aż tylu olśniewających mężczyzn”. I co? Niektóre kobiety mogą na ciebie kwaśno popatrzeć, ale masz gwarancję, że do końca wieczoru na parkiecie będziesz rozrywana. Dlatego pierwszy krok w walce z pechem to: skończ z czarnymi scenariuszami. Zakarbuń sobie, że każdy ma taką rzeczywistość, jaką potrafi spostrzec. Kolejny cytat z mądrości Paolo Coelho:

„Szczęście można zobaczyć w najmniejszym ziarenku piasku”. Sytuacja z pechem w życiu przypomina trochę ulubioną mruczankę Kubusia Puchatka „Im bardziej pada śnieg, tym bardziej pada śnieg”. Im bardziej przewidujesz najgorsze, tym bardziej coś niemiłego cię spotka – nawet, jeśli będzie to „tylko” czas spędzony na zamartwianiu. Tylko od ciebie zależy, czy w swoim życiu będziesz oczekiwać tego, co da ci zadowolenie czy tego, co cię unieszczęśliwi.

Teraz i na zawsze

Krok drugi: nie generalizuj. Coś ci się nie udało? To zdarza się nawet największym szczęściarzom. Ale to wcale nie znaczy, że tak będzie zawsze. Następnym razem na pewno się uda – tak myśli szczęściarz. Pechowiec natomiast każdemu niepowodzeniu nadaje trwały charakter. A przecież wszystko zależy od tego, jak zinterpretujesz dane wydarzenie. Wyobraź sobie, że wpadłaś do wody. Jeśli jesteś pechowcem – wypłyniesz pełna rozżalenia, że tobie właśnie coś takiego musiało się przytrafić. A szczęściarz? Zabawnie ujął to Julian Tuwim: „Rzuć szczęściarza do wody, a wypłynie z rybą w zębach”. A na pewno wypłynie zadowolony, że udało mu się nie utonąć. Bo - jak powiedział Abraham Lincoln – większość ludzi ma tyle szczęścia, na ile sobie pozwoli. Kiedy więc ci się nie udało, pomyśl raczej: zdarza się. Wątpliwości i niewiara w siebie to zdrajcy, którzy odbierają nam siłę do zdobycia tego, co najlepsze. Negatywne generalizowanie wpycha nas w wyuczoną bezradność, zaczynamy każdą drobnostkę odbierać jako potwierdzenie swojego pecha. A przeświadczenie, że jesteśmy skazani na porażkę paraliżuje. I przestajemy działać. Szczęście to między innymi poczucie kontroli nad własnym

życiem. Jeśli będziesz wierzyć, że rządzą nim nie ty, a twój pech – przepadłaś. Zamiast wierzyć w czarne przeznaczenie, lepiej potraktuj niepowodzenie jako przejściowy stan i mobilizuj siły do kolejnego ataku. Tomasz Edison powiedział: „Gdybyśmy robili to, do czego rzeczywiście jesteśmy zdolni, dosłownie zadziwilibyśmy samych siebie”.

Wsiądź na łódkę

Trzeci krok: daj szczęściu szansę. Pamiętasz ten dowcip? Była wielka powódź. Doszczętnie zalana została wioska, w której mieszkał pewien wieśniak. Siedział na dachu domu i czekał, aż los mu pomoże. Kiedy przepływał obok potężny konar, nie złapał go - czekał na boską interwencję. Kiedy obok przepływały drzwi do stodoły, nawet na nie nie spojrzął. Kiedy przepływała łódka i ludzie wołali „zabierzemy cię ze sobą”, odparł „Nie, poczekam jeszcze, los mnie uratuje”. Ale po chwili otwierają się niebiosa i słychać głos; „Trzy razy dałem ci szansę, teraz radź sobie sam”.

Jeśli będziesz tylko siedzieć, narzekać i czekać na lepszą przyszłość – nic się nie zmieni. Nie wierzysz, że możesz wygrać w totka, więc nie idziesz do kolektury? To masz sto procent pewności, że rzeczywiście nie wygrasz. Twój pech śmieje się pełną gębą - i to ty mu na to pozwalasz. W życiu każda sytuacja może stać się okazją do szczęścia, trzeba tylko odpowiednio na nią spojrzeć. I działać. A że nie zawsze się udaje? Cóż, jeśli chcesz zobaczyć tęczę, musisz pogodzić się z odrobiną deszczu. Szczęściarze wierzą, że wprawdzie szczęście jest zdrowe dla ciała, ale to troski dodają siły ducha. I nie mają o nie pretensji do losu.

Odwrotne myślenie

Krok czwarty: odwracaj negatywne myśli. Nie pozwól pechowi myśleć za ciebie. Tak naprawdę nie wiesz, czy jakieś wydarzenie jest szczęśliwe, czy nie, dopóki nie poznasz jego konsekwencji. Jest taka stara, chińska przypowieść: pewien wieśniak miał kawałek ziemi bardzo daleko od domu, pod samym lasem. Każdego dnia spędzał mnóstwo czasu, by do niego dotrzeć. Jego sąsiad mu współczuł „sąsiedzie, ty to masz pecha, takie odległe poletko”... Na co wieśniak miał zawsze jedną odpowiedź: „nie wiadomo, czy to źle”. Kiedyś okazało się, że na polu biednego wieśniaka pasie się koń, piękny, wspaniały czarny koń, który się zgubił i przyszedł z lasu - i ku zazdrości sąsiadów został uznany za własność tego, na którym pasł się poletku. Pewnego dnia syn wieśniaka, ujeżdżając konia, spadł z jego grzbietu i złamał nogę – tak, że już na zawsze pozostanie krótsza. Sąsiad wieśniakowi współczuł znowu „sąsiedzie, ty to masz pecha, syn kaleka, to dopiero nieszczęście”. A wieśniak znów się uśmiechnął i odparł „nie wiadomo, czy to źle”. Minęło kilka miesięcy i w kraju ogłoszono wojnę. Wszyscy młodzi mężczyźni zostali wzięci do wojska i wysłani na front, gdzie większość zginęła. Tylko syn wieśniaka uniknął tego losu. I okazało się, że... w ogólnym rozrachunku najbardziej oddalone od wsi poletko czy kalectwo syna były nie dopustem losu, a uśmiecham fortuny.

Weź to sobie do serca i nie dopuszczaj do głosu starych nawyków za każdym razem, kiedy coś złego się wydarzy. Bolesław Prus powiedział „Nieszczęście jest nieszczęściem tylko dla niedołęgów; dla dzielnych staje się punktem wyjścia do triumfów i ulepszeń, które inaczej nie

ujrzałyby światła dziennego”. Dlatego „odwracaj” pechowe myśli, znajdź prawdziwe wytłumaczenie negatywnych zjawisk i szukaj pomysłowych rozwiązań. Zepsuł ci się samochód? Nie myśl: no tak, mój pech... Pomyśl raczej: od dawna nikt nie zaglądał pod maskę, trzeba to zmienić – i znajdź niewielki warsztat, który niedrogo podejmie się robienia np. kwartalnych przeglądów samochodu, co zawczasu wyeliminuje przykre niespodzianki. Rozlała ci się kawa? Nie myśl: mnie zawsze coś takiego spotka, tylko: postawiłam ją za blisko. I spraw sobie kubek ze szczelną pokrywką, skoro lubisz popijać kawę podczas pracy. Zachodzi słońce? Nie martw się, że kończy

się dzień, ale ciesz, że za chwilę wzejdą gwiazdy. Świadome odwracanie myśli początkowo będzie wymagało pewnego wysiłku, ale się opłaci – za jakiś czas zapomnisz, że kiedykolwiek w ogóle miałeś pecha. Szczęście innych wydaje nam się takie wspaniałe dlatego, że w nie wierzymy. Uwierz więc we własne, a opuścisz szeregi pechowców, którym do szczęścia brakuje tylko.. szczęścia. A kiedy wiara w szczęście na chwilę zupełnie cię zawiedzie, wspomnij słowa Schopenhauera „Dziewięć dziesiątych naszego szczęścia to zdrowie”. Uwierz mądrości wielkiego myśliciela: jesteś szczęśliwa!

Mój pech

- Dorota, 28 lat, kierownik działu controllingu: Zawsze kochałam szczeniaczki. Marzyłam o moim własnym, małym psim baby. Kiedy dojrzałam do decyzji o kupnie szczeniaka, dostałam awans i w pracy rozpętało się istne piekło. Nowe obowiązki, przejmowanie dokumentów, zapoznawanie się z działalnością całego działu. Przez kilka miesięcy siedziałam przy biurku od rana do nocy. Psiak wylądował na ten czas u mojej mamy. Teraz mam znów więcej czasu, ale mój pies jest prawie dorosły. Miałam pecha – zamiast nacieszyć się do woli pociesznym szczeniakiem, siedziałam po uszy w papierach .
- Elżbieta, 29 lat, księgowka: Kocham narty. Tyle tylko, że przez ostatnie dwa lata udało mi się zjechać może ze dwa razy. Dwa lata temu zaraz pierwszego dnia skręciłam nogę w kostce i spędziłam zimowe ferie patrząc, jak inni szusują w dół z boczny. W zeszłym roku po trzech dniach w górach bardzo się przeziębiam i resztę urlopu przesiedziałam w góralskiej knajpcie przy piwie z sokiem. Czy to nie jest pech?
- Jola, 27 lat, pracownik biura podróży: Wybierałam się na randkę do dyskoteki. Mam dość duży biust, wymaga stanika, założyłam więc pod skąpą bluzeczkę nowy, koronkowy biustonosz z przezroczystymi, wąskimi ramiączkami. Pech chciał, że podczas tańców jedno z cienkich ramiączek pękło, a stanik pod wpływem ruchu się przekrzywił. Nigdy nie zapomnę wzroku mojego partnera, kiedy patrzył na moje piersi - jedna była zdecydowanie niżej, niż druga.

Tekst ukazał się w magazynie Cosmopolitan.