

Piotr KĘPSKI

Rozwiń swą moc, zadbaj o siebie i lepiej zarządzaj stresem

Poradnik dla szukających zgody ze sobą i światem

Spis treści

Wprowadzenie	3
O Autorze	5
Część Pierwsza: POZYTYWNOŚĆ	6
Krok 1: Jak poprawić swoje samopoczucie i wnieść więcej pozytywności w swoje życie	7
I. Siła pozytywności i regeneracji	7
II. Czego uczy nas psychologia pozytywna?	10
III. Dobre życie	16
IV. Jak wnieść więcej pozytywności w swoje życie – podsumowanie	29
Część Druga: ZDROWIE	36
Krok 2: Jak zadbać o ciało oraz lepiej zarządzać swoją energią i stresem	37
I. Ciało	37
II. Zarządzaj swoją energią	40
III. Jedzenie i zdrowie	47
IV. Ciało, energia i stres – podejście systemowe	53
V. Techniki radzenia sobie ze stresem	65
VI. Podsumowanie	76
Część Trzecia: AKCEPTACJA	78
Krok 3: Znajdź swój sens i zacznij bardziej akceptować siebie i swoje życie	79
I. Jak znaleźć swój sens i uczyć się akceptować to, co przynosi życie?	79
II. Jak docenić siebie?	91
III. Mów TAK swoim potrzebom i pasjom	101
IV. Zakończenie – ruszaj w swoją podróż! Powodzenia!	113
Bibliografia	115

Wprowadzenie

W tych trudnych czasach pewnie Ty też zadajesz sobie pytania o to, jak czerpać więcej radości z życia, lepiej radzić sobie z negatywnymi emocjami i stresem, zadbać o siebie i wzmocnić swoją siłę psychiczną. Możliwe, że próbujesz coś robić w tym kierunku, ale masz wrażenie, że nie do końca Ci się to udaje. Kiedy rozmawiam ze znajomymi, widzę, że wiele osób jest w podobnej sytuacji. Zmagamy się z trudnościami w związkach, w pracy, problemami zdrowotnymi. Próbujemy coś zmieniać na lepsze w naszym życiu, ale często nie wiemy, od czego zacząć i jak to robić systematycznie.

W tej książce przedstawiam trzy kroki, które pomogą Ci zwiększyć Twój dobrostan i pozwolą szukać oparcia w sobie w trudnych, stresujących sytuacjach. Korzystając z najnowszych odkryć psychologii pozytywnej proponuję autorski program, który skupia się na rozwoju potencjału osobistego i oferuje solidną dawkę wiedzy oraz praktycznych ćwiczeń.

Program podzielono na trzy kroki, które odpowiadają ważnym obszarom naszego życia. Te trzy obszary można określić następującymi słowami: POZYTYWNOŚĆ, ZDROWIE, AKCEPTACJA. Jak osiągnąć te wartości? Jak na co dzień wprowadzać je w życie i sprawiać, że Twoje poczucie szczęścia i dobrostan będą rosły? Recepta jest dość prosta, ale wymaga Twojego zaangażowania i aktywnego uczestnictwa.

Po pierwsze, wnieś więcej pozytywności w swoje życie. Mam na myśli pozytywne emocje, pozytywne aktywności i ludzi, którzy mają na Ciebie dobry wpływ. Dzięki temu poprawisz swoje samopoczucie psychiczne. Po drugie, zadbaj o ciało i zdrowie, podejmij dowolną aktywność fizyczną i lepiej zarządzaj swoim stresem. Po trzecie, nadawaj sens swoim codziennym działaniom, a także naucz się bardziej akceptować siebie i swoje życie. Nie skupiaj się na tym, czego Ci brakuje. Nie zamartwiaj się tym, co może przynieść jutro. Buduj na tym, co masz i doceniaj to. Szukaj sensu w tym, co robisz i nadawaj znaczenie temu, co Cię na co dzień spotyka.

Ta książka zachęca do spojrzenia na życie jako projekt, któremu Ty nadajesz swój kierunek. Została napisana przede wszystkim z myślą o osobach, które chcą prowadzić sensowne życie, lepiej radzić sobie z problemami i wzmacniać swój dobrostan oraz doświadczać więcej pozytywności w trudnych czasach.

Pozytywność, aktywność fizyczna połączona z lepszym zarządzaniem stresem oraz akceptacja siebie i swojego życia to trzy filary, na których możesz budować swoje codzienne poczucie szczęścia i sensu. Co najważniejsze te działania zależą w dużej mierze od Ciebie. To Ty masz na nie decydujący wpływ. Trzymając się tych zasad będziesz czerpać ze swojego życia więcej radości, niezależnie od okoliczności zewnętrznych.

Program oparty na trzech wartościach – Pozytywności, Zdrowiu i Akceptacji – jest intuicyjny, łatwy do zapamiętania i każdy go może wdrożyć. Wiedza, o której piszę, pochodzi nie tylko z psychologii, ale także z doświadczenia i refleksji nad codziennym życiem. W czasach, kiedy niestabilność i nieprzewidywalność stała się naszym chlebem powszednim, musimy szukać oparcia w sobie, w samoakceptacji, pozytywnym nastawieniu do każdego dnia i zdrowym stylu życia. Starożytny filozof Seneka mówił, że główną receptą na szczęście jest umiejętność odróżniania spraw, które od nas zależą od tych, na które nie mamy wpływu. I radził, żeby skupić się na tym, co możemy zmieniać. Inne rzeczy, które nie zależą od nas, trzeba zwyczajnie zaakceptować albo przestać sobie nimi zawracać głowę. Skoro ich nie możemy zmienić, to szkoda na nie czasu i energii.

W codziennym pośpiechu i zabieganiu często nie dociera do nas, że każdy dzień jest cudem. Ten cud trwa tylko przez pewien czas i nigdy się nie powtórzy. Dlatego trzeba nauczyć się cenić życie *tu i teraz* oraz czerpać z niego radość pomimo różnych problemów i wyzwań, których dostarcza nam każdy dzień.

Zapraszam Cię do wspólnej podróży, której celem jest wdrożenie codziennych praktyk służących wzmocnieniu dobrostanu psychicznego, aktywne szukanie pozytywności i lepsze radzenie sobie z problemami i stresem.

O Autorze



Piotr Kępski jest doktorem socjologii, psychologiem edukatorem i trenerem. Prowadzi bloga *Moc Sensu* (<https://www.moc-sensu.pl/>), który poświęcony jest rozwojowi osobistemu, psychologii pozytywnej oraz życiowemu spełnieniu. Jego misją jest dawać wsparcie w sensownym rozwoju osobistym i zawodowym oraz wprowadzaniu pozytywnych zmian życiowych.

Ukończył studia MISH na Uniwersytecie Warszawskim, socjologię na Uniwersytecie SWPS, studiował na Uniwersytecie w Trewirze, był stypendystą Fundacji

Roberta Boscha w latach 2006/2007. Karierę zawodową rozpoczął w doradztwie personalnym, był też specjalistą w działach HR, pracował w administracji publicznej. Współpracuje ze Społeczną Akademią Nauk, gdzie prowadzi zajęcia z socjologii.

W wolnym czasie pisze, dużo czyta. W 2009 roku opublikował powieść *Single*. Lubi aktywnie spędzać weekendy na działce poza miastem. Ma żonę i dwóch synów.

Część Pierwsza: POZYTYWNOŚĆ

Krok 1: Jak poprawić swoje samopoczucie i wnieść więcej pozytywności w swoje życie

I. Siła pozytywności i regeneracji

Kiedy w wieku 36 lat przeżyłem wypadek samochodowy, który spowodował inny kierowca, można powiedzieć, że urodziłem się na nowo. Wracaliśmy wtedy znad morza z wakacji. Mieliśmy nowiutkie auto. Nasz młodszy syn miał trzy miesiące, a starszy – dwa lata. Kilkadziesiąt kilometrów od domu, na prostej drodze, jadący z naprzeciwka samochód wyprzedzał inne auta i wjechał na mój pas, wprost przede mną. Żona krzyknęła: „Uważaj”. Odruchowo odbiłem kierownicą w bok, ale ten nagły zwrot przy dużej prędkości sprawił, że samochód stracił równowagę, złapał pobocze, dachował i dwa albo trzy razy przeturlał się wokół własnej osi. W pewnym momencie straciłem przytomność od uderzenia głową w coś twardego. Ostatnią rzeczą, jaką pamiętam, była myśl, że nie wyjdziemy z tego żywo. Żegnałem się z życiem. Co dziwne, byłem bardzo spokojny. Nie było czasu na strach. To były ułamki sekund.

Obudziłem się, kiedy leżałem na poboczu drogi, trząsłem się z zimna, mimo, że na dworze było 30 stopni. Jakiś mężczyzna trzymał mnie za rękę i prosił, żebym nie odpływał. Mówił, że za chwilę przyjedzie pogotowie.

Nowiutkie auto było zupełnie zniszczone, ale w ogóle o tym nie myślałem. Chciałem tylko wiedzieć, czy wszyscy żyją. Przeżyliśmy. Nasi synowie byli zapięci w dziecięcych fotelikach. Nie byli nawet draśnięci. Nie bardzo wiedzieli, co się stało, bo wcześniej spali. To był cud. My z żoną też przeżyliśmy, co prawda z różnymi skaleczeniami na ciele i duchu. Po tygodniowym pobycie w szpitalu i serii różnych badań zostałem wypisany. Leczyłem się jeszcze dłuższy czas, ale dość szybko wróciłem do w miarę normalnego funkcjonowania. Tylko stres i trauma po tym wydarzeniu długo się w nas utrzymywały.

Po co piszę o tym trudnym wydarzeniu w rozdziale poświęconym pozytywności? Przede wszystkim dlatego, by pokazać Wam, że zwykle nie doceniamy wielkiej siły

regeneracji i pozytywności w naszym życiu. Ta pozytywność polega na tym, że nasze ciało i nasza psychika odbudowuje się po różnych, czasem nawet bardzo traumatycznych doświadczeniach. To jest olbrzymia siła życia, ludzkiej odporności i woli przetrwania. Tak jak ciało zabliznia się po skaleczeniu, tak samo nasza psychika jest w stanie się odbudować. Czasem dzieje się to samoistnie, a czasem z pomocą specjalistów czy terapeutów. Zwykle w chwili, gdy znajdujemy się pod dużą presją, nie doceniamy naszej naturalnej zdolności do radzenia sobie z problemami. Mamy tendencję do wyolbrzymiania zagrożeń i negatywnych skutków różnych zdarzeń. Ale ludzkie ciało i duch są bardzo plastyczne. Nasze ciało codziennie się odradza. W ciągu roku nasz organizm produkuje około kilograma nowego naskórka. Tak samo odbudowują się miliony komórek w naszych mięśniach i tkankach. Odradzamy się jak mityczny feniks, który powstawał z popiołu.

Jednak mimo tej wielkiej zdolności do regeneracji mamy skłonność do skupiania się na negatywach i zagrożeniach. Dlaczego? Bo tak skonstruowany jest nasz mózg. Nasz umysł przez miliony lat ewolucji stał się bardziej wyczulony na negatywne bodźce i niebezpieczeństwa. Jak powiedział pewien psychiatra, na ogół jesteśmy potomkami tchórzy, bo naszych zbyt odważnych przodków zjadły kiedyś tygrysy. Naturalna skłonność do reagowania lękiem i złością na zagrożenia pozwalała ludziom pierwotnym przeżyć. Stres, dzięki zastrzykowi adrenaliny, powodował przyływ sił i mobilizował do natychmiastowego działania. Wewnętrzny instynkt nakazywał: uciekaj albo walcz. Ale to naturalne nastawienie mózgu na negatywność ma też niestety swoje koszty. Powoduje ono, że często zapominamy o pozytywności, która jest nam niezbędna do życia.

A drugi powód, dla którego opowiadam historię mojego wypadku, jest taki: życie jest mieszanką pozytywno-negatywnych doświadczeń. I warto o tym pamiętać. Życie pozytywnie to nie znaczy, że uda się nam całkowicie wyeliminować negatywne doświadczenia. To niemożliwe. I jak uczą psychologowie, nie jest też w pełni korzystne dla naszego zdrowia. Negatywne doświadczenia hartują naszą odporność. Negatywność była, jest i będzie zawsze obecna w naszym życiu. Tak jak obecne są

w nim choroby, wypadki, klęski żywiołowe, starzenie się i inne problemy. Jednak pomimo tych wyzwań nadal żyjemy, codziennie budzimy się, wstajemy z łóżka i realizujemy nasze cele. Tym, co możemy robić dla swojego dobrostanu, jest świadome kierowanie swoim życiem, poszukiwanie doświadczeń i ludzi, którzy nas wzmacniają a nie osłabiają i budowanie zaufania do siebie i swojej umiejętności radzenia sobie z problemami. Każdy z nas nosi w sobie niesamowitą siłę, o której czasem nawet nie wiemy. Bywa, że w trudnych sytuacjach potrzebujemy wsparcia innych ludzi, lekarzy czy specjalistów, ale zawsze w ostatecznym rozrachunku o naszym powrocie do równowagi i zdrowia decyduje nasza wewnętrzna determinacja, systematyczna praca i ciekawość, co przyniesie każdy nowy dzień.

Rozwijanie pozytywnego nastawienia jest umiejętnością, która polega na docenianiu tego, co jest, tego, co masz oraz akceptowaniu siebie. Pozytywność jest również powiązana z optymistycznym zaufaniem do siebie i wiarą, że poradzimy sobie z różnymi wyzwaniami. Problemów w życiu nie brakuje, ale dzięki wewnętrznej sile, doświadczeniu i zdolności do regenerowania się jesteśmy w stanie radzić sobie z różnymi sytuacjami. Pozytywność to także zdolność do zmiany nastawienia naszego umysłu – i skupiania się w większym stopniu na tym, co dobre. Mówiąc krótko pozytywność jest umiejętnością dostrzegania tego, że życie jest cudem i cieszenia się nim nawet pomimo doświadczeń negatywnych.

Kiedy jakiś czas po powrocie ze szpitala opowiedziałem o wypadku samochodowym mojemu dobremu kumplowi, skwitował to w następujący sposób: „Cóż, najwyraźniej masz jeszcze coś ważnego do zrobienia w życiu”. I te proste słowa dały mi wtedy do myślenia. Życie daje nam czasem drugą i trzecią szansę. Pozytywność to umiejętność dostrzegania i wykorzystywania tych okazji i bycia wdzięcznym za nie.

II. Czego uczy nas psychologia pozytywna?

Słyszeliście o psychologii pozytywnej? Możliwe, że tak. Ta koncepcja staje się ostatnio coraz bardziej popularna w nauce, biznesie i edukacji. W firmach coraz częściej mówi się o *wellbeing*, czyli dbaniu o dobrostan i dobre samopoczucie pracowników. *Wellbeing* to jedno z podstawowych pojęć psychologii pozytywnej. Twórcą psychologii pozytywnej jest amerykański profesor Martin Seligman.

Kiedy byłem jeszcze studentem psychologii (dość dawno temu), nikt nie mówił o psychologii pozytywnej. Owszem, Martin Seligman był znanym naukowcem, ale studenci uczyli się o jego badaniach na szczurach. Seligman był autorem teorii wyuczonej bezradności. W trakcie swoich badań zauważył, że kiedy szczury są rażone prądem i nie mogą uciec przed bolesnym bodźcem, popadają w bezradność i apatyczną bierność. Stają się oziębiałe, zastraszone, zahukane. Tracą nadzieję, że ich los może się poprawić i że one same mogą mieć wpływ na uniknięcie bólu i kary od losu. Stan ten nazwano wyuczoną bezradnością.

Ta „wytresowana” bezradność dotyczy nie tylko szczurów. Również my ludzie możemy paść jej ofiarą. Jeśli życie nie szczędzi nam kar i złych doświadczeń, jeśli mamy poczucie, że ktoś inny sprawuje kontrolę nad naszym życiem, wtedy tracimy wiarę we własną sprawczość i poddajemy się poczuciu bezradności. To było ważne odkrycie profesora Seligmana. Ale z biegiem lat zajął się on badaniami nad optymizmem i wpływem pozytywnych doświadczeń na człowieka. Tak powstała psychologia pozytywna. Jest ona młodą dziedziną nauki. Zapoczątkowana została pod koniec XX wieku, ale już teraz posiada poważny dorobek i osiągnięcia.

Martin Seligman w nowym wcieleniu, jako psycholog pozytywny, stał się kimś w rodzaju rewolucjonisty w szeregach psychologów. Postawił radykalną tezę. Można ją streścić następująco: Dobry psycholog to specjalista, który w pewnym sensie żyje z nieszczęścia innych ludzi. Bo kiedy idziesz do psychologa czy terapeuty? Kiedy masz problemy. Kiedy nie możesz sobie z nimi poradzić albo gnębi Cię podły nastrój i chandra.

„Jednak ja nie chcę być negatywnym psychologiem”, powiedział Seligman. „Nie chcę być specjalistą, do którego przychodzi się tylko, gdy jest się w dołku”. Seligman jako jeden z pierwszych naukowców dostrzegł wielką siłę pozytywności w naszym życiu. Postanowił być psychologiem od pozytywnych nastrojów i dobrych doświadczeń. Postawił sobie za zadanie, żeby wspierać ludzi w osiąganiu szczęścia i realizacji życiowego potencjału. I tak się zaczęła psychologia pozytywna.

Czym zajmuje się psychologia pozytywna?

W skrócie można powiedzieć, że psychologia pozytywna zajmuje się rozwijaniem pozytywnego potencjału ludzi, ich poczucia sensu życia i dobrostanu (*wellbeing*).

W sensie egzystencjalnym czy etycznym psychologia pozytywna niesie ważny przekaz: pozytywny wymiar ludzkiego życia jest bardziej pierwotny i zasługuje na więcej uwagi niż aspekt negatywny. Dotąd psychologia koncentrowała się głównie na zagadnieniach negatywnych takich jak nerwice, dysfunkcje, choroby psychiczne, uzależnienia, kryzysy. A przecież warto podkreślać to, co jest w nas pozytywne. Mimo zła, chorób i problemów ludzie żyją, realizują się i robią wiele dobrych rzeczy.

Początkowo rozwijając psychologię pozytywną Martin Seligman¹ badał poczucie szczęścia, optymizm i mówił o podnoszeniu zadowolenia z życia. Jednak z czasem zmodyfikował swoje podejście. Zaczął zajmować się badaniem dobrostanu, którego miarą jest osobisty rozwój, nazywany przez niego rozkwitem (*flourish*). Skąd ta zmiana poglądów?

Seligman zauważył, że badając poczucie szczęścia naukowcy pytali ludzi o ich aktualne zadowolenie z życia. Odpowiadając na to pytanie kierujemy się głównie swoim nastrojem z danej chwili. Jeśli miałeś fajny dzień i jesteś radosny, odpowiesz na pytania psychologa, że jesteś szczęśliwy. Jednak takie odpowiedzi nie są w pełni miarodajne. Nie muszą one świadczyć o jakimś trwałym stanie szczęścia. A szczęście jest czymś więcej niż jednodniowym poczuciem zadowolenia. Między radosnym nastrojem

¹ Martin Seligman (2011). *Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia*. Poznań: Media Rodzina.

a szczęściem jest mniej więcej taka różnica jak między miłością a miłością. Niektórzy notorycznie mylą te sprawy (szczególnie niektórzy faceci), ale jednonocny romans nie jest miłością. Miłość to pewien długofalowy stan, relacja, proces i zaangażowanie. Tak samo jest ze szczęściem. To nie jest krótkotrwały stan euforii wywołany wypiciem ulubionego drinka albo znalezieniem dwóch dych na ulicy. Na swoje poczucie szczęścia pracujemy krok po kroku – całymi miesiącami i latami. Szczęście staje się naszym sposobem bycia, patrzenia na świat a nie jednorazowym odczuciem radości. Jak powiedział jeden z psychologów, **szczęście to akceptacja tego, co jest, akceptacja życia, którym żyjemy**. Zatem jest to stan bycia w zgodzie ze światem i sobą samym. To wymaga autentycznego wysiłku i chęci akceptowania tego, co przynosi nam los.

Seligman zauważył, że szczęścia nie można sprowadzić tylko do radosnego nastroju. Ono zależy m.in. od poczucia sensu życia, pozytywnych doświadczeń, dobrych relacji z innymi ludźmi. Dlatego profesor Seligman stworzył bardziej złożone pojęcie zwane dobrostanem (*wellbeing*). W jego ujęciu dobrostan składa się z następujących pięciu elementów:

1. Pozytywne emocje
2. Pozytywne zaangażowanie („pochłonięcie”)
3. Poczucie sensu życia
4. Relacje z innymi ludźmi
5. Osiągnięcia.

Omówmy w skrócie każde z tych zjawisk składające się nasze trwałe poczucie szczęścia i dobrostanu.

- **Pozytywne emocje** (np. radość, zadowolenie, wdzięczność, duma), czyli „przyjemne życie”, jak mówi profesor Seligman. Jest to doświadczenie pozytywnych emocji związanych z zadowoleniem z życia, akceptacją siebie i świata. Jak pokazują wyniki wielu badań psychologicznych, pozytywny nastrój i wiara w siebie pozwalają nam więcej osiągnąć w życiu. Po prostu dzięki optymistycznemu nastawieniu wierzymy, że możemy więcej osiągnąć i stawiamy sobie większe wyzwania. Dobry nastrój sprzyja też kreatywności i nieszablonowemu myśleniu. Ludzie smutni czy depresyjni

są lepsi w rozwiązywaniu zadań, które wymagają dokładności i dostrzegania drobiazgów. Natomiast ludzie w pozytywnym nastroju zdecydowanie lepiej radzą sobie w rozwiązywaniu nietypowych problemów i wymyślaniu kreatywnych pomysłów. Są po prostu bardziej innowacyjni, bardziej przedsiębiorczy, nieszablonowi i mają więcej wiary w siebie. I wreszcie warto podkreślić bardzo ważny związek między pozytywnymi emocjami a zdrowiem i życiem. Pozytywne emocje pobudzają w naszym organizmie reakcje fizjologiczne, które wpływają na lepszy stan zdrowia, odporność, szybsze gojenie się ran i stanów zapalnych oraz spowalniają procesy starzenia się. Jednym słowem potrzebujemy pozytywnych emocji jak słońca. Ważne jest przy tym, żeby samemu dostarczać sobie pozytywnych emocji, dostarczać sobie nagród, rozwijać w sobie poczucie wdzięczności za to, co mamy, co już osiągnęliśmy w życiu, co przynosi nam każdy dzień.

- **Pochłonięcie (zaangażowanie).** Stan ten przeżywamy, gdy bardzo się angażujemy w jakąś aktywność. Pochłonięcie sprawia, że robiąc coś pasjonującego zapominamy o całym świecie. Tracimy poczucie czasu. Kiedy robimy coś, co nam sprawia dużą satysfakcję, nie patrzymy na zegarek, a godziny mijają jak kwadranse. W psychologii mówi się o stanie przepływu (*flow*). Żeby poczuć *flow*, muszę zajmować się czymś, co jest dla mnie ważne, pasjonujące i muszę być w tym dobry. Wtedy sama czynność, jaką wykonuję, wydaje się łatwa. Angażuję się w jej wykonanie całym sobą i daje mi to radość. Dobra tancerka nie musi się zastanawiać, kiedy zrobić krok w lewo, a kiedy w prawo, ona po prostu płynie w tańcu i czerpie z tego radość. Ważne jest, że angażują nas takie aktywności, które wykonujemy dla nich samych. One same w sobie są dla nas nagrodą. Ktoś, kto lubi tańczyć, będzie to robił dla własnej przyjemności, nawet jeśli nie dostanie za to pieniędzy. Wbrew pozorom ta banalna prawda jest bardzo ważnym stwierdzeniem, bo w dzisiejszym kapitalistycznym świecie mamy tendencję do przeliczania wszystkiego na kasę. Wydaje się nam, że tylko rzeczy, które nam przynoszą zysk i bogactwo, są warte wysiłku. Myśląc w ten sposób angażujemy się w działania i prace, które nie dają nam satysfakcji, ale

*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

