



Syndrom akceptacji

Nie Proste słowo. Zarazem banalne, genialne jak i najgorsze, jakie kiedykolwiek wymyślono. Psuje marzenia, niweczy oczekiwania, gwałci perspektywy. Z 2 strony świadczy o dominacji

Nie Proste słowo. Zarazem banalne, genialne jak i najgorsze, jakie kiedykolwiek wymyślono. Psuje marzenia, niweczy oczekiwania, gwałci perspektywy. Z 2 strony świadczy o dominacji

NIE próbuj tego czytać

Nie.

Proste słowo. Zarazem banalne, genialne jak i najgorsze, jakie kiedykolwiek wymyślono. Psuje marzenia, niweczy oczekiwania, gwałci perspektywy. Z drugiej strony, świadczy o bohaterstwie, poczuciu własnej odrębności, dominacji i kreowaniu rzeczywistości poprzez własne działania.

Co w nim takiego niezwykłego?

Jego potęga w oddawaniu mocy charakteru. Wiele razy nadchodzi w życiu taki moment, kiedy bardzo pragniesz czegoś dokonać, ale nie masz pewności, czy na pewno jest to odpowiedni czas, czy to teraz. Mimo, że wewnątrz, aż się w tobie gotuje, żeby zrobić jakiś krok, często się na to nie decydujesz. Powodów może być wiele, ale gdyby je wszystkie zebrać do kupy i rozpatrzyć z perspektywy różnych argumentów, powstały by z nich trzy główne:

- 1) brak możliwości,
- 2) brak motywacji (ew. strach),
- 3) presja społeczeństwa (czyt. Brak własnego zdania);

Ad.1

Taka sytuacja nie pojawia się zbyt często, ale jest najgorszą z możliwych. Chcesz coś zrobić, ale wiesz, że nie możesz. Przykładowo: pragniesz zostać wspaniałym naukowcem, ale nic nie wchodzi ci do głowy, mimo, że godzinami siedzisz nad książkami. Marzysz o karierze zapaśnika sumo, jednak z wiadomych powodów nie jest to możliwe. Patrząc na to z takiej perspektywy, nie masz wiele do powiedzenia. Tutaj po prostu nie wiele da się zrobić. Nawet ciężka praca nie pozwoli dorównać komuś, kto ma w danej dyscyplinie talent i bez wielkich sukcesów odnosi w tej płaszczyźnie sukces. W takim przypadku najlepiej spróbować czegoś innego- przykład Mariusza Pudzianowskiego może być tutaj kluczowy. Jest fenomenalny w wielu konkurencjach, począwszy od „strong mana”, poprzez MMA (bądź co bądź, pokonał

mistrza świata w kick-boxingu), zwyciężył nawet w konkurencji wiosłowania przy użyciu symulatora elektrycznego, bijąc na głowę jakąś wybitną postać, która siedziała w tym temacie na wieki. Ale w dużej mierze stało się tak dlatego, że wszystko to łączy się z siłą mięśni. Kiedy Mariusz bierze się za śpiewanie, to aż chce się przełączyć telewizor. Z całym szacunkiem, do tego talentu nie ma. Tak czy owak, ambitne osoby na pewno nie zrażą się takim stanem rzeczy. Jednak warto się więc zastanowić, czy opłaca brnąć w coś, bo ktoś tak chciał, ktoś kazał, coś, co daje więcej porażek niż zwycięstw... czy spróbować czegoś nowego.

Ad.2

Problem pojawia się już na większą skalę. Przypomnij sobie sytuację, kiedy miałeś/aś w pewnej chwili płomienisty zapał do osiągnięcia jakiegoś pięknego celu. W tym danym momencie, nafaszerowany perspektywami fenomenalnego sukcesu, wizjami sławy i drogi usłanej różami postanowiłeś/aś zrobić wszystko, żeby go osiągnąć. W miarę upływu czasu, szaleńczy zapał zniknął, a zastąpił go racjonalistyczny i okropny obraz szarej rzeczywistości- NIE uda się, NIE mam wystarczająco siły żeby temu podołać, NIE mam na to jednak czasu, to zbyt trudne niż się wydawało. Tutaj sytuacja jest już zgoła inna. Masz możliwości, ale coś w tobie zanikło, iskierka, która popędzała cię na początku do aktywności, zgasła i poczułeś/aś, że to wszystko, co robisz nie ma sensu kontynuacji. Na pewno zrobisz coś lepszego, przecież masz już nowy świetny pomysł... Z tym, że w miarę upływu czasu, sprawy nabierają takich samych obrotów jak wcześniej i znajdujesz się w błędnym kole. To jest odwieczny problem wielu ludzi, czynnik, który decyduje o tym, że komuś jest na świecie dobrze, komuś źle. A to z tego powodu, że tylko niewielka ilość społeczeństwa (2-5%) jest w stanie zwalczyć go w zarodku i dokończyć zamierzonego dzieła, po czym cieszyć się sukcesem. A sukces rodzi następny, bo są już konkretne podwaliny, które pokazują, że jest ekstra, a może być jeszcze lepiej. Jak zrobić, żeby mieć motywację? Nie ma na to gotowej recepty, ot tak- hop, siup. Jednak nie jest to też mega trudne do wykonania. Wystarczy zacząć wszystko miarkować, nie robić kilkudziesięciu rzeczy naraz, skupić się na jednej, kilku, ale robić to porządnie. Małymi krokami, żeby nie wpaść w rutynę. Robić to dla przyjemności, wtedy kiedy przyjdzie największa ochota. Tak, żeby dawało to pozytywny efekt w każdej płaszczyźnie. Warto też zacząć dostrzegać małe rzeczy, wokół nas, kiedy jest się otwartym na zewnątrz, łatwiej przychodzi o dobre wyniki, więcej cieszy każde osiągnięcie, które powoli, prowadzi najwytrwalszych, takich jak ja, czy ty, czytający/a ten tekst, do wspaniałego sukcesu. A co się tyczy strachu- jest to pojęcie tak szerokie, że nie można go po prostu streścić. W każdym bądź razie bardzo głęboko oddziałuje z brakiem motywacji, zamieniając się z nią często miejscem w relacji przyczyna-powód. Efekty są równie opłakane, z tym, że jest z nim walczyć może troszeczkę łatwiej. Na pewno kiedyś napiszę o tym szerzej.

Ad. 3

Wreszcie to, co przybliży nas do sednum dzisiejszej refleksji nad słowem „Nie”.

Powyższe dwa argumenty są jakby wprowadzeniem do punktu trzeciego. O ile tamte często wynikają z nieprawidłowości fizycznych (brak możliwości), czy psychicznych (brak motywacji, strach), o tyle presję społeczeństwa ciężko zaliczyć bezpośrednio do którejś z tych grup, a jest ona plagą dzisiejszego świata, pełnego obłudy. Jak często bywa, że nie decydujesz się na coś, bo boisz się reakcji rodziców, rówieśników- po prostu otoczenia. Masz możliwości, motywację, ale ten piekielny czynnik w postaci rozliczenia twoich kroków paraliżuje twoje działanie. Tłumi twoje własne zdanie. Zagłusza twą wyjątkową osobowość. NIE daj się! Przypomina mi się historia pewnego znajomego, który poprzez niepewność, nieufność, niekonsekwencję, ale przede wszystkim przez otoczenie długo nie mógł uporać się ze swym problemem. Właściwie jest w trakcie naprawiania błędów przez ów „pierwszy błąd” popełnionych. W tym konkretnym przypadku chodzi o dziewczynę, zawiedzione uczucia, ale nie jest to regułą. W bardzo dużym skrócie chodzi o to, że wmawiał sobie rzeczy, których NIE ma. „Nie ma szans na porozumienie między nami”, „To NIE ta jedyna”, „Strasznie mnie do niej ciągnie, ale NIE mogę..”. Można było by tak wymieniać w nieskończoność. Wreszcie sprawy zyskały nieco przyjemniejszy zakręt, jednak w głównej mierze, dzięki ślepemu szczęściu. Ponieważ ów znajomy został zaakceptowany przez kilka osób, których akceptacji potrzebował. A to dzisiaj często się nie dzieje i większości przypadków, tak by się nie stało. Sam potwierdził to, kiedy z nim rozmawiałem. Czekał na to co powiedzą inni, bo NIE chciał brać odpowiedzialności na siebie. Kiedy zyskał poparcie, nie przejmował się już porażką, bo nawet gdyby ją poniósł, społeczeństwo już wcześniej go zaakceptowało, czuł się bezpieczny. NIE mógł stracić reputacji, szacunku. Ale gdyby tak się NIE stało? Gdyby NIE miał takiego szczęścia? Myślę, że w takim wypadku brak własnego zdania doprowadziłby go na skraj przepaści. Wmawiał by sobie pewnie nadal, że NIE i NIE, to jest bez celu...

Podsumowując, słowo „nie” może być zbawienne. Zaprzeczenie komuś, kto próbuje ci narzucić swój tok myślenia, „ustawić” sobie ciebie, żeby tej osobie było wygodniej, daje wiele w kierunku rozwoju własnej osoby. NIE działasz z prądem, ale płyniesz w kierunku do niego przeciwnym. NIE dryfujesz, ale kierujesz swoim losem i życiem. NIE zgadzasz się podążać wydeptaną bezpieczną ścieżką, ale wolisz kroczyć w nieznane i kreować siebie takiego jakim się czujesz. Bynajmniej nie oznacza to zaprzeczeniu swojej moralności, lecz ją nawet wzmacnia. Z drugiej jednak strony, to tajemnicze słowo może cię doprowadzić donikąd. Jest w stanie zaprzeczyć twoim pragnieniom, marzeniom, podświadomie, kierowane jakimś zewnętrznym głosem, którym czasem może być nawet twój najlepszy przyjaciel. NIE podejmujesz jakiegoś działania, które mogło by być słuszne. Doznajesz odmowy, więc podcina ci to skrzydła. Doświadczasz oporu, co utrudnia ci działanie, a często prowadzi też do jego zaniku. Dlatego bardzo ważne jest żeby znaleźć te właściwe jego wykorzystanie. Naucz się tłumić w sobie wszelkie głosy, które każą ci przestać wyznaczać swoją ścieżkę życia. Niech przy wyborze, czy podjąć się jakiegoś zadania, w twojej głowie maluje się tylko cudowne słowo „tak”.. Stań się głuchy na tego typu bzdety. Ale miej też odwagę, kiedy czujesz, że coś dzieje się wbrew tobie, wbrew twoim działaniom i przemyśleniom, miej też

odwagę użyć słowa „nie”, nie bacząc na to, czy spodoba się to twoim znajomym, otoczeniu, nie udawaj niewidzialności, niewzruszenia, kiedy trzeba powiedzieć „NIE!”. Stań się prawdziwie twardym facetem z zasadami, z niezwykle silnym poczuciem własnej osobowości i motywacją taką, że rozpier***a najgrubsze mury. NIE szukaj akceptacji, jeśli sam siebie akceptujesz. NIE daj się...

Źródło: [Paweł Poręba](#)