

# Jakość naszego życia zależy od naszych decyzji

Anita Czupryn  
Rozmowa

**Z Leszkiem Furmannem, trenerem mentalnym, przedsięwzięciem, wykładawcą Akademii Trenerów Mentalnych Jakuba B. Bączka.**

**Czy jako trener mentalny pan również wyznacza sobie postanowienia noworoczne?**  
Zdecydowanie! Postrzegam je jako okazję do skorzystania z dodatkowej, naturalnej dawki motywacji, jaką niesie ze sobą nowy rok. To moment, kiedy wiele osób odczuwa chęć rozpoczęcia czegoś od nowa, wystartowania od zera i ja również korzystam z tej motywacji. Jednak w moim podejściu do postanowień skupiam się głównie na budowaniu nawyków, które będą mnie wspierały w osiąganiu celów, a nie na samych celach.

**Właściwie po co nam wyznaczać cele?**

Mówiąc wprost: każdy z nas czegoś pragnie. Głęboko w każdym z nas istnieje jakaś tęsknota, czy to w obszarze zawodowym, zdrowotnym, rodzinnym czy finansowym. Mamy pragnienie osiągnięcia czegoś więcej, chcemy poczuć, że nasze życie ma większą wartość. Dlatego uważam, że postanowienia noworoczne są ścieżką, która pozwala nam podnieść jakość życia w tych obszarach, które dla nas są istotne. Ostatnio coraz częściej mówi się, że może nie warto wyznaczać celów czy robić postanowień. Wynika to często z obawy przed porażką - boimy się, że nie zrealizujemy postanowienia, że zabraknie nam silnej woli, a przez to czujemy się jeszcze gorzej. Nie tylko nie osiągniemy zamierzonego celu, ale wręcz spadniemy mentalnie jeszcze niżej i to może wydáwać się zniechęcające. Dlatego wielu z nas unika tworzenia planów na nowy rok. Osobiście uważam, że do tego wyjścia o poprawę jakości naszego życia warto podejść z otwartym umysłem. Zalecam, aby nie rezygnować z postanowień, ale ustalać je z umiarem. Nie zakładajmy sobie dziesięciu ogromnych celów z dnia na dzień, bo



Furmann: - Osiągając coś buduję poczucie dumy

może się okazać, że zmiana, której pragniemy, będzie zbyt wielka i nas przytłoczy. Wówczas rzeczywiście możemy mieć trudności z realizacją planów. Unikajmy sytuacji, w której człowiek, który, dajmy na to, nigdy nie chodził w góry, chce w tym roku zdobyć Mount Everest.

**Jak odróżnić cele od marzeń i jak budować nawyki, które nas do realizacji tych celów zbliżają?**

Zrobmy konkretne ćwiczenie. Na samym szczycie kartki napiszmy swoje marzenie - ważne, by napisać to, co przychodzi mi do głowy, co chciałbym osiągnąć. Marzenia są bardzo indywidualne dla każdego z nas i ważne jest to, abyśmy marzyli jak najwięcej.

**Cenię sobie powiedzenie:**

**„Nie bójmy się marzyć o rzeczach wielkich, bo kto marzy o małym, to mało dostaje”.** Bardzo fajne zdanie! Idąc tym tokiem rozumowania, jak najbardziej nie bójmy się marzyć! Jednak żeby te marzenia realizować, warto je konkretyzować. Dlatego obok marzenia zapiszmy datę jego realizacji. Teraz to marzenie stało się celem. Mogę sobie śmiało postawić taki cel - jeśli schudnę 15 kg w 2024 roku, moja sylwetka będzie taka, o jakiej marzę. Tu kończymy etap wyznaczania celu. Zaczniemy planowanie, przejdźmy do szczegółu. Zastanówmy się, jakie codzienne, niewielkie czynności doprowadzą nas do tego, aby na koniec roku osiągnąć wymarzoną wagę. Zamiast żywienia swojej silnej woli i w końcu rezygnacji z postanowienia, dużo lepiej jest zaplanować

zmiany małymi krokami, które nie są męczące, ale doprowadzą nas do tego samego celu. To polecam. Skupmy się na budowaniu zdrowych pojedynczych nawyków.

Na przykład, codzienna modyfikacja zaledwie jednego posiłku względem tego, co robiłem dotychczas lub codzienny pięciominutowy spacer. Zaczynamy od małych kroków, aby uniknąć początkowego przytłoczenia, np. chodzenia pięć razy w tygodniu na siłownię, jedzenia wyłącznie warzyw i codziennej godzinnej medytacji. Możemy robić to krok po kroku. Chodzi o to, aby te zmiany były realistyczne, dostosowane do naszych dotychczasowych nawyków. To ważne, aby zrozumieć, że kumulacja małych zmian prowadzi do bardzo dużych rezultatów. To podejście pozwala osiągnąć zamierzone cele bez zbędnego wysiłku i zniechęcenia.

**Wspominał pan o sile woli. Niektórzy z niej żartują, mówiąc: „Moja silna wola”.**  
**Pan traktuje silną wolę jako mięsień?**

Traktuję silną wolę jako mięsień, ponieważ jest to partoparte badaniami. Za badacze, którzy od dawna zajmują się tym tematem. Jako przykład podam popularny już eksperyment Marka Muravena, w którym studenci zostali zaproszeni do pokoju wypełnionego zapachem pieczonych ciastek. Każdy uczestnik dostał dwie maseczki. Jedną z rzodkiewkami, drugą z ciastkami. Studentów podzielono na dwie grupy. Jedna grupa miała za zadanie zjeść tylko rzodkiewki i odmówić sobie ciastka, a druga mogła zjeść ciastka, zostawiając rzodkiewki. Zatem jedna grupa studentów musiała walczyć ze sobą, by nie poddać się pokusie, a druga po prostu cieszyła się smakiem ciastek. Następnie uczestnicy badania mierzyli się z zagadką logiczną, która nie miała poprawnego rozwiązania. Badano, ile czasu będą w stanie poświęcić na rozwiązanie tej zagadki. Okazało się, że grupa „rzodkiewkożerców” poddawała się bardzo szybko, za to grupa osób, która nie musiała wcześniej nadużywać swojej silnej

woli, była w stanie ponad dwukrotnie dłużej walczyć z tą łamigłówką. Ten eksperyment w różnych wariantach powtórzono wielokrotnie, a wyniki zawsze były takie same. To doprowadziło do wniosku, że jesteśmy bardziej podatni na pokusy i złamanie swoich postanowień w momencie, kiedy nasza silna wola jest zmęczona. Kiedy człowiek wraca do domu po całym dniu pracy, zestresowany projektami i dyskusją z szefem, trudniej jest mu się pohamować na przykład przed emocjonalną reakcją na drobny wyśtepek swojego dziecka. Zmęczenie silnej woli sprawi, że zabraknie mu cierpliwości i być może niepotrzebnie wybuchnie krzykiem. Jego silna wola uległa wyczerpaniu. Ważne, aby zdawać sobie sprawę, że nasza silna wola ma swoje ograniczenia. Jeśli nasze postanowienia są zbyt ambitne lub będzie ich zbyt dużo, prawdopodobnie nie będziemy w stanie ich utrzymać. To jest też odpowiedź na najprostsze pytanie, dlaczego nasze postanowienia noworoczne wygasają - ponieważ prawdopodobnie bierzemy sobie za dużo na głowę i nasza silna wola po prostu nie jest w stanie tego udźwignąć.

**Gdzie jeszcze popełniamy błąd w tych naszych postanowieniach? Istnieje ryzyko, że gdy nie wytrzymamy z zaplanowanymi celami, to pojawi się poczucie winy, szczególnie gdy innym pójdzie lepiej?**  
Poruszyła pani istotny aspekt psychologiczny i społeczny, czyli to, jak postrzegamy innych ludzi. Drodzy Państwo, pamiętajmy, że idealni ludzie istnieją tylko w mediach społecznościowych. Benchmarkując, czyli porównując się z nimi, często popełniamy błąd, który w psychologii nazywa się błędem poznawczym. Polega on na przekonaniu, że wielu ludzi dookoła ma idealne życie, wszystko im łatwo przychodzi, są ludźmi sukcesu, podczas gdy my jedyni mamy problemy z wagą, finansami, relacjami itp. Uczestnicząc niedawno w Zjeździe Absolwentów Akademii Trenerów Mentalnych,

usłyszałem zdanie, które mi się spodobało. Media społecznościowe są sceną i nie możemy porównywać czyjeś sceny z naszymi kulisami. To typowy błąd, który sprawia, że czujemy się przynębeni, mamy złe samopoczucie. Jest nam źle z nami samymi. Przychodzi mi do głowy przykład badań z 2009 roku, gdzie udowodniono, że cztery razy większe prawdopodobieństwo złamania postanowienia i ulegnięcia pokusie jest wtedy, gdy czujemy wstyd. Na przykład wstyd, że tego dnia nie zrealizowaliśmy jakiegokolwiek celu, zawiedliśmy samych siebie, że czegoś nie dowiedzieliśmy. Warto zdać sobie sprawę z tego, że nasze życie w mediach społecznościowych to tylko scena, a nie pełna prawda. Nie możemy porównywać cudzych pozorów z naszymi prawdziwymi kulisami, bo to sprawia, że wpadamy w pułapkę porównywania, co nas deprymuje. Nie ma idealnych ludzi, my wszyscy mamy swoje kłopoty i wyzwania. Tymczasem jeśli porównujemy się do innych i czujemy wstyd, bo ktoś coś osiągnął, a my nie, to nasza szansa na złamanie postanowień rośnie. Dlatego chciałbym bardzo serdecznie poprosić, a nawet zaprosić do tego, abyśmy przestali się wstydzili swoich błędów, porażek, niedoskonałości. Zamiast tego, zamiast poczucia wstydu, postawmy na poczucie dumy. Jeśli dzisiaj osiągnę coś małego, nawet jeśli to będzie tylko drobna rzecz w pracy, domu, relacji czy sporcie, to zbuduję sobie poczucie dumy. To daje nam czterokrotnie większą szansę na to, że następnego dnia będziemy mieli większą motywację do kontynuowania naszych postanowień. Takie podejście naprawdę może wprowadzić pozytywne zmiany w naszym życiu.

**Co jest lepsze: mówić i ogłaszać publicznie wszem wobec, na własnym scenie czy też na własnym wallu w mediach społecznościowych nasze postanowienia, na przykład, że rzucamy palenie, albo chcemy przebiec maraton, czy zdobyć Koronę Ziemi w tym roku, albo będziemy zarabiać więcej? Czy wręcz**

**przeciwnie, lepiej napisać to sobie w kalendarzu i nikomu nie ogłaszać? Albo też, o mówić publicznie, a czego lepiej nie mówić?**

Nie przepadam za jednoznacznym stwierdzeniem, że lepiej zrobić tak, albo tak, bo w psychologii nie wszystko jest czarno-białe. Musimy przeanalizować obie te strony, ponieważ mamy różne osobowości. Istnieją dwa zasadnicze style motywacji. Jedna motywacja to tzw. motywacja „do”, a druga to motywacja „od”. Motywacja „do” oznacza, że dla niektórych, zależnie od ich typu osobowości, lepiej działać będzie motywacja skupiająca się na wyniku, pozytywnym rezultacie, radości z osiągnięcia celu. Dla innych natomiast motywujące może być unikanie upokorzenia, wstydu, czyli motywacja „od”. Dla większości osób, biorąc pod uwagę również wcześniej wspomniane przeze mnie badania, być może nie będzie korzystne publiczne ogłaszanie swoich planów, ponieważ przykładowo, jeśli cel rzucenia papierosów nie zostanie osiągnięty, to poczucie wstydu może zniechęcić i sprawić, że dana osoba przestanie wychodzić i spotykać się z przyjaciółmi, ale i tak dalej będzie palić papierosy, tyle że zrobi to w zaciszu domowym. Wstyd - uważamy - podziałał tu w taki sposób, że nie dość, że ta osoba nie uniknęła palenia papierosów, to dodatkowo zaczęła unikać relacji towarzyskich. W takiej sytuacji zdecydowanie nie warto ryzykować poczucia wstydu i upokorzenia. Jednak są też i takie osoby, które lubią skrajne wyzwania do tego stopnia, że zrobią wszystko, nawet jeśli będą cierpieć, po to, żeby komus coś udowodnić. Takie osoby zwykle bardzo dobrze znają tą stronę swojego charakteru. Taki typ osobowości może być jak najbardziej wspierany deklaracją publiczną. A zatem wszystko uzależnimy od tego, jakim typem osoby jesteśmy. Ludzie dorośli znają siebie dobrze, więc niektórym pewnie nie zaszkodzi spróbować. Niemniej, raczej nie polecałbym deklaracji publicznych większości znanych mi osób.