

Cudzy Autobus

Jak przestać żyć pod dyktando cudzych opinii?



Monika Lubelska

CZEŚĆ, KOCHANA. USIĄDŹ WYGODNIE.

Wiem dokładnie, co teraz czujesz. Być może właśnie wróciłaś ze spotkania, na którym zamiast wsparcia dostałaś serię drobnych szpilek wbitych prosto w serce. Może ktoś bliski uśmiechnął się z politowaniem pod nosem, gdy wspomniłaś o swoich planach. Może czujesz to dziwne drżenie w środku i masz ochotę zapytać samą siebie: „Po co mi to było? Czy nie lepiej było siedzieć cicho?”. Chcę Ci coś powiedzieć, zanim zaczniesz czytać dalej: to drżenie to nie jest sygnał, że robisz coś źle. To znak, że właśnie przekraczasz granicę, której oni boją się nawet dotknąć.

Przez lata uczyłyśmy się, jak nie rzucać się w oczy. Jak dopasować się do reszty, żeby nie prowokować pytań, docinków i tej ciężkiej, dusznej oceny. Ale kiedy w końcu decydujesz się iść dalej, kiedy wybierasz siebie i swoje marzenia, stajesz się dla innych niewygodna. Twoje działanie obnaża ich bezczynność. Twoja odwaga kłuje ich w oczy.

W tym e-booku nie będę Cię uczyć, jak sprawić, żeby ludzie przestali Cię oceniać. Nie masz na to wpływu. Nauczę Cię za to czegoś znacznie potężniejszego: jak „pozwolić im” na te ich uśmieszki i komentarze, a samej iść dalej z podniesioną głową.

Pokażę Ci, jak odróżnić ich lęki od Twojej rzeczywistości i jak zbudować w sobie taki spokój, którego nie zburzy żadna kawa u rodziny czy złośliwy komentarz w sieci.

Usiądź wygodnie, weź głęboki oddech. Jesteś bezpieczna.

Czas przestać przeproszać za to, że rośniesz.

NIEWIDZIALNA SMYCZ

Chciałabym Cię zapytać o jedną rzecz: ile razy w ciągu ostatniego tygodnia zrezygnowałaś z czegoś, na co miałaś ochotę, tylko dlatego, że w Twojej głowie zapaliła się czerwona lampka z napisem: „Ludzie będą gadać”?

Lęk przed oceną to taka niewidzialna smycz. Trzyma nas w miejscu, w którym wcale nie chcemy być, ale które wydaje się „bezpieczne”, bo nikogo nie drażni. Ja też tam byłam. Bałam się wyjść przed szereg, bałam się pokazać swoją historię, bałam się, że ktoś uzna, że mi „odbiło”. Dziś wiem, że ten strach nie chronił mnie przed ludźmi – on więził mnie w życiu, które nie było moje.

ZUPA POMIDOROWA

Wiesz, co jest największą pułapką? Próba bycia jak zupa pomidorowa – taką, którą lubią wszyscy. Ale prawda jest bolesna: **nawet najlepszej pomidorowej ktoś nie cierpi.**

Kiedy skanujesz nastroje innych i dopasowujesz swoje zachowanie tak, żeby nikogo nie urazić, tracisz swoje unikalne rysy. Stajesz się przezroczysta. A najgorsze jest to, że ludzie i tak Cię ocenią. Nieważne, co zrobisz – zawsze znajdzie się ktoś, kto ma inną opinię. Skoro więc ocena jest nieunikniona, to czy nie lepiej zostać ocenioną za bycie **PRAWDZIWĄ** niż za udawanie kogoś innego?

NAJGORSZY SCENARIUSZ

Zróbmy mały eksperyment. Pomyśl o jednej rzeczy, którą chciałabyś zrobić (np. założyć bloga, zmienić styl ubierania, zacząć mówić „nie”).

Pytanie 1: Czego konkretnie się boisz? (Np. „Koleżanki z pracy będą się ze mnie śmiać”).

Pytanie 2: Co się stanie, jeśli to faktycznie zrobisz? (Np. „Będą szeptać w kuchni przez dwa dni”).

Pytanie 3: Czy to realnie zniszczy Twoje życie? Czy ich szept odbierze Ci zdolność do kochania, oddychania i picia pysznej kawy?

Zauważyłaś? Większość ocen, których się boimy, to tylko chwilowe szумы. One nie mają nad Tobą władzy, dopóki Ty im jej nie dasz.

ODDAJĘ CI TWOJĄ OPINIĘ

Wyobraź sobie, że opinia innej osoby to prezent. Ktoś podchodzi do Ciebie i wręcza Ci ciężką, brzydką paczkę z napisem: „Moja ocena o Tobie”. Czy musisz ją przyjąć? Nie. Możesz powiedzieć w myślach: „To Twoje. To mówi o Twoich lękach i Twoich ograniczeniach, a nie o mnie. Zostawiam to u Ciebie”.

Twój spokój zaczyna się tam, gdzie kończy się Twoja odpowiedzialność za to, co myślą inni.

TWOJE ŻYCIE, TWOJE ZASADY

Pobierając tego eBooka, zrobiłaś pierwszy krok do wolności. Pamiętaj, że jedyną osobą, której opinią naprawdę powinnaś się przejmować, jesteś Ty sama – ta Monika, która wieczorem kładzie się spać i chce czuć, że była dzisiaj sobą.

Nie pozwól, by lęk przed oceną stał się reżyserem Twojego życia. Masz w ręku własną talię kart. Czas zacząć nimi grać bez pytania o pozwolenie.

A CO, JEŚLI...?

Wiesz, przez długi czas myślałam, że jeśli będę wystarczająco „grzeczna”, „pomocna” i „idealna”, to nikt nigdy mnie nie oceni. Że jeśli umyję wszystkie szklanki w zlewie, zanim ktokolwiek wstanie, i będę skanować nastroje wszystkich w domu, to zastuję na święty spokój.

Guzik prawda.

Pamiętasz moją historię z autobusem? Siedziałam w nim, jadąc w złym kierunku, tylko dlatego, że byto mi głupio wstać i nacisnąć przycisk „Stop”. Bałam się, że pasażerowie pomyślą, że jestem niezdecydowana albo dziwna. Wolałam tracić swój czas i życie, jadąc na obce przedmieścia, byle tylko nie wywołać „zamieszania” swoją decyzją o wysiadce. Dzisiaj już wiem: **ludzie i tak będą patrzeć**. Ale to od Ciebie zależy, czy będą patrzeć na kogoś, kto siedzi skulony w kącie nie swojego autobusu, czy na kobietę, która z uśmiechem wysiada, bo właśnie postanowiła pójść własną drogą.

MOJE REFLEKSJE DLA CIEBIE

Paryż to stan umysłu: Często boimy się oceny, bo myślimy, że nasz „Paryż” (nasze marzenie) jest zbyt śmieszny dla innych. Ale wiesz co? Kiedy w końcu odważysz się tam pojechać, zauważysz, że ci, którzy Cię oceniali, nadal stoją na tym samym przystanku, na którym ich zostawiłaś.

Zasada pytań: Zamiast pytać: „Co oni o mnie pomyślą?”, zacznij pytać: „Co ja pomyślę o sobie, jeśli tego **NIE** zrobię?”. To jedyne pytanie, które ma znaczenie wieczorem, gdy gasisz światło.

Nie bój się, że Twoje światło kogoś oślepi. Ci, którzy naprawdę Cię kochają, założą okulary przeciwsłoneczne i będą się cieszyć Twoim blaskiem. Reszta? Reszta po prostu nie jedzie w Twoim kierunku. I to jest w porządku. Pozwól im na ich opinie, a sobie pozwól na bycie sobą.

Ściskam Cię mocno i trzymam kciuki za Twój pierwszy krok w stronę wolności, M.