

Anna
MOCHNACZEWSKA

102

lekcje
na życie

REFLEKSJE,
KTÓRE
ZMIENIAJĄ
PERSPEKTYWĘ

MANDO
inside

© Wydawnictwo WAM, 2025
© Anna Mochnaczewska, 2025

Opieka redakcyjna: Agnieszka Mazur
Redakcja: Sylwia Kajdana
Korekta: Monika Karolczuk, Klaudia Bień
Projekt okładki: Adam Gutkowski
Skład i łamanie: Karolina Korbut

Fotografia na s. 4 © Anna Hernik
Wykorzystano grafiki z serwisu Adobe Stock autorstwa:
Anna, arturaliev, Bulgakova Kristina, MdFiroza, Rawpixel.com

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.

PDFISBN 978-83-277-4578-1

MANDO
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
www.wydawnictwomando.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255
e-mail: handel@wydawnictwomando.pl

Druk i oprawa: LEYKO Sp. z o.o. • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Classic 80 g vol. 2.0
dostarczonym przez ZING Sp. z o.o.



ANNA MOCHNACZEWSKA

📷 anna_mo_anna

Autorka książki *Nawyki zamiast cudów*, psycholożka, psychoterapeutka i influencerka. Prowadzi terapię schematu i psychoterapię poznawczo-behawioralną. Prywatnie mama, żona, opiekunka dwóch psów i dwóch kotów, a przede wszystkim ciekawa życia i ludzi kobieta.

Kto z Was ma tak, że zwykle nie czyta wstępów do książek? Ja też tak robiłam, dopóki nie zaczęłam ich pisać sama. Zanim przejdziesz dalej, proszę cię – poświęć chwilę i przeczytaj ten wstęp, gdyż jest w nim zawarta nie tylko myśl przewodnia książki, ale również coś w rodzaju „instrukcji obsługi”, wskazówek, jak najlepiej z niej korzystać.

WSTĘP

Jeśli czytałeś lub oglądałeś *Harry'ego Pottera*, drogi Czytelniku, zapewne wiesz, czym jest „myślodsiewnia”. Dla tych, którzy nie wiedzą: myślodsiewnia to kamienna misa, do której czarodzieje mogą przelewać swoje wspomnienia w postaci srebrzystej substancji. Dzięki temu mogą je później oglądać z dystansu. Z psychologicznego punktu widzenia to piękna metafora. Myślodsiewnia pozwala zdjąć ciężar z umysłu, spojrzeć na swoje doświadczenia z innej perspektywy, uporządkować je i lepiej zrozumieć.

Świat, który zachęca nas do szybkiego życia, narzuca często wysokie standardy, otacza mnóstwem możliwości, skłania do porównywania, nierzadko staje się chaotyczny. Ilość bodźców, które zewsząd do nas docierają, bywa przytłaczająca. Ludzie mierzą się z natłokiem myśli, napięciem, poczuciem presji, a w związku z tym – z zagubieniem. Chcąc odsapnąć, oderwać się, sięgamy po to, co proste i łatwo dostępne, np. media społecznościowe. Oglądając rolki na Instagramie – nie tylko, aby się zrelaksować, ale również zainspirować czy znaleźć odpowiedź na pojawiające się wątpliwości – znajdujemy tam różne treści: od tych inspirujących, po śmieszne, a czasem wręcz przerażające w swojej głupocie czy oderwaniu od rzeczywistości. W rezultacie tak spędzony czas nie daje odpoczynku. Jeśli nawet trafimy tam na coś wartościowego, to natychmiast zostanie to zasypane stertą bzdur. Dlatego myśląc

nad formułą tej książki, zapragnęłam, aby była ona towarzyszką dnia codziennego, prowodyrką zadbania o własną osobę, pretekstem, który wyznacza nam choćby moment na bycie blisko siebie. Uważam, że każdy z nas potrzebuje chwili wyciszenia, wsłuchania się w siebie, ale nie zagłuszania. W mojej pierwszej książce *Nawyki zamiast cudów* napisałam, że ma być ona jak przyjaciel, który towarzyszy, pomaga zrozumieć, nie ocenia, motywuje. Ta książka jest kontynuacją tej myśli. Tym razem nie ma jednak charakteru poradnika, lecz raczej zbioru refleksji, których celem jest poszerzenie perspektywy życiowej, sposobu naszego myślenia. Tak jak myśłodsiewnia – pomoże ona przyjrzeć się swoim myślom, lękom i przekonaniom oraz z troską spróbuje wybrać drogę, co do której czujemy, że jest dla nas w danym momencie najlepsza. Będzie jak przyjaciel, któremu opowiadamy, co nas trapi lub cieszy, a on z otwartością słucha, a potem mówi jedno zdanie, które powoduje spokój w sercu, otwiera oczy i odblokowuje nową możliwość patrzenia na to, co było i co nas otacza.

Nie czytaj tej książki naraz, choć może cię kusić. Pozwól sobie z nią być każdego dnia. Po troszeczkę... po refleksji. Zapisuj, co przychodzi ci do głowy. Dla mnie książka ma wartość, gdy żyje. Dlatego zawsze na kartach ważnych dla mnie książek robię notatki. Później do nich wracam. Niech ta książka żyje razem z tobą. Niech towarzyszy ci jak wierny przyjaciel. Wracaj do niej w chwilach, gdy masz w sobie chaos i potrzebujesz uporządkowania myśli. Wracaj do notatek. Pisz nowe. A z czasem, kiedy ją już całą przeczytasz, sięgnij po nią i otwieraj na losowej stronie, aby sprawdzić, o czym

dzisiaj pragnie ci przypomnieć – podobnie jak dzwonił co jakiś czas do przyjaciela, aby sprawdzić, co u niego słychać.

Korzystając z okazji, chciałabym złożyć podziękowania osobom, bez których nie umiałabym w tak wrażliwy sposób zawrzeć tego, co jest w tej książce. W pierwszej kolejności pragnę podziękować wszystkim osobom, z którymi w ciągu tych prawie 19 lat pracowałam psychoterapeutycznie. Każda z waszych historii jest ważna. Jestem wdzięczna za to, że mogłam i mogę towarzyszyć wam w zmianie i dziękuję za obdarzenie mnie tak ogromnym zaufaniem. To wasze historie i praca psychoterapeutyczna zainspirowały mnie do stworzenia profilu na Instagramie, dzielenia się refleksjami, napisania książek. Wszystko to po to, aby ludziom żyło się łatwiej i lepiej.

Dziękuję mojej ukochanej rodzinie. Kalina, jesteś jak mapa skarbów, jak lupa, która pozwala więcej zobaczyć i skupić wzrok, jak rwący potok, który namawia do zatrzymania. Uwielbiam spędzać z Tobą czas i jestem każdego dnia wdzięczna za to, że jesteś naszą córką. Łukasz – każdego dnia uczę się przy Tobie nowych odmian cierpliwości i odkrywam warstwy akceptacji. Dziękuję Ci, że dzielnie podążasz za tym, co sobie wymyślę. Kocham Was.

Berni, Soja, Mulan, Neko – bez Was mój układ nerwowy byłby cykającą bombą. Dajecie mi ukojenie, bezwarunkową miłość i każdego dnia sprowadzacie na ziemię, pokazując, co naprawdę jest ważne.

Moje ukochane dziewczyny, przyjaciółki, dzięki Wam mam poczucie przynależności, swoje miejsce tutaj.

Asiu G. – rozjaśniasz mi każdą niepewność i dmuchasz w moje żagle, uwielbiam nasze wielogodzinne rozmowy, które zawsze pierwotnie mają trwać chwilę 😊, czuję się po nich mądrzejsza. Dziękuję Ci za naszą przyjaźń. Kasiu G.L., poczucie, że jesteś, nasz wspólny czas, to dla mnie najlepsza kraina bezpieczeństwa. Jesteś moją duchową siostrą. Moje Solar Girls, dziękuję Wam, że jesteście, w doli i niedoli, w prozie życia, jak latarnia morska, która nie pozwała się zgubić.

Ania

część 1

102 LEKCJE NA ŻYCIE

W którym momencie, zwłaszcza gdy pojawiają się w nas silne emocje, warto podejmować decyzje? Porównuję często emocje do fal – przypływają, rosną, osiągają szczyt i... opadają. Ale jak to w ogóle zrozumieć od strony psychologicznej, od strony terapii schematów? Jak to się ma do trybów, które się w nas włączają?

Kiedy emocje w nas narastają i robi się naprawdę intensywnie, to bardzo często wchodzimy w tryb dziecięcy. Może to być tryb rozszoszczonego dziecka, tryb smutnego dziecka, tryb załęknionego dziecka.

W tym stanie widzimy świat przez pryzmat schematów, które ukształtowały się bardzo dawno temu. To wpływa na sposób postrzegania rzeczywistości, naszych potrzeb, ludzi dookoła. I to jest moment, w którym podejmowanie decyzji może nas poprowadzić w zupełnie innym kierunku, niż chcielibyśmy. Dopiero kiedy nazwiemy emocje – zatrzymamy się, zastanowimy, skąd się one biorą, zauważymy potrzeby, które się za nimi kryją – i damy sobie chwilę, żeby ciało się uspokoiło, a nasz mózg wrócił do bardziej klarownego myślenia, wtedy dopiero mamy szansę wejść w tryb zdrowego dorosłego. I to właśnie będzie odpowiedni czas, kiedy warto będzie podejmować decyzje. Nie dlatego, że emocje są złe, ale dlatego, że wtedy decyzję podejmujemy w zgodzie ze sobą, a nie przez pryzmat uruchomionych schematów.

Widzę coś, co bardzo mi się podoba. Jest piękne. Kosztuje sporo. I nagle pojawia się fala ekscytacji: „Muszę to mieć! Teraz! To będzie cudowne!”. Jeśli w tym stanie to kupię – bardzo możliwe, że za chwilę poczuję zawód. Bo to będzie decyzja pod wpływem emocji, a nie rzeczywistej potrzeby. Ale jeśli dam sobie czas, zatrzymam się, zastanowię, dlaczego chcę to kupić, oraz pomyślę nad zakupem, gdy ekscytacja opadnie, i nadal zdecyduję się na ten zakup, to ta decyzja będzie dużo bardziej satysfakcjonująca. I dużo bardziej w zgodzie z samym sobą.

Tutaj chodzi więc o to, żeby nie unikać emocji. Chodzi o to, by nie dawać im kierownicy w momencie podejmowania ważnych decyzji. Bo wtedy zamiast działać z poziomu „zdrowego dorosłego”, działamy z poziomu dziecięcego impulsu. I często robimy coś, czego za chwilę żałujemy. Więc jeśli czujesz, że emocje rosną – zatrzymaj się. Oddychaj. Nazwij to, co czujesz. Zastanów się, czego naprawdę potrzebujesz. A później – kiedy fala opadnie – zdecyduj.

Nie musisz się spieszyć, bo dużo ważniejsza jest świadomość kierunku, w którym podążasz, niż to, w jakim tempie tam dotrzesz. A jeśli poznasz ten kierunek, gwarantuję ci, że prędzej czy później znajdziesz się w tym miejscu, w którym chcesz. Ważne jest tylko, żeby robić rzeczy w swoim czasie.

Żyjemy w czasach, w których nieodzowne jest porównywanie się z innymi. Rodzi to, niestety, presję, presja rodzi napięcie, a napięcie nas pogania i nie zawsze przez to możemy spieszyć się w tym kierunku, w którym rzeczywiście chcemy iść. Kiedy więc poczujesz taką presję, na przykład złapiesz się na tym, że się z kimś porównujesz, zastanów się, czy to aby na pewno twój kierunek. A jeżeli tak, to daj sobie prawo do własnego tempa, do własnych kroków. Życie to nie wyścig, a każdy z nas ma swoją indywidualną drogę.



Nie zmieniając nic, nie oczekuj, że coś się zmieni. Nawet najdrobniejszy krok może pomóc w zmianie. A ty? Co dziś zrobisz inaczej niż tydzień temu tego samego dnia, by poczuć się lepiej, zatroszczyć się o siebie? Utknięcie w problemie to między innymi próba rozwiązania go (nawet z wielkim zaangażowaniem) przez nieustanne stosowanie tych samych metod. Aby coś się zmieniło, trzeba zrobić coś inaczej, spróbować innej metody...



Dlaczego ludzie mogą bać się zmiany? Niechęć do zmian nie wynika z lenistwa ani braku ambicji. To efekt działania bardzo głębokich mechanizmów psychologicznych. Mózg człowieka kocha przewidywalność. Stabilność pozwala mu efektywniej oszczędzać energię, a znane schematy minimalizują ryzyko – przynajmniej w teorii. Psychologowie nazywają to zjawiskiem homeostazy psychicznej – dążeniem do utrzymania wewnętrznej równowagi. W tym stanie nasz umysł czuje się bezpiecznie. Ale jest jeden problem: zbyt długo utrzymywana równowaga przeradza się w stagnację. Badania pokazują, że nasz opór w stosunku do zmian ma też swoje ewolucyjne korzenie. Zespół naukowców z Uniwersytetu Harvarda przeprowadził eksperyment, w którym uczestnicy mieli wybierać między pozostaniem w znanej, choć przeciętnej sytuacji, a ryzykiem związanym z nieznaną alternatywą, która mogła przynieść zarówno większe korzyści, jak i większe straty. Wynik? Większość badanych wybierała *status quo*, nawet wtedy, gdy szanse na poprawę były statystycznie większe przy podjęciu ryzyka. Badacze nazwali to zjawisko *status quo bias* – tendencję do preferowania znanego nad nieznanego, nawet jeśli „znane” nas ogranicza. A jednak... to właśnie w zmianach kryje się największy potencjał rozwoju. Pozytywne emocje – takie jak ciekawość, ekscytacja czy zachwyt – rozwijają się najintensywniej w sytuacjach nowych wyzwań i eksploracji.

Teoria *broaden-and-build* mówi o tym, że pozytywne emocje poszerzają nasze horyzonty myślowe i budują zasoby psychiczne. A skąd biorą się takie emocje? Właśnie z otwartości na nowe doświadczenia. Zmiany bywają niewygodne, bo wytrącają nas z automatyzmów, ale dzięki temu zaczynamy myśleć bardziej świadomie. Czasem zmiana pracy, miejsca zamieszkania czy nawet nowa fryzura staje się punktem zwrotnym, który zmusza nas do refleksji: kim jestem i dokąd zmierzam? Może więc zamiast bać się zmian, warto nauczyć się im nieco bardziej ufać? Nie każda musi być rewolucją. Czasem wystarczy jedna mała korekta kursu, by zobaczyć horyzont, którego wcześniej nie dostrzegaliśmy.

Pamiętaj: „Zmiana nigdy nie jest wygodna, ale zawsze jest początkiem czegoś nowego”. Przypomnij sobie swoje punkty zwrotne w życiu, które w efekcie końcowym stały się korzystne i rozwojowe. Czego się wtedy o sobie nauczyłeś? A teraz pomyśl o tym, czy obecnie masz coś, co chciałbyś zmienić, myślisz o tej zmianie, ale czujesz obawę. Co cię ogranicza? Czy ten głos jest pomocny, rozwojowy czy zachowawczy? Jak może wyglądać twoje życie za kilka lat, jeśli nie zdecydujesz się na zmianę?

Czy twoje ciało to ty? Często patrzymy na nasze ciało pod kątem estetycznym. Zwracamy uwagę na to, co nam się podoba, a co nie, co byśmy chcieli w naszym wyglądzie zmienić, i myślimy o swoim ciele jak o narzędziu. Ale czy to naprawdę jest dla nas tylko narzędzie? Wiele osób unika prawdziwego kontaktu z własnym ciałem – i nie chodzi tutaj tylko i wyłącznie o dotyk fizyczny, ale również o uważność na sygnały – te płynące od ciała – takie jak odczucie bólu, napięcia, drżenia, zmęczenia czy chociażby przyjemności. Dlaczego tak się dzieje? Bo ciało pamięta to, o czym umysł nie zawsze chce pamiętać. Nasz umysł przechowuje wspomnienia i emocje, również te, które nie zostały przez nas świadomie przetworzone. Dlatego odcinamy się od naszego ciała, ponieważ kontakt z nim może oznaczać konfrontację z lękiem, wstydem, napięciem, które zostały w nim zapisane. Tymczasem kontakt z ciałem to klucz do regulacji emocji i zdrowego funkcjonowania psychicznego. To ono mówi nam, kiedy jesteśmy zestresowani, kiedy czujemy się bezpiecznie, kiedy jesteśmy obecni. A gdy nie słuchamy ciała, to tak naprawdę tracimy kontakt ze sobą. Powrót do ciała to nie tylko ćwiczenia fizyczne, które oczywiście są ważne, ale zatrzymywanie się i wsłuchiwanie w swoje ciało. Jaki jest w tej chwili mój oddech? Czy jestem napięta? W jakich partiach swojego ciała jestem napięta? Co to może oznaczać? Świadomy kontakt z ciałem może

nam również bardzo pomóc w rozpoznawaniu takich sytuacji, które nam nie pasują, i dopasowywaniu do nich emocji; w sprawdzeniu, co się za tymi sygnałami z ciała kryje. Można się o tym na przykład przekonać, jeśli ktoś w pracy odczuwa napięcie w odcinku szyjnym, a sytuacja dotyczy kolejnego dodatkowego zadania. Zatrzymanie się i uważne wsłuchanie w sygnały płynące z ciała mogą nam pomóc rozpoznać momenty, w których powinniśmy zachować się asertywnie – już nawet wtedy, gdy nasze ciało napina się podczas samego myślenia o kolejnym obowiązku, na który tak naprawdę wcale nie chcemy się zgodzić.

Ciało to niesamowity przekaznik. Często słyszę od pacjentów na ostatnich etapach psychoterapii, że nareszcie zaczynają czuć swoje ciało i że czują je tak, jakby w końcu zaczęli je wypełniać. Jakby w końcu byli całością ze swoim ciałem. Zastanów się zatem, czy twoje ciało to ty. Dobrze, gdyby tak było.

Przypomnij sobie jakiś ważny ostatnio dla ciebie moment. Co twoje ciało chciało ci przekazać?

Co czujesz dziś? Zrób eksperyment – sprawdzaj, co czujesz w ciele w różnych sytuacjach w ciągu dnia. Spróbuj połączyć to z emocjami. Sprawdzaj, jak twoje ciało reaguje przy różnych osobach. Czy czujesz przy nich spokój i rozluźnienie, czy bardziej napięcie? Jaką według ciebie informację przekazuje ci twoje ciało?

Czy wiesz, po co są potrzebne te wszystkie momenty zatrzymania się – wsłuchiwania się w śpiew ptaków, wąchania drzew, patrzenia na fale czy chłonięcia pięknych widoków? Po to, by później z nich korzystać. W chwilach napięcia, niepokoju, przeciążenia możesz wrócić właśnie do tych doświadczeń. One są jak wewnętrzne kotwice. Pomagają się uziemić. Uspokoić. Przypomnieć sobie, że jest w twoim życiu przestrzeń, w której było dobrze.

Zamknij teraz na chwilę oczy i spróbuj wrócić do jakiegoś miejsca, które szczególnie cię poruszyło: jaki miało zapach? Jakie dźwięki tam słyszałaś/słyszałeś? Jaką miało temperaturę? Co czuło wtedy twoje ciało? Poczuj je wszystkimi zmysłami. Bo ciało pamięta. Umysł pamięta. I może cię tam przenieść – wystarczy chwila skupienia.

Warto więc kolekcjonować takie pozytywne doświadczenia. Choćby te z porannego spaceru przez park, kiedy chwytasz promienie słońca i słuchasz śpiewu ptaków.

To są wewnętrzne obrazy, do których możesz wracać – wtedy gdy naprawdę będziesz tego potrzebować.



A handwritten signature or scribble in the bottom left corner, consisting of several overlapping loops and a long, sweeping tail that extends towards the bottom right.

Kiedy podejmujesz decyzje bez kontaktu z samym sobą... a potem próbujesz się jakoś z tym ułożyć, wmawiając sobie, że to jest okej, i szukasz półśrodków, aby jakoś to wytrzymać.

Kiedy podejmujesz decyzje bez kontaktu z samym sobą, w twojej psychice zaczyna działać skomplikowany mechanizm. Przede wszystkim zrywasz naturalną więź ze swoimi pragnieniami i wartościami, co może prowadzić do wewnętrznego chaosu. W momencie gdy wmawiasz sobie, że wszystko jest w porządku, a twoje wybory są słuszne (choć tak naprawdę tego nie czujesz), stawiasz na szali swoje emocje i autentyczność, swoje wartości. Taki brak autentyczności może prowadzić do intensywnego stresu, lęku czy frustracji.

Zmuszając się nieustannie do robienia rzeczy, których nie chcesz, obciążasz swój układ nerwowy. Ciało reaguje na stres, aktywując reakcje walki lub ucieczki, co w dłuższej perspektywie prowadzi do wypalenia i problemów zdrowotnych. Próbując radzić sobie z tym, co czujesz, często sięgasz po półśrodki, które jedynie maskują ból, zamiast go leczyć. Twoja psychika staje się coraz bardziej napięta, a dyskomfort emocjonalny narasta. W rezultacie możesz odczuwać chroniczne zmęczenie, brak radości z życia i poczucie alienacji od samego siebie.

Aby wyjść z tego błędnego koła, kluczowe jest odzyskanie kontaktu z własnymi emocjami i pragnieniami.

To niezwykle ważne, aby zrozumieć, że twoje potrzeby mają znaczenie, a podejmowanie decyzji w zgodzie ze sobą może prowadzić do zdrowszego i bardziej satysfakcjonującego życia.

Dlaczego małe zmiany popychają ludzi do czegoś większego? Bo każda, nawet najdrobniejsza zmiana robi miejsce na kolejne doświadczenia. Tak tworzy się lepszy kontakt z samym sobą. Poprzez doświadczenie buduje się większe zaufanie do siebie. Chcesz zmiany? Zaczynj eksperymentować poprzez małe kroki. Rób rzeczy inaczej niż dotychczas i sprawdzaj, jak się z tym czujesz. Posłuchaj nowego, nieznanego ci gatunku muzyki, przeczytaj coś nowego, pójdź do pracy inną drogą, załóż ubranie, które ci się podoba, choć wcześniej brakowało ci odwagi, by je włożyć. Doświadczaj. Zastanów się, co dzisiaj zrobisz inaczej? Od czego masz ochotę zacząć?



