

POZORNIE ŁATWE WYJŚCIA

Niekiedy uciekanie od problemów może wydawać się najlepszym rozwiązaniem. I czasem się sprawdza. Ale na dłuższą metę stosowanie strategii unikowych zamyka nas w życiowym impasie. **Na czym polega pułapka tych strategii i co możemy zyskać, gdy odważymy się konfrontować z wyzwaniami życia, zamiast od nich uciekać?**

TEKST Igor Rotberg / ILUSTRACJA Maria Zaleska



Wycofywanie się wobec trudności, odkładanie decyzji, zwleknięcie z przeprowadzeniem trudnej rozmowy czy rezygnacja z dążenia do realizacji życiowych celów to tylko niektóre ze skutków strategii unikowych. Strategie te często służą ochronie przed bolesnymi emocjami lub ułatwiają radzenie sobie z wewnętrznymi konfliktami. Mogą stanowić próbę zachowania równowagi wewnętrznej. Na pierwszy rzut oka wydają się korzystne (unikanie stresujących sytuacji daje chwilową ulgę). Jednak te „łatwe wyjścia” zwykle mają wysoką cenę.

KIEDY UNIKAMY

Przykładem strategii unikowej może być sytuacja, w której młody specjalista otrzymuje szansę na awans lub

bardziej wymagający projekt. Mimo że posiada odpowiednie kwalifikacje do podjęcia wyzwania, lęk przed oceną i obawa przed porażką sprawiają, że decyduje się pozostać w bezpiecznej, choć z czasem mało satysfakcjonującej pozycji zawodowej. Innym przykładem może być partner, który bojąc się konfrontacji lub odrzucenia, unika w relacji rozmów o emocjach i trudnych kwestiach. W efekcie w jego związku narastają dystans, frustracja, co ostatecznie może skończyć się jego rozpadem. Jeszcze innym obrazem strategii unikowych jest sytuacja, w której osoba zmagająca się z uporczywymi dolegliwościami medycznymi obawia się diagnozy. Lęk przed potwierdzeniem najgorszych scenariuszy sprawia, że unika wizyt u lekarza i odkłada rozpoczęcie leczenia. Choć krótkoterminowo ta strategia zmniejsza niepokój, w dłuższej perspektywie prowadzi do pogorszenia stanu zdrowia i zwiększenia ryzyka poważnych komplikacji. Powyższe przykłady pokazują, że choć unikanie problemów może wydawać się komfortowe na krótką metę, długofalowo prowadzi do ograniczeń w życiu zawodowym, osobistym i zdrowotnym. Przeciwdziałaniem jest uświadomienie sobie mechanizmów powstrzymujących nas przed podejmowaniem wyzwań oraz praca nad budowaniem odważnych i adaptacyjnych strategii radzenia sobie z nimi.

KOSZTY STRATEGII UNIKOWYCH

Pułapka strategii unikowych opiera się na mechanizmie, który polega na utrwalaniu przekonania, że unikanie jest jedyną bezpieczną strategią radzenia sobie z trudnościami. Rzecz w tym, że ignorując problemy, nie dajemy sobie szansy na ich rozwiązanie, co prowadzi do kumulowania się ich.

Głównym kosztem stosowania strategii unikowych jest utrata możliwości rozwoju emocjonalnego. W obliczu trudnych doświadczeń, takich jak konflikty, krytyka czy porażki, mechanizm unikania chroni nas przed natychmiastowym dyskomfortem, jednak jednocześnie blokuje możliwość nauki, akceptacji własnych ograniczeń, wykorzystania swojego potencjału oraz budowania odporności na stres. Długotrwałe stosowanie strategii unikania prowadzi do narastania lęków, niepewności i obniżenia poczucia własnej wartości, a to pogarsza nasze zdolności adaptacyjne.

Kluczowym krokiem wyjścia z pułapki unikania jest uświadomienie sobie, że unikanie problemów nie jest rozwiązaniem, lecz jedynie sposobem na chwilowe osłabienie bólu

Dodatkowo unikanie trudnych emocji i sytuacji sprawia, że umysł nie uczy się efektywnych strategii radzenia sobie, co z kolei może utrwalać cykl negatywnych doświadczeń i samoograniczających przekonań: im dłużej unikamy, tym trudniej nam zebrać się na odwagę, aby podjąć działanie, w następstwie czego pogłębia się przekonanie o własnej bezradności i nieskuteczności. Zamiast konfrontować się z problemem, nasz umysł zaczyna automatycznie szukać drogi ucieczki. W rezultacie uczymy się, że wycofywanie się jest najłatwiejszym sposobem radzenia sobie z trudnościami. Nie można pominąć również kosztów społecznych – unikanie problemów w relacjach interpersonalnych często skutkuje pogłębianiem izolacji społecznej, narastaniem poczucia osamotnienia oraz brakiem autentycznych więzi. Jeśli stosujemy strategię unikową, rzadziej próbujemy zmierzyć się z konfliktami, a te są niezbędnym elementem budowania relacji opartych na zaufaniu i wzajemnym szacunku. W konsekwencji możemy doświadczać trudności w utrzymaniu

bliskich związków, zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Decyzje o rezygnacji z wyzwań często skutkują utraconymi możliwościami rozwoju zawodowego, naukowego czy osobistego. Każda rezygnacja to potencjalnie niewykorzystany talent lub cenne doświadczenie. Z czasem coraz mniej angażujemy się w sytuacje mogące przynieść pozytywne zmiany, a poczucie satysfakcji stopniowo zamienia się w frustrację i żal za utraconymi szansami.

CO NAS TRZYMA W PUŁAPCE UNIKANIA

Mechanizmy podtrzymujące pułapkę strategii unikowych są głęboko zakorzenione w naszym systemie poznawczym i emocjonalnym. Kluczowym czynnikiem jest lęk – przede wszystkim lęk przed nieznanym, porażką czy oceną ze strony innych. Nasz mózg, działając według zasady „lepiej unikać, niż cierpieć”, automatycznie szuka sposobów, aby zminimalizować ryzyko emocjonalnego bólu. Przekonanie, że unikanie problemów jest sposobem na zachowanie kontroli nad własnym życiem, jest oczywiście błędne, ponieważ paradoksalnie przez unikanie trudności tracimy kontrolę nad własnym rozwojem i jesteśmy zmuszeni do życia w stanie ciągłej niepewności.

Innym ważnym aspektem jest tendencja do negatywnej samooceny. Kiedy stosujemy strategię unikową, często krytykujemy samych siebie za niepowodzenia, brak odwagi, zaniechania, opieszałość, nierealizowanie planów czy spędzanie życia w sposób niezgodny z naszymi pragnieniami. Taka samokrytyka wzmacnia przekonanie, że nie jesteśmy wystarczająco zdolni, by sprostać wyzwaniom, co prowadzi do jeszcze silniejszej tendencji do unikania. Mechanizm ten potęgowany jest dodatkowo przez doświadczenia z przeszłości, gdzie każda próba konfrontacji z trudnościami kończyła się emocjonalnym bólem lub odrzuceniem. W rezultacie nasze schematy myślowe zostają utrwalone, a pułapka unikania staje się coraz bardziej sztywną strategią radzenia sobie z życiem.

Kolejnym aspektem jest mechanizm autosabotażu. Sprawia on, że mimo wewnętrznej chęci zmiany często podświadomie działamy przeciwko sobie. Zjawisko to obserwuje się nie tylko w życiu zawodowym, ale również w sferze prywatnej, gdzie unikanie konfrontacji z własnymi emocjami staje się normą. W ten sposób tworzy się podwójna pułapka: z jednej strony rezygnujemy z możliwości rozwoju, a z drugiej pogłębiany przekonanie o własnej nieskuteczności.

ROZPOZNANIE PUŁAPKI UNIKOWEJ

Sygnałem ostrzegawczym, który może nas zaalarmować o tym, że znaleźliśmy się w pułapce strategii

unikowych, jest m.in. ciągle przekładanie decyzji i działań. Jeśli regularnie odkładamy na później ważne zadania lub decyzje oraz mimo świadomości istnienia problemu ciągle znajdujemy powody, by nie podjąć działania, może to świadczyć o tym, że obawiamy się porażki lub krytyki.

Podobnie, gdy unikamy konfrontacji. Objawia się to trudnościami w wyrażaniu swoich uczuć, potrzeb czy opinii, zwłaszcza w sytuacjach konfliktowych, co może świadczyć o tendencji do wycofywania się.

Sygnałem może być także niska samoocena. Ciągłe krytykowanie siebie i brak wiary w swoje możliwości to częsty element u osób rezygnujących z podejmowania ryzyka.

Kolejny znak to nadmierne analizowanie sytuacji. Takie działanie może prowadzić do paraliżu decyzyjnego. Zamiast podejmować konkretne kroki, spędzamy godziny na rozważaniu „co, jeśli...”. Ostatecznie całkowicie rezygnujemy z wyboru.

Następny sygnał to izolacja społeczna. Unikanie sytuacji społecznych i konfrontacji interpersonalnych często prowadzi do ograniczenia kontaktów. To zaś potwierdza negatywny obraz samego siebie.

Na koniec – poczucie stagnacji. Gdy życie wydaje się monotonne – wprawdzie nie doświadczamy niepowodzeń, ale również nie ma w nim rozwoju – może to oznaczać, że strategia unikania zdominowała nasze podejście do problemów.

JAK SOBIE RADZIĆ Z PUŁAPKĄ UNIKANIA

Mechanizmy unikania można zmieniać, choć wymaga to świadomej pracy nad sobą. Kluczowym krokiem jest uświadomienie sobie, że unikanie problemów nie jest rozwiązaniem, lecz jedynie sposobem na chwilowe osłabienie bólu. Życie, rozwój, uczenie się i zdobywanie nowych kompetencji nierozzerwalnie wiążą się z doświadczaniem niepokoju. Przekonanie o całkowitym wyeliminowaniu niepokoju jest iluzją. Pojawienie się lęku podczas przekraczania granic tego, co znamy, stanowi naturalny mechanizm adaptacyjny.

Kluczową umiejętnością jest akceptacja dyskomfortu jako przejściowego stanu, a nie powodu do ucieczki. Oznacza to pozwolenie sobie na doświadczanie niepewności i przeżywanie niekomfortowych emocji. Dzięki temu możemy dostrzec, że choć przez pewien czas będziemy czuć się niekomfortowo, lęk i inne trudne emocje nie trwają wiecznie. Paradoksalnie im bardziej zgadzamy się na przejściowy dyskomfort związany z wyzwaniami, tym większą swobodę zyskujemy w kształtowaniu naszej życiowej ścieżki. Prawdziwa dojrzałość emocjonalna przejawia się w zdolności do transformacji

lęku w motor działania, a nie w dążeniu do jego całkowitej eliminacji. Warto również zadać sobie pytanie: „Czego naprawdę się boję i dlaczego rezygnuję z działania?”. Takie pytanie skieruje nas ku poszukiwaniu głębszych schematów emocjonalnych i przekonań ograniczających nasze działanie. Dodatkowo można siebie zapytać: „W jakich konkretnych sytuacjach sięgamy po strategię unikania?”, „Jakich emocji wtedy doświadczamy?”, „Jakie myśli i przekonania nam towarzyszą?”. Odpowiedzi mogą pomóc w zidentyfikowaniu sztywnych, nieadaptacyjnych wzorców reagowania.

Niezwykle pomocne mogą być również proste, codzienne ćwiczenia, podczas których celowo doświadczamy dyskomfortu. Należy przy tym pamiętać, że podejmowanie wyzwań powinno być stopniowe. Nie chodzi o próbę zmiany wszystkiego naraz, lecz o wytworzenie stabilnych mechanizmów zdrowego radzenia sobie z trudnościami.

Na koniec warto pamiętać o dwóch ważnych elementach zmiany. Pierwszym jest wsparcie społeczne. Rozmowa z bliskimi, przyjaciółmi czy terapeutą może dostarczyć cennego wsparcia emocjonalnego. Świadomość, że nie jesteśmy sami w naszych trudnościach, często pomaga przełamać opór przed konfrontacją z problemami.

Druga rzecz to świadomość, że każda zmiana to proces wymagający czasu i cierpliwości. Ważne jest, aby dać sobie przestrzeń na eksperymentowanie z nowymi sposobami działania. Rozpoczęcie od drobnych zmian może z czasem przekształcić się w trwały model zachowania, który pozwoli na świadome stawianie czoła trudnościom. Dzielenie się swoim doświadczeniem z innymi może z kolei zainspirować kogoś do wyjścia z pułapki strategii unikania. //



IGOR ROTBERG

psycholog i certyfikowany psychoterapeuta. Prowadzi szkolenia z zakresu psychoterapii, wykłady oraz webinary psychologiczne, a także konsultacje i grupy ćwiczeniowo-konsultacyjne dla psychoterapeutów. Specjalizuje się w pracy z osobami z doświadczeniem traumy oraz z zaburzeniami osobowości. Autor książek o psychoterapii