

AFIRMACJE, KTÓRE NIE DZIAŁAJĄ

W kulturze współczesnej, przesyconej obietnicami szybkiej zmiany i prostych recept na dobre życie, **afirmacje, jednozdaniowe slogany motywacyjne, stały się ikoną poppsychologii**, symbolem kultu pozytywnego myślenia. W założeniu mają pomagać, w rzeczywistości potrafią zaszkodzić

TEKST Igor Rotberg / ILUSTRACJA Agnieszka Zaniewska

Pragnienie komfortu i szczęścia to nasza naturalna ludzka potrzeba. Kiedy w życiu pojawiają się napięcia, konflikty, kryzysy albo zwykła szarość codzienności, chcemy uwierzyć, że wystarczy właściwe nastawienie, aby nasze doświadczenia stały się lepsze. David Bedrick, terapeuta i autor książki „The Unshaming Way”, zwraca uwagę, że kusi nas obietnica istnienia drogi na skróty do dobrego życia, jaką jest pielęgnowanie określonego rodzaju myśli. Stąd już niedaleko do przekonania, że jeśli będziemy powtarzać sentencje o własnej wartości, pewności siebie i spokojnej przyszłości, to nasze życie faktycznie zacznie je przypominać. W praktyce wygląda to jednak inaczej.

ZASŁUGUJESZ NA WSZYSTKO, CO NAJLEPSZE

Najbardziej znanym badaniem dotyczącym afirmacji jest praca Joanne Wood oraz współpracowników, bada-

czy z Uniwersytetu Waterloo i Uniwersytetu New Brunswick. Wyniki opublikowane w 2009 r. w czasopiśmie „Psychological Science” pokazały, że afirmacje działają wyłącznie w wąskiej grupie osób. Jeżeli ktoś ma raczej stabilne poczucie własnej wartości, wówczas pozytywne zdania o sobie mogą nieznacznie wzmocnić jego nastrój. Gdy jednak samoocena jest niska, efekt okazuje się odwrotny.

Wyobraźmy sobie osobę, która przez lata słyszała, że jest niewystarczająca. Ma za sobą doświadczenia zniekształcające jej obraz własnej wartości, a jej wewnętrzny dialog jest pełen krytyki. Taka osoba dostaje radę, aby codziennie powtarzać formułkę, że jest wyjątkowa i zasługuje na wszystko, co najlepsze. W pierwszej chwili brzmi to jak obietnica odczucia ulgi. W rzeczywistości uruchamia się dysonans, rozdźwięk pomiędzy tym, jak postrzega siebie, a słowami, które ma powtarzać. Zamiast poprawy nastroju pojawia się napięcie, odczucie fałszu, czasem nawet smutek lub wstyd. Badacze wykazali, że u osób z niską samooceną afirmacje intensyfikują trudne emocje, ponieważ gwałtownie konfrontują pragnienie innego życia z realnym doświadczeniem. Powstaje psychologiczna luka, której nie da się zakleić ani cytatem, ani stwierdzeniem zapisanym w pięknym notesie.

Badanie pokazało jeszcze coś ważnego. Uczestnicy eksperymentu z niską samooceną, którzy przez chwilę

koncentrowali się na własnych wadach, reagowali lepiej niż ci, którzy zmuszali się do afirmowania pozytywnych sformułowań na swój temat. Przyznanie się przed sobą do negatywnych myśli poprawiało ich nastrój. Wniosek jest prosty, choć mało zgodny z duchem poppsychologii: gdy nasza podszyta niepewnością percepcja siebie drastycznie odbiega od treści afirmacji, dochodzi do wewnętrznego konfliktu i zamiast wsparcia pojawiają się frustracja oraz poczucie fałszu.

PUŁAPKI AFIRMACJI

O afirmacjach często mówi się jako o czymś nieszkodliwym. „Jeżeli nie pomogą, to przynajmniej nie zaszkodzą” – słyszymy nieraz. Psychologowie zwracają jednak uwagę, że afirmacje bardzo łatwo zaczynają pełnić funkcję zachowań unikowych. Mamy wtedy do czynie-

wewnętrznych. Afirmacje mogą pozornie podtrzymywać poczucie spokoju, lecz robią to kosztem kontaktu z prawdziwymi emocjami. Kiedy ignorujemy lęk, złość lub smutek, one nie znikają, tylko przybierają inną formę, albo koszt utrzymania ich poza świadomością staje się bardzo wysoki.

Jeśli po rozstaniu pogrążona w smutku osoba słyszy od przyjaciela: „Zawsze mogło być gorzej” – zamiast ulgi często czuje wyrzuty sumienia, że zbyt mało docenia własne szczęście.

Podobnie bywa w rodzicielstwie. Świeżo upieczona mama, która po długim dniu spędzonym z płaczącym dzieckiem stoi przed lustrem i powtarza: „Jestem spokojna i zrelaksowana”, z każdym kolejnym powtórzeniem czuje, jak te słowa coraz mniej pasują do jej rzeczywistości. Napięcie narasta, dziecko nadal nie chce zasnąć,

W mediach społecznościowych króluje kult pozytywności. Mówi się, że wystarczą odpowiednie nastawienie, chęć i wiara w siebie, a świat zacznie działać po naszej myśli. Takie podejście jest szczególnie atrakcyjne, bo daje poczucie kontroli. Niestety, często jest to kontrola pozorna

nia z pozornym radzeniem sobie, a to – choć przynosi chwilową ulgę – nie prowadzi do zmiany.

W codziennym życiu wygląda to tak, że zamiast zająć się konfliktem w związku, powtarzamy „zaklęcie”, że wszystko jest w porządku i że jesteśmy wdzięczni za to, co mamy. Zamiast przyznać, że praca nas wyczerpuje i wymaga decyzji, mówimy sobie, że jesteśmy pełni energii i gotowi na nowe wyzwania. Może to przynosić chwilowe odczucie ulgi lub zadowolenia, jednak odrealnia nasze doświadczenie.

Owo unikanie ma swoją cenę. Zaczynamy żyć w świecie własnych deklaracji, a nie w świecie realnych emocji. Wierzmy w fałszywą obietnicę, że silna wola i afirmacje gwarantują życie bez konfliktów. Łatwo wówczas ulec przekonaniu, że każda zmiana jest możliwa, jeśli tylko będziemy wystarczająco intensywnie powtarzać właściwe sformułowania. Taki sposób myślenia prowadzi do funkcjonowania w świecie fantazji, który prędzej czy później zderza się z rzeczywistością. W dłuższej perspektywie może natomiast skutkować poczuciem pustki i dezorientacji.

Ktoś, kto od miesięcy mówi sobie, że jest spokojny, a jednocześnie codziennie czuje napięcie w klatce piersiowej, zaczyna tracić zaufanie do swoich sygnałów

a do zmęczenia dochodzi irytacja lub poczucie winy, że nie potrafi „być szczęśliwa 24 godziny na dobę”.

Ten krąg frustracji dobrze pokazuje, że odłączanie się od trudnych emocji nie rozwiązuje problemów, a wręcz bywa szkodliwe. Nie tylko łatwo dojść wówczas do wniosku, że skoro nie potrafimy poczuć tego, co powtarzamy, to jesteśmy jacyś niewłaściwi, lecz także możemy odwlekać moment szukania realnej pomocy. Ktoś, kto zмага się z narastającym poczuciem bezradności, może długo wierzyć, że samodzielnie poprawi swoje samopoczucie, jeśli tylko „jeszcze trochę się postara”.

NADPRODUKCJA POZYTYWNOŚCI

Wraz z rosnącą popularnością uproszczonego języka psychologii pojawił się kult pozytywności. Widać go w mediach społecznościowych, na okładkach czasopism i w codziennych rozmowach. Mówi się, że wystarczy odpowiednie nastawienie, chęć i wiara w siebie, a świat zacznie działać po naszej myśli. Takie podejście jest szczególnie atrakcyjne, bo daje poczucie kontroli. Niestety często jest to kontrola pozorna.

Psychologia pozytywna, która stała się źródłem wielu motywacyjnych haseł, w swoim oryginalnym kształcie niewiele miała wspólnego z naiwnym optymiz-

zmem. Prace psychologa Martina Seligmana, twórcy psychologii pozytywnej, podkreślały znaczenie sensu, odporności psychicznej, budowania satysfakcji oraz świadomego zaangażowania w relacje społeczne. Pozytywność nie była celem samym w sobie, lecz raczej skutkiem realnego funkcjonowania w świecie, z uwzględnieniem wyzwań i ograniczeń.

W wersji popkulturowej pozytywność stała się jednak swoistym dogmatem. Pojawiło się przekonanie, że nieprzyjemne emocje są wadliwe, że przyciągają złe zdarzenia, że świadczą o słabej kondycji psychicznej. To prowadzi do paradoksu. Im bardziej próbujemy być szczęśliwi, tym bardziej stajemy się spięci i zaniepokojeni, że nie spełniamy standardu wiecznego zadowolenia. Coraz częściej mówi się o tzw. toksycznej pozytywności, rozumianej jako wymuszanie optymizmu niezależnie od okoliczności. Przykładowo, gdy osoba pogrążona w żalobie słyszy sztucznie radosną radę: „Zawsze masz powody do wdzięczności”, może uznać, że nie ma prawa czuć smutku. Długofalowo takie lekceważenie trudności prowadzi do izolacji, bo osoba w kryzysie zaczyna się zamykać z poczuciem winy, że „źle przeżywa” swoją sytuację. Podobnie mogą działać afirmacje wymierzone w „nadmierny” stres czy ból. Uwaga skupia się wtedy na idealnych obrazach zdrowia i szczęścia, co utrwala błędne przekonanie, że każdy problem można samym myśleniem przekształcić w coś dobrego. Możemy wtedy wątpić w prawo do własnych uczuć. Tymczasem smutek, lęk czy złość same w sobie nie są dowodem porażki, lecz częścią zdrowej reakcji na trudne wydarzenia.

ZAMIAST SZTUCZNEGO OPTYMIZMU

Z badań nad regulacją emocji wiemy, że najlepiej działają stwierdzenia oparte na faktach, zniuansowane i możliwe do przyjęcia. Ktoś z niską samooceną nie poczuje się lepiej po powtarzaniu zdania, że jest wyjątkowy, ale może doświadczyć odrobiny ulgi, kiedy powie sobie, że uczy się czegoś nowego, że jego trudne emocje są zrozumiałe, że ma prawo czuć to, co czuje.

Warto również pozwalać sobie na przeżywanie smutku, lęku czy złości zamiast tłumienia ich. Czasami wsparciem będzie rozmowa z zaufaną osobą albo prowadzenie dziennika emocji, który pomaga zobaczyć, co naprawdę się z nami dzieje. Badania pokazują, że wyrażenie trudnych emocji, np. w psychoterapii czy w kontakcie z kimś życzliwym, często poprawia nastrój bardziej niż narzucanie sobie sztucznego optymizmu.

Długofalowo warto budować przekonania o sobie oparte na doświadczeniach, a nie tylko na wewnętrznym monologu. Simon Gelsthorpe, rzecznik Brytyjskiego Towarzystwa Psychologicznego, podkreśla, że poczucie własnej wartości wyłania się z relacji z innymi

oraz z naszych życiowych dokonań, a nie z powtarzania fraz przed lustrem. Zamiast automatycznie uruchamiać afirmacje, czasem lepiej po prostu opowiedzieć komuś o swoich wątpliwościach. Szukanie ratunku jedynie w „powtarzaniu zdań” bywa ucieczką od problemów, natomiast otwarta rozmowa daje szansę na realne rozwiązania.

POTRZEBUJEMY ZGODY NA TO, CO TRUDNE

Oczywiście nie każde pozytywne zdanie jest z definicji szkodliwe. Używane ostrożnie, w połączeniu z refleksją, doświadczeniem i relacją, może czasem pełnić funkcję drobnego przypomnienia o zasobach. Problem pojawia się wtedy, gdy traktujemy je jak główny sposób radzenia sobie i zastępstwo dla rzeczywistej pomocy. Nadprodukcja pozytywności, przecenianie siły myśli i upraszczanie złożoności ludzkich emocji prowadzą do narzacji, która potrafi zaszkodzić. Same słowa nie zastąpią bowiem realnej zmiany. Pusty entuzjazm bez pokrycia w przeżyciu i działaniu może działać odwrotnie do zamierzeń. Ostatecznie zdrową strategią jest nie tyle unikanie negatywów, ile ich akceptacja. Lepiej inwestować w małe, konkretne sukcesy, które potwierdzają nasze mocne strony, niż wmawiać sobie, że „wszystko jest świetnie” na zawołanie. Zdrowe podejście uwzględnia i akceptuje przeciwności losu oraz trudne emocje, uznając je za część życia, a nie za błąd szybko „naprawialny” pozytywną myślą.

Nie potrzebujemy kolejnych motywacyjnych sloganów. Bardziej potrzebujemy prawdy o własnych doświadczeniach, większej uważności na to, co realne. I więcej przestrzeni na to, że nie wszystko da się załatwić jednym zdaniem wypowiedzianym do lustra. //



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