

Ćwiczenie należy wykonać w następujący sposób: Przeskakuj od kropki do kropki pod tekstem, obejmując polem peryferyjnym tekst. Ćwiczenie ma na celu nauczenie Ciebie zmniejszenia ilości pojedynczych fiksacji (zatrzymań) w każdym wersie tekstu.

Psychotransgresja a narzekanie

Psychotransgresja to przekraczanie granic własnego umysłu. Jak można to rozumieć? Zazwyczaj przekraczanie własnych granic rozumiane jest jako rozwój. Może to dotyczyć kompetencji zawodowych ale także umiejętności potrzebnych w życiu prywatnym. Czasami dłuższe zatrzymanie się w jednym miejscu, zajmowanie się przez dłuższy czas tym samym nudzi nas. Nie jest to dla nas już czymś tak bardzo atrakcyjnym, jak było na początku. Można tutaj podać przykład związku miłosnego, w którym partnerzy na początku bardzo są w sobie zafascynowani, zafascynowani sobą. Mają więc motywację, żeby budować ten związek, robić rzeczy, które pozwalają na to, by zbliżyć się do siebie. Podobnie jest z ćwiczeniem nowych umiejętności, chociażby w sporcie. Po pewnym czasie po prostu następuje znudzenie. W psychologii istnieje prawo motywacji, która przedstawia krzywą wskazującą, jak nasza motywacja zmienia się. Jest to prawo Yerkesa-Dodsona, które mówi że motywacja przez pewien okres wzrasta do momentu załamania się, po czym jej wartość maleje. W związku załamanie to może oznaczać początek kryzysu tj. chwilowego znudzenia partnerem lub też konfliktu pomiędzy obiema stronami. W życiu natomiast będzie to wyglądało tak, że w pewnym momencie nastąpi regres w działaniach, motywacja zacznie spadać, możemy poczuć się chwilowo wypaleni.

Co ludzie robią w takich momentach? Odpowiedzi jest wiele, jednak mnie akurat nasuwa się jako jedna z pierwszych- narzekanie. To zachowanie jest bardzo powszechne , szczególnie częste jest w Polsce. Nasz naród ma zwyczaj narzekać.. Powody znajdują się zawsze. Znani badacze Bogdan Wojciszke i Wiesław Baryła potwierdzili dużą częstotliwość narzekania wśród Polaków. W ich badaniu nad samopoczuciem większość badanych na pytanie „jak się czujesz” odpowiedziała „gorzej niż zwykle”. Przy tym odsetek osób czujących się w ten sposób rósł wraz z wiekiem osób badanych. Wysłany został więc wniosek, iż Polacy zdają się mieć skłonność do narzekania na swój nastrój oraz samopoczucie.

Narzekanie a postęp

Przyjęło się myśleć, że jeśli ktoś narzeka, to przestaje działać, załamuje się, widzi rzeczywistość w szarych barwach i nie ma ochoty jej zmieniać. Czasami przez pewien czas występuje tendencja do tkwienia w marazmie. Myślę jednak, że jeżeli ten okres jest przejściowy i po nim następuje rozkwit, to można powiedzieć, że jest on nam potrzebny. Pewnie zapytasz Czytelniku- jak to? Przecież w życiu należy cały czas iść do przodu, nie zatrzymywać się, gdyż zatrzymanie oznacza regres. A może miałeś już taki okres w którym czuleś(aś) się rozbity(a) a po nim wstępowały w Twoje ciało i umysł nowe siły i praca szła Ci lepiej niż kiedykolwiek? Co musiało jednak nastąpić, żeby przyszedł ten moment w którym było można powiedzieć sobie z całkowitą pewnością i werwą w głosie, że teraz mogę podjąć następne wyzwania?

Bardzo często jest tak, że ludzie w momentach kryzysu czy braku motywacji mają tendencję właśnie do narzekania. Mają potrzebę „wygadania się”. Tym samym w pewnym sensie obrabiają dany problem, pozwala to na przyjrzenie się danej sprawie z wielu stron i zrozumienie sytuacji. Krótko mówiąc, tak jak opisywała to Robin Kowalski, narzekanie może być rodzajem diagnozy, która pozwala określić co jest źle, dlaczego tak jest i jak być powinno. Z własnego doświadczenia wiem także, że jeśli tkwię w jakimś martwym punkcie, to denerwuje mnie nie tylko moje nieróbstwo, ale także to, że nic nowego nie osiągam. Że zadowolilem się czymś małym i na tym poprzestaję. Denerwuje mnie też to, że nic nie dzieje się w moim życiu. Zatem dosyć donośną funkcją narzekania jest funkcja katartyczna, oczyszczająca.

Wróć jednak do psychotransgresji. Jak ona się ma do tego, co tutaj napisałem na temat narzekania? Nasuwa się tutaj bardzo prosta odpowiedź, która brzmi: narzekanie jest motorem psychotransgresji. Można powiedzieć, że z narzekania może skorzystać nie tylko osoba narzekająca, ale także osoba, która jej słucha.

Na podstawie badań opinii społecznej można stwierdzić, jakie nastroje panują w społeczeństwie i na różne sposoby temu zaradzić. Potrzeba jest przecież matką wynalazków- jeśli społeczeństwo narzeka, należy wymyślić coś, żeby było one zadowolone. Na tej podstawie mogą powstawać rzeczy nowe, kultura może rozwijać się. Czy narzekanie jest zatem potrzebne? Na podstawie tego, co tutaj napisałem, należy stwierdzić, że tak. Myślę jednak, że jest to narzędzie, którego nie wolno nadużywać. Po okresie marazmu, kiedy już narzekanie

spełniło swoją rolę i wiadomo, co jest do naprawienia, byłoby moim zdaniem
wskazane myślenie w sposób ukierunkowany na cel czyli „należy zrobić to i to”,
„to zrobię tak, do tego zastosuję tym razem inną strategię”, „ a może zrobimy to
w ten sposób”. Działanie będzie wtedy bardziej ciekawe i rozwijające, tym
samym przyniesie więcej satysfakcji. Zachęcam więc do działania w sposób
innowacyjny nie tylko w pracy ale także w życiu codziennym. Myślę też,
że warto uczyć tego nasze dzieci i być dla nich inspiracją do działania. Jest to
istotne, jeśli chcemy aby nasze dziecko w przyszłości miało dostatnie
i satysfakcjonujące życie opierające się na ciekawych związkach z ludźmi oraz
karierze przynoszącej zysk w postaci pieniędzy i szczęścia.

--

Władek Ochojski
www.twojrozwoj.pl
wladek_ochojski@twojrozwoj.pl