

Wpływ otoczenia i wsparcia społecznego

Przez otoczenie - znajomych, sąsiadów, dalszych krewnych - byłam odbierana jako "dobra dziewczyna", która się poświęca. Tyle, że to określenie nigdy nie sprawiało, że czułam się wartościowa. Sprawiało jedynie, że czułam się jak osoba, której wszystkim żal - a w domyśle: dobrze, że to nie dotyczy mnie. Litość to jednak nie to, czego człowiek naprawdę potrzebuje w oczach innych. Człowiek potrzebuje napędu, motywacji i wiary - nie współczucia z bezpiecznej odległości.

To rozróżnienie ma solidne podstawy psychologiczne: wsparcie społeczne działa jako realny zasób motywacyjny tylko wtedy, gdy niesie ze sobą wiarę w naszą sprawczość, a nie wyłącznie współczucie dla naszej sytuacji. Litość stawia nas w roli osoby, której coś się przydarza - biernej. Wiara i realna pomoc stawiają nas w roli osoby, która działa. To dlatego jeden życzliwy człowiek, który naprawdę pomaga, potrafi zrobić więcej dla naszej motywacji niż dziesięciu, którzy tylko współczują z boku.

Zatrzymaj się na chwilę

Wróć myślami do sześciu mechanizmów, o których przeczytałeś/eś: przemęczenie i stres, perfekcjonizm, lęk przed porażką, zbyt ambitne cele, brak poczucia sensu, wpływ otoczenia.

Zapisz odpowiedzi na dwa pytania:

- 1. Który z tych mechanizmów rozpoznajesz u siebie najczęściej - i w jakiej konkretnej sytuacji ostatnio dał o sobie znać?*
- 2. Gdybyś miała/miał opisać go jednym zdaniem, tak jak ja opisałam swoje doświadczenie z operacją albo z pisanem magisterki - jak brzmiałoby to zdanie?*

Nie musisz na razie nic z tym robić. Samo nazwanie mechanizmu to już pierwszy krok - do konkretnych narzędzi wrócimy w rozdziale 6.