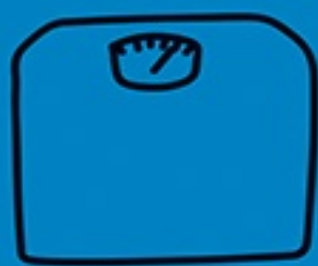


Sarah Knight

Magia *olewania*

Jak przestać spędzać czas, którego się nie ma, z ludźmi, których się nie lubi, robiąc rzeczy, których się nie chce robić



Sarah Knight

Magia

Jak przestać spędzać czas, którego się nie ma, z ludźmi,
których się nie lubi, robiąc rzeczy, których się nie chce robić



This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, USA.

Tytuł oryginału: ***the life-changing magic of not giving a f*ck***

Projekt okładki: *Ewa Iwaniuk&Visual/www.andvisual.pl*

Przekład: *Magdalena Macińska*

Redaktor prowadzący: *Bożena Zasieczna*

Redakcja techniczna: *Sylwia Rogowska-Kusz*

Skład wersji elektronicznej: *Robert Fritzkowski*

Korekta: *Zespół*

Copyright © 2015 by Emergency Biscuit Inc.

© for the Polish edition by MUZA SA, Warszawa 2017

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, przechowywana jako źródło danych i przekazywana w jakiegokolwiek formie zapisu bez pisemnej zgody posiadacza praw.

ISBN 978-83-287-0553-1

MUZA SA

Wydanie I

Warszawa 2017

Spis treści

Sprostowanie w kwestii olewania

Wstęp

Część I

O przejmowaniu się i odpuszczaniu sobie

Część II

Podjmij decyzję, że nie będziesz się przejmować

Część III

Odpuszczanie sobie

Część IV

Odpuszczanie sobie pewnych rzeczy radykalnie zmienia życie

Posłowie

Podziękowania

Sprostowanie w kwestii olewania

Ta książka jest o odpuszczaniu sobie niektórych spraw, olewaniu ich. Aby ukazać praktyczny wymiar zastosowanej przeze mnie metody Zero Żalu w wymiarze ilościowym, przyznałam się na łamach książki do wyeliminowania ze swojego życia wielu przedmiotów, idei, wydarzeń, aktywności, a nawet ludzi. Możesz nie zgodzić się z moimi wyborami. To twoje prawo. Może nawet rozpoznasz siebie w którymś z opisanych przeze mnie przykładów, zwłaszcza jeżeli jesteś rodzicem małego dziecka, miłośnikiem karaoke, moją przyjaciółką lub przyjacielem, członkiem rodziny lub byłym współpracownikiem. Jeżeli tak się stanie, to albo masz rację, albo coś ci się przywidziało. W każdym razie, jeżeli poczujesz się urażona lub urażony tym, co napisałam, to znaczy, że naprawdę potrzebujesz tej książki. Od razu przejdź do podrozdziału: „Przestać się przejmować tym, co sądzą inni ludzie”.

Pamiętaj: to złudzenie, że książka ta mogła być przygotowana, zaaprobowana lub zatwierdzona przez Marie Kondo i jej wydawców.

Wstęp

Jeżeli choć w niewielkim stopniu mnie przypominasz, to na pewno długo przejmowałaś się zbyt wieloma rzeczami. Czujesz się przytłoczona obowiązkami, przeciążona. Jesteś zestresowana, pełna niepokoju, a może nawet na myśl o podjętych zobowiązaniach ogarnia cię panika. Masz wrażenie, że życie cię przerosło.

Magia olewania jest książką dla tych wszystkich, którzy pracują za dużo, na rozrywce spędzają za mało czasu i nigdy nie mają go wystarczająco dużo dla uszczęśliwiających ich ludzi i spraw, które naprawdę sprawiają im radość.

Ja miałam prawie trzydzieści lat, kiedy zaczęłam sobie uświadamiać, że można zacząć bagatelizować pewne rzeczy. Musiała jednak minąć jeszcze prawie dekada, zanim udało mi się te spostrzeżenia wprowadzić w życie. Ta książka jest podsumowaniem wszystkiego, czego się nauczyłam na temat odpuszczania sobie, to świadectwo przyjemności, jaką zyskałam dzięki mojej postawie. To poradnik, który poprowadzi krok po kroku tych, którzy chcą uwolnić się od kajdanów bezustannego przejmowania się i pragną wieść zdrowsze i szczęśliwsze życie.

Tytuł brzmi znajomo? Tak, tak! Słyszałaś zatem o Marie Kondo, ekspertce od odgracania przestrzeni i książce *Magia sprzątnania*, jej autorstwa, która gości na szczycie list bestsellerów na całym świecie. Miliony ludzi odkryło dwuetapową metodę KonMari, obejmującą wyrzucanie rzeczy, które nie wywołują radości, a następnie organizowanie tych, które zostały. W rezultacie otrzymuje się czystą i harmonijną przestrzeń mieszkalną, która – jak twierdzi Kondo – ma ogromny wpływ na inne dziedziny życia.

Ale co japońska książka o sprzątnaniu ma wspólnego z moim manifestem odpuszczania sobie pewnych spraw?

Myślałam, że już o to nie zapytasz!

Marie Kondo uczy, jak efektywnie porządkować przepełnioną przestrzeń fizyczną, a ja chcę ci zaproponować...

Oczyszczenie umysłowych szuflad z balastu życiowego

Latem 2015 roku odeszłam z pracy w dużym wydawnictwie i porzuciłam ścieżkę zawodową, którą podążałam od piętnastu lat. Zaczęłam pracować jako redaktorka i pisarka – wolny strzelec. W dniu, w którym opuściłam mój wypasiony wieżowiec i ześlizgnęłam się z drabiny korporacyjnej szybciej niż striptizerka z rury po skończonym występie, wyeliminowałam ze swojego życia mnóstwo przeszkadzaczy związanych z moimi szefami, współpracownikami, dojazdem do pracy, garderobą, budzikiem.

Przestałam się przejmować szkoleniami sprzedażowymi, strojami półwizytowymi i spotkaniami w ratuszu. Przestałam podliczać dni urlopu, jak więzień odhaczający czas do końca pobytu za kratami.

Kiedy uwolniłam się od korporacyjnego jarzma, zyskałam więcej wolnego czasu i swobodę wykorzystania go w sposób, o jakim tylko zamarzę. Spałam do momentu, kiedy czułam się gotowa, żeby wstać, jadałam obiady z mężem, pracowałam nad kilkoma zleceniami (albo szłam na plażę) i unikałam jak ognia nowojorskiego metra.

Ja także przeczytałam *Magię sprzątnia*. Jestem ogólnie schludną osobą i nie sądziłam, że porady Marie Kondo będą mi niezbędne, ale zawsze szukam sposobów, żeby moje mieszkanko choć trochę przypominało te z fotografii w magazynach wnętrzarskich. Ponadto byłam panią swojego czasu – mogłam pracować, spać albo odgracać, jeśli tylko miałam na to ochotę.

Muszę przyznać, że ta książeczka działa, tak jak się ją reklamuje. To była niemalże... magia.

W ciągu kilku godzin odczarowałam szufladę ze skarpetkami, co oznacza pozbycie się skarpetek, których się nie lubi ani nie nosi (no, w tym przypadku były to skarpetki mojego męża, których on nie lubi ani nie nosi), a następnie złożenie pozostałych, żeby prezentowały się nieskazitelnie niczym żołnierze na paradzie – tak żeby po otwarciu szuflady jednym rzutem oka można było ocenić jej zawartość. Kiedy mąż zobaczył rezultaty moich działań, przestał uważać, że zachowuję się jak opętana i natychmiast przeszedł na moją stronę. Jeszcze tego samego dnia posprzątał resztę szuflad i szafę.

Jeżeli nie czytałaś książki Marie Kondo, to pozwól, że wyjaśnię, skąd u nas taki przypływ motywacji. Poza tym, że wyrzuciliśmy ubrania, których nie potrzebujemy oraz te, które nas nie cieszą (a więc mamy radość z tych, które nam pozostały), skróciliśmy czas na szukanie tego, co mamy założyć (bo na pierwszy rzut oka widać, co jest w szufladzie). Nic już się nie gubi wciśnięte na półkach (ponieważ składamy ubrania zgodnie ze wskazówkami Marie Kondo) i o wiele mniej pierzemy (bo nie mamy

falszywego przekonania, że skończyły nam się ubrania, podczas gdy czyste ciuchy leżą pogniecione w kącie, np. pod parą spodni, których nie nosimy, bo już nie pasują).

Innymi słowy: nasze życie jest znacznie piękniejsze, odkąd jesteśmy w stanie znaleźć wszystkie skarpetki. Tygodniami głosiłam te prawdy każdemu, kto był gotowy słuchać (albo i nie chciał tego robić).

Po rzuceniu pracy i uporządkowaniu skarpetek poczułam, że czas zmienić moje życie!

Kiedy tak kontemplowałam mój wyjątkowo czysty dom, czułam w sobie większy spokój. Miałam puste przestrzenie i uporządkowane szafki kuchenne. Ale tak naprawdę chodziło o wolność, jaką czułam po odejściu z pracy, w której nie byłam szczęśliwa, oraz o możliwość włączenia do mojego życia ludzi, którzy dawali mi szczęście, i rzeczy, przebywanie w otoczeniu których byłoby przyjemne. To były rzeczy, które nie zajmowały właściwego miejsca w moim życiu nie z powodu złego złożenia, lecz **zbyt wielu moich obowiązków i zbyt dużego umysłowego bałaganu**.

To wtedy zdałam sobie sprawę, że przecież nie chodzi o skarpetki!

Nie zrozum mnie źle. Podziwiam Marie Kondo, że zaczęła rewolucję odgracania przestrzeni materialnej i szukania radości w życiu. Sprawdziło się to w moim przypadku i milionów ludzi na świecie. Jednak jak sama mówi: „Życie zaczyna się, kiedy posprzątasz dom”.

Cóż, ja posprzątałam dom. Prawdziwa magia przyszła wtedy, kiedy skupiłam się na balaście życiowym.

Zróbmy krok w tył.

Sztuka porządkowania w głowie

Od urodzenia wszystkim się przejmuję. Może ty też?

Jako urodzona perfekcjonistka przez całe dzieciństwo i okres nastoletni wszystkim się przejmowałam. Brałam się za rozliczne projekty, zadania, wypełniałam testy, żeby tylko udowodnić swoją wartość rodzinie, przyjaciołom, a nawet przypadkowym znajomym. Spotykałam się z ludźmi, żeby okazać dobrą wolę. Wykonywałam zniechęcające prace, żeby wyglądać na pomocną. Jadłam potrawy, które mnie odrzucały, po to, żeby nie być niemłą. Zbyt wieloma rzeczami się przejmowałam i trwało to stanowczo zbyt długo.

Po raz pierwszy poznałam kogoś, kto się nie przejmował, kiedy miałam dwadzieścia kilka lat. Nazwijmy go Jeff. Był przedsiębiorcą, który odniósł sukces i człowiekiem mającym wielu znajomych. Jeff nie zajmował się rzeczami, których nie chciał robić,

a jednak był lubiany i szanowany. Nie przychodził na pokaz taneczny twojego dziecka ani pomachać ci na mecie maratonu, ale nie miało to znaczenia, bo taki był – przyjazny, towarzyski i przejmował się tym, co dla niego było naprawdę ważne, czyli bliskimi relacjami ze swoimi dziećmi, graniem w golfa, oglądaniem ulubionego teleturnieju. A co z resztą?

Odpuszczał sobie to.

Zawsze wydawał się taki zadowolony, no i po prostu szczęśliwy. Często, kiedy spędzałam z nim czas, mówiłam sobie, że chciałabym być taka jak on.

Miałam sąsiada, który mieszkał piętro niżej, a który był istnym utrapieniem. Z jakiegoś powodu zależało mi na jego opinii, więc poddawałam się jego bezsensownym prośbom (na przykład zagonił do mojego mieszkania znajomego, żeby ten biegał po nim w zimowych butach, podczas gdy ja słuchałam w jego mieszkaniu razem z nim, czy nie roznosi się hałas. Oczywiście nic nie słyszałam, ale przyznałam, że „jest trochę głośno”).

Z pewnością był z lekka niezrównoważony i nie bardzo wiem, dlaczego miało to znaczenie, czy mnie lubił, czy nie? Z dzisiejszej perspektywy powinnam była nie przejmować się panem Rosenbergiem już od momentu, kiedy oskarżył mojego współlokatora o „intensywne ćwiczenia” w sypialni, która znajdowała się nad jego własną... podczas gdy ten podróżował wtedy po Europie.

Zbliżając się do trzydziestki, zaręczyłam się i zaczęłam planować wesele, co samo w sobie jest aktem wymagającym całego arsenału mocy, żeby być w stanie olewać takie sprawy jak: budżet, miejsce, catering, suknia, zdjęcia, kwiaty, zespół i lista gości, zaproszenia (zarówno grubość papieru, jak i użyte sformułowania), słowa przysięgi, tort i wszystko inne. Lista zdaje się nie mieć końca. Wieloma z tych rzeczy się przejmowałam, niektóre z nich mnie nie obchodziły, a jednak każdą z nich się zajęłam, bo nie umiałam inaczej. Byłam taka zestresowana, że **od bycia szczęśliwą i zadowoloną dzieliły mnie lata świetlne**. Kiedy nadszedł wielki dzień, zdążyłam nabawić się bólów głowy i brzucha oraz pokrzywki równie różowej jak kwiaty na mojej sukience.

Kiedy patrzę z perspektywy lat na ten okres przygotowań, zastanawiam się, czy rzeczywiście warto było tracić czas na kłótnie o to, czy na przyjęciu mają nam zagrać piosenkę Van Morrisona „Brown – Eyed Girl”? Czy konieczne było wielokrotne przeglądanie menu pod kątem tego, co zamierzamy podać na przystawkę, skoro i tak niczego nie mogłam spróbować, bo przystawki zostały podane w czasie, gdy trwała sesja fotograficzna dla nowożeńców?

Zdecydowanie nie.

Przejmowałam się listą gości (bo na pewno myślałam o budżecie), ale – i tu mały

powiew optymizmu – wiecie, co całkowicie olałam? Rozkład miejsc przy stole! Uznałam, że moi goście weselni to ludzie dorośli, którzy nie potrzebują pomocy w wyborze miejsca, po to, żeby ich karmiono, pojono i zabawiano na mój koszt, i dzięki temu oszczędziłam sobie godzin ślęczenia nad planowaniem, gdzie posadzić ciotki, wujków i osoby towarzyszące. Punkt dla mnie!

Po akcji „Weselisko” byłam wykończona. Doszłam do granicy mojej wytrzymałości, znalazłam się u kresu sił, ale byłam zadowolona z tego, że nie zajęłam się rozlokowaniem gości. Wiedziałam, że powinno mnie to obchodzić, ale nie obchodziło. Zamiast stawiać poczucie obowiązku nad własny wybór, zdecydowałam, że olewam to i pozwolę ludziom sadzać swoje tyłki, gdzie chcą. A czy ktoś skarżył się z tego powodu pannie młodej? Nie.

Hm...

W ciągu kilku następnych lat **przestałam się przejmować drobnostkami, które mnie irytowały**. Odpowiedziałam odmownie na kilka zaproszeń na imprezy towarzyskie. Wyrzuciłam z grona znajomych na Facebooku kilka denerwujących mnie osób.

Stopniowo zaczęłam się czuć lepiej. Byłam mniej obciążona, spokojniejsza. Odkładałam słuchawkę, gdy dzwonili telemarketerzy. Nie pojechałam na wyjazd weekendowy, podczas którego miały nam towarzyszyć małe dzieci. Przestałam oglądać drugi sezon serialu „True Detective” po jednym odcinku. Stawałam się prawdziwą mną, byłam w stanie bardziej skupiać się na ludziach i na rzeczach, które – jak pisze Marie Kondo – wywoływały we mnie radość.

Wkrótce zdałam sobie sprawę, że mam własne refleksje na temat tego, czym jest magia zmieniająca życie.

Coś przynosi ci radość? Jak najbardziej dalej się tym przejmuj.

Ale może ważniejsze pytanie brzmi: **czy jest to dla ciebie źródłem irytacji?**

Jeżeli tak, to olej to jak najszybciej. A ja pokażę ci, jak to zrobić.

Opracowałam program **odgracania i reorganizacji mentalnej przestrzeni poprzez odpuszczanie sobie niektórych spraw**. Takie olewanie, które oznacza niepoświęcanie czasu, energii i/lub pieniędzy na rzeczy, które ani cię nie uszczęśliwiają, ani nie wnoszą nic w twoje życie (oprócz irytacji), po to, żeby mieć więcej czasu, energii, i/lub pieniędzy na rzeczy, które dają ci radość.

Jest to metoda „Zero Żalu”. Składa się z dwóch kroków:

1. Podjęcia decyzji, czym nie będziesz się przejmować.
2. Olewania tych rzeczy.

Oczywiście powinno temu towarzyszyć poczucie nieodczuwania żalu. Moja metoda jest całkiem prosta, a w tej książce znajdziesz narzędzia i wskazówki, jak ją opanować i tym samym znacznie zwiększyć komfort swojego życia. **Tak naprawdę, kiedy już zaczniesz wdrażać moją metodę, nigdy nie zechcesz niczym się bezsensownie przejmować.**

Dzięki książce *Magia olewania* dowiesz się:

- Dlaczego przejmowanie się tym, co pomyślą inni, jest twoim najgorszym wrogiem i jak przestać to robić.
- Jakie są proste kryteria oddzielenia tego, czym powinniśmy się przejmować od tego, czym nie warto zaprzętać sobie głowy.
- Jak praktykować sztukę nieprzejmowania się nieistotnymi rzeczami i prośbami oraz nielubianymi ludźmi, nie zachowując się jednocześnie w sposób bezduszny i lekceważący.
- Jak opanować sztukę mówienia „nie” rzeczom nieważnym, co doprowadzi do zmiany twojego życia.
- I o wiele więcej!

Pomyśl tylko, o ile lepsze byłoby twoje życie, gdybyś mówiła NIE rzeczom, na których ci nie zależy, a miałybyś czas, energię i pieniądze na mówienie TAK rzeczom, które są dla ciebie ważne. Kiedy na przykład przestałam przejmować się tym, czy mam na sobie makijaż w drodze do sklepu, zyskałam dziesięć minut, żeby przeczytać gazetę, którą kupiłam w sklepie. Albo kiedy zaczęłam olewać chodzenie na spotkania dla przyszłych mam. Jest to coś, czego nie cierpię. Zyskałam całe niedzielne popołudnia!

A czas, który w ten sposób zyskałam, zagospodarowuję tak, jak lubię. Po pierwsze, nalewam sobie podwójną tequilę, zamawiam przez Internet piękny laktator dla przyszłej mamy i wypijam zdrowie mojej koleżanki, której piersi zdobyły pierwsze miejsce podczas konkursu mokrego podkoszulka podczas ferii wiosennych na studiach w '98.

Niech się dobrze sprawują, kochana!

Dziesięć minut *online* zamiast czterech godzin ozdabiania pieluch i picia bezalkoholowego ponczu? Może dla ciebie takie przyjęcie jest godne zainteresowania, ale może z kolei szczerze nie cierpisz chodzić na wyprzedaże garażowe ze swoim

ukochanym. Nie chodzi o konkrety. Ważne jest to, że jeżeli zastosujesz moją metodę, to poczujesz się lżej, twój kalendarz będzie mniej wypełniony, a swój czas i energię poświęcisz ludziom, którzy dają ci radość i rzeczom, którymi otaczanie się byłoby przyjemne.

To naprawdę zmienia życie. Zaręczam.

Część I

O przejmowaniu się i odpuszczaniu sobie

Zadaj sobie następujące pytanie: czy jestem zestresowana, nadmiernie zajęta i przytłoczona przez obowiązki?

Jeżeli odpowiedź na któreś z tych pytań brzmi TAK, to zatrzymaj się na chwilę i pomyśl, dlaczego tak się dzieje.

Założę się, że odpowiedź brzmi: dlatego że zbyt wieloma rzeczami się przejmujesz. Albo myślisz, że musisz się nimi przejmować.

Mogę ci pomóc.

W tej książce przeczytasz o dwóch znaczeniach przejmowania się czymś:

- Niepokojeniu się czymś; wymaga zrobienia kroku 1 – postanowienia, co olewać.
- Martwieniu się kimś lub czymś i poświęceniu temu swojego czasu, energii i/lub pieniędzy. Tutaj samo postanowienie, co olewać, nie wystarczy. Niezbędny jest krok 2 – nieprzejmowanie się niektórymi rzeczami.

W obu kontekstach jedyny sposób na zmianę twojego życia to *przestać się przejmować tyloma rzeczami*. Metoda Zero Żalu minimalizuje czas, energię i pieniądze poświęcone nic niewnoszącym do twojego życia ludziom i rzeczom. Przyznaj, że wiesz dokładnie, o kim i o czym mówię!

Nie musi tak być. Zaczynamy!

Dlaczego mam się tym przejmować

Jest to jedno z najważniejszych życiowych pytań. A przynajmniej powinno nim być.

Zamiast ślepo podążać do przodu, mówić ochoczo TAK, TAK, TAK! każdemu i w każdej sytuacji, brać na siebie odpowiedzialność za wszystko, powinnaś zapytać samą siebie, czy naprawdę zależy ci na danej sprawie. Zrób to, zanim wypowiesz zdradzieckie trzyliterowe słowo, zaangażujesz swój czas, energię i/lub pieniądze (w tym w zakup tej książki).

Być może nie jesteś tego świadoma, ale pula spraw, którymi powinnaś się przejmować, jest zbiorem skończonym, a poświęcana im twoja uwaga – cennym zasobem. Jeśli dasz z siebie za dużo, to zostaniesz z pustymi rękoma. To tak, jakby ktoś wyczyścił ci konto w banku. Będziesz czuła się zestresowana, zdenerwowana i sfrustrowana, a to niedobrze.

W dalszej części książki dowiesz się, jak przygotować budżet spraw, na których ci zależy. Pomoże ci to określić wartość swoich priorytetów, a także przestać się przejmować tyloma rzeczami teraz i w przyszłości.

Zanim jednak przejdziemy do tego, co należy sobie odpuścić, zajmijmy się tym, czym powinniśmy się przejmować.

Wśród tych ostatnich powinny znaleźć się sprawy – czy będą to człowiek, rzecz, czy idea – które nas nie drażnią, a dają radość. Czasami stworzenie listy takich spraw jest bardzo proste, a decyzja dotycząca wyboru – oczywista. Hura! Brzmi to ekscytująco. Ale najczęściej – i tu właśnie potrzebujesz metody Zero Żalu – w ogóle się nie zatrzymujesz, żeby dokonać jakiegoś przeliczenia zysków i strat lub liczysz w niewłaściwy sposób.

Większość ludzi zaczyna się przejmować różnymi rzeczami w sposób bezrefleksyjny. Poczucie winy lub obowiązku albo odczuwalny lęk powodują, że zaczynają zachowywać się w sposób, który spotyka się z aprobatą innych, ale zamienia ich radość w rozdrażnienie.

To nie ma sensu i stoi w sprzeczności z wizją życia marzeń. (Jeżeli nie chcesz żyć swoim wymarzonym życiem, to powinnaś przestać czytać w tym momencie).

Nie odłożyłaś jeszcze tej książki na półkę?

Odpowiedz zatem na następujące pytanie: Czy zamiast poczucia winy i obowiązku, nękającego cię niepokoju, nie wolałabyś mieć świadomości mocy, zapału i uwolnienia się od trosk? Byłabyś jak Święty Mikołaj, tyle że zamiast worka zabawek miałabyś wór z kuponami „na tym mi zależy”, które rozdawałabyś na prawo i lewo wszystkim, którzy według ciebie na nie zasługują.

Możesz być świętym od dobrych wyborów.

Przestać więc mówić pewne rzeczy tylko po to, żeby zadowolić innych, a zamiast tego poświęć chwilę na zadanie sobie pytań, czy przejmujesz się daną sprawą, czy zasługuje ona na twój czas, energię i/lub pieniądze, a więc powinna być uwzględniona w twoim budżecie.

Dopiero wówczas, kiedy odpowiesz sobie szczerze na te pytania, będziesz w stanie poświęcić swoją uwagę tym ludziom, rzeczom i wydarzeniom, ideom i inicjatywom, które najmniej cię drażnią, a za to dają ci radość.

Można powiedzieć, że życie to seria wyborów tak/nie, przejmowania się i odpuszczania sobie. Jeżeli dalej będziesz podążała obecną ścieżką, to pod koniec każdego dnia, tygodnia albo miesiąca będziesz u kresu swojej wytrzymałości i zdasz sobie sprawę, że działałaś na korzyść wszystkich poza SOBĄ.

Stosowanie w życiu metody Zero Żalu wszystko zmienia.

Czas odwrócić bieg wydarzeń, zdjąć klątwę i przestać przejmować się niewłaściwymi sprawami z niewłaściwych powodów.

Podstawy odpuszczania sobie

Podjęcie decyzji o odpuszczeniu sobie pewnych spraw oznacza, że przede wszystkim dbasz o siebie – wedle zasady obowiązującej podczas lotu: najpierw sama załóż maskę tlenową, potem pomóż innym.

Odpuszczanie sobie pewnych spraw oznacza, że dajesz sobie przyzwolenie na powiedzenie NIE. Nie chcę. Nie mam czasu. Nie stać mnie na to.

Odpuszczanie sobie oznacza dosłownie uwolnienie się od zmartwień, lęku, poczucia winy związanego z mówieniem NIE, pozwala ci przestać spędzać czas z ludźmi, których nie lubisz i na robieniu rzeczy, których nie chcesz robić.

Odpuszczanie sobie oznacza zmniejszenie mentalnego bałaganu i wyeliminowanie z życia irytujących ludzi i rzeczy. Zyskujesz za to przestrzeń pozwalającą się cieszyć wszystkim, na czym ci zależy.

Brzmi to samolubnie i takie jest. Ale pozwala także zbudować lepszy świat dla wszystkich wokół.

Przestaniesz martwić się rzeczami, które musisz zrobić i zaczniesz skupiać się na tym, co chcesz robić. Będziesz bardziej zadowolona i bardziej pozytywnie nastawiona w pracy, skorzystają na tym twoi współpracownicy i klienci. Będziesz bardziej wypoczęta i rozluźniona w obecności swoich bliskich i przyjaciół. Prawdopodobnie spędzisz więcej czasu z rodziną, a może i mniej, ale chwile te będą cenniejsze.

Zyskasz także więcej czasu, energii i/lub pieniędzy, które będziesz mogła poświęcić na prowadzenie swojego wymarzonego życia. Ludzie, którzy kierują się magią olewania to ZWYCIĘZCY.

Chcesz być jedną z tych osób, prawda?

Kim są ci mityczni ludzie, którzy się nie przejmują

Moje doświadczenie wskazuje, że ludzi, którzy się nie przejmują, można przydzielić do jednej z trzech poniższych kategorii:

- dzieci,
- zołz i dupków,
- oświeconych.

Dzieci

Dzieciom nieprzejmowanie się przychodzi naturalnie. Nie przejmują się, bo nie muszą tego robić. Ich podstawowe potrzeby są zaspokajane przez dorosłych, a nawet jeżeli tak się nie dzieje, to z trudem są w stanie to stwierdzić. Pomyśl tylko: gdyby ktoś cały dzień prał twoje rzeczy, to czy przejmowałabyś się tym, że poplamiałaś sobie spodnie sosem podczas obiadu albo że wylało ci się na ubranie opakowanie jogurtu? Z pewnością nie. Gdybyś musiała tylko wrzasnąć, żeby dostać szklanek wody albo zabawkę, to czy przejmowałabyś się tym, że zapomniałaś, gdzie postawiłaś szklanek wody, którą dostałaś przed chwilą albo że twój pluszak wpadł do muszli klozetowej i stał się wodnym misiem? Ależ nie! A gdybyś nie miała w pełni rozwiniętych zdolności ruchowych, to czy przejmowałabyś się zawiązywaniem butów? W żadnym wypadku.

Dzieci niczym się nie przejmują także dlatego, że nie mają jeszcze życiowego doświadczenia. Ich umysły są niezaśmiecone, gdyż jeszcze nie zostały nafaszerowane różnymi bzdurami, których pełno na tym świecie. Nie muszą niczego porządkować, bo ich umysł jest czysty.

Małe szelmy mają szczęście.

Życie nie jest jednak sprawiedliwe, a zresztą, nikt nie może pozostać dzieckiem na zawsze. W pewnym momencie wszyscy musimy przestać nosić buty zapinane na rzepy i zacząć wiązać sznurowadła. To natomiast, co można zrobić, to przywrócić magiczną równowagę, dzięki której zdejmujemy z siebie ciężary narzucone nam w dorosłym życiu i wypełnimy się dziecięcym entuzjazmem, który pozwoli nam olać to, co zbędne.

Zołyzy i dupki

Do drugiej grupy należy zaliczyć zołyzy i dupków. Zołyzy i dupki się nie przejmują, gdyż są genetycznie zaprogramowani na to, żeby dostawać to, co chcą, niezależnie od tego, kogo mieliby obrazić, komu nastąpić na odcisk albo wręcz, kogo zdeptać. (Oczywiście zdarzają się dzieci, które zachowują się jak przedstawiciele tej kategorii, ale w kontekście książki to nie ma znaczenia). W przeciwieństwie do mojego kumpla Jeffa ludzie ci nie są zwykle szanowani ani lubiani. Może i budzą postrach, ale nie sympatię.

Jeżeli bycie lubianym jest dla ciebie ważne, to nie chcesz stać się zołzą. Oczywiście bycie nią pozwala wygospodarować kilka wolnych wieczorów w tygodniu, ale nie dlatego że przejęłaś kontrolę nad tym, w co chcesz zainwestować swój czas i energię, a dlatego że przestały do ciebie napływać zaproszenia na spotkania towarzyskie.

Moja metoda daje ci szansę otrzymania tego wszystkiego, co chcesz dostać,

a niczego spośród tego, czego nie pragniesz, a jednocześnie, żeby nadal uważano cię za osobę towarzyską. W tym momencie zatem czas wspomnieć o trzeciej kategorii...

Dziesięć rzeczy, które olewają zołzy i dupki

1. przestrzeń osobistą drugiego człowieka,
2. punktualność,
3. zachowanie ciszy w wagonie ciszy,
4. wyrzucanie śmieci,
5. dawanie napiwków,
6. zachowanie świeżego zapachu w małych, pomieszczeniach
7. używanie kierunkowskazów,
8. nieblokowanie windy,
9. sprzątanie po swoich zwierzętach,
10. to, czy ktoś uważa ich za zołzę lub dupka.

Oświeceni

Można osiągnąć stan oświecenie bez bycia zołzą. Można powrócić do stanu dziecięcej niewinności, ale z samoświadomością, której dzieci nie mają. Właśnie tak. W dalszym ciągu lista rzeczy, którymi się przejmuję (bycie na czas, osiem godzin snu, pizza z lokalnej restauracji), jest bardzo długa, a bycie uprzejmym znajduje się prawie na szczycie tej listy. Bycie szczerym, ale i uprzejmym.

Jeżeli na przykład jesteś tego rodzaju przyjacielem, który wysyła ręcznie napisane podziękowania po spędzeniu weekendu w domku letnim przyjaciół, to ci sami приятели nie obrażą się, jeżeli odrzucisz ich kolejne zaproszenie... na ich ulubiony jarmark...

To po prostu kwestia zdrowego rozsądku. Lubisz domki letnie, a nie przepadasz za jarmarkami? Wyślij liścik z podziękowaniem, nie bądź zołzą. Wszyscy na tym skorzystają.

W jaki sposób stać się
jedną z takich osób

Magia olewania ma ci pomóc w osiągnięciu stanu oświecenia bez popełniania tych samych błędów, które ja popełniałam.

Przeprowadzę cię przez wszystkie zakamarki, przez które sama przeszłam, pomogę ci przygotować listę rzeczy, którymi warto się przejmować i nauczę, kiedy się przejmować, a kiedy sobie odpuszczać oraz jakie działania podejmować bez stawiania się zółzą.

Na mojej drodze do wolności nie brakowało przeszkód. Kiedy zaczynałam, przestałam przejmować się różnymi sprawami w przypadkowy sposób. Od razu zaczęłam z wysokiego poziomu i okazywałam zero żalu moim przyjaciołom, na przykład odrzucając zaproszenie na uroczystość z okazji obrzezania ich dziecka, zanim zaproszenie to zostało do mnie wysłane. Tak bardzo chciałam się zdystansować do wszelakich religijnych uroczystości, iż zapomniałam, że przecież *zależy* mi na uczuciach przyjaciół. W tym samym momencie, kiedy wysyłałam e-maila, w którym zawiadaniałam o tym, że nie mam w zwyczaju przychodzić na uroczystości z okazji obrzezania, żona mojego przyjaciela wchodziła na salę porodową. Do tej pory żałuję tego gestu.

Dopracowałam swoje podejście. **Sedno metody Zero Żalu tkwi w tym, aby nie być zółzą.** Nie chciałam przecież tracić przyjaciół, pragnęłam tylko lepiej zarządzać czasem, żebym mogła bardziej cieszyć się z bycia z moimi przyjaciółmi.

Okazało się też, że połączenie szczerości oraz uprzejmości, praktykowane jako tandem i dostosowane do sytuacji (patrz przykład mojego niefortunnego e-maila), pozwala w bardziej bezbolesny sposób zrealizować swoje aspiracje.

Jednakże **warunkiem wstępnym praktykowania metody Zero Żalu** – zanim przejdziemy do kroku 1 albo do tego, jak być szczerym i uprzejmym jednocześnie – **jest zaprzestanie przejmowania się tym, co myślą inni ludzie.**

Omówmy tę kwestię szczegółowo.

Szczerość i uprzejmość: dynamiczny duet

Aby osiągnąć mistrzostwo w stosowaniu metody Zero Żalu, nie wystarczy ani sama szczerość, ani sama uprzejmość. Można być bardzo szczerym, ale i niegrzecznym, co może oznaczać, że druga osoba zasługuje na przeprosiny. Można być też niezwykle uprzejmym i kłamać jak z nut. Małe kłamstewko z uprzejmości to jedno, ale jeżeli zostaniesz przyłapana na grubym kłamstwie, to gwarantuję, że będziesz tego gorzko żałować, co sprawia, że traci sens stosowanie metody Zero Żalu. Chodzi o to, żeby stworzyć z nich idealne połączenie, takie jak Batman i Robin czy

Flip i Flap. Razem mogą zdziałać cuda i uratować sytuację. Stale się uzupełniają, nawet jeżeli jedno świeci mocniej od drugiego lub też zostanie poddane próbie.

Przestać się przejmować tym, co sądzą inni ludzie

Jeżeli metoda Zero Żalu działa jak magiczne wrota, które prowadzą cię do innego świata, to nieprzejmowanie się tym, co sądzą inni ludzie, jest mapą, która pozwoli te drzwi znaleźć. Jeżeli nie będziesz jej miała, to możesz krążyć bez końca po korytarzach zamku oświecenia, potykając się o szczury i myszy, i nigdy nie dotrzeć do magicznych wrót.

Nieprzejmowanie się tym, co myślą inni ludzie, toruje drogę do **kroku 1 (postanowienia, że nie będziesz się przejmować)**. Potem możesz swoje decyzje wyrazić w pozytywny i produktywny sposób za pomocą **kroku 2 (nieprzejmowania się)**.

Można to zrobić, nie raniąc cudzych uczuć ani nie doprowadzając ludzi do wściekłości. (Chyba że naprawdę chcesz kogoś obrazić albo rozwścieczyć; to może być zabawne).

Zacznijmy jednak od początku.

Posłuchaj uważnie tego, co mam do powiedzenia na temat wstydu i poczucia winy, które odczuwasz, kiedy próbujesz się nie przejmować. Te uczucia pojawiają się nie dlatego, że robisz coś złego, ale ze strachu przed reakcją innych.

A wiesz co? **Nie masz kontroli nad tym, co inni sobie pomyślą.**

Przecież, na miłość boską, wystarczająco dużym wyzwaniem dla ciebie jest dojść do tego, co sama myślisz. Przekonanie o tym, że masz kontrolę nad tym, co sądzą inni, i marnowanie na to swojej energii, jest bezcelowe. To gotowa recepta na porażkę.

Jeśli chodzi o wpływ twojego olewania na innych ludzi, to pamiętaj, że **możesz kontrolować swoje zachowanie w stosunku do ich uczuć, a nie opinii**. Te dwa różne elementy związane z tym, „co ludzie pomyślą”, wkrótce omówię. Na razie przyjrzyjmy się, co można, a czego nie da się kontrolować.

Kiedy biłam się z myślami, czy porzucić pracę i zostać wolnym strzelcem, niepokoiłam się wieloma aspektami swojej decyzji, między innymi porzuceniem ścieżki kariery i wizją debetu na koncie. Zżerały mnie wątpliwości dotyczące tego, co pomyślą inni ludzie (przyjaciele, rodzina, szef, koledzy). *Czy jest leniwa? Kapryśna?*

Za bogata, żeby pracować? A może w ogóle nie przejmuję się tym, że kiedy ona odejdzie, to inni będą musieli przejąć sprawy, które zostawia?

Teraz, kiedy mam doświadczenie w praktykowaniu metody Zero Żalu, jestem w stanie rozszyfrować, co się kryło za tymi odczuciami.

1. Lubiłam pracować, tylko nie chciałam wykonywać tamtej pracy. Jeżeli ktoś uważa mnie za lenia, to on ma problem.
2. Nie podjęłam decyzji pochopnie, a nawet jeśli nie przemyślałam jej do końca, była to wyłącznie moja sprawa.
3. Nie, nie na mój los padła główna wygrana na loterii (gdybyś była posiadaczką zwycięskiego losu, sama byś rzuciła pracę – dobrze o tym wiesz).

Tak naprawdę były to rzeczy drugorzędne. Martwiłam się przede wszystkim tym, czy nie wprowadzę zamieszania w cudze życie i czy ludzie nie będą źli na mnie oraz czy będą mnie za to obwiniać.

Zdecydowałam się nie przejmować rzeczami, nad którymi nie miałam kontroli (na przykład, jak dużo czasu zajmie szefowi znalezienie kogoś na moje miejsce), a przejmować się tylko tymi, nad którymi MIAŁAM kontrolę (na przykład wstawaniem o siódmej rano, pozostawianiem mojego błogo śpiącego męża i sielskiego widoku na park, żeby tłoczyć się w zatęchłym metrze, po to, żeby dojechać do pracy, której nie lubiłam).

Zamiast tego zaczęłam przejmować się na przykład tym, „gdzie znajdę następne zlecenie” oraz „jak regularnie uaktualniać stronę internetową”. Chętnie jednak udzielałam się w tych obszarach, ponieważ dzięki pracy na swoim dłużej śpię. I mam więcej czasu dla męża. A moja droga do pracy to kilkanaście metrów między łóżkiem a kanapą.

Kiedy już zrozumiałam, na czym polega różnica między przejmowaniem się konkretną sprawą a przejmowaniem się tym, co ludzie pomyślą, na temat tego, czym ja się przejmuję, to wszystko wskoczyło na swoje miejsce.

Uczucia a opinie

Być może ogarnia cię w tym momencie panika. Nie ma się czego wstydzić. Może myślisz sobie: *Nie ma mowy, żebym nie przejmowała się tym, co sądzą inni ludzie. To przecież jest wpisane w moje DNA!*

Pozwól, że coś ci wyjaśnię: Jeżeli chcesz żyć swoim wymarzonym życiem, to będziesz musiała wyłamać się z systemu.

Są zwykle dwa powody, dla których przejmujemy się tym, co myślą inni: nie chcemy być złym człowiekiem albo nie chcemy wyglądać na złą osobę.

Należy oczywiście przejmować się tym, co ludzie myślą, gdy chodzi o ich uczucia (tj. czy nie zranimy cudzych uczuć poprzez nieprzejmowanie się sytuacją). Bądźmy jednak szczerzy: zazwyczaj dobrze wiemy, kiedy sprawiamy komuś przykrość.

Chodzi mi o to, że nie musisz się przejmować cudzymi opiniami. Jeżeli opanujesz język opinii, to będziesz komunikowała się w sposób skuteczny. Będziesz szczerą, uprzejmą i rozbijającą! Ani nie będziesz zołą, ani nie będziesz wyglądać na zołą. Możesz przestać martwić się tym, co sądzą inni.

Jasne?

Nie bardzo?

Spójrz więc na to w ten sposób: **Jako ludzie mamy prawo w uprzejmy sposób nie zgodzić się z cudzą opinią, a także jej nie podzielać.** To jest stan bierny. Nie chodzi o zranienie kogoś, więc da się to w pełni obronić. Lubisz masło orzechowe? Świetnie. A ja nie. Dla mnie jest obślizgłe i obrzydliwe. Świat się z tego powodu nie zawali.

Powiedzmy jednak, że jesteś moją znajomą, która sprzedaje stuprocentowo naturalne, domowe masło orzechowe i ciągle zapraszasz mnie na „wieczorki degustacyjne”, podczas których mam się wpatrywać w stopy smętnie wyglądających słoików wypełnionych brązową mazią i jeszcze naciskasz na mnie, żebym je kupowała.

To wszystko zmienia. Jeżeli mam gdzieś naturalne masło orzechowe, to czemu w ogóle miałabym wydawać na nie swoje ciężko zarobione pieniądze?

Powiem ci dlaczego. Mimo że w duchu mówię sobie: *Zabierz ode mnie to lansiarskie gówno, ty dziwaczko*, nie wypowiadam tego na głos, bo to przecież zraniłoby twoje uczucia. Ale czy mam ci dać dwadzieścia dolarów za kilka litrów mazi, która wygląda jak coś, co zostało przeżute przez chorego słonia, a potem wyplute do słoika?

Stanowczo nie.

Zamiast tego mówię ci, szczerze i uprzejmie, że nie podzielam twojego zdania w kwestii naturalnego masła orzechowego i nie mam na nie ochoty. W ten sposób daję ci do zrozumienia, że nie kupię go dziś wieczorem ani też nigdy.

Widzisz, do czego zmierzam? Zależy mi na twoich uczuciach, dlatego że jesteś moją znajomą (mimo irytujących nagabywań i zachęt do zakupu masła orzechowego), ale nie muszę się przejmować tym, jaka jest twoja opinia na temat mojego wstrętu do masła orzechowego. Nie będzie to koniec świata, jeżeli będziesz przekonana, że moje tętnice

są niepotrzebnie zapchane tłuszczami trans-, gdyż wolę smarować moje kanapki utwardzonym tłuszczem roślinnym. W końcu to moje tętnice. Tak więc pokazuję ci, że olewam masło orzechowe ze względu na różnicę zdań.

Możesz uniknąć zranienia cudzych uczuć dzięki temu, że będziesz patrzeć na konflikt chłodnym okiem i wydawać pozbawione emocji opinie.

W metodzie Zero Żalu chodzi właśnie o pozbawione emocji opinie.

Ten sam cel można osiągnąć na różne sposoby. Jeżeli różnica zdań z koleżanką odzwierciedla różnicę w waszym systemie wartości, to możesz być trochę mniej szczerą, a bardziej uprzejmą. Mówienie, że nie wierzysz w korzyści zdrowotne orzechowego smarowidła, to trochę co innego niż powiedzenie, że nie wierzysz w prawo kobiety do wyboru albo w wolną Palestynę, czy to, że drużyna New England Patriots to banda oszustów.

W sytuacjach, w których nie obchodzi cię dana sprawa, ale nie chcesz wdać się w sprzeczkę na temat rządowej listy pasażerów linii lotniczych, którzy mają zakaz wstępu na teren USA, wystarczy, że zaznaczysz, że masz odmienne zdanie i na tym poprzestaniesz.

Powiedzmy, że jesteś mamą i otaczają cię ludzie, z których każdy ma jakieś zdanie na temat metod wychowywania dzieci. Pewnie masz także zdanie na temat tego, jak inni wychowują swoje dzieci, ale ty przynajmniej nie zabierasz w tej sprawie głosu. Rodzicielstwo to ciężka praca, a rodzice kochają swoje dzieci bezwarunkowo. Utrzymanie delikatnej równowagi pomiędzy życzliwą akceptacją a wybuchem oburzenia na niekończący się zalew nieproszonych porad, które wydają się być blisko związane z wartościami ważnymi dla ciebie i innych osób, a więc uczuciami, wymaga dużo samozaparcia.

Któregoś dnia jesteś na placu zabaw i pojawia się temat spania dzieci w łóżku małżeńskim. Masz swoje zdanie na ten temat (nieważne, jakie!), a twoja koleżanka, nazwijmy ją Stacey, ma inne.

Nie chcesz, żeby Stacey uważała cię za złą matkę, tylko dlatego że się z nią nie zgadzasz co do tego, na jak długo powinno się pozwalać dziecku wślizgiwać pod kołdrę do mamy i taty i w ten sposób odraczać czas odpępowienia. Niezależnie od tego, jakie stanowisko reprezentujesz, nie chcesz w świadomy sposób urazić Stacey, doprowadzając do konfrontacji z nią albo skazując swoje dziecko na chodzenie po placu zabaw z piętnem na czole: „Dziecko tej, która się nie zna”.

Aż do dzisiaj w takich sytuacjach pozwalałaś sobie ledwo na kiwnięcie głową i uśmiech. Może nawet spędziłaś co najmniej dwadzieścia minut na słuchaniu o tych wszystkich rozlicznych rodzicach, którzy nie robią tego, co jej zdaniem powinni robić. A ten gest biernej akceptacji – nie mówiąc o tych dwudziestu minutach twojego

cennego czasu – sprawia, że aż żółć się w tobie gotuje.

Potrzebujesz natychmiast szczypty magii zmieniającej życie!

Następnym razem, kiedy coś takiego się pojawi, po prostu popatrz ze spokojem na Stacey, wzrusz ramionami i powiedz: „Tak, każdy ma w tej sprawie swoje zdanie!”. A następnie zmień temat na coś neutralnego typu, czy George Clooney staje się większym ciachem wraz z wiekiem. (Moim zdaniem nie. Szczytowy moment bycia ciachem ma już za sobą).

Zasugerowałaś, że opinia Stacey nie jest jedyna na tym świecie, ale ani nie wyraziłaś dla niej akceptacji, ani jej nie kontestowałaś. Nie atakowałaś wartości tej znajomej, nie zraniłaś jej, więc nie zachowujesz się jak zołza ani nie jesteś nią. Byłaś szczerą, uprzejmą i możesz się wycofać ze świadomością, że nie obchodzi cię, co Stacey myśli, a ona nie może cię winić za nic, co powiedziałaś.

Kim więc jesteś? OSOBA WOLNĄ OD ŻALU.

O żałowaniu i przeproszaniu, że się żyje

W naszym społeczeństwie używa się słowa „przepraszam” i „przykro mi” w bardzo różnych sytuacjach – od: „Bardzo mi przykro, mówię tak tylko po to, żeby zatrzeć niedobre wrażenie tego, co zrobiłam/co zamierzam ci zrobić”, aż po jęki z rwaniem sobie włosów z głowy: „Co ja zrobiłam???”.

Nie chciałabym zamykać ludzi w kategoriach płciowych, ale faktem jest, że kobiety częściej przeproszają, starając się uniknąć zniewag w miejscu pracy, ze strony znajomych lub partnerów lub czynnie im przeciwdziałając. Kiedy źle wobec kogoś postąpiłaś, to powinno ci być przykro i powinnaś przeprosić. Jeżeli zamierzasz źle postąpić i sądzisz, że zdawkowe przeproszam załatwi sprawę, to się mylisz. Może dla odmiany przestań być taką zołzą.

Jeżeli jednak nie zrobiłaś nic, za co należy przeproszać, to:

- (a) niech ci nie będzie przykro,
- (b) przestań mówić, że ci przykro.

Innymi słowy, metoda Zero Żalu pozwala osiągnąć imponujące rezultaty. Zyskujesz motywację i siłę do tego, żeby w takich sytuacjach działać w sposób, który nie wymaga od ciebie mówienia, że ci przykro, ani odczuwania żalu.

Podsumujmy: **Jeżeli to, że olałaś jakąś sprawę, wpływa na drugą osobę w istotny sposób** (na przykład odmowa zakupienia masła orzechowego domowej roboty znajomej albo wstrzymanie się od reakcji na ocenę rodzicielskich kompetencji), **zakomunikuj swoją decyzję szczerze i uprzejmie**. Spróbuj użyć określenia różnica zdań, a w 99 procentach przypadków wszystko będzie dobrze.

Jeżeli twoje olewanie wpływa tylko na ciebie (na przykład idziesz do sklepu spożywczego), to dlaczego masz się przejmować tym, co o twoim wyglądzie myślą inni? Niech mają swoje zdanie na temat twoich spodni do jogi czy też koszulki Ani DiFranco. Przynajmniej możesz być pewna, że ominie cię podryw stukniętego kasjera w spożywczym.

A jeżeli jest to coś pomiędzy? No cóż, wtedy naprawdę potrzebujesz tej książki!

Trzeba zmienić pewne nawyki, ale naprawdę czas przestać się przejmować tym, co sądzą inni ludzie.

Tylko nie bądź zołą

Nie przestanę podkreślać, że kiedy robisz to we właściwy sposób, fakt, że coś olewasz, nie oznacza, iż jesteś zołą. Jak długo masz swoje powody, żeby coś olać, ale nim to zrobisz, zastanowisz się, czy swoim postępowaniem możesz kogoś urazić i jak załagodzić sytuację, to znajdziesz właściwe rozwiązanie. Zwykle będzie ono połączeniem szczerości i uprzejmości. Zmniejszy się też liczba anonimowych gróźb wysłanych pod twoim adresem.

Budżet rzeczy, na których ci zależy

Znasz to uczucie, kiedy przez kilka miesięcy oszczędzasz na coś, co bardzo chcesz kupić, a potem idziesz do sklepu z pieniędzmi w ręku, a wychodzisz z niego z nową deską snowboardową albo czymkolwiek, na czym ci zależało?

W takim momencie pewnie nie zastanawiasz się nawet nad tym, co poświęciłaś przez ostatnie kilkaset dni, żeby zebrać potrzebne pieniądze. Ale przecież coś musiało poświęcić. Może obyłaś się przez trzy miesiące bez ulubionej kanapki kupowanej w kawiarni w drodze do pracy? A może wzięłaś dodatkowe zlecenia, żeby zarobić na wymarzoną rzecz (tym samym poświęcając swój czas)? W każdym razie obrałaś sobie cel: zaoszczędzić pieniądze na pokrycie kosztów zakupu deski snowboardowej i trzymałaś się budżetu, który był uzależniony od tego, ile potrzebowałaś zaoszczędzić

lub/i ile godzin pracować.

Proponuję, żebyś opracowała podobny budżet spraw, na których ci zależy.

Wyobraź sobie, że zamiast konieczności radzenia sobie z nagłym kryzysem egzystencjalnym wywołanym pytaniem, czy masz kupić to obrzydliwe masło orzechowe, żeby uniknąć zranienia uczuć koleżanki, odnotowujesz je sobie jako pozycję w budżecie?

Jeden słoik masła orzechowego, który kosztuje dwadzieścia dolarów, równa się jedno TAK, zależy mi na tym.

Twoje TAK dla masła orzechowego oznacza, że masz o jedno TAK mniej dla czegoś innego, co równa się kwocie dwudziestu dolarów, na przykład powrót taksówką do domu z przymusowej degustacji masła orzechowego (żebyś nie musiała dodatkowo znosić męczarni związanych z koniecznością poruszania się transportem publicznym). Albo może wydałabyś te dwadzieścia dolarów na deskę snowboardową. Albo na czynsz.

Twoje „tak, zależy mi” wydaje się tym cenniejsze, prawda?

Oczywiście nie zawsze chodzi o pieniądze. Często dajesz swój czas i energię. One jednak również podlegają wydatkowaniu, w takim samym stopniu co twoje dolary.

Powiedzmy, że masz dziecko. Rodzice jego rówieśników regularnie pieką ciasteczka na zbiórki pieniężne na rzecz klasy. Ciasteczka z lukrowanymi buźkami i bezglutenowe cudeńka. Może być tak, że ty nie masz ani CZASU, ani ENERGII na pieczenie w domu. A może masz dwadzieścia dolarów, ale martwisz się tym, co pomyślą inni rodzice, jeżeli przyniesiesz kupne ciastka?

Widzisz, do czego zmierzam?

Potrzebujesz: (a) przestać się zamartwiać tym, co pomyślą inni ludzie, (b) odpowiednio zagospodarować swoje czas i energię. Jeżeli ich nie masz, to kup ciasteczka Oreo!

Zbyt często angażujemy się w sprawy, nie mając przed sobą celu długofalowego. Ochoczo zgadzamy się na coś pod wpływem chwili, np. deklarujemy chęć uczestniczenia we wspólnym wyjeździe weekendowym za granicę, a potem zdajemy sobie sprawę, że chyba zbyt pochopnie złożyliśmy deklarację, nie przemyśleliśmy decyzji. Jeżeli chcesz zwiększyć swoje szanse na szczęście, to zanim podejmiesz jakieś zobowiązanie, pomyśl o jego konsekwencjach. Inwestowanie czasu, energii i/lub pieniędzy powinno dawać ci radość. Zamiast się frustrować, zastanów się, zanim wyruszysz w kosztowną podróż. Zatrzymaj się i popatrz na sytuację trzeźwym okiem. Rozważ za i przeciw, zrób rachunek zysków i strat, zaplanuj budżet. Może się okazać, że nie jest to coś, na czym ci zależy.

A co z ludźmi, którzy nie mogą pogodzić się z tym, że ty się nie przejmujesz

Wszyscy dobrze znamy takie osoby. Można być szczerym i uprzejmym przez cały czas, a do nich to nie dociera. Nie przestają się wyklócać, próbować brać cię pod włos i wpłynąć na twoje zdanie. Cokolwiek by to było, co ciebie nie obchodzi, dla nich jest to tak ważne, że nie mogą zaakceptować faktu, że masz na ten temat inne zdanie.

Może to być wszystko: od wyników w footballu, poprzez improwizacje jazzowe, aż po religijne rytuały twojej rodziny. Nie powstrzyma ich ani szczerść, ani uprzejmość. Takie osoby aż proszą się o konfrontację. **TO TROCHĘ TAK, JAKBY CHCIAŁY, ŻEBY KTOŚ ZRANIŁ ICH UCZUCIA.**

W takich przypadkach weź pod uwagę możliwość wystąpienia długotrwałej dziury budżetowej. To, że zostaniesz uznana za złą osobę, może wyjść ci nawet na dobre, jeżeli tylko zakończysz w ten sposób tę rozmowę raz na zawsze. Jeśli ktoś musi kazać się odczepić takim osobom, to trudno, ty bądź tym kimś.

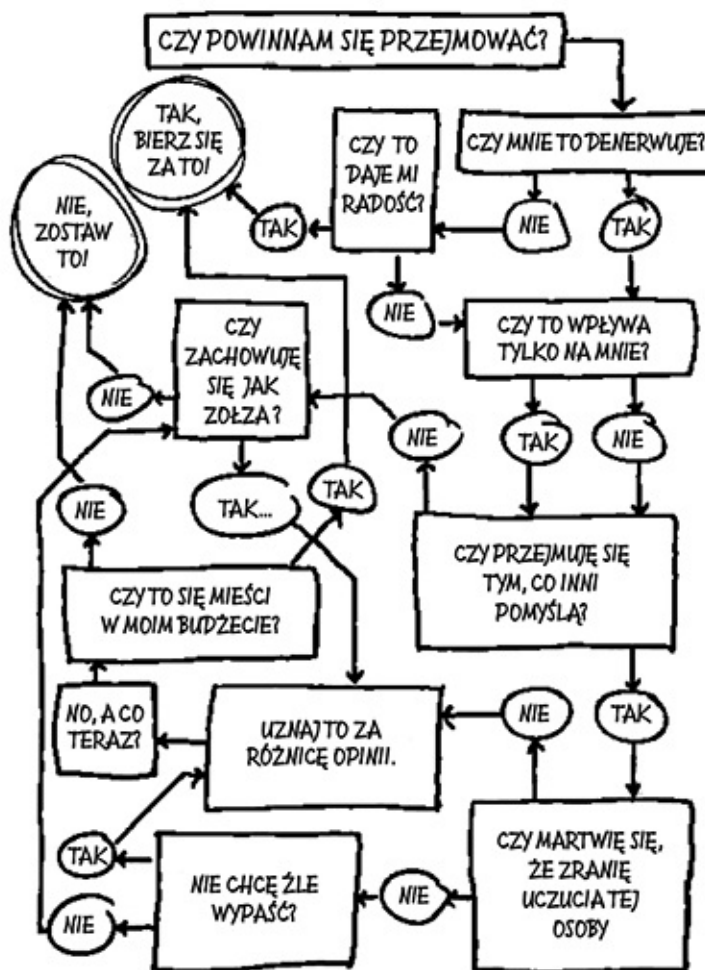
Podsumowanie

W magii olewania chodzi o wyznaczanie priorytetów, stawianie radości ponad irytację, a wolnego wyboru nad zobowiązania. Rozgraniczanie opinii od uczuć, trzymanie się budżetu. Nietracenie z oczu głównej nagrody.

Przypomnijmy sobie podstawowe zasady pozwalające na zdecydowanie, czy warto czymś się przejmować, czy nie, żeby można przejść do podjęcia właściwej decyzji na temat tego, czym warto się przejmować:

- Czy to, co rozważasz, wpływa tylko na ciebie, czy także na innych?
- Jeżeli to pierwsze, to większość pracy masz już za sobą!
- Jeżeli to drugie, to przede wszystkim musisz przestać przejmować się tym, co myślą inni ludzie, zanim przestaniesz się przejmować tą sprawą.
- W tym celu oddziel ich opinie od uczuć.
- Nie bądź zołą.
- Teraz przejrzyj swój budżet spraw, na których ci zależy. Ile warta jest dla ciebie ta sprawa? Stać cię na nią?

- Jeżeli odpowiedź brzmi TAK, to śmiało działaj! Jeżeli odpowiedź brzmi NIE, to przestań się tą sprawą zajmować, zachowując się w sposób szczery i uprzejmy. Bądź w pełni wierna zasadzie Zero Żalu.
- Być może jesteś typem wzrokowca, w takim razie przyda ci się schemat, który pozwala szybko określić, czy w danej sytuacji warto się sprawą zajmować, czy lepiej ją sobie odpuścić. Możesz w każdej chwili skorzystać z poniższego schematu.



W drugiej i trzeciej części:

- Przeprowadzę cię przez proces porządkowania mentalnego bałaganu;
- Nauczę cię, jak robić wstępną selekcję spraw, na których ci zależy, żebyś potrafiła podejmować decyzje sprawnie i z pewnością siebie;
- Podzielę się przykładową listą dziesięciu spraw, które sama olewam;

- Pokażę ci różne strategie realizowania kroku drugiego (olewanie);
- Pomogę ci zidentyfikować sprawy, które cię obchodzą, a to wszystko osiągniesz przy minimalnym poziomie stresu, maksymalnym poczuciu zadowolenia i za pomocą magii, która zmieni twoje życie;
- Zanim jednak przejdziemy do sedna, jeszcze jedno ćwiczenie wstępne...

Wizualizacja

Usiądź. Odpręż się.

Chciałabym, żebyś poświęciła minutę lub dwie na wyobrazenie sobie tych **wszystkich spraw, które cię teraz przytłaczają, pochodzących od przyjaciół, rodziny, społeczeństwa, a nawet z własnego wynaturzonego poczucia obowiązku, a którymi się przejmujesz.**

Na liście może znajdować się na przykład: dopasowanie paska do torebki, LinkedIn, jedzenie lokalnie wyprodukowanej żywności, gorąca joga, dieta paleo, książki o Harrym Potterze, grzybki japońskie, prawybory, podcasty, noszenie poncho, balet, hasztagi, kawa ze sprawiedliwego handlu, informacje w chmurze, dzieci innych ludzi, pisarz Bret Easton Ellis, świętoszkowaci chrześcijanie, zrozumienie gospodarki chińskiej, #kotyinstagramu, program *The Voice of*, nowa żona twojego ojca, festiwal muzyczny Burning Man.

Zakręciło ci się w głowie, prawda? Masz mdłości? Zbiera ci się na wymioty? Słabo ci? Czujesz się wkurzona?

Bardzo dobrze, o to mi chodziło.

A teraz wyobraź sobie, jak bardzo czułabyś się szczęśliwa i beztroska, gdybyś przestała się tym wszystkim przejmować.

Gorąca joga? Ani ziębi, ani grzeje!

Informacje w chmurze? Nie znajdziesz mnie tam!

#Kotyinstagramu? Szkoda na nie jednego miauknięcia.

Czy nie czujesz się od razu lepiej? Zapewniam cię, że w momencie, w którym postanowisz rzucić z siebie to brzemie, poczujesz się jak nowo narodzona.

Mając przed sobą taką perspektywę, przejdźmy do kroku 1 metody Zero Żalu, czyli postanowienia, że nie będziesz się przejmować.

Część II

Podjmij decyzję, że nie będziesz się
przejmować

W części drugiej zajmę się sporządzeniem zestawienia wszystkich niechcianych zobowiązań, które zaprzatają zazwyczaj naszą uwagę. Niestety, nie da się ich wszystkich zebrać na środku pokoju, jak to radziła zrobić Marie Kondo ze skarpetkami.

Nie martw się jednak, znalazłam na to sposób i chętnie podzielę się nim z tobą.

Wyodrębniłam cztery kategorie spraw, które potencjalnie można chcieć olać. Zachęcam do przyjrzenia się im po kolei i obiecuję, że będzie to przyjemne zajęcie. O wiele przyjemniejsze niż impreza karaoke koleżanki z pracy (którą również omówię w części II).

Następnie dla każdej kategorii zrobię listę, która pomoże określić, co zazwyczaj denerwuje, a co sprawia radość. Ostatnim etapem pierwszego kroku będzie podjęcie decyzji o tym, co olać.

Kiedy już zaczniesz, przekonasz się, jakie to proste. A nawet wciągające. Gwarantuję, że im mniej spraw będzie zaprzatać ci głowę, tym mniej będziesz chciała się obciążać.

To wspaniałe uczucie.

Twój umysł jest jak graciarnia

Podjęcie decyzji, że nie będziesz się czymś przejmować, jest wyzwalające. Nieprzejmowanie się, bez konieczności ranienia uczuć innych i bycia zołą, jest jeszcze lepsze.

Najpierw jednak trzeba wejrzeć w głąb siebie, poznać siebie.

Krok 1 zaczyna się od zrobienia inwentaryzacji swojej mentalnej przestrzeni po to, aby móc podzielić sprawy i wymagania na takie, które cię denerwują i takie, które dają ci radość. Potem przyjdzie kolej na podjęcie decyzji, w które z nich chcesz się angażować, a w które nie.

Jak już mówiłam, nie da się wyrzucić spraw na środek pokoju, ale możesz to zrobić w sposób symboliczny.

Kiedy już będziesz gotowa, zachęcam cię do tego, żebyś usiadła na podłodze (najlepsza jest podłoga bez dywanu, gdyż niewygodna motywuje do utrzymania odpowiedniego tempa selekcji) i wyobraziła sobie, że twój umysł jest jak zagracone pomieszczenie. **Tak naprawdę przyjmijmy, że jest to po prostu graciarnia. Są tam również rzeczy, którymi kazano ci się przejmować, czy tego chcesz, czy nie.**

W graciarni panuje bałagan wprost nie do opisania.

(Czy oglądałaś kiedykolwiek *Hoarders*, program telewizyjny o osobach, które mają

zagraczone domy? Już na samą myśl o tym dostaję wysypki).

Następnie rozpoczniesz inwentaryzację swojej mentalnej graciarni, odnotowując wszystkie ważne dla ciebie sprawy (którymi chcesz się przejmować) oraz zbędne graty (sprawy, które chciałybyś olać). Być może nawet odkryjesz rzeczy, o których zapomniałaś, ale które zasługują na honorowe miejsce w twoim umyśle/twojej graciarni, kiedy już zrobisz na nie miejsce. Ważne, żebyś nazwała każde zobowiązanie, przyjrzała mu się dokładnie, oceniła i dobrze się zastanowiła, czy chcesz i potrzebujesz je dalej na siebie brać.

Kiedy skonfrontujesz się ze wszystkimi sprawami, którymi masz się przejmować, możesz mieć wrażenie, że zaraz głowa ci pęknie, serce wyskoczy z piersi i nogi odmówią posłuszeństwa. O TO WŁAŚNIE CHODZI.

Moim zamiarem jest sprawienie, żebyś w pełni poczuła stan przytłoczenia, w jakim żyjesz.

Większość z nas czasem zagląda do graciarni, ale nigdy nie obejmuje wzrokiem całego tego bałaganu, a już na pewno nic z nim nie robi. A trzeba wejść do środka, zanurzyć się, żeby mogła pojawić się jakakolwiek perspektywa na jego uprzątnięcie.

Tak, musisz doświadczyć stanu przytłoczenia zobowiązaniami, żeby w pełni ocenić, ile czasu, energii lub/i pieniędzy poświęcasz na ich realizację, a następnie dostać wystarczającego kopa, żeby to wszystko sprzątnąć.

Po dokonaniu mentalnej inwentaryzacji graciarni (o tym dalej w części II), zrób listę wszystkich spraw, które czają się w zakamarkach twojego umysłu.

Zrób to raz a porządnie, a uwolnisz się na resztę życia, nawet jeżeli sprawy, których się od ciebie wymaga, zmieniają się z czasem czy pojawiają okresowo, na przykład w okresie Świąt Bożego Narodzenia. Nie dopuścisz już do mentalnego bałaganu, ponieważ będziesz mieć narzędzia i możliwości utrzymania z dala od twojego umysłu spraw, które cię nie obchodzą!

Powtórzmy jeszcze raz: *musisz uwzględnić każdą pojedynczą sprawę*, niezależnie od tego, czy chcesz się nią zajmować, czy nie. Obecnie może być tak, że kwestie, które cię nie interesują, przykrywają te, które tak naprawdę cię obchodzą. Możesz pragnąć szczęścia siostry, ale nie być zainteresowana tym, jakie kolczyki w miejscach intymnych nosi jej nowy chłopak.

Uprzedzałam cię, że panuje tam niezły chaos. To, co masz zrobić teraz, to wydobyć wszystko na wierzch.

Jak powiedział Albert Einstein: „Gdybym miał godzinę na rozwiązanie problemu, od którego zależałoby moje życie, to 55 minut poświęciłbym na zdefiniowanie go, a 5 minut na rozwiązanie”. Mądry facet, nic dziwnego, że dostał Nagrodę Nobla.

Poświęć czas na przejrzanie swojej mentalnej graciarni, zajrzyj do wszystkich jej zakamarków i wypisz wszystko, co tam zalega. Obiecuję, że znajdą się rozwiązania, jak zatrzymać tylko to, co naprawdę cię obchodzi i zbliżyć się do wymarzonego stylu życia.

Pogrupuj sprawy

W ramach mojej metody Zero Żalu wyróżniłam cztery kategorie, które mogą cię potencjalnie zajmować:

- Rzeczy;
- Praca;
- Przyjaciele, znajomi i obcy;
- Rodzina.

Wszystkie te kategorie razem stanowią ogrom ludzi, spraw i rzeczy, którymi potencjalnie można przestać się przejmować. Jednak przejdziemy przez każdą po kolei, żeby cały ten proces był dla ciebie łatwiejszy. Nie musisz mi dziękować.

Gorąco zachęcam cię do tego, żebyś pilnowała zalecanej przeze mnie kolejności. Najpierw zajmujemy się rzeczami, gdyż są nieożywione i nie mogą ci się odgryźć. Następna w kolejności powinna być praca, ponieważ ta sfera życia wzbudza uczucie goryczy i rozzalenia prawie w każdej osobie, jaką znam, co jest bardzo dobrym motywatorem do tego, żeby się nią zająć. Kiedy już nabierzesz wprawę, możesz zabrać się za kategorię przyjaciół, znajomych i obcych. Z oczywistych powodów rodzina jest na ostatnim miejscu.

Wiem, że w tym momencie jesteś bardzo podekscytowana i aż cię korci, żeby powiedzieć szwagrowi, żeby się odczepił i nie wysyłał do ciebie grupowych SMS-ów na temat narodowej polityki dotyczącej migracji, ale nie ulegaj tej pokusie. Jeżeli zaczniesz od rodziny, to się źle skończy.

Sfera spraw związanych z rodziną to istne pole minowe.

Nieprzejmowanie się rodziną jest z całą pewnością najtrudniejsze. Przede wszystkim z rodziną wiąże się **poczucie obowiązku**, które przysyłania nawet **uczucia** i **opinie**. To dlatego zalecam dodanie obowiązków do kategorii rzeczy, którymi potencjalnie można się nie przejmować. Ważne, żebyś rozważyła swoje uczucia co do danego obowiązku, zanim zaczniesz zastanawiać się nad danym krewnym, wydarzeniem rodzinnym czy nawet rodzinną pamiątką.

Kiedy już przejdziesz przez każdą kategorię, będzie ci łatwiej oddzielić poczucie obowiązku w zakresie trzymania w szafie etoli od ciotki Józefiny od uczuć do samej ciotki (i od uczuć i opinii reszty krewnych, którzy powinni zająć się swoimi sprawami). Posłuchaj mnie i uwierz, że później będziesz w stanie w mgnieniu oka pozbyć się tego kawałka wyliniałego futra!

Gotowa?

Jeśli tak, to przedstawienie czas zacząć.

RZECZY

Wiesz już, że kategoria rzeczy obejmuje nieożywione przedmioty i idee, z których żadne nie posiadają dokuczliwych uczuć i opinii cechujących ludzi.

Wprawdzie niektóre z elementów na liście rzeczy mogą być ludźmi (duchy zmarłych zaliczam w tym przypadku do *rzeczy*, chociaż mogą one przybrać postać ludzkiego ciała). Można by ich teoretycznie zaliczyć do grupy obcych (nie znam osobiście żadnego). Kiedy jednak mówię o obcych, to mam na myśli ludzi, których spotkałaś, ale których tak naprawdę nie znasz, na przykład faceta, na którego natykasz się w czasie urlopu i który bardzo stara się wcisnąć ci członkostwo w programie wakacji w ramach *time-share*, a ty myślałaś sobie: „Gównu mnie obchodzą wakacje *time-share* i to, czy wyrobisz swoją normę sprzedażową”. Jeżeli wakacje typu *time-share* są już na twojej liście, to facet, który je sprzedaje, nie musi tak naprawdę trafić na listę obcych. Jednakże trochę powtarzalności, zwłaszcza jeżeli dążysz do oświecenia, nikomu nie zaszkodziło.

Tak więc...

Rzeczy, które mogą mnie obchodzić

Gdybym dzisiaj miała sporządzić listę rzeczy, które walają się w mojej mentalnej graciarni, to znalazłyby się na niej:

1. Zaplanowanie zbliżającego się urlopu.
2. Martwienie się o to, czy deszcz nie będzie padał w czasie urlopu.
3. Fakt że Donald Trump jest kandydatem republikanów na prezydenta.
4. Skończenie książki, żebym mogła pojechać na urlop.

Jak widzisz, na mojej liście są zarówno denerwujące rzeczy, na które nie powinnam marnować mentalnej energii, jak i te, które dają mi radość.

Przeglądając listę, zdałam sobie sprawę, że planowanie urlopu i pisanie książki sprawiają mi radość, gdy tymczasem perspektywa wygranej Trumpa oraz prognoza pogody nie tylko mnie frustrują, ale także nie mam nad nimi kontroli. Tak więc powinnam przejmować się pierwszymi dwiema rzeczami z listy, a ostatnie dwie wymieść z graciarni jak zalegające śmieci. (Samo zamiatanie zostawiam na później, jako część kroku 2, jeszcze do tego dojdziemy).

Teraz sama zajmiesz się przeglądaniem swojej graciarni i zrobisz listę rzeczy, jakie tam znajdziesz. Może twoja lista będzie podobna do mojej, a może świadomie wybrałaś mieszkanie w Seattle lub Szkocji, bo lubisz deszcz. Nie będę udawać, że rozumiem twoje wybory, ale cię nie oceniam. No, może trochę... Chociaż, dlaczego miałybyś się przejmować tym, co ja myślę?

Chodzi o to, że nie ma dwóch takich samych list rzeczy, które zaprzątają naszą uwagę.

Zadaj sobie pytanie: jakie rzeczy, na które natykasz się w graciarni, sprawiają, że wzdychasz z ukontentowaniem? A które wywołują w tobie odruch wymiotny?

To coś sprawia ci radość czy cię drażni? Wszystko spisz na kartce.

Dla inspiracji znajdziesz poniżej rzeczy, które zalegały w moim umyśle i doprowadzały mnie do szału. Od pewnego czasu nie przejmuję się nimi. (Jak możesz sobie wyobrazić, jest to dopiero wierzchołek góry śmieci).

Dziesięć rzeczy, które sobie odpuszczam

- 1. Co pomyślą inni ludzie.** Pamiętaj: To jest rzecz niepodlegająca negocjacom. Wszystko inne się od niej bierze.
- 2. Czy moje ciało pasuje do idealnego wzorca.** Dobry Boże, w dniu w którym przestałam przejmować się tym, jak wyglądam w kostiumie kąpielowym, poczułam, jakby z nieba spadło nagle stado kociaków w estradowych strojach, które zaśpiewały na moją cześć numer z musicalu sławiący moje uda i brzuch. Czysta magia!
- 3. Koszykówka.** Nigdy nie lubiłam ani nie rozumiałam koszykówki. Nie oglądałam jej w telewizji, nie chodzę na mecze, nawet kiedy ktoś mnie zaprosi. Nie

obchodzi mnie ona, a moje życie nie jest przez to gorsze. Możecie to samo odnieść do jakiegokolwiek dyscypliny sportu czy drużyny, z wyjątkiem Boston Red Sox, tylko dlatego że tak powiedziałam.

4. **Poranne wstawanie.** Przez większość życia wstydziałam się, że w rannych godzinach jestem do niczego. Nie planowałam niczego na poranki, a na jakiegokolwiek spotkania poranne przychodziłam na styk. Społeczeństwo wydaje się cenić ranne ptaszki, a z góry spoglądać na tych, którzy nie pasują do tego wzorca. Odkąd stałam się wolnym strzelcem, odpuszczam sobie poranne wstawanie. Pogódźcie się z tym, ranne ptaszki.
5. **Taylor Swift.** Wszyscy mówią z zachwytem: „Tay-Tay!”, a ja na to: „No nie”.
6. **Islandia.** Islandia jest na pewno pięknym krajem, ale za każdym razem, kiedy ktoś opowiada mi o swoich planach podróży życia do Islandii albo jak się świetnie tam bawił, lub też, że „większość Islandczyków wierzy w elfy!”, to powieki opadają mi ze znużenia jak podczas meczu Knicksów.
7. **Arkusze kalkulacyjne.** To był jeden z pierwszych odnotowanych przeze mnie przypadków świadomego odpuszczania sobie. Mój doradca zawodowy ze szkoły średniej nalegał, abym zrobiła kurs z arkuszy kalkulacyjnych, żeby dostać się na dobre studia. Długo nad tym myślałam, i zdecydowałam, że nie obchodzą mnie arkusze kalkulacyjne i dlatego nie zamierzam się ich uczyć. Nie poszłam na te zajęcia, ale dostałam się na Harvard. Z faktami się nie dyskutuje.
8. **Udawana szczerść.** Jestem uosobieniem zasady, że jeżeli nie ma się nic miłego do powiedzenia, to lepiej nic nie mówić. Nie interesuje mnie tylko udawanie, że tak jest.
9. **Hasła.** Moje ostatnie pasmo sukcesów. Kiedyś tak bardzo się przejmowałam osobistym bezpieczeństwem, ale potem przeczytałam szereg artykułów napisanych przez ekspertów, wskazujących na to, że każdy z nas jest niczym cyfrowy amator, którego konta można zhakować w ciągu sekundy, pomyślałam więc: „A może będę stosować jedno hasło do wszystkiego. Czy to naprawdę ma aż takie znaczenie?”. A potem zdałam sobie sprawę, że po szesnastu latach bycia razem mój mąż do tej pory nie zna mojego sześcioliterowego hasła do konta na hotmailu, więc może powinnam przestać się przejmować tym, żeby mieć różne tajne hasła do byle konta w sklepach internetowych typu: Gap, Ann Taylor i Victoria’s Secret, których nie zdołaliby złamać kryptolodzy od Enigmy. Jak na razie, nic złego z tego powodu się nie stało.

10. Google+[1] Nawet nie spróbowałam. #ZeroŻalu.

Na mojej liście mogą być rzeczy, które ciebie obchodzą i to jest najzupełniej w porządku. Śmiało załóż słuchawki, puść przebój Taylor Swift „Shake it Off” i słuchaj tyle razy, ile masz ochotę, kiedy będziesz rozglądać się po swojej graciarni.

A może stosowanie przecinka oksfordzkiego obchodzi cię tyle co zeszłoroczny śnieg? Odpuszczasz sobie noszenie bielizny albo trzymanie się prawej strony ruchomych schodów lub chodnika (Może to oznaczać, że jesteś żoną albo Europejką. A może jedną i drugą?)

Cokolwiek to jest – świat stoi przed tobą otworem!

Jeszcze kilka rzeczy

Kiedy pisałam tę książkę, otworzyłam tamę dla fali rzeczy, które mnie nie obchodzą (jak widać, mam wyrobiony pogląd na temat naturalnego masła orzechowego). I chociaż było to dla mnie inspirujące, to jednak dla zaczynającego stosować metodę Zero Żalu bardziej pomocne może być obejrzenie listy rzeczy, na których mi *zależy* oraz kilka słów o tym, jak znalazłam więcej czasu, energii i/lub pieniędzy, żeby im je poświęcić.

Pamiętacie budżet rzeczy, na których mi zależy? Oto przykład mojego budżetu:

ODPUSZCZAM SOBIE

OBCHODZI MNIE

zagrożenie nuklearne → zmieniający się klimat Iranu

jogurt grecki → hummus

glamping (luksusowy camping) → laserowa depilacja

homary → poproszę kawior

ostatnią opinię papieża → to, co napisała Reese Witherspoon na Instagramie

kółka do serwetek → podkładki pod kubki



olimpiadę → obejrzenie do końca sezonu 5 Niepokornych

czytanie „New Yorkera” → praktycznie wszystko inne, co mogłabym wtedy robić

chodzenie na siłownię → spanie

robienie quizów na Facebooku → gapienie się w niebo

uniwersytecki football → zapobieganie gwałtom na studentkach

taniec obejmujący ocieranie się o brzuchy → pójście po więcej wina

Niektóre z rzeczy na tej liście mogą wydać się bardzo powierzchowne albo proste, ale zapewniam, że **nawet na nie poświęca się określoną ilość czasu, energii i/lub pieniędzy.**

Często czuję presję, żeby chodzić na siłownię i mam poczucie winy, że tego nie robię. Ale kiedy przestaję się tym przejmować, to uwalniam się od poczucia winy i bycia nie dość dobrą (grubą). Z radością natomiast oddaję się dodatkowej godzinie snu rano. Inaczej inwestuję swój czas i energię, a jeżeli dodać opłaty za członkostwo, to także oszczędzam pieniądze.

Nie trwonię trzech ważnych dla mnie zasobów.

(Nie mogę też nie wspomnieć, jak bardzo dobrze mi z tym, że już nigdy nie będę musiała rozmawiać o jedzeniu jogurtu ani go jeść. Od samego powiedzenia tego na głos jest mi lepiej na duszy).

Kiedy będziesz przeglądać cztery kategorie, napotkasz rzeczy, które CIĘ irytują i które TOBIE przynoszą radość. Niektóre z twoich wniosków mogą sprawić, że ludzie wokół ciebie będą kwestionować twoje priorytety, ale kto by się tym przejmował? **Chodzi o ciebie, o twój spokój i twoje wymarzone życie.**

Ja tak żyję.

Pomyśl o tym, że kiedy będziesz czytać te zdania, ja będę już miała za sobą krok 2.

PRACA

Jest to kategoria bardziej złożona niż kategoria rzeczy obejmująca tylko nieprzejmowanie się nieożywionymi przedmiotami/koncepcjami/czynnościami. Mimo to kategoria praca nie jest aż tak najeżona trudnościami jak relacje z rodziną czy przyjaciółmi, co oznacza, że jest na drugim miejscu.

Co więcej, jeżeli zapyta się grupy przypadkowych osób o najbardziej zniechęcające sprawy, najczęściej usłyszy się, że są to: praca, szef, współpracownicy, dział IT albo coś z tego obszaru.

Na szczęście istnieje wiele akceptowalnych sposobów pozwalających w mniejszym stopniu przejmować się pracą. Może to być opuszczenie zebrania, które jest stratą czasu, pozbycie się zbędnej papierkowej roboty, odrzucenie zaproszenia na imprezę organizowaną przez współpracownika, nie tracąc jednocześnie zatrudnienia, szacunku, a nawet sympatii (jeżeli na tym ci zależy. Patrz „Wir sympatyczności”). Omówimy to szczegółowo w tej części, a jeszcze bardziej szczegółowo w części III.

Najczęstsze powody zbytniego przejmowania się pracą:

1. Strach przed oceną ze strony szefa (który kontroluje nasze wypłaty).
2. Strach przed oceną ze strony współpracowników (z którymi spędzamy większość dnia).

To wszystko na pierwszy rzut oka jest zrozumiałe, ale czy kiedykolwiek zastanowiłaś się:

1. Jak trudno zostać wyrzuconym z pracy, jeśli jest się dobrym pracownikiem?
2. W jak niewielkim stopniu – tak naprawdę – obchodzi cię, czy Gail z działu marketingu darzy cię sympatią? Do diabła z Gail i jej dobroczyнным maratonem na rzecz ocalenia niedźwiedzi polarnych! (Więcej o Gail później).

Na razie pamiętaj, że powinnaś się przejmować tylko tymi rzeczami, które masz pod kontrolą, a odpuszczać sobie te, na które nie masz wpływu. Praca to żywe laboratorium, w którym roi się od rzeczy, ludzi i praktyk, których sami nie wybieramy, nie mamy więc na nie wpływu.

Pomyśl o przeciętnym biurowcu, którego podłogi pokryte są wykładziną, wszystkie sale konferencyjne wyglądają równie nijako, a w oknach stoją sztuczne rośliny. Możesz pozwolić, aby ten przygnębiający widok cię zdołował albo przestać się przejmować. Zamiast przychodzić codziennie do pracy z myślą: „Co za denne miejsce, można tu dostać depresji”, pomyśl: „Przynajmniej nie muszę się martwić, jeżeli wyleję kawę na tę wykładzinę. Gorzej już nie będzie wyglądać!”.

Masz jedynie wpływ na to, jak DOBRZE wykonujesz swoją pracę oraz ILE czasu i energii w nią wkładasz, aby zminimalizować irytację, a zwiększyć radość.

Stosowanie metody Zero Żalu w pracy i nieprzejmowanie się albo przejmowanie się w mniejszym stopniu tymi aspektami twojej pracy, które cię frustrują, może być zaskakująco proste. Nie musi także oznaczać, że zostaniesz wylana z pracy za niekompetencję czy niesubordynację.

Omówię teraz kilka przykładów spraw, które możesz olać lub nie w codziennej pracy.

Zebrania

Nie twierdę, że powinnaś czy musisz zupełnie przestać przychodzić na zaplanowane zebrania, szczególnie jeżeli obecność na nich jest niezbędna, żeby utrzymać swoją pracę. (Zakładam, że chcesz ją utrzymać. Jeżeli nie, to zajrzyj do części poświęconej „Całkowite olanie pracy”).

Na niektóre zebrania w ogóle jednak nie musisz się zgadzać.

Załóżmy, że do San Diego, gdzie pracujesz, przyjeżdżają kolega czy koleżanka z działu firmy w Chicago. Asystentka „ustala spotkania”, w czasie których współpracownik ten będzie przechadzał się po biurze i z każdą osobą na piętrze będzie przez pół godziny gawędził o pogodzie oraz dzielił się mglistymi komentarzami na temat stanu finansowego firmy. Do wyboru jest osiem przedziałów czasowych, mówi asystentka. Który wybierasz?

Odpowiedź brzmi: „Żaden”.

Możesz po prostu powiedzieć: „Żaden mi nie pasuje” i wrócić do swojej pracy. Wiem, iż martwisz się, że będziesz miała kłopoty, a pragnienie przypodobania się szefowi góruje nad twoją niechęcią do wzięcia udziału w spotkaniu. Ale jeżeli jesteś

kompetentnym pracownikiem i wiesz, że te półgodzinne spotkania to marnotrawstwo czasu, to twój szef też to wie. Postanów, że nie będziesz się przejmować. Niech ktoś inny to przejmie. Jest mnóstwo nieoświeconych pracowników, którzy pójną za tłumem i chętnie się zgłoszą. Nie musisz być jedną z nich.

(A jeszcze lepiej, jeżeli masz jeden z tych kalendarzy elektronicznych widocznych dla wszystkich w biurze, zaznacz, że jesteś zajęta, żeby nikt nie mógł zaplanować spotkania z tobą).

Niektóre zebrania są obowiązkowe. Nie da się od nich uciec. Jeżeli zebrania te są dla ciebie tylko bezsensowną gadaniną i zupełną stratą czasu, możesz postanowić, że nie będziesz na nich uważać. A już na pewno olejesz robienie notatek. Czy kiedykolwiek wykorzystywałaś notatki zrobione w czasie zebrania? Zejdźmy na ziemię.

Kiedy już przestaniesz przejmować się cotygodniową komedią odstawianą w czasie zebrania działu sprzedaży i wypełnianiem kartek rysunczkami zamiast notatkami, możesz wykorzystać ten czas na coś, na czym ci zależy. Na przykład zrobienie listy zakupów. Albo planowanie następnej wyprawy, aby obserwować ptaki (cietrzewie preriowe same się nie poobserwują). Albo napisanie wielkiej amerykańskiej powieści. Wyobraź sobie, ile mogłabyś osiągnąć, ile zrobić rzeczy, na których ci zależy, w czasie tych pięciu godzin, które obecnie marnujesz. **To razem od pięćdziesięciu dwóch do sześćdziesięciu godzin ROCZNIE.**

Pomyślałam, że wzbudzi to twój entuzjazm.

Prezentacje PowerPoint

Steve Jobs miał zdecydowane zdanie na temat zebrań, w tym wykorzystania PowerPointa. W biografii Steve'a Jobsa autorstwa Waltera Isaacsona można przeczytać, że były dyrektor generalny Apple mawiał: „Ludzie, którzy wiedzą, o czym mówią, nie potrzebują PowerPointa”. Miał rację. Chrzanić PowerPoint!

Telekonferencje

Telekonferencje są podkategorią zebrań. To spotkania przez telefon. Są grosze niż zebrania. To całkowita strata czasu i symbol bezproduktywności. Kiedy tylko to możliwe, odmawiam udziału w telekonferencjach. A jednak zapewniam, że jestem szanowanym, produktywnym człowiekiem, godnym zatrudnienia.

Nie ma w moich słowach żadnej przesady – odmawiam udziału w każdej

telekonferencji, którą uważam za zbędną. Kiedy tylko zaczęłam w takich sytuacjach mówić NIE, odkryłam, że mam trzy lub cztery dodatkowe godziny w tygodniu, podczas których mogłam wreszcie popracować. **Możesz postanowić, że będziesz odpuszczała sobie udział w telekonferencjach.** I TAK NIC Z NICH NIE WYNIKA. Wbrew pozorom taka ich natura. Jeżeli ludzie będą próbować cię do nich przekonać, utrudnij im to, a zrezygnują. Od samych telekonferencji jeszcze bardziej nie cierpię prób ich umówienia.

Jeżeli martwisz się, że jesteś złym współpracownikiem lub pracownikiem, zadaj sobie pytanie: „Czy moja nieobecność w czasie telekonferencji wpływa na innych ludzi?”. Odpowiedź zapewne brzmi TAK, ale tak naprawdę wpływa na nich w pozytywny sposób. Ratujesz ludzi przed nimi samymi, nie tylko przed sobą, ale i przed angażowaniem się w toksyczne zajęcia, wysysające energię i tłamszące ducha. Ich metaforyczne portfele zyskają kilka dodatkowych dolarów!

Wpadanie w wir sympatyczności

Bycie lubianym to niekoniecznie to samo, co bycie szanowanym. O wiele łatwiej jest utrzymać swoją pracę, kiedy jest się szanowanym, a nie tylko lubianym. „Lubiłam” wielu niekompetentnych próżniaków, ale bym ich nie zatrudniła.

Popadanie w wir sympatyczności oznacza, że bardziej ci zależy na byciu lubianą niż godną szacunku. Znajdziesz się wprost w wirze wywołanego przez siebie tornada o niszczycielskiej sile. Dlaczego? Ponieważ nie masz wpływu na to, czy ludzie cię lubią. Możesz być zabawną osobą, ale twoje specyficzne poczucie humoru może kogoś nie śmieszyć i nie będzie cię lubić. Możesz być niezwykle przyjacielska, ale będziesz uważana za dziwaczkę i nie będziesz lubiana. Możesz nie przejawiać żadnych złych zamiarów, a komuś i tak będziesz kojarzyć się z jego byłą. Ta osoba po prostu nie będzie cię lubić.

Masz wpływ – poprzez skupianie się na tej części pracy, w której jesteś świetna – na to, czy jesteś godna szacunku innych. Mogą ci go okazywać lub nie (mają swój własny budżet rzeczy, na których im zależy), ale jeżeli dobrze wykonujesz swoją pracę, to wiesz, ile jesteś warta.

Wykonywanie swojej pracy dobrze oznacza, że poświęcasz więcej energii na jej wykonanie, a nie na zastanawianie się, czy ludzie cię lubią. Unikasz wtedy wpadnięcia w wir sympatyczności

i następującego po nim tornada.

Przepisowy strój w pracy

Na twojej liście znajdzie się on lub nie, w zależności od tego, w jakiej firmie pracujesz. Oczywiście, jeżeli pracujesz jako wolny strzelec – jak ja – to pewnie już dawno przestałaś się przejmować krojem spodni wizytowych. Jeżeli pracujesz dla kancelarii prawnej czy firmy finansowej, to pewnie musisz nosić garsonkę i nie da się tego obejść. Trzeba to zamieścić na liście rzeczy, którymi się przejmujesz. Podobnie rzecz się ma w sytuacji, gdy pracujesz w gastronomii i musisz nosić specjalne ubranie... A jeżeli pracujesz w galerii sztuki, to punkt dla ciebie, możesz robić, co chcesz.

Jeżeli jednak podobnie jak miliony ludzi pracujesz w firmie, która pozwala ci się ubierać jak chcesz, a jednocześnie w przewodniku dla pracowników znajdują się zalecenia dotyczące stroju, to przygotuj się na pogadankę.

Moja była szefowa bardzo rygorystycznie podchodziła do kwestii ubioru; w letnie piątki nie wolno było nosić japońskich sandałów, mężczyźni nie mogli przyjść w krótkich spodniach ani bezrękawnikach, a panie w strojach zbliżonych do plażowych. Były jeszcze inne przeciwwskazania, których nie pamiętam. Co roku dostawaliśmy przypomnienie; można było ustawić swój kalendarz pod coroczny zakaz pokazywania gołych palców u nóg wysyłany przez szefową. Może usiłowała być profesjonalna, a może cierpiała na podofobię? W każdym razie któregoś dnia postanowiłam się tym nie przejmować.

Stało się to tak: Każdego dnia szykowałam się na 45-minutowy dojazd do pracy w letnim upale, żeby spędzić osiem lub więcej godzin w biurze, potem wziąć udział w wydarzeniu okołopracowym, a wreszcie wracać do domu przez kolejne 45 minut. Zaczęłam strasznie żałować, że nie mogę nosić tego, na co mam ochotę. (Nie chcę się chwalić, ale mam ładne stopy). Jeżeli mam być na nogach dwanaście godzin dziennie podczas najgorętszej pory roku, to mogę spodziewać się kilkumetrowych odcisków na moich biednych gołych stopach, które muszę wcisnąć do balerinek.

Któregoś letniego dnia w 2014 roku spojrzałam z utęsknieniem na moją szafę pełną sandałów w pięknych kolorach, które świetnie pasowałyby do moich eleganckich spodni. Powiedziałam sobie wtedy, że chrzanię zalecenia firmowe i zaczęłam nosić sandały do pracy.

W firmie tej miałam za sobą osiem lat, podczas których nieustannie wkurzałam się na to, że muszę męczyć się i nosić plastry od święta Memorial Day (25 maja) aż po

Święto Pracy (pierwszy poniedziałek września). A dlaczego musiałam się męczyć? Bo przejmowałam się regułami dotyczącymi stroju. Już na samą myśl o tym ogarnia mnie wściekłość!

Wiecie, co się stało? ZUPEŁNIE NIC.

Nosiłam sandałki przez całe lato i nikt mi nic nie powiedział. Wpadłam nawet na naszą dyrektorkę generalną w windzie, a ona nie mrugnęła nawet okiem.

Mówiłam to już wcześniej i powiem jeszcze raz: bardzo trudno jest zwolnić kogoś, kto dobrze pracuje. Biorąc pod uwagę te wszystkie rzeczy, którymi trzeba się przejmować, żeby ją dobrze wykonać, musi być przynajmniej z pięć rzeczy, które możesz olać, a tym samym znacznie poprawić sobie komfort codziennego życia. Należy do nich przepisowy strój w pracy.

Bezsensowna robota papierkowa

Ten element odnosi się do przedstawicieli wielu zawodów: prawników, bankierów, sekretarek, kierowników sklepów – wszystkich, którzy są oczkiem w łańcuchu zamówień. Bezsensowna robota papierkowa jest plagą naszego społeczeństwa i czas, żebyś i TY przestała się nią przejmować.

Słyszałaś o teorii zbitego okna? Wskazuje ona, że kiedy tylko zezwala się na małe wykroczenia (np. śmiecenie i wandalizm), to wkrótce całe otoczenie pada ofiarą destrukcji.

Tak samo jest z robotą papierkową.

Trzeba stłamsić to zło w zarodku. Im więcej bezużytecznej roboty papierkowej zgodzisz się wykonać, tym więcej będzie jej się zwałać ci na głowę. To niczym czwarte prawo Newtona.

Oczywiście trochę papierków trzeba wypełnić. Nikt nie dostanie zapłaty, jeżeli nie wypełni formularza W-9 zawierającego wniosek o numer identyfikacji podatkowej. To ważne. Ale mówię o raportach, których nikt nie czyta. Są spisywane i archiwizowane, a potem czekają na dzień Sądu Ostatecznego. Są równie przydatne jak lista pasażerów z kosmosu, którzy mogą stanowić zagrożenie terrorystyczne. Mówię o formularzach, które mają krążyć, ale nikt nie wie, gdzie mają w końcu wylądować i trzeba je odsyłać kilka razy. Chociaż dokumenty te giną regularnie, to firma jeszcze nie zbankrutowała, mamy więc namacalny dowód, że nie są niezbędne do jej funkcjonowania. Powiedzmy NIE konieczności bycia ich niewolnikiem!

Wszyscy znamy tego typu dokumenty. Proponuję, żebyś przestała je wypełniać i zobaczyła, co się stanie. Zapewne nic.

Niedźwiedzie polarne i półmaratony

Czy pracujesz w biurze albo w innym środowisku, w którym twoi współpracownicy sądzą, że należy prosić o datki na swoje osobiste działania? Ja tak miałam, i uważam, że jedynym dobrym rozwiązaniem było kupowanie ciasteczek od harcerek sprzedających je na sfinansowanie swojej działalności. Nie musisz dawać nic ponad to.

Wyobraź sobie, że Gail z działu marketingu (pamiętasz Gail?), zbiera deklaracje wpłat na półmaraton, z którego zyski pójdą na rzecz organizacji, która jest ważna dla Gail, ale nie dla ciebie. Gail zbiera na niedźwiedzie polarne czy coś takiego. Ale ciebie niedźwiedzie nie obchodzą. Martwisz się jednak, że jeżeli nie dołożysz się do biegu Gail, to stracisz w oczach kolegów i koleżanek i za każdym razem, kiedy będziesz w kąciku socjalnym z Gail, to ta odwróci się na pięcie i wyjdzie, żeby nie dzielić przestrzeni z nienawidzącą niedźwiedzi sknerą.

A teraz zadaj sobie pytanie: „Czy szczerze obchodzi mnie to, co Gail (lub ktokolwiek inny) myśli o mojej gotowości wsparcia jej organizacji? Czy obchodzi mnie jej (lub kogoś innego) opinia o mnie?”.

Jeżeli twoja odpowiedź brzmi: NIE, a tak powinno być, jeżeli bierzesz treść tej książki na poważnie, to zapytaj sama siebie: „Czy zależy mi na niedźwiedziach? A może na półmaratonach?”.

Jeżeli odpowiedź na kolejne pytania brzmi także NIE, to masz następny punkt na liście rzeczy związanych z pracą, które sobie odpuszczasz. Gratulacje!

Następny krok, do którego dojdziemy w części III, to jak w sposób uprzejmy (bez ranienia uczuć Gail) odmówić wzięcia udziału w jej zbiórce. **Nie obchodzi cię**, co Gail myśli, **zdecydowałaś**, że nie obchodzi cię jej zbiórka i **przestajesz się tym zajmować**.

Tylko pamiętaj, że to nie oznacza, że z osoby uginającej się pod ciężarem przejmowania się wszystkim, masz się nagle zamienić w biurową żółkę.

Kiedy mówię o tym, że możesz się przestać przejmować tym, co myślą współpracownicy, to mam na myśli to, że chociaż nie znam ich osobiście, to jednak sędzę, iż poradzisz sobie, nawet jeżeli będziesz się o wiele mniej przejmować tym, co sądzą o twoich życiowych decyzjach.

Sięgnijmy po kolejny przykład. Twój kolega Tim urządza imprezę urodzinową w pobliskim barze karaoke. Z jakiegoś powodu nie chcesz tam iść, ale czujesz się zobligowana, chociaż będzie cię to kosztowało nieprzespaną noc i trzydzieści dolarów na rozwodnione margarity oraz/lub utratę szacunku dla samej siebie. Nie sugeruję, że masz wyśmiać zaproszenie Tima albo przesłać mu GIF z filmu *Ted*, w którym miś

załatwia się do czapeczki urodzinowej. Mówię tylko, że możesz w uprzejmy sposób odpowiedzieć odmownie na zaproszenie, a świat się od tego nie zawali. Miałabyś kolejną rzecz mniej na liście do przejmowania się i wolny wieczór do dyspozycji.

Ona jest z tego znana

Wiele osób, z którymi rozmawiam na temat nieprzejmowania się pracą, tak naprawdę bardziej **niepokoi się nadszarpnięciem swojej własnej reputacji** niż zranieniem cudzych uczuć. To dlatego metoda Zero Żalu w dużym stopniu polega na nieranieniu ludzkich uczuć i niebyciu zołą. Oba te czynniki mają wpływ na twoją reputację jako pracownika, koleżanki z pracy czy szefowej.

Do prawdziwego zranienia cudzych uczuć wiedzie niejedna droga. Można mu zapobiec, ale potrzebne są dobre przygotowanie i delikatność. Najpierw musisz ustalić sama ze sobą, jakie są rzeczy, na których ci zależy. W tym celu zrób przegląd swojej mentalnej graciarni, sporządź listę i przygotuj budżet. Następnie działaj według swoich ustaleń. Jeżeli stwierdzisz, że nie obchodzi cię doroczny piknik firmowy, to po prostu tam nie idź. Nie mogą cię za to zwolnić, a te trzy godziny możesz wykorzystać na obejrzenie zaległych odcinków *Downton Abbey* albo spędzenie czasu z bliską ci osobą. (Nie ma się co oszukiwać, *Donwnton Abeby* górą). Przecież nie musisz ogłaszać fałszywego alarmu bombowego, żeby odwołali piknik. Po prostu w odpowiednim momencie wyraż ubolewanie, że nie przyjdiesz. Szczerze? Nikogo nie obchodzi, czy tam będziesz, czy nie, może i tak jesteś uważana za osobę, której zachowanie jest pełne rezerwy.

Jak mawia prezydent Obama: „Pozwólcie, że postawię sprawę jasno”. Jedną z rzeczy, na której zależy mi w pracy – i to zarówno w pracy etatowej, jak i tej na zlecenie – jest moja reputacja. Odpowiednie rozplanowanie mojego czasu i energii, doskonalenie umiejętności skupienia się i produktywność, a także wzbudzanie szacunku – to wszystko są elementy utrzymania dobrej reputacji. Jest ona na szczycie listy rzeczy, na których mi zależy.

A jeżeli mam reputację osoby, która nie bierze udziału w telekonferencjach? No cóż, możecie to wypisać o mnie na ścianie męskiej toalety razem z moim numerem telefonu. Niewiele mnie to obchodzi. (Nie odbieram jednak połączeń od wszystkich nieznanych numerów).

To nie jest kolejna bezsensowna robota papierkowa

Tak jak już pisałam, idealny stan do robienia listy to siedzenie na twardej podłodze,

przejście w umyśle przez graciarnię i powolne popadnięcie w stan odrętwienia z powodu nadmiaru ciężących nad tobą spraw. Jednakże można zrobić wyjątek dla kategorii pracy, jeżeli tę właśnie listę chcesz zrobić w trakcie nudnego zebrania. Do diabła z zebraniem!

Pamiętaj, że praca ma szereg podkategorii, takich jak: szefowie, współpracownicy, polityka biurowa, zebrania, okólniki itd. A wśród współpracowników też można wyróżnić podkategorie, takie jak: uczucia, urodziny i chore zwierzęta domowe.

Wyobraź sobie, że wzdłuż ściany twojej graciarni stoi rząd metalowych szafek na dokumenty. Otwórz każdą szufladę po kolei i zrób listę wszystkich spraw związanych z pracą, jakie tam znajdziesz. Dopiero potem wolno ci przejść do kategorii trzeciej: przyjaciele, znajomi i obcy.

Mała uwaga na temat stopnia trudności

Tak jak narasta siła huraganu, który zaczyna się od podmuchu wiatru, tak rośnie również stopień trudności kolejnych kategorii rzeczy, które mogą być potencjalnie przez ciebie olane. Wierzę w twoją umiejętność przetrwania tej nawałnicy, ale jeżeli denerwujesz się na samą myśl o przejściu do kategorii trzeciej, to miej świadomość, że mówimy tutaj o niezwykle przydatnych kwestiach.

Przypomnij sobie, jak to jest siedzieć na kanapie i fantazjować o tym, żeby wymigać się od udziału w imprezie, podczas której twoja koleżanka prezentuje swoje umiejętności, np. recytatorskie. W tym momencie powinnaś cieszyć się na samą myśl o tym, że przechodzisz do następnej kategorii. Może to budzić w tobie na początku pewien dyskomfort, ale równie nieprzyjemne jest słuchanie *Iliady* rapowanej do melodii przewodniej z *Ulicy Sezamkowej*, podczas gdy marzysz tylko o tym, żeby opróżnić pęcherz po czterech kieliszkach ciepłego Pinot Grigio, które pozwoliło ci dotrwać do tego momentu.

RZECZY ZWIĄZANE Z PRACĄ, KTÓRYMI MOGĘ SIĘ PRZEJĄĆ ALBO JE OLAĆ

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

PRZYJACIELE, ZNAJOMI I OBCY

Uwielbiamy naszych przyjaciół. To dlatego się z nimi przyjaźnimy. Ale wszystkie relacje są skomplikowane i czasem przyjaciele działają sobie nawzajem na nerwy. Ja robię to cały czas, na przykład kiedy się upijam, kładę sobie różne rzeczy na głowie i zmuszam przyjaciół, żeby robili zdjęcia. Zdaję sobie sprawę, że to irytujące, ale oni też mogliby wyjść, zanim wypiję piąty kieliszek wina! To dlatego tak ważne jest, aby wypracować sobie wewnętrzną strategię na to, żeby się nie przejmować konfliktami, które mogłyby nadwerżyć, a nawet zniszczyć przyjacielskie relacje.

Inni ludzie wrzucają do twojej graciarni swoje własne śmieci. Niektóre są tam od niedawna. Inne leżą w kątach przykryte kurzem od lat. Ważne pytanie brzmi jednak, jak w ogóle doszło do tego, że się tam znalazły?

No tak. Przecież sama je tam wpuściłaś.

Zakreślanie granic

Jeśli chcesz, żeby twoi przyjaciele, znajomi i oczywiście także obcy nie zawracali ci głowy, musisz zakreślić granice wokół swojej graciarni, postawić wokół niej płot.

Może będzie to ogrodzenie przypominające elektrycznego pastucha wykorzystywanego przez ludzi, żeby powstrzymać zwierzęta przed ucieczką. Powiedzmy, że za każdym razem, kiedy odwiedzasz pewną parę, ogromny śliniący się pies gospodarzy próbuje cię z zapałem lizać w okolicy krocza, jakbyś była zrobiona z psiej karmy. Za wszelką cenę chcesz uniknąć pójścia tam, żeby nie denerwować się na przyjaciół za ich psa. Nie masz najmniejszej ochoty mieć do czynienia z ich psem, ale nie chcesz im tego powiedzieć, ponieważ podejrzewasz, że to zrani ich uczucia. Jesteś taka uprzejma! Stawiasz sobie prywatne granice: prosisz, żeby to oni odwiedzali ciebie albo proponujesz miejsca neutralne, żeby twoje ciało pozostało z dala od natarczywego psa. A jeżeli urządzają spotkanie u siebie w domu, to dostajesz wieczorem małego bólu brzucha. W końcu nie ma nic złego w rozstroju żołądka od czasu do czasu, żeby utrzymać przyjaźń w stanie nienaruszonym.

Czasem twoje granice są bardziej widoczne, na podobieństwo znaku BRAK PRZEJAZDU albo drutu kolczastego, który z reguły otacza więzienia.

Kiedy zaczęłam rozwijać metodę Zero Żalu, zostałam skonfrontowana z problemem quizów barowych. Mam grupkę przyjaciół, którzy uwielbiają takie imprezy. W Williamsburgu (dla słabiej zorientowanych: Williamsburg na Brooklynie jest wylęgarnią hipsterów noszących wąsy i pijących piwo marki Past Blue Gibbon). Ciągłe zapraszali mnie, żebym do nich dołączyła, a ja wymyślałam głupie wymówki. Musiałam pamiętać jakie one były, żeby nie przyłapano mnie potem na łgarstwie, bo np. na Facebooku napisałam, że IDEŃ UCIAĆ SOBIE DRZEMKĘ.

Kiedy już zaczęłam wprowadzać w życie metodę Zero Żalu, zamiast wysilać się na kolejną żalną wymówkę, a potem kontrolować się w mediach społecznościowych, żeby nie przyłapano mnie na kłamstwie, powiedziałam im: „Wiecie co? Nie przepadam za quizami w pubach ani za Williamsburgiem, więc zawsze na takie zaproszenie moja odpowiedź będzie odmowna. Powinam wam powiedzieć od razu, bo to pozwoli obu stronom oszczędzić zachodu na przyszłość”.

Postawiłam swój płot i zadziało jak magia!

Martwisz się, że twoi przyjaciele będą na ciebie źli, kiedy w uprzejmy sposób powiesz im prawdę? Za bardzo się trapisz. Piękno metody Zero Żalu polega na tym, że nie musisz się kłopotać, ponieważ wzięłaś pod uwagę uczucia i opinie wszystkich, w tym własne, zanim podjęłaś działanie.

Teraz, kiedy moi przyjaciele znają prawdę, czuję się wyzwolona przez duże W.

Byłam uprzejma i szczerą, więc nie zraniłam niczych uczuć. Nie musiałam przeproszać. Niczego nie żałowałam.

I co najlepsze, nie musiałam jechać na quiz do Williamsburga.



Dwa powyższe przykłady były dość proste i jednoznaczne, ale to dopiero rozgrzewka. Będzie mnóstwo rzeczy na twojej liście przyjaciół wymagających bardziej złożonych działań w ramach stosowania metody Zero Żalu. Dlatego dodałam także znajomych i obcych. W ten sposób, kiedy utkniesz na tym, czy masz się przejmować spotkaniem organizowanym przez przyjaciółkę z okazji rozwodu albo bardzo małym urazem, o którym nie przestaje ona gadać (kostki się skręcają Susan, tak to już jest), możesz przećwiczyć metodę na swojej gadatliwej sąsiadce albo na sprzedawcy w spożywczaku, a potem przejść do swoich bliskich.

A teraz czas na...

Ach te prośby, datki i pożyczki....

Dotknęłam tego problemu, mówiąc o Gail z marketingu, ale prośby o pieniądze pod postacią datku na jakąś ważną sprawę czy o pożyczkę częściej pojawiają się wśród przyjaciół. Wiesz, o czym mówię: tu sto dolarów na kampanię polityczną superkandydata, tam deklaracja wpłaty pięćdziesięciu dolarów na charytatywny rajd rowerem na rzecz otyłych kotów albo dwadzieścia pięć dolarów na kampanię crowdfundingową – zbierania środków „na idealny instrument *kazoo*”.

Możesz umieścić strony crowdfundingowe, takie jak: Kickstarter, Indiegogo, PledgeMusic, Gigfunder itd. na swojej liście rzeczy, które cię nie obchodzą, ale bezpośrednia prośba o gotówkę albo uznanie dla inicjatywy zawsze jest związana z daną osobą. Mogą to być bliska przyjaciółka, dobry znajomy, a nawet obcy, z którym masz wspólnego znajomego i który został wrobiony w przekazanie tej prośby tobie oraz trzystu innym niczego niepodważającym ludziom. Tego typu rzeczy to kategoria pierwsza razem z kategorią drugą, przechodzące w kategorię czwartą. Bardzo zmyślne.

Nie chcę oczywiście deprecjonować takich prośb, które zwykle są wyrażane w dobrej wierze. Istnieje wiele wspaniałych inicjatyw, organizacji i wynalazków, które mogą być warte twojego wsparcia finansowego i twojej troski – sama zresztą wsparłam kilka takowych. **Jednakże mogę się założyć, że nie WSZYSTKIE mieszczą się w twoim budżecie rzeczy, na których ci zależy.**

I to dlatego, droga przyjaciółko/koleżanko/nieznana mi pani, czytasz tę książkę.

Internet umożliwił wykwit tak wspaniałych wynalazków jak Tinder i gra madżong *online*, ale jednocześnie rozbudził w wielu z nas żebraka, który prosi za pomocą e-maila, mediów społecznościowych i stron crowdfundingowych. **Tą drogą jest o wiele łatwiej prosić, gdyż w mniejszym stopniu wymaga to bezpośredniej konfrontacji z ludźmi.** Gdyby wszystkie prośby, które są do mnie kierowane e-mailem albo przez Facebook, były wypowiedziane osobiście przez osobę trzymającą w ręku podkładkę do pisania z klipsem i saszetkę na gotówkę, to zapewniam, że połowa z tych osób nigdy by nie wsiadła na rower, żeby walczyć z kocią otyłością ani nie próbowałyby wynaleźć *kazoo*.

W jednym roku w mojej skrzynce e-mailowej oraz na kanałach społecznościowych pojawiły się pilne prośby o darowiznę na wynalezienie leku na AIDS, cukrzycę i choroby serca, o wsparcie dla organizacji zajmującej się planowaniem rodziny, ufundowanie podcastu, dwóch niezależnych filmów i trzech albumów muzycznych, zwalczenie czterech różnych nowotworów, dofinansowanie kilku skazanych na niepowodzenie przedsięwzięć biznesowych. **Niektóre z nich pochodziły od bliskich przyjaciół, niektóre od znajomych moich znajomych, a niektóre od zupełnie obcych mi osób.**

Zanim wkroczyłam na ścieżkę do oświecenia, spędziłam zbyt wiele cennych minut, zadrezczając się pytaniem, czy wspomóc którekolwiek/wszystkie te prośby, a następnie wydając na nie zbyt wiele pieniędzy. Nie chodziło tylko o czas i pieniądze. Poświęciłam bardzo dużo energii na zamartwianie się tym, czy powinnam się dołożyć, czy nie, i co sobie o mnie ktoś pomyśli. A także czy będę musiała któregoś dnia rozmawiać z tą osobą na jakiejś imprezie i kulić się ze wstydu za moje skąpstwo.

To już przeszłość.

Teraz, kiedy praktykuję metodę Zero Żalu, potrafię szybko i łatwo ustalić, czy obchodzi mnie sama prośba i czy wpływa ona na kogoś innego, a następnie zareagować zgodnie z podjętą decyzją w szczerzy i uprzejmy sposób. Dzięki temu mam więcej czasu, energii i pieniędzy, które mogę poświęcić na inne rzeczy, na które (a) mam czas, (b) chętnie przetrzymam w swojej graciarni przez noc, kilka tygodni albo nawet wieczność.

Czy wspominałam już, że moja metoda jest prosta i potrafi zmienić życie?

Zacznijmy od nieznajomych i znajomych, a potem przejdziemy do przyjaciół, jedna prośba po drugiej.

Powiedzmy, że któregoś dnia trafia do ciebie e-mail od dalekiego znajomego, który przesłał go wszystkim znajdującym się w jego bazie adresowej, prosząc o dobrowolną wpłatę na rzecz inicjatywy prowadzonej przez jego znajomego z obozu letniego na

powiedzmy... okulary przeciwsłoneczne dla psów.

Kierując się tym, czego się już nauczyłaś, dochodzisz do wniosku, że chociaż ten element jest w twoim budżecie rzeczy, na których ci zależy, to wpływa na kogoś innego w bardzo pośredni sposób. Niczego nie odbierasz temu aspirującemu przedsiębiorcy (który jest dla ciebie kimś zupełnie obcym), po prostu nie powiększasz zasobów jego kasy.

Po drugie, osoba, która wysłała ci tę prośbę, jest tylko znajomym, nie bliskim przyjacielem. Nie będziesz musiała się jej tłumaczyć – ani nawet wyjaśniać, że istnieje między wami różnica zdań na temat tego, czy psy potrzebują okularów przeciwsłonecznych.

Wreszcie, nie jest to sytuacja, w której zostaną zranione czyjekolwiek uczucia, jeżeli oczywiście odpowiednio się zachowasz. Nie powinnaś, rzecz jasna, odpowiadać wszystkim kontaktom na liście: *Okulary przeciwsłoneczne dla psów? To najgłupszy pomysł od czasu wymyślenia doczepianych grzywek dla niemowląt!*[\[2\]](#).

Nie ma powodu, żeby dawać upust swojej złośliwości (Chociaż, prawdę mówiąc, są to dwa bardzo głupie pomysły. Po co niemowlakowi przedłużone włosy?)

A zatem krok 1: Czy w ostatecznym rozrachunku obchodzą cię okulary przeciwsłoneczne dla psów?

Nie? To dlaczego jeszcze nie usunęłaś tego e-maila, ty frajerko? (Przykro mi, ale to było zbyt proste).

No dobrze, to był przypadkowy znajomy znajomego. A co, jeśli bliska przyjaciółka chce, żebyś przekazała pieniądze na coś, co jest dla niej naprawdę ważne?

Czas sięgnąć głębiej i wykorzystać pełnię dostępnej ci mądrości. Przypomnij sobie pana Miyagi z *Karate Kid*, który nigdy nie odpuszczał.

Pierwsze pytanie: czy projekt twojej przyjaciółki jest dla ciebie naprawdę ważny? Czy „wzbudza w tobie radość?”. Jeżeli odpowiedź brzmi TAK i jesteś w stanie zmieścić darowiznę w swoim właściwym budżecie, nie tylko budżecie rzeczy, na których ci zależy, to śmiało działaj. Czemu w ogóle o tym rozmawiamy?

Jeżeli jednak odpowiedź brzmi NIE, to zadaj sobie pytanie, czy można jej odmówić (szczerze i uprzejmie), nie raniąc jej uczuć. W zależności od tego, jaka to osoba, może się to okazać łatwe albo nie takie łatwe.

Czy będziesz musiała o tym mówić po pierwszej wymianie e-maili? Jeżeli tak, to nie myśl o tym więcej. Nie dawaj dwustu dolarów tylko dla świętego spokoju.

Czy też twoja przyjaciółka wspomni o tym mimochodem w rozmowie: „Moja kampania na Kickstarterze jest już w siedemnastu procentach sfinansowana! Czy

możesz w to uwierzyć?!” (tu porozumiewawcze mrugnięcie). W tym przypadku powiedz coś w rodzaju: „To świetnie! Brawo”, chociaż jednocześnie pomyślisz pewnie: „Nie powiem otwarcie, że nie dokonałam wpłaty, dopóki nie przestaniesz tchórzyć i nie zapytasz wprost”.

W takich sytuacjach jesteś jak mistrzyni chińskiej sztuki walki tai chi, której ogólną zasadą jest poddanie się nadchodzącemu atakowi, zamiast go odpierać. Przyjmujesz energię przeciwnika i kierujesz ją w jego stronę, tak że jest pokonany swoimi własnymi rękoma. **Innymi słowy, na bierną agresję odpowiadasz uprzejmie dozą własnej i wygrywasz bitwę, a twoja przyjaciółka nie zdaje sobie nawet sprawy, że w ogóle podjęłaś walkę.**

Trochę trudniej robi się, jeżeli twoja przyjaciółka należy do tych osób, którym nie wystarczy zejść z drogi i zastosować zasad chińskiej filozofii. W takim wypadku musisz błyskawicznie sięgnąć do budżetu rzeczy, na których ci zależy i np. w trakcie przyjęcia obliczyć stosunek opinii do uczuć. Szczerze i uprzejmie odpowiedz, że bardzo się cieszysz z jej sukcesu i masz nadzieję, iż rozumie, że nie masz dodatkowych funduszy na wsparcie cudzych marzeń i nadziei.

Voilà.

Po prostu to powiedz. Wydaje ci się, że nie zadziała?

Pewnie przyznasz, że może i oszczędzisz kilka dolarów, ale dalej będziesz się zadreć tym, co twoja przyjaciółka myśli albo tym, że możesz zranić jej uczucia. Sądzisz, że przez to nie przechodziłam? Byłam dokładnie w tym samym położeniu i dlatego mam dla ciebie coś jeszcze w zanadrzu...

Twoje osobiste zasady

Osobiste zasady to świetny i skuteczny sposób na zaoszczędzenie sobie nerwów, a jednocześnie uniknięcie zranienia cudzych uczuć. (Oczywiście, jeżeli twoja przyjaciółka myśli, że świat kręci się wokół niej, to nie pomogę. Może powinna rozważyć pójście na terapię).

Oto, jak to działa: jeżeli jest coś, co mnie nie obchodzi, ale moją postawą mogłabym to urazić czyjeś uczucia, niezależnie od tego, jaka jestem szczerą i uprzejmą, to kładę to na karb „osobistych zasad”.

Mówię na przykład: „Mam taką swoją zasadę, że nie daję na kampanie crowdfundingowe, gdyż jeżeli dam na jedną, to mam wtedy poczucie, że powinnam wesprzeć wszystkie. Nie stać mnie na to. Nie chciałabym też, żeby ktoś, kogo lubię, myślał, że cenię go mniej niż innych, tylko dlatego że wybrałam czyjąś kampanię”.

Tadam!

Jak już mówiłam, **można do tej kategorii zaliczyć wszystkie datki na cele charytatywne, prośby o wsparcie, a nawet pożyczki**, gdyż zwykle prośby o nie są takie same, wyrażane przez te same osoby, a ich odmowę można uzasadnić swoimi osobistymi zasadami.

Powiedz to jeszcze raz, tym razem z uczuciem:

„Mam taką swoją zasadę, że nie _____, dlatego że gdybym miała wesprzeć _____, to czuję, że musiałabym odpowiedzieć na wszystkie tego typu prośby. Nie stać mnie na to. Nie chciałabym też, żeby ktoś, kogo lubię, myślał, że cenię go mniej niż innych, tylko dlatego że wybrałam czyjąś kampanię”.

Wyobraź sobie, że jesteś odbiorcą takiej odpowiedzi. Możesz być przez chwilę naburmuszona, ale czy można się z tym spierać? Nie, chyba że jest się zołą. (Widzisz, co zrobiłam?) Na pewno takiej odpowiedzi nie powinno się brać do siebie. To tylko moje zasady – przypomina to osobistą opinię, tylko że trudno się komuś z nią spierać, ponieważ jako ludzie jesteśmy trenowani do tego, żeby przestrzegać „zasad” i „polityk”.

Mówiłam, że to dla mnie nie pierwszozna.

Rzeczy, co do których możesz mieć własne zasady

Wieczory panieńskie/kawalerskie w przypadku drugiego ślubu

Po prostu są nie na miejscu.

Udzielanie darmowych porad fachowych

Czy ja wyglądam na kogoś, kto nie pobiera pieniędzy za wiedzę, którą zdobyłam przez osiem lat studiów, zaciągawszy kredyt studencki na 230 tysięcy dolarów?

Spotkania przy śniadaniu

Przydatne, żeby unikać spotkania z trzeźwymi ludźmi i małymi dziećmi.

Podróż w tę i z powrotem samochodem trwająca ponad cztery godziny

Bóle pleców.

Karaoke

To niebywałe, ile razy i na ile sposobów osobista zasada niechodzenia na karaoke uratuje ci tyłek.

Kolacja, na którą każdy z gości przynosi jakieś danie

Kto coś takiego organizuje?

Filmy dokumentalne

To najczęstszy rodzaj filmów, jakie będą kręcić twoi znajomi.

Wieczory poetyckie

Jeżeli nie wyślesz potwierdzenia obecności, to nie będziesz musiała w ostatniej chwili jej odwoływać.

Kiedy na RSVP odpowiadasz NIE, to naprawdę mówisz NIE

Przypatrzmy się, jak działają osobiste zasady w praktyce:

Powiedzmy, że bliski przyjaciel zaprasza cię, żebyś towarzyszyła mu na otwarciu galerii sztuki i spotkaniu z artystą. Zupełnie nie obchodzi mnie otwarcia galerii, już sama myśl o tym, że miałabym iść na takowe, sprawia, że mam ochotę podciąć sobie żyły wykałaczką, na którą nadziana jest kosteczka wyschniętego sera. Jednakże on jest bardzo wrażliwy, typ artysty. Nie chcę zranić jego uczuć, mówię mu więc, że z zasady nie chodzę na otwarcia galerii.

Może odwracam nawet głowę i lekko się wzdrygam, żeby było widać, że to nie mój temat. Powody mogą być różne, a może właśnie na ostatnim takim wydarzeniu dostałam rzeźączki? Nikt nie miałby ochoty wdawać się w dyskusję na ten temat.

Na podstawie mojego doświadczenia mogę stwierdzić, że ludzie zwykle nie nalegają, jeżeli powie im się, że to kwestia zasad (zwłaszcza jeżeli powie się to z odpowiednią intonacją). Gdybym powiedziała: „Nie przepadam za chodzeniem na otwarcia galerii”, to byłaby to moja opinia, i chociaż mam do niej prawo i jestem jej pewna, łatwiej się z nią spierać niż z osobistymi zasadami. Można nawet wdać się w dyskusję, która pochłania cenny czas i energię:

„Nie przepadasz za otwarciem galerii? Ale dlaczego?”

„Są nudne i nogi mnie bolą od stania”.

„Przecież możesz obcować ze sztuką w świetle żarówek halogenowych!”

No i zawsze w grę wchodzi te nieznośne uczucia:

„Tak, ale tam jest tak duszno. Ludzie, którzy pozują na artystów, nie używają

dezodorantu”.

„Co ty właściwie sugerujesz? Że ja śmierdzę? To było chamskie. Mogłaś powiedzieć nie i już”.

„Powiedziałam. To ty się ze mną spierasz”.

Osobiste zasady to w takim przypadku właściwy scenariusz. Brzmiały tajemniczo i sprawiają, że ludzie czują się trochę nieswojo i kończą rozmowę, podobnie jak to się dzieje pod wpływem wypowiedzi rapera Kayne’a Westa.

Najlepsze jest to, że są to twoje własne zasady, więc możesz je zmienić albo zawiesić, kiedy chcesz, a nikt nie będzie się chciał z tobą spierać, ponieważ będzie się bał zranić twoje uczucia!

Na tym polega prawdziwy duch ninja. Pan Miyagi byłby dumny.

Małe tabu

Dobrze nam idzie, prawda? Masz za sobą pogłębioną wizualizację, znasz różnicę między uczuciami a opiniami, praktykujesz sztukę odpuszczania sobie tego, co sądzą inni, przeanalizowałaś swój budżet i opanowałaś metodę tworzenia własnych zasad (moja ulubiona część). Już czuję, jak buzuje w tobie magia.

Czas na prawdziwe wyzwanie.

Odpuszczanie sobie, choć wydaje się proste, nie jest łatwe. Nie zawsze jest łatwe. To dlatego budujemy solidną podstawę w postaci list i scenariuszy, żebyś mogła przygotować taktykę obrony na naprawdę trudne momenty.

Takie jak rozmowy o dzieciach.

Wydaje się, że wokół jest nieskończona liczba dzieci przyjaciół, znajomych i obcych. (Nie mówię tutaj o twoich siostrzeńcach, bratankach, kuzynach i wnukach – oni należą do kategorii czwartej, czyli rodziny. To jeszcze inna historia. Teraz skupiamy się na rzeczach, które dotyczą niespokrewnionych z tobą dzieci).

Jeżeli nie masz dzieci, to przyznanie się do tego, że nie obchodzą cię tematy związane z dziećmi, może być onieśmielające. Ludzie miewają silne i instynktowne reakcje na wszystko, co dotyczy ich dzieci, więc trudno przewidzieć, czy usiłując uniknąć przyjęć urodzinowych dla małych dzieci, nie zranisz czyichś uczuć albo czy osoba ta zaakceptuje twoje opinie i da ci spokój.

Nie zmienia to faktu, że mimo iż wstawanie o dziewiątej rano w niedzielny poranek, żeby patrzeć, jak roczne dziecko paćka się tortem, jest zdecydowanie tym, co cię nie

obchodzi, możesz odczuwać strach na myśl o przejściu do kroku 2.

Po to tu jestem.

Jak zapewne już wywnioskowałaś, jestem odporna na dziecięcy urok. Na podstawie mojego wieloletniego doświadczenia mogę jednak stwierdzić, że ponieważ rodzice potrafią ze swobodą zwierzać się nad kilkoma butelkami wina bezdietnym znajomym ze swoich wstydlivych sekretów – **to mogę ci powiedzieć, że nawet rodzice nie zawsze przejmują się innymi dziećmi poza swoimi.**

Jak to ujęła pewna matka: „Chodzi o właściwe nakierowanie swojej uwagi. Całą moją uwagę poświęcam mojemu dziecku. Nie mam jej na tyle, żeby przejmować się tobą albo tym, jak ty wychowujesz swoje”.

Aby być więc pewną, że książka ta ma w sobie odpowiedni poziom magii dla wszystkich, przeprowadziłam narodowy sondaż, żeby się dowiedzieć, co dokładnie odpuszczają sobie RODZICE i dlaczego to robią.

Było to niezwykle pouczające i podzielię się z tobą uzyskaną wiedzą w odpowiednim momencie.

Chcę najpierw jednak podkreślić, że dla rodziców, z którymi rozmawiałam, powiedzenie mi o tym, że mają gdzieś smoczki i nocniki, było swego rodzaju katharsis; wielu z nich mówiło, że mimo całego tego rozgardiaszu, jaki wywołuje pojawienie się dziecka, wnosi ono w ich życie radość i jest warte zachodu.

Tu właśnie kryje się sedno sprawy. **Jeżeli zajmujesz się rzeczami, na których ci zależy, na przykład czytaniem, gotowaniem i zabawą z twoją pociechą, to możesz olać resztę.**

Jedna matka udzieliła mi odpowiedzi z perspektywy kogoś, kto uczy swoje własne dzieci tego, jak się nie przejmować: „Jako ktoś, kto dorastał w domu, w którym panowało poczucie winy, myślę, że bardzo ważne jest nauczyć nasze dzieci, że mogą podejmować decyzje dotyczące tego, co jest dla nich ważne, na co nie muszą zwracać uwagi oraz że nie muszą szukać aprobaty czy też przyzwolenia innych ludzi na to, jak mają żyć”.

Pełna zgoda!

Prawdopodobnie najbardziej praktyczna uwaga pochodziła od mamy, która stwierdziła, że posiadanie dziecka tak naprawdę może pomóc w ustawieniu właściwych priorytetów w pozostałych obszarach życia, takich jak praca. Dobro małego człowieczka może przyczynić się do tego, że zaczniesz odpuszczać sobie zostawanie w pracy po godzinach, branie na siebie dodatkowych obowiązków oraz zastępowanie innych. Niekiedy ułatwia to nakreślenie granic czytelnych dla kierownika oraz innych pracowników, bycie szczerą i stanowczą na temat tego, ile jesteś w stanie

udźwignąć jednego dnia.

Innymi słowy, ta drogocenna istotka może być twoim pierwszym krokiem do zastosowania metody Zero Żalu w kategorii drugiej, czyli pracy.

Bez dalszych wstępów z przyjemnością przedstawiam ci poniższą listę:

Rzeczy, którymi rodzice się nie przejmują

Jak twoje dziecko przyszło na świat

Przez poród naturalny? Brawo dla ciebie. Cesarskie cięcie? Trzymaj się. Poród w wodzie? Przyniosła cię szczęśliwa fala. Twoje dziecko urodziła inna kobieta? Czyż postęp nauki nie jest niezwykły? Niezależnie, jaką drogą na świat przyszła twoja pociecha, większości ludzi to nie interesuje, więc możesz przestać odczuwać potrzebę usprawiedliwiania się w towarzystwie z przyjmowania epiduralu w trakcie porodu.

Karmisz piersią czy nie

Chociaż komentarze niektórych użytkowników Facebooka mogłyby wskazywać inaczej, okazuje się, że większość rodziców interesuje odruch ssania ich własnych dzieci i nie obchodzi ich, czy twoje maleństwo właściwie się „przyssało”, jak bardzo masz obolałe sutki oraz czy układ odpornościowy dziecka ucierpi, gdyż karmisz go sztuczną mieszanką. To ty jesteś mamą.

Usypianiem

Nie musisz się usprawiedliwiać ani tłumaczyć. Nikogo nie obchodzi, jak udało ci się w końcu uspić dziecko. Ważne, że w ogóle się udało!

Dzieleniem się

Większość rodziców chce, żeby ich dzieci wyrosły na dorosłych, którzy będą rozumieć, czym jest dzielenie się i że należy je praktykować. Tak samo jak chce, żeby ich dzieci nie były seryjnymi mordercami. Jednak może wszyscy za bardzo koncentrują się na tym, czy dziecko będzie dzielić się każdą swoją zabawką albo książką. Jak to powiedziała pewna mama: „Byłoby miło, gdyby mój syn chciał się podzielić swoją ciężarówką z twoim dzieckiem, ale ja nie proszę cię za każdym razem o łyk twojej kawy mrożonej za osiem dolarów, prawda? Możesz wysłać w moim kierunku grzmiące spojrzenia, podczas gdy twoje dziecko płacze nad zabawką kogoś innego, a ja tymczasem przeglądam w spokoju mój telefon, podczas gdy moje dziecko zajmie się zabawką, którą ja mu kupiłam”.

Tym, co „mówią eksperci”

Rodzice wiedzą, co mówią eksperci. Czytali już te sprzeczne ze sobą książki i artykuły, kiedy decydowali, czy pozwolić juniorowi pobawić się iPadem przez dziesięć minut przed ukończeniem piątego roku życia. I mogą się tymi informacjami przejąć lub nie, ale nie potrzebują po raz kolejny wysłuchiwać tego od ciebie, stuprocentowego laika.

Odpieluchowywaniem

Niektórzy rodzice lubią poczuć ducha wspólnoty, jakiego dają rozmowy o nocnikach – czują się mniej samotni. Może też uda im się podzielić dobrą radą albo poczują się lepsi, dzięki temu, że ich maluch szybciej zasiadł na plastikowym tronie. Ale tak naprawdę niewielu ludzi obchodzi szczegóły tego, kiedy, gdzie i w jakich warunkach dziecko wydała. Obrzydliwość!

Planowaniem drzemek

Z moich rozmów z rodzicami wynika, że wielu z nich pamięta, iż jako dzieci zasypiali gdziekolwiek, a współczesne podręczniki na temat wychowywania dzieci przestrzegają przed tym. Twierdzą, że jeżeli rodzice mają mieć nadzieję, że ich dzieci jeszcze kiedykolwiek zasną, drzemki muszą odbywać się o z góry ustalonych porach i nie ma od tego odstępstw, jakby to był trening prowadzony przez bezkompromisowego rumuńskiego trenera gimnastyki Béla Karolyiego. Co oczywiście samo w sobie jest zrozumiałą obawą. Z oczywistych względów przecież pozbawienie snu jest formą tortury. Ale może niekoniecznie trzeba cały czas o tym rozmawiać? Jedna mama powiedziała mi, że za każdym razem, kiedy jej przyjaciółki zaczynają w szczegółowy sposób opowiadać o tym, jak wygląda rozkład drzemek małego Johna albo małej Janie, ona wolałaby porozmawiać o książkach, polityce, swoim ostatnim śnie erotycznym albo też o ramionach Matthew McConaugheya (które prawdopodobnie wystąpiły w owym śnie). No już dobrze, dobrze.

„Czy ktoś uważa, że powinnam próbować, aż urodzę... [dziecko innej płci niż tej, której mam]”.

Słyszałam to od kilku mam i chyba zawsze szanse są pół na pół, prawda? Czy ludzie, którzy zadają to dziwne pytanie, są chętni przejąć jej dzieci, aż trafi w dziesiątkę?

Twoją wyższością nad innymi rodzicami

Nikogo nie obchodzi, jakie WSPANIAŁE programy oferuje szkoła twojego dziecka (robotyka, nauka dialektu mandaryńskiego, ćwiczenia na trapezie itd.), ile godzin prac domowych zadają nauczyciele oraz jak bardzo skomplikowany jest plan dnia twojego kierowcy. Osoby, które nie mają dzieci, w ogóle się tym nie interesują, a inni rodzice

będą chcieli o tym wiedzieć tylko wówczas, jeżeli zamierzają posłać dzieci do tej szkoły albo umawiać się z tobą na naprzemienne podwożenie dzieci.



Któż by przypuszczał, że tak myślą rodzice? Jest mi dużo łatwiej, że nie muszę się przejmować tymi wszystkimi rzeczami i mam nadzieję, że ty też.

Jako podsumowanie kategorii trzeciej mam zestaw dobrych rad, które mogą być sprzeczne z tym wszystkim, co przeczytałaś do tej pory, ale skoro – jak wiemy – Nick Nolte został wybrany na najseksowniejszego mężczyznę na świecie przez magazyn „People”, to wszystko jest możliwe...

Czasem można zranić cudze uczucia

Nie miej, proszę, takiej zaskoczony miny. To prawda, że do tej pory mówiłam o cudzych uczuciach jako o barometrze, który pozwala nam podjąć decyzję, czy się przejmować oraz o tym, że należy je brać pod uwagę przy kroku 2 metody Zero Żalu. Szczerłość, uprzejmość i niebycie zołą. Znasz tę formułkę.

Natomiast przy kategorii trzeciej, czyli osobach obcych (a także przygodnych znajomych), muszę ci wyznać: czasem nie warto przejmować się cudzymi uczuciami, jeżeli chce się żyć swoim wymarzonym życiem.

Odpuszczanie sobie tego, co nieważne, a zajmowanie się tym, co ważne, to proces ciągłego rozwoju. Oznacza to, że każdego dnia stajesz przed koniecznością ustalania swoich priorytetów. Będą takie dni, w których zranienie uczuć obcej osoby będzie na bardzo dalekim miejscu twojej listy.

Bardzo dalekim.

Nie chcę przez to powiedzieć, że masz zaraz zacząć tweetować obraźliwe uwagi w stosunku do obcych za to, że cię zaczepią albo pozwolą sobie na uśmieszek. Albo że każę ci wyjść na ulicę i i posunąć się do rękoczynu z przypadkowym przechodniem. To nie jest magia zmieniająca życie. To grubiaństwo, nieokrzeseństwo, zwykłe chamstwo.

Któregoś dnia sama jednak się przekonasz, że na drodze nieprzejmowania się dochodzi do zranienia cudzych uczuć... Ekonomiści nazywają to kosztami alternatywnymi. Ja mówię o zdrowym rozsądku.

Kilka sytuacji, w których w imię swobody odpuszczania sobie

tego co nieważne, można sobie pozwolić na zranienie cudzych uczuć

- 1. Kiedy ludzie pukają do twoich drzwi, próbując cię nawrócić na swoją religię.**
Nie musisz, powtarzam, nie musisz czuć się źle z powodu tego, że zamykasz im drzwi przed nosem.
- 2. Kiedy osoba stojąca przed tobą w kolejce w Starbucksie nie potrafi się zdecydować, a ty się śpieszysz.** Daję ci niniejszym pozwolenie na zapytanie jej: „Czy jest pani krótkowidzem? Mogę wyrecytować cały zestaw dostępnych napojów, bo chyba nie będzie to trwało dłużej niż pani proces decyzyjny w tak istotnej sprawie”.
- 3. Kiedy występujący w klubie komik jest antytezą dobrego humoru.** Jedna rzecz – to być uprzejmym, a druga – wytrzymać dwadzieścia minut na słuchaniu kiepskich dowcipów i picciu marnego piwa. Komik dokonał wyboru określonej drogi zawodowej i powinien wiedzieć, że w tym zawodzie potrzebne są nerwy ze stali. Nie oglądaj się dwa razy i wychodź stamtąd.
- 4. Kiedy inne kobiety załatwiają się na deskę klozetową.** Te potwory zasługują na publiczne zawstydzenie. Mój budżet rzeczy, na których mi zależy, nie obejmuje czasu spędzonego na wycieraniu twojego moczu, żebym mogła usiąść w publicznej toalecie, a jestem za niska, żeby to robić na narciarza. Pójdę za tobą do baru/na stadion/do sali konferencyjnej czy sali bankietowej i rozmówię się z tobą.
- 5. Kiedy ktoś tak rozkłada swoje siedzenie w samolocie, że wbija ci się ono w kolana.** Nie obchodzi mnie twoja przestrzeń osobista, jeżeli ty nie dostrzegasz mojej, kolego. Może i nie zranię twoich uczuć, ale będę kopać cię w plecy, aż załapiesz, o co chodzi.

No i proszę: masz teraz mnóstwo narzędzi, które pomogą ci podjąć decyzję, czy się przejmować w różnych sytuacjach z przyjaciółmi, znajomymi oraz obcymi. Czas rozsiać się na podłodze, pomyszkować w swojej mentalnej graciarni i zrobić listę!

**PRZYJACIELE, ZNAJOMI, OBCY ORAZ ZWIĄZANE Z NIMI RZECZY,
KTÓRYMI BĘDĘ SIĘ PRZEJMOWAĆ LUB NIE**

pracy.

Czas odsłonić tę część graciarni, która najbardziej zawadza.

RODZINA

No więc, rodzina.

Tak, *oni*.

Od czego tu zacząć? Podobnie jak urząd skarbowy, tak i twoja rodzina istnieje po to, żeby zawracać ci głowę. Rodzina ze swoimi zdjęciami rodzinnymi, z weselami, bar micwami, chrztami, uroczystościami *quinceañera* dla młodych panien, wakacjami *all-inclusive*, sesjami terapii grupowej, wujkami o prawicowych poglądach, rywalizacją wśród rodzeństwa, dramatami i konfliktami – to oznacza codzienne zawracanie głowy.

Podobnie jak pewien określony procent twoich dochodów (niektórzy mawiają, że niewspółmiernie duży) wędruje do fiskusa, tak część budżetu twojej uwagi pochłania rodzina. Co więcej, konsekwencje naszego postępowania w przypadku tej kategorii są poważniejsze niż w przypadku rzeczy, pracy, przyjaciół/znajomych/obcych razem wziętych. To tak, jakbyśmy się bali, że nasi kuzyni będą nas bezustannie sprawdzać.

Dlaczego tak jest? Znam na to jedną odpowiedź: **poczucie winy**.

Kiedy choć raz poczujesz się winna, będzie to znaczyło, że zaczęłaś się przejmować. Gra skończona. Poczucie winy sprawi, że nie będziesz w stanie skutecznie korzystać z narzędzi, które ci zaprezentowałam i patrzeć na świat z perspektywy, którą ci pokazałam. A chodzi nie tylko o to, żeby się nie przejmować, ale też, żeby być szczęśliwszym z tego powodu.

Poczucie winy nie jest pozytywnym uczuciem. To tak, jakbyś nagle poczuła przemożne swędzenie w okolicy krocza, a byłabyś jednocześnie otoczona przez tłum ludzi i nie mogła sobie ulżyć. To jest właśnie poczucie winy.

Odpuszczanie sobie pewnych spraw zawsze powinno dawać przyjemność, radość i satysfakcję; a nie swędzenie w okolicy krocza.

To dlatego tak ważne jest, abyś w pełni poznała metodę Zero Żalu i wykorzystwała każde dostępne narzędzie, żeby odłączyć się od źródła, z którego sączy się w ciebie poczucie winy, zanim cię pochłonie jak jakaś zjawa albo zanim zostaniesz zmasakrowana niczym ciało w obrabiarce drewna w filmie *Fargo*.

Postaraj się nie dopuścić do takiego obrotu spraw.

Może sobie przypominasz, jak bardzo poczucie obowiązku przenika relacje rodzinne. Powszechnie przyjmuje się, że **trzeba przejmować się wszystkimi**

członkami swojej rodziny, tylko dlatego że łączy nas wspólne DNA.

Pomyśl o tym przez chwilę. Czy ma to jakiś sens? Żadnego.

Jednym z głównych założeń nieprzejmowania się jest stawianie wolnego wyboru nad obowiązkiem. Chcesz móc wybierać to, w jaki sposób spędzisz czas, czemu poświęcisz energię i na co wydasz pieniądze po to, żeby w pełni cieszyć się daną relacją, zadaniem, produktem czy wydarzeniem. **Są także rzeczy, na które masz wpływ i takie, na które go nie masz.**

Jak wszyscy wiemy, rodziny się nie wybiera. To może przynajmniej wybierzesz to, jak i po co wchodzisz z nimi w interakcje. Prawda?

Prawda?!

Długie westchnienie.

No cóż, spróbujmy.

Kiedy cygaro nie jest tylko cygarem, a filiżanka nie jest tylko filiżanką

Powiedzmy, że twoja matka, która – jak to ona – jest uroczo sentymentalna, próbuje wcisnąć ci królewską porcelanę twojej babci, a ty jej nie chcesz. Czujesz, że wpływa to tylko na ciebie, bo to ty musisz ją przechowywać i udawać, że ją lubisz, oraz używać jej, kiedy rodzice wpadają z wizytą. Wiesz jednak, że wpływa to na twoją matkę, bo na nią wpływa prawie wszystko, co robisz. (W końcu to ona wydała cię na świat). Jeżeli odmówisz wzięcia tego „prezentu” od kobiety, która precyzyjnie przecisnęła cię przez swoją młodą i wrażliwą szyjkę macicy, to jest bardzo prawdopodobne, że zranisz jej uczucia.

Czyli... czas odrzucić w stosunkach z nią rozróżnienie opinii i uczuć, prawda?

No tak, ale mimo że to chodzi tylko o opinię twojej matki na temat tego, że powinna cię obchodzić rodzinna porcelana, nie potrafi ona oddzielić swoich uczuć na temat swojej matki/twojej babci, która nigdy się nie dowie, że jej filiżanki są w twoim posiadaniu, bo nie żyje. (Moje kondolencje).

W głowie tworzysz sobie milion scenariuszy i uznajesz, że to beznadziejne, bo nawet jeżeli będziesz szczerą i niezwykle uprzejmą, to uczucia matki i tak będą zranione, niezależnie od tego, co powiesz. Dochodzisz do wniosku, że musisz zacisnąć zęby i udawać, że zależy ci na filiżankach.

Takie poczucie frustracji jest powszechne w rodzinach. Masz ochotę rozłożyć ręce i się poddać z powodu **POCZUCIA OBOWIĄZKU** i **POCZUCIA WINY**.

Ja jestem tu po to, żeby powiedzieć ci, jakie masz możliwości wyjścia z sytuacji

obronną ręką.

Oczywiście nie twierdzę, że całkowicie uwolnię cię od wszelkich skłonności do poczucia winy w stosunku do rodziny, na to bierze się lek uspokajający, ale ta część książki pomoże ci określić, które aspekty życia rodzinnego są naprawdę warte zachodu i nie podlegają dyskusji. Tak, czasami trzeba zacisnąć zęby i brnąć dalej, nie można czegoś olać, gdy chodzi o rodzinę, ale pokażę ci, jak zmienić sytuację na tyle, żebyś jak najwięcej zyskała w tej trudnej sytuacji. Pamiętaj, że ty też należysz do rodziny, więc zasługujesz na szczęście.

Według najnowszego badania opinii publicznej...

Jak się okazuje, wielu z nas ma takie samo zdanie na temat tego, co w relacjach rodzinnych jesteśmy w stanie olać. Wiem to, ponieważ przeprowadziłam anonimową ankietę, prosząc ludzi, żeby podali przykłady związane z rodziną, które znajdują się na szczycie ich listy rzeczy, które sobie odpuszczają. Byłam mocno zdziwiona, kiedy odkryłam, do jakiego stopnia odpowiedzi się pokrywały.

(Mówiłam, że rodzina to jedno wielkie pole minowe).

Zabawmy się w naszą własną wersję znanego teleturnieju, czyli w FAMILIADĘ.

Pytanie w mojej ankiecie brzmiało: „Wymień jakąś rzecz dotyczącą twojej rodziny, którą się nie przejmujesz”. Poniżej sześć zagadnień najczęściej pojawiających się wśród odpowiedzi, ustawionych w kolejności od najmniej do najbardziej powszechnego:

6) Fakt, że łączą nas więzy krwi, ma determinować konieczność zrobienia przeze mnie czegoś, czego ode mnie chcesz

Przed chwilą oświadczyłam, że nie ma sensu przejmowanie się kimś lub czymś tylko dlatego, że mamy wspólne geny. Z wyjątkiem własnego potomstwa, któremu jesteśmy coś winni, bo przecież sprowadzamy je na świat. Mamy obowiązek przejmowania się własnymi dziećmi – przynajmniej do momentu, aż będą na tyle duże, żeby się sobą zająć... Może wciąż zastanawiasz się, czy taki obowiązek ciąży na tobie wobec innych członków rodziny, czy nie. Wiele z was już to wie, więc może jest jeszcze nadzieja.

5) Obowiązek przebywania razem/lubienia wszystkich członków rodziny

Jesteśmy jak płatki śniegu, wśród których nie ma dwóch takich samych. Nawet bliźniaki jednojajowe różnią się między sobą! (To prawda, sama sprawdź w źródłach). Więc, jak, na Boga, można oczekiwać, że będziemy się lubić przez cały czas i chcieć ze sobą stale przebywać? Członkowie rodziny wymuszający bycie ze sobą rówieśników czy kuzynów lub wnuków, którzy się nie lubią, przejmują się nie tym co trzeba.

4) Zdjęcia grupowe

Nie oczekiwałam, że będzie to aż na tak wysokim miejscu na liście, ale ludzie naprawdę nienawidzą zdjęć grupowych w rodzinnym gronie. Chyba chodzi o to, że niewielu przejmuje się samym zdjęciem. Będzie jutro na Facebooku, dostanie obowiązkowe polubienie i zostanie zapomniane. Nie żyjemy już w świecie, w którym spędzało się czas w piątkowe wieczory na sączeniu martini i przeglądaniu albumów rodzinnych. (Czy ktoś w ogóle żył w takim świecie?) Brak zainteresowania zdjęciami pogłębia fakt, że jak wskazało wielu respondentów, zdjęcie często robi się znieczeka (nikt nie lubi być zaskakiwany), ale jesteśmy zmuszani ubrać się jednakowo, a nikt nie chce wyglądać jak członek australijskiej dynastii użytkowników szamponu[3]. Znowu chodzi o liczby. Jeżeli wielu z członków rodziny nie chce formalnego zdjęcia razem, to WSZYSCY oni powinni zebrać się na odwagę i olać sprawę. Głos ma większość!

3) Dawne dzieje

Rywalizacja pomiędzy rodzeństwem, skrywane urazy, kłótnie o błahostki oraz wszelkiego rodzaju DRAMATY były cytowane w ankiecie z częstotliwością, z jaką podczas spotkań rodzinnych pojawia się temat przepisu na sałatkę ziemniaczaną. Jest całkowicie jasne, że nikt nie przejmuje się tym, co kto powiedział, czyja to była wina albo które z nas bardziej woli mama. (Cześć, Tom! Dzięki, że czytasz tę książkę).

2) Przeszarżałe tradycje spędzania świąt oraz inne zwyczaje rodzinne

W miarę jak rodziny się rozrastają, a krewni umierają, powinny wraz z nimi przeminąć pewne tradycje. A jednak wielu z nas utknęło w kapsule czasu niczym w filmie *Dzień*

świstaka. Świętujemy coroczne wydarzenia, oddajemy się przestarzałym rytuałom, wyjeżdżamy na wakacje, spotykamy się w gronie rodzinnym w sposób, który nam nie służy. Święto Dziękczynienia mogłoby się nazywać Świętem Zawracania Głowy. Święta religijne, takie jak Boże Narodzenie, Wielkanoc czy Chanuka niosą ze sobą podwójny ciężar i jest z nimi dwa razy więcej zawracania głowy. Wałący się domek, który twój tata wynajmuje co roku na Święto Pracy od 1986 roku, trzydzieści lat później jest już w tak opłakany stan, że lepiej byłoby zrezygnować z wyjazdu i spędzić weekend na ostrym dyżurze, biorąc zastrzyki przeciwțężcowe. Tak samo jak fakt spokrewnienia nie oznacza, że muszę się przejmować X, nie muszę robić czegoś tylko dlatego, że rodzina zawsze tak to robiła. Zaznaczenie z szacunkiem różnicy zdań w tej kwestii wraz ze szczyptą szczerości i uprzejmości powinno działać cuda. Jeżeli wszystko inne zawiedzie, to powiedz o twoich osobistych zasadach w kwestii wynajmowania zmurszałych domków.

A teraz czas na bicie w werble...

Odpowiedź numer jeden na pytanie: „Wymień jakąś rzecz dotyczącą swojej rodziny, którą całkowicie sobie odpuszczasz”.

Cóż, tu był remis.

1) Różnice religijne i polityczne

Te dwa manowce ideologiczne były ciągle wymieniane przez respondentów, zasługują więc na specjalne wyróżnienie.

Zacznijmy od religii. To będzie jak egzorcyzm. Albo – jeżeli wolisz – jak zdjęcie złego zaklęcia, które wymuszało na tobie przejmowanie się.

Czyż jestem stróżem brata mego

Czas wrócić do korzeni, czyli do podstaw metody Zero Żalu. Postanów, że nie będziesz się przejmować tym, co myślą inni ludzie. Twoje przekonania religijne wpływają tylko na ciebie – ta zasada odnosi się do ciotki Jennifer z jej Kościołem południowych baptystów dudniącym od śpiewu alleluja. Ona ma swoje zdanie, a ty swoje. Jeżeli szczerze i uprzejmie podkreślisz różnicę zdań i poprosisz, aby nie rozmawiać o religii

w gronie rodzinnym, to nie zachowujesz się jak żółta. Zachowujesz się rozsądnie i jeżeli ktoś poczuje się urażony, to nie jest to twoja wina.

Zacytuję tutaj terapeutyczną mantrę Robina Williamsa z filmu Buntownik z wyboru:

To nie twoja wina.

To nie twoja wina.

TO NIE TWOJA WINA.

Następnym razem, kiedy ciotka Jennifer zrobi ci niezbyt subtelną uwagę o tym, że żyjesz w grzechu ze swoim chłopakiem, otrzyj resztę jajek po benedektyńsku z brody i powiedz: „Szanuję, ciociu, twoje zdanie, ale wolałabym nie omawiać różnic religijnych na brunchu z okazji sześćdziesiątej rocznicy ślubu Mimi i Paw-Pawa”.

Jakież to szczerze i uprzejme! To nie ty tu jesteś żółta.

Spróbuj sama. Jeszcze możesz być zaskoczona, jak dobrze to zostanie przyjęte. Albo jak bardzo ciocia będzie zbita z tropu, tak więc jedyna reakcja, na jaką będzie ją stać, to nerwowe mruganie powiekami i uniesienie wyskubanej brwi.

Moc szczerości jest nie do przecenienia. Nawet nie chcesz myśleć, w jaki kozi róg się zapędzisz, jeżeli będziesz próbować owijać w bawełnę. Już od samego tego wyrażenia poczułam zmęczenie.

Zgaduję, że nawet nie próbowałaś, bo tak bardzo byłaś owładnięta poczuciem obowiązku/wstydu i winy. Czulaś się słaba. Byłaś gotowa spędzić dwadzieścia minut na słuchaniu kazania na temat swoich przekonań religijnych (lub ich braku), aby uniknąć jeszcze cięższej konfrontacji.

Czy nie poczułabyś się lżej, gdybyś powiedziała, co masz na myśli i miała na myśli to, co mówisz? Czyń tak, jak chcesz, żeby i tobie czyniono. Wszak tak mówi Biblia.

Oddaj głos na odpuszczanie sobie!

Podzielę się w tym miejscu osobistą historią, która pokaże, jak bardzo wierzę w metodę Zero Żalu i jakie działała dla mnie cuda. Imiona zostały zmienione, aby chronić członków rodziny, ale okoliczności są stuprocentowo prawdziwe. Ci, którzy byli częścią tej historii, mogą się tu rozpoznać, ale nie powinni się wstydzić. Zero Żalu pozwala żyć wymarzoną życiem, a osoby te nie chcą być utożsamiane z popieranym przeze mnie nurtem politycznym równie mocno co ja z ich.

Tutaj w przeciwieństwie do wyborów wszyscy są zwycięzcami!

Pewnego wieczoru spędzaliśmy z mężem miło czas, jedząc kolację z dwoma

członkami rodziny, kiedy rozmowa zesłała na naszego ówczesnego prezydenta, na temat autentyczności jego metryki urodzenia, a to wszystko nad pysznym daniem z owoców morza. Zgłoszone zostały wątpliwości, wyrażone opinie, a zanim nasza rozmowa przerodziła się w długą debatę, spojrzałam wszystkim po kolei w oczy i oświadczyłam: „Dick i Jane, kocham was, ale nie zamierzam o tym rozmawiać”. Następnie zwróciłam się do męża, który podziela moje poglądy polityczne, ale mówi o nich o wiele więcej niż to konieczne, i zakomunikowałam: „Nie żartuję”.

Nikt nie okazał nawet śladu zranionych uczuć. Zmieniliśmy temat, pośmialiśmy się, zlizaliśmy resztki sosu tatarskiego z palców i powiedzieliśmy sobie dobranoc.

Tak powinny wyglądać rodzinne kolacje. I mogą, jeżeli tylko odpowiednio rozporządzisz swoim budżetem rzeczy, na których ci zależy.

A co, jeśli skończy się na płaczu

Wtłaczając ci do głowy moją metodę i podkreślając znaczenie szczerości oraz uprzejmości, próbuję ci przekazać, że kiedy metodę Zero Żalu praktykuje się w dobrej wierze, to raczej nie doprowadzi się ludzi do łez. Istnieje oczywiście możliwość, że coś pójdzie, nie tak jak powinno, ale o wiele bardziej prawdopodobne jest to, że zmniejszy się poziom konfliktów, a wzrośnie wzajemny szacunek.

A jeżeli twoja rodzina to banda histeryzujących płaks, to czy naprawdę chcesz ich do siebie zapraszać?

Nie zgadzaj się na zawstydzanie

Wstyd wzmaga izolację i poczucie osamotnienia, a poczucie winy jest jego bezpośrednim następcą. Dzielę się rezultatami swoich badań, żeby ci pokazać, że nie jesteś sama. W mojej ankiecie wzięło udział bardzo wiele losowo wybranych osób i wszyscy stwierdzili, że brak im dystansu do wielu zapalnych spraw rodzinnych.

Możliwe więc, że co najmniej kilku członków twojej rodziny jest tak samo sfrustrowanych jak ty, kiedy wujek Jim nawija przez cały wieczór o szynce podanej na święta, a kuzynka Renée zmusza wszystkich gości podczas przedślubnego obiadu do przymierzenia swojego kabalistycznego sznureczka.

Nie jesteś sama i nie musisz czuć aż tak wielkiego wstydu z powodu tego, że się nie przejmujesz.

Liczby dają pewne poczucie bezpieczeństwa. Kiedy skorzystasz z mocy konsensusu, to poczujesz się pewniej podczas podejmowania swoich własnych decyzji i przystąpisz do działania.

Święta to kwestia osobistych zasad

Mamy z mężem swoje zasady związane ze Świętem Dziękczynienia i bardzo nam one służą. Możesz śmiało skorzystać z naszego pomysłu. W każdym roku mamy trzy rodziny do odwiedzenia. W przeciwieństwie do klonów z serialu *Orphan Black* nie możemy być w trzech miejscach jednocześnie. A **CHCEMY WSZYSTKICH OBDZIELIĆ UWAGĄ PO RÓWNO**. Tak więc osiem lub dziewięć lat temu powiedzieliśmy naszym rodzinom, że zaczynamy od tej pory trzyletnią rotację i każdą grupę będziemy odwiedzać w ustalonym porządku. Nikt nie ma prawa do dubla tylko dlatego, że ciotka Marie obchodzi okrągłe urodziny, albo dlatego że kuzyni mają bilety na ośmioosobowy rejs w świetnej cenie i potrzebują dwóch osób do kompletu, albo że ktoś ma nową dziewczynę, którą musimy poznać. Pomięłam nawet spotkanie z okazji piętnastej rocznicy ukończenia szkoły średniej, ponieważ był to rok, kiedy Święto Dziękczynienia spędzaliśmy z teściami (nie, żeby mi na tym spotkaniu rocznicowym szczególnie zależało, ale to inna kwestia). Twarde reguły? **Może, ale w ten sposób nie ranimy niczyich uczuć, a to się liczy.**

No i proszę, zbliżamy się do mety!

Już prawie omówiłam cztery kategorie rzeczy, które potencjalnie mogą nie obchodzić, a jeżeli wykonałam dobrą robotę, to już powinnaś odczuć trochę magii. A przynajmniej masz do swojej dyspozycji nowe narzędzia i strategie, które pozwolą ci dojść do tego, co jest dla ciebie w życiu ważne i wiesz, że istnieją inni ludzie, którzy jak ty chcą (lub nie chcą) tych samych rzeczy.

Zanim zamkniemy rozdział na temat rodziny, jeszcze jedna podkategoria, która woła, żeby poświęcić jej chwilę uwagi. To źródło presji. Domaga się uwagi. Wiesz o czym (lub o kim) mówię.

Kolejne pięć rzeczy, które ludzie sobie odpuszczają, jeżeli chodzi o rodzinę

1. Nadażanie za grupowymi SMS-ami.
2. „Historie opowiedziane mi przez rodziców o osobach, z którymi dorastałam, a które już znam z Facebooka”.
3. „Ukrywanie przed nimi faktu, że piję, mimo że to oni

są powodem, dla którego piję”.

4. „Narastające pokłady cholernej hipokryzji”.

5. „Pies moich rodziców, o którym z jakichś powodów mówią: «Nasza psiunia-wnunia»”.

Teściowie

Pamiętasz, co mówiłam o dokonywaniu wyborów? No cóż, jeżeli nie pochodzisz z kultury, w której aranżuje się małżeństwa, masz prawo wyboru swojego partnera życiowego, ale teściów już nie. Gdyby na tym polegało małżeństwo, to nie przetrwałoby dłużej niż jedną noc.

Tak, wychodząc za mąż i żeniąc się, podwajamy liczbę potencjalnych spraw rodzinnych, które przyprawiają nas o zawrót głowy. To tak jakby dostać premię w pracy, a potem musieć oddać urzędowi skarbowemu 50% podatku i zastanawiać się, co jest grane.

Teściów dostaje się w pakiecie. Chciałaś uwić sobie przytulne gniazdko ze swoim małżonkiem, a pojawiło się kilku dodatkowych lokatorów. Z niektórymi może być sympatycznie, tak jak miło jest mieć fotele z otworami na kubek, a z innymi już nie tak bardzo.

Tak jak w przypadku twojej własnej rodziny, której nie wybrałaś, a w której się urodziłaś, naturalne jest, że przejmujesz się swoimi teściami na tyle, na ile przysporzy ci to radości, a nie zwiększy poczucia frustracji, a jednocześnie traktujesz wszystkich z należytym szacunkiem. Na pewno pomoże, jeżeli ty i twój małżonek będziecie zgodni co do tego, czym się przejmować i jeśli razem będziecie **dzielić i rządzić**. Jeżeli na przykład członek twojej rodziny bierze ślub, rodzi dziecko, ma urodziny albo świętuje ważną rocznicę, która wymaga prezentu, to włożony w to czas, energia i wysiłek spadną na twoje barki. A jeżeli prezent jest dla kogoś ze strony męża, to on się tym zajmie. (A może po prostu dajcie egzemplarz tej książki?).

Nie można od tego uciec. Kiedy odziedziczysz kolejnych członków rodziny, twój budżet powiększy się o kolejne codzienne (lub cykliczne troski). Spójrz na to jednak i z drugiej strony: **oni ciebie też odziedziczyli**. Twoje wartości religijne, twoje poglądy polityczne, twoje zwyczaje świąteczne i twoją awersję do pozowania w identycznych golfach do zdjęcia grupowego.

Odpuszczanie sobie może być bardziej uniwersalne, niż sobie zdawałaś sprawę!

Tak więc praktykowanie metody Zero Żalu w stosunku do teściów może rozpocząć

Konsolidacja list

No i gotowe! Zdobyłaś narzędzia pozwalające zdecydować, czy chcesz się czymś przejmować, czy nie i pogrupowałaś wszystkie trudne sprawy w kategorie, które łatwo można ogarnąć. Kręciłaś się po swojej mentalnej graciarni i zagłębiałaś w ciemne kąty, rzucając snop światła swojej metaforycznej latarki na rzeczy, które się tam nagromadziły od czasu... no cóż, na długo przed przeczytaniem tej książki.

Krok 1 metody Zero Żalu, a więc podjęcie decyzji o tym, co chcesz olać, jest w zasięgu twoich możliwości.

W tym momencie powinnaś już mieć gotowe wyczerpujące listy rzeczy, którymi możesz się przejmować albo i nie z każdej z czterech kategorii (a nogi powinnaś mieć zdrętwiałe od siedzenia). Dobra wiadomość jest taka, że teraz możemy przejść do bardzo przyjemnej czynności, a mianowicie skreślenia rzeczy z listy!

Pamiętaj, że jeżeli zdecydujesz, że coś „cię obchodzi”, oznacza to wydatkowanie twojego czasu, energii lub/i pieniędzy na daną rzecz, która znalazła się na twojej liście. Jeżeli coś skreślasz, decydujesz, że to ODPUSZCZASZ SOBIE, zyskujesz więcej czasu, energii i/lub pieniędzy do wydania na inne rzeczy.

Po pierwsze, potrzebny ci będzie gruby czarny marker. Nie ma nic bardziej satysfakcjonującego niż skreślanie z list elementów grubym czarnym markerem. Niektórzy mogliby nawet powiedzieć, że magicznym...

Nie mogłam się oprzeć nazwaniu go tak...

Usiądź teraz na podłodze ostatni raz pośród swoich list, które są fizyczną manifestacją twojej graciarni i odnotuj, które rzeczy budzą w tobie radość, a które irytację w sercu, głowie i żołądku.

Czy czujesz przyjemne drżenie w piersi? Radość! Niech twój magiczny marker ominie te rzeczy, jak anioł śmierci ominął pierworodnych synów Izraelitów w Egipcie.

Kołatanie serca, strach, mdłości? Te rzeczy skreślaj.

Marie Kondo radzi w swojej książce, żeby przed wyrzuceniem podziękować

każdemu przedmiotowi – sukience, torebce itd. – za ich służbę. Nie sędzę, żeby rzeczy na twojej liście zasługiwały na podziękowania. Zbyt długo wysysały z ciebie czas, energię i pieniądze.

Chciałabym, żebyś teraz zrobiła następującą rzecz:

Kiedy twój czarny marker przemyka po tych elementach, które cię irytują, i skreśla je ceremonialnym ruchem, **powiedz każdej tej rzeczy cicho, ale z mocą: „Mam cię gdzieś!”**.

Przyjemne uczucie, prawda?

Teraz jesteś prawie gotowa na krok 2 i na pierwsze magiczne nagrody za twój trud. Bardzo się cieszę, że tak daleko zaszłaś w tak krótkim czasie. Jednakże, aby się upewnić, czy na pewno jesteśmy na tym samym etapie, przyjrzyj się rzeczom, które są na twojej liście, a których nie skreśliłaś. Na pewno dobrze przemyślałaś swoją decyzję?

Nie lekceważ niszczącej siły spraw, które zawracają ci głowę tylko czasami

Być może na twojej liście wciąż figurują jakieś sprawy, o których myślisz: „E tam, przecież to nie zdarza się często. Pewnie łatwiej jest po prostu się nimi zająć i nie musieć radzić sobie z efektami ubocznymi”.

Czy niczego cię nie nauczyłam?

Być może nie wyraziłam się dostatecznie jasno – i za to jestem w stanie wziąć pełną odpowiedzialność – przyjrzyjmy się więc jeszcze raz teorii zbitego okna. Jeżeli w dalszym ciągu będziesz mimo wszystko poświęcać uwagę drobnym sprawom, które cię irytują, to wciąż będzie się od ciebie oczekiwać zaangażowania w takie sprawy. Podobnie jak bezużyteczna robota papierkowa czy też powtórki seriali, jest to błędne koło.

Czy pamiętasz, że odwołanie się do osobistych zasad pomaga ustanowić pozytywny precedens? Otóż przejęcie się czymś także tworzy precedens i o wiele trudniej jest to olać w przyszłości.

Jeżeli już podjęłaś się wykonania żmudnego zadania dzielenia swoich spraw na kategorie, sporządzenia list i rozpisania budżetu spraw, na których ci zależy, to czemu idziesz na łatwiznę i dalej zajmujesz się rzeczami, które cię drażnią, tylko dlatego że pojawiają się raz czy dwa razy w roku?

Kierując się taką logiką, nigdy nie osiągniesz stanu oświecenia. Spędzisz każde

święta Bożego Narodzenia w bezruchu przy suto zastawionym stole, przepracowana przygotowaniem tradycyjnych potraw, śpiewając kolędy ubrana w głupio wyglądający sweter.

Przejmowanie się

Jeżeli sprawdziłaś schemat „Czy powinnam się przejmować?”, zrobiłaś kolejne kroki i znalazłaś na swojej liście rzeczy, na których ci zależy, to śmiało zajmuj się nimi! To akurat jest łatwe. Nie potrzebujesz mnie do tego. (Chociaż miło mi, że chcesz mojego błogosławieństwa).

Jeżeli chodzi o resztę, to czas na krok 2 metody Zero Żalu, czyli odpuszczanie sobie w praktyce.

Część III

Odpuszczanie sobie

Zasłaś bardzo daleko. Weź głęboki wdech i spójrz przed siebie, przed tobą piękny widok, czyż nie?

W części drugiej nauczyłaś się dzielić swoje sprawy w zależności od tego, czy sprawiają ci radość, czy cię frustrują. Oceniałaś, czy mieszczą się one w twoim budżecie rzeczy, na których ci zależy. Poznałaś też nową perspektywę, z której możesz dokonać swojej oceny, uwzględniając rozróżnienie na uczucia i opinie, łączenie szczerości i uprzejmości.

Usiadłaś na podłodze i sporządziłaś te wszystkie listy, a następnie dokonałaś wyboru tego, czym nie chcesz się przejmować. Może nawet musiałaś kupić nowy czarny marker, gdyż pierwszy się wypisał (to się zdarza). Moje serdeczne gratulacje.

Czas jednak na coś jeszcze lepszego.

W części III... zacznij się PRAWDZIWE ODPUSZCZANIE SOBIE.

Nie możesz się doczekać? No właśnie!

Denerwujesz się? Nie przejmuj się, ja też tak się czułam.

Zacznijmy od wizualizacji tego wszystkiego, co możesz zyskać. Podkreścimy w ten sposób twój entuzjizm i będziesz jak nigdy gotowa do odpuśczenia sobie tego co nieważne. Wierzę w ciebie!

Wielka trójka: czas, energia i pieniądze

Czas, energia i pieniądze to dobra, które zyskasz, jeżeli tylko przestaniesz się przejmować. Przymierzając się do zrobienia kroku 2, warto mieć je cały czas przed oczami. Wizualizacja tego, co zyskasz dzięki zmianom, przyspieszy uwolnienie endorfin do mózgu. A moim fachowym zdaniem endorfiny są jak magia.

Poświęć chwilę i zastanów się, ile radości przyniesie ci krok 2. Na przykład:

Czas

Niekiedy pragniesz tylko mieć wolną godzinę, żeby wziąć kąpiel i obciąć paznokcie u nóg. Rezygnując z wegańskiego grilla u sąsiadów, będziesz miała wolną godzinę. Zobacz oczyma wyobraźni, jak moczysz się w wannie.

Energia

Czasami chciałabyś po prostu pójść na siłownię o szóstej rano, kiedy nikt nie patrzy.

Rezygnując z wzięcia udziału w imprezie organizowanej przez znajomych na ostatnią chwilę we wtorek o dziesiątej wieczór (sic!), możesz zachować trzeźwość, wypocząć, a w środowy rano zerwać się ochoczo na swoje *rendez-vous* z bieżnią.

Pieniądze

Miewasz zapewne tak wielką ochotę na wakacje na Karaibach, że już na samą myśl o tym, czujesz piasek pod stopami. Nie przejmując się weselem koleżanki ze szkoły podstawowej, na które właściwie nie wiesz, dlaczego zostałaś zaproszona, możesz wejść na stronę JetBlue.com i wydać tysiąc dolarów, które przed przeczytaniem książki dawno wydałabyś na wesele. Zatem w drogę na Wyspy Dziewicze bez odrobiny żalu!

Co osobiście zyskałam dzięki odpuszczeniu sobie pewnych spraw

- sen,
- seks,
- wakacje wolne od e-maili,
- półencyklopedyczną wiedzę na temat kocich memów w Internecie,
- piątkowe wieczory na kanapie z moim dobrym kumplem Baileysem,
- pewność siebie,
- opaleniznę,
- czas, energię i swobodę skończenia raz na jakiś czas cholernej książki.

Inny sposób na wyobrażenie sobie przyszłych korzyści, to rozpisanie swoich spraw w postaci diagramu Venna. Zobaczysz w ten sposób wyraźnie, gdzie i na co przeznaczasz swój czas, energię i pieniądze, a gdzie możesz je zyskać poprzez odpuszczenie sobie pewnych rzeczy.

Diagram Venna



Mając to wszystko na uwadze, przyjrzyjmy się twoim listom.

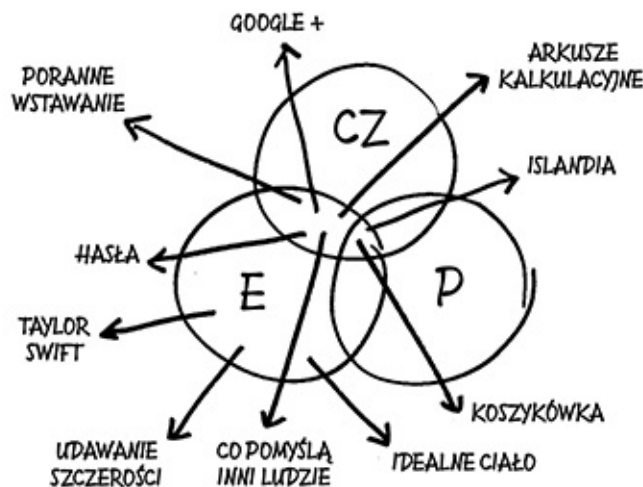
Zaznacz małe CZ obok wszystkich spraw, których olanie dałoby ci więcej *czasu* na wszystko, cokolwiek zechcesz. Następnie zrób to samo, zaznaczając E (*energia*) oraz P (*pieniądze*). (Może być ci trudno je zobaczyć przez to, że są przekreślone czarnym markerem, ale zakładam, że są jeszcze żywe w twojej pamięci).

Niektóre elementy pasują tylko do jednego elementu diagramu, inne mogą być wariantem połączenia CZ+E lub E=P itd. Oczywiście, jeżeli odpuścisz sobie sprawy, które są na przecięciu CZ+E+P, to poczujesz cudowny przypływ wolności.

Niestety, oznacza to również konieczność poświęcenia uwagi uczuciom i opiniom innych ludzi, a także ciągłej konsultacji swojego budżetu spraw, na których ci zależy, wypracowaniu własnych zasad, a także wykonaniu kilku trudnych rozmów telefonicznych, w czasie których możesz brzmieć jak zołza.

To wszystko jest jednak do zrobienia.

Mój diagram odnoszący się do dziesięciu rzeczy, które sobie odpuszczam, wygląda następująco:



Jak widać, w moim przypadku występuje bardzo duże zużycie czasu i energii, mniejsze natomiast pieniędzy.

To moim zdaniem ma sens, gdyż czas jest skończonym zasobem, energia jest odnawialna w odpowiednich warunkach, a pieniędzy można zarobić więcej (plus karty kredytowe).

Pragnę podkreślić, że mówię o swojej perspektywie – osoby nieutrzymującej się z minimalnej pensji. W porównaniu do czasu, którego zasoby zaczynają nam się kurczyć od momentu, kiedy bierzemy pierwszy oddech, zasoby pieniężne można uzupełniać, choćby teoretycznie, zarabiając lub pożyczając, jeżeli zajdzie taka potrzeba. Nie ma czegoś takiego jak „pożyczony czas”. Jednocześnie jestem pewna, że gdyby w American Express wpadli na to, jak coś takiego zaoferować przy oprocentowaniu 16,9 %, to by to zrobili.

Każdy ma jednak inne doświadczenia. Nie ma znaczenia, który z tych zasobów jest dla ciebie najcenniejszy, ważne, żebyś nauczyła się go rozpoznawać. Jakakolwiek kombinacja wyjdzie ci na diagramie, przyjrzyj się uważnie, w której kategorii mieszczą się najważniejsze dla ciebie sprawy. Będzie to niezwykle przydatne przy kroku 2.

Łatwiej ci będzie także odzyskać czas, energię i pieniądze!

Słyszysz to? To twoje endorfiny. Coś mi mówi, że świetnie sobie radzisz.

Małe kroki

Odpuszczanie sobie może być równie proste, co zakończenie rozmowy z telemarketerem, wzięcie urlopu w swoje urodziny, przyjęcie o siódmej rano hydraulika w czapeczce baseballowej na głowie, zamiast wstać dwie godziny wcześniej, żeby umyć włosy jak na jakiś konkurs piękności.

Jednak niezależnie od tego, jak bardzo jesteś podekscytowana perspektywą, jaką dają ci przygotowane listy i odrzucenie całego tego zbędnego balastu, to **krok 2 oznacza wypłynięcie na szerokie wody**. Żeby nie zostać pośrodku oceanu tylko z wiosłem w dłoni, proponuję, żebyś zaczęła od podstaw metody.

Oznacza to, że **powinnaś zacząć od tych spraw, które wpływają tylko na ciebie**. W ten sposób opanujesz krok, zanim jeszcze będziesz musiała konfrontować się z cudzymi uczuciami (które, jak wiemy, potrafią być *dużą* niedogodnością).

Prawdopodobnie nie będziesz musiała nawet być uprzejma. Potrzebujesz jedynie być szczerą wobec siebie.

Poziom zagrożenia koloru żółtego: sprawy, które łatwo olać

Nie obchodzą cię dramaty koleżanki na Facebooku? Przestań ją obserwować. Nie potrzeba wtedy wykluczać jej ze swoich znajomych i doprowadzać do zbędnych konfrontacji. Podziękowania dla Marka Zuckerberga!

Nie przejmujesz się zmarszczkami? Przestań wydawać pieniądze na kremy i specyfiki, nie poświęcaj czasu na ich stosowanie i nie marnuj energii na martwienie się widocznymi oznakami starzenia, które są tak naprawdę niemożliwe do uniknięcia, chyba że nazywasz się Christie Brinkley. Ależ ona zjawiskowo wygląda!

Nie masz zamiaru się uczyć, jak działa giełda? Przestań ślęczeć nad „Wall Street Journal” tylko po to, żeby dobrze wypaść w czasie kolacji. (A może znajdź sobie doradcę finansowego? Jeśli będzie dobry, to zainwestowane pieniądze powinny się zwrócić). Zamiast tego zostań ekspertką od czegoś, co jest dla ciebie naprawdę ważne, może od nietypowych rodzajów burbona? Niech ktoś inny udziela złotych rad twoim znajomym chcącym grać na giełdzie.

Poziom zagrożenia koloru pomarańczowego: sprawy, które jest średnio trudno olać

Tutaj przechodzimy do balastów, które są niewspółmiernym obciążeniem dla twojego czasu, energii i portfela. Rzeczy, które chociaż mogą wpływać na innych ludzi lub też wymagać rozmowy o ich opiniach/uczuciach, obiektywnie rzecz biorąc, nie są twoim problemem.

Nie obchodzi cię, że twój czterdziestoletni znajomy przeprowadza się jutro i prosi o pomoc w zamian za piwo? Całkowita szczerłość („Nie moja wina, że jako dorosły człowiek nie potrafisz się odpowiednio zorganizować”), nie jest może najlepszą taktyką, ale możesz uprzejmie wykręcić się zobowiązaniami w pracy. W końcu, co on może wiedzieć o twoich zobowiązaniach zawodowych?

Nie obchodzi cię rozwijanie synergii w miejscu pracy? Na początku możesz się martwić, że twój szef ci to wypomni, ale pamiętaj, że synergii bardzo trudno jest zmierzyć i twoja obojętność tego nie zmieni. Zachowaj twórczą energię na coś, co przyniesie korzyść TOBIE.

Nie interesuje cię fakt, że współpracownik postanowił się rozmnażać? Wystarczy nie włożyć nic do koperty, do której zbierane są pieniądze na kartę podarunkową do wykorzystania w sklepie internetowym. Martwisz się, że ludzie uznają cię za skąpą? **Przestać się przejmować tym, co sądzą inni ludzie**

Poziom zagrożenia koloru czerwonego: sprawy, które najtrudniej olać

Są takie sprawy, które wymagać będą zastosowania wszystkich dostępnych ci narzędzi oraz pewnej dozy przytomności umysłu, a może i ustalenia własnych zasad. Dotyczą one innych ludzi i mogą zranić ich uczucia/możesz zostać uznana za zołą i często w grę wchodzi akceptacja społeczna. Innymi słowy, metoda Zero Żalu została stworzona dla tego typu przypadków. Do dzieła!

Nie obchodzą cię wesela w dalszej rodzinie, uroczystości z okazji rozdania dyplomów i podobne wydarzenia? Zwykle są one planowane z dużym wyprzedzeniem. W ten sposób próbuje się cię dopaść. Zalecam ćwiczenie wizualizacyjne: zanim ślepo zaznaczysz „tak” na kartce zwrotnej, bez wzięcia pod uwagę możliwych konsekwencji i wyrwy w budżecie, pomyśl, jak prawdopodobnie będziesz się czuła tego dnia, a jeszcze lepiej poprzedniego wieczora, stojąc w bramce kontrolnej na lotnisku w drodze na wesele w stylu *Gwiezdných wojen* Barry’ego, krewnego trzeciego stopnia w linii bocznej. Jak powiedziała Yoda: „W ciemnym miejscu odrobina wiedzy rozświetla drogę”. Jeżeli jesteś w stanie przewidzieć tę sytuację przyszłej rozpacz, zanim potwierdzisz swoją obecność, to oszczędzisz sobie dni (tygodni? miesięcy?) żalu i niepokoju przed wydarzeniem i tysięcy dolarów na przelot i hotele. Po prostu zaznacz niemożność przybycia i wyślij prezent. Może ładniutką deskę do krojenia w stylu Gwiazdy Śmierci?[4].

Nie obchodzą cię dzieci twoich przyjaciół? Po pierwsze, powinnaś dać do zrozumienia, że chodzi nie tylko o ich dzieci, ale o dzieci w ogóle. W ten sposób będzie to rodzaj osobistej zasady. (Jeżeli jesteś rodzicem, to zasada może brzmieć: „Wszystkie dzieci poza moimi”). Oczywiście, dosłowne powiedzenie: „Nie obchodzą mnie twoje dzieci” raczej nie będzie przyjęte pozytywnie. Być może nigdy nie będziesz musiała mieć do czynienia z tymi dziećmi, ale stracisz też przyjaciół. Zakładając, że NIE chcesz brać udziału w przyjęciach dla małych dzieci ani też *pod żadnym pozorem* być proszona o pilnowanie dzieci, a jednocześnie chcesz zachować przyjaciół, warto dodać nieco uprzejmości do twojej szczerzej deklaracji. Słodycz podarowana od czasu do czasu czy też komentarz *Urocze!* w mediach społecznościowych mogą być bardzo skuteczne. Ma tu zastosowanie maksimum: „Łyzeczka cukru sprawia, że lekarstwo łatwiej wchodzi” (Mary Poppins: Zero Żalu od 1934).

Nie obchodzą cię szczeniacki? No to powodzenia...

Czas na pogadankę motywacyjną

Tu i teraz powinnam ostrzec cię, że nawet po tym, gdy podjęłaś już decyzję, czym się nie przejmować, zrobiłaś diagramy na podstawie list i przeszłaś od rzeczy łatwiejszych do trudniejszych, nie będzie przez cały czas miło i przyjemnie. Oczywiście, takie osoby jak guru fitnessu Richard Simmons i ja mamy wszystko w małym palcu, ale gdyby odpuszczanie sobie było łatwe, to dawno już byś to robiła.

Niech wybrzmi tu po raz pierwszy moje ostrzeżenie: może najść cię pokusa, żeby zboczyć trochę z kursu. To normalne. Nie przejmuj się. Podobnie jak pigułka antykoncepcyjna, metoda Zero Żalu jest rewolucyjna, ale nie stuprocentowo niezawodna. Jeżeli doświadczysz porannych mdłości, przypomnij sobie taką oto przypowieść.

Impreza, na którą nikt nie chce się wybrać

Przypomnij sobie imprezę urodzinową w stylu karaoke, o której mówiliśmy w części II. Powiedzmy, że na podstawie swoich list zdecydowałaś, że nie obchodzi cię karaoke, Tim, a może imprezy urodzinowe w ogóle. Jesteś wręcz pewna, że nikt w biurze nie chce tam iść, ale teraz, kiedy czytasz książkę, jesteś jedyną, która ma odwagę powiedzieć NIE. Robisz krok 2 i odpuszczasz sobie imprezę.

Sukces!

Następnego ranka czujesz się niepewnie. Może Tim albo inni traktują cię chłodno. (Hola, hola! Czyżbyś się przejmowała, co inni sobie pomyślą?) Wahasz się. Zaczynasz kwestionować swoją decyzję o zignorowaniu współpracownika i jego imprezy. Poświęcasz kilka dolarów ze swojego budżetu energetycznego na zamartwianie się tym, co się stało.

Zatrzymaj się.

Ważne, żeby nie pomylić tego nieznanego uczucia wolności z uczuciem żalu albo wstydu. Podjęłaś właściwą decyzję. Na miłość boską, oni odśpiewali cały album Kenny'ego Chesneya! To uczucie, którego doświadczasz, nie są żalem ani wstydem^[5]. To poczucie wolności z domieszką współczucia dla reszty współpracowników.

A ich opiniami przestanieś się w końcu przejmować.

Uczciwość w ruchomej skali

W częściach I i II ciągle wbijałam ci do głowy, że do zrobienia kroku 2 i niewyjścia na

zołzę potrzebne są szczerść i uprzejmość. I chociaż w niektórych sytuacjach można trochę odpuścić sobie bycie uprzejmym (patrz „Czasem można zranić cudze uczucia”), to tak naprawdę szczerść należy traktować w sposób bardziej elastyczny.

Szczerść jest zwykle najlepszym wyjściem z sytuacji. Sprawia, że rozmówcy są w stosunku do siebie bardziej równi i pozwala uniknąć męczącego owijania w bawełnę, nie mówiąc o wpadkach towarzyskich związanych z tym, że byłaś nieszczerą na temat tego, że nie możesz gdzieś pójść, a potem musisz się martwić byciem zauważoną na Facebooku albo na Foursquare (czy tego się jeszcze używa?) czy też na konkurencyjnym wydarzeniu.

Kolejne powody do trosk!

Bycie szczerym i powiedzenie: „Przykro mi, ale nie mam czasu, żeby przeczytać twoją opublikowaną własnym nakładem powieść o gnomach, ale życzę ci jak najlepiej” albo: „Nie lubię herbaty”. Prosty i bezpośredni komunikat wypowiedziany w uprzejmy sposób potrafi być bardzo skuteczny.

Nieranianie uczuć drugiej osoby i uniknięcie przyłapania na kłamstwie to najczystsza postać metody Zero Żalu. Nie ma za co przepraszać ani czym się zamartwiać.

Wszyscy wiemy, że są jednak takie chwile, kiedy robisz krok 1 i postanawiasz się nie przejmować. Jednakże mimo bardzo uprzejmej i szczerzej reakcji nie czujesz się dobrze z tym, że zrobiłaś krok 2. Dobra wiadomość jest taka, że tego typu dyskomfort oznacza, iż nie jesteś zołzą. Takie reakcje im się nie zdarzają.

Chodzi mi o to, że jeżeli przeczuwasz, że pełna szczerść NIE JEST najlepszym pomysłem w danym wypadku, możesz ją trochę złagodzić. Poniżej kilka przydatnych przykładów:

Sytuacje, w których pełna szczerść
nie jest najlepszym pomysłem:

Kiedy chodzi o cudze gotowanie.

Kiedy może to być „kwestia przełożenia terminu”.

Kiedy nie chcesz rozmawiać o tym z niczym terapeutą.

Kiedy częścią równania są Święty Mikołaj i małe dzieci.

Kiedy masz do czynienia z kobietą ciężarną.

Kiedy masz do czynienia z teściową.

Kiedy masz do czynienia z teściową w ciąży.

Różne trudne sprawy, ta sama zasada

W części II pracowaliśmy nad tym, żeby podjąć decyzję, co chcesz sobie odpuścić. Na początku części III jeszcze raz omówiliśmy kilka podstawowych pojęć, żebyś miała właściwe nastawienie. Teraz posłużymy się autentycznymi wypowiedziami ludzi i zajmiemy się właśnie ODPUSZCZANIEM SOBIE.

W tej części wracam do moich badań.

Pokażę ci przykłady, które najczęściej pojawiają się na listach rzeczy, które ludzie odpuszczają sobie oraz sposób w jaki można się nimi nie przejmować w praktyce, a jednocześnie – powtórz za mną – *nie stać się zołzą*.

Aby ułatwić ci praktyczne korzystanie z metody Zero Żalu, wyróżniłam trzy poziomy kroku 2, które zależą od typu twojej osobowości i tego, na ile komfortowo czujesz się z tym, żeby podejść rzeczowo do tych spraw.

Zacznijmy od kategorii pierwszej, czyli rzeczy

W czasie kiedy pisałam tę książkę, ponad 10% spośród respondentów wymieniło rodzinę Kardashianów z reality show *U Kardashianów* albo konkretnego członka tej rodziny (o tobie myślę Kimberly) jako kogoś, kogo olewają. Kolejne 10 osób wspomniało o *programach reality show, gwiazdach reality TV albo ludziach, którzy są znani z tego, że są znani*. Nie wiem, jak mam to powiedzieć, ale problem jest większy, niż myślimy. Trochę czasu zastanawiałam się nad egzystencjalnym pytaniem: „Skoro tyle osób ma gdzieś Kardashianów, to dlaczego ciągle widzę ich w moim telewizorze?”. Ale szybko doszłam do wniosku, że w ogóle mnie to nie obchodzi.

Idźmy dalej.

Poza całym klanem postaci z programów reality show, w tym kawalerów do wzięcia, prawdziwych gospodyń domowych Hollywood, na liście rzeczy, które olewam, pojawiło się jeszcze kilka sławnych osób, takich jak Madonna, Hugh Jackman i Drake. Myślę, że zrobienie kroku 2 jest w tym przypadku dość proste (chyba że jesteś mamą Drake’a), tak więc zajmę się pilniejszymi sprawami.

Recykling. Metoda Zero Żalu polega na tym, że swoje szczęście stawiasz na

pierwszym miejscu, rezerwujesz sobie czas i energię na rzeczy, na których ci zależy. Jeżeli więc nie zależy ci na ratowaniu naszej planety...

Poziom początkujący: Oddawaj do recyklingu butelki i puszki, ale przestań się martwić, czy woskowany papier albo styropian też się nadają do wykorzystania jako surowce wtórne. Cśś... nikomu nie powiem.

Poziom średnio zaawansowany: Włóż puste pojemniki do niesortowanych śmieci zamiast skrupulatnie oddzielać puszki od reklamówek. Ciężko wczoraj imprezowałaś. Zasługujesz na odpoczynek.

Ekspert: Sceduj obowiązek sortowania śmieci na męża albo współlokatora i nie myśl o tym więcej. To tak zwane wiarygodne wyparcie. Poczytaj o tym.

NPR – sieć stacji radiowych National Public Radio. Osobiście nie mam nic przeciwko NPR – czekam, aż zaproszą mnie do jednego ze swoich pouczających programów. Jednocześnie doskonale rozumiem reakcję obronną przed czymś, co reszta społeczeństwa wydaje się wychwalać pod niebiosa z nutką snobizmu w głosie (moje poglądy na temat magazynu „New Yorker” wyraziłam wcześniej).

Poziom początkujący: Kiedy ktoś wspomina o NPR, powiedz: „Zaraz sobie przypomnę ten program”, a potem odejź. Uznają, że jesteś sprytna.

Poziom średnio zaawansowany: Wymyśl jakiś nieistniejący program, niby nadawany przez NPR, powiedz ludziom, że to twój ulubiony i z przyjemnością patrz, jak udają, że też go słuchają.

Ekspert: Jeżeli już przestałaś się przejmować tym, co myślą inni ludzie, następnym razem, kiedy zaczną się rozplýwać nad programem publicystycznym *All Things Considered*, podnieś głowę wysoko w górę i wypowiedz te trzy uwalniające słowa: „Nie słucham NPR”.

N.B. rosé. Jak wyżej, z tym że zdanie powinno brzmieć: „Nie lubię wina różowego” i patrz jak wszyscy przy stole w duchu myślą sobie: *Ja też nie. Co ja robię ze swoim życiem?*

Kto naprawdę napisał sztuki Szekspira. Jeżeli jesteś badaczką Szekspira, to musisz się tym przejmować, przynajmniej trochę. A reszta? Niekoniecznie.

Poziom początkujący: Kiedy ktoś podczas koktajlu nalega, że autorem był

Christopher Marlowe, to mruknij pod nosem: „Jesteś zwolennikiem Marlowe’a, co”? i spluń na ziemię. Załapie.

Poziom średnio zaawansowany: Jeżeli zostaniesz przyparta do muru, zrób jak Hotspur z *Henryka IV, części pierwszej* i powiedz: „Panowie, krótkie żywota są chwile!”. A następnie przejdź do innego pokoju i oddal się po angielsku (Fantastyczna strategia na to, żeby olać to, co nieważne, którą, nawiasem mówiąc, można zastosować w wielu okolicznościach).

Ekspert: Nie chodź na takie imprezy.

Moja ulubiona odpowiedź w ankiecie

DRESAŻ: Aż musiałam to sprawdzić, a kiedy w Wikipedii przeczytałam, że chodzi o „ujeżdżenie, inaczej zwane końskim tańcem”, to natychmiast dodałam go do mojej listy rzeczy, które olewam.

Dziękuję za poszerzenie moich horyzontów.

Gra o tron. Kolejny pozornie prosty przykład zastosowania metody Zero Żalu, jako że nikt nie zmusza cię, żebyś czytała książki czy oglądała programy (choćby to w jakiś sposób zabawne). Jednakże musisz być przygotowana na konieczność słuchania rozmów na ten temat.

Poziom początkujący: „A, o tym wciąż mówicie? Chyba się wyłączyłam. Zdaje się, że nie zostanę zaproszona na oglądanie finału sezonu!”.

Poziom średnio zaawansowany: Można szczerze i uprzejmie powiedzieć: „Słuchajcie, jako że nie obchodzi mnie za bardzo *Gra o tron*, to zostawię was i pogadamy we wtorek rano, kiedy skończycie głowić się nad tym, co się stało z Jonem Snowem i na ile film różni się od książki”.

Ekspert: Zainwestuj w koszulkę, na której jest napisane: „**Smoki mają gdzieś grę o tron**”.

Media społecznościowe. Od czego tu zacząć? We współczesnym świecie niebycie na Facebooku można porównać do bycia komunistą w Hollywood w latach pięćdziesiątych. Lemingi nie lubią, kiedy inne lemingi od nich odstają. Sama jestem dumną posiadaczką/administratorką kont na Facebooku, Twitterze i Instagramie (jak

wiecie, nie weszłam jednak w Google+). Jeżeli jednak jesteś jedną z tych szczęśliwych entuzjastek życia bez poślubień, to trzymaj się. Twoja droga jest wolna od hasztagów.

Poziom początkujący: Wybierz sobie jedną platformę, załóż podstawowy profil i zapomnij o nim. Ustawienia prywatności na Facebooku są do kitu, więc zachęcam cię, żebyś koniecznie zajrzała na Twittera, to właśnie tam dzieją się najciekawsze rzeczy; jego użytkownicy zachowują się bardzo niegrzecznie.

Poziom średnio zaawansowany: Nie zakładaj nigdzie konta, ale też nie rozgłaszaj faktu, że nie masz profilu na Facebooku. Napytasz sobie biedy.

Ekspert: Słyszałaś o zjawisku tworzenia nieprawdziwych osobowości *online*, czyli „catfishingu?”.

Kto kogo pociąga. Brawa dla ciebie, oświecona istoto! Jeżeli już wiesz, że nie warto sobie tym zawracać głowy, to będzie bardzo łatwo przejść do kroku 2.

Poziom początkujący: Widzisz te dwie osoby tej samej płci, które szepczą sobie czułe słówka? Czy to nie urocze?

Poziom średnio zaawansowany: Przeglądając kolorowy magazyn, dostrzegasz czwartą żonę Billy’ego Joela, której cera lśni niczym kamień księżycowy na tle jego seksownie obwisłego podbródka. Przewróć stronę.

Ekspert: To naprawdę niezwykle proste, żeby nie przejmować się tym, kto kogo pociąga, więc kiedy już dojdiesz w tym przypadku do poziomu eksperckiego, to jesteś winna innym nie tylko powiedzenie, żeby mieli to gdzieś, ale także, iż jeżeli w ogóle się tym zajmują, to zachowują się idiotycznie.

O wpasowywaniu się w otoczenie

DLATEGO WŁAŚNIE napisałam książkę, którą trzymasz w rękach. Niezależnie od tego, czy jesteś początkująca, średnio zaawansowana, czy może osiągnęłaś już poziom ekspercki w odpuszczaniu sobie, ta książka jest dla ciebie, bo napisałam ją z myślą o wszystkich, którzy mają dość udawania zainteresowania i entuzjazmu, a także dostosowywania się do reszty świata. Chodzi o to, żeby poczuć moc (dotyczy to także ciebie) płynącą z dokonywania wyborów, być sobą i żyć swoim wymarzoną życiem (a ty swoim).

Kategoria druga: praca

Bardzo wiele osób, które wzięły udział w ankiecie, twierdziło, że odpuszczają sobie zebrania, telekonferencje i przepisowy strój, czyli rzeczy, które już szczegółowo omówiliśmy w części II. Jednakże jest kilka powtarzających się sytuacji, które pilnie wymagają zastosowania metody Zero Żalu.

Odpowiadanie na niechciane e-maile. To dobry przykład czegoś, co wpływa na innych ludzi (nadawcę wiadomości), ale jeżeli wysłana wiadomość była niechciana, to się nie liczy.

Poziom początkujący: Masz niniejszym pozwolenie, żeby olać taką wiadomość. Usuń ją i przeznacz więcej czasu na pobuszowanie po ulubionych portalach plotkarskich. Nikt się tym nie przejmie.

Poziom średnio zaawansowany: Usuń e-maile i zablokuj dostęp nadawcom. To da im do myślenia.

Ekspert: Zainstaluj sobie zmyślny program, dzięki któremu anulujesz subskrypcję newsletterów, informacji o wyprzedażach i aktualizacjach. Efekt ponoć przypomina pierwsze zaciągnięcie się heroiną.

Plotki. Jeżeli naprawdę nie chcesz być trybikiem w plotkarskiej maszynie, bez zbyteńnego zachodu możesz to załatwić na kilka sposobów.

Poziom początkujący: Zamknij drzwi, jeśli masz takowe. Jeżeli nie – zainwestuj w słuchawki. Jaki jest sens plotkować z kimś, kto ma słuchawki na uszach? No właśnie.

Poziom średnio zaawansowany: Uprzejme zakomunikowanie: „Nie chcę tego słuchać”, a następnie zakrycie uszu rękoma. Powinno to być wystarczająco wymowne, aby plotkująca osoba oddaliła się.

Ekspert: Następnym razem, kiedy ktoś wspomni o tym, że Regina ma w zwyczaju wysyłać SMS-y o treści erotycznej, podnieś rękę i powtarzaj moim zwyczajem: „Imma, powiedz jej, że to powiedziałaś”. *Voilà!* Nie można ci już powierzyć plotek.

Zajęcia integracyjne dla zespołu. Nie dość, że musimy pracować razem dzień w dzień, to jeszcze mamy pracować nad wspólną pracą? To jak zagranie w kiepskim filmie Felliniego, tyle że kawa będzie gorsza.

Poziom początkujący: Zaplanuj na ten czas wakacje.

Poziom średnio zaawansowany: Weź zwolnienie.

Ekspert: Weź urlop na żądanie.

Lizusostwo. W części II napisałam, że na jedną rzecz, którą musisz robić w pracy, przypada pięć, których nie musisz. Podlizywanie się jest jedną z nich. Dobrze wykonuj swoją pracę, a nie powinno być potrzeby płaszczenia się przed szefem ani podlizywania się jego asystentce czy kobiecie w dziale PR-u, z którą szef ma podobno romans.

Poziom początkujący: Po prostu tego nie rób. Łatwo nie robić czegoś, co nie jest w zakresie twoich obowiązków.

Poziom średnio zaawansowany: Jeżeli lizusostwo było wymagane przez wyżej wymienionego szefa, to zrób mu zdjęcie z jego kochanką i ucieknij się do małego szantażu. Tyle samo zachodu, a efekty bardziej satysfakcjonujące.

Ekspert: Jeżeli są jakieś aspekty twojej pracy, którymi powinnaś się przejmować, a one cię nie obchodzą, to podlizywanie się może być przydatne. Świat należy do ciebie, babeczko.

Dzieci współpracowników. Kiedy myślisz, że nie ma rady na nawijanie Paula z księgowości o zwycięstwie jego córeczki w lokalnym konkursie ortograficznym, możesz się mylić.

Poziom początkujący: Złap się za brzuch i powiedz: „Gratuluje, ale muszę bieć!”. Szczerze i uprzejmie, lecz być może cierpisz właśnie na rozstrój żołądka (nawiasem mówiąc, co za świetne wyrazy do ćwiczenia ortografii).

Poziom średnio zaawansowany: „Dziwne, ciekawe skąd u niej takie talenty?”. Szczerze, na granicy uprzejmości, z delikatnym zasygnalizowaniem swojego triumfu.

Ekspert: „To miłe, moja za to jest niepiśmienna”. Paul nigdy się do ciebie nie odezwie. Na żaden temat.

Deklaracja misji firmy. Czy kiedykolwiek słyszałaś twierdzenie o nieskończonej liczbie małąp? Zostało ono wykorzystane w odcinku *Simpsonów*, w którym pan Burns miał tysiąc małąp piszących na tysiącu maszyn, a założenie było takie, że jeżeli małąpy będą pisać wystarczająco szybko, to napiszą wszystkie dzieła Dickensa. To tak właśnie

tworzone są deklaracje misji firm i należy olać uczenie się ich na pamięć oraz przywiązywanie się do nich. To wynik niekończących się godzin „burzy mózgów” oraz „pracy zbiorowej”. I tak w efekcie pracy małych siedzących w biurze zarządu dowolnej firmy w Ameryce dostajemy do rąk miątki, ogólnikowy, unikający jakichkolwiek kontrowersji, a często wręcz niemądry tekst.

WSZYSTKIE POZIOMY: Za każdym razem, kiedy natkniesz się na korporacyjną deklarację misji, zamiast ją czytać/przyswajając sobie, wyobraź sobie pokój wypełniony małpami, które palą cygara i z radością stukają w klawiaturę. Myślę, że będzie z tego dla ciebie większy pożytek.

„Ktoś to powinien zrobić”. To nie brzmi jednoznacznie. Oczywiście nikt z nas nie chce pracować za drugą osobę. W pełni ci sekunduję, że nie obchodzi cię „kto to powinien zrobić”, jeżeli to nie ty zawałasz robotę i blokujesz ukończenie całego projektu. Charlene z działu bielizny nie uzupełniła na czas oferty majtek? No dobrze, to ona nawaliła, ale żadne z nas nie wyjdzie z pracy, dopóki w dziale mody damskiej nie będzie panował nieskazitelny porządek.

Poziom początkujący: Zrób to sama i omów temat z kierownictwem w poniedziałek. Może stracisz trochę czasu i energii, ale będziesz miała satysfakcję, że w przyszłym tygodniu Charlene wyleci z pracy.

Poziom średnio zaawansowany: Ten jeden raz zrób to za nią (i postanów, że na nią doniesiesz), ale tak dla zabawy zostaw liścik od bieliźnianej wróżki, ostrzegającej Charlene, że zostanie wylana w przyszłym tygodniu. Nigdy więcej nic za nią nie rób.

Ekspert: Zaproponuj ciągnięcie zapałek, żeby zobaczyć, kto będzie sprzątał tym razem. Trzymaj zawsze w kieszeni złamaną zapałkę.

Słuchanie relacji kolegi lub koleżanki z pracy na temat przebiegu jego/jej weekendu. Dla twoich kolegów i koleżanek z pracy może to nie być oczywiste, że weekendy to czas, który większość ludzi chce wykorzystać na odpoczynek od pracy i rozmów z ludźmi z pracy. Dlaczego po powrocie do biura w poniedziałek nagle miałabyś wysłuchiwać opowieści o tym, jak ktoś pobierał lekcje paddleboardingu? Zawsze możesz zastosować taką samą strategię, jak przy Paulu i jego córce, mistrzyni ortografii. Bert Lance, dyrektor urzędu do spraw zarządzania i budżetu w administracji Jimmy’ego Cartera w 1977 roku, powiedział kiedyś: „Jeżeli coś działa, to nie psuj”.

Poziom początkujący: Mówisz: „Muszę bieć!” – chwytając się za brzuch.

Poziom średnio zaawansowany: „Rany, od samego opisu robi mi się słabo”.

Ekspert: „Mój [mąż/partner] zmarł w wyniku strasznego wypadku, uprawiając ten sport”.

Ocena okresowa. Prawdopodobnie musisz się pojawić na rozmowie u szefa, jeżeli chcesz utrzymać swoją pracę. Ale jednocześnie – chociaż zabrzmiało to jak sprzeczność – nie musisz się tym przejmować podczas spotkania. Dlaczego? Bo to jest przedstawienie, w którym role zostały rozdane. Ocena została już przez szefa sporządzona, ty tylko musisz jej wysłuchać.

Poziom początkujący: Wyobraź sobie szefa lub szefową w bieliźnie. Miejmy nadzieję, że to pomoże ci się odprężyć, zamiast przyprawić cię o mdłości.

Poziom średnio zaawansowany: Wyobraź sobie szefa w obcisłym kombinezonie i w szpilkach z cekinami.

Ekspert: Na ocenę okresową włóż obcisły kombinezon i szpilki z cekinami, stając się mistrzem olewania.

Na ile twój współpracownik jest prawdziwym fanem Tarantino. Tylko jedna osoba podała taką odpowiedź, mam więc nadzieję, że kimkolwiek jesteś, czytasz tę książkę, bo jest ona Świętym Graalem olewania. Mam nadzieję, że twój kolega/koleżanka też to czyta, bo on/ona zasługuje na krok 2. Wyłóż kawę na ławę. Bądź w pełni szczerą. Nie musisz być nawet uprzejmą. Oszczędź dalszych cierpień reszcie biura.

Kiedy całkowicie olewasz swoją pracę, to ją rzuć

Jeżeli doczytałaś aż do tego miejsca, z pewnością masz przed sobą kilka trudnych prawd do przyjęcia na temat swojej pracy. Nienawidzisz wszystkiego, co jej dotyczy. Przejrzałaś swoją graciarnię i okazało się, że pęka w szwach od rzeczy, które powodują twoją frustrację. Drzwi szafek nie chcą się zamknąć, niezależnie od tego, jak mocno dopychasz je kolanem i boisz się, że wszystko, co się za nimi kryje, spadnie na ciebie i cię zmiążdży.

Jeżeli tak jest, to przykro mi to mówić, ale nieprzejmowanie się telekonferencjami czy też dziećmi współpracowników na niewiele się tu zda. Potrzebujesz nowej pracy. Mówimy o ekstremalnej wersji drugiego kroku, czyli odejściu z pracy.

No, może nie od razu. Nie mówię, że masz odłożyć książkę, podpalić frędzle na mokasynach od Gucciego należących do szefa i zbiec, nie zastanawiając się, skąd przyjdzie twoja następna pensja.

Pomyśl o tym tak: już i tak przejmujesz się swoją wypłatą na co dzień. Poszukiwanie nowej posady może kosztować cię trochę czasu i energii w perspektywie krótkoterminowej, ale w dłuższej przyniesie ci radość! Kiedy już znajdziesz nową pracę, to pozostanie tylko martwić się o comiesięczną pensję. A może wtedy przyjdzie czas, żeby zafundować sobie nowe szafki do graciarni? Na pewno będziesz na nie zasługiwać.

Kategoria trzecia: przyjaciele, znajomi i obcy

W przypadku tej kategorii zastosuję trochę inną taktykę. Okoliczności, w których będziesz mieć gdzieś sprawy i wydarzenia związane z przyjaciółmi, znajomymi i obcymi, są bardziej płynne, liczniejsze i bardziej złożone niż w każdej innej kategorii.

A także dlatego że dzięki różnorodności życie jest barwniejsze.

Zakładając, że nie zmieniasz pracy (a czasem i wtedy, gdy to robisz), praca niesie ze sobą skończoną liczbę spraw, które mogą cię wkurzać (sama wiesz, jeden dzień podobny do drugiego). Rzeczy są nieożywione, dlatego też w ich przypadku krok 2 wymaga mniejszej finezji. Rodzina z kolei wiąże się z powtarzalnym cyklem sytuacji trudnych (częściowo dzięki tym cudownym tradycjom świątecznym omawianych w poprzedniej części).

Za to przyjaciele, znajomi i obcy są o wiele mniej przewidywalni. Regularnie pojawiają się w twoim życiu i z niego odchodzą (zwłaszcza obcy, którzy pojawiają się ze swoimi petycjami, z cudownymi ofertami pracy i zaproszeniami na otwarte spotkanie dla mieszkańców osiedla). Często też poruszają się w grupach i trudno jest przejść przez krok 1, nie mówiąc o kroku 2.

Na szczęście jest jedno wydarzenie życiowe, które pozwoli ci – jeżeli tylko poznasz czyhające pułapki z nim związane – uzyskać wzór postępowania prawie we wszystkich interakcjach z tej kategorii.

Można powiedzieć, jeżeli wolisz, że to takie studium przypadku.

Pewnie się zastanawiałaś, kiedy przejdziemy do wesel

Uwielbiam wesela. Wesela to radosne świętowanie miłości. Świetnie się bawiłam na czterdziestu dwóch z nich. Więc kiedy recenzent z Amazonu zacytuje ten fragment, omijając cały kontekst, pamiętaj, że ja tylko powtarzam to, co wszyscy wiedzą: wesela tworzą dużą dziurę budżetową w twoim budżecie rzeczy, na których ci zależy.

Pamiętasz diagram Venna? Wesela to skrzyżowanie czasu, energii i pieniędzy.

Kilka pierwszych ma posmak nowości. Są tańce, alkohol, darmowy tort, a może nawet fotobudka. Hura, weselmy się! Mija jednak czas – myślę tu o czytelniczkach i czytelnikach, którzy mają dwadzieścia lub trzydzieści lat i mają przyjaciół w podobnym wieku oraz rodzeństwo i kuzynów – i wesel robi się coraz więcej. Z czasem ze względu na swoją częstotliwość spowszednieją, a w większym stopniu będą oznaczały konieczność wygospodarowania czasu i energii, a w mniejszym dobrą zabawę. Z pewnością będą droższe. A tu nagle przyjdzie dwanaście zaproszeń na wesela oraz związane z nimi wydarzenia, czyli świętowanie zaręczyn i wieczory panińskie, a ty będziesz miała do dyspozycji tyle samo urlopu i pieniędzy co do tej pory.

Kiedy będziesz miała pięćdziesiąt, sześćdziesiąt i siedemdziesiąt lat, to będziesz zapraszana na śluby dzieci twoich przyjaciół! Mniej będziesz się przejmować samą imprezą, ale koszty energetyczne, czasowe i finansowe będą wciąż spędzały ci sen z powiek.

To żaden wstyd przyznać, że nie musisz być na każdym weselu, na które jesteś zaproszona.

Często zdobywasz się na poświęcenie względem swoich przyjaciół (albo ich dzieci) i robisz to z radością. Ale czasami może nie być cię stać na przyjazd do miejscowości, w której organizują swoją uroczystość. Możesz nawet chcieć jechać, ale nie będziesz w stanie upchnąć -nastu uroczystości w swoim kalendarzu. Może będzie tak, że zaprosi cię ktoś, kogo dobrze nie znasz. Albo nie będziesz mogła czy chciała jechać z innych całkowicie uzasadnionych powodów.

Wszyscy to znamy, nawet jeżeli tylko ja jestem gotowa przyznać to na piśmie. Wesela innych ludzi to wydarzenia, podczas których oświeceni wychylają kielonki ciepłej wódki i błagają o litość w ramionach drużny panny młodej.

Stare, nowe i wypożyczone kłopoty weselne

Powodem, dla którego wesela są tak przydatnym studium przypadku w trzeciej omawianej przez nas kategorii, jest fakt, że dotyczą JEDNOCZEŚNIE przyjaciół, znajomych, a nawet całkowicie obcych ci ludzi. Pomyśl o tym w ten sposób: twoje wesele, twoje kłopoty. Dodaj do tego rodzinę małżonka i masz ręce pełne roboty.

Kiedy chodzi o wesela, wciąż wymaga się od ciebie, żebyś przejmowała się różnymi rzeczami, które mogą być związane z przyjaciółką czy też członkiem rodziny twojej przyjaciółki i tak dalej, a więc nawet z obcymi dla ciebie ludźmi.

Na krótki okres (albo nie tak krótki) dziedzicysz wystarczająco dużo kłopotów, które starczyłyby na PKB małego kraju. Można by sfinansować małą ceremonię na wyspach Tuvalu albo uroczyste przyjęcie w Sfederowanych Stanach Mikronezji.

Nie zależy ci na dołożeniu zdjęcia do pokazu slajdów podczas przedślubnego obiadu? To twoje stanowisko, ale może wpłynąć na przyjaciółkę, która zauważy podejrzaną brzołę waszej podobizny w halloweenowych kostiumach bohaterki sitcomu *Laverne i Shirley*, które miałyście na sobie w trzeciej klasie. Poza tym wpływa to na nieszczęśnicę, która taki pokaz zorganizowała i która ma wystarczająco dużo zdjęć, żeby prezentacja PowerPoint leciała przez całą piosenkę „My heart will go on” (Chrzanić PowerPoint!). Prawdopodobnie nie ujdzie to też uwagi matki panny młodej, bo jej uwadze nic nie umknie.

Masz gdzieś zastosowanie się do rekomendacji dotyczących stroju na wesele kumpla w stylu „na wpół formalne kreatywne stroje koktajlowe” w ekskluzywnym ośrodku wypoczynkowym w połowie sierpnia? Jasne, możesz mieć na sobie ulubiony kombinezon sportowy, ale istnieje ryzyko, że: (a) przerazisz rodziny państwa młodych, (b) zniszczysz efekt przynajmniej dwóch zdjęć (c) sprawisz, że wszyscy na przyjęciu będą bardzo zazdrośni o to, jak bardzo komfortowo się czujesz. Prawdopodobnie tak bardzo zazdrośni, że ktoś przez przypadek wyleje wino na twój strój.

Jeżeli chodzi o wesela, to krok 2 powinien być zrobiony niezwykle ostrożnie. Chcemy być jak najbliżej zerowego żalu dla ciebie i widzieć jak najmniej szlochających panien młodych, zerwanych przyjaźni i debetu na karcie kredytowej. Powinnaś zadbać o odpowiednią grubość kombinezonu ochronnego. (Szkoda, że nie można założyć kombinezonu na wesele).

Kiedy już opanujesz ten niezwykle subtelny taniec szczerości i uprzejmości w czasie wesel, mając minimalną liczbę kłopotów na głowie, osiągniesz stan bliski radości, nie tylko na każdym kolejnym, w którym weźmiesz udział, ale i w ogóle w życiu.

Stosowanie metody Zero Żalu w kontekście wesel innych ludzi to taki zaawansowany trening!

Poniżej opisałam cztery główne scenariusze związane z weselami, którymi w przyszłości będziesz może chciała przejmować się w mniejszym stopniu albo nie przejmować się wcale. Są one testem na twoją determinację, poziom entuzjazmu dla metody i pokazują dalsze kroki na drodze do oświecenia. Do każdego rozrysowałam matrycę szczerości i uprzejmości. Zaznaczone na matrycy punkciki wskazują względny poziom szczerości/uprzejmości twojego działania. Przekonasz się, jak blisko jesteś

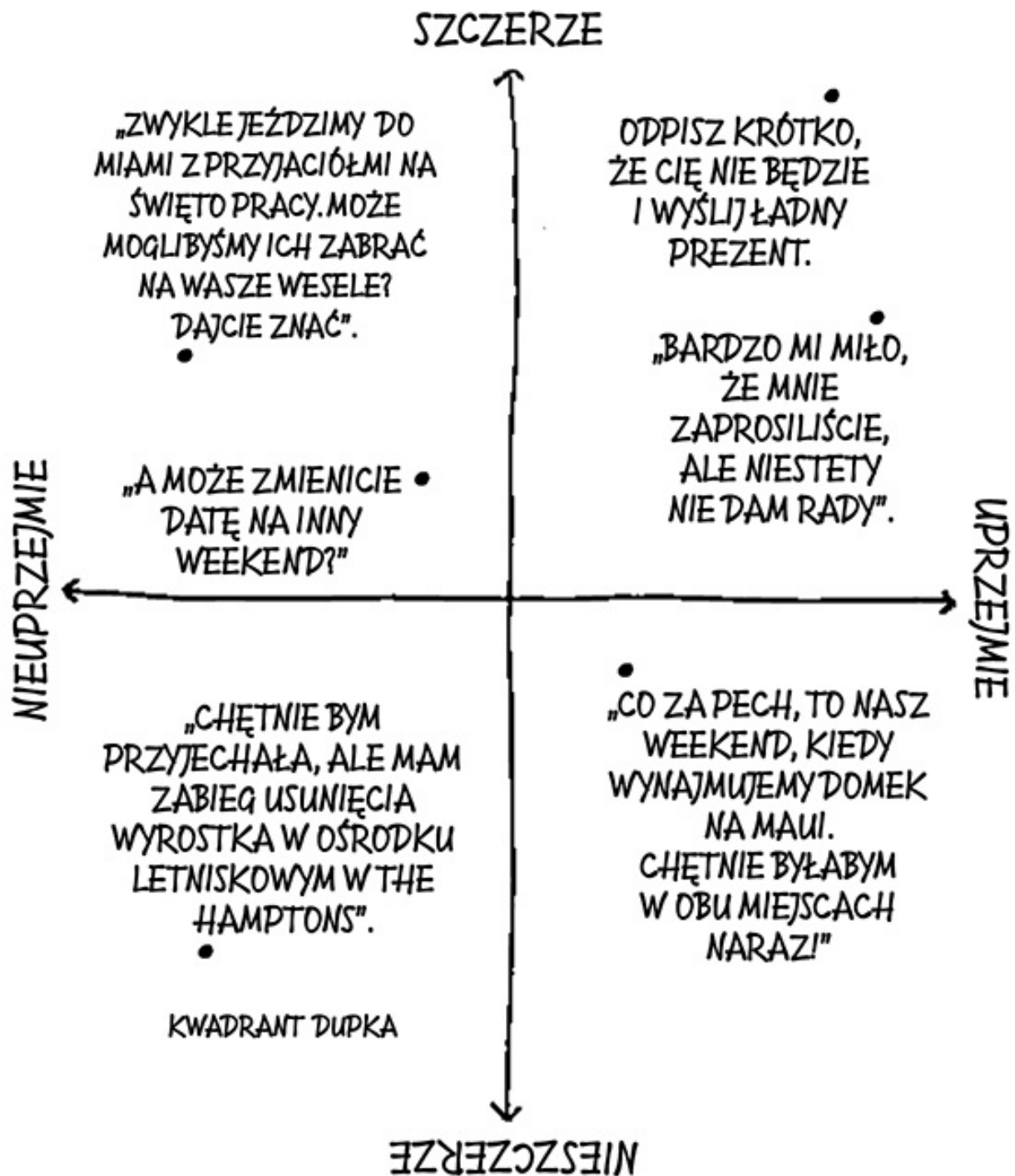
stosowania metody Zero Żalu, a kiedy niebezpiecznie zbliżasz się (albo już tkwisz po uszy) do kwadrantu dupka.

Wesele, które odbywa się w długi weekend

Kontekst: Twoi przyjaciele biorą ślub podczas długiego weekendu, który zazwyczaj rezerwujesz sobie na miniurlop albo rodzinne spotkanie. Może święto państwowe to jedyny czas, kiedy państwo młodzi mają wolne? A może są nauczycielami, więc ferie wiosenne to ich ulubiona pora? A może mają nadzieję, że gościom będzie pasować, że mają dodatkowo wolny dzień na ich wesele. To miło z ich strony, ale teraz musisz wybrać, czy bardziej zależy ci na wyczekiwany urlopie, czy na trzech dniach jedzenia łososia i pogawędkach na Florydzie.

Twój cel to jechać na swoje wakacje.

WESELE, KTÓRE ODBYWA SIĘ W DŁUGI WEEKEND

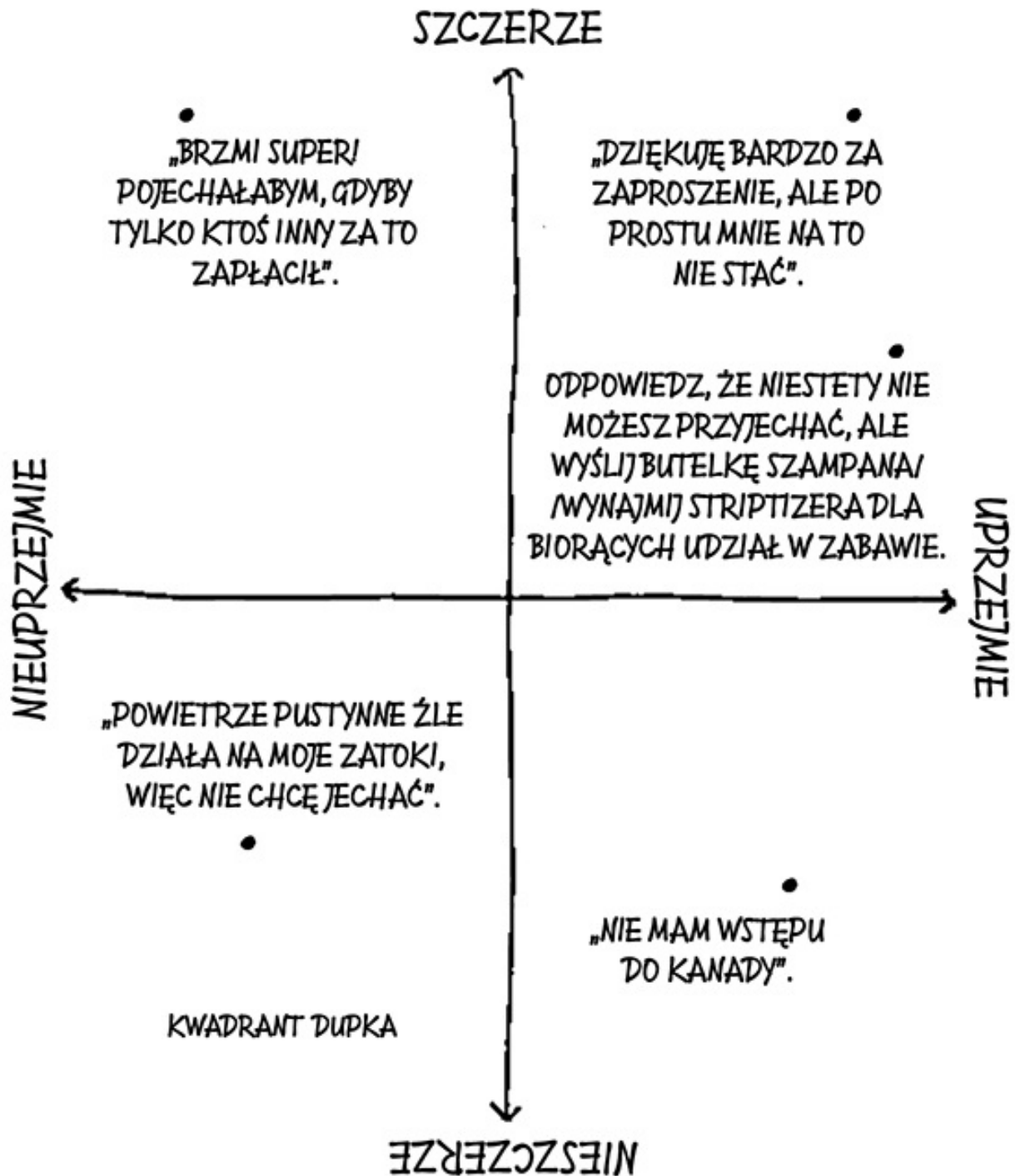


Wyjazdowy wieczór panieński lub kawalerski

Kontekst: Ty i twój luby już i tak wydajecie setki (tysiące?) dolarów oraz przeznaczacie drogocenne dni urlopu na podróż na wesele przyjaciół. Ale przecież to ich wielki dzień! Jednakże wieczory panieński i kawalerski także odbywają się w miejscu, do którego trzeba dojechać i zatrzymać się w hotelu. Może to być zarówno Vegas, jak i Montreal. Jeżeli to twoi najlepsi przyjaciele na świecie i chcesz poruszyć niebo i ziemię, to śmiało rezerwuj bilet. To dla ciebie ważne! Ale dla potrzeby tej matrycy przyjmujemy, że nie stać cię na dodatkowy wydatek czasu, energii i/lub pieniędzy i nie chcesz jechać, a jednocześnie nie chcesz zachować się jak dupek.

Jak zareagujesz?

WYJAZDOWY WIECZÓR PANIEŃSKI LUB KAWALERSKI

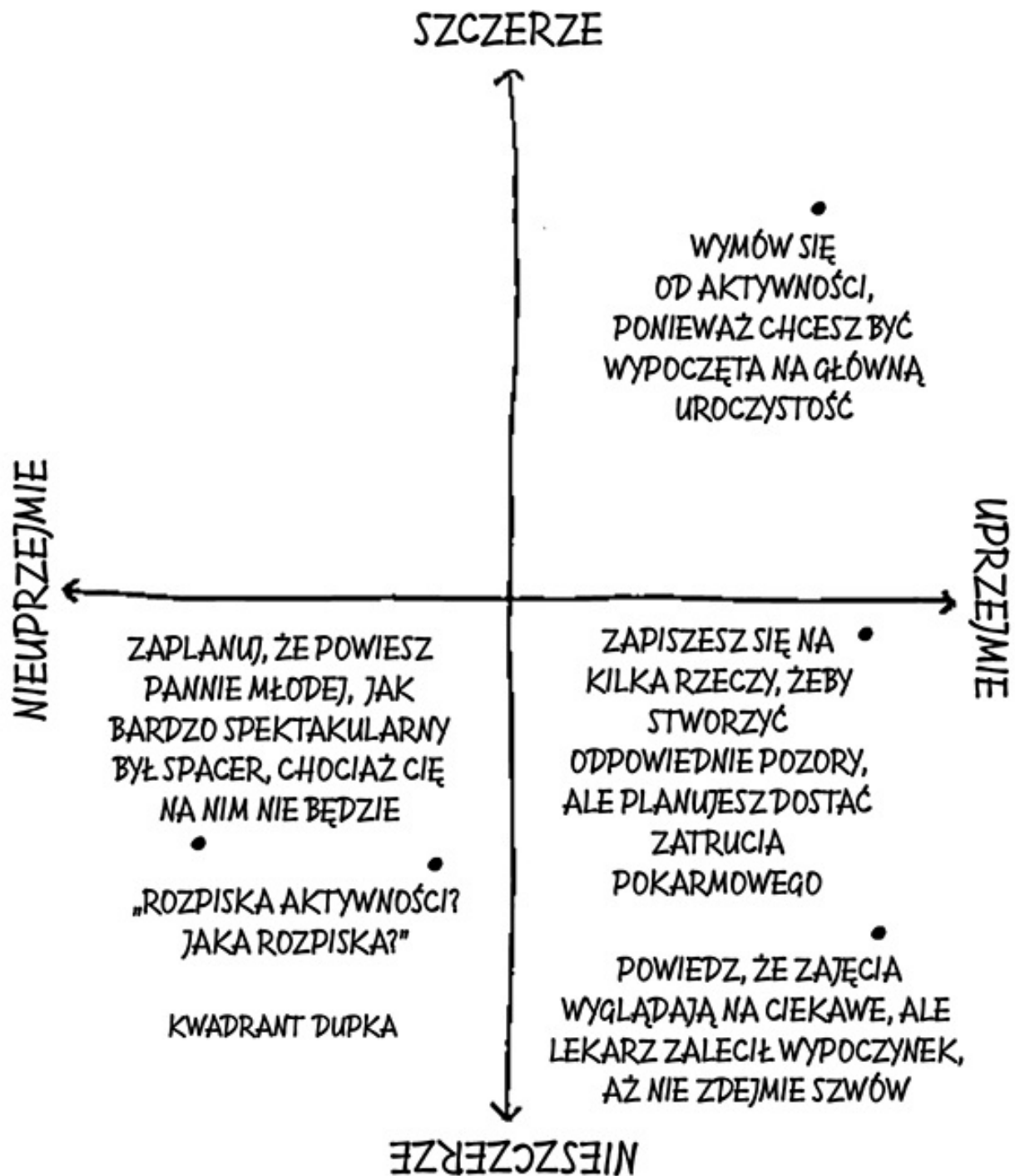


Wesele, na którym zaplanowano sześć tysięcy różnych aktywności

Kontekst: Narzeczona twojego przyjaciela jest osobą niezwykle aktywną. Ona i jej rodzina nie mogą usiedzieć na miejscu, gdyż wtedy wszyscy musieliby się konfrontować ze swoimi uczuciami. Zaproszenie na weekend weselny zawiera propozycję aktywności, takich jak: poranna joga, spływ kajakowy, piesza wycieczka, szarady i turniej w krokieta goście panny młodej kontra goście pana młodego. Wszystkie te plany nie pasują ci do wizji idyllicznego (aczkolwiek drogiego!) weekendu w eleganckim ośrodku SPA, w którym odbywa się wesele. Chcesz zamówić masaż i rundkę golfa, a nie cierpieć katusze podczas porannych podchodów z bandą głośnych, obcych ci ludzi.

Jak sobie z tym dasz radę?

WESELE, NA KTÓRYM ZAPLANOWANO SZEŚĆ TYSIĘCY AKTYWNOŚCI

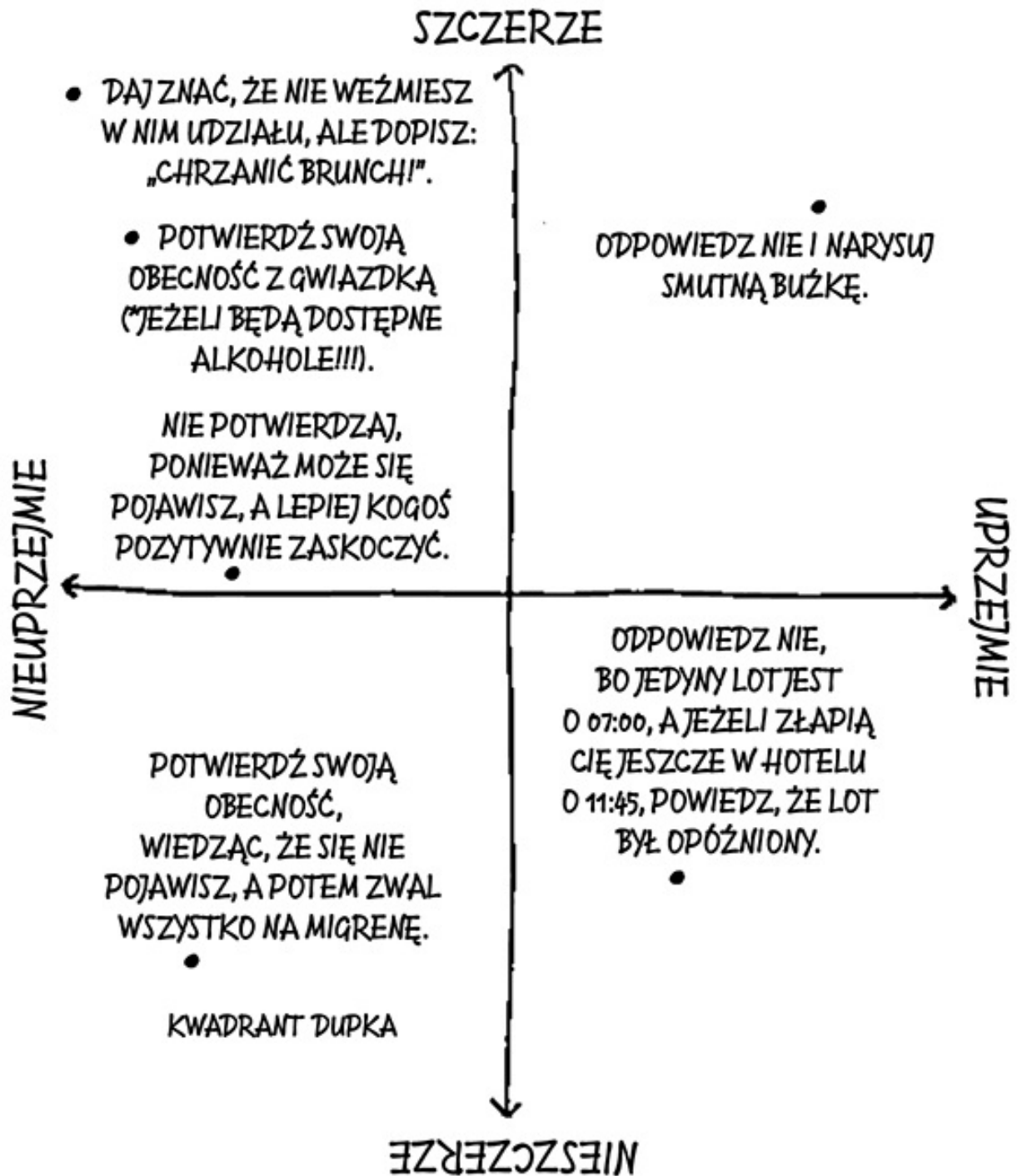


POPRAWINOWY BRUNCH

Kontekst: Wiele wesel kończy się brunchem. Ma on zwykle miejsce przed wymeldowaniem się z hotelu, a przynajmniej połowa gości cierpi wtedy z powodu kaca. Zamierzasz być jednym z tych gości i chcesz się dobrze wyspać przed odlotem do domu, podróżą za 480 dolarów. Nie chcesz także stanąć twarzą w twarz z krewnymi, przed którymi mogłaś wykonać swój popis taneczny à la Rihanna, a już na pewno nie chcesz z nimi o tym rozmawiać przy grzankach i jajecznicy.

Co zrobisz?

POPRAWINOWY BRUNCH



Mam szczerą nadzieję, że było to użyteczne ćwiczenie. Matryca szczerości i uprzejmości pokazuje, że metoda Zero Żalu jest prosta, ale nie jest sztywna. Może się sprawdzać na różne sposoby, w zależności od osoby i okoliczności.

Unikaj kwadrantu dupka, a będzie dobrze!

Masz wątpliwości? Przypomnij sobie swoje osobiste zasady

Gdy w grę wchodzi wesela albo życie w ogólności, jeżeli twoja lista rzeczy, które olewasz, jest długa, a czujesz, że twoja szczerść i uprzejmość się wyczerpują, to pamiętaj, że zawsze możesz ustalić nową zasadę dla przyjaciół, znajomych i obcych. Oczywiście nie nadużywaj tej taktyki, gdyż ludzie szybko się zorientują. Podczas meczu futbolu amerykańskiego, jeżeli sędzia zarządza rzut *onside*, to chcesz, żeby był on zaskakujący, nie do obrony. Odpowiednio wykonany potrafi zmienić cały mecz.

Kategoria czwarta: rodzina

Jak już o tym pisałam w części II, wiele odpowiedzi z ankiety dotyczących spraw rodzinnych pokrywało się. Mamy już omówione większość z nich, poza może jedną niezwykle ważną kwestią.

Jej niepojawienie się w odpowiedziach może być częścią problemu. Tak, mam na myśli SPADEK.

Nic dziwnego, że niełatwo o tym mówić, bo jest to problem, który wymaga całego szeregu działań spośród tych, które dotyczyły kroku 1 (wpływanie na innych ludzi, uczucia/opinie, budżet rzeczy, na których nam zależy, obowiązek/poczucie winy) oraz kroku 2 (uczciwość i uprzejmość, bycie/niebycie żołą).

Niezależnie od tego, czy mówimy o gotówce, czy o pamiątkach rodzinnych, spadek wiąże się z poświęceniem ogromnej ilości czasu i energii na targowanie się i narzekanie, kto co dostanie/na co zasługuje albo kto nie chciał/nie zasługiwał.

A jednak wielu respondentów twierdzi, że jeżeli chodzi o rodzinę, nie obchodzą ich pieniądze czy spadek.

Hm...

Pieniądze są jednym z najtrudniejszych tematów w relacjach między ludźmi. Nawet ci, którzy postanawiają olać to, jak zostanie podzielona babcina kolekcja znaczków pomiędzy szóstkę rodzeństwa, i którzy są gotowi to przyznać w anonimowej ankiecie,

mogą mieć trudności z zastosowaniem wobec swoich rodziców metody Zero Żalu w sposób pełny.

Spadek to drażliwa sprawa, nie ma co do tego wątpliwości. Gdyby wszyscy ludzie, którzy deklarują, że **nie obchodzi ich kwestia spadku**, wyrazili to jasno i wyraźnie, to spędzalibyśmy więcej czasu, ciesząc się rodziną za życia i najpiękniejszymi znaczkami z kolekcji, zamiast opłakiwać tych, którzy odeszli.

To bardzo głęboka myśl, wiem.

Nagrody pocieszenia

W części II przyznałam, że **jeżeli chodzi o rodzinę, pewnych spraw nie da się olać**, ale obiecałam także, że pokażę, w jaki sposób sprawić, żeby sytuacja była jak najbardziej znośna. Jeżeli wykonałaś krok 1 i zdecydowałaś, co cię nie obchodzi, ale wiesz, że nie możesz zrobić kroku 2 (olać tej sprawy) – po prostu nie wchodzi to w grę i nie ma takiej opcji, **możesz dać sobie nagrodę pocieszenia**.

Jeżeli nie możesz na przykład uniknąć rodzinnego spotkania z okazji świąt, to zaplanuj masaż dzień później, żebyś miała na co czekać. A lepiej, gdybyś poprosiła o masaż w prezencie świątecznym, żeby twoja rodzina zapłaciła za to, że się przejmujesz!

(# Złota rada: powrót pierwszą klasą do domu też jest balsamem świetnie łagodzącym rozdrażnienie wywołane pobytem u rodziny, choć bardzo droгим).

Jeżeli musisz wysiedzieć na lunchu organizowanym przez rotariański klub matki, podczas którego przyznaje się jej odznaczenie za ofiarną pracę społeczną na rzecz wspólnoty, w której wyrosłaś i z której odeszłaś, gdy tylko skończyłaś osiemnaście lat, to wykradnij jedną z tabletek uspokajających z apteczki laureatki.

A jeżeli nie możesz wymigać się od zdjęcia grupowego, to włóż na siebie najbardziej odlotową bieliznę, a gwarantuję, że cały proces będzie łatwiejszy do zniesienia. Kiedy w aktualnościach na Facebooku pojawią się komentarze *Co za piękna rodzina!!!* oraz *Jak oni wszyscy wydorosleli!*, pomyślisz z mściwą satysfakcją, że masz na sobie figi np. z nieprzyzwoitym napisem...

Często (nie)olewane pytania

Tobie nigdy nie zdarzyło się wymyślić słabej gry słów? Proszę bardzo, możesz mnie osądzić. Olewam to, to moja książka!

Pomyślałam, że pomocne będzie udzielenie odpowiedzi na najczęstsze pytania, jakie

są mi zadawane na temat metody Zero Żalu. Jestem pewna, że i w twojej głowie one się pojawiły, podczas kiedy radośnie skreślałaś różne rzeczy z list. Wiem, jak to jest, uwierz mi. Podjęłaś ważne decyzje, ale żeby tak od razu coś olać? Łatwiej o tym fantazjować w zaciszu swojego umysłu, niż powiedzieć głośno przy kolacji szabasowej. A jednak nie ma jak porządkowanie swoich zobowiązań tu i teraz i nieodwlekania rozpoczęcia wymarzonego życia.

A oto kilka najczęściej wyrzucanych z siebie pytań, które pomogą ci zrobić krok 2:

Pytanie: Mówienie ludziom, że ich olewam, wydaje mi się bardzo nieuprzejme. Nie sądzisz, że jest to chamskie?

Odpowiedź: Cóż, jeżeli nie chcesz używać wprost słowa „olewać” czy „chrzanić”, to nie musisz. Możesz komunikować swoje decyzje w sposób zgodny ze społecznymi normami (np. „Muszę przyznać, że nie podzielam twojej opinii co do X, ale rób to, co uważasz za słuszne”). To nie jest równie zabawne, jak wówczas, kiedy użyje się ostrzejszych słów, ale nie musisz się tym przejmować.

P: Martwię się, że jeżeli oleję zbyt wiele rzeczy, to stanę się śmierdzącym leniem i nie będę miała po co i dla kogo żyć.

O: To uzasadniona obawa, ale celem metody Zero Żalu nie jest dojście do stanu #Olewamwszystko (zabawny, ale niepraktyczny hasztag). Chodzi o pozbycie się tych obciążeń, które nie przynoszą ci radości, a otworzyć się na aktywności, które cię cieszą.

P: Jeżeli olewanie ma być uwalniające, to czemu budzi we mnie tak duży dyskomfort?

O: Chodzenie nago też jest uwalniające. Ale może być niekomfortowe, bo społeczeństwo nie jest gotowe na takie widoki. Potrzeba tylko trochę pewności siebie (i retuszu), sama zobaczysz.

P: Jak ja mam to wszystko wyjaśnić mojej matce?

O: Po prostu wyślij jej egzemplarz tej książki. Ja mam taki plan.

P: Chociaż to, o czym piszesz, ma dużo sensu (szczerze dziękuję!), to nie wiem, jak mi się upiecze, jeżeli zacznę się mniej przejmować _____.

O: Mogę tylko powiedzieć, że nie będziesz wiedzieć, dopóki nie spróbujesz. Przypomnij sobie, że kiedy zapytałam męża, czy mogę wysprzątać jego szufladę ze skarpetkami, myślał, że mi odbiło. A popatrz, jak ładnie mi poszło!

P: A co jeżeli oleję coś, a potem będę żałować?

O: Przyznaj, że szukasz wymówek.

P: Nie chciałabym, żeby ludzie mówili mi, że olewają coś, co dla mnie jest ważne, to jak mogę sama im coś takiego powiedzieć?

O: Spójrz na to z innej strony. Czy chciałabyś, żeby ludzie czuli się zobowiązani, czy też wpędzeni w poczucie winy i zrobili coś dla ciebie, o czym wiesz, że tego nie chcą? Odpowiedź na TO pytanie zawsze powinna brzmieć NIE, chyba że jesteś zołą. A nie wiedziałybyś, że się tak czują, gdyby nie czuli się wystarczająco komfortowo, żeby ci o tym powiedzieć. Dokładnie w taki sposób krok 2 uwalnia magię, która zmienia życie wszystkich.

Jak czerpać więcej ze spraw, które cię obchodzą (lub nie)

Jeszcze raz pragnę podkreślić, że nadrzędnym celem stosowania metody Zero Żalu nie jest olanie rzeczy, które cię drażnią, ale zyskanie wolności na oddanie się rzeczom, które dają ci radość.

Jeżeli trzecia część książki była o tym, jak się nie przejmować, to przygotuj się na kolejną część równania – jak zyskać więcej czasu, energii, i/lub pieniędzy na wszystko inne.

Dochodzimy w ten sposób do części czwartej, w której, jak to mówią, dzieje się prawdziwa magia...

Część IV

Odpuszczanie sobie pewnych rzeczy radykalnie
zmienia życie

Będąc na tym etapie posługiwania się metodą Zero Żalu, nie przejmujesz już się tym, co ludzie myślą, potrafisz rozpoznać, gdzie czają się kolejne zobowiązania oraz masz bogatą listę (i mam nadzieję praktyczny przewodnik) rzeczy, które sobie odpuszczasz i gotową do wykorzystania listę rzeczy, na których ci stuprocentowo zależy.

Brawo!

Istnieje duża szansa, że zyskałaś setki godzin, które do tej pory poświęcałaś ludziom i rzeczom, które cię w ogóle nie obchodzą, a jeżeli wszystko zrobiłaś jak należy, to nie zostałaś wylana z pracy, a Gail z marketingu nie spaliła twojego domu. Uporządkowałaś swoje emocje dotyczące zobowiązań, quizów w pubie i Islandii. Straciłaś tylko tych znajomych, których i tak nie lubiłaś, a z kolei nie nawiązałaś znajomości, których nie potrzebujesz. Stałaś się też bardziej szczerą, uprzejmą osobą – co moim zdaniem jest świetnym efektem ubocznym.

Jesteś coraz bliżej stanu pełnego oświecenia, o którym wspominałam w pierwszej części. Dzięki temu że uporządkowałaś swoje sprawy i odrzuciłaś te, które pogłębiały twoją frustrację, a z kolei na pierwszym miejscu umieściłaś te osoby i rzeczy, które dają ci najwięcej przyjemności i satysfakcji, żyjesz swoim wymarzonym życiem.

W części IV odkryjesz listę rzeczy, którym mogłabyś, a nawet powinnaś, poświęcić całą swoją uwagę, teraz, kiedy masz na nie czas, energię i pieniądze.

Nastał czas radości!

Jeżeli jeszcze nie jesteś do końca przekonana, czytaj dalej...

Odpuszczając sobie pewne rzeczy, zyskujesz coś innego

W części III radziłam ci wyobrazić sobie przyszłe korzyści, dzięki czemu krok 2 będzie nieco łatwiejszy. Zakładam, że to właśnie zrobiłaś. Hura! Możemy teraz dokładnie obliczyć, co zyskałaś. Myślę, że będzie to dla ciebie źródłem satysfakcji i dodatkowej motywacji.

Pierwsza rzecz, która powinna wrócić na swoje miejsce, to CZAS. Czas na to, żeby medytować w ciszy w toalecie, zamiast biec do komputera na rozmowę telekonferencyjną; czas na to, żeby w niedzielne popołudnie z lubością oddawać się robieniu ciągutek według ulubionego przepisu, zamiast czytać *Moby Dicka* (Kto to w ogóle wybrał?) na spotkanie w klubie książkowym; czas na to, żeby spędzić go z ukochaną osobą, zamiast z jakimiś przypadkowymi typami, których i tak nie lubisz.

Co zatem zyskałaś, jeżeli chodzi o czas? Trzy godziny? Dziesięć minut? Weekend w miesiącu? Oj, chyba będzie kolejna lista!

CZAS, KTÓRY ZYSKAŁAM, OLEWAJĄC TO, CO NIEWAŻNE

ZAJĘCIE	KORZYŚĆ
Na przykład: nieoglądanie rozdania nagród MTV	2 godziny
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Druga rzecz, jaką zyskujesz dzięki posługiwaniu się metodą Zero Żalu, to ENERGIA. Może to być równie proste jak skorzystanie z regenerującej drzemki albo rezygnacja z jakiegoś zajęcia, np. z Crossfitu, na który zapisałaś się, ponieważ twoja koleżanka naciskała. Dzięki temu zaoszczędzoną energię zużywasz na coś, co wolałabyś robić, na przykład czyszczenie samochodu, gdyż zapach w nim jest nie do zniesienia.

ENERGIA, KTÓRĄ ZYSKAŁAM, OLEWAJĄC TO, CO NIEWAŻNE

ZAJĘCIE	KORZYŚĆ
Na przykład: nieupicie się podczas wyjścia na drinki z kolegami i koleżankami z pracy	Wola do życia we wtorek
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Wreszcie PIENIĄDZE. Jak mawia amerykański humorysta i komik Will Rogers: „Zbyt wielu ludzi wydaje pieniądze, których nie zarobili na rzeczy, których nie chcą i usiłują zrobić wrażenie na ludziach, których nie lubią”. Powiedzmy to chórem!

Pieniądze bardzo łatwo można policzyć, więc wymierne korzyści finansowe wynikające z zastosowania metody Zero Żalu stają się źródłem ogromnej satysfakcji. Jeżeli na przykład przestałaś przejmować się noszeniem markowych ciuchów,

częściowo dlatego że nie przejmujesz się tym, co sądzą inni, to oszczędziłaś setki lub nawet tysiące dolarów rocznie. Znam wiele kobiet, zwłaszcza w kosmopolitycznym Nowym Jorku, które czują ogromną presję noszenia markowych ciuchów, kiedy czułyby się równie zadowolone z ubrań za pół ceny.

PIENIĄDZE, KTÓRE ZYSKAŁAM, OLEWAJĄC TO, CO NIEWAŻNE

ZAJĘCIE	KORZYŚĆ
Na przykład: niepojechanie na wieczór panieński do Las Vegas	tysiąc dolarów
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

A może mieszkasz na przedmieściach i przestałaś jeździć co niedzielę oglądać mecze piłki nożnej siostrzeńca? Powiedzmy, że raczej nie pójdzie do ligi zawodowej i nie załatwi ci darmowych biletów na mistrzostwa w 2034 roku. Nie tylko oszczędzasz czas i energię, ale i pieniądze na benzynę! Każdy dolar na benzynę się liczy, a ciocia potrzebuje nowej pary niemarkowych okularów.

Tak, droga do oświecenia jest wybrukowana odzyskanymi godzinami, nową werwą i prawdziwą gotówką.

Wpływ na ciało, umysł i duszę

Jest coś jeszcze! Może nie przewidziałaś, że zwykłe odpuśczenie sobie niektórych spraw **przyniesie ci poprawę zdrowia fizycznego i emocjonalnego.**

Pomyśl o tym w ten sposób: nie tylko zyskałaś czas, energię i pieniądze, ale także wiedzę o sobie, pewność siebie i dziecięcy entuzjizm. Oszczędziłaś też sobie wiele bólów głowy. Dosłownie. Nie mówiąc już o zgadze, niepokoju i mdłościach. Pamiętasz tego współpracownika, na którego imprezę karaoke nie poszłaś? Pomyśl o kacu, jaki byś miała! Sączyłabyś margarity przez cały wieczór, tylko żeby nie zadusić Tima mikrofonem. Następnego poranek byłby bardzo ciężki, wierz mi.

Dzięki temu, że to olałaś, spałaś spokojnie, nie bolała cię głowa, nie miałaś suchości w ustach, nie liczyłaś w myślach minut, aż będziesz mogła zdrzemnąć się pod biurkiem w czasie lunchu, nie dostałaś skrętu szyi od drzemki... Korzyści są niezaprzeczalne.

Masz więcej czasu, niż chcesz po pracy (możesz siedzieć w bieliźnie na kanapie, jeść ciastka i oglądać program sportowy *Ultimate Ninja Warrior*).

Zdecydowałaś, że obejrzenie, jak uczestnicy programu walczą o tytuł ninja, jest dla ciebie bardziej przyjemne niż śpiewanie karaoke z Timem z działu IT i postąpiłaś zgodnie z tą wiedzą, ponieważ nie przejmujesz się tym, co Tim lub ktoś inny sądzi o twoich priorytetach).

Rano masz więcej energii, żeby dostateczną uwagę poświęcić depilacji, nie zacinając się przy tym (twarzy, nóg czy też okolic bikini – depilacja na kacu to nie przelewki).

Zostały ci też pieniądze, które musiałabyś wydać na tequilę oraz na pizzę zamówioną późną nocą, za pomocą której próbowałabyś (bezsukutecznie) wchłonąć cały ten alkohol.

Ty będziesz sobie radośnie nucić pod nosem podczas przerwy, a twoi koledzy i koleżanki z pracy będą drzemać w niewygodnej pozycji pod biurkiem. Prawdopodobnie uda ci się też więcej zrobić, gdyż będą za bardzo na kacu, żeby ci zawracać głowę!

Weź pod uwagę kolejne cudowne korzyści dla twojego ciała, umysłu i duszy, które można zyskać poprzez prosty akt olewania:

Dla ciała

Wiele męczących spotkań towarzyskich prowadzi do kaca, co zostało już dokładnie wyjaśnione. Co jednak z niebezpieczeństwem wystąpienia prawdziwego urazu?

Pamiętam, jak pewnego ranka spędziłam dodatkowe dziesięć minut, grając *online* w odmianę scrabble „Words with friends” z moim bratem, zamiast wyjść na pociąg. Wiedziałam, że godzina jest późna, ale miałam ogromną frajdę z tego, że zyskałam nad nim miażdżącą przewagę dzięki potrójnej liczbie punktów za trzyliterowe słowo.

Schodziłam na peron, kiedy zobaczyłam zbliżający się pociąg. Pobiełam więc (w szpilkach, to był jeszcze okres, kiedy się przejmowałam wyglądem), żeby go złapać, ale spóźniłam się o kilka sekund, skręcając sobie po drodze kostkę. Byłam spocona, zdyszana, kostka puchła w zastraszającym tempie i ogarniała mnie coraz większa wściekłość.

Po tym wydarzeniu dodałam „bieganie za odjeżdżającymi pociągami” do listy rzeczy, które olewam, dzięki czemu zaoszczędziłam fortunę na wizytach u ortopedów.

Dla umysłu

Oczyszczenie umysłu daje jeszcze lepsze efekty niż fizyczne odgracenie przestrzeni, gdyż nie kończy się wraz ze ścianą czy z sufitem. Twoja czaszka wciąż jest wypełniona tą samą szarą materią, ale te niewidoczne pokłady lęku, zmartwień, paniki i strachu zostały usunięte i panuje tam większy porządek niż w świątyni przed wizytą papieża. Korzyści dla twojego zdrowia psychicznego są ogromne i długotrwałe.

Pomyśl, co się będzie działo kilka dekad później, jeżeli postanowisz odpuścić sobie chodzenie w niedzielę do kościoła (wyraży współczucia dla papieża), a ten czas będziesz mogła poświęcić na rozwiązanie krzyżówki w niedzielnym „Timesie”. Przyszła ty, wolna od alzheimera! Takiego spokoju ducha nie da się kupić.

Dla duszy

Będzie z lekka mistycznie, ale proszę, nie przestawaj czytać. Nie każdy uznaje tradycyjną definicję duszy jako oddzielnego od ciała bytu duchowego, jednak myślę, że każdy z nas rozumie wyrażenie „ciężko mi na duszy” lub „mieć udręczoną duszę” jako cierpienie odczuwane na bardzo głębokim poziomie. Doświadczamy nie tylko tego, że różni ludzie i rzeczy zapełniają nasze kalendarze i wysysają z nas siłę, ale także tego, że ograniczają naszą wolność. Wiem, to brzmi jak coś, co powiedziała by Mel Gibson w *Breaveheart*.

Twierdzę, że *wolność* to inaczej *dusza*. Dzięki temu, że odpuszczamy sobie niewłaściwe rzeczy i zajmujemy się tymi, które nas uszczęśliwiają, bronimy jednocześnie wolności, o której niektórzy powiedzieliby, że „umacnia naszą duszę”.

Inny sposób na olewanie

Metoda Zero Żalu w dużej mierze polega na tym, żeby coś sobie odpuszczać albo czymś się przejmować w aktywny sposób. Skoro zdecydowałaś, że na czymś ci zależy, to wykonanie kroku 2 wymaga często podjęcia konkretnego działania, na przykład odrzucenia zaproszenia, odmowy przyjścia na spotkanie, wyjaśnienia swoich osobistych zasad. No i oczywiście są wszystkie te sprawy, którym będziesz poświęcać swoje uwagę, czas, energię i pieniądze, ale zrobisz to z radością.

Jest jednak jeszcze jeden sposób na to, żeby coś olać w sposób pasywny, a jednocześnie zmieniający nasze nastawienie w perspektywie długoterminowej. Ten wariant olewania to po prostu powtarzane sobie zdania: „To nie jest tego warte”.

Technika ta może być przydatna, kiedy na przykład ktoś, z kim łączy cię jakaś relacja z konieczności, np. szef albo przedstawiciel firmy telewizji kablowej, zachowuje się w sposób nieuprzejmy albo wyjątkowo niekompetentny, a ty nie możesz z tym nic zrobić. Mogłabyś oczywiście wybuchnąć, co spowoduje wzrost ciśnienia krwi, zaryzykować utratę pracy czy nagłe odcięcie sygnału. Niewiele to jednak wniesie, zwłaszcza kiedy masz ochotę wrócić do domu i oglądać w spokoju ulubiony program.

W takich przypadkach łatwo jest paść ofiarą słusznego oburzenia, stanu, który przyprawi cię o większy ból głowy, niż jest wart twój durny rozmówca. Zamiast pozwolić uczuciom złości zżerać się od środka, niczym modliszce pochłaniającej swojego partnera po stosunku, spróbuj... to olać.

Powiedz sobie: „To nie jest warte mojego zainteresowania”, i żyj dalej.

Dziel się swoją mądrością

Stając się jedną z nielicznych oświeconych osób, które chodzą po świecie, odpuszczając sobie to, co nieważne, z pewnością zdarzy ci się przekazać odkrytą mądrość innym ludziom. Nie jestem w stanie zliczyć, ilu ludzi nasłuchiwało się ode mnie o dobroczynnych skutkach stosowania metody Zero Żalu, a potem sami wprowadzili zmiany w swoje życie. Oświeciłam moich współpracowników co do zbędnej roboty papierkowej, pomogłam przyjacielom podjąć lepsze decyzje dotyczące wykorzystania urlopu, wsparłam nawet swoich rodziców. Są tacy dumni.

Nie robię tego wszystkiego z czystej dobroci. Nie obchodzi mnie altruizm. Robię to, bo dzięki temu czuję się dobrze. O ile odpuszczanie sobie niektórych spraw jest źródłem mojego pozytywnego samopoczucia, to pomaganie komuś innemu w opanowaniu tej umiejętności sprawia, że czuję się wspaniale.

Robię to także dlatego, że gdyby każdy z nas mniej się przejmował, to żylibyśmy w szczęśliwszym i zdrowszym świecie. Przynajmniej według mnie.

Wiesz, bez czego możesz się obyć

Także znane jako „rzeczy, którymi od początku nie musiałaś się przejmować”.

Cudownym efektem ubocznym opanowania umiejętności odpuszczania sobie

niektórych spraw jest zaakceptowanie konsekwencji tego, że pierwsze próby mogą być jeszcze nieco toporne, ale stopniowo przestaniesz kwestionować swoje wybory, dzięki czemu z kolei mniej czasu spędzisz na zamartwianiu się i uwolnisz się od towarzyszącemu mu poczucia niepokoju. **Wahanie i niepokój są dla ciebie każdorazowo niepotrzebnym obciążeniem.**

W ten sposób dzięki metodzie Zero Żalu zyskasz zupełnie inne podejście do życia. Staniesz się osobą, która szybko i łatwo będzie w stanie ocenić dowolną sytuację i działać zgodnie ze swoim rozpoznaniem. Zaoszczędzony czas (energii oraz pieniądze) będziesz mogła przeznaczyć na inne rzeczy.

A oto i dobra wiadomość: zobaczysz, że odpuśczenie sobie pewnych rzeczy NIE oznacza automatycznie, że na ich miejsce wskoczy taka sama liczba kolejnych.

Kiedy przestaniesz się przejmować rzeczami, które cię unieszczęśliwiają, a swoją uwagę przeniesiesz na te, które dają ci radość, to może się okazać, że **nie potrzebujesz aż tylu rzeczy w swoim życiu.** Wcale nie będzie tak, że **spraw, zadań, wydarzeń i ludzi, które do tej pory spychałaś na bok, a które zasługują na twoją uwagę, jest czterdzieści siedem w miejsce czterdziestu siedmiu, których się pozbyłaś.**

Nie wiem, jak to jest w twoim przypadku, ale dla mnie nie jest możliwe, żeby całą dobę wypełnić sprawami, na których mi zależy.

Innymi słowy, mam dużo czasu, w którym mogę zwolnić. To niesamowite uczucie.

Rzeczy, którymi prawdopodobnie powinnaś bardziej się przejmować

Będę całkowicie szczerą: to co powiem, będzie brzmiało jak sprzeczne z przesłaniem książki. Nie mów, że cię nie ostrzegałam (zrobiłam to na na początku części IV).

Do tej pory przedstawiałam ci perspektywę zero-jedynkową: przejmujesz się czymś/olewasz coś, na przykład wychodzisz z pracy punktualnie o piątej, żeby zdążyć na pierwszą rundę meczu Dodgersów albo rezygnujesz z imprezy u znajomej, podczas której mieliście oglądać finał sezonu serialu *Mr Robot*, a zamiast tego zostajesz w domu, zjadasz paczkę chrupków i kończysz czytać książkę. Możesz w ten sposób nagradzać się na co dzień. Poczujesz także, że twoje życie się zmieniło.

Kiedy jednak już nabierzesz wprawy w stosowaniu metody Zero Żalu, to może przyjść czas na kolejny krok. Magia zatoczy jeszcze szersze kręgi.

Jestem pewna, że czytałaś krążące po mediach społecznościowych listy „Dwadzieścia rad od emeryta dla dwudziestolatka” albo „Czego najbardziej żałują ludzie na łożu śmierci”. Może czytając je, myślałaś sobie: „Ja i tak mam jeszcze przed

sobą kilka dekad, zanim będę musiała się tym martwić”.

Jak mógłby powiedzieć Javier Bardem w filmie *To nie jest kraj dla starych ludzi*: „Czy aby na pewno, koleżanko?”.

Prawda jest taka, że dopóki jakiś lekarz nie postawi nam rzetelnej diagnozy na temat przewidywalnej długości życia (a nawet wtedy), to nie wiemy, kiedy przyjdzie nam zejść z tego łoża padołu. To przerażające, ale prawdziwe. Jutro możesz wpaść pod autobus, zostać rozszarpana przez stado wilków albo przerazić się na śmierć występem klauna.

Czy nie chciałabyś zatem dobrze przeżyć każdej sekundy twojego życia?

Chcąc ci pomóc to osiągnąć (bo taka ze mnie dobra dusza), pozwoliłam sobie przekopać Internet w poszukiwaniu rozlicznych wersji takich list i wybrałam te komponenty, brak realizacji których jest najczęstszym źródłem frustracji. Inaczej mówiąc, jest to lista rzeczy, którymi powinnaś bardziej się przejmować. Pamiętaj, że nie należy ich mylić z rzeczami, które zyskujesz dzięki przyjęciu metody Zero Żalu. Potraktuj je jako długoterminowe cele, których realizacja często ginie w natłoku codziennych spraw, dominujących w naszym życiu.

Oto i one podane w przypadkowej kolejności:

Podróżowanie

Wyjazd tu i tam może być nagrodą za to, że zrezygnowałaś z jakiegoś innego zobowiązania, ale ludzie, którzy kompilują te listy, mówią o prawdziwym podróżowaniu. Zamiłowanie do podróżowania. Bycie obieżyświatem. Podróżowanie mogłoby stać się stałą częścią twojego życia i nie być ograniczone do babskiego wypadu weekendowego raz do roku (choć i te są miłą okazją).

Zadbanie o swoje zdrowie

Tak naprawdę ćwiczenie w celu spalania kalorii i wylania z siebie siódmych potów mnie nie interesuje, ale zdrowie to nie tylko liczba pompek, jaką jesteś w stanie wykonać. To także większa dawka snu, zachowanie spokoju, a może i rezygnacja z rzucania się na pizzę w momentach stresu. Ja na przykład miałam w zwyczaju robić tak nieraz.

Nauka kolejnego języka

Nie od razu Kraków zbudowano, ani nie da się opanować podstaw włoskiego w jedną godzinę, którą zyskałaś, opuszczając warsztaty integracyjne w firmie. Jednak nawet jeżeli nie masz zamiaru czytać Dantego w oryginale, łatwo zauważyć, że jest to tego rodzaju postanowienie co bieg w maratonie czy też hodowanie własnych warzyw, które łatwo jest odłożyć na przyszłość, w myśl powiedzenia *c'è sempre domani* – zawsze przecież jest jutro.

Planowanie emerytury

Może nie interesuje cię stały, zrównoważony dochód, kiedy będziesz już zbyt stara i schorowana, żeby pojawić się w biurze. Może twoja dewiza zawodowa brzmi: „Ciężko pracuj, na starość żyj w biedzie”. To świetnie, ale wielu sześćdziesięciolatków myśli inaczej, więc poddaję ci to pod rozwagę.

Opanowanie sztuczki, którą można się popisać na imprezie

Jeżeli jesteś człowiekiem oświeconym, który skutecznie zmniejszył liczbę zobowiązań zawodowych, i osobistych, i masz wystarczająco dużo czasu, żeby poświęcić kilka godzin na żonglowanie płonącymi pochodniami, tylko dlatego że to lubisz, to jesteś mistrzynią.

Ty wyznaczasz drogę

Może jesteś domatorką. A może masz bzika na punkcie ćwiczeń. A może tak jak mnie brak ci jakiegokolwiek koordynacji i nigdy nie nauczysz się żonglować. Chodzi o to, że nie musisz przejmować się niczym, co jest na powyższej liście ani czymś, co KTOKOLWIEK uważa za swój priorytet.

Możesz przyjąć albo zignorować moje sugestie.

Magia olewania ma inspirować, a nie tyranizować. Moje uwagi na temat karaoke prawdopodobnie będą niepopularne wśród połowy czytelników. Ci, którzy widzieli, jak wykonuję „Faith” albo „Like a virgin” pod wpływem ponczu z rumem i presji rówieśniczej, mogą być skonfundowani. Nieważne. Po prostu niech każdy robi to, co uważa za stosowne!

W trakcie pisania tej książki odezwało się do mnie wiele nieznanym mi osób, które odpowiedziały na moją ankietę, ale także miałam odzew od moich przyjaciół i rodziny, mojej agentki literackiej i jej asystentki, mojego redaktora, rzecznika PR, a także innych

osób z wydawnictwa oraz kilku nieznanymi mi ludzi, którzy byli we właściwym miejscu i w czasie. Na podstawie rozmów, które miałam okazję z nimi odbyć, zdałam sobie sprawę, że droga każdej osoby do oświecenia może iść w innym kierunku, determinowanym przez rzeczy, na których jej zależy i które sobie odpuści. To, co cieszy jedną osobę, może denerwować inną.

Jest to jak najbardziej w porządku. To ty wybierasz swoje życiowe priorytety i odrzucasz to, co ci nie służy.

Wolno ci także zmienić zdanie, zmodyfikować osobiste zasady i przesunąć punkt ciężkości. Słyszałaś kiedyś o przestępstwie popełnionym wskutek sprzyjających okoliczności? No cóż, czasem trzeba się przejąć pod wpływem chwili i jest to nie do przewidzenia. Karaoke nie interesuje mnie w najmniejszym stopniu, ale jeżeli jestem w barze i wpycha mi się mikrofon pod nos, a wlałam w siebie takie ilości rumu, że konia by zbiło z nóg, no cóż... wszystko się może zdarzyć.

Chcę przez to powiedzieć, że pod wpływem chwilowego impulsu być może będzie ci na czymś zależało i przyniesie ci to radość. Albo przynajmniej ludzie patrzący, jak się wygłupiasz, będą mieli z tego radość, którą możesz chcieć podarować swojemu bliźniemu raz na jakiś czas.

Chrzanić haterów

Zajmijmy się ponownie kwestią nieprzejmowania się tym, co myślą inni ludzie. Tym razem przyjrzyjmy się tej szczególnej kategorii ludzi, jaką są haterzy. Musisz być przygotowana, że praktykując metodę Zero Żalu, napotkasz kilkoro z nich na swojej drodze. Ci ludzie wydają się wytrąceni z równowagi twoimi decyzjami życiowymi, a niekiedy wręcz poważnie obrażeni. Z jakiegoś powodu nie mają chęci na Zero Żalu w swoim życiu lub możliwości zastosowania tej metody. Ich prawo! Jednak nie musisz się dołować ich małostkowością czy też niskim poczuciem własnej wartości. Twoje życie jest wspaniałe, a z każdym dniem będzie coraz lepsze. Chrzanić haterów!

Stan oświecenia

Niezależnie od tego, jak daleko mogłabyś być od stanu Zero Żalu na początku lektury tej książki, jestem przekonana, że poczyniłaś postępy na swojej osobistej drodze do olewania i do wstąpienia do grona oświeconych, w szeregach których można znaleźć mnie, Serenę Williams oraz prezentera telewizyjnego Pata Kiernana[6]. Ten facet z olewania zrobił sztukę. Wszyscy powinniśmy aspirować do bycia jak Pat Kiernan, który gra samego siebie w *Niesamowitym Spidermanie 2* oraz nowych *Pogromcach*

duchów.

Wróćmy jednak do ciebie. Zaszłaś tak daleko, więc chyba musiało ci choć trochę zależeć, prawda? Pewnie miałaś dość patrzenia na swoje życie jako na serię zobowiązań do wypełnienia, ludzi, których trzeba tolerować i wpisów do kalendarza, które próbujesz desperacko poprzestawiać, żeby wygospodarować jedno wolne popołudnie.

A może dostałaś książkę w prezencie od przyjaciółki czy przyjaciela, która lub który próbuje ci coś przekazać?

Niezależnie od tego, co cię tu przywiodło, mam nadzieję, że ta książka pokazała, że wszystko jest możliwe i nie musi kończyć się załamaniem nerwowym. Dwa tygodnie pobytu w szpitalu mogą mieć na ciebie dobroczynny wpływ, ale nie trzeba dochodzić aż do samej krawędzi, żeby skoczyć.

Zrobiło się ponuro... przepraszam.

Mam na myśli to, że metoda Zero Żalu jest nie tylko środkiem zaradczym, ale i zapobiegawczym! Może sprawić, że nie będziesz musiała podejmować desperackich kroków. Możesz sięgać po nią na co dzień, podobnie jak ludzie sięgają po Biblię, albo zaglądać do niej od czasu do czasu jak do mapy. To może być jak GPS dla twojej duszy. Albo możesz rzucić ją na środek pola i celować do niej z procy. Nie ma to dla mnie znaczenia.

Naprawdę, Sarah? Ale dlaczego?

Chyba już wiesz.

Posłowie

Podczas zbierania materiałów do tej książki i pisania jej miałam okazję spotkać wiele osób, które przejmują się rzeczami, którymi wcale nie chcą się przejmować i których nie potrzebują. Byłam świadkiem, jak znajomi pracują cały weekend bez dodatkowego wynagrodzenia, godzą się pójść na spotkania, na które nie mają ochoty, a mój własny mąż toczy bitwę nie do wygrania z pracownikiem biura obsługi klienta. Skrzydeł dodaje mi fakt, że metoda Zero Żalu jest teraz dostępna dla tych wszystkich, którzy jej potrzebują. Mogą czerpać z prostej filozofii, która pomoże im żyć w sposób przez nich wymarzony.

W 1837 roku Hans Christian Andersen napisał baśń *Nowe szaty cesarza*, w której to cesarz daje się nabrać oszustom na istnienie niewidzialnych szat, mających być niewidocznymi tylko dla bezgranicznych głupców. Paraduje nagi po mieście, chociaż nie widzi swoich szat. Oczywiście nigdy się do tego nie przyzna, podobnie jak nie zrobi tego także żaden z jego doradców. Mieszkańcy, którzy obserwują orszak monarchy, także chwalą piękno jego stroju, delikatność tkanin i finezyjny krój. Nagle pewne dziecko woła: „Król jest nagi!”. Wtedy ludzie w tłumie doznają wewnętrznego uwolnienia i mogą przyznać, co naprawdę widzą.

Lubię myśleć o sobie jako o tym dziecku. Cesarzem i jego szatami są obciążenia, które powodują stratę czasu, energii i pieniędzy. A ja stoję pośród tłumu i wołam: „Mam je gdzieś. Olewam to!”.

Ty jako osoba w tłumie też tak możesz.

To moje marzenie.

Nie osiągnęłam jeszcze wprawdzie stanu nirwany na drodze do pozbycia się żalu, ale każdego dnia robię kolejny krok na drodze do oświecenia. Na przykład w tym tygodniu w większym stopniu olałam: tajskie jedzenie, oglądanie telewizji do późnej nocy (choć będzie mi brakować prowadzącego wieczorny program Jona Stewarta) i Krajowy Komitet Partii Demokratów. Drodzy demokraci, nie dzwońcie do mnie. To irytujące.

Za to spędziłam mnóstwo czasu na tłumaczeniu koncepcji olewania ludziom, którzy

sądzą, że brzmi to dość agresywnie. Napastliwie. Może nawet na granicy socjopatii?

Trudno. Z jednej strony nie chcę, żeby osoby te źle o mnie myślały. A z drugiej strony żyję sobie, coraz mniej się przejmując i z każdym dniem w większym stopniu spełnia się wizja mojego wymarzonego życia.

I wiecie co? Wcale tego nie żałuję.

PRZESTAŃ SIĘ
PRZEJMOWAĆ,
ODPUŚĆ
SOBIE!



I ZACZNIJ
ŻYĆ SWOIM
WYMARZONYM
ŻYCIEM!



Podziękowania

Mam szczęście, że żyję w epoce, w której głośno jest o weteranach olewania wśród znanych osób oraz zwykłych obywateli. Chciałabym podziękować tym członkom panteonu sław olewania[7], którzy mnie inspirowali:

25 lipca 1965: Dylan przestawia się na gitarę elektryczną.

3 października 1992: Sinéad O'Connor drze zdjęcie papieża w programie *Saturday Night Live*.

21 października 1992: Madonna publikuje album ze zdjęciami erotycznymi pod tytułem *Sex*, przedstawiający jej ówczesnego chłopaka... Vanillę Ice.

7 czerwca 1993: Prince zmienia swój pseudonim na trudny do wymówienia „artysta poprzednio znany jako Prince”, chcąc zerwać kontrakt z Warner Brothers.

10 marca 2003: Natalie Maines mówi do publiczności zgromadzonej w Londynie, że zespół Dixie Chicks: „Wstydzi się tego, że prezydent Stanów Zjednoczonych pochodzi z Teksasu”.

13 września 2009: Kanye West przerywa wystąpienie Taylor West na rozdaniu nagród MTV Video Music Awards.

28 lutego 2011: Charlie Sheen występuje w programie *Today*, żądając 3 milionów dolarów za każdy odcinek *Dwóch i pół*. Twierdzi, że ma w sobie DNA „krwi tygrysa”.

15 grudnia 2011: Umiera dziennikarz Christopher Hitchens, mistrz olewania.

20 stycznia 2015: Ruth Bader Ginsburg zasypia w czasie corocznego przemówienia prezydenta do Kongresu, bo... jest pijana.

21 września 2015: Szczur ciągnący po schodach ogromny kawałek pizzy („Pizza rat”) ma wszystko gdzieś[8].

19 października 2015: Pasażer lecący liniami Southwest Airlines rzuca się na pasażerkę, która za bardzo odchyłała na niego swój fotel[9].



Mojemu mężowi Juddowi Harrisowi, który stawia mnie na co dzień na pierwszym miejscu. Od 1999 roku uczy mnie też, jak żyć wymarzonym życiem. Jest najwspanialszy na świecie.

Mojej agentce Jennifer Joel, uosobieniu klasy i erudycji. Jej aprobatą dla tego projektu miała dla mnie ogromne znaczenie. Okazała mi pełne i niezachwiane wsparcie od samego początku. Jest dla mnie gwiazdą.

Mojemu redaktorowi Michealowi Szczerbakowi, który ocalił mnie przed samą sobą na wielu stronach. Zrobił to z wielką werwą i przy najbardziej napiętych terminach. Jest genialnym redaktorem i po prostu superfacetem.

Szeregowi osób w Little, Brown i ICM, zwłaszcza: Benowi Allenowi, Reaganowi Arthurowi, Sabrinie Callahan, Meghan Deans, Nicole Dewey, Liz Farrell, Lauren Harms, Sarah Haugen, Andy’emu LeCountowi, Charlesowi McCrory’owi, Garretowi McGrathowi, Madeleine Osborn, Miriam Parker, Tracy Roe, Cheryl Smith oraz Tracy Williams. Przejmowali się prawie każdym aspektem procesu publikacji. Jane Sturrock z Quercus UK, Frederice Van Traa z Kosmos w Holandii, Marianie Rolier z Rocco w Brazylii, Ulrike von Stenglin z Ullstein Verlag w Niemczech zajęli się promocją międzynarodową. Daliście czadu!

Moim rodzicom, którzy nie wzdrygnęli się po przeczytaniu tytułu. Moja babcia jednak usłyszała nieco ocenzurowaną wersję.

Wreszcie *Magia olewania* nie byłaby tak bogata w treści, gdyby nie wkład setek ludzi na całym świecie, którzy odpowiedzieli na moją anonimową ankietę, a zatem pozostaną anonimowi. Na mojej drodze znalazło się też kilkunastu przyjaciół i członków rodziny, którzy byli dla mnie źródłem inspiracji, a którzy zapewne woleliby pozostać anonimowi. Szanuję to.

Czytelnikom, którzy przeczytają tę książkę – wiecie kim jesteście, i wiecie, że Wam dziękuję.

- [1] Nawet Google olewa Google+: <http://smallbiztrends.com/2015/08/google-plus-and-youtube-separation.html>.
- [2] <http://baby-bangs.com/index2.php>.
- [3] Czyba nie tylko ja pamiętam te dziwne reklamy australijskiego szamponu? http://i1.wp.com/www.themysticwave.com/wp-content/uploads/2015/05/Aussie_brand.jpg
- [4] <http://www.thinkgeek.com/produkt/iovg>
- [5] Jeżeli naprawdę wydaje ci się, że doświadczasz żalu, to czas dodać żal do listy rzeczy, które warto olać.
- [6] http://en.wikipedia.org/wiki/pat_kiernan
- [7] Masz własne nominacje do panteonu sław? Prześlij je pod adres magicofnot@gmail.com. Uwielbiam e-maile od Czytelników!
- [8] <https://youtube.com/watch?v=UPXUG8q4jKU>
- [9] <http://gawker.com/man-allegedly-stranges-woman-over-reclining-seat-1737308260>

MUZA SA

ul. Sienna 73

00-833 Warszawa

tel. +4822 6211775

e-mail: info@muza.com.pl

Dział zamówień: +4822 6286360

Księgarnia internetowa: www.muza.com.pl

Wersja elektroniczna: [MAGRAF s.c.](#), Bydgoszcz