



Pokonaj

presję!



**Cześć
Ciało**



Projekt i realizacja:

Cześć Ciało

Partner Strategiczny:



Eksperti:

dr Joanna Gutral
Eugeniusz Karlov

Współtwórcy:

Young Leosia
Hugo Tarres
Waima
Bryska
Miłosz Kozikowski
Michalina Popko
Stan Zapalny

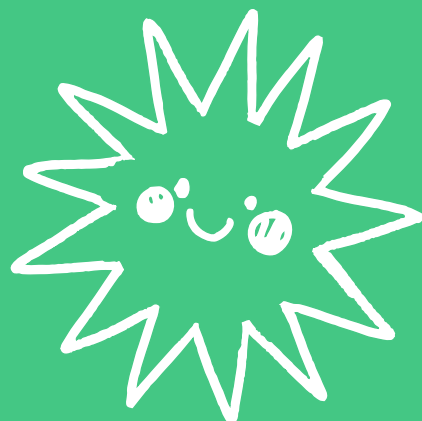
Redakcja:

Roma Zygmunt

**Opracowanie
graficzne:**

Kasia Llas

Spis treści



- | | | | |
|----|--|----|-------------------|
| 4 | Eksperci | 17 | Young Leosia |
| 6 | Presja – przyjaciel
czy wróg? | 22 | Hugo Tarres |
| 9 | Ach ten perfekcjonizm
i... prokrastynacja | 25 | Waima |
| 11 | Porównania
z innymi | 31 | Stan Zapalny |
| 12 | Skąd wiadomo,
że to FOMO? | 34 | Bryska |
| 14 | Lęki i zamartwianie | 37 | Miłosz Kozikowski |
| 15 | Wyznaczanie celów | 41 | Michalina Popko |
| 16 | Życzliwe oczy | | |



Ekspertka



dr Joanna Gutral - psycholożka, psychoterapeutka, psychoedukatorka. Dydaktycznie i badawczo związana z Uniwersytetem SWPS w Warszawie. Prowadzi psychoterapię indywidualną osób dorosłych w podejściu poznawczo-behawioralnym (nr cert. PTTPB 896). Popularyzuje wiedzę w podcaście Gutral Gada.



Wsparcie researcherskie, asystent



Eugeniusz Karlov - student ostatniego roku psychologii na Uniwersytecie SWPS w Warszawie. Młody badacz i entuzjasta psychologii. Utalentowany producent i realizator podcastów i materiałów audio.

Wszystkie historie przytoczone w tej publikacji łączą **plany, marzenia i ambicje**, których realizacja opisywana jest przez pryzmat presji, jaka towarzyszyła zmaganiom, by osiągnąć sukces. Droga do niego nie zawsze była prosta, a nawet najszczerze chęci wymagają wsparcia sprzyjających ludzi i niekiedy odrobiny szczęścia, ale większość bohaterów opisywała presję jako stan trudny, choć charakteryzujący się różnymi elementami. Jako psycholog, przy wsparciu mojego młodszego stażem i wiekiem asystenta, postaram się opisać, z jakich elementów może składać się presja we współczesnym świecie, a także zaproponować kilka wskazówek, które pomogą sobie z nią radzić.

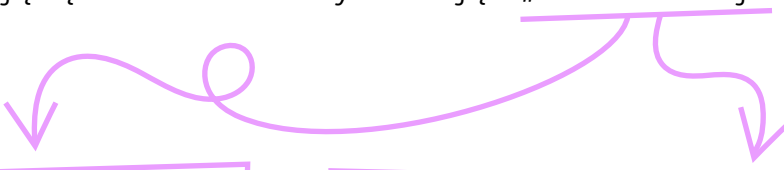
Czym jest presja?

Najogólniej **presję** można opisać jako napięcie psychiczne wywołane silnymi wymaganiami lub oczekiwaniami – pochodzącymi od nas samych lub z otoczenia – związanymi z koniecznością osiągnięcia określonych rezultatów lub sprostania normom. Gdy stawka jest wysoka, rodzi poczucie odpowiedzialności, niepewności i zwiastuje możliwość bycia ocenianym. Występuje często w pracy, edukacji czy sporcie. Presja może działać mobilizująco, ale w nadmiarze staje się przytłaczająca. W odróżnieniu od ogólnego stresu jest silniej nastawiona na cele i efekty, a jej skutkiem bywa lęk, prokrastynacja lub przeciążenie, zwłaszcza gdy trudno spełnić oczekiwania.



Presja – przyjaciel czy wróg?

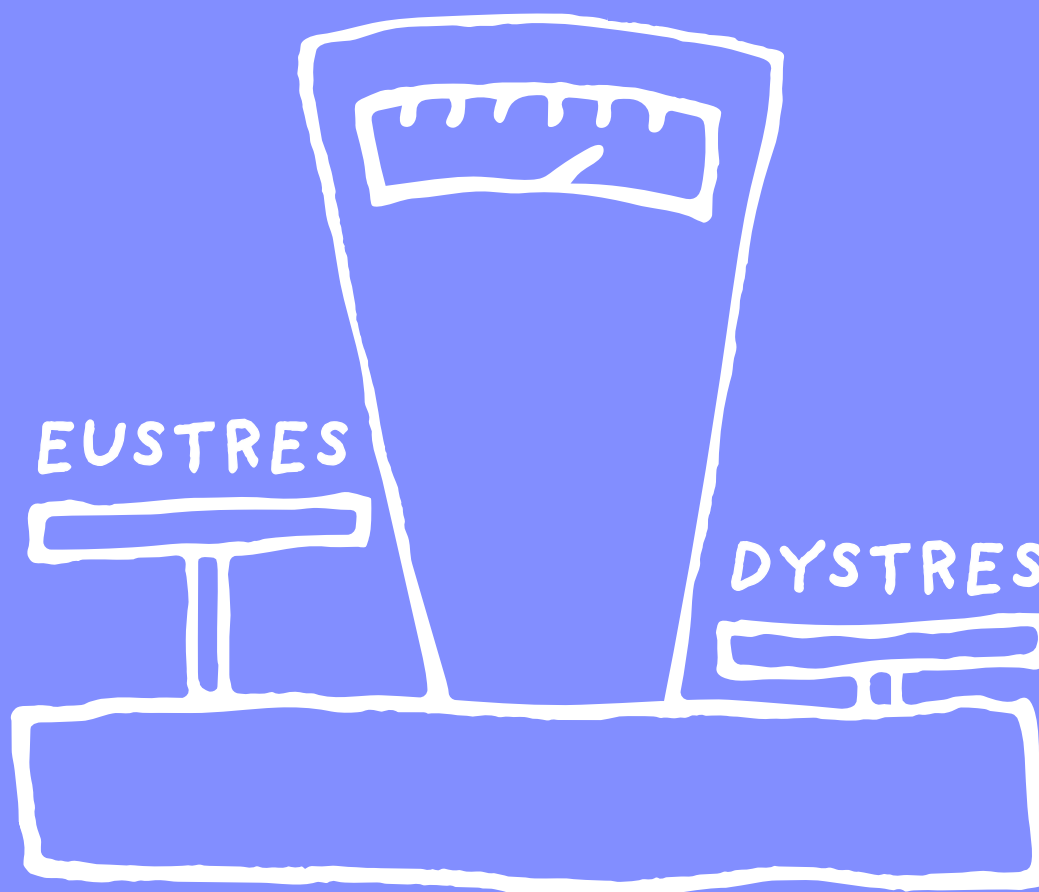
Wyobraź sobie sportowca, który wychodzi na arenę rywalizacji. Może to być piłkarz, który za chwilę ma przystąpić do rzutu karnego, który to może zadecydować o zwycięstwie lub porażce jego drużyny w stawce o mistrzostwo. Wyobraź sobie artystę muzyka, który za chwilę ma wyjść na scenę, by zapewnić rozrywkę osobom, które tłumnie przybyły na jego koncert, a on chce dać im najlepszą możliwą zabawę. Można poczuć presję? Takim osobom na pewno towarzyszyć będzie **pobudzenie**. To całkowicie normalne. Zarówno rzuty karne w decydującym meczu, jak i występ przed wielotysięczną publicznością nie są codziennymi sytuacjami, zatem pojawiające się pobudzenie emocjonalne i napięcie są właściwą reakcją naszego organizmu. Dlaczego? Stres to pojemny worek pojęć, często towarzyszący nam w obliczu wyzwań. W świetle niektórych koncepcji stan pobudzenia emocjonalnego jest potocznie nazywany przez nas stresem. Owszem, chroniczny, nieadekwatny stres może stanowić poważne obciążenie dla naszego zdrowia i jakości życia, jednak nie zawsze ma wyłącznie negatywne znaczenie — może również pełnić funkcję pozytywną i mobilizującą. Badacze wyróżniają „dwa rodzaje” stresu:



EUSTRES określany jest jako „dobry” stres, rozumiany jako korzystna dla zdrowia reakcja organizmu na działanie stresorów. Sprzyja on motywacji, rozwojowi oraz wprowadzaniu zmian.

DYSTRES wywiera szkodliwy, destrukcyjny wpływ i jest trudny do kontrolowania.

Pewien poziom pobudzenia może wspierać wykonywanie działań: to właśnie on daje mobilizację do tego, by działać intensywniej, wykonywać nawet trudne czynności lepiej, a nawet czerpać z tego stanu przyjemność i satysfakcję. Jednak zbyt duże nasilenie napięcia może przemienić go w dystres, co z kolei będzie się wiązać ze zbyt dużym obciążeniem i pogorszeniem realizacji zadań. Sztuka balansowania pomiędzy stresem i dystresem jest trudna, ponieważ na każdą z sytuacji stresowych składa się wiele elementów, które nie zawsze możemy przewidywać i kontrolować. Nie oznacza to jednak, że nie warto przeformułować spojrzenia na stres jako sprzymierzeńca i zwrócić uwagę na pewne elementy, które opiszę poniżej, a które mogą przechylać nas na stronę nadmiernego obciążenia i pogorszenia funkcjonowania.



Pamiętaj, że dla każdego pod pojemnym hasłem „presja” może mieścić się coś zupełnie innego. Dla niektórych może to być lęk, nadmierny perfekcjonizm, obawa i zamartwianie się o przyszłość, brak wiary w swoje zdolności do realizacji wyznaczonych celów, strach przed niespełnieniem oczekiwań własnych lub cudzych.

To ważne, by zrozumieć:

- * Czym dla Ciebie jest presja?
- * Na ile jest to prawdopodobny scenariusz?
- * Czego się obawiasz?
- * Z jakich źródeł wsparcia możesz korzystać?
- * Co najgorszego może się stać, jeżeli nie spełnisz stawianych sobie wewnętrznie lub przez innych wymagań?

W natłoku codziennych obowiązków nie zastanawiamy się nad odpowiedziami na powyższe pytania, a mogą one stanowić cenne źródło informacji o tym, jak postrzegamy nasze zdolności, zasoby i otaczającą rzeczywistość. Taka autodiagnoza to dobry punkt wyjścia do poszukiwania wsparcia.

Spróbujmy zatem przyrzeć się mechanizmom, które mogą napędzać poczucie presji.



Ach ten perfekcjonizm i... ...prokrastynacja

Wszystko musi być zgodnie z planem, dopięte na ostatni guzik? Nie akceptujesz półśrodków, liczy się tylko 100% realizacji celów? Kiedyś usłyszałam zdanie: „Zrobione jest lepsze od doskonałego”. I okazało się, że takie podejście pozwala nadal realizować ważne cele, zdejmując z barków naprawdę spory ciężar.

Perfekcjonizm to postawa charakteryzująca się stawianiem sobie wysokich standardów, dążeniem do doskonałości wykonania w różnych obszarach życia. Badacze wyróżniają dwa rodzaje perfekcjonizmu: adaptacyjny i dezadaptacyjny. Obawiasz się właśnie, że będę próbowała przekonać Cię do obniżenia swoich standardów? Nic z tych rzeczy! Wysokie standardy pomagają w rozwoju i osiąganiu celów, o ile są realistyczne, a nasze nastawienie zakłada, że nie zawsze (pomimo starań) uda się je zrealizować w 100%. Czy to oznacza, że nie należy się starać? Nie! Perfekcjonizm adaptacyjny zakłada, że dążymy do jak najlepszego wykonania, jednak przyjmujemy, że może nie być ono zrealizowane w pełni. Przygotowując się do egzaminu, najpewniej chcesz zdać go jak najlepiej, ale czy faktycznie zdają tylko i wyłącznie te osoby, które napisały go na 100%? Nie, inaczej zdałoby naprawdę niewielu. Czy 90, 80 czy 70% może być satysfakcjonującym wynikiem, który umożliwi realizację celu? Czy te wyniki są lepsze niż 0, 10 lub 20%? Dezadaptacyjny perfekcjonizm zawęża pole widzenia do kategorii „wszystko albo nic”. W tak wyśrubowanych warunkach osoby, które nawet osiągnęły wysoki wynik testu, przeżywają rozczarowanie i porażkę, co nie dość że nie pozwala docenić swoich zasobów, to także uniemożliwia

wyciągnięcie wniosków na przyszłość. Dezadaptacyjny perfekcjonizm rodzi lęk, a ten... nasila prokrastynację. Pomimo tego, że osoba bardzo chce osiągnąć wysoki wynik, tak bardzo obawia się porażki, że unika próby podjęcia działania, nawet jeżeli cel jest przez nią postrzegany jako ważny. Lęk przed porażką nasila prokrastynację, a w efekcie nie pozwala nam na realizację celów w zgodzie z naszymi standardami.

Spróbuj określić miary realizacji
swojego celu:



Porównania z innymi

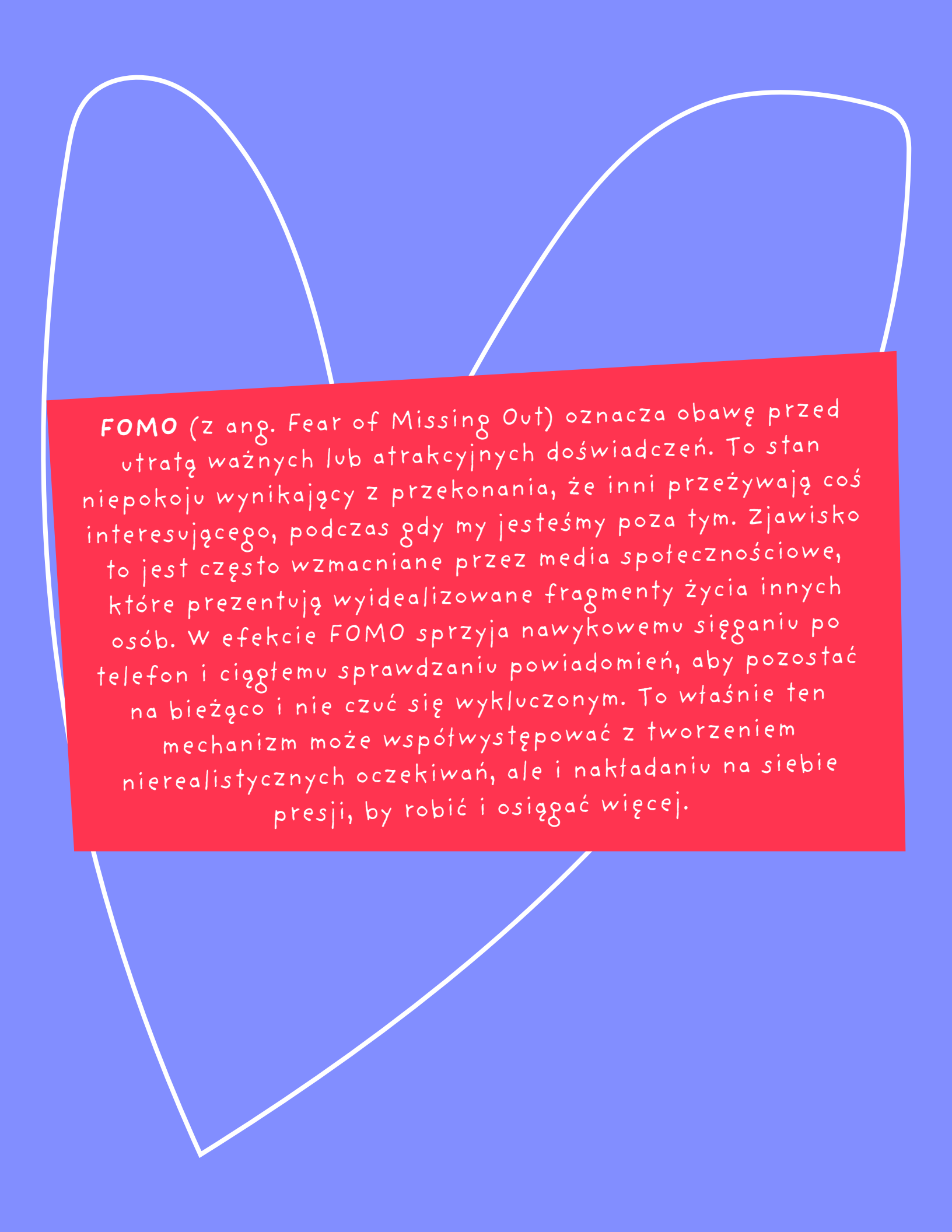
W opowieściach bohaterów tego e-booka często pojawiają się porównania z innymi, na przykład rówieśnikami, osobami z branży. Hasło „nie porównuj się” brzmi bardzo szlachetnie, jednak wedle teorii porównań społecznych jest to niemożliwe. Ludzie zdobywają wiedzę o sobie, dokonując porównań z innymi. Wyróżniamy dwa kierunki porównań – porównania „w górę” (kiedy porównujemy się do kogoś, kogo uznajemy za lepszego od nas pod względem jakiejś cechy czy umiejętności) oraz „w dół” (kiedy porównujemy się z kimś, kogo wyniki są gorsze od naszych). Porównania „w górę” mogą sprzyjać motywacji do rozwoju, jednak jeżeli standard porównań jest zbyt wysoko, mogą obniżać samoocenę i demotywować. Podobnie z porównaniami „w dół” – z jednej strony mogą pomóc nam poczuć

się lepiej, jednak mogą obniżać motywację do rozwoju. Co zatem jest kluczowe? Adekwatny standard porównań, tj. sprawdzanie, jak wypadam na tle kogoś, kto jest podobny do nas pod względem ocenianej zmiennej. Czy jeżeli dopiero co rozpoczęłam treningi biegowe, to zasadne jest porównywanie się z kimś, kto biega od roku? Czy faktycznie wiem, jaką drogę przeszła osoba, z którą się porównuję, by móc powiedzieć, że wypadam od niej istotnie gorzej? Czasem nie mamy dostępu do wielu informacji o osobach, do których się porównujemy. Zwłaszcza w wirtualnym świecie, w którym to przez pryzmat zdjęć porównujemy znane sobie tylko kulisy z cudzą świetnie wypielęgnowaną sceną feeda z Instagrama lub TikToka.

Skąd wiadomo, że to FOMO?

Media społecznościowe otworzyły przed nami nową rzeczywistość. Publikujemy nasze sukcesy, rzadziej porażki. Wstawiamy zdjęcia, wielokrotnie podrasowane odpowiednim filtrem, najczęściej pozując w doskonałej formie. Tworzymy pewną autoprezentację, pokazując się światu w określonym świetle. To naturalna tendencja – ludzie chcą wywierać wrażenie na innych i budować swoje postrzeganie także bez social mediów. Potrzeba aprobaty społecznej czy chęć zrobienia dobrego pierwszego wrażenia to naturalne ludzkie tendencje. Jednak w starciu z angażującymi algorytmami zbudowanymi tak, by wciągały nas jak najdalej i najgłębiej, jesteśmy na straconej pozycji. Młodzi poniżej 25. roku życia mają konta w wielu mediach społecznościowych: zdecydowana większość z nich regularnie korzysta z Instagrama, Youtube'a i Facebooka (ok. 70%). Badanie CBOŚ wykazało, że im więcej czasu młodzi spędzają, przeglądając media społecznościowe, tym gorzej oceniają swoje zdrowie psychiczne. Dodatkowo młodzi poświęcający dużo czasu w ciągu dnia mediom społecznościowych stanowią wyższy odsetek wśród deklarujących, że często w ciągu ostatniego roku czuli się nieszczęśliwi. Po co zatem kontynuują takie zachowania?





FOMO (z ang. Fear of Missing Out) oznacza obawę przed utratą ważnych lub atrakcyjnych doświadczeń. To stan niepokoju wynikający z przekonania, że inni przeżywają coś interesującego, podczas gdy my jesteśmy poza tym. Zjawisko to jest często wzmacniane przez media społecznościowe, które prezentują wyidealizowane fragmenty życia innych osób. W efekcie FOMO sprzyja nawykowemu sięganiu po telefon i ciągłemu sprawdzaniu powiadomień, aby pozostać na bieżąco i nie czuć się wykluczonym. To właśnie ten mechanizm może współwystępować z tworzeniem nierealistycznych oczekiwań, ale i nakładaniu na siebie presji, by robić i osiągać więcej.

Lęki i zamartwianie

*A co jeżeli nic mi się nie uda,
a co jeżeli poniosę porażkę,
a co jeżeli...?*

Łańcuch zmartwień może ciągnąć się bez końca, a wraz z nim poziom lęku szybować w powietrze. Za zmartwieniami często stoją zniekształcenia poznawcze, czyli takie sposoby spostrzegania świata, które wypaczają rzeczywistość i wywołują nieadekwatne emocje. Jednym z takich zniekształceń jest katastrofizacja – niedoszacowujemy pomyślnych możliwości rozwiązania danego problemu, a koncentrujemy się wyłącznie na najgorszym scenariuszu. Wraz z napięciem emocjonalnym wzbudza się nasze ciało, co może powodować nawet napady paniki. W przypadku narastającego lęku warto zaobserwować swoje myśli i sprawdzać, czy są naznaczone katastrofizacją, czy mają charakter realnej obawy, czy wyobrazonego scenariusza?

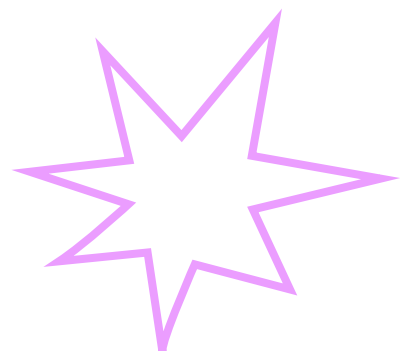
Kiedy zmagasz się z myślami o charakterze zamartwiania, zastanów się:

- * Czy to realna tu i teraz obawa, czy wyobrażenie?
- * Czy rzeczy, którymi się martwię, faktycznie się wydarzają? W jakim stopniu?
- * Czy jest coś, co mogę z tym zrobić?
- * Na ile prawdopodobny jest ten katastroficzny scenariusz?

Dobrymi strategiami przerywania błędnego koła lęku jest praktyka uważności, ćwiczenia relaksacyjne, czy też konfrontowanie tego, czego się obawiałam z tym, co naprawdę się wydarzyło. Dzięki temu mamy szansę doświadczyć, że wiele rzeczy, którymi się martwimy (poświęcając na to czas, napięcie i energię), w wielu wypadkach wcale się nie wydarza, a nawet jeżeli po drodze pojawiają się wyboje, to nie są one bliskie katastroficznych wizji snutych w ciągu zmartwień.

Wyznaczanie celów

Mamy tendencję do skupiania się na efektach, zapominając o tym, że do każdego sukcesu wiedzie pewna droga. To ważne, by umieć tę drogę nakreślić, inaczej będziemy błądzić po meandrach wizji owego powodzenia bez mapy i nawigacji. Stawiane sobie cele powinny być konkretne, realne, mierzalne, osiągalne i określone w czasie. Czy cel „chcę wieść dobre życie” spełnia te kryteria? Niestety nie: jest zbyt ogólny, nie ma określonych miar – dla każdego „dobre życie” może oznaczać zupełnie coś innego, a także trudno jest nadać mu czasowe ramy. Jeżeli ściga Cię lawina presji, postaraj się jej przeciwstawić, diagnozując najpierw jej elementy, a następnie budując strategię przeciwdziałania: czego potrzebujesz tu i teraz oraz jak możesz to osiągnąć? Ubieranie celu w odpowiednie miary i realia pomoże Ci wskazać drogę do jego osiągnięcia, realizacji swoich planów i potrzeb oraz lepszego samopoczucia.



A gdyby tak spojrzeć na siebie życzliwym okiem?

W trudnych sytuacjach w głowie może uruchamiać się głos wewnętrznego krytyka. To bardzo ważne, żeby słuchać go z przymrużeniem oka. Nie zachęcam do braku krytycyzmu, jednak krytyk niekiedy odgrywa główną rolę na naszej osobistej scenie, wpędzając w kulisy innych ważnych aktorów wewnętrznego dialogu. Warto zadbać o równowagę i zaprosić na scenę adwokata, wewnętrznego przyjaciela czy inny wspierający głos. Często patrzymy na siebie bardzo surowym okiem, a to na pewno nie wspiera ani naszego dobrostanu, ani motywacji do realizacji zamierzonych celów. Kiedy biczujesz się krytycznym głosem, zadaj sobie jedno pytanie:

co powiedziałabyś swojemu przyjacielowi/przyjaciółce,
gdyby był_a w podobnej sytuacji?

Czy również odnosiłabyś się do niego lub
do niej równie krytycznie?

Praca nad głosem, który dostrzega nasze starania, okoliczności, w jakich się znajdujemy, słucha potrzeb i zachęca do działania, jest kluczowa dla zachowania balansu, ale także regulacji emocji i podtrzymywania motywacji. Nie chodzi o pobłażanie, a wsparcie, którym możemy być także sami dla siebie.

Gorąco zachęcam do częstszego spoglądania na siebie życzliwym okiem. Relacja, którą mamy ze sobą, jest jedyną, w której będziemy na pewno i to do końca życia.

Warto zatem o nią zadbać.

Young Leosia

o presji



**W czasach szkolnych
odczuwałam spory stres
i presję. Mimo tego,
że byłam dobrą uczennicą
i czy zdawałam wzorowo
wszystkie egzaminy, czy
miałam dobre oceny na
koniec roku, to szkołę
pamiętam jako bardzo,
bardzo stresujący okres.**



Przede wszystkim ze względu na podejście nauczycieli i generalnie cały system szkolnictwa, jak i sposób, w jaki wszystko się w tej szkole odbywa.

Pamiętam, jak wszyscy nauczyciele straszili nas, żebyśmy przyzwyczaili się do tego, że w tej szkole jest tak strasznie, do wstawania codziennie o 6 rano, bo później, gdy pójdziemy do pracy, to dopiero zobaczymy, jakie życie jest straszne. Faktycznie, może ja jestem w trochę uprzywilejowanej pozycji, bo nie pracuję w korporacji i nie muszę wstawać codziennie z rana, żeby dojechać do pracy. Znałam też dużo osób, które mają podobne doświadczenia co ja ze szkoły i zawsze mówiły, że **nigdy nigdzie nie były tak zestresowane i nic nie stworzyło w nich takiej presji, jak właśnie szkoła.**



Wydaje mi się, że jest to przede wszystkim bardzo krzywdzące podejście nauczycieli i może w ogóle całego systemu do tego, jak dzieci czują się w tej szkole. Abstrahując od tego, są jeszcze kwestie relacyjne: różne grupki tworzące się w szkołach, dzieci wykluczające inne dzieci z tych grup, dzieci dzielące się na te, które są niby cool, i na te, które niby nie są cool.

Szkoła stwarza na pewno ogromną presję i wspominam ten czas w ogóle jako bardzo traumatyczny w moim życiu. Pamiętam taką sytuację z nauczycielem od polskiego, który nie chciał mnie w ogóle dopuścić do matury, a później zdałam maturę rozszerzoną z polskiego na **92%**. Więc wydaje mi się, że podejście niektórych nauczycieli i ta presja, którą oni tworzą, są trochę przesadzone.

Uważam, że przydałaby się rewizja całego systemu, a dopóki tego nie ma, to trzeba sobie jakoś radzić... Myślę, że trzy czwarte, jeśli nie więcej osób, z którymi rozmawiam na temat czasu szkoły, mówi, że to był

najgorszy ich okres w życiu pod względem ilości stresu, presji i obowiązków, z których nie da się zawsze wywiązać naraz. Jako osoba, która zdawała maturę 10 lat temu, mogę z ręką na sercu powiedzieć, że nic mnie tak w życiu nie strauumatyzowało jak właśnie tamten okres. I uważam to za totalną bujdę, co mówili wtedy nauczyciele o tym, że w życiu będzie tak ciężko jak w szkole i że ludzie będą ode mnie jeszcze więcej wymagać. Nie do końca tak to wygląda, a uważam się za osobę bardzo ambitną, która zawsze robi więcej niż mniej i pracuje praktycznie 24 godziny na dobę: ciągle myśli o tym, co można jeszcze zrobić, w jaki nowy projekt wejść, co nowego zacząć, z jaką artystką zacząć pracować itd.



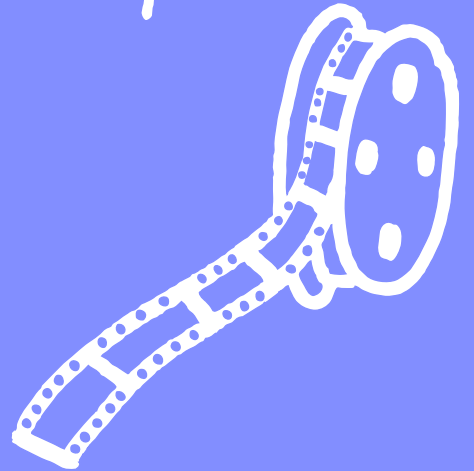
Dlatego uważam, że trzeba o tym mówić głośno, że nasz system szkolnictwa nie jest idealny i na pewno można by było w nim coś ulepszyć, żeby młodzi ludzie nie czuli się aż tak zestresowani. Pamiętam, że w tamtym okresie głównie odczuwałam stres. **Stres tak duży,** że aż czasami zawalałam przez to obowiązki, bo w natłoku różnych spraw nie potrafiłam tego jakoś oddzielić. Zamiast, na przykład, zrobić jedną rzecz, a zawalić dwie pozostałe, nie miałam w sobie motywacji, żeby zrobić jakąkolwiek z nich, bo byłam przytłoczona ilością tego, co w danym momencie trzeba było przygotować do szkoły.

Dodatkowo jako osoba, która przez całe życie chodziła na jakieś zajęcia dodatkowe, czy do szkoły muzycznej, czy na zajęcia wokalne, taneczne, aktorskie, też uważam, że nasze szkoły nie wspierają osób, które mają inne pasje poza szkołą. Borykałam się z tym całe życie, że muzyka była dla mnie zawsze najważniejsza i wszystkie zajęcia dodatkowe stawiałam jednak na pierwszym miejscu, więc musiałam pogodzić obie szkoły. Żaden mój nauczyciel nie patrzył na mnie przez pryzmat tego, że chodzę na jakieś

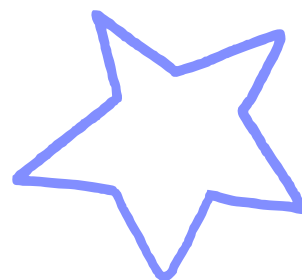
zajęcia dodatkowe, mam drugą szkołę, szkołę muzyczną. Sama musiałam sobie z tym wszystkim poradzić i nie miałam przez to jakiegokolwiek taryfy ulgowej, a tym bardziej wsparcia nauczycieli. Może, z tego, co pamiętam, w podstawówce było coś takiego, że dzięki dodatkowym zajęciom miałam szóstkę z muzyki. Ale w gimnazjum czy w liceum, to w ogóle nie było brane pod uwagę. Wydaje mi się natomiast, że właśnie te wszystkie zajęcia dodatkowe i czas, który poświęciłam dodatkowo na kształcenie się w innych kierunkach, tak naprawdę spowodował, że jestem w tym miejscu w życiu, gdzie jestem teraz. Myślę, że to też się powinno zmienić, bo wiadomo, że nie każdy musi być od razu muzykiem, ale jeśli ktoś jest bardzo zaangażowany w jakąś konkretną dziedzinę, w jakieś zajęcia, jak sport, muzyka, to potrzebne jest wsparcie po to, żeby mógł dalej rozwijać swoje dodatkowe pasje, które być może w przyszłości będą decydować dużo bardziej o jego sukcesie niż te podstawowe przedmioty.

Hugo Tarres

o presji



Chciałbym zacząć od tego, że ostatnio znalazłem świadectwo licealne z trzeciej klasy. I byłem w gigantycznym szoku, ponieważ zapomniałem o tym, że ja przecież ukończyłem liceum z beznadziejnymi ocenami. Wydawało mi się, że mam jakąś wiedzę i inteligencję, a ten dokument mówi, że chyba jednak w tamtym okresie tego nie było.



Oczywiście to jest żart, bo oceny o niczym nie świadczą. Ja miałem jakieś swoje rzeczy, swoje studia, na które nie potrzebowałem ocen, więc to mnie w tamtym momencie nie obchodziło. No ale dokumenty chyba zostają i później będą świadczyć o czymś przyszłym pokoleniom. „**No cóż, słuchaj wnuczku, masz głupiego dziadka**”. W każdym razie - jest to trudne.

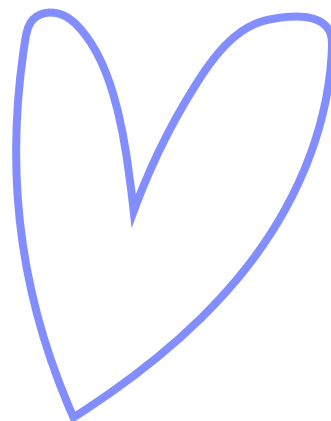
Ja jeszcze przechodziłem przez gimnazjum i będąc w podstawówce nie myślałem o tym, jaka powinna być moja przyszłość. A wiem, że dzisiejsza młodzież w systemie edukacji tak ma. Więc poziom stresu, jaki miałem, pewnie się u niej duplikuje w takiej sytuacji. Jest to na pewno trudne i sercem jestem z naszą młodzieżą, żeby decydowała dobrze.

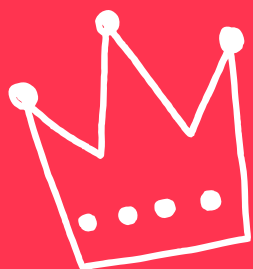
Natomiast takie myślenie perspektywiczne o życiu jest zdecydowanie stresem. To jest decyzja życiowa, stres związany z tym, gdzie pójść na studia. Wybierając kierunek liceum, w pewnym sensie wybiera się już kierunek studiów i wybiera się swój kształt. Tożsamość nabiera formy, a ja w tym wieku nie wiedziałem do końca, czy moje marzenie uda się spełnić, i też miałem poczucie, że może powinienem pójść w ślady mojej rodziny i być trochę bardziej na przykład „prawniczy”. Sposoby wyparcia tego stresu były różnorakie, niekoniecznie zdrowe...

Szczególnie w liceum otwierają się nowe znajomości, otwiera się też niestety zainteresowanie używkami. I to nieważne, w którym liceum się jest. Ja byłem w dosyć dobrym liceum, w takim w top 10, ale byłem też w gorszych szkołach, a nastawienie do używek się praktycznie nie zmieniało. Nawet powiedziałbym, że wzrastało z napięciem wśród uczniów. Ale **to nie jest dobry sposób radzenia sobie ze stresem.** Wydaje mi się, że najsilniejszą kartą, jaką młodzi ludzie mają w sytuacji nieustannego stresu, wymagań, obietnic, oczekiwań, jest to, że jesteśmy w grupie i trzymamy się w tym razem. Żyjemy w tak intensywnych czasach, że trzeba mieć dużo siły. I życzę wam, żebyście tej siły mieli jak najwięcej. A cytując Szekspira :

**„Sił mi trzeba sporo, ale moje siły
z miłości się biorą.”**

Tu postawię kropkę, trzymam za was kciuki i wszystkiego dobrego.





Waima

o presji



Czym jest presja?

Wiele lat zastanawiałem się nad odpowiedzią, aż w końcu nie tak dawno doszedłem do konkretnego wniosku. Presja to moment, kiedy masz wrażenie, że musisz być kimś innym, niż jesteś, żeby być wystarczającym. Objawia się stresem, lękiem, wewnętrznym buntem, który często potem uzewnętrznia się udawaniem kogoś i chowaniem emocji.

Ma ona wiele źródeł. Rówieśnicy, którym może według nas wiedzie się lepiej, prowadzą lepsze życie, które w naszych oczach chcielibyśmy mieć? Często pochodzi od rodziców, którzy wymagają od nas, żebyśmy poszli jakąś konkretną drogą, która pasuje im, nie zważając na to, co my sami mamy w głowie. Pojawia się w szkole jako system ocen, ustawianie cię w rzędku i porównywanie do ogółu. Z mojego doświadczenia polska szkoła tłumi Twoją indywidualność i nakłada na wszystkich te same oczekiwania, podczas gdy w rzeczywistości każdy z nas jest inny.

Odkąd przychodzimy na świat, jesteśmy porównywani. Czy to my sami porównujemy się do innych, czy to ktoś porównuje nas do innych. To właśnie presja powoduje zagubienie. Jest kilka możliwości tego, jak ktoś na nią reaguje. Jedni radzą z nią sobie bez problemu, jedni ukrywają ją tak dobrze, że nie sposób poznać, że w ogóle się z nią zmagają, jedni od niej uciekają. Ci ostatni często nie wiedzą, że ulga z tym związana jest tylko chwilowa i pogłębia problem. Często to właśnie presja powoduje wejście w nałogi, złe nawyki, złe towarzystwo, bo daje nam to chwilowe uczucie ulgi czy przynależności, ale koniec końców źle wpływa na nasze życie. W moim była zawsze.



**Oczekiwano ode mnie,
że dopasuję się do reszty.
Czy to w szkole, czy to
w życiu. Zawsze czułem,
że mam swoją własną
drogę, a świat usilnie
próbował dopasować
mnie w ramy, w które
nie pasowałem.**



Gdy zacząłem liceum, wtedy do mnie doszło. Zdałem sobie sprawę, że jedyną presją, jedynym rodzajem presji, na jakiej istnienie mogę sobie pozwolić, jest ta, którą ja sam pokazuję sobie. Presja, by być dokładnie takim, jakim chcę, i robić dokładnie to, czego chcę. Zrozumiałem, że presja z zewnątrz w moim przypadku tylko stłamsi mój ogień i spowoduje, że zgasnę. Nie mogłem na to pozwolić.

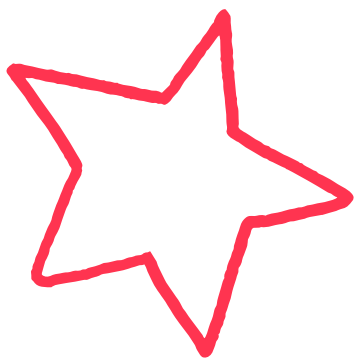
Pojąłem, że nikt nie może wpływać na moją wizję świata. Właśnie od tego się zaczęło. To był ten pierwszy błysk: „**halo, to jest MOJA droga, nie ich**”. Wizja tego, jaki chcę być. Moment, w którym przestałem być produktem cudzych oczekiwań, a zacząłem być autorem własnej rzeczywistości. Zrozumiałem, że chcę dzielić się nią z innymi ludźmi - na początku może mniej świadomie, z czasem zrozumiałem, jaki jest w tym cel. **Celem jest choć trochę zmienić świat poprzez pokazanie ludziom, że mogą marzyć o wszystkim.**

Do mnie przyszło to akurat wtedy. Ale to nie jest warunek. Do niektórych przychodzi to bardzo wcześnie, do niektórych późno. Niektórzy zastanawiają się, kim chcą być przez wiele lat, żeby potem nagle to odkryć. Nie każdy jednak ma to szczęście złapać ten błysk. Niektórzy żyją, umierają i nigdy nie sprawdzają, co mają w środku, zamykają się na swój wewnętrzny głos, który podpowiada im, jakie to życie powinno być, bo wciąż chcą tylko zadowolić kogoś za oknem. Ci ludzie niestety nie wygrali z presją.

Presja jest na nas wywierana od dziecka, ale to od nas zależy, czy jesteśmy w stanie świadomie do niej podejść i przekierować tę energię, która z niej płynie, na działanie.

Dziś, parę lat po tym, gdy skończyłem szkołę, poszedłem swoją drogą i skupiłem się na tym, by wypełniać swoją misję, presja wciąż jest ze mną. Dalej istnieje w jakimś zakamarku umysłu, mówi mi, że mogę być jeszcze lepszy, budować więcej rzeczy, wyglądać lepiej, działać wydajniej. Po tych paru latach na drodze kariery muzycznej nauczyłem się, że presja nie musi mnie dotykać, jeśli podejść do niej jak do narzędzia. Te myśli, które generuje, mogą tylko pchnąć mnie do przodu. Jeśli jednak źle się z nią obchodzę, to mogą zrobić mi krzywdę.

Presja to potężne, ale też niebezpieczne narzędzie, którego istnienia nie wyzbędziemy się nigdy, więc lepiej zrozumieć jego działanie i nauczyć się go używać. Nadal czasami zdarza się, że z nią przegram. Poprzedni rok był dla mnie najcięższym ze wszystkich, odkąd zacząłem robić muzykę. To wtedy kontrola nad nią wyslizgnęła mi się z rąk. Niepowodzenia, złe zrządzania losu, plany, które nie wypaliły, spowodowały, że straciłem panowanie i znów poczułem się zagubiony. Wydaje mi się, że to wtedy dałem tej presji wejść sobie na głowę.



Nie boję się o tym mówić, bo jestem człowiekiem i żyję po raz pierwszy, jak każdy, kto czyta ten tekst. Jeżeli choć jedna osoba poczuje się przez to lepiej, poczuje, że nie jest w tym sama, to dla mnie jest to sukces większy niż każdy hit, który nagrałem.



Najważniejszym komunikatem, jaki chciałbym przekazać czytelnikom, jest to, że presja jest nieodłącznym elementem naszego życia, ale możesz wykorzystać ją na swoją korzyść. To wszystko naprawdę siedzi w tobie. Musimy być świadomi jej obecności, ale stać na wysokości zadania i być pewnym tego, jak chcemy iść, kim chcemy być, jakie wartości chcemy

wyznawać. Jednocześnie, gdy stracimy kontrolę, to nie koniec świata - wszystkim się to zdarza. Zawsze możesz ją odzyskać, nauczyć się na błędach i iść dalej, silniejszy niż kiedykolwiek. To jest dla mnie najważniejsze.

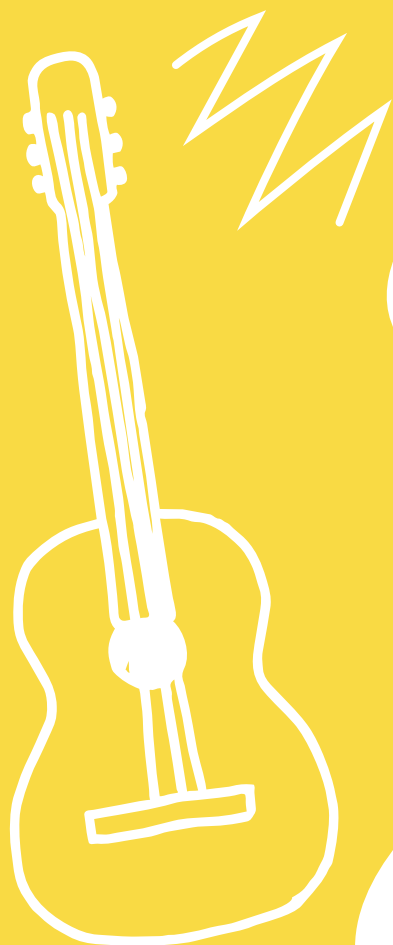
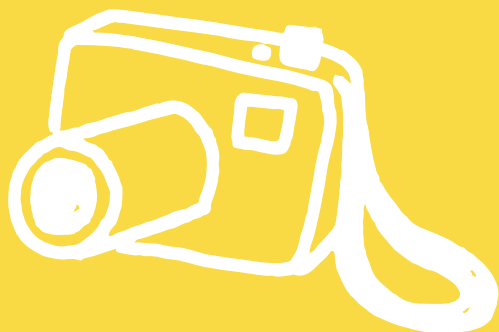
Muzyka - zacząłem ją robić jako małolat, by odrzucić od siebie presję otoczenia, może trochę po to, by pokazać swoją indywidualność. Dziś już wiem jednak, jaki był główny powód. Najważniejsze dla mnie jest to, by ludzie, zdejmując z siebie presję, zrozumieli, że mogą być kimkolwiek, kim tylko sobie wymarzą. Może brzmi to płytko, ale taka jest prawda. I radzenie sobie z presją, zrozumienie jej, pozwolenie jej istnieć i zamiast walczyć z tą falą - płynięcie na niej - to jest najważniejsze w życiu każdego z nas.

Serio, to gamechanger.

**Więc mordko, nie dawaj się presji,
świat stoi przed Tobą otworem! ;)**

Stan Zapalny

o presji



W okresie liceum odczuwałem ogromną presję, którą sam sobie narzuciłem. Czułem, że czas ucieka i że muszę zacząć budować swoją karierę muzyczną, zanim będzie za późno. Ta potrzeba działania wynikała w dużej mierze z moich doświadczeń po udziale w programie „The Voice Kids”, gdzie poznałem wiele osób, które szybko rozwijały swoje kariery. Widziałem ich sukcesy, co potęgowało moją wewnętrzną presję. Mimo że byli ode mnie młodszy lub w moim wieku, osiągnęli już wiele, a ja czułem, że muszę dorównać ich tempu. Stawiałem sobie coraz to nowe wymagania, co prowadziło do ogromnej presji. Z perspektywy czasu mogę stwierdzić, że była ona całkowicie niepotrzebna.

Gdy w końcu udało mi się podpisać kontrakt na pierwszą płytę, pojawiła się kolejna fala oczekiwań. Musiałem zmierzyć się z myślami takimi jak: **„ten utwór musi zdobyć określone zasięgi”, „ten utwór powinien trafić do radia”**, co tylko zwiększało moją presję. Te dążenia były niezdrowe i w pewnym sensie wpływały na moją twórczość. Wydaje mi się, że tworzyłem muzykę pod konkretne oczekiwania, a nie w pełnej zgodzie ze sobą. Choć lubiłem tę muzykę wtedy i lubię ją także teraz, wiele rzeczy zrobiłbym dziś inaczej, gdybym nie był pod wpływem takiej presji. Z drugiej strony, to właśnie ona motywowała mnie do działania, skłaniając do regularnego publikowania treści, na przykład na TikToku, aby dbać o swoją karierę.

Innym źródłem presji był zagraniczny wyjazd na wymianę do Francji w trakcie liceum. Musiałem nauczyć się języka na poziomie umożliwiającym zdanie certyfikatu w zaledwie sześć miesięcy, a równocześnie przygotowywałem się do wydania mojej pierwszej płyty na winylu w Polsce. To był kolejny trudny okres.



Rówieśnicza presja, w takim stopniu, w jakim doświadczają jej moi rówieśnicy, trochę mnie ominęła. Była jednak ta związana z karierą muzyczną, co też odbijało się na moim życiu towarzyskim – często brakowało mi czasu na normalne relacje. Muzyka jest moją ogromną pasją, więc nie narzekałem, ale bywało trudno.

W aspekcie fizycznym także zauważyłem wewnętrzną presję związaną z wyglądem. Zmagam się z problemami skórnymi do dziś, a bycie w świetle reflektorów, częste sesje zdjęciowe i aktywność publiczna nie ułatwiały mi samoakceptacji. Często słyszałem komentarze typu: „**weź coś z tym zrób**”, co tylko potęgowało moją presję, bo przecież dbałem o cerę, a problemy nie znikają z dnia na dzień. Do tego dochodziła jeszcze presja dotycząca posiadania „idealnego ciała”. Choć wiedziałem, że aktywność fizyczna jest istotna i zdrowa, miałem wrażenie, że istnieje różnica między zdrowym ciałem a idealnym ciałem promowanym w mediach społecznościowych. Jednak ta presja trochę napędzała mnie do działania, żeby zadbać o swoje zdrowie i aktywność fizyczną, na przykład chodząc na siłownię.



Więc tej presji było naprawdę sporo w różnych aspektach mojego życia, ale wydaje mi się, że zawsze była ona też mocno połączona z motywacją, dzięki której jestem w tym miejscu, w którym jestem. Trochę jej zawdzięczam, ale też często wpływała na mnie bardzo negatywnie. Teraz potrafię już radzić sobie z nią zdecydowanie lepiej i bardziej skupiać się na tym, co jest dla mnie ważne, i na czym mi zależy, a nie na tym, co dyktuje mi presja!

Bryska

o presji



W moim liceum presję wywoływało przede wszystkim to, że – wiadomo – dziewczynki zawsze „powinny” być przykładne, perfekcyjne i dobrze się uczyć. Istniało więc silne społeczne oczekiwanie, że skoro jestem dziewczyną, to będę mieć świetne wyniki, i to wywierało na mnie sporą presję. Niestety, dochodziła do tego także kwestia hejtu, który bardzo mocno na mnie wpłynął. Była to presja idealnego wyglądu, a ja daleka byłam od tego oczekiwanego ideału. Ważyłam prawie sto kilogramów – dokładnie dziewięćdziesiąt osiem i osiem – przez co zostałam wykluczona z mojej grupy rówieśniczej.

Moi koledzy i koleżanki potrafili się nade mną znęcać, a zdarzało się, że także nauczyciele nie byli wobec mnie fair. Myślę, że to wszystko wywoływało we mnie ogromną presję – presję dążenia do idealności, do perfekcji, której przecież nie da się osiągnąć. Dziś wiem, że nie ma sensu próbować zadowolić wszystkich, bo ostatecznie i tak nie zadowolimy nikogo, a jedynie zniszczymy siebie.



**Najważniejsze jest to,
by budować pewność
siebie, pamiętać, że nasza
wartość jest w nas
– nawet jeżeli ukryta
gdzieś głęboko... to dalej
tam jest! Trzeba odnaleźć
ten pierwiastek, to małe
światełko i pozwolić mu
świecić coraz jaśniej.**



Miłosz Kozikowski



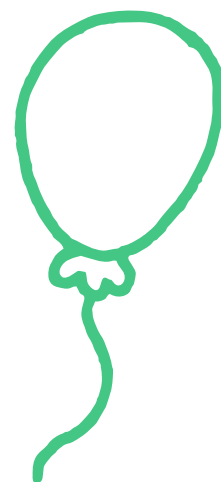
o presji



Moja szkoła w swoim motto nieustannie powtarzała, że „wśród jej uczniów nie ma przeciętniaków”. Rzeczywiście, towarzyszyła temu presja wyników maturalnych czy atmosfera tego, że dostając czwórkę, można było usłyszeć: **„tym razem słabo ci poszło”**. Zewsząd byliśmy też zachęcani do brania udziału w kołach zainteresowań, olimpiadach czy zawodach sportowych, co było niesamowicie motywujące i cenne. Grunt to mieć sukces już teraz. Ale ja jeszcze nie wiedziałem, co mnie najbardziej interesuje, co chciałbym rozszerzać na maturze, w co chciałbym się zaangażować, czym wypełniać swoje życie. Szeroka oferta szkoły dawała możliwości, ale jednocześnie utrudniała wybór. Robiłem rzeczy na 101% i starałem się bardzo... ale to, czego oczekiwałem, nie przychodziło.

Czułem się dziwnie, przyglądając się swoim niektórym kolegom, którzy już wiedzieli – dostawali świetne oceny, mieli swoje ulubione przedmioty, rozczytywali się w historii i notowali wysokie miejsca w olimpiadach, programowali ciekawe aplikacje komputerowe, pisali swoje pierwsze wiersze czy zdobywali medale konkursów chórów albo zawodów sportowych. Faktycznie, dobrze wpisywali się w szkolne motto. Ale czemu ja tak wielu rzeczy jeszcze w swoim życiu nie byłem pewny? Czy coś robiłem źle? Czy oni posiadli jakąś tajemną wiedzę, do której nie miałem dostępu?

Wielką pokusą była dla mnie pewnego rodzaju chęć przeskoczenia kilku stopni rozwoju osobistego, żeby już się określić. Żeby już wiedzieć, kim się jest i będzie, w czym jestem dobrym, a w czym fatalnym. Towarzyszyło temu upraszczanie sprawy: **„Tego się nigdy nie nauczę, tego nie potrafię, to mi nie wyjdzie”** albo **„W tej umiejętności nigdy nie będę taki jak ktoś inny”**. Takie myślenie sprowadzało mnie do największej pułapki rozwoju osobistego młodego człowieka – odejścia od odkrywania siebie



w drodze upodabniania się do innych. Upodabniania się, czyli mierzenia siebie **CZYJĄŚ** miarą, powtarzania **CZYICHŚ** schematów w myśleniu o sobie i bazowania na **CZYICHŚ** przekonaniach o tym, co potrafię, a czego nie. Bo skoro komuś się udaje coś już mieć, a mnie jeszcze nie, to może powinienem robić to, co inni, tak jak inni... i przede wszystkim słuchać ich krytyki. Na pewno jest prawdziwa.

Takie uproszczenie ogromnie ułatwia sprawę samooceny, ale też ciociom czy babci, wypytującym niecierpliwie o moją przyszłość. Mimo że opieram się na fałszywych miarach, ocenach, przekonaniach i oszukuję siebie, to chociaż wiem o sobie więcej i jestem spokojniejszy. Co prawda, gdyby ktoś wytłumaczył mi coś chwilę dłużej, to czułbym się już z tym znacznie inaczej – lub gdyby po prostu trafił mi się taki dorosły, który rozkochałby mnie w którymś przedmiocie, byłbym już zupełnie innym człowiekiem. O tym nie pamiętałem, bo trzeba w końcu stąpać twardo po tym, co się ma. Masz dwa plus – jesteś skreślonym matematykiem ever. Nie potrafisz już dzisiaj grać 27 etud Chopina – nawet nie myśl o przyszłości w muzyce. Nie rozumiesz układu mitochondrium – nie odkryjesz nic w biologii.

Jeśli towarzyszy temu (upodabnianiu się do miar czy przekonań innych i upraszczaniu swoich własnych cech) jeszcze atmosfera porównywania się, napędzana przez niemiarodajne szkolne oceny i motywacje dorosłych poprzez premiowanie konkretnych, ulubionych uczniów... wchodzi gdzieś wtedy bocznymi drzwiami do głowy „motywująca” myśl o własnej powolności, słabości. Jakby się było znacznie cięższą niż inni planetą naszego uniwersum.

**Moc w słabości się doskonali.
Ale musi być to słabość twórcza.**



Dziś taką naturalną niecierpliwość w stosunku do siebie – presję na siebie, by siebie zrozumieć – traktuję z wyrozumiałością. Wiem, że życie w różnych wątpliwościach i niewiedzy co do tego, co potrafię, kim się staję i będę, **jest naturalne**. Grunt to być elastycznym i nie zamknąć siebie w żadnej jednej określonej wizji. Mogę przecież mieszać dziedziny, tworzyć kreatywne i nieszablonowe projekty, szokować dorosłych, gotować pyszną zupę i przypalać dwie następne. Wciąż nie widzę drogi przed sobą i wciąż chciałbym zrozumieć swoje powołanie. Ale wiem, że całkowicie nie odpowiem sobie na to pytanie nigdy, bo też nigdy żaden kot mi nie wytłumaczy, dlaczego biega i miauczy. Nie dlatego, że nie potrafi mówić, ale dlatego, że tak po prostu się dzieje. Da się to w pewien sposób wytłumaczyć, ale zawiera to w sobie też tajemniczy element, któremu po prostu warto zaufać i go uszanować.

Jeśli czegoś nie wiem dziś, prawdopodobnie nie jest mi to do niczego potrzebne. Nieustanne napięcie wywierane na samego siebie, by już teraz znać siebie lepiej i być kimś więcej, odsyłam gdzie pieprz rośnie. Korzystam w swoim (!) tempie z przeróżnych możliwości rozwoju, próbując się zobaczyć w wielu dziedzinach, przy wielu ludziach i miejscach świata – po to, by siebie odkryć.

Porażka i słabe dni nie odbijają mnie od ściany. Uświadamiają jedynie złożoność wszystkiego.

I ja także pozostanę na zawsze jedną z miliardów największych tajemnic świata.

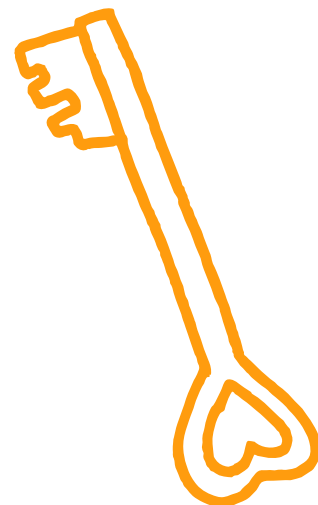
Michalina Popko

o presji



Chodząc do gimnazjum w małej miejscowości, miałam ogromną ambicję. Moim celem było dostanie się do liceum w Warszawie, które postrzegałam jako bramę do lepszej przyszłości. Intensywnie angażowałam się w różne aktywności społeczne, brałam udział w każdym konkursie, o którym usłyszałam, i spędzałam długie godziny na nauce. Często zaniedbywałam relacje z przyjaciółmi, a moim jedynym priorytetem stał się sukces w nauce.

Presję, którą na siebie nakładałam, potęgowało to, że nie miałam wsparcia ze strony nauczycieli. Wiele osób nie wierzyło, że uda mi się spełnić marzenie o wyprowadzce do Warszawy. Na szczęście miałam rodziców, którzy mnie wspierali, czasami nawet starając się mnie trochę stopować, prosząc, żebym zwolniła. Wewnętrzna presja jednak wciąż miała nade mną władzę i nie potrafiłam się zatrzymać.



Kiedy w końcu udało mi się dostać do liceum w Warszawie, poczułam jeszcze większą presję. Zaczęłam obawiać się, że mogę zawieść siebie i innych, a także muszę udowodnić, że zasługuję na swoje miejsce w jednym z najlepszych liceów. Dla mnie słowa „z małej miejscowości” były naznaczone stygmatem, który chciałam przełamać. Dlatego od I klasy liceum zaangażowałam się na całego w działalność fundacji, w której później zaczęłam oficjalnie pracować zaraz po ukończeniu 18 lat, będąc w klasie maturalnej. Oprócz tego prowadziłam własne projekty społeczne, byłam przewodniczącą koła debatanckiego oraz wiceprzewodniczącą samorządu liceum. Równocześnie przygotowywałam się do olimpiady. Wszystko to tworzyło ogromną presję, która zaczęła mnie przygniatać.

**Zagubiłam się w tym wszystkim,
a moje priorytety zostały
zachwiane. Zamiast budować
relacje z innymi, coraz bardziej
skupiałam się na sukcesach.
Choć zdobywałam różne
wyróżnienia, nie czułam
satysfakcji — bardziej
wydawało mi się, że spełniam
oczekiwania, które sama
sobie narzuciłam, traktując
każdy sukces jak kolejną
rzecz do odhaczenia na liście
"to-do", a nie spełnione marzenie.**



Obudziłam się z tego szaleństwa dopiero wtedy, gdy zostałam przyjęta na studia na Uniwersytet Warszawski. Ku mojemu zaskoczeniu nie poczułam radości. Mając indeks z olimpiady, uznałam, że to wcale nie było takie wielkie osiągnięcie. Myślałam, że przecież mogłam się trochę bardziej postarać, zaryzykować i iść na studia za granicą, co wydawało mi się znacznie bardziej ekscytujące. Wtedy zrozumiałam, że przez cały ten czas nie czerpałam przyjemności z niczego z powodu ciąży na moich barkach presji.

Postanowiłam przestawić swoje priorytety. Zaczęłam spędzać więcej czasu z rodziną i przyjaciółmi, a także odkryłam przyjemność w podróżowaniu. Budżetowe wyjazdy, nawet te trwające zaledwie dwa dni, pomogły mi dostrzec, że życie to coś więcej niż bezwzględne zaspokajanie oczekiwań, które sobie narzucam. Uświadomiłam sobie, że nie wystarczy po prostu żyć – trzeba wszystko prawdziwie przeżywać.

Cześć Ciało

**Ciała prawda
o dojrzewaniu**