

JAK PRZESTAĆ PRZEJMOWAĆ SIĘ TYM, CO POMYŚLĄ SOBIE INNI?

**KOBIETA
NIEZALEŻNA**



Kobiety niejednokrotnie zadają sobie pytanie: „Co pomyślą inni?”. Bardzo często powoduje to, że nie decydują się na realizowanie swoich zamierzeń, planów, celów. Jeżeli Ty również blokujesz się w ten sposób przed podjęciem działania, koniecznie przeczytaj ten artykuł. Zawarłam w nim kilka wskazówek, jak sobie z tym poradzić.

Zaufaj mi – wiem, o czym mówię.

Funkcjonuję w przestrzeni internetowej i publicznej od wielu lat i spotykam się z różnymi komunikatami dotyczącymi mojej działalności. Są osoby, które mi kibicują i cieszą się, że wspieram innych w dążeniu do niezależności finansowej, że organizuję kursy online, szkolenia, wydarzenia. Są też tacy, którzy nie podzielają tych opinii, w związku z czym piszą do mnie wiadomości pełne nienawiści, agresji i pretensji o to, że burzę naturalny porządek świata, w którym miejsce kobiety jest przy garach.

Kiedyś próbowałam z tym walczyć. Teraz wiem, jak sobie radzić. Oto kilka wskazówek:

1. Zminimalizuj wpływ złośliwych komunikatów na Twoje działanie.

Jak to zrobić? Po pierwsze unikaj rozmów z ludźmi, którzy ukrywają swoją tożsamość. To podstawa. Jeżeli w Twoich mediach społecznościowych wypowiadają się osoby, które mają fałszywe konta, bez zdjęcia, bez nazwiska, wylewają żółć w miejscu, które należy do Ciebie, odetnij się od nich.

Bardzo długo nie mogłam pogodzić się z tym, że ktoś czerpie radość i satysfakcję z tego typu działalności. Wchodziłam w polemikę, ponieważ liczyłam na to, że skoro ta osoba ma inne zdanie na dany temat, oboje wyrazimy swój stosunek do rzeczywistości i skończy się na zwykłej dyskusji. Sądziłam, że pewne rzeczy wymagają doprecyzowania, wyjaśnienia, więc zabierałam głos. Wychodziłam z sercem na dłoni, a to serce było opluwane. Ile czasu i energii straciłam! A intencją takich osób jest właśnie zdobycie uwagi, dlatego tezy, które wypowiadają, są tak kontrowersyjne. Dawno przestałam z nimi dyskutować.

Teraz, gdy spotykam treści, w których brakuje szacunku, są za to wulgaryzmy i agresja, klikam „usuń” i „blokuje”. Nie rozmawiam z hejterami, nawet nie czytam do końca ich komentarzy. Jak powiedziała Margaret Thatcher – z terrorystami nie należy negocjować.

Ty również powinnaś się odciąć. Wiem, że potrzeba czasu, aby do tego dojrzeć. Ale ta decyzja przynosi wolność.

Dlaczego miałybyś pozwalać na to, aby ktoś obrażał Cię w sieci, zachowywał się wobec Ciebie agresywnie i wulgarnie, skoro nie pozwoliłabyś, żeby taka sytuacja miała miejsce w Twoim biurze? Musisz pozbyć się tych osób ze swojego otoczenia. Oczywiście wtedy usłyszysz komentarze typu: „Nie potrafi przyjąć krytyki”, „Blokuję tych, którzy nie myślą tak jak ona”, „Nie ma do siebie dystansu”. To jest zupełnie naturalne. Hejterzy dają sobie przyzwolenie na to, aby zachowywać się jak bydło, i uważają, że powinnaś to tolerować. Nie! Masz prawo zablokować tę osobę – bez zbędnych tłumaczeń. Masz nawet prawo skorzystać z pomocy adwokata, jeśli ta osoba przekroczy granice.

Często zdarzają się sytuacje, w których tego typu komentarze docierają do nas przez osoby trzecie. Ktoś zdradza Ci, że usłyszał coś na Twój temat, i próbuje wprowadzić Cię w zakłopotanie. Co wtedy zrobić? **Dąż do konfrontacji!** Powiedz: „Skoro mi to mówisz, chciałabym, abyś podał też źródło tej informacji. Dzięki temu



będę mogła się do niej ustosunkować. Fakt, że słyszałeś coś na mój temat, wcale nie znaczy, że osoba, która wygłosiła tę prawdę, faktycznie mnie zna. Być może to ktoś, komu podziękowałam kiedyś za współpracę, ktoś, kto ma interes w tym, aby wygłaszać niepochlebne informacje na mój temat. Oczekuję, że zdradzając mi tę informację, zrobisz to do końca, bo w przeciwnym wypadku wprowadzasz mnie w zakłopotanie – a czemu to ma właściwie służyć?”.

Nie poprzestawaj na tym. Gdy dowiesz się, o kogo chodzi, zapytaj: „Czy zgadzasz się, abym poszła teraz do tej osoby i wyjaśniła sytuację?”. Jeżeli informator nie przystanie na propozycję, powiedz: „Dlaczego w takim razie przekazujesz mi tę wiadomość? Co mam z tym zrobić? Nie jestem w stanie tego sprawdzić. Dlaczego boisz się konfrontacji?”. Możesz też zweryfikować lojalność tej osoby: „W jaki sposób zareagowałeś, gdy usłyszałeś tę informację? Uczestniczyłeś w plotkarskiej rozmowie czy powiedziałaś, że nie godzisz się na to, aby ktoś w ten sposób wypowiadał się o mnie za moimi plecami? Zachowałeś się jak mój przyjaciel czy jak tchórz?”.

Nie przyzwyczajaj ludzi do tego, że mogą przynosić Ci śmieci na Twój temat i nie brać za to odpowiedzialności. Ludzie będą Cię obgadywać, to zupełnie normalna sprawa, ale Ty nie musisz o tym wiedzieć.

2. Realizuj swój plan na życie.

Bardzo często słyszę, że kobiety cierpią w swojej relacji, ale boją się rozwodu, nie wierzą, ale boją się nie ochrzcić dziecka – wszystko dlatego, że obawiają się reakcji innych ludzi. Zastanów się, **co jest dla Ciebie ważne w opinii postronnych osób.** W czyich oczach się przeglądasz? Czyj plan realizujesz?

Ogólnie przyjęty plan na życie, akceptowany przez innych, zakłada, że chodzisz do szkoły, nie tylko uczysz się dobrze, lecz także pomagasz rodzicom, uprawiasz sport, uczysz się języków, grasz na fortepianie. Po skończeniu szkoły średniej idziesz na studia, uzyskujesz stypendium, po studiach zaręczasz się i w ciągu roku wychodzisz za mąż – oczywiście czekasz z seksem do ślubu. Po ślubie rodzisz dziecko, koniecznie syna, bo wtedy będzie on starszym bratem dla córki, która pojawi się w ciągu najbliższych dwóch lat. Jesteś perfekcyjną panią domu, matką, codziennie czekasz na swojego pana i władcę z kapiami w zębach. Realizujesz pewien stan-



dard. W niedzielę chodzisz do kościoła, potem do teściów na obiady. Latem jeździsz na wakacje nad morze, zimą – na narty.

Tego chcesz?

W Polsce jest stosunkowo niski poziom tolerancji dla ludzi, którzy chcą żyć inaczej, niż żyje statystyczna polska rodzina. Jednak im więcej ludzi zdecyduje się na to, żeby wyłamać się ze schematu i posłuchać siebie, tym szybciej to zrozumienie wzrośnie.

3. Zastanów się, kto częściej Cię swoją opinią.

Od kogo ta opinia pochodzi i dlaczego się nią stresujesz? Czy są to osoby, które mają kompetencje, aby się na podobne tematy wypowiadać? Najczęściej ludzie ci nigdy nie znajdowali się w tym samym położeniu. Wyobraź sobie sytuację, że pojawia się w jakimś szpitalu i chcę udzielić chirurgowi informacji na temat

tego, w jaki sposób powinien przeprowadzić operację – wyłącznie dlatego, że zobaczyłam jeden sezon *Dr. House'a*. Czy mam jakiegokolwiek kompetencje, aby pouczać lekarza?

Być może zdradziłaś komuś, że chciałabyś zacząć prowadzić firmę, a usłyszałaś, że się do tego nie nadajesz. Teraz pytanie: skąd ta osoba wie, że się do tego nie nadajesz? Czy ma doświadczenie w tej dziedzinie? Jest specjalistą, doradcą biznesowym? Zastanów się, czy realizuje ona plan na życie, który Ci imponuje, czy wyznaje takie wartości, jakie wyznajesz Ty. Tylko takimi ludźmi warto się inspirować. Jeżeli ktoś totalnie nie zna się na tym, o czym mówisz, bądź zupełnie inaczej odbie-

ra Twoje intencje, przesiewa je przez swoje wartości, to nie należy się przejmować. Przygotuj się na to, że inni ludzie będą się w ten sposób zachowywać. Uważam, że nie trzeba rozpoczynać z nimi dyskusji. Wystarczy, że powiesz: „Szanuję Twój punkt widzenia, ale mam inne zdanie na ten temat” – pod warunkiem, że rzeczywiście tę osobę szanujesz. Nie musisz się tłumaczyć – po prostu żyj dalej swoim życiem. Jeżeli ta uwaga okaże się ciekawa, podziękuj za inspirację i zakończ rozmowę.

4. Skąd wiesz, że inni w ogóle o Tobie myślą?

Moim zdaniem ludzie, którzy nie są Ci najbliżsi, dla których nie jesteś szczególnie ważna, tak naprawdę mają Cię gdzieś – po prostu zajmują ich własne zmartwienia, sprawy, marzenia. Interesują się Tobą wyrywkowo. Jeżeli ktoś darzy Cię sympatią, to od czasu do czasu spyta, co u Ciebie, ale nie opanowuje to w sposób szczególny jego myśli. Natomiast jeśli ktoś okazuje Ci antypatię, to tym bardziej nie powinnaś realizować jego planu na życie. Zwróć uwagę, jak to wygląda w przypadku osób publicznych. One ciągle popełniają gafy, a jednak wywołuje to tylko chwilowe wzburzenie, ponieważ ludzie nie mają czasu, by zajmować się ich życiem od A do Z. Są zaangażowani w swoje sprawy. Jeżeli usłyszysz, że jakiś aktor coś przekrobał – jechał pod wpływem alkoholu, spowodował stłuczkę – to czy rozmyślasz o tym cały dzień? Tak samo będzie w Twoim przypadku. To, co zrobisz, zajmie ludzi wyłącznie na chwilę. Jakie trzeba mieć ego, aby myśleć, że ludzie będą analizować Twoje poczynania dniami i nocami? Skomentują i zapomną o tym – bez względu na to, czy chodzi o coś pięknego, czy o coś złego. Nie jesteś pępkiem świata.

5. Wszystkim nie dogodzisz.

W Internecie można znaleźć grafikę, bardzo popularną, na której znajdują się osioł, mężczyzna i jego syn oraz widzowie – jako postronni komentatorzy wszystkiego, co się dzieje. Na początku mężczyzna i syn siedzą na osle, a ludzie komentują: „O, dwóch na jednym osle, zajadą go”. Chłopiec schodzi więc z grzbietu zwierzęcia, a wtedy pojawia się komentarz: „No tak, on jedzie na osle, a synowi kazał iść za sobą”. Gdy sytuacja zmienia się – i to syn siedzi na osle, a mężczyzna idzie za nim – mówią: „Ale gówniarz, sam siedzi na osle, a biedny schorowany człowiek idzie

obok". Kiedy obaj decydują się zejść z osła, słyszą: „Co za idioci! Mają osła, a idą za nim, zamiast na niego wsiąść”.

Ludzie patrzą na rzeczywistość przez pryzmat swoich wartości. Niektórzy nie wiedzą, że czasami pewne rzeczy warto przemilczeć, aby nie ranić innych osób. Kobiety nieustannie znajdują się pod ostrzałem złośliwych komentarzy. Zdecydowałaś się pójść do pracy parę miesięcy po urodzeniu dziecka? Za szybko! Przyznałaś, że kariera jest dla Ciebie ważna? Jesteś karierowiczką. Podjęłaś decyzję, że nie będziesz karmić piersią? Wyrodna matka z Ciebie. Będziesz stanowcza i asertywna? Nie powiedzą, że jesteś zdecydowana, tylko że jesteś zimną suką. To jest normalne, trzeba się z tym pogodzić.

Sama musisz przyznać, że masz swoje sympatie i antypatie – nie wszystko Ci się podoba. Za przykład mogą posłużyć gusta muzyczne. Każdy z nas lubi inne utwory, innych muzyków. To samo można powiedzieć o stylu wyposażenia wnętrz, samochodach, ubraniach, politykach. Każdy z nas ma na ten temat inną opinię. To wcale nie znaczy, że musimy ze sobą walczyć. Kim Ty jesteś w swoim wyobrażeniu, że masz ambicje, aby pasować całemu światu?

Jeżeli uczestniczysz w konferencji, szkoleniu, możesz na koniec stwierdzić, że nie odkryły one przed Tobą niczego nowego. A jednocześnie inna osoba, która dopiero rozwija swój biznes albo jest na wcześniejszym etapie niż Ty, może powiedzieć: „Wow, to mi bardzo pomogło”.

Pamiętaj, zawsze znajdzie się ktoś, komu nie będzie pasowało to, co robisz. Opinie, ocenianie i hejt to podatek od sukcesu. Jeżeli ktoś wypowiada się na Twój temat, to znaczy, że jest za Tobą. Gdyby był przed Tobą, nie odwracałby się, żeby spojrzeć na Ciebie, nie miałby czasu, aby komentować Twoje życie.

6. Zaczynaj od siebie.

Zdałam sobie sprawę z tego, że przestałam się bać opinii innych ludzi w momencie, w którym sama przestałam oceniać ich wybory. Zastanów się, czy nie za często i nie za szybko osądzasz to, jak ktoś wygląda, jakie ma poglądy, jaki sposób na życie wybrał. Spróbuj przyłapać się na takich rozważaniach.

Czy zdarza Ci się oceniać kogoś tylko dlatego, że pracuje w zawodzie, którego Ty nie rozumiesz? Czy w Twojej głowie pojawiają się agresywne komunikaty w stosunku do osób, które nie chcą założyć rodziny – albo wręcz przeciwnie, mają dużo dzieci? Jeśli zaczniesz to dostrzegać, przestaniesz się tak bardzo przejmować opiniami innych.

Na koniec – pytanie i kilka informacji

Jakie działania chciałabyś podjąć, ale tego nie robisz, ponieważ boisz się, że ludzie Cię skrytykują? Odpowiedz w komentarzu!

Jeżeli chcesz wesprzeć mnie w moich działaniach, subskrybuj mój kanał na YouTube. To pomoże mi go rozwinąć, a sądzę, że warto, bo przekazuję bardzo cenne treści.

Już niedługo rusza kolejna edycja kursu *Kobieta niezależna!* Jeżeli chcesz dokonywać solidnych zmian w swoim życiu, weź w nim udział – jak kilkadziesiąt tysięcy kobiet, które dzięki niemu dostały awans, podwyżkę, zmieniły pracę czy wprowadziły podział obowiązków w domu. Śledź informacje dotyczące kursu w mediach społecznościowych!

**DZIĘKUJĘ CI SERDECZNIE
I DO ZOBACZENIA
W KOLEJNYCH
MATERIAŁACH WIDEO!**

Kamila Rowińska

