# Nawyki i przyzwyczajenia - tekst audycji wyemitowanej w Radiu Andrychów

**Marek Nycz: Dzień dobry, raz jeszcze witam radiosłuchaczy, przy mikrofonie Marek Nycz, a razem ze mną w studio Pani Aleksandra Gancarz, dzień dobry.**

**Aleksandra Gancarz**: Dzień dobry, witam Państwa.

**Pani psycholog, jak zawsze we wtorki, będzie rozmawiać o naszych różnych uwarunkowaniach psychologicznych - powiedzmy to tak delikatnie. A dziś tematem będą nawyki i przyzwyczajenia.**

Taki dzisiaj temat wybraliśmy. Ja myślę, że może trochę przewrotny, bo tak naprawdę te nawyki i przyzwyczajenia traktujemy tak może per noga i nie przykładamy do nich większej wagi, a przecież tak naprawdę te nawyki regulują nasze życie i właściwie wpływają na to, jak my funkcjonujemy, jak żyjemy na co dzień. Nawet, w pewnym sensie, na nasz sposób myślenia. Nie uświadamiamy sobie...

**On też jest nawykowy.**

Tak. Zresztą jest takie przekonanie "Czy skorupka za młodu nasiąknie", prawda? I tłumaczymy się czasami tymi naszymi różnymi złymi przywarami czy złe nawyki tłumaczymy tym: "No cóż, tak żeśmy się przyzwyczaili". I tak sobie odpuszczamy pewne rzeczy, bo w zasadzie "Taki mamy nawyk", prawda? Tak mówimy. Ale co to tak naprawdę jest nawyk? To jest taki utrwalony sposób albo zachowania, albo utrwalony sposób myślenia, coś, co robimy zupełnie mechanicznie i zupełnie nie kontrolując tego. To tkwi głęboko w naszej podświadomości i ta podświadomość w zasadzie kieruje bardzo naszym postępowaniem. Zobaczmy, jak wygląda taki nasz dzień. Rano wstajemy, nawykowo idziemy do łazienki, bo mamy nawyk higieny. Od dziecka nas tutaj kształtują, oczywiście w naszej kulturze. Potem idziemy tacy półprzytomni do kuchni, zaparzamy kawę i tam ktoś zwróci uwagę "Od kawy zaczynasz?". "No cóż, taki mam nawyk" - znowu mamy tłumaczenie.

**I tak, Pani Olu, siedem razy w jedną stronę, siedem razy w drugą stronę, pamięta Pani tego gościa?**

Tak, tak. I taki mamy nawyk.

**Cały ten film jest na tym oparty.**

Tak, oczywiście, i proszę bardzo. Tłumaczymy to wszystko naszymi nawykami. Ale czy tak rzeczywiście musi być? Zastanówmy się, czy my rządzimy tymi nawykami, czy te nawyki rządzą nami. Bo tak, mówię, tłumaczymy sobie różne nasze postępowanie, sposoby myślenia "Bo ja się tak przyzwyczaiłem, bo ja tak mam". Ale tak naprawdę...

**Ale czasami mówimy "Bo tak lubię".**

Ale "Bo tak lubię", to tak naprawdę „Przyzwyczailiśmy się”.

**Ale to tak sam sobie wmówiłem, że to lubię.**

Na przykład, no właśnie. "Bo to lubię". Ale to jest zawsze usprawiedliwienie, bo cóż... Nawyki mogą być dobre i złe. Mamy tego świadomość.

**No tak. Wie Pani, ja na przykład rano chodzę z psami. To nie jest mój nawyk, tylko mój psi obowiązek i po prostu one inaczej by mi nogi odgryzły i nie wypuściły mnie do samochodu, więc muszę iść z nimi na pół godziny, 40 minut na spacer. Bardzo często idę przez park i w parku spotykam pana, który z regularnością przedwojennych kolei państwowych idzie sobie i zawsze niesie w ręce woreczek, w którym ma dwa pączki, idzie do takiej jednej ławki, po czym na pięcie zawraca i idzie dalej. Prawdopodobnie idzie do siebie, do domu, pewnie z żoną mają kawę i pączki. Zawsze to nosi, nie? Działa naprawdę z niezwykłą regularnością. I to jest też nawyk.**

To jest nawyk, tak. Albo przyzwyczajenie. Ale proszę zauważyć - powiedział Pan, że idzie Pan rano z psami, bo psy się tego domagają. Ale proszę sobie teraz wyobrazić, że po iluś tam latach chodzenia z psami o godzinie 6 czy 7, nagle te psy znikają i Pan stoi przed pustką.  Wstaje Pan rano i Pan się zastanawia... Ubiera się Pan odruchowo, trzeba iść. Ale potem tak: "Ale przepraszam, ale nie ma psów! To po co ja idę?". I tutaj...

**Nie miałbym rozterki, bo ja jestem leniem.**

No tak, ale to się Panu tak wydaje, Panie Marku, ale myślę, że rzeczywiście taka reakcja by była. Zresztą bardzo wielu z nas tak ma, że jeżeli mamy jakieś czynności nawykowe i coś nas wytrąci z tego naszego takiego rytmu, który nam daje pewne poczucie bezpieczeństwa, to nagle pojawia się taki bardzo duży niepokój: "Czegoś nie zrobiłem, czegoś zapomniałem".

**Ale czy to się wiąże z tym, że lubimy takie powtarzające się, rytualne czynności? One nam dają poczucie stabilności...**

Tak. One nam dają poczucie bezpieczeństwa, bo...

**Wszystko toczy się po staremu, fajnie.**

Bo to jest coś przewidywalnego, my wiemy, że tak będzie. My wiemy, że jak się rano obudzimy, budzik zadzwoni, to my musimy wstać i idziemy. Daje to nam poczucie bezpieczeństwa.

**To znowu się odwołam do innego filmu - "Dzień Świstaka". Czyli mamy każdy dzień taki sam. Oczywiście to jest tylko taki dzień science fiction, w którym facet budzi się ciągle tego samego dnia. Zasypia się i budzi się w tym Dniu Świstaka. Bill Murray tam gra główną rolę, zresztą ona jest znakomita. Ale tak naprawdę to jest tylko taka metafora, bo my wszyscy, jeżeli mamy takie życie, jak Pani mówi, że mamy ustabilizowane pewne rytuały, nawyki, przyzwyczajenia: ta kawa, ta toaleta o odpowiedniej godzinie, to moje łażenie z psami, albo tego gościa z pączkami itd., to my wszyscy żyjemy w Dniu Świstaka. Pani pamięta, w "Czarodziejskiej górze" na samym początku Tomasz Mann pisze o tym - ten pierwszy dzień, kiedy Castor przyjeżdża do sanatorium, do tego Berghofu, to ten dzień jest niesamowicie długi. W nim się dużo dzieje, bo to jest nowe. Ani jedna rzecz nie powtarza się z jakichś poprzednich dni. Każda sekunda jest nowością, dlatego ten dzień się rozrasta. W książce on ma również... Pisze o tym na początku, właśnie o tym gigantycznym czasie nowości. A potem następne dni, to czasami to jest jeden akapit. A czasami w ogóle znikają, nie? Bo są już powtarzalne, bo są kolejnymi Dniami Świstaka.**

No ale zauważmy, że w życiu jest podobnie. Wyjeżdżamy na wczasy, pierwszy dzień wydaje nam się jakiś taki niesamowity, cudowny, a potem jakieś te dwa tygodnie, które nam tam upływają, upływają...

**Jak z bicza strzelił.**

Jak z bicza strzelił, bo w zasadzie powielamy te same czynności.

**Ale czy to nie podpowiada nam: "Żyjmy każdego dnia inaczej, a wtedy będziemy żyli dłużej"?**

Tak, tu Pan ma rację. Jeżeli mamy fantazję, to ta fantazja ubarwia nasze życie. Ale czasami... Wie Pan, to wszystko zależy od tego, jaki człowiek jest tak naprawdę. Czy jest tak kompulsywnie poukładany, czy też tak funkcjonuje trochę na wariackich papierach. Jeżeli ktoś jest introwertykiem, takim spokojniutkim i siedzi sobie w kąciku, i ma takie właśnie nawyki wypracowane, pewien schemat funkcjonowania, czuje się w tym bezpiecznie. I kiedykolwiek coś zostanie zakłócone w jakikolwiek sposób, traci to poczucie bezpieczeństwa. Natomiast odwrotnie - ekstrawertyk, który ma duże zapotrzebowanie na stymulację, który właśnie ma takie dzikie pomysły, ma tę fantazję, trochę taki zrytualizowany tryb życia troszkę mu dokucza, on się stara ubarwić to życie, niemniej jednak pewne nawyki zawsze pozostają. Ale zauważmy, ja tutaj mówiłam wcześniej o tej książce "Atomowe nawyki", którą napisał taki fantastyczny James Clear. On napisał tę książkę w zasadzie na podstawie swoich doświadczeń. Bardzo dużo...

**To ja mam propozycję, bo to jest jakby osobna część tej rozmowy. Poświęćmy temu Clearowi całą następną część naszej rozmowy, a teraz pozwolimy Państwu na moment odskoczni od tematu, a można przez tę chwilę muzyczną porozmyślać o tym, co myśmy tutaj powiedzieli.**

**I wracamy do Państwa. Rozmawiamy o nawykach i przyzwyczajeniach z panią Aleksandrą Gancarz, i Pani zaczęła mówić o książce "Atomowe nawyki".**

Tak, którą napisał James Clear. Znakomita książka. Trafiła do mnie, tak szczerze mówiąc, zupełnie przypadkowo, ale z racji nie tylko mojego zawodu, ale w ogóle zainteresowań takich bardzo szerokich, jakie posiadam. No więc trafiłam i pomyślałam sobie: "Jak to atomowe nawyki? Dlaczego atomowe?". Clear napisał bardzo fajnie o tych właśnie nawykach. On sięgnął do swojego doświadczenia, bo jemu się wydarzył taki przypadek, że rzeczywiście w młodości został uderzony kijem baseballowym, stracił pamięć. Po prostu stracił pamięć. I co się okazało? Że jak zaczął wracać do świadomości, to tak naprawdę tę pamięć zaczął odzyskiwać dzięki swym nawykom. Rodzina pokazywała mu pewne rzeczy i on sobie uświadamiał, że rzeczywiście on... Przecież ten budzik to jest coś, co się wiąże z wstawaniem rano. Ta łyżka to się wiąże z jedzeniem. Pokazywano mu, jakie nawyki posiadał wcześniej.

**Tak jakby szedł po swoich śladach.**

Tak jakby szedł po swoich śladach. Ale właśnie tych śladach nawyków, bo się okazało, że te nawyki były najbardziej utrwalone. To były najbardziej utrwalone połączenia neurologiczne w jego mózgu. I on potem zajął się rzeczywiście tą teorią nawyków, aczkolwiek może bardziej w odniesieniu do sportu, bo on był sportowcem.

**No weźmy sobie na przykład przypadek prof. Wilczura. Zdaje się, że będzie nowa wersja teraz "Znachora".**

Niestety.

**Proszę - stracił pamięć osobniczą, nie pamiętał, kim jest, jak się nazywa itd., ale nie stracił tych nawyków chirurgicznych. Intuicyjnie wiedział, z podświadomości wypływała cała jego wiedza medyczna, której on sam sobie nie umiał uświadomić.**

Czyli widzimy...

**Dołęga - Mostowicz to opisał - Pani jako psycholog to może najlepiej ocenić – z prawdopodobieństwem czy nieprawdopodobieństwem? Czy tak jest?**

Z dużym prawdopodobieństwem.

**Mamy ludzi, którzy np. stracili pamięć, nie pamiętają, jak się nazywają, ale jak wsiądą do samochodu, jadą... Umieją jeździć.**

To jest nawyk.

**Bo ma nawyk. Pamięć w mięśniach.**

No tak, ale zobaczmy właśnie,à propos tego, co Pan powiedział o samochodzie. Przecież jeździmy, wszyscy z nas jesteśmy kierowcami, albo i większość. Pewne rzeczy w samochodzie wykonujemy zupełnie automatycznie.

**Bez świadomości naciskam pedały, zmieniam...**

Zmieniam biegi i zupełnie robię to nieświadomie. Jakbym się zastanowiła nad tym, dlaczego ja tak robię, to chyba bym się jakoś wytrąciła z tego rytmu.

**Jak widzę czasami, to wielu ludziom w ogóle to nie przeszkadza przy pisaniu smsów za kierownicą.**

Ja znam też takie panie, które wykonują makijaż podczas jazdy samochodem.

**A niektóre mają nawet naklejkę "Nie trąb, muszę skończyć makijaż".**

No właśnie. Czyli zobaczmy, jak te nawyki w nas tkwią. Ale wracając do tego Jamesa Cleara - on rzeczywiście mówił, jak sportowcy rozwijają swoje umiejętności i swoje zdolności za pomocą nawyków. Ćwicząc jakikolwiek sport, wiadomo, że polepszamy swoją formę, czyli dokładamy jak gdyby tak codziennie po sekundzie, po sekundzie, po sekundzie do tego naszego nawyku, który mamy. Na początku, powiedzmy, ktoś pływa, wykonuje ruchy nawykowo, i to gdzieś też w podświadomości zostaje zakodowane, a potem, kiedy on już ćwiczy te swoje nawyki, ćwiczy te swoje umiejętności, trenuje, wykonuje to coraz szybciej, ale już też bez kontroli tego, jak on to wykonuje, tylko już patrzy potem na czas, na to, jakie zdobędzie efekty, natomiast nie kontroluje już tych swoich ruchów, bo on je nabył.

**To weźmy sobie choćby na przykład trening w karate, gdzie człowiek uczy się tak dalece tych nawyków, że potem, kiedy ma jakąś sparingową walkę, to przecież nie myśli "Teraz zrobię taki i taki ten" albo "Wykonam tę i tę kombinację ciosów". Nie, to się robi nawykowo, czyli to jest poza naszą świadomością. Szybciej działamy niż myślimy.**

No tak, bo te nawyki tkwią w naszej podświadomości, bardzo głęboko są zanotowane tam gdzieś i tak, jak w przypadku tego prof. Wilczura, one najprędzej wychodzą na jaw przy amnezji czy przy stanach zaniku świadomości. Te nawyki wychodzą. Zobaczmy, jak ludzie, którzy czasami rozhamowują się zupełnie z różnych powodów. Powiedzmy, jakaś tam demencja jest czy jakieś inne uszkodzenia organiczne mózgu, zostają nawyki tak naprawdę. Przecież to, czego żeśmy się nauczyli w młodości, to zostaje nam do starości. I kiedy ktoś tam traci pamięć, czy traci pamięć z powodu Alzheimera, pozostają mu pewne nawyki czasami.

**Np. ciągnie go do rowerów, a nie pamięta.**

Na przykład. Ale nie pamięta, dlaczego.

**Miałem takiego kolegę, który miał wylew i odkrywał to, że "O, chyba lubiłem jeździć na rowerze".**

Właśnie. Czyli zobaczmy, jak te nawyki głęboko w nas tkwią. Ale teraz zobaczmy, już abstrahując od tego pana Jamesa Cleara, zresztą on też mówił o tym, że są nawyki złe, których czasami staramy się pozbyć. Ale to też nie jest takie łatwe, bo to też nie jest tak jak czarodziejska różdżka, że my sobie postanowimy: "O, od jutra będziemy coś innego robić". Ten pan Clear, który właśnie badał nasze nawyki, podaje takie proste przykłady i takie proste sposoby na to, jak te nasze złe nawyki zmienić, że czasami staramy się zrobić to z dnia na dzień, ale to nie zawsze przynosi rezultaty. On proponuje - róbmy to stopniowo. Róbmy to stopniowo, regulujmy np. te złe czynności, które wykonujemy, zmniejszajmy codziennie.

**Ale najpierw trzeba sobie uświadomić, że mamy to.**

I że chcemy to zmienić.

**Znam takiego pana, który np. cały czas dłubie w nosie podczas sesji, i nie chcę mu zwracać uwagi, bo to nie byłoby grzeczne, ale inni radni mówią mi: "Panie przewodniczący, Pan widzi, że on cały czas dłubie w nosie". A ja mówię: "Zostawcie go, trudno, siedzi w ostatnim rzędzie, nie oglądajcie się".**

Tak, ale on ma taki nawyk. Być może, gdyby Pan zwrócił uwagę, on sam by uświadomił sobie, że ma taki nawyk.

**Osoba drażliwa.**

A to już inna sprawa.

**Nie będę ryzykował starcia z lampartem.**

Rozumiem. Ale zauważmy, że rzeczywiście...

**Ale to jest nawyk, tak?**

Tak. To jest nawyk.

**Bo on chyba sobie nawet nie uświadamia, że ma ten palec w nosie.**

On sobie nie zdaje sprawy z tego, że tak robi. On sobie zupełnie tego nie uświadamia. Tak jak mówię, jak tutaj mówiłam wcześniej, to nasze dobre wychowanie, ta nasza kindersztuba to są także nawyki, które wpajają nam w dzieciństwie. Zupełnie potem odruchowo reagujemy w pewnych sytuacjach. Spotykamy osoby, mówimy "Dzień dobry". Jak byłam małą dziewczynką, uczyli mnie dygać, jak to panienka, powinna ładnie dygnąć.

**A nas, chłopców, strzelania obcasami.**

No właśnie. Ale ja się łapałam na tym, że jak byłam już dorosłą osobą, czasami na widok starszej osoby ten odruch mi się zachował. W pewnym momencie złapałam się na tym, że przecież mnie nie wypada reagować w ten sposób, a jednak podświadomie, w momencie, kiedy spotkałam starszą ciotkę czy starszą osobę, ja wykonywałam taki dyg, jak mała dziewczynka. I też łapałam się na tym, że trzeba z tego rezygnować, trzeba to usunąć. Ale jak głęboko ja to miałam zakodowane!

**No właśnie, ale to może już w następnej części porozmawiamy o tym, czy wszyscy jesteśmy skazani na te nawyki, czy są ludzie wolni. Proszę odpowiedź zostawić do następnej części. I teraz skoro już Pani zasygnalizowała, że są dobre i złe nawyki, to jak się wyleczyć z tych złych nawyków i samemu sobie poradzimy czy potrzebna jest do tego terapia? Nie wiem, ale to chwilę później.**

**I wracamy do naszej rozmowy o nawykach i przyzwyczajeniach. No i właśnie rozstrzygnijmy to, Pani Olu, czy są ludzie wolni od nawyków i przyzwyczajeń?**

Nie ma. Tutaj kategorycznie stwierdzam, że nie ma.

**Czyli każdy z nas coś ma, takie swoje...**

Każdy z nas coś ma. I nawet naprawdę nie uświadamiamy sobie, jak dalece jesteśmy obrośnięci tymi nawykami i przyzwyczajeniami. Przecież naprawdę, mówię tutaj - jakiekolwiek zaburzenia w relacji z tymi nawykami, przyzwyczajeniami powoduje naprawdę duży niepokój w nas, aczkolwiek możemy to zmieniać. Bo przecież zauważmy, że nawet jeżeli chodzi o pewien sposób ubierania się. Mamy pewne nawyki, bo chcemy pokazać... To jest projekcja, jak się ubieramy. Ubieramy się w określony sposób i to nam odpowiada. I nagle coś się robi np. modne i nagle ubieramy coś diametralnie różnego. Zmieniliśmy ten nawyk, zmieniliśmy ten swój image. I co? Tak czujemy się trochę niepewnie. Potem się przyzwyczajamy. I w życiu codziennym też tak mamy. Przyzwyczajamy się do bardzo wielu rzeczy, których nam potem brakuje.

**Jesteśmy też trochę jak inżynier Mamoń, który lubił tylko te piosenki, które już znał.**

Tak.

**I my też lubimy tylko te czynności, które już znamy, mamy przećwiczone, i dobrze się w nich czujemy, jak we własnej skórze.**

No tak. I niektóre nawyki czasem rujnują nam życie, jak w przypadku uzależnienia na przykład. Te nawyki są zgubne dla pewnych ludzi. Ja tutaj wcześniej mówiłam, do Pana Marka właśnie, że miałam pacjenta, który miał taki nawyk, że siadał przed komputerem i stawiał sobie puszkę piwa. I po terapii oczywiście...

**Domyślam się, że nie jedną, tylko parę.**

No tak, od tego się zaczynało. Ale to był taki odruch, że sięgał i ta puszka stała w tym samym miejscu - jedna, kolejna, druga, trzecia, ósma, on tam dochodził nie wiem, do jakiej ilości. I kiedy po terapii podjął już taką próbę trzeźwienia i podjął próbę abstynencji, musiał przemeblować mieszkanie. Musiał ustawić komputer zupełnie w drugim miejscu i zupełnie musiał biurko odwrócić.

**A tam, w tym miejscu, gdzie stało piwo, postawić kaktusa (śmiech).**

Być może to byłoby bardziej skuteczne, aczkolwiek mówił, że samo przemeblowanie mieszkania wystarczyło, że on przychodził do domu i już nie miał tego odruchu, że stawia to piwo obok komputera, więc jak silny był ten nawyk, jak silne było to przyzwyczajenie.

**Docieramy teraz do tego momentu. Są dobre i złe nawyki. Dobre, to rozumiem... To piwo to może nie najlepszy. Może dłubanie w nosie, o którym wspominałem, też nie najlepsze. Ale są nawyki, które chyba są dobre. Dlatego jak Pani mówiła o tym, że wyrabia w nas kindersztuba, czyli to takie... Kto robi dziś kindersztubę dzieciom? Ale myśmy jej podlegali w szkole.**

I do dziś te zachowania w sobie mamy.

**Że się kłaniamy, że czekam, aż osoba, która jest albo starsza ode mnie, albo... To już jest trudne, ale na przykład powiedzmy, stoi wyżej, jest moim przełożonym itd., to ja czekam, aż ona wyciągnie do mnie rękę.**

Zachowujemy się przy stole w odpowiedni sposób. Nie mamy problemu z tym, gdzie sięgamy którą ręką. Nie mamy z tym problemu, robimy to odruchowo.

**Czyli na przykład całe dobre wychowanie to jest wyćwiczenie nawyków?**

Tak, oczywiście.

**Takich, że przepuszczamy kobietę w drzwiach i otwieramy jej oczywiście te drzwi itd., itd.**

Oczywiście. I to nam zostaje do końca życia.

**Młodzi ludzie ustępują np. takiemu, jak ja siwemu facetowi.**

Oj, zapomnijmy o tym.

**Nie no, nie jeżdżę autobusami, żeby się nie rozczarować (śmiech).**

No tak.

**Ale nie, jeżdżę czasami. Ale to już jest coraz rzadsze rzeczywiście.**

Tak. Jak patrzymy na dzisiejszą młodzież, ona nie ma kindersztuby, bo te nawyki nie zostały u niej wyrobione.

**No właśnie, więc to jest ten zestaw takich nawyków dobrych. Mamy też dobry nawyk, np. mieć czyste paznokcie, czyste buty i czyste sumienie. Na przykład, nie? To jest bardzo dobry nawyk.**

Ale też tych nawyków nabyliśmy w młodości i do dziś je mamy. A niektórzy tego nie mają. Ale popatrzmy, jak my te nawyki możemy zmieniać. Na przykład...

**A zwłaszcza te złe.**

Te złe. Na przykład przecież są nawyki żywieniowe. Teraz jest bardzo duża moda na tę zdrową żywność itd. Kuchnia polska jest tak z głębi swojej istoty kuchnią niezdrową, bo jest tłusta, lubimy jeść tłusto, lubimy jeść niezdrowo. I teraz takie nawyki wynieśliśmy z domu, że zupa to musi być śmietana, zasmażka itd. I teraz chcąc dążyć do doskonałości, zmieniamy te nawyki żywieniowe, i zaczynamy od tego, że wprowadzamy więcej zieleniny. Ale nie możemy nagle przestać jeść tego, co jedliśmy do tej pory, bo jak zaczniemy jeść tylko zieleninę, to nasza wątroba, nasz żołądek i nasz układ pokarmowy tego nie zniesie. Znowu musimy te nawyki zmieniać stopniowo. Czyli stopniowo wprowadzamy sobie do diety pozytywne rzeczy, a eliminujemy negatywne. Ale to znowu wymaga, tak jak Pan zauważył, najpierw zauważyć te złe nawyki, że ja źle robię, i zastanowić się nad tym, że ja chcę to zmienić. Wtedy, jeżeli chcę to zmienić, to zmieniam sobie stopniowo pewne rzeczy. I w pewnym momencie ja już nie popatrzę na kotlet z dużym smakiem, tylko wręcz z obrzydzeniem, bo ja jem tylko sałatę, ba ja jestem prawie że już koza i jem tylko sałatę, i mam te dobre nawyki. To samo chodzi np. o zdrowy tryb życia, mówię tutaj powiedzmy o spacerach. Trzeba dużo spacerować, ale jesteśmy leniwi. Nie chce nam się. Musimy to zmienić. Zaczynamy najpierw, jak Pan tutaj słusznie zauważył, najpierw mentalnie sobie to przerobić. Leżymy na kanapie i tak mentalnie sobie przerabiamy, że tak od jutra zacznę chodzić. Ale przecież nie pójdziemy od razu 10 km, bo wiadomo, że nie damy rady.

**Albo odchorujemy.**

Albo odchorujemy. Czyli racjonalnie rzecz biorąc, zaczynamy od pójścia powiedzmy do sklepu, nie wsiadania do samochodu, tylko pójścia do sklepu czy po gazetę na piechotę. Potem wydłużamy sobie tę normę naszą dzienną, powiedzmy do pójścia do dalszego sklepu albo jeszcze dalej. A potem może w przyszłości kupimy sobie kijki i pójdziemy z tymi kijkami. Odstawimy samochód chociaż na chwileczkę i pójdziemy, używając trochę własnych nóg. Ale znowu to wymaga od nas jakiegoś trochę samozaparcia i jak gdyby zaplanowania tego, że my ten zły nawyk zmieniamy. Czyli da się, tylko wymaga to od nas po pierwsze uświadomienia sobie tego, co my mamy złego w sobie, a drugi krok - zaplanowania, jak my to wykonamy.

**Żyjemy w rodzinach, małżeństwach, związkach partnerskich itd. Czy można na przykład zrobić taką psychodramę z rodziną - z dziećmi, z żoną, z mężem, i podpytać: "Słuchajcie, czy ja mam jakieś nawyki, które Was wkurzają albo które Was drażnią po prostu?". Żeby nie robić zaraz wielkiej afery z tego, ale "Co się Wam nie podoba?". I nagle możemy usłyszeć "Tato, Ty grzebiesz w nosie". "Ja?! No co Wy wygadujecie?". "No naprawdę".**

Tutaj Pan przytoczył taki może banalny przykład grzebania w nosie, ale rzeczywiście bardzo często terapia małżeńska polega na uświadamianiu sobie tego, jakie ludzie wnoszą nawyki do tego związku. I czasami z różnych powodów nie uświadamiają sobie tego, że ten akurat, taki drobny nawyk, przeszkadza drugiemu człowiekowi.

**"Siedzimy, Tato przy stole, a Ty bębnisz paluchami bez przerwy. Zauważyłeś to?" "Ja bębnię paluchami?!".**

Na przykład. No właśnie.

**Taki drobiazg absolutny.**

Ale wiadomo, że jeżeli tkwimy w jakimś związku partnerskim, to na początku wszystkie nawyki odkładamy gdzieś na bok. Te złe nawyki, które widzimy u partnera, odkładamy gdzieś na bok.

**No tak, bo wiadomo - miłość jest ślepa i wybaczamy wszystko. Ale jak się zaczynamy starzeć, to potem zaczyna nas to denerwować.**

I nawet takie drobne rzeczy doprowadzają czasem do naprawdę dużych konfliktów.

**To jeszcze dobrze, że mamy tę możliwość, że wychodzimy do pracy itd. Tego rodzaju psychologia na przykład była wielkim problemem np. na stacjach orbitalnych, gdzieś w łodziach podwodnych. Ludzie byli zbyt długo obok siebie i te najróżniejsze drobne nawyki, przyzwyczajenia, jedni takie, drugie takie mieli, działały im tak strasznie na nerwy, że trzeba było pomocy z zewnątrz, żeby oni potrafili się dystansować. Działamy sobie na nerwy przez takie drobiazgi.**

Tak, ale nie trzeba stacji podwodnych czy takich ekstremalnych sytuacji. Zauważmy, że dwie osoby przechodzą na emeryturę jednocześnie i przebywają z sobą już nie 8 godzin dziennie tak świadomie, bo wiadomo, na sen ileś tam, tylko 24 godziny. I teraz nagle patrzą na siebie z zupełnie innej perspektywy, że wtedy, kiedy czekaliśmy na to spotkanie po pracy, na siebie wzajemnie, to teraz zaczynamy się denerwować wzajemnie, bo nagle zauważamy, że  ta druga osoba robi to czy tamto - nie docierało to do nas do tej pory, ale on miał takie nawyki. On zawsze tak miał. I nagle sobie uświadamiamy, że "O jejku, jak mnie to denerwuje!". I bardzo często właśnie u starszych osób tak to wygląda.

**No więc, drodzy Państwo, kończąc tę audycję, powiemy: pomyślcie sami nad tym, czy macie takie nawyki, uświadomcie sobie, że je macie albo poproście kogoś bliskiego, a potem pomalutku może warto się wygrzebywać z dołka.**

Może warto zmienić te złe albo utrwalić te dobre.

**No i wrócić może z dziećmi do kindersztuby.**

Oj, tak. Oj, tak.

**To by było dobre.**

To na pewno.

**Bardzo serdecznie Pani dziękuję, Państwu również, życzę dobrego dnia.**

Ja też dziękuję.