



DNA

NASTOLATKA

Co siedzi w młodych

JACEK PONIKIEWSKI
FRANCISZEK GÓRSKI

ZŁOTE
MYŚLI

© Copyright by Złote Myśli & Jacek Ponikiewski, Franciszek Górski, rok 2018.

Autor: Jacek Ponikiewski, Franciszek Górski

Tytuł: DNA Nastolatka

Wydanie I

ISBN: 978-83-65837-11-0

Projekt okładki: Janusz Skierkowski

Redakcja: M.T. Media

Złote Myśli sp. z o.o.

44-100 Gliwice

ul. Kościuszki 1c

www.ZloteMysli.pl

e-mail: kontakt@zlotemysli.pl

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce. Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
1. Test osobowości mentalnej, emocjonalnej i hormonalnej — kim jestem?	9
2. Poznanie własnych celów życiowych i kształtowanie relacji z rówieśnikami	25
3. Zrzucenie maski podczas relacji z rówieśnikami — być sobą, czyli odnaleźć swoje prawdziwe ja	45
4. Blokady emocjonalne moje i moich rówieśników, czyli jak pokonać samego siebie i odnaleźć harmonijną drogę do funkcjonowania w grupie	57
5. Demaskacja własnych masek	63
6. Test osobowości dla rodziców i ćwiczenia pomagające ułożyć relację z dzieckiem na polach mentalnym i emocjonalnym	67
Posłowie	75

WSTĘP

Życie to źródło, w którym większość z nas umiera z pragnienia. Ta książka jest nauką picia wody. Nie zmienisz świata, ale możesz zmienić siebie, a wtedy świat też stanie się zupełnie innym miejscem.

Musisz stać się buntownikiem, żeby zacząć zmieniać siebie. Nie ma innej drogi. Zapomnij o tym, w co wierzyłeś, a także czym i kim byłeś — zbuntuj się przeciw temu, bo czeka Cię nowe otwarcie. Przede wszystkim jednak zapamiętaj, że jesteś tym, co o sobie myślisz. Każda Twoja kolejna myśl będzie tworzyć Twój wizerunek w głowie oraz następną chwilę życia. **Zapisz na oddzielnej kartce fakt, że za myślami idą emocje i działania — od tego zaczniemy. Cokolwiek myślisz teraz o sobie i o świecie, Twój stan emocjonalny jest tego odbiciem. Myśl to emocja, a emocja to myśl.**

Jeżeli nie zapanujesz nad myślami, to nie zapanujesz nad emocjami, a tym samym nad własnym przeznaczeniem. Dlaczego? Ponieważ za Twoimi myślami pojawią się słowa, a za słowami czyny. Czyny bardzo szybko przechodzą w nawyki, a nawyki w charakter. I to właśnie charakter kształtuje Twoje przeznaczenie. Innymi słowy: jesteś tu, gdzie jesteś, bo myślisz w określony sposób i przez to czujesz teraz określone emocje.

Żeby zaczerpnąć ze źródła harmonii z samym sobą i ze światem, musisz najpierw zapanować nad myślami.

Coś Ci opowiem. Młody Aleksander Wielki miał w posiadaniu prawie cały ówczesnie znany świat. Pewnego dnia spotkał Diogenesa (filozofa mieszkającego w beczce). Diogenes zapytał: „Ile warte jest twoje imperium?”. Aleksander odparł: „Jest bezcenne!”. Filozof poprosił Aleksandra, aby usiadł w palącym słońcu i cierpliwie czekał na jego powrót. Wrócił po dwóch dniach z kubkiem wody, pytając: „Co byś oddał za ten kubek wody?”. Wyczerpany upałem wojownik powiedział: „Całe moje imperium”. Diogenes oddał mu kubek, rzucając przez ramię: „No i tyle jest warte twoje królestwo...”.

Na pewno Ty także masz swój świat, zwyczaje oraz mentalność i pewnie czujesz, że ta książka może być zupełnie nowym elementem tego świata. Czasem taki nowy element sprawia, że odkładamy go na półkę. Jeżeli jesteś gotów podjąć wyzwanie, to dobrze. Jeżeli jednak masz wrażenie, że ta książka będzie jakimś „nauczycielem”, który znów będzie Ci mówił, jak masz żyć, to jesteś w ogromnym błędzie. To Ty wybierasz i podejmujesz decyzje. Nikt nie przejdzie za Ciebie tej drogi do odkrycia harmonii z samym sobą i ze światem. Idziemy razem — nikt nie idzie z przodu lub z tyłu. Proszę Cię tylko o jedno: postaraj się mieć w sobie chęć, aby wymienić cały znany Ci świat, który masz w sobie, podobnie jak Aleksander — na mały „kubek wody”, czyli nasze spotkanie za pomocą książki.

Pewien człowiek powiedział kiedyś, że „życie to bankiet, na którym większość z nas umiera z głodu”. Czerpanie garściami z życia jest sztuką, a każda sztuka wymaga nauki, ale to Ty sam się uczysz. Ani Franek, ani ja nie uważamy, że wiemy coś lepiej niż Ty. To Ty ostatecznie zmienisz samego siebie, a pomoże Ci w tym przebyta wspólnie droga. Cel nie jest ważny, ważna jest sama podróż — to ona transformuje ludzi.

Pora się przedstawić.

Mam na imię Jacek. Kiedy miałem czternaście lat, mój ojciec zmarł po ciężkiej chorobie. Wtedy zacząłem pytać samego siebie, kim jestem, czym jest ten świat i jak mogę żyć z nim w harmonii, a także w harmonii z samym sobą. To, co odkryłem, przeleję na papier. Franek zaś opowie Ci, jak odnaleźć siebie po swojej własnej podróży w głąb ja.

2.

POZNANIE WŁASNYCH CELÓW ŻYCIOWYCH I KSZTAŁTOWANIE RELACJI Z RÓWIEŚNIKAMI

Franek: Każdy z nas żyje w określonym środowisku, a niektórzy spędzają w nim całe swoje życie. Inni ludzie urodzili się w społeczności, która im nie odpowiada, i robią wszystko, żeby wybić się z dna do wyższych warstw społeczeństwa. W tym trudnym wyścigu, jakie tworzy życie, nie zaszkodzi mieć kilku przyjaciół, czyli osób, którym możemy zaufać bardziej niż innym. Takim prawdziwym przyjaciółom powiemy też więcej o tym, co wydarzyło się w naszym życiu, niż rodzicom. To normalne — pewne kwestie są dla nas wstydlive, a doskonale wiemy, że rodzice mają w głowach nasz obraz, często wyidealizowany.

Jak nawiązywać dobre relacje z rówieśnikami? Dla jednych jest to trudne zadanie, inni z miejsca, czyli „na spontanie”, zawierają nowe znajomości. Jedno jest pewne: jeżeli nam to nie wychodzi, to gdzieś musimy popełniać błąd. Żeby łatwiej nawiązać relację, warto unikać kilku podstawowych błędów:

1. Nie możesz pokazywać swoim zachowaniem, że jesteś lepszy od innych. Czasem przyjmujemy taką formę obrony przed rówieśnikami, a nikt nie lubi zadufanych w sobie ludzi.
2. Bycie burakiem, który wydziera się na wszystkich i próbuje pokazać, jaki to on jest twardy, to tak naprawdę ukrywanie faktu, że w środku ktoś taki czuje się słaby. Pozwól sobie na pokazanie słabości przed rówieśnikami, a będzie Ci łatwiej.

3. Staraj się być przykładem dla innych i nie mam tu na myśli bycia luzusem wobec nauczycieli, bo uzyskasz efekt odwrotny do zamierzonego. Jeżeli denerwują Cię osoby, które żartują z Twojego niezwykle poważnego podejścia do nauki, to coś Ci powiem: bywa, że nieświadomie wynosimy się ponad innych, a rówieśnicy odbierają takie zachowanie jako atak, bo kto lubi być poniżany? Jeżeli też rodzice wpoili Ci naukę jako wartość najwyższą, to zastanów się nad tym, czy wartością taką nie powinienes być Ty sam — zarówno dla nich, jak i dla siebie? Przyszły pracodawca nie zapyta o końcową ocenę z matematyki z pierwszej klasy gimnazjum. Pamiętam, jak Jacek powiedział mi, że w szkole miał same trójki, bo chciał tylko zdać, ale skupiał się na własnych pasjach. Te pasje przekuł w wieku 23 lat we własną firmę i teraz prowadzi autorskie szkolenia w Europie. Jasne, trzeba się uczyć, ale trzeba też wiedzieć, co tak naprawdę chcesz robić w swoim życiu — Jacek przygotował dla Ciebie specjalne tabelki do wypełnienia w tej kwestii, które zobaczysz na następnych stronach rozdziału.
4. Jeżeli uznasz, że zaprzyjaźnisz się z kimś poprzez „wchodzenie mu w tyłek”, to efekt będzie przeciwny, bo nie jesteś prawdziwy, a ludzie to wyczuwają.
5. Ostatni punkt i chyba najprostszy: **PO PROSTU BĄDŹ SOBĄ!!!!!!**

Będąc sobą, osiągniesz najwięcej. Ludzie nie lubią, gdy ktoś zachowuje się sztucznie i próbuje się zmienić, byleby się do nich dopasować. Jak nisko trzeba się oceniać, żeby zmieniać SIEBIE pod jakimkolwiek względem, byleby się komuś podobać? Takie zachowanie jest śmieszne i według mnie lepiej mieć jednego przyjaciela (np. w całej szkole) zamiast masy sztucznych, udawanych znajomych. Koleżanki i koledzy powinni być dopełnieniem Ciebie, czyli tego, czym jesteś oraz kim jesteś, a nie elementem wypełniającym w Tobie emocjonalną pustkę.

Inną sprawą jest to, że nie można się zaprzyjaźniać z przypadkową osobą. Załóżmy, że osoba X jest energiczna, ciągle coś robi i słucha rocka, a osoba Y jest prawdziwym zombie, co znaczy, że nie ma chęci do robienia czegokolwiek — wszystko neguje i najchętniej nie wychodziłaby z łóżka. Jak takie

osoby mają się dogadać? Nasz X proponuje zagrać w kosza, a Y mówi, że chce spać (w teście Jacka można opisać X jako rtecę, a Y jako srebro). Czasem przeciwieństwa się dogadają i zaprzyjaźniają, lecz bywa, że jest to niemożliwe. Tutaj świetnie działa zasada „nic na siłę”. Jak dobrać sobie towarzystwo, to tylko takie, które jest spójne z nami i „prawdziwe”, a więc nigdy nas nie porzuci. Mając w swoim otoczeniu fałszywych kumpi, lepiej ich zostawić niż trwać w tak patologicznej sytuacji. Ona prędzej czy później obróci się przeciwko nam, bo tacy ludzie zawsze w końcu będą próbować nas wykorzystać.

Wracając do pierwszych zdań tego rozdziału, spróbuję napisać, jakie typy ludzi można według mnie spotkać na swojej drodze w młodym wieku:

1. **Blokowy i szkolny kozak.** Charakteryzuje go duża wrzaskliwość, ponieważ z reguły nie ma za wiele mądrego do powiedzenia. Swoją wyższość okazuje znęcaniem się nad młodszymi i słabszymi, bo wie, że oni nie dadzą mu w twarz, jak zrobiliby to starszy albo równie silny dzieciak.
2. **Przywódca grupy.** Jest to prawie całkowite przeciwieństwo „blokowego kozaka”. Jeżeli to prawdziwy lider, nie będzie wymuszał, aby ludzie go słuchali, zastraszając ich. Ktoś taki będzie dawał pochwały, widząc, że jakaś osoba robi postępy w różnych dziedzinach życia, ale jeszcze nie wszystko do końca jej wychodzi. To są zazwyczaj nasi przyszli, prawdziwi przyjaciele.
3. **Przylepa.** Oryginalne słowo, prawda? To osoba, która w pewnym stopniu jest manipulatorem, ponieważ trwa przy kimś, bo ma z tego jakieś profity (np. „lepi” się do lubianych uczniów w szkole). Przylepa często ma też inną twarz: naśladuje innych po to, żeby być lubianym. Zaczyna pić i palić, ponieważ inni to robią — chce być fajna, ale nie widzi, jaka NIEFAJNA się staje.

W pewnym wieku staniesz przed wyborem, czy pójść za masami, czyli wybrać szlugi i melanże, czy też postawić na swoim i robić to, co uważasz za słuszne oraz najlepsze dla Ciebie samego.

Coraz więcej osób z mojego szkolnego otoczenia niestety decyduje się na to pierwsze. Nie możesz czuć się gorszy, jeżeli w pewnym momencie zostaniesz wykluczony, bo np. nie bawisz się razem z nimi na alkoholowych imprezach. Przeczytałem ostatnio ciekawe zdanie: „Uważaj, kiedy podążasz za masami. Czasami M jest nieme”. Nie da się tego przetłumaczyć, aby nie zmieniać znaczenia, ale chodzi o to, że podążanie za wszystkimi nie zawsze jest dobre. To zdanie jest w 100% prawdziwe.

Gdy zaczynamy nawiązywać znajomość z kimś, kogo dopiero poznaliśmy, powinniśmy być w stanie spokoju emocjonalnego, w czym pomogą Ci ćwiczenia Jacka. Natomiast ja podam przykład z mojego szkolnego życia, który wyjaśni Ci, jak wielką siłą jest emocjonalna stabilność w relacjach z rówieśnikami. To, co się wtedy stało, wywarło na mnie wielki wpływ i jeszcze bardziej postanowiłem nad sobą panować oraz lepiej rozumieć samego siebie i ludzi.

Zacząło się to w listopadzie, gdy polepszyły się moje kontakty z pewną dziewczyną z równoległej klasy. Przez pewien czas przychodziła do mnie w każdą sobotę, żeby pooglądać film. Po jakimś czasie zauważyłem na jej rękach ślady jakby noża. Spytałem, skąd ma te ślady. Odparła, że kot ją pochrabiał. Na początku uwierzyłem, ale gdy zacząłem o tym rozmawiać z innymi osobami, które znały ją lepiej ode mnie, okazało się, że to nie kot, a żyłeczka. Postanowiłem więc z nią pogadać. Zawsze gdy zaczynała się otwierać, po kilku sekundach milkła i denerwowała się albo płakała i przytulała. Ja i wiele innych osób chciało jej pomóc, ale ona niestety odwróciła się od nas i nawiązała relacje ze szkolnymi „przygłupami”, aby czuć się lepiej (uważała, że oni na serio ją lubią, co trochę naprawiło jej emocje). Wkurzyło mnie to, bo jak można nie widzieć, że komuś na tobie zależy, gdy on to pokazuje w stu procentach w każdej chwili? Frustracja rosła i czasem emocje mnie ponosiły. Zaczynałem w prześmiewczy sposób tłumaczyć jej, że to, co robi, jest bez sensu, ale ona nie słuchała i uważała, że wie lepiej, co jest dla niej najlepsze. W pewnym momencie nie wytrzymałem i palnąłem: „Twoje ręce są pocięte jak szynka w sklepie mięsny!””. Dopiero po długim czasie zrozumiałem, jak bardzo ją zraniłem i że z przyjaciela stałem się oprawcą. I to

był koniec naszej przyjaźni... Podsumowując: nigdy nie mów rówieśnikom czegokolwiek na ich temat, gdy jesteś w emocjach. Naucz się nad nimi panować w kontaktach z kolegami oraz z rodzicami, w czym pomoże Ci Jacek.

Jacek: Nawiązanie i kształtowanie relacji z innymi ludźmi wymaga poznania samego siebie. Jeżeli nawiążesz relację z tym, czym naprawdę jesteś, staniesz się kompletny. Ten moment pozwoli Ci zrozumieć rówieśników. Tak więc nie zaczynamy od innych, ale od Ciebie!

Zauważ, że ludzie piją alkohol i biorą narkotyki, ponieważ ich serca mówią im, aby pozostawali sobą i byli szczęśliwi — droga osiągnięcia szczęścia przez używki jest osobistą tragedią, jaka często stanowi wyraz bezradności człowieka wobec presji otoczenia. Niestety, społeczeństwo wpaja dzieciom, że mają mieć ideał czy też wzorzec. Do tego wzorca dzieci muszą się naginać. Tak więc już na wstępie wejścia w świat głos społeczeństwa stwierdza: „Nie akceptujemy cię takim, jaki jesteś. Skreślamy cię. Masz być podobny do nas”. Jak się czujesz, kiedy nie jesteś sobą, lecz chcesz zadowolić innych ludzi, dopasowując się do określonych schematów?

Oczywiście nie wszystkie schematy są złe. Na przykład brak sięgania po alkohol jest dobrą zasadą dla młodego człowieka. Jednak niektóre ramy zachowań są już dość patologiczne i paradoksalnie są one przyczynkiem do wpadnięcia w używki.

Zastanów się nad śmiesznym przykładem: piętnowanie naturalnych popędów seksualnych w naszej kulturze sprawia, że coraz więcej ludzi przychodzi do psychiatry z nałogiem pornografii — w końcu zakazane jabłko smakuje najlepiej. Co więcej, seksualność skazana na wykluczenie zaczęła być w społeczeństwach zachodnich głównym narzędziem manipulacji w reklamach. Wniosek? Nie można przykryć swojej prawdziwej natury. Przykrywanie własnej natury to także próba bycia innym charakterem czy też osobą niż aktualnie jesteśmy.

Wspomniane „przykrywanie” tworzy ból, depresję, nerwicę itp. Jeżeli nie możesz być sobą, nie będziesz szczęśliwy, bo nie możesz sobie pozwolić na prosty krok: pokochanie samego siebie w tej chwili takim, jaki jesteś. Bez

BLOKADY EMOCJONALNE MOJE I MOICH RÓWIEŚNIKÓW, CZYLI JAK POKONAĆ SAMEGO SIEBIE I ODNALEŹĆ HARMONIJNĄ DROGĘ DO FUNKCJONOWANIA W GRUPIE

Franek: Nie jest to chyba pierwszy raz, gdy zgadzam się z niektórymi stwierdzeniami z filmów. Mam teraz na myśli robienie z siebie błazna, żeby przypodobać się grupie.

Człowiek jest zdolny do najgłupszych rzeczy, byleby ktoś udawał, że go polubił, i chciał się z nim zadawać. Załóżmy, że jest grupa szkolnych celebrytek. Wszystkie one uważają się za lepsze od innych dziewczyn. Na przykład tylko przez to, że ich rodzice mają więcej pieniędzy niż rodzice pozostałych dzieci, albo dlatego, że trzymają się w grupie, a jak wiemy, w kupie siła, tfu: w grupie! Gdy mamy już taką grupę, to teraz znajdujemy jakąś dziewczynę, która nie jest specjalnie znana w szkole, a chce taka być. Co robi, żeby osiągnąć ten cel? Najpierw niemrawo podchodzi do tej grupki i próbuje z nimi zagadać, ale celebrytki są do rozmowy niechętne. W pewnym momencie zauważają, że dziewczyna X zrobi wszystko, byle przynależeć do „gangu”, i wykorzystują to w mgnieniu oka. Ona myśli i wierzy w to, że dziewczyny zaczynają traktować ją jak równą sobie. W pewnym momencie celebrytki każą jej robić przedziwne rzeczy, które X bez wahania wykonuje. Po chwili, zanim się obejrzy, jest największym pośmiewiskiem w środowisku. Wszyscy na nią dziwnie patrzą podczas przerw na szkolnych korytarzach. Celebrytki

już się do niej nie odzywają, bo osiągnęły to, co chciały, czyli upokorzenie kogoś, kto miał krótkoterminowe marzenie, żeby być jak one. Grupa jest przecież wąska, co tworzy jej elitarność, innymi słowy: nie jest dla każdego i jeżeli jakaś osoba sądzi, że może tak po prostu dostać się do tego „jakże zasłużonego grona”, to trzeba jej pokazać, jak bardzo się myli.

Czy przynależenie do grupy jest aż tak ważne, żeby się upokarzać przed innymi? Często takie osoby zapominają o swoich dawnych, prawdziwych przyjaciółach, którym naprawdę na tej osobie zależało i nie obchodziło ich wcale, jak jest ubrana i czy jest umalowana. Liczył się dla nich sam człowiek oraz właśnie bycie sobą, bycie autentycznym.

U ludzi widać, czy to, co robią, jest u nich czymś naturalnym, czy tylko udają, żeby się przed kimś popisać. Ci, którzy poznali prawdziwe wnętrze jakiegoś człowieka, od razu wyłapią, że to, co robi, jest fałszywe i pachnie kiczem.

Czym jest maska emocjonalna? Jest to sztuczna warstwa zachowań i sposobu bycia, którą ludzie pokrywają się, gdy rośnie w nich obawa przed odrzuceniem ze stron innych.

Widziałem kiedyś pewne zdanie na Facebooku: „Uważaj, kiedy podążasz za masami. Czasami M jest nieme”. Tamtego dnia chyba nie usłyszałem ani nie zobaczyłem niczego mądrzejszego niż to zdanie. Ta wypowiedź jest w 100% prawdziwa i adekwatna do tego, co dzieje się obecnie na świecie. W mniejszych społecznościach, jak szkoła, żeby mieć uznanie, wystarczy znaleźć kilku słuchaczy, którzy będą w Ciebie ślepo zapatrzeni. Przekazując im swoje racje i poglądy, szybko zdobędziesz kolejnych fanów. Jak? Poprzez mówienie o Tobie innym na poziomie pierwszych wyznawców. Oni po usłyszeniu Twoich słów od razu lecą z tymi nowinami w świat i ogłaszają je społeczeństwu.

Jest to dużo łatwiejsze niż 20 – 30 lat temu, ponieważ mamy media społecznościowe i portale internetowe typu Facebook. Teraz to dziecinnie proste. Zakładasz fałszywe konto albo stronę w takim portalu i rozwijasz je poprzez regularne wstawianie postów, w których przedstawiasz swoje prze-