

JAK STAĆ SIĘ ODWAŻNYM



INSPIRUJĄCY PORADNIK

**JAK
STAĆ SIĘ
ODWAŻNYM**



Zespół autorski:

Andrew Moszczynski Institute LLC

Redaktor prowadzący:

Alicja Kaszyńska

Zastępca redaktora prowadzącego:

Dorota Śrutowska

Redakcja:

Ewa Ossowska, Anna Skrobiszewska

Korekta:

Dorota Śrutowska

Konsultacja merytoryczna:

dr. Zofia Migus

Projekt graficzny:

Sowa Druk

ISBN: 978-83-65873-72-9

Wszelkie prawa zastrzeżone

Copyright © Andrew Moszczynski Institute LLC 2020

Andrew Moszczynski Institute LLC

1521 Concord Pike STE 303

Wilmington, DE 19803, USA

www.andrewmoszczynski.com

Licencja na Polskę:

Andrew Moszczynski Group sp. z.o.o.

ul. Grunwaldzka 411, 80-309 Gdańsk

www.andrewmoszczynskigroup.com

Licencję wyłączną na Polskę ma Andrew Moszczynski Group sp. z.o.o.

Objęta jest nią cała działalność wydawnicza i szkoleniowa Andrew Moszczynski Institute. Bez pisemnego zezwolenia Andrew Moszczynski Group sp. z.o.o. zabrania się kopiowania i rozpowszechniania w jakiegokolwiek formie tekstów, elementów graficznych, materiałów szkoleniowych oraz autorskich pomysłów sygnowanych znakiem firmowym AMI.

REKOMENDACJE



Piotr Borowiec

Jak żyć? To proste pytanie. A jednocześnie niezwykle otwarte. Trudno więc znaleźć odpowiedź, która prostotą i obszernością mogłaby mu dorównać. Bo *nie istnieje uniwersalny przepis na życie czy recepta na szczęście*. Na szczęście! Bo dzięki temu jest do czego w życiu dążyć. Więc człowiek docieka - gdyż jest to wpisane w jego naturę. I szuka – odpowiedzi czy metody. A, czasem, i nie szukając – natrafia... I nawet jeśli nie jest to odpowiedź wprost – tylko rodzaj podpowiedzi – to czemu nie skorzystać?

Na naprowadzające podpowiedzi i przykłady natknąłem się przy okazji nagrywania kolekcji audio-wykładów AMI. Poruszane w nich wątki dotyczą wnikliwości, wytrwałości, wiary w siebie, entuzjazmu, odwagi czy tego jak starać się być realistą. W trakcie nagrań w wielu miejscach utożsamiałem się z przedstawianymi treściami, a ich przekaz był dla mnie klarowny, interesujący i inspirujący. Sądzę, że *dla wielu osób wykłady te*



mogą być bardzo pomocnym narzędziem w próbie skonfrontowania się z samym sobą. A na pewno są ciekawym materiałem do przemyśleń w kontekście pytania: „Jak żyć?”

P.S. Przypomniały mi się słowa jednej z piosenek Wojciecha Młynarskiego, które – w swej lapidarności i trafności - przybliżają się do postawionego na początku pytania jako odpowiedź niemal idealna: „Do przodu żyj!” :)



Olgierd Łukaszewicz

Sam dość wcześnie wiedziałem, czego chcę, i dążyłem do osiągnięcia moich celów. Jednak dopiero w wieku dojrzałym zacząłem wnikliwiej się sobie przyglądać i smakować życie. Cieszę się każdą jego chwilą. Chciałbym, by zawsze przynosiło mi ono satysfakcję.

Ludzie, zarówno młodzi, jak i ci starsi, dzięki tym wykładom – przystępnym i jasnym – mogą zdobyć wiedzę, która pozwoli im iść przez życie aktywnie i twórczo, czyli odczuwać jego pełnię. Te wykłady pokazują, że istotą pozytywnej zmiany, tak upragnionej przez nas, nie jest bierne oczekiwanie na zrządzenie losu, a świadomy rozwój i konsekwentne budowanie własnej dojrzałości. Uczą też, jak praktycznie wzmacniać wiarę w siebie, wnikliwość, wytrwałość, odwagę, entuzjazm i realizm – kluczowe cechy, które rzeczywiście pomagają spełniać marzenia i realizować najbardziej ambitne plany. Warto z tego skorzystać.



dr Zofia Migus

Patrząc na kolekcję wykładów przygotowaną przez Instytut i znając już ciekawą tematykę całości, zwróciłam uwagę na dwa aspekty. Przede wszystkim unikatowa forma przekazu treści. Większości z nas wyraz wykład kojarzy się ze statycznym, jednostronnym przekazem informacji. Uczeń, student, słuchacz siedział, a nauczyciel przekazywał treści dydaktyczne bardziej lub mniej interesująco. Jednak twórcy kolekcji odeszli od tego schematu. Wykłady PII zostały skonstruowane w inny sposób, dużo bardziej nowoczesny, chociaż nawiązujący do sokratejskich metod nauczania. Każdy z nich zawiera wiele pytań skierowanych do słuchacza, aby mógł już podczas czytania zatrzymać się i przemyśleć usłyszane treści. Wsparciem tego procesu są unikatowe ćwiczenia, które inspirują do formułowania własnych sądów i do tworzenia własnego punktu widzenia. To ogromna pomoc, a jednocześnie spełnienie zasady



stosowania praktycznego działania w procesie poznawczym.

Drugi aspekt to przydatność publikacji. Moją uwagę zwróciło połączenie różnych kręgów odbiorców, zwłaszcza odbiorcy indywidualnego (w różnym wieku) z biznesowym. Autorzy wykładów wychodzą bowiem z nadzwyczaj słusznego, niestety nie zawsze docenianego założenia, że *na sukces firmy w głównej mierze składa się powodzenie każdego pojedynczego człowieka, który w niej pracuje*. Niezależnie od tego, jakie stanowisko zajmuje. W związku z tym dbałość o samopoczucie pracownika i jego życiową satysfakcję powinna stać się ważnym zadaniem dla zarządów firm i gremiów kierowniczych. Wykłady, które podejmują wiele ważkich tematów z dziedziny rozwoju osobistego mogą stać się istotną pomocą w realizacji tego zadania. Tym samym mogą przyczynić się do *wzmocnienia identyfikowania się z firmą, wzrostu motywacji, kreatywności, a także tolerancji na zmieniające się środowisko pracy*. Pomoże to w osłabieniu lub nawet eliminacji tak niekorzystnych zjawisk



jak nadmierna absencja, fluktuacja kadr czy wypalenie zawodowe.

Jako filozof, nauczyciel i doradca biznesowy *polecam więc te kolekcję zarówno ludziom, pragnącym zmienić swoje życie prywatne, jak i firmom, których zamiarem jest stworzenie organizacji na miarę XXI wieku, efektywnej i satysfakcjonującej właścicieli oraz pracowników.*



Grażyna Wolszczak

Wielką przyjemnością było dla mnie nagrywanie tych wykładów, bo ich tezy w dużym stopniu odzwierciedlają moje poglądy. *Jestem przekonana, że życie powinno przynosi satysfakcję, że trzeba myśleć pozytywnie, że każdy z nas potrzebuje wiary w siebie i innych kluczowych cech umożliwiających urzeczywistnienie własnych marzeń.* Wydaje się, że właściwie wszyscy dobrze o tym wiemy, ale czy na pewno? A jeśli nawet, to czy stosujemy tę wiedzę w praktyce?... Czy jesteśmy wystarczająco wnikliwi, żeby dostrzegać szanse, które życie nam stwarza?... Czy mamy w sobie dosyć wytrwałości, by zrealizować plany?... Czy odważnie wykorzystujemy swoje talenty i uzdolnienia?... Czy entuzjastycznie podchodzimy do zadań?... Czy jest w nas pozytywny realizm, który pozwala śmiało patrzeć w przyszłość i nie popadać w narzekanie?...

Niewiele osób na te wszystkie pytania odpowie „tak”, mimo że *każdy chciałby mieć życie*



ekscytujące, przynoszące radość i dające poczucie spełnienia. Wierzę, że te wykłady mogą pomóc to osiągnąć, zwłaszcza tym, którzy po raz pierwszy zetkną się z literaturą z tej dziedziny. Zawierają cenne wskazówki i dużą dawkę praktycznej wiedzy o możliwościach rozwoju osobistego. Ta wiedza przekonuje, bo jest oparta na doświadczeniu ludzi, którzy potrafili zdobyć naprawdę wiele. Analiza ich postaw może stanowić prawdziwą zachętę do rozpoczęcia zmian we własnym życiu.

Jestem urodzoną optymistką. Moja szklanka jest zawsze do połowy pełna. Mimo różnych zawirowań życiowych wierzę, że jeśli człowiek jest zadowolony z życia, jeśli lubi siebie i innych, potrafi wyjść obronną ręką z każdej sytuacji, nawet bardzo trudnej. Cieszę się, że mogłam brać udział w realizacji tak inspirujących wykładów.

Spis treści

Jak stać się odważnym	23
Część utrwalająca	71
Słowniczek	107
Źródła i inspiracje	115

Jak stać się odważnym

Narrator

Co czujesz, gdy myślisz... odwaga? Czy jej posiadanie jest dla Ciebie równoznaczne z wyzbyciem się strachu? To pytanie tylko na pozór wydaje się pozbawione sensu. Dlaczego? Ponieważ tych, którzy deklarują brak strachu, częściej podejrzewa się o ryzykanctwo niż o odwagę.

Bezsprzecznie odważni musieli być strażacy, którzy uczestniczyli w akcji ratunkowej po zamachu terrorystycznym na World Trade Center w Nowym Jorku 11 września 2001 roku. „Iść dalej, czy wrócić?”, „Szukać zaginionych, którzy być może już nie żyją, czy ratować siebie?”. Takie dylematy zapewne pojawiały się wtedy w ich umysłach. Skąd czerpali odwagę w tej ekstremalnej sytuacji? Być może zawód strażaka, wojskowego lub policjanta przyciąga ludzi odważnych z natury. Jednak to zapewne zbyt mało, by wystarczyło w tak trudnych chwilach. Ci, którzy brali udział w ryzykownej akcji

ratunkowej, musieli mieć odpowiednie przygotowanie. Złożyły się na nie lata treningów, symulacji, uczenia się teorii i zdobywania praktyki. Wiedza i doświadczenie wpływają bowiem na działanie, pozwalają ograniczyć lęk, wypełniać zobowiązania i podejmować racjonalne, a zarazem odważne decyzje.

Odwaga polega na przyjmowaniu odpowiedzialności za skutki własnych wyborów oraz na przełamywaniu strachu, który może sparaliżować i skłonić do rezygnacji z marzeń i planów. Czy niezbędna jest jedynie tym, którzy wykonują ryzykowne zajęcie lub tym, którzy oczekują od życia więcej niż przeciętny człowiek? Oczywiście, że nie. Odwagi potrzebujemy wszyscy: kucharz, prezes korporacji, właściciel pralni chemicznej, rybak, nauczyciel i bibliotekarz. W życiu wielokrotnie stykamy się z trudnymi lub niebezpiecznymi sytuacjami. Dlatego tak ważne jest, by nauczyć się panować nad strachem i przechodzić przez każde doświadczenie zwycięsko.

Sięgnij do własnych wspomnień. Ile razy zrezygnowałeś z wejścia do budynku, którego nie

znasz? Ile razy nie zdecydowałeś się na udział w spotkaniu towarzyskim tylko dlatego, że miałeś pójść tam sam? Ile razy nie ujawniłeś swoich planów, bo bałeś się wyśmiania? Ile razy lęk przed niewiadomym zablokował Twój pomysł szukania nowej pracy mimo niechęci do dotychczas wykonywanej? Sytuacje rodzące obawy dotyczą prawie każdego z nas. Jednak jak powiedział Ralph Waldo Emerson: „By nakreślić kurs działania i zrealizować go do końca, potrzeba Ci odwagi żołnierza”.

Prelegent

Kto pierwszy okazał się naprawdę odważnym człowiekiem? Ten, który musiał bronić siebie lub swojej rodziny przed zwierzętami? Czy może ten, który starał się ochronić ją przed innymi ludźmi? Pierwotna odwaga była związana przede wszystkim z lękiem przed śmiercią. To niezwykle silny lęk, wynikający z fizjologii. Do pewnego momentu można sobie z nim radzić unikiem i ucieczką, jednak gdy jego poziom przekroczy pewien próg, człowiek musi wykazać

się odwagą i przystąpić do walki. Czy pierwsi ludzie zastanawiali się nad tym, czym jest odwaga? Tego nie wiemy, na pewno jednak od zawsze ją ceniono. Świadczą o tym choćby malowidła naskalne z czasów prehistorycznych odkrywane co jakiś czas w jaskiniach, przedstawiające zmagania z groźnymi zwierzętami.

A jak rozumieli pojęcie odwagi antyczni Grecy? Początkowo wiązało się ono wyłącznie z męstwem widocznym w walce. Mężny był ten, kto nie zważając na ryzyko utraty życia lub zdrowia, stawał do starcia z przeciwnikiem. Doskonałym przykładem takiej postawy może być Leonidas, król rządzący Spartą w końcu V wieku p.n.e. Władca ten w 480 roku p.n.e. wsławił się bohaterską obroną wąwozu pod Termopilami, gdzie niewielkimi siłami zatrzymał kilkakrotnie liczniejszą i znacznie lepiej uzbrojoną armię perską. Leonidas do dziś jest symbolem męstwa i poświęcenia dla wartości. Hołd jego pamięci oddają zarówno współcześni Grecy, jak i obcokrajowcy przybywający obejrzeć miejsce słynnej bitwy i pomnik mężnego wodza.

Bohater nie jest odważniejszy od zwykłego człowieka, ale jest odważny pięć minut dłużej.

RALPH WALDO EMERSON

Kiedy pojęcie męstwa wyszło poza pola bitew i areny widowiskowych pojedynków? Za kluczowy moment przyjmuje się śmierć Sokratesa. Wielkiego myśliciela sądzono za bezbożność i psucie młodzieży. I chociaż ateński sąd ludowy nie był jednomyślny, w końcu ogłoszono wyrok: kara śmierci przez wypicie cykuty. Sokrates miał 30 dni, by uciec lub próbować się odwołać, ale kategorycznie odmówił skorzystania z któregośkolwiek z tych wyjść. Po upływie oznaczonego czasu wypił truciznę w obecności swoich uczniów i przyjaciół. To najstarszy szeroko znany przykład męstwa i śmierci w obronie własnych poglądów.

Od tamtej pory odwaga w rozważaniach myślicieli starożytnych ma dwa oblicza. Jedno to oblicze męznego żołnierza, drugie – to dzielność człowieka wykazywana w różnych innych sytuacjach, czyli – siła ducha. Oba przypadki

łączy gotowość do złożenia największej ofiary, ofiary z własnego życia. Męstwo, zdaniem Platona i Arystotelesa, prowadzi do doskonałości i daje możliwość pokazania lepszej strony swojej natury. Siła ducha jest konieczna, by bronić własnych poglądów i wygłaszać je, nawet jeśli nie podobają się innym.

Największą słabością jest poddawanie się.
Najpewniejszą drogą do sukcesu jest próbowanie po prostu jeszcze jeden raz. THOMAS EDISON

Taką odwagą wykazali się na przykład Kopernik i Galileusz. Mikołaj Kopernik wbrew nauce Kościoła zdecydował się publicznie ogłosić, że to Słońce, a nie Ziemia znajduje się w centrum wszechświata. Nie zmienił zdania nawet wtedy, gdy szanowani astronomowie, filozofowie i teologowie tamtych czasów odrzucili jego teorię. Opór przed przyjęciem nowej wiedzy był niezwykle silny. Dzieło Kopernika zostało umieszczone na indeksie ksiąg zakazanych,

z którego usunięto je dopiero w 1757 roku, czyli 214 lat po śmierci astronoma. Zmarł w tym samym roku, w którym wydał swe wiekopomne dzieło, nie spotkały go więc szykany ze strony Kościoła i zwolenników teorii geocentrycznej, uważających Ziemię za centrum kosmosu.

Mniej szczęścia miał Galileusz. Ten – jak go się dziś nazywa – twórca fizyki współczesnej, astronom i astrolog, był przekonany, że heliocentryczna teoria Kopernika jest słuszna. Nie zawahał się o tym napisać w *Dialogu o dwóch najważniejszych systemach świata: ptolemeuszowym i kopernikowym*. Za „herezję” trafił pod sąd papieski. Przyjął nałożone na niego kary ze spokojem. Wygłosił nawet formułę odwołania własnych poglądów, ale... później, podczas dyskusji z innymi uczonymi, stale do nich wracał. Podobno nawet na łożu śmierci powiedział: „A jednak się kręci”.

Narrator

To, że dzisiaj większość z nas nie musi walczyć o byt za pomocą oręża, nie musi się zmagać

z dzikimi zwierzętami, nie oznacza, że odwaga przestała się liczyć. Nadal jest konieczna, jeśli trzeba stanąć w obronie rodziny lub ojczyzny. Na szczęście zapotrzebowanie na ten rodzaj męstwa jest coraz mniejsze. Dobrze by było, gdyby kiedyś w ogóle zanikło, a ludzie nauczyli się żyć ze sobą w zgodzie i rozwiązywać konflikty pokojowo, bez walki i agresji. Wzrasta natomiast i prawdopodobnie nadal będzie rosnąć potrzeba odwagi rozumianej jako siła ducha. Ta cecha pozwala śmiało kroczyć do przodu, stawiać naprzeciw wszelkim życiowym trudnościom i skutecznie je pokonywać. Tak rozumiana odwaga powinna być dla współczesnego człowieka celem samym w sobie.

Prelegent

Czym więc jest odwaga? Niełatwo odpowiedzieć jednoznacznie na to pytanie. Dla niektórych odważny będzie ten, kto zawsze staje na pierwszej linii frontu lub podejmuje działania ryzykowne, zagrażające życiu. Czy jednak odwagę poszukiwacza przygód można zrównać z odwagą

człowieka, który stanął w obronie słabszego lub swoich poglądów? Czy osoba skacząca z 10. piętra płonącego wieżowca postępuje odważnie? A może do działania popycha ją wyłącznie strach? Czy odwaga napędzana strachem jest warta tyle samo, co okazywana z pełną świadomością jej konsekwencji?

Odwaga i wytrwałość są magicznymi talizmanami, przed którymi trudności znikają, a przeszkody rozplývają się w powietrzu.

JOHN QUINCY ADAMS

Spróbujmy precyzyjniej zdefiniować odwagę. Z dotychczasowych rozważań wynika, że odwaga to świadoma, śmiała i zdecydowana postawa wobec życia. To także wypowiedanie się i postępowanie zgodnie z własnymi wartościami i przekonaniem bez względu na konsekwencje oraz umiejętność zmiany poglądów, jeśli okażą się błędne. Ludzie posiadający tę cechę realizują swoje marzenia i osiągają cele. Odwaga daje wolność rozumianą jako możliwość

i zdolność decydowania o sobie. Jest potrzebna zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Szczególnego znaczenia nabiera wówczas, gdy traktujemy ją jako gotowość przeciwstawienia się presji środowiska. Człowiek odważny, po pokonaniu lęków wewnętrznych, potrafi iść do przodu na przekór utartym schematom, nieprzychylnym opiniom, złośliwościom, a w skrajnych przypadkach nie zawaha się także przeciwstawić otwartej wrogości. Cecha ta naraża na nieprzyjemne zdarzenia, jednocześnie jednak budzi podziw innych i daje poczucie satysfakcji, że jesteśmy kowalami własnego losu.

Zastanawiasz się, skąd czerpać odwagę? Każdy z nas ją ma, ale nie u wszystkich jest jednakowo rozwinięta. Niektórzy wydają się nią obdarzeni w większym stopniu niż inni. Widać to już w dzieciństwie. Gdy wiele maluchów długo raczkuje lub chodzi nieporadnie, trzymając się ściany albo matki, inne śmiało biegają do przodu, nie bacząc na niebezpieczeństwo. Rodzice zwykle mają z nimi sporo kłopotu. Takie dzieci nie boją się obcych, nie zatrzymują

się nieśmiało przed schodami, nie chronią się za plecami rodziców albo starszego rodzeństwa. Tak właśnie w najwcześniejszym dzieciństwie manifestuje się wrodzona odwaga.

Efekt? Jeśli takie dzieci zostaną właściwie wychowane, wyrosną z nich dorośli, którzy potrafią bronić swoich opinii, nawet gdy inni ich nie podzielają. Mają skryształizowane poglądy, nie boją się krytyki, jasno wyrażają swoje racje i szukają dla nich poparcia. Zwykle mierzą wysoko i dobrze sobie radzą z przeciwnościami, więc z sukcesem realizują kolejne zamierzenia.

By nakreślić kurs działania i zrealizować go do końca potrzeba Ci odwagi żołnierza. RALPH WALDO EMERSON

Niestety, ludzi szczerze obdarzonych odwagą nie jest wielu. Większość z nas powinna tę cechę dopiero rozwinąć. Dobrze by było rozpocząć jak najwcześniej. Jednak tu pojawia się problem. Odwaga dziecka czy młodego człowieka budzi troskę i obawę rodziców, nauczycieli,

opiekunów o jego zdrowie, życie i przyszłość. Rodzice chcą, by ich dzieci były bezpieczne i zachowywały się grzecznie. Dlatego odgradzają je od zagrożeń i niedogodności. Niekiedy celowo hodują w nich lęki. Czy dziecko nieustannie straszone, na przykład oddaniem w „obce ręce”, będzie odważnie szukało nowych dróg? Nazbyt często rodzice uczą też konformizmu i tego, że mając zdanie przeciwne do sądu większości, nie warto się odzywać. Nakłanianie dziecka do ciągłego ustępowania innym jest tak samo błędne, jak przekonywanie go, że liczy się tylko jego pogląd i nie jest ważne, co myślą i mówią inni ludzie. W ten sposób nie wychowa się człowieka odważnego, lecz egoistę.

Podobnie złe skutki mają kary, zwłaszcza za nieudane przedsięwzięcia. Jeśli dziecko chciało na przykład przygotować kolację, a przy okazji potłukło jakieś naczynia, warto powstrzymać się od uwag typu: „Po co się za to brałeś?”, „Przecież nie umiesz”. Czy ci, którzy tak mówią, urodzili się już ze wszystkimi umiejętnościami i nigdy niczego nie potłukli, niczego nie wysypali

i niczego nie zniszczyli? Czy nigdy nie podjęli złej decyzji lub nie znaleźli się ze swojej winy w trudnej sytuacji?

Ważny jest za to własny przykład. Warto zadbać o spójność swoich zachowań. Dziecko, które obserwuje, że w domu ojciec mówi o swoim szefie źle i krytykuje jego decyzje, a przy bezpośrednim spotkaniu wygłasza głośne pochwały działań tej samej osoby, będzie miało kłopot z uwierzeniem, że prawda i odwaga to istotne wartości. Nauczy się raczej dwulicowości i oportunistycznego. Dobrego wzoru nie da też ojciec sfrustrowany pracą, którą wykonuje tylko dlatego, że – jak mówi – musi wyżywić rodzinę. Dziecko nie rozumie, dlaczego jego rodzic po prostu nie rzuci znienawidzonego zajęcia i nie znajdzie sobie innego. Jednak z czasem lęki i obawy, które paraliżują ojca, przenoszą się na młodego człowieka. Uczą go godzenia się z najgorszą nawet rzeczywistością. Zniechęcają do podejmowania prób znajdowania i realizowania celów. Zupełnie inaczej działa przykład rodzica zadowolonego z pracy

i życia, rodzica, który jest człowiekiem spełnionym i potrafi podejmować trudne decyzje.

Kto nie ma odwagi do marzeń, nie będzie miał siły do walki. PAUL ZULEHNER

Jak widać, mądre, kształtujące odwagę wychowanie polega na przekazywaniu dzieciom i młodym ludziom dobrych wzorców oraz dawaniu kontrolowanej samodzielności. W miarę upływu lat powinna być ona coraz większa. Istotne jest też wspieranie w każdej sytuacji. Nawet bardzo trudnej. Młodzi ludzie, szukając własnej drogi życiowej, potrafią poplątać sobie życie. Po każdym niepowodzeniu, zawinionym lub nie, dzieciom trzeba pomóc. Rodzic powinien wzmocnić odwagę dziecka, szukając razem z nim wyjścia, a nie dołączać do chóru potępiającego jego zachowanie. Ważna może się okazać rzeczowa rozmowa i wskazywanie konsekwencji różnych decyzji, pozytywnych i negatywnych. Należy się jednak wstrzymać od wymuszania jakiegoś konkretnego postępowania. Zamiast rozstrzygać za dziecko,

lepiej pokazać mu, jak analizować sytuację, jak szukać jej mocnych i słabych stron, a potem pozwolić na tej podstawie podejmować samodzielne decyzje, oczywiście w rozsądnych granicach wynikających z wieku dziecka. W ten sposób uczy się dzieci odpowiedzialności i odwagi.

Istotne jest też, by dzieci w towarzystwie rodziców uczyły się radzenia sobie z wyzwaniem w sytuacjach niewymuszonych aktualnymi wydarzeniami. Co należy przez to rozumieć? Nic innego jak wspólną zabawę. Mogą to być wizyty w parku linowym lub wycieczki rowerowe, rodzinne nurkowanie czy chodzenie po górach. Obecność rodzica i wspólne działanie zmniejsza poczucie lęku u dziecka, otwiera nowe horyzonty, daje poczucie uczestnictwa we wspólnocie i dużo radości. Odwaga rodzica oraz jego umiejętność stawiania czoła przeciwnościom najskuteczniej wzmocni odwagę dziecka.

Narrator

Co zrobić, jeśli nie zostaliśmy obdarzeni odwagą, a wychowanie nie wzmocniło w nas tej

cechy? Czy jako dorośli pozostaniemy asekuran-
tami? Nie, jeśli odpowiednio wykorzystamy do-
świadczenie. Doświadczenie (które przecież,
chcąc nie chcąc, zdobywa każdy z nas) pozwa-
ła śmielej stawiać cele i budować plany umożli-
wiającej ich realizację. Pozwala też przewidywać
reakcje otoczenia i nagłe zwroty sytuacji. Dzięki
niemu plan działania, który przygotowujemy, bę-
dzie przejrzysty, określony przez ramy czasow-
e, a jednocześnie elastyczny i zrozumiały dla
wszystkich, którzy w jakikolwiek sposób zaan-
gażują się w jego urzeczywistnienie. Taki plan
umocni w nas odwagę działania.

Prelegent

Zwróć uwagę na słowa: „pozwała przewidywać
reakcje otoczenia”. To bardzo istotne na każdym
etapie przedsięwzięcia, gdyż w każdej chwi-
li możemy spotkać ludzi, którzy będą chcieli
nas zniechęcić. Na przykład niekompetentnych
urzędników.

Niestety, prędzej czy później niemal każdy
z nas ma z nimi styczność. Siedzą gdzieś tam za

swoimi biurkami – do których wydają się bardzo przywiązani – i decydują, co jest możliwe, a co nie. Jeśli przychodzi do nich ktoś, kto ma plan, jak osiągnąć coś, co według nich mieści się w kategorii „niemożliwe”, automatycznie mówią „nie!”. Działają jak roboty i nie przyjmują do wiadomości, że można się z ich decyzją nie zgadzać i odważnie to powiedzieć. Ta odwaga wypowiedzi wynika z dobrego przygotowania, dogłębnej wiedzy i silnej wiary w siebie.

Odważni są zawsze uparci. PAULO COELHO

Odwaga rodzi się z obserwacji, analizy wydarzeń, wiedzy i doświadczenia. Zanim przystąpimy do działania, powinniśmy zebrać tyle informacji, ile potrafimy. Poświęcenie czasu na analizę zwiększa pewność, że to, co planujemy zrobić, przyniesie nam prawdziwą korzyść. Kartezjusz, jeden z tych wybitnych myślicieli nowożytnych, którzy ukształtowali nasz sposób postrzegania i rozumienia świata, zalecał stosowanie prostej metody dochodzenia do prawdy.

Zachęcał, by nie brać niczego na wiarę i nie akceptować, dopóki rzecz nie będzie dla nas jasna, wyraźna i oczywista. Co z tego wynika? Gdy chcemy podjąć decyzję, powinniśmy wnikliwie zastanowić się nad problemem, rozłożyć go na proste elementy, które znowu przeanalizujemy. Potem dopiero stopniowo je łączyć i po raz kolejny sprawdzać, czy wszystko jest w porządku, aż do momentu, gdy będziemy o tym całkowicie przekonani. Naturalnym zakończeniem procesu myślowego powinna być weryfikacja, sprawdzenie, czy po drodze nie popełniliśmy jednak błędu. Jeśli wynik jest dla nas jednoznaczny – znaleźliśmy właściwe rozstrzygnięcie, odkryliśmy naszą prawdę! Czy nie są to bezcenne wskazówki? Czy w naturalny sposób nie skłaniają do kultuwowania odwagi, która potrzebna jest już na etapie analizy składowych problemu?

Nieprzypadkowo odwaga i wiara w siebie znalazły się w tej samej grupie kluczowych cech osobowości. Odwaga jest potrzebna do wzmocnienia wiary w siebie, a mocna wiara w siebie zwiększa odwagę: odwagę myślenia, odwagę

mówienia, odwagę działania. To może wyjaśniać tajemnicę powodzenia wielu ludzi, których odważną postawę podziwiamy, szczególnie jeśli wiemy, że w dzieciństwie lub młodości nie wyróżniali się pod tym względem.

Narrator

Dzięki odwadze stawiamy czoła przeciwnościom, plotkom i oszczerstwom, przekraczamy granice i łamiemy konwencje. Działamy z przekonaniem, że postępujemy właściwie i pożytecznie. Człowiek odważny śmiało planuje i z rozmachem realizuje swoje plany. Potrafi powstrzymać się od łatwego osądu, a jeśli już musi oceniać, robi to w sposób wyważony i sprawiedliwy. Ufa innym i wspiera ich rozwój, pozytywnie myśli o przyszłości i wierzy w osiągnięcie celów.

Jeśli rzeczywiście odwaga ma tak wymierne i korzystne oddziaływanie na osobowość, co sprawia, że wcale nie tak łatwo ją wykształcić? Niestety, na drodze do rozwijania odwagi napotkamy różnego rodzaju przeszkody. Pierwszą są błędy w wychowaniu, o których już mówiliśmy.

Pierwszą, lecz nie jedyną. Kolejna to reakcja otoczenia na działanie wbrew utartym schematom. Człowiek, który potrafi żyć według własnych przekonań, często naraża się na nieprzychylnie komentarze, złośliwości, a w skrajnych przypadkach nawet na otwartą wrogość. Ludzie pozbawieni odwagi zazwyczaj zazdroszczą innym tego przymiotu i dają temu wyraz. Nie warto jednak się zniechęcać, bo samodzielność działania, jaką uzyskamy dzięki odwadze, jest warta swojej ceny, a z czasem wykształcimy w sobie odporność na krytyczne opinie otoczenia. Przeszkodą w rozwijaniu odwagi mogą być także negatywne skojarzenia wiążące się z tą cechą. Trudno wykazywać się odwagą, jeśli w głębi umysłu uważamy, że łączy się z nią grubiaństwo i tupet. Rozwój odwagi mogą również wstrzymać wszelkiego rodzaju lęki, w dużej części irracjonalne.

Prelegent

Pewien poziom lęku powinien mieć każdy, bo chroni nas on przed niebezpieczeństwem i niepotrzebną brawurą. Jednak gdy jest zbyt

wysoki, działa paraliżująco. Warto więc nauczyć się kontrolować własne lęki i starać się je oswajać, by nie blokowały zamierzeń i nie zmuszały do rezygnacji z realizowania celów. Nauka radzenia sobie z lękiem wymaga czasu i wytrwałości. Aby obniżyć jego poziom, nie wystarczy pozytywnie myśleć, mimo że wielu pseudotrenerów tak twierdzi. Potrafią oni manipulować każdego, kto tylko chce wydać odpowiednio wysoką kwotę, i przekonać, że absolutnie najważniejsze jest właśnie pozytywne nastawienie. Efekt? Frustracja i gniew setek tysięcy ludzi, którzy czują się oszukani i coraz bardziej bezradni. To zjawisko jest szczególnie widoczne wśród całej rzeszy rozpoczynających pracę w sprzedaży bezpośredniej. Aby pozbyć się lęków i zdobyć umiejętności pozwalające wejść na inny poziom życia, trzeba być świadomym ceny. Czyli trzeba sobie zdawać sprawę, że wymaga to wysiłku, ćwiczeń, czasu. Pozytywne nastawienie jest istotnym, ale nie jedynym elementem prowadzącym do eliminacji lęków.

Ten, kto ma odwagę oceniać siebie samego,
staje się coraz lepszy. ALBERT SCHWEITZER

Lęki nie muszą się wiązać z jakimś konkretnym ryzykiem, ale towarzyszą niemal każdej zmianie. Taką zmianą może być wszystko, co burzy budowaną przez lata stabilizację lub narusza rytuał dnia, na przykład przeprowadzka do innego miasta, nowa praca, decyzja o małżeństwie czy narodziny dziecka. Na ogół nie możemy z całą pewnością stwierdzić, że zmiana będzie zmianą na lepsze, więc czujemy się zagubieni. Dużą rolę w naszym życiu odgrywa lęk przed nieznanym. Jeśli jest zbyt silny, może doprowadzić do rezygnacji z zamierzeń. W książce Spencera Johnsona *Kto zabrał mój ser* znajdziemy postać Zastałka, który za nic na świecie nie chciał przyjąć do wiadomości, że jego sytuacja się zmieniła. Upierał się, by wszystko powróciło „do normy”, czyli do stanu przed zmianą. Czuł się bezpiecznie w starym miejscu, ze starymi przyzwyczajeniami i starym „serem” symbolizującym dobro, których człowiek pragnie od

życia, na przykład pracę, spokojny dom, dostatek. Bojek, drugi z bohaterów książki, w pewnym momencie zrozumiał, że nigdy już nie będzie tak jak przedtem i ruszył na poszukiwanie nowego „sera”, czyli nowych dóbr. To była decyzja ryzykowna, ale jedyna możliwa. Tak samo się bał, bo zmiany, których dokonywał, naruszały misternie budowany system codziennego życia. Jednak widząc, że nie można inaczej, ruszył w drogę.

Zastąłek symbolizuje naiwne przekonanie, że w naszym przeobrażającym się świecie może istnieć ostoja, której zmiany się nie imają – nasza praca, dom i rodzina. Jednak takie przeświadczenie prędzej czy później zostanie brutalnie zwerifikowane przez rzeczywistość. Aby zmniejszyć stres związany ze zmianami, należy przyjąć, zrozumieć i zaakceptować to, że życie to pasmo zmian. I się do nich odpowiednio przygotować. W którymś momencie należy zdobyć się na odwagę i przyznać, że nic nie jest dane raz na zawsze, a życie polega na nieustannym poszukiwaniu, zadawaniu pytań, reakcjach na coraz to inne

czynniki zewnętrzne. Taka świadomość wbrew pozorom wcale nie jest przygnębiająca. Wręcz przeciwnie – przynosi kojący spokój i harmonię. Już starożytni mędrcy chińscy ze szkoły taoistycznej nauczali: jedyną niezmienną prawdą rządzącą światem jest zasada, że wszystko nieustannie podlega zmianie. Najbardziej lapidarnie wyraził ją później filozof grecki Heraklit w słynnym powiedzeniu: *panta rhei*, czyli wszystko płynie.

Nie wychodź na świat, wróć do siebie samego: we wnętrzu człowieka mieszka prawda.

AUGUSTYN

Czy gotowość na przyjęcie zmian powinna oznaczać całkowite pozbycie się lęków? Otóż nie. Zbyt niski poziom lęku też jest groźny, powoduje bowiem podejmowanie działań sprzecznych ze zdrowym rozsądkiem. Co roku na przykład wielu ludzi wybiera się na górskie szlaki mimo złych warunków atmosferycznych. To są właśnie najczęstsze ofiary gór. Niski poziom lęku powoduje, że „zdobywcy” ignorują ostrzeżenia ze strony

innych i własnego ciała. Efekt bywa tragiczny. Z brawurą i niczym nieuzasadnioną pewnością, że nic się nie stanie, wchodzą na dach dekarze, którzy nie wiadomo dlaczego nie uznają zabezpieczeń. Z brawurą zdarza się jeździć kierowcom po drogach zupełnie do tego nieprzystosowanych. Z brawurą wreszcie wielu ludzi przystępuje do realizacji marzeń. Wytyczają cel, owszem, ale nie opierają go na racjonalnych podstawach, pomijają planowanie, nie liczą środków, a potem... czują się zawiedzeni, że „nie wyszło”.

Lęki nie są niczym złym, pod warunkiem że utrzymuje się je na właściwym poziomie. Wówczas mogą nam dobrze służyć, w odpowiedniej chwili ostrzegając przed niebezpieczeństwem. Jak jednak utrzymać ten „właściwy poziom”? Jak spowodować, by nie zawładnęły nami i nie wpływały na nasze decyzje? Pomoże nam w tym świadomie ukształtowana odwaga.

Narrator

Na czym polega świadome nadawanie kształtu odwadze? W jaki sposób przebiega ten proces?

Od czego zacząć? Najlepiej zacząć od dokładnego poznania siebie, swoich mocnych i słabych stron oraz swojego potencjału. Najpierw warto postawić sobie kilka pytań. Czy zastanawiałeś się na przykład, w jakich sytuacjach jest Ci trudno wykazać się odwagą? Czy potrafisz wskazać powody, dla których rezygnujesz ze szczerego wypowiedania swoich racji? Kiedy wolisz zrobić unik, zamiast odważnie podjąć wyzwanie? Gdy szczerze odpowiesz na te pytania, będziesz gotów, by podjąć postanowienie: „Chcę poświęcić swój czas i energię na zgłębianie nowych dziedzin, zdobywanie wiedzy, rozwijanie pasji. Chcę być odważny. Chcę śmiało dążyć do celu. Chcę stawić czoło przeciwnościom”. To właściwe przygotowanie pola do wzmacniania odwagi.

Prelegent

Warto sobie uświadomić, że zarówno odwaga, jak i lęk znajdują się w naszym wnętrzu. Rodzą się i wzmacniają bądź osłabiają w naszym umyśle. Dowód? Można go poszukać na przykład na stoku narciarskim. Bardzo łatwo tam rozpoznać

ludzi, którzy po raz pierwszy założyli narty na nogi. Po kilkudziesięciu minutach zaobserwujemy, że niektórzy początkujący radzą sobie całkiem dobrze i stopniowo zwiększają poziom trudności, inni natomiast nadal niepewnie poruszają się po najłagodniejszym odcinku stoku. W takich sytuacjach (podobnie jak podczas nauki jazdy samochodem, nurkowania czy skakania ze spadochronem) widać, jak wiele zależy od odwagi. Warunki zewnętrzne dla ludzi o podobnej sprawności fizycznej, którzy rozpoczynają naukę w tym samym dniu, są niemal identyczne: pogoda, wysokość, sprzęt. Różna jest za to umysłowość początkujących narciarzy. Im mniej jest w niej odwagi, tym większa trudność w opanowaniu nowej umiejętności.

Siły i wiary w siebie poszukiwałam zawsze gdzieś poza sobą, a one pochodzą z mojego wnętrza. Cały czas są we mnie. ANNA FREUD

Jak można sobie poradzić z lękami blokującymi działanie? Najpierw spróbuj je nazwać.

Jak stać się odważnym?

Czym jest odwaga w dzisiejszych czasach? Jakie ma funkcje poza zaspokajaniem potrzeby bezpieczeństwa? Co zrobić, by ułatwiała podejmowanie ambitnych wyzwań i wspomagała realizację planów? Skąd czerpać jej zasoby? Jak dbać o jej właściwy poziom, czyli zarówno chronić się przed rezygnacją z marzeń z powodu braku odwagi, jak i nie działać brawurowo wskutek jej nadmiaru?

Odwaga potrzebna jest każdemu. Także i Tobie, jeśli chcesz, by Twoje życie było satysfakcjonujące. To wewnętrzna siła, która pozwoli Ci iść własną drogą i realizować niestandardowe projekty. Rozwiń więc w sobie odwagę i zapanuj nad lękami, które mają źródło w Twoim umyśle. Sposoby prowadzące do tego celu odkryjesz, zapoznając się z wykładem *Jak stać się odważnym*.

Wersja audio czytana przez Piotra Borowca oraz Grażynę Wolszczak dostępna na stronie www.audioteka.com

