

PATRYK ☆ SZLICHT

# KAMIELEON SPOŁECZNY

**Dogadaj się z każdym, pozostając sobą**





# KAMELEON SPOŁECZNY

**Dogadaj się z każdym, pozostając sobą**

PATRYK ☆ SZLICHT

# SPIS TREŚCI

Wstęp .....11

## Dogadaj się z każdym

Kreowanie siebie .....15

Chęć zmieniania innych .....18

Autentyczność ..... 20

Zakładanie masek .....23

Charakter a osobowość .....25

Skuteczna komunikacja .....29

Tłumisz radość, żeby innym nie było głupio ..... 31

A więc jest nas więcej! .....33

Wyłapywanie stylu żartowania .....34

Sztuka rozmawiania .....37

Badanie gruntu pod rozmowę .....38

Gdzieś już to słyszałem .....43

Nastawienie kluczem do sukcesu .....47

Potęga uśmiechu ..... 48

Uśmiech jako nawyk .....50

Wiedźma ..... 51

Komunikatywność .....55

Końca rozmowy nie widać.....61

Samoświadomość .....	65
Przełamywanie siebie.....	70

## **Zagadywanie do obcych ludzi**

Zagadaj, bo będziesz żałował!.....	77
Kto zagaduje do ludzi na basenie? .....	85
Tancerka w klubie czy wychowawczyni?.....	93
Miss Polski.....	105
Masz no złotóweczkę?.....	113
My się znamy?.....	119
Dziwak czy życiowy mentor? .....	125
Samuraj – człowiek o wielkim sercu .....	131
Kto pierwszy wyciągnie rękę?.....	139
U kresu życia.....	145
Jak sobie radzić z odrzuceniem?.....	153
Perfekcjonizm – wróg doskonałości .....	156

## **Perfekcja w relacjach**

Relacje z rodzicami .....	161
Relacje z Bogiem.....	169
Relacje z dziećmi .....	175

**Związek idealny .....181**

Kryzys czy przełom? .....	183
Pieszczenie Ego .....	184
Kotwica, która przełamie kłótnię .....	185
Skuteczna metoda rozwiązywania problemów w związku .....	191
Zakochałeś się w wizji człowieka, a nie w człowieku.....	193
Miłość a zauroczenie .....	194
Prawdziwa miłość.....	195

**Relacje z rodzeństwem .....199**

**Relacje z przyjaciółmi .....203**

Skup się na charakterze, nie na reputacji .....	205
Cisza – powód do niepokoju? .....	210

**Relacja z samym sobą .....213**

Dlaczego odmawianie jest tak trudne? .....	215
Brak przywiązania do ludzi .....	218
Jak oszczędzać czas w relacjach?.....	220
Mentalne baterie .....	221

Skuteczny lider – kreowanie środowiska .....	225
Jedno środowisko czy wiele? .....	227
Poświęcanie siebie dla dobra grupy.....	228
Śmianie się z siebie .....	231
Włączanie wszystkich do konwersacji .....	233
Posłowie.....	239
O autorze .....	242
Notatki.....	244

**Tytuł oryginału:**  
**Kameleon społeczny. Dogadaj się z każdym, pozostając sobą**

**Redakcja i korekta:**  
**Magdalena Cwajna**

**Zdjęcie na okładce:**  
**Justyna Prabucka**

**Projekt graficzny, skład:**

 **Christopher KY**

[kontakt@chrisky.pl](mailto:kontakt@chrisky.pl)

[www.chrisky.pl](http://www.chrisky.pl)

**Druk:**  
**Sowa, Raszyńska 13**  
**05-500 Piaseczno**

**ISBN: 978-83-958110-8-1 (E-book)**

© 2020, Patryk Szlicht. Wszelkie prawa zastrzeżone  
[www.patrykszlicht.pl](http://www.patrykszlicht.pl)



*Ukochanej przyjaciółce, Zuzi.  
Za to, że rozumiała, gdy inni osądzali.*





# Wstęp

Relacje to esencja naszego życia. Umiejętność ich tworzenia jest kluczem na drodze do prawdziwego szczęścia. Niestety padliśmy ofiarą systemu, który nigdy nie nauczył nas, w jaki sposób skutecznie komunikować się z innymi ludźmi. Nikt nie wytłumaczył nam, jak mamy rozwiązywać problemy. Moim zdaniem te zagadnienia powinny być prawdziwym fundamentem edukacji człowieka. A tak niestety nie jest. Popadamy przez to w liczne konflikty, czujemy się nierozumiani i kompletnie nie wiemy, jak sobie z tym radzić. Relacje nawiązujemy bardzo intuicyjnie, co prowadzi do wielu błędów, których można byłoby uniknąć. Musimy przede wszystkim poznać zasady właściwej komunikacji, zarówno z innymi ludźmi, jak i z samym sobą. Gdy zaczynamy pojmować, jak te wszystkie mechanizmy funkcjonują, stajemy się prawdziwymi liderami. Osobami, z którymi inni chcą przebywać. Dlatego, że przy takich ludziach każdy czuje się pewnie i ma wrażenie, że jest gotowy, by podbić świat, a jeżeli to zbyt wiele,

to po prostu jest gotowy na to, aby być w pełni sobą, co również jest w tych czasach olbrzymim osiągnięciem. Kameleon społeczny to postawa, która z pozoru może sugerować fałszywość i podstępność. Dlatego już na samym wstępie chciałbym zaznaczyć, że nie będziemy uczyć się tutaj manipulowania ludźmi. Nie będziemy promować udawania czy przebiegłości. Skupimy się przede wszystkim na tym, żeby wiedzieć, jak dogadać się z każdym, nie tracąc przy tym własnej indywidualności. Będziemy dążyć do osobistej doskonałości, równoległe do tego akceptując, że doskonali nie jesteśmy i prawdopodobnie nigdy nie będziemy. Ale sam proces dążenia do tego ideału i systematyczna praca nad sobą pozwoli nam stać się charyzmatycznymi i inspirującymi ludźmi.

Podczas naszej wędrówki przez świat komunikacji przedstawię wiele problemów i sytuacji, z którymi spotykamy się w życiu codziennym. Być może niektóre z nich znasz doskonale, inne może trochę mniej. Jednak uniwersalność i nieszablonowość tej książki wyposaży Cię w całą paletę różnych technik komunikacyjnych, skutecznych narzędzi do rozwiązywania problemów oraz metod kreowania swojej osobowości na bazie swojego charakteru.

Wierzę, że lektura „Kameleona Społecznego” mocno pobudzi Cię do myślenia w nowych kategoriach, a co za tym idzie – do działania w nowych kategoriach. Staniesz się bardziej świadomym człowiekiem, który rozumie pewne mechanizmy, a dzięki temu nie będziesz ich zakładnikiem. Ty będziesz rozdawał karty,

w konsekwencji czego poczujesz, że Twoje życie jest w Twoich rękach.

Komunikacja jest umiejętnością. Możesz się jej nauczyć, niezależnie od tego, z jakiego punktu startujesz. Wymówka – *Taki już jestem i nic z tym nie zrobię* – nie jest w tej książce tolerowana. Wierzę, że każdy z nas ma niesamowite możliwości zmieniania siebie i tworzenia swojego życia. Pora, aby je nareszcie wykorzystać! Miłej lektury!

# DOGADAJ SIĘ Z KAŻDYM

„Dwa monologi nie  
czynią dialogu.”

– Jeff Daly



## Kreowanie siebie

Na pewnym etapie swojego życia zrozumiałem, że jestem w stanie dogadać się z każdym. Było to jak uderzenie piorunem. Ale było ono efektem wieloletniego studiowania niesamowitej wiedzy, która odpowiednio spożytkowana naprawdę może zmienić bieg ludzkiego życia. Już gdy skończyłem czternaście lat, zacząłem bombardować się wiedzą na temat zagadnień, które mogły pomóc mi w jakiś sposób ulepszyć swoje życie. Jak się zapewne domyślasz, nie ograniczałem się do konkretnej dziedziny, ponieważ ulepszanie życia to nie system zero-jedynkowy. Chłonałem wiedzę zarówno z psychologii, jak i dietetyki. Potem doszła do tego fizjoterapia. Z racji moich kontuzji, wiele godzin musiałem spędzić na kozetce, słuchając przy tym rozmów profesjonalistów w tej dziedzinie. Czasami sobie żartowali. No dobrze – bardzo często sobie żartowali. I początkowo mnie to irytowało, bo chciałem się uczyć i stawać się coraz lepszy. Żarty i ciągle śmieszki uważałem wtedy za przejaw braku profesjonalizmu.

Teraz oczywiście uważam, że był to totalny absurd, jednak wtedy moje parcie na sukces było obsesyjne, a co za tym idzie – momentami niezdrowe. Tak czy owak, w końcu dotarło do mnie, że można się przecież uczyć poprzez zabawę. Można przyswajać wiedzę, jednocześnie przy tym żartując. Można osiągnąć sukces, mając przy tym wiele frajdy. Te wnioski zupełnie zmieniły moje podejście do samodoskonalenia. Zacząłem się bawić wszystkim tym, co udawało mi się odkryć. Nowe informacje i techniki z zakresu rozwoju duchowego praktykowałem od zaraz, ponieważ chciałem wiedzieć, jak sprawdzą się one w moim życiu. Niektóre, pomimo swojej wyjątkowości, na mnie osobiście nie działały. To nic. Nie miałem z tym problemu. Już wtedy wiedziałem, że nie ma złotych regulek, i nawet jeżeli jakiś autor przedstawia jakąś metodę, to nigdy nie ma pewności, że zadziała ona na każdego. Mało tego, zawsze znajdzie się osoba, na którą to nie zadziała. I bardzo dobrze. Żyjemy w niezwykle zróżnicowanym świecie, pełnym zróżnicowanych ludzi. Szkoda by było, gdyby wszystko było tak pewne i tak proste. Dlatego, pomimo różnych niepowodzeń, nie zaprzestawałem poszukiwań. Ciągle eksplorowałem swoje możliwości. Gdy zdobywałem wiedzę z zakresu psychologii relacji, od razu ją wdrażałem. Moje podejście przestało być teoretyczne. Stałem się doświadczającym praktykiem. Staralem się wszystko sprawdzać na własnej skórze. Pragnąłem zrozumieć, co działa, a co nie. Próbowałem przewidzieć, na kogo może zadziałać, a na kogo nie. Oczywiście cała ta wiedza była ułożona w kontekście tworzenia



niesamowitych relacji i rozwiązywania ludzkich problemów. Nigdy nie kierowałem się chęcią zdobycia władzy czy kontroli nad innymi. Zawsze przyświecała mi misja pełnego zrozumienia natury człowieka, a co za tym idzie, natury rzeczywistości. Dążyłem do tego, aby w pełni zrealizować swój potencjał i w końcu pojąłem, że w dużej mierze jest to zależne od poziomu komunikacji z innymi ludźmi.

Na pewnym etapie nauki zrozumiałem, że nie istnieje coś takiego jak granica potencjału. Im lepszy jesteś, tym jeszcze lepszy możesz się stać. Masz wrażenie, że każdy krok w kierunku doskonałości odsłania przed Tobą cztery kolejne. To piękne. Gdy tego doświadczyłem, naprawdę zakochałem się w rozwoju i obiecałem sobie, że będę dzielił się tą wiedzą, po to, aby każdy mógł doświadczać tego poziomu szczęścia, którego ja doświadczam na co dzień. Bez wysiłku. Nawykowo. Praktyczna psychologia, połączenia pomiędzy ciałem i umysłem, kontrola emocji – to wszystko zrewolucjonizowało moje życie. Stałem się kimś innym. Kimś, z kogo byłem naprawdę dumny, gdy patrzyłem w lustro. Wiedziałem, że nie mogę zachować tej wiedzy jedynie dla siebie, więc rozpocząłem moją misję pomagania innym, która nie rozpoczęła się jednak zbyt kolorowo.

## Chęć zmieniania innych

W rozwoju jest coś dziwnego. Powiedziałbym nawet, że coś niebezpiecznego, jeżeli nie mamy nad tym odpowiedniej kontroli. Chodzi mianowicie o chęć zmieniania innych ludzi. Brzmi to oczywiście brutalnie, lecz takie nie jest. Trzeba dobrze zrozumieć istotę tego zjawiska. Gdy zacząłem rozumieć, jak działa umysł, wiedziałem, że z każdym problemem można sobie poradzić. Większość z tych problemów tak naprawdę nie istnieje, kreuje je Ego, czyli umysłowy twór, który został stworzony przez całą Twoją przeszłość i bardzo skutecznie utrudnia Ci budowanie przyszłości. O tym napiszę w dalszej części książki. Na tym etapie chciałbym mocno zaznaczyć, że chęć zmieniania innych ludzi wypływała w moim przypadku z prawdziwej miłości i troski. Wyobraź sobie, że posiadasz wiedzę, która jest lekarstwem na wiele ludzkich problemów. Masz wrażenie, że naprawdę jest przepotężna. Uwierz mi, że nawet w zwykłych, prywatnych rozmowach automatycznie kierowałbyś ich przebieg właśnie w tę stronę. Podobnie było ze mną. Nie byłem w stanie się opanować. Nieustannie chciałem rozmawiać o rozwoju duchowym, o psychologii zmiany, o umysłowych fenomenach. Byłem przekonany, że wszystkich to interesuje. Myślałem, że każdy będzie się tym fascynował, tak samo jak ja. Dopiero na późniejszym etapie dotarło do mnie, że mimo wszystko moja dziedzina też może być jedynie zwykłą pasją. Fakt, że jej zawartość potrafi zmienić ludzkie życie, niczego nie zmienia. To wciąż może być

tylko pasja. Jak na przykład koszykówka. No i ja się koszykówką nie interesuję, więc raczej długo nie chciałbym o niej słuchać. Początkowo pewnie zmusiłbym się z szacunku do mojego rozmówcy i z chęci okazania mu empatii, jednak myślę, że po jakimś czasie po mojej mowie ciała byłoby jednak widać brak zainteresowania tematem. Ale zawsze myślałem sobie: *No dobrze, ale to przecież koszykówka. Psychologia to zupełnie co innego!* To była zbyt duża kategoryzacja. Dla osób, które nie interesują się psychologią jest ona tym, czym koszykówka dla mnie. Nie ma znaczenia, że psychologia dotyczy życia. Pasja jak pasja. I tyle. Jednak zrozumienie tego kosztowało mnie wiele rozczarowań i zderzeń ze ścianą. Albo powiedziałbym nieco dosadniej, żeby oddać prawdziwość tych zderzeń – z tirem. Ludzie się lekko irytowali, bo odbierali to, co do nich mówiłem jako dążenie do poprawiania ich w jakiejś kwestii. Czuli się, jakby byli jacyś zepsuci i jakbym ja próbował ich naprawiać, bez ich formalnej zgody. Oczywiście nie taka była moja w tym intencja, jednak rozumiem, że mogło to być wtedy tak odbierane. Aczkolwiek naprawdę mnie to dziwiło. Myślałem, że jeżeli przedstawię komuś kilka metod na kontrolę emocji, to ten ktoś przyjmie je w ciemno, no bo przecież dzięki temu nie będzie musiał chodzić przygnębiony, nie będzie się wściekał i obrażał. A okazywało się, że niektórzy chcieli być tacy, jacy byli i koniec. To znaczy, że jeżeli wybuchali emocjami, to nadal chcieli to robić. Jeżeli się mocno zamartwiali o przyszłość, to wciąż chcieli to robić. Jeżeli palili i kompletnie nie mogli się z tym rozstać, to wierzyli,

że tak musi być i są już na to skazani. Wierzyli, że to wszystko świadczy o autentyczności i byciu sobą.

## Autentyczność

Bycie sobą nie polega na kierowaniu się prostymi impulsami i starymi nawykami. Nie chodzi o to, że pierwsza myśl czy reakcja, która przychodzi do głowy, jest najważniejsza. Nic z tych rzeczy. Trzeba zrozumieć, że umysł jest olbrzymią maszyną skojarzeniową, która w podobnych sytuacjach stosuje przeszłe reakcje, które się po prostu już kiedyś sprawdziły.

### Przykład:

*Ktoś Cię krytykuje. Ty kompletnie nie chcesz przyjąć tego do wiadomości, więc obrażasz się na drugą osobę. Ona ma silną potrzebę ugodowości i nie chce, żebyś miała jej coś za złe. Zaczyna Cię przeproszać. Tłumaczy, że nie to miała na myśli. Uniża się, próbuje rozbawić. A wszystko po to, żebyś nie była zła. W końcu, przez ogrom i intensywność tych przeprosin, wybaczasz i zapominasz o tamtej sytuacji.*

Ten przykład pokazuje rodzaj obrony przed krytyką. Jak widać, całkiem skuteczny. Gdy umysł nauczy się, że z krytyką można sobie poradzić obrażając się na drugą osobę, to przy najbliższej takiej sytuacji to będzie właśnie proponowana reakcja. Zadziałała kiedyś, więc pewnie w przyszłości również zadziała. I niestety, po pierwsze jest to złe, bo krytyka, która mogła być słuszna została odrzucona i zbagatelizowana, a to pozwala w dalszym ciągu uważać się za osobę bezbłędną. A po drugie, gdy otrzymamy krytykę, na przykład od szefa, to obrażanie się w takiej sytuacji będzie reakcją dość dziecinną i niedojrzałą. I tak właśnie często to wygląda, że schematy zachowań, które stosowaliśmy jako dzieci, stosujemy teraz jako dorośli. Mało kto to po drodze aktualizuje. I przez to dochodzi do sytuacji, w których ktoś, kto jest krytykowany za każdym razem się obraża i wierzy, że on po prostu już taki jest. Bzdura. To powielony schemat z dzieciństwa. To, że jako pierwszy pojawia się w głowie w takiej sytuacji, nie oznacza, że jest słuszny. Po prostu jest automatyczny, nawykowy. Tak działa umysł. Nie możemy spłaszczać pojęcia „bycia sobą” do swoich przypadkowych reakcji. To uwłacza ludzkiej wybitności. Nie róbmy sobie tego. Reakcje ukształtowały się przez przypadkową przeszłość, my możemy je przepracować i stworzyć piękną przyszłość.

Warto zaznaczyć, że tworzenie siebie nie jest udawaniem. To fundament. Kontrola emocji nie oznacza ich tłumienia. Nie oznacza udawania. Gdy zaczniesz rozumieć w teorii, jak działa umysł, to z automatu będziesz lepiej pojmował, co wyczynia on w praktyce. Je-

żeli czujesz złość, to nagle zaczynasz widzieć jej źródło. Przypomina Ci się historia z przeszłości, kiedy taka złość uratowała Ci życie, bo mogłeś się na przykład obronić. W porządku. Jednak umysł często stawia znak równości pomiędzy przeszłością a aktualną sytuacją. A akurat w nowych okolicznościach złość może nie być słuszną reakcją. A jednak ją czujemy. I co w takiej sytuacji zrobić?

1. *Tłumię tę emocję i udaję, że jej nie ma. Wypieram ją. Bronię się. Kryję ją głęboko w sobie, powodując, że będzie się ona we mnie odkładać, aż w końcu nie wytrzymam i wybuchnę.*
2. *Dostrzegam tę emocję. Nazywam ją w swojej głowie. Żeby skontrolować to, co czuję, muszę najpierw wiedzieć, co dokładnie czuję. Akceptuję to. Rozumiem jej źródło. Jednak nie zamierzam jej wybierać. Świadomie decyduję, że chcę się czuć inaczej. Jeżeli jednak uważam, że złość w tej sytuacji byłaby adekwatną reakcją, to wchodzę w emocję złości. Jednak jest to mój świadomy wybór, a nie działanie na autopilocie.*

Myślę, że dostrzegasz różnicę między tymi dwiema sytuacjami. Tłumienie emocji jest niezdrowe. Udawanie, że ich nie ma jest oszukiwaniem samego siebie. To jest właśnie brak autentyczności. Zgadzam się. Jednak, gdy mówimy o kontroli emocji, to wchodzimy na

wyższy poziom świadomości. Jeżeli coś kontrolujesz, to z automatu oznacza, że tym czymś nie jesteś. Więc, jeżeli kontrolujesz emocje, to zaczynasz rozumieć, że tymi emocjami nie jesteś. A uwierz mi, że to już miłowy krok. Dzięki temu rozróżnieniu i uwolnieniu się z pułapki przypadkowych reakcji mamy większe poczucie sprawczości. A co za tym idzie, możemy się śmiać w sytuacji, w której normalnie byśmy się wściekali. Możemy coś przyjąć ze spokojem, gdy normalnie byśmy się obwiniali. Możemy się zmotywować do działania, podczas gdy dawniej siedzielibyśmy załamani. To jest nieprawdopodobna przemiana, która jest wynikiem kontroli, nie tłumienia.

Nie jest to książka stricte o emocjach, ale postanowiłem, że chociaż odrobinę zarysuję cały ten fenomen, bo gdy go pojmiemy, to tworzenie swojej osobowości stanie się fantastyczną zabawą, a nie katorgą i poczuciem braku autentyczności.

## **Zakładanie masek**

Udawanie kogoś, kim nie jesteśmy to grzech. Grzechem jest także bycie niewolnikiem swojej przypadkowej osobowości. Chcę mocno zaznaczyć, że tworzenie siebie, to nie udawanie kogoś innego. To raczej oduczanie się wszystkich przypadkowych reakcji, które Twój umysł zgromadził przez całe Twoje życie. Więc jeżeli miałbym to doprecyzować, to powiedziałbym, że proces tworzenia paradoksalnie polega na odejmowaniu,

a nie dodawaniu. Zabierasz to, co nie jest wynikiem świadomego wyboru. Załóżmy, że obiecałeś sobie, że za każdym razem, gdy popełnisz błąd będziesz go akceptował i szukał możliwości poprawienia się w przyszłości. Jednak nieopatrznie przy najbliższym niepowodzeniu zamiast proaktywności włącza Ci się ogromne poczucie winy i wyrzuty sumienia. Dzięki swojej wcześniejszej deklaracji wiesz, że te emocje nie są Twoje. Ty chciałeś zachowywać się inaczej. Dzięki temu nie jesteś skazany na destrukcyjne nawyki. Łapiesz się na tym w porę i zmieniasz swoją reakcję. Dzięki temu czujesz się lepiej. Czujesz, że to Ty pociągasz za sznureczki. Czy to jest zakładanie masek i udawanie kogoś, kim nie jesteś? Czy raczej świadome życie? Warto się nad tym zastanowić. Zdaję sobie sprawę z tego, jak ludzie traktują takie podejście do kreowania swojej rzeczywistości. Wiem, bo sam tego doświadczyłem. Gdy stawałem się coraz bardziej świadomy, to często byłem oskarżany o zakładanie masek. Ludzie dziwili się, że w sytuacji, w której „każdy” by się wściekł, ja pozostawałem spokojny. Oni dopuszczaliby się rękoczynów, ja się uśmiechałem. Oni nieustannie rozpamiętywali jakieś problematyczne zdarzenie, ja po chwili już o tym nie myślałem. Takich sytuacji było mnóstwo. W różnych kontekstach. Ludzie nie za bardzo chcieli przyjąć do wiadomości, że to jest realne bycie sobą. Twierdzili, że zakładam maski, że gram. Dziwiło mnie to. Nie wiedziałem, w jaki sposób mam im udowodnić, że wcale tak nie jest. Długo się nad tym zastanawiałem, bo w jakimś stopniu raniły mnie te słowa. Chciałem być rozumiany. Staralem



się coś udowodnić. Staralem, starałem, starałem. Aż wreszcie przestałem, bo to kompletnie nie miało sensu. Wreszcie dotarło do mnie, że oni tak postrzegają świat. To, że dla nich kontrolowanie emocji jest niemożliwe, to nie znaczy, że dla mnie również. Drugi człowiek jest lustrem, w którym widzimy siebie. Gdy głęboko przyswoimy ten fakt, przestajemy się przejmować fałszywymi oskarżeniami czy bezpodstawnymi plotkami. Jesteśmy wolni. Jesteśmy spokojni. A co za tym idzie – nasze szczęście rozrasta się do niebagatelnych rozmiarów.

## **Charakter a osobowość**

Długo zastanawiałem się, w jaki sposób określić osobowość. Czym ona dokładnie jest? W jaki sposób różni się od charakteru? Naprawdę wiele czasu spędziłem na znalezieniu satysfakcjonującego wytłumaczenia. I ostatecznie wcale go nie znalazłem, ale stworzyłem.

Wiele amerykańskich książek z zakresu rozwoju osobistego promowało etykę osobowości. Komunikatywny ekstrawertyk stał się ideałem. Zacząłem się zastanawiać, co z pozostałymi? Co z osobami, które są bardziej introwertyczne i nie czują się swobodnie jako tryskające energią dusze towarzystwa? Nie dawało mi to spokoju, ponieważ chciałem dzielić się wiedzą, która może pomóc każdemu, a nie tylko jakiejś części społeczeństwa. Fundamentalną kwestią było dla mnie to, że aby się skutecznie komunikować wcale nie trzeba być ekstra-

wertykiem. Wcale nie trzeba dużo gadać. Oczywiście można. To też jest przecież jedna z opcji, aczkolwiek nie jedyna. To odkrycie pozwoliło mi wstąpić na nowe rejony poszukiwań. Zacząłem patrzeć na komunikację znacznie szerzej niż do tej pory. Widziałem, że na jej skuteczność wpływa znacznie więcej postaw, niż mi się wydawało. Zacząłem traktować osobowość jako udoskonalony charakter. I ta interpretacja, w mojej opinii, najtrafniej oddaje proces tworzenia siebie. Skrajny introwertyk prawdopodobnie nigdy nie przetransformuje się w całkowitego ekstrawertyka. Tak samo w drugą stronę. Najlepszym środowiskiem energicznego ekstrawertyka prawdopodobnie nigdy nie będzie ani cisza, ani przebywanie sam na sam ze sobą. Ale to nie znaczy, że nie mogą się tego nauczyć. To znaczy, że jeżeli introwertyk będzie nad sobą pracował, to nie będą mu straszne kontakty międzyludzkie czy funkcjonowanie w grupie. Nauczy się konkretnych technik komunikacyjnych. Będzie umiał kontrolować emocje. Bez problemu wprawi się w poczucie radości, co pozwoli mu rzucać żartami, na które jeszcze kiedyś by się nie zdecydował. Dzięki temu poradzi sobie wśród innych ludzi. Nie znaczy to oczywiście, że będzie to jego naturalne środowisko. Ale przetrwa. I to z klasą. Zbuduje taką osobowość, na jaką w danej chwili pozwala jego charakter. Czyli wykorzysta potencjał, którym dysponuje i nadal pozostanie sobą. I w zależności od tego, jak się będzie czuł w tych nowych sytuacjach będąc nową osobowością, może to albo dalej eksplorować, albo na tym poprzestać. Nic na siłę. Wszystko zgodnie ze

sobą. Słuchając swojej intuicji. Jeżeli jednak mówimy o ekstrawertyku, to myślę, że w tej kwestii posłużę się swoim przykładem.

Kiedyś nie za bardzo wychodziło mi spędzanie czasu z samym sobą. Denerwowało mnie to. Chciałem, żeby ciągle wokół mnie coś się działo. Chciałem ciągle być w centrum uwagi. A gdy byłem sam, to owszem, byłem w centrum, ale jedynie swojej uwagi. Uciekałem od tego. Nie przepadałem za tym, ale wiedziałem, że muszę się z tym zmierzyć i po prostu skonfrontować się z tą ciszą. To było nieuniknione. Gdyby nie to, nigdy nie dowiedziałbym się prawdy o samym sobie. Dlatego podjąłem się medytacji, obserwowałem po prostu swój umysł, żeby zrozumieć siebie. Uczyłem się cierpliwości. Uczyłem się ciszy. Bratałem się z nią. I z czasem wychodziło mi to coraz lepiej. Do tego stopnia, że teraz się jej nie boję. Akceptuję ją i uważam, że jest potrzebna. Ale muszę przyznać, że wciąż nie jest moim środowiskiem naturalnym. Jeżeli miałbym wybór pomiędzy spotkaniem się z innymi ludźmi a pozostaniem samemu, to na ten moment wybrałbym spotkanie. Jednak to nie zmienia faktu, że stworzyłem sobie osobowość, która po prostu pozwalała mi przetrwać w ciszy, gdy takowa nadchodziła. Stałem się człowiekiem bardziej wrażliwym na swoje wnętrze. Zacząłem bardziej słuchać siebie. Zacząłem uzdrawiać swój dialog wewnętrzny, którego wcześniej nawet nie dostrzegałem. Dzięki temu stworzyłem silną osobowość na podstawie mojego charakteru. Rozwinąłem ją do takiego stopnia, do jakiego aktualnie pozwalał mi mój potencjał.

Nie za dużo. Nie za mało. Z szacunkiem do siebie i ze zrozumieniem, że najważniejsze jest życie w harmonii i w zgodzie z samym sobą. Dzięki mojej przemianie prawdziwie pojąłem, czym ta osobowość jest. Dotarło do mnie, że możemy ją poszerzać w zależności od wewnętrznej potrzeby. Jeżeli na przykład ogarnąłbym już swoje życie pod kątem finansowym i relacyjnym, to być może przyszlaby pora, żeby oddać się głębokiemu procesowi szukania wewnętrznego spokoju. Oddałbym się wtedy praktykom medytacyjnym jeszcze głębiej. Stosowałbym różne metody relaksacji. Jeździłbym po świecie i uczył się od najwybitniejszych mistrzów. Jednak na tamten moment nie czułem jeszcze takiej potrzeby, więc do niczego się nie zmuszałem. Stworzyłem taką osobowość, jakiej na daną chwilę potrzebowałem, dokładnie w takim zakresie, jakiego potrzebowałem i dokładnie w takiej formie, jakiej potrzebowałem. To dało mi ogromne poczucie swobody i zrozumiałem, że tworzenie swojej osobowości to nieustanny proces. On nigdy się nie kończy. To nie działa w ten sposób, że raz stworzysz swoją osobowość i robota skończona. To byłoby duchowe samobójstwo. Raz tworzy się charakter, a udoskonalać go można poprzez tworzenie nowych wymagających osobowości.