Max Paradox

**PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!**

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

# Nie Umiem Niczego Świętować, Bo Od Razu Myślę o Następnym Celu

## Jak zatrzymywać się po sukcesie, zauważać postęp i czerpać satysfakcję bez natychmiastowego otwierania nowej listy zadań



**Mamy problem. Ale spokojnie. Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.**

# Nie Umiem Niczego Świętować, Bo Od Razu Myślę o Następnym Celu

## Jak zatrzymywać się po sukcesie, zauważać postęp i czerpać satysfakcję bez natychmiastowego otwierania nowej listy zadań

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

ISBN: 978-83-8483-807-5

ALL-IN Rafał Płonkowski



# SPIS TREŚCI

INTRO ..... 5

Rozdział 1 - Sukces, który znika, zanim zdążysz go poczuć ..... 11

Rozdział 2 - Kto ci powiedział, że zawsze musisz więcej? ..... 21

Rozdział 3 - Następny cel, czyli elegancki sposób na uciekanie przed teraźniejszością ..... 30

Rozdział 4 - Świętowanie też można zamienić w obowiązek ..... 39

Rozdział 5 - Sukces w nagrodę dostaje kolejne obowiązki ..... 49

Rozdział 6 - Porównania, czyli jak przegrać własny sukces na cudzym boisku ..... 58

Rozdział 7 - Projekt zakończony, ale głowa nadal pracuje na pełnych obrotach ..... 67

Rozdział 8 - Odpoczynek, na który ciągle nie zasługujesz ..... 76

Rozdział 9 - Pięć minut, których nie oddasz następnemu celowi ..... 86

Rozdział 10 - Postęp, którego nie widać na liście osiągnięć ..... 95

Rozdział 11 - Zaplanuj sukces tak, żeby można go było naprawdę osiągnąć ..... 104

Rozdział 12 - Jak powiedzieć „udało mi się" i nie przepraszać za własny sukces ..... 112

Rozdział 13 - Sukces jest do używania, a nie do przechowywania w gablocie ..... 121

Rozdział 14 - Następny cel? Najpierw sprawdź, co za niego oddasz .....130

Rozdział 15 - Udało się, ale dlaczego niczego nie czuję? .....140

Rozdział 16 - Kiedy po sukcesie przychodzi porażka i próbuje wszystko unieważnić .....149

Rozdział 17 - Kiedy życie nie daje ci warunków do świętowania.....158

Rozdział 18 - Jak nie wrócić do życia, w którym każdy sukces trwa jedenaście sekund .....167

Rozdział 19 - Nie pozwól, żeby twoje sukcesy zniknęły z własnej historii ..... 177

Rozdział 20 - Możesz mieć następny cel. Ale nie musisz mieć go już dzisiaj .....186

# INTRO

Wyobraź sobie, że właśnie wydarzyło się coś naprawdę dobrego. Projekt, nad którym pracujesz od miesięcy, został zaakceptowany. Dostajesz awans, kończysz trudny etap nauki, spłacasz zobowiązanie albo osiągasz wynik, który jeszcze niedawno wydawał się odległy jak wakacje bez służbowych powiadomień. Ktoś mówi: „Gratulacje! Musisz być z siebie dumny!". Uśmiechasz się, dziękujesz i przez jakieś jedenaście sekund rzeczywiście czujesz przyjemne ciepło w okolicach klatki piersiowej. Potem twój mózg, najwyraźniej zatrudniony na stanowisku dyrektora do spraw niewystarczających osiągnięć, otwiera kolejne zebranie. „Świetnie, ale teraz trzeba utrzymać wynik. A właściwie go poprawić. I zastanowić się, co dalej". Gratulacje nie zdążyły jeszcze wybrzmieć, a ty już mentalnie rezerwujesz salę konferencyjną na następne wyzwanie.

Najdziwniejsze jest to, że przecież tego sukcesu naprawdę chciałeś. Wyobrażałeś sobie moment zakończenia, planowałeś, ile poczujesz ulgi, a czasem nawet obiecywałeś sobie małą nagrodę. Kiedy wreszcie nadszedł, okazało się, że twoja radość ma okres ważności krótszy niż jogurt pozostawiony w rozgrzanym samochodzie. Zamiast satysfakcji pojawia się szybkie „odhaczone", po którym następuje gorączkowe poszukiwanie kolejnego pola do zaznaczenia. Możesz mieć coraz więcej osiągnięć, a jednocześnie coraz mniej poczucia, że naprawdę dokądś dotarłeś. Twoje życie zaczyna przypominać podróż, podczas której z wielką determinacją zdobywasz kolejne szczyty, lecz na każdym z nich zatrzymujesz się wyłącznie po to, żeby sprawdzić, czy zasięg wystarczy do wyznaczenia następnej trasy.

To szczególnie przewrotna pułapka, ponieważ z zewnątrz wygląda całkiem imponująco. Jesteś osobą ambitną, odpowiedzialną, skuteczną. Potrafisz planować, konsekwentnie pracować i nie spoczywać na laurach. Ludzie podziwiają twoją determinację, a ty czasami zastanawiasz się, dlaczego przy wszystkich tych sukcesach nie czujesz się tak dobrze, jak powinieneś. Możliwe, że próbujesz rozwiązać ten problem kolejnym osiągnięciem. Jeszcze jeden awans, trochę większy dochód, następny ukończony projekt, kolejny osobisty rekord. Wtedy na pewno przyjdzie satysfakcja. Tyle że ta strategia przypomina próbę ugaszenia pragnienia przez coraz szybsze bieganie do kolejnych studni, bez zatrzymania się przy którejkolwiek, żeby napić się wody. W pewnym momencie można zostać rekordzistą w znajdowaniu studni i nadal chodzić spragnionym.

Nie oznacza to, że ambicja jest czymś złym. Pragnienie rozwoju, ciekawość i chęć osiągania trudnych celów potrafią wnosić do życia ogromnie dużo dobrego. Problem zaczyna się wtedy, gdy zdolność do wyznaczania następnego zadania staje się silniejsza niż zdolność dostrzegania tego, co już zostało zrobione. Wewnętrzny system oceny działa wówczas w osobliwy sposób: porażka zasługuje na szczegółową analizę, natomiast sukces otrzymuje krótkie potwierdzenie odbioru. Błędy pamiętasz miesiącami, ale udane decyzje uznajesz za oczywistość. Wszystko, co osiągnięte, błyskawicznie zamienia się w nowy standard. Wczorajszy powód do dumy dzisiaj jest już minimalnym poziomem przyzwoitości. Gdyby taki system oceniania stosowano w szkole, uczeń po każdej piątce słyszałby: „Dobrze, ale teraz oczekujemy szóstki. Proszę nie robić z tego wydarzenia”.

Często próbujemy sobie pomóc, organizując świętowanie z rozmachem. Kupujemy coś ładnego, rezerwujemy kolację, otwieramy butelkę odłożoną na specjalną okazję. To może być przyjemne, ale nie zawsze rozwiązuje właściwą trudność. Można przecież siedzieć w znakomitej restauracji, jeść deser za cenę małego urządzenia AGD i jednocześnie analizować, jakie zadania czekają jutro. Można odebrać gratulacje od całego zespołu, nie przyjmując do siebie ani jednego. Można też robić zdjęcia z uroczystości, której prawie się nie pamięta, bo głowa była już w kolejnym tygodniu. Zewnętrzna celebracja nie zastąpi wewnętrznego uznania, że coś ważnego rzeczywiście się wydarzyło. A właśnie z tym uznaniem bywa najtrudniej.

Być może obawiasz się również, że zatrzymanie oznacza utratę rozpędu. Że jeśli pozwolisz sobie na dumę, rozleniwisz się, przestaniesz się rozwijać albo uznasz przeciętny wynik za wystarczający. W tym sposobie myślenia satysfakcja wydaje się niebezpiecznym luksusem, na który mogą sobie pozwolić ludzie pozbawieni poważniejszych aspiracji. Tymczasem uznanie własnego postępu nie odbiera ci prawa do kolejnego celu. Możesz cieszyć się z ukończonego etapu i nadal chcieć więcej. Możesz docenić wynik, choć dostrzegasz jego niedoskonałości. Możesz odpocząć, zanim podejmiesz następną decyzję. Nie musisz wybierać między ambicją a zadowoleniem, jakby ktoś sprzedawał je w zestawie promocyjnym z informacją „wybierz tylko jeden produkt”.

Jest jednak jeszcze coś, o czym warto powiedzieć. Nie każdy sukces przynosi euforię i nie każdy musi kończyć się konfetti. Czasem po wymagającym wysiłku czujesz przede wszystkim zmęczenie. Czasem osiągnięcie okazuje się inne, niż sobie wyobrażałeś, albo zostało okupione kosztami,

których wcześniej nie przewidywałeś. Zdarza się również, że radość miesza się z niepewnością, smutkiem czy zwyczajną ulgą. Nie będziemy tutaj wymagać, żebyś na widok każdego odhaczonego zadania podskakiwał jak prezenter telewizyjny, który właśnie wygrał samochód dla całej publiczności. Satysfakcja nie musi być widowiskowa. Bywa spokojną świadomością: „To było trudne. Udało mi się. Widzę, ile mnie to kosztowało i co dzięki temu się zmieniło". Taka reakcja może mieć większe znaczenie niż najbardziej efektowne świętowanie zorganizowane wyłącznie dlatego, że tak wypada.

W tej książce przyjrzymy się temu, dlaczego niektóre osiągnięcia tak szybko tracą dla nas znaczenie, skąd bierze się przymus nieustannego podnoszenia poprzeczki i jak odróżnić zdrową ambicję od wewnętrznego poganiania. Nauczysz się zauważać postęp, również wtedy, gdy nie towarzyszy mu spektakularny rezultat, oraz rozpoznawać chwile, w których kolejne zadanie staje się sposobem na ucieczkę przed zatrzymaniem. Zajmiemy się także reakcjami na pochwały, porównywaniem się z innymi, poczuciem winy podczas odpoczynku i przekonaniem, że wartość człowieka musi być regularnie potwierdzana nowymi wynikami. Nie po to, by pozbawić cię motywacji, lecz żeby twoje osiągnięcia mogły wreszcie przynosić coś więcej niż aktualizację listy obowiązków.

Nie dostaniesz tu nakazu codziennego zachwycania się sobą przed lustrem ani obowiązku prowadzenia kroniki triumfów oprawionej w złoto. Zaczniemy od prostszej umiejętności: zauważenia chwili, w której automatycznie przechodzisz od „udało się" do „co następne?". Spróbuj przy najbliższej takiej okazji nie otwierać od razu nowej listy. Zatrzymaj się na moment i nazwij konkretnie to, co zostało

osiągnięte. Nie ogólne „poszło dobrze”, lecz co rzeczywiście zrobiłeś, jaka trudność została pokonana i jaki był twój udział. Nie musisz natychmiast poczuć dumy. Wystarczy, że nie odbierzesz własnemu wysiłkowi znaczenia, zanim zdążysz go zauważyć. To niewielka zmiana zachowania, ale pomaga zobaczyć mechanizm, który dotąd działał niemal bez twojego udziału.

Oczywiście życie nie zawsze pozwoli ci urządzić uroczystą przerwę po zakończeniu ważnego zadania. Czasem następny obowiązek rzeczywiście jest pilny. Czasem ktoś czeka na odpowiedź, pojawia się nowy problem albo zwyczajnie brakuje siły na refleksję. Dlatego nie będziemy udawać, że każdy sukces wymaga wolnego popołudnia i starannie dobranej oprawy. Będziemy szukać sposobów, które działają w zwykłym, nieidealnym życiu. Jeśli natomiast brak radości dotyczy niemal wszystkiego, utrzymuje się długo lub łączy z wyraźnym obniżeniem nastroju, warto porozmawiać ze specjalistą. Nie każdą trudność można wyjaśnić samym nawykiem wyznaczania celów.

Chciałbym, żeby po lekturze zmieniło się coś bardzo konkretnego. Żeby następny sukces nie musiał natychmiast bronić swojej wartości przed kolejnym zadaniem. Żebyś potrafił przyjąć gratulacje bez obowiązkowego „to nic takiego”, zobaczyć drogę, którą przebyłeś, i zdecydować o dalszym kierunku z własnej woli, a nie wyłącznie z niepokoju przed bezczynnością. Nadal możesz mieć wielkie plany. Nadal możesz lubić wyzwania. Ale dobrze byłoby od czasu do czasu naprawdę znaleźć się w miejscu, do którego tak długo zmierzałeś.

Bo jeśli przez całe życie będziesz świętować wyłącznie ten sukces, który dopiero nadejdzie, istnieje ryzyko, że

nawet po osiągnięciu wszystkiego, czego chciałeś, pierwszą rzeczą, po którą sięgniesz, będzie długopis do zapisania kolejnego celu. A przecież czasem warto odłożyć długopis, rozejrzeć się i powiedzieć sobie bez żadnych zastrzeżeń: „Dobra robota".

Następna lista naprawdę może chwilę poczekać.

# Rozdział 1 - Sukces, który znika, zanim zdążysz go poczuć

Marta przez osiem miesięcy przygotowywała się do ważnego egzaminu zawodowego. Uczyła się po pracy, odmawiała sobie weekendowych wyjazdów, kupowała podręczniki o grubości wystarczającej do zatrzymania drzwi przeciwpożarowych i regularnie zastanawiała się, czy ktokolwiek przy zdrowych zmysłach dobrowolnie wybrałby taką rozrywkę. W końcu nadszedł dzień egzaminu. Zdała, i to z bardzo dobrym wynikiem. Zadzwoniła do bliskich, odebrała gratulacje, a wieczorem usiadła na kanapie z poczuciem, że powinna przeżywać jedną z najprzyjemniejszych chwil ostatnich miesięcy. Zamiast tego zaczęła przeglądać informacje o kolejnym certyfikacie. Po dwudziestu minutach miała już otwarty harmonogram nauki, wstępnie oszacowany budżet i trzy zakładki z materiałami. Jej sukces nie został nawet porządnie przywitany. Przeszedł przez mieszkanie, zdjął buty, a mózg Marty natychmiast wręczył mu wypowiedzenie.

Być może znasz ten mechanizm z własnego życia. Osiągasz coś, czego naprawdę pragnąłeś, a potem ze zdziwieniem odkrywasz, że emocjonalnie niewiele się zmieniło. Spodziewałeś się satysfakcji, ulgi, dumy albo przynajmniej przyjemnego przekonania, że wysiłek miał sens. Tymczasem pojawia się krótki błysk zadowolenia, po którym wracasz do zwykłego stanu napięcia. W skrajnej wersji zaczynasz nawet odczuwać rozczarowanie własną reakcją. „Tyle pracy i tylko tyle radości?". Powstaje paradoks: najpierw przez wiele miesięcy walczysz o sukces, a później masz pretensje do siebie, że nie potrafisz go

odpowiednio przeżyć. W ten sposób nawet zadowolenie zamienia się w kolejne zadanie do wykonania. Jeśli ktoś kiedykolwiek opracuje certyfikat z prawidłowego odczuwania satysfakcji, zapewne zapiszesz się na poziom zaawansowany.

Najpierw warto zrozumieć różnicę między osiągnięciem sukcesu a jego świadomym doświadczeniem. Pierwsze jest zdarzeniem, które można opisać faktami. Ukończyłeś projekt, zdałeś egzamin, rozwiązałeś trudny problem albo zrobiłeś coś, czego wcześniej nie potrafiłeś. Drugie wymaga zauważenia znaczenia tego zdarzenia dla ciebie. Możesz znakomicie wykonać pierwszą część i niemal całkowicie pominąć drugą. Sam rezultat nie gwarantuje automatycznie przyjemnych emocji, podobnie jak kupienie biletu do kina nie oznacza, że obejrzałeś film. Trzeba jeszcze znaleźć się na seansie i poświęcić mu uwagę. Jeśli przez cały czas sprawdzasz repertuar następnego tygodnia, trudno później dziwić się, że niewiele pamiętasz z tego, co właśnie zobaczyłeś.

Dlaczego mózg tak szybko przechodzi dalej?

Kiedy intensywnie dążysz do celu, znaczna część twojej uwagi skupia się na tym, czego jeszcze brakuje. Analizujesz przeszkody, sprawdzasz postępy, przewidujesz problemy i podejmujesz działania. Takie nastawienie bywa bardzo użyteczne podczas realizacji trudnego przedsięwzięcia. Pomaga wykrywać błędy, szukać rozwiązań i utrzymywać kierunek. Kłopot pojawia się wtedy, gdy po zakończeniu zadania nadal korzystasz z tego samego sposobu patrzenia. Zamiast zobaczyć rezultat, automatycznie szukasz kolejnego braku. Twój umysł zachowuje się jak kontroler jakości, który po sprawdzeniu wszystkich elementów produktu stwierdza, że produkt jest poprawny, po czym

natychmiast zaczyna szukać wad w opakowaniu. Nie robi tego koniecznie dlatego, że jesteś niewdzięczny czy niezdolny do radości. Po prostu nadal wykonuje zadanie, do którego został przyzwyczajony.

Dochodzi do tego jeszcze jedna rzecz: sukces często zmienia nasze oczekiwania szybciej niż sposób, w jaki oceniamy własne osiągnięcia. Pomyśl o pierwszym samodzielnie przygotowanym wystąpieniu przed większą grupą. Początkowo samo wejście na scenę i wypowiedzenie kilku zdań bez ucieczki awaryjnej mogło wydawać się powodem do dumy. Po kilkunastu prezentacjach traktujesz tę umiejętność jako coś oczywistego. Zamiast cieszyć się swobodą występowania, zaczynasz oceniać płynność wypowiedzi, reakcje publiczności i jakość odpowiedzi na pytania. To naturalna część rozwoju kompetencji. Problem nie polega na podnoszeniu standardów, lecz na tym, że wcześniejsze postępy zostają wymazane z twojej osobistej historii. Zachowujesz umiejętność, ale tracisz poczucie drogi, którą przebyłeś, żeby ją zdobyć.

Można to porównać do samochodowego licznika przebiegu, który po każdym przejechanym odcinku automatycznie zeruje wskazanie. Samochód jedzie, paliwo znika, opony się zużywają, lecz kierowca ciągle widzi zero kilometrów. Gdy ktoś pyta, jak daleko dotarł, odpowiada: „Właściwie nigdzie, dopiero ruszyłem". Absurd? Oczywiście. A jednak podobnie potrafimy traktować własny rozwój. Przyzwyczajamy się do umiejętności, możliwości i rezultatów, które kiedyś wydawały nam się nieosiągalne. Zaczynamy uważać je za wyposażenie standardowe, zapominając, że musieliśmy je samodzielnie zbudować.

W takim nastawieniu pojawia się szczególnie podstępne słowo: „przecież". „Przecież każdy by sobie poradził".

„Przecież to było do przewidzenia". „Przecież właśnie za to mi płacą". Słowo brzmi niewinnie, ale potrafi błyskawicznie pomniejszyć nawet wymagające osiągnięcie. Sukces staje się czymś, co po prostu należało zrobić. Wysiłek przestaje mieć znaczenie, bo wynik wydaje się oczywisty dopiero wtedy, kiedy już go osiągnąłeś. Tymczasem łatwość oceniania przeszłości nie oznacza, że zadanie rzeczywiście było łatwe. Kiedy znasz rozwiązanie zagadki, odpowiedź zawsze wygląda prościej niż wtedy, gdy przez godzinę zastanawiałeś się, dlaczego wszystkie dostępne wskazówki prowadzą donikąd.

Trzy momenty, które zwykle zlewają się w jeden

Przyjrzyjmy się zwykłemu zakończeniu projektu. Najpierw następuje moment faktycznego ukończenia pracy. Dokument zostaje wysłany, klient potwierdza odbiór, wydarzenie dobiega końca. Następnie pojawia się moment rozpoznania rezultatu: dowiadujesz się, czy wszystko się udało, jaki był efekt i co oznacza on dla ciebie lub innych. Dopiero później może pojawić się świadome docenienie osiągnięcia. Te trzy chwile nie muszą następować jednocześnie. Jeśli jednak żyjesz w trybie nieustannego działania, możesz przejść od zakończenia pracy prosto do następnego obowiązku, pomijając dwa pozostałe etapy. Formalnie wszystko jest w porządku. Emocjonalnie przypomina to odebranie przesyłki, której zawartości nigdy nie rozpakowano.

Ważne jest również to, że rezultaty często mają kilka wymiarów. Organizujesz rodzinne spotkanie i oceniasz je wyłącznie według tego, czy wszystko przebiegło zgodnie z planem. Nie zauważasz, że udało ci się zgromadzić bliskich, stworzyć miłą atmosferę i poradzić sobie z nieprzewidzianymi komplikacjami. Przygotowujesz ofertę dla

klienta, który ostatecznie jej nie przyjmuje, więc uznajesz cały wysiłek za stracony. Pomijasz zdobyte doświadczenie, uporządkowanie wiedzy i odkrycie, jakie argumenty wymagają poprawy. Nie chodzi o to, żeby każdą porażkę przemianować na sukces. Chodzi o uczciwość wobec rzeczywistości, która rzadko mieści się w dwóch rubrykach: „genialnie" albo „beznadziejnie".

Spróbuj przypomnieć sobie trzy osiągnięcia z ostatnich dwunastu miesięcy. Nie muszą być spektakularne ani nadawać się do publikacji w internecie. Mogą dotyczyć pracy, relacji, nauki, zdrowych nawyków lub zwyczajnego poradzenia sobie z wymagającym okresem. Następnie zastanów się, jak długo rzeczywiście pozwalałeś sobie na zadowolenie po każdym z nich. Nie oceniaj odpowiedzi. Zwróć uwagę, co pojawiało się zaraz potem. Czy był to odpoczynek, spokojna refleksja, rozmowa z bliską osobą, czy może natychmiastowe sprawdzanie kolejnych obowiązków? Jeżeli we wszystkich trzech przypadkach pojawiła się potrzeba dalszego działania, właśnie odkrywasz pewien wzorzec. A wzorzec łatwiej zmieniać, kiedy przestaje być niewidzialny.

Najbardziej przydatne w tej obserwacji jest oddzielenie dwóch pytań: „Czy osiągnąłem coś wartościowego?" oraz „Czy poczułem się dzięki temu szczęśliwy?". To nie są pytania tożsame. Możesz zrobić coś naprawdę ważnego i poczuć głównie zmęczenie. Możesz też przeżywać wielką radość z drobnego wydarzenia, które nie ma żadnego znaczenia dla twojej kariery ani pozycji społecznej. Jeśli uzależnisz uznanie osiągnięcia od intensywności emocji, zaczniesz odrzucać wiele realnych sukcesów tylko dlatego, że nie towarzyszył im odpowiednio efektowny pokaz fajerwerków. Wewnętrzna satysfakcja nie zawsze

przychodzi natychmiast. Niekiedy pojawia się dopiero wtedy, gdy napięcie opadnie i zobaczysz, co właściwie się wydarzyło.

Nie wszystko, co ważne, da się zmierzyć medalem

Wyobraź sobie osobę, która przez kilka miesięcy uczy się spokojniej reagować podczas konfliktów. Wcześniej każda trudna rozmowa kończyła się podniesionym głosem, teraz coraz częściej udaje jej się wysłuchać drugiej strony i przedstawić swoje stanowisko bez eskalowania napięcia. Nie dostaje za to dyplomu, premii ani zaproszenia na uroczystą galę. Nikt nie uruchamia fanfar, kiedy powstrzymuje się od uszczypliwej odpowiedzi. A przecież dokonała ważnej zmiany. Podobnych osiągnięć jest w życiu bardzo wiele. Uczą nas cierpliwości, samodzielności, odwagi czy konsekwencji, lecz łatwo je przeoczyć, ponieważ nie mają wyraźnej daty zakończenia ani liczbowego wyniku.

Dlatego samo zbieranie wielkich sukcesów może nie wystarczyć do zbudowania poczucia postępu. Jeśli zauważasz wyłącznie wydarzenia, które można wpisać do życiorysu, pomijasz ogromną część codziennego rozwoju. Możesz przecież lepiej rozwiązywać problemy, szybciej rozpoznawać własne ograniczenia, rozsądniej podejmować decyzje albo nauczyć się odmawiać zadań, których nie jesteś w stanie wykonać. Takie zmiany często nie wyglądają imponująco z zewnątrz. Nie przyciągają gratulacji, ponieważ inni mogą nawet ich nie zauważyć. Nie oznacza to jednak, że są mniej wartościowe. Czasem umiejętność spokojnego powiedzenia „nie" oszczędza więcej energii niż kolejny ambitny projekt zakończony o trzeciej nad ranem.

W tym miejscu przydaje się prosty sposób przywracania proporcji. Kiedy kończysz ważne zadanie, odtwórz jego rzeczywisty przebieg, zamiast patrzeć wyłącznie na

końcowy wynik. Przypomnij sobie punkt początkowy, największą trudność i konkretną różnicę między tym, co potrafiłeś wcześniej, a tym, co potrafisz teraz. Jeśli na początku nie wiedziałeś, jak rozwiązać problem, a później znalazłeś skuteczne rozwiązanie, masz przed sobą dowód postępu. Jeżeli musiałeś pokonać własną niepewność, nauczyć się nowej umiejętności lub przeprowadzić trudną rozmowę, również warto to zauważyć. Nie dopisujesz w ten sposób fikcyjnych zasług. Przywracasz do opowieści elementy, które zniknęły, gdy całą uwagę przejął rezultat.

Przykładowo, po zakończeniu trudnego miesiąca w pracy możesz pomyśleć: „Udało się zrealizować wszystkie najważniejsze zadania, ale mogłem zrobić więcej". Zatrzymaj się przy pierwszej części tej wypowiedzi. Co dokładnie zostało wykonane? Które decyzje okazały się trafne? Gdzie wykazałeś się większą samodzielnością niż wcześniej? Jakie komplikacje udało się opanować? Takie pytania nie służą budowaniu sztucznego zachwytu nad sobą. Pozwalają dostrzec fakty, które twój umysł z rozpędu uznał za niewarte uwagi. Dopiero gdy zobaczysz pełniejszy obraz, możesz uczciwie przejść do tego, co wymaga poprawy. W przeciwnym razie analiza sukcesu zaczyna przypominać raport, w którym rubryka „osiągnięcia" została usunięta, bo zajmowała miejsce potrzebne na uwagi krytyczne.

Gdy inni gratulują, a ty odbierasz im argumenty

Jednym z ciekawszych sygnałów trudności w przyjmowaniu sukcesu jest sposób reagowania na pochwały. Ktoś mówi: „Naprawdę świetnie sobie poradziłeś", a ty odpowiadasz: „Daj spokój, miałem szczęście". Ktoś zauważa twoją pracę, a ty natychmiast wymieniasz trzy elementy, które można było wykonać lepiej.

Oczywiście nie każda skromna reakcja jest problemem. Można uczciwie doceniać udział innych ludzi, rolę przypadku i własne ograniczenia. Warto jednak zwrócić uwagę, czy przypadkiem nie pomniejszasz automatycznie każdego pozytywnego komentarza. Jeśli tak, być może nawet wtedy, gdy ktoś próbuje pokazać ci twoje osiągnięcie, ty odruchowo zasłaniasz je tablicą z napisem „Proszę się rozejść, nic szczególnego się nie wydarzyło".

Spróbuj przy najbliższej pochwa-le zrobić coś zaskakująco trudnego: przyjąć ją bez natychmiastowego tłumaczenia, dlaczego nie zasługujesz na uznanie. Zwykłe „Dziękuję, cieszę się, że to zauważyłeś" w zupełności wystarczy. Nie musisz wygłaszać przemówienia ani udawać przekonania o własnej doskonałości. Jeśli sukces był zespołowy, możesz powiedzieć, że inni również mieli w nim istotny udział. Przyjęcie uznania nie wymaga odbierania zasług komukolwiek. Chodzi o rezygnację z odruchu, w którym każda pochwała musi zostać unieważniona, zanim zdąży wywołać choćby odrobinę przyjemności. Początkowo taka reakcja może wydawać się nienaturalna. To zrozumiałe, jeśli przez lata ćwiczyłeś przede wszystkim sztukę eleganckiego odrzucania komplementów.

Niektórzy ludzie obawiają się, że uznanie własnego sukcesu będzie oznaczało zarozumiałość. Tymczasem istnieje ogromna różnica między stwierdzeniem „Zrobiłem coś dobrze" a przekonaniem „Wszystko, co robię, jest doskonałe". Pierwsze może być po prostu trafnym opisem rzeczywistości. Drugie byłoby dość odważną teorią, szczególnie w świecie, w którym nawet instrukcja składania prostego mebla potrafi doprowadzić dorosłego człowieka do kwestionowania własnej inteligencji. Docenianie siebie nie wymaga ignorowania błędów. Możesz jednocześnie widzieć

mocne strony wykonanej pracy i wiedzieć, co następnym razem należałoby zrobić inaczej. Jedno nie odbiera prawdziwości drugiemu.

Pozostaje jeszcze kwestia samego świętowania. Nie każdy lubi przyjęcia, publiczne gratulacje czy symboliczne nagrody. Dla jednej osoby naturalną formą celebracji będzie spotkanie z przyjaciółmi, dla innej spokojny spacer, wolny wieczór albo podzielenie się osiągnięciem z kimś bliskim. Nie istnieje jeden obowiązkowy sposób reagowania na sukces. Warto natomiast zadbać, żeby wybrana forma rzeczywiście pozwalała ci dostrzec wydarzenie, a nie była tylko kolejnym punktem programu. Jeśli organizujesz uroczystą kolację i przez cały wieczór odpowiadasz na wiadomości dotyczące następnego projektu, prawdopodobnie stworzyłeś bardzo eleganckie warunki do kontynuowania pracy.

Najważniejsza zmiana zaczyna się więc nie od większych nagród, lecz od innego sposobu zauważania rzeczywistości. Twój sukces nie musi być największy, najtrudniejszy ani najbardziej imponujący w oczach innych. Wystarczy, że był rzeczywisty i miał dla ciebie znaczenie. Być może długo pracowałeś na rezultat, który obecnie traktujesz jak oczywistość. Być może zrobiłeś coś lepiej niż poprzednim razem. Być może po prostu doprowadziłeś wymagającą sprawę do końca, mimo że okoliczności wyjątkowo nie chciały współpracować. To wystarczające powody, żeby przez chwilę nie szukać kolejnego braku.

Pomyśl o ostatnim osiągnięciu, które niemal natychmiast zniknęło z twojej świadomości. Nie musisz organizować jego spóźnionych urodzin ani zamawiać pamiątkowego medalu. Spróbuj tylko odtworzyć drogę prowadzącą do tego wyniku i uczciwie uznać, że została przebyta. Jeśli to zrobisz, sukces

przestanie być wyłącznie datą zamknięcia zadania. Stanie się częścią twojej historii, z której można czerpać satysfakcję i wiedzę o własnych możliwościach.

Bo osiągnięcie, którego nie zauważasz, nadal jest osiągnięciem. Szkoda jedynie, żeby jedynym świadkiem całego wydarzenia był system powiadomień informujący, że zadanie zostało pomyślnie zakończone.