

II

„Chęć stania się kimś innym jest
marnotrawstwem osoby,
którą jesteś.”
Marilyn Monroe

A byłeś grzeczny?

Przemyślenia z 25.12.2015 roku.

Wczorajsze wigilijne spotkanie z bliskimi i odwiedziny tak zwanego Mikołaja czy Gwiazdora natchnęły mnie refleksją.

Jedno z pierwszych słów owego gościa, kierowane do dzieci brzmiało:

„A byłeś grzeczny Piotrusiu”?

„A ty byłaś grzeczna Zosiu”?

Zapytałam siebie wówczas, czy wiem, czym jest owa grzeczność.

Powrót do przeszłości.

Pamiętam, to samo pytanie towarzyszyło również mi, mojemu bratu i kuzynostwu wiele lat temu.

Nie tylko przy okazji odwiedzin Mikięgo w Wigilię, ale zawsze wtedy, kiedy ten ktoś pytający miał coś dla mnie.

Czyli jak jestem grzeczny, dostaję coś.

Jak nie, tego czegoś nie ma...

Czym więc ONA jest?

Czym zatem jest ta grzeczność?

Poszukując w Internecie słów charakteryzujących to słowo, pojawiają się następujące stwierdzenia:

Grzeczność to sposób zachowania świadczący o dobrym wychowaniu oraz posłuszne i spokojne zachowanie się dziecka.

A pierwszych pięć synonimów tego słowa to: uprzejmość, układność, ugrzecznienie, posłuszeństwo, ogłada.

Czym jest zatem zadanie takiego pytania dziecku?

Dla mnie to pytanie o to, czy:

- Wykonywałeś polecenia innych?
- Słuchałeś tego, co mówią, radzą i postępowałeś zgodnie z tymi słowami?
- Ładnie się uśmiechałeś, byłeś miły, nawet jeśli nie podobało Ci się to, co się dzieje?
- Byłeś posłuszny i spokojny (o ironio, czyli dzieci z energią, charyzmą, entuzjazmem i ruchliwe nie mogą być „grzeczne”?)
- Spełniałeś oczekiwania mamy, taty, babci i wszystkich pozostałych?
- Uczyłeś się ładnie w szkole, dostając same piątki?
- I pewnie sporo tu jeszcze można dodać...

Czyli, jeśli:

- *masz swoje zdanie,*
- *nie zawsze postępujesz zgodnie z oczekiwaniami innych,*
- *nie masz ochoty na uśmiechanie się do kogoś, za kim nie przepadasz,*
- *jesteś pełen energii, charyzmy, entuzjazmu, Twoje ciało się ciągle rusza, patrz: „nie jesteś spokojny”,*
- *szkoła, praca, jej normy i zasady nie są tym, za czym najbardziej przepadasz,*
- *masz inne przekonania, opinie i zdanie, niż ci, którzy są wokół Ciebie.*

Nie jesteś grzeczny...

Czy na pewno o to chodzi, aby nasze dzieci, abyśmy my, byli grzeczni?

Dla mnie to oznacza brak bycia sobą.

Bycie tym, kogo inni od nas oczekują.

Tak sobie myślę, że z tą grzecznością u mnie bywało różnie.

Pamiętam, gdy wezwano moją tatę do szkoły, bo byłam niegrzeczna.

Powiedziałam publicznie, że pani matematyczka jest niesprawiedliwa, że wyróżnia i faworyzuje uczennicę w klasie, która jest jej rodziną.

No i co?

Usłyszałam od wychowawcy: „Aniu, możesz mieć swoje zdanie, ale zachowaj je dla siebie”.

I przez jakiś czas potem byłam grzeczna.

Do czasu :-)

Moja grzeczność?

Dla mnie słowo grzeczność to raczej: kultura osobista, klasa, wytworność, dobre maniery, dyplomacja, takt i wyczucie.

Dlatego, kiedy pytasz kogoś, czy był grzeczny, zastanów się dobrze.

Po pierwsze:

co dokładnie masz na myśli?

Po drugie:

czy bycie grzecznym w Twoim mniemaniu oznacza wolność tej osoby, czy podporządkowanie się Twoim oczekiwaniom wobec niego?

Czy zatem byłeś grzeczny w tym roku i zasługujesz na prezent? :-)

Czym jest autentyczność?

To słowo będzie przewijało się w tej książce w każdym wymiarze. Pewnie w każdym z możliwych przypadków i form.

Zaczęłam zastanawiać się, jak to jest u mnie. Czy jestem sobą, czy mówię, co czuję, czy jestem prawdziwa. I wydawało mi się, że tak jest. Oczywiście, poza sytuacjami, w których tak nie było!

Podczas jednego ze spotkań przy herbacie, moja koleżanka ze szkolnej ławy, Kasia, uświadomiła mi, jak postrzegала mnie jeszcze kilka lat temu. Usłyszałam o tym, jak widać było moją niepewność, lęk i pragnienia, kiedy opowiadałam o swoim, jakże fascynującym życiu w pojedynkę. O tym, jak bardzo jest mi świetnie samej, jak doskonale mogę zarządzać swoim czasem, jak nie muszę się tłumaczyć żadnemu facetowi. Jak z ironią komentowałam koleżanki, które musiały z imprezy wracać do domu, bo mąż i dzieci czekają. O tym, co Ona wtedy widziała i czuła. Jak zagubiona, samotna i nieszczęśliwa byłam według Niej.

Kiedy dziś myślę o tej sytuacji, widzę dziesiątki osób, które woalują swoje życie, podobnie jak ja wówczas. Kiedy sama przed sobą nie chciałam przyznać się do tego, co było we mnie, w środku. Kiedy mój przekaz na zewnątrz, mnie samej wydawał się naturalny, oczywisty. A inni ludzie czuli fałsz w tym obszarze mojej wypowiedzi. Kasia słusznie czuła, co podświadomie myślałam i czego pragnęłam. Intuicja ludzka i jej doświadczenia bardzo szybko oceniają to, co mówimy, jak przedstawimy świat. Kiedy dotykamy tematów, w których trudno mówić o naszej autentycznej postawie według innych.

Czym jest autentyczność?

Według Słownika języka polskiego PWN – **autentyczny** to:

1. *zgodny z rzeczywistością*
2. *niebędący kopią, falsyfikatem ani przeróbką*
3. *szczerzy, niekłamany, prawdziwy*
4. *niewątpliwy, wielki, prawdziwy – używane dla podkreślenia jakiejś cechy.*

A Słownik synonimów do tego słowa znajduje aż kilkadziesiąt określeń. Jakich?

Otóż są to zwroty: bezceremonialność, bezpośredniość, bezpretensjonalność, bezpruderyjność, brak sztuczności, naturalność, niewymuszoność, normalność, otwartość, prawdomówność, prawdziwość, prostolinijność, prostota, rozluźnienie, rzetelność, solenność, spontaniczność, swoboda, szczerowość, śmiałość, wiarygodność, autentyzm, bestronność, cnota, demokratyczność, etyczność, fair play, godziwość, honorowość, obiektywizm, odpowiedzialność, prawda, prawość, przyzwoitość, rzeczowość, sprawiedliwość, uczciwość, wierność, oryginalność, pewność, realizm, rzeczywistość, zgodność z rzeczywistością, równość, tożsamość, wspólnota i wiele innych.

Zatem, jesteśmy w stanie nazwać to, co rozumiem pod słowem AUTENTYCZNOŚĆ!

Jest to oczywiście bardzo subiektywne postrzeganie tematu. Dla mnie to zgoda na bycie sobą, taką – jaką jestem, z wszystkimi swoimi zasobami, siłami i słabościami.

To moja definicja autentyczności.

I o tym jest ta książka.

Żyjemy w świecie, w którym bycie sobą nie zawsze należy do popularnych zachowań. Zawsze jesteśmy bombardowani tym, jacy powinniśmy być, aby świat uznał nas za ludzi sukcesu. Jakie w związku z tym zachowania należy reprezentować i jakie postawy przyjmować, żeby mieć szansę na znalezienie się w gronie wybrańców? Uczy się nas odpowiednich technik, metod, sposobów na... wszystko! Doświadczenia innych mają nam pokazać, że warto być dostosowanym i nie wychylać się ze swoimi opiniami. Są środowiska, w których nawet nie ma szansy na powiedzenie tego, co naprawdę czujemy, gdyż oczekuje się

od nas konkretnych zachowań.

Żeby móc pracować nad swoją autentycznością, trzeba zdać sobie sprawę, że nie da się tego zrobić z dnia na dzień. Jest to wiele czynników, które składają się na ten proces. I nawet, kiedy już zdecydujemy, że chcemy tą ścieżką podążać, będą włączały się różne mechanizmy w nas i w świecie zewnętrznym. Poza tym, w wielu różnych sytuacjach, będziemy różne rzeczy postrzegać jako nasze prawdy.

Pamiętam, kiedy kilka lat temu okazało się, że mam kłopoty ze zdrowiem. Musiałam zderzyć się wówczas z nową sytuacją. Każdy z nas, kto choć raz w życiu czekał na wyniki badań lekarskich wie, co mam na myśli. Szlag trafia wówczas wszelkie teorie o radzeniu sobie ze stresem, z emocjami, z logicznym postrzeganiem świata. Szaleje w nas każda komórka ciała. Czujemy niepokój, lęk. Strach obezwładnia. A scenariusze, które potrafi nagrać nasza głowa, przebijają nie jeden oskarowy film.

I to się zdarzyło również mnie. Osobie, która mówi, że strach jest stanem umysłu, że nie ma koloru, smaku, ani obrazu, że warto trzymać nerwy na wodzy. A potem przychodzi życie. I to dotyczy Ciebie, a nie kogoś. I to Ty musisz się z nim zmierzyć. I potem, kiedy słyszysz: *będzie pani żyć, ale zapraszam szybciotko do szpitala, żebyśmy zrobili porządek* i pada to magiczne pytanie: *Czy jest pani mamą? - Tak? To dobrze! Bo nie mogę obiecać, co będzie po...*

I kiedy myślisz sobie: O.K., jak się uda, jak to przeżyję, przetrwam, wszystko będzie inaczej. W końcu będę korzystać z życia, mówić innym o swoich potrzebach. Będzie inaczej!

Pamiętam, kiedy wracałam z katowickiego szpitala do domu, pomyślałam sobie: koniec dżinsów, luźnych bluz dresowych, płaskich butów. Teraz, kiedy dalej **jestem**, zaznaczę swoją kobiecość. Każdego dnia katowałam się szpilami, sukienkami, obcisłymi bluzeczkami. Wszak, skoro żyję, pokażę innym siebie. Lepszą, fajniejszą, zgrabniejszą (w końcu w szpitalu się chudnie :-). Takie było wówczas moje postrzeganie świata. Czy czułam się wtedy sobą? Myślę, że tak. Za wszelką cenę chciałam być prawdziwa. Taka, jaka myślałam, że powinnam być.

Ale minął krótki czas, kiedy umęczona swoim nowym, idealnym wizerunkiem, z radością wskoczyłam w spodnie, trampki i koszulki. Dziś wiem, że tamten czas był wołaniem o bycie prawdziwą kobietą. A w moim postrzeganiu mogłam taką być, tylko według obrazu, który sama stworzyłam. Na tamten czas, uznawałam go za rzeczywistość.

Zatem, jak widać, różnie z nami bywa.

Najtrafniej opisał to Juergen Schoemen w książce „Ewolucja osobowości. Podstawy Analizy Biostrukturalnej”, na którą chcę się powołać: *Autentyczność i rozwój osobowości*

Zgodnie z definicją zawartą w słowniku Duden, pojęcie „autentyczność” oznacza „prawdziwość”. Ale czym konkretnie jest „prawdziwe zachowanie”? Amerykański psycholog Carl Rogers twierdzi: „Co rozumiem jako bycie „prawdziwym”? Według mnie oznacza to, że... jest się osobą, a nie sztyldem reklamowym albo fasadą”.

„Prawdziwość” jest bezpośrednio związana z „byciem w zgodzie z samym sobą” i z „indywidualizmem”. Bardzo trafnie opisuje to powiedzenie ludowe: „Idąc śladem kogoś innego, sami nie pozostawiamy śladów.” Tęsknota za życiem ogarnia obecnie wiele osób. Nie chcą one dać się zmienić i dążą do tego, co „prawdziwe” i „autentyczne”.

Na tym tle wnioski wyciągnięte na podstawie znajomości biostruktury człowieka umożliwiają stworzenie szerokiej a zarazem dokładnej definicji „autentyczności”: Jest to harmonia pomiędzy uwarunkowaną genetycznie biostrukturą a wyuczonym zachowaniem.

Pozostając przy wspomnianym już porównaniu: „Oprogramowanie biokomputera, jakim jest mózg

powinno być kompatybilne z jego indywidualnym systemem operacyjnym.” „Kompatybilność” ta sprawia, że osobowość danej osoby jest autentyczna. A autentyczność jest nie tylko najważniejszym czynnikiem warunkującym sukces w życiu zawodowym i prywatnym (patrz także s. 132 i nast.), lecz także niezbędnym warunkiem zachowania zdrowia umysłowego, psychicznego i fizycznego. Carl Gustav Jung już w latach 20-tych ubiegłego stulecia przyznał, że „zmiana swojego typu” może prowadzić do zaburzeń fizjologicznych.

Oczywiście każdego dnia każdy człowiek w zależności od sytuacji przyjmuje określone role i wykazuje określone sposoby zachowania, które do niego nie pasują (lub zmuszony jest to robić). Lecz podczas próby „odgrywania” takiej roli przez dłuższy czas lub „wyuczenia się” sposobów zachowania, które nie są zgodne z indywidualną biostrukturą danego człowieka, zaczyna on żyć w ciągłym stresie (stres wynikający z konfliktu, lub przygnębienie). Dotyczy to w szczególności sytuacji, gdy najsłabszy element Structogramu jest „przeciążony”.

To poczucie życia w ciągłym stresie spowodowane jest również zewnętrzną presją narzucającą danej osobie określone zachowanie sprzeczne z jej własną biostrukturą: Dlatego też na przykład osoby zajmujące stanowiska kierownicze często zmuszone są do wykonywania swej pracy w określony sposób (czyli do przyjęcia określonego stylu pracy, czy też postawy), który jest uzasadniony specyficzną biostrukturą danej kadry kierowniczej, lecz nie uwzględnia indywidualizmu poszczególnych pracowników.

Jeśli chodzi o kadrę kierowniczą, zasadniczo dużo racji jest w następującym stwierdzeniu: „Tak niewielu członków kadry kierowniczej ma odwagę żyć po swojemu, być indywidualistami. W dużych przedsiębiorstwach presja narzucająca im dostosowanie się jest tak silna, że i tak prostszym rozwiązaniem wydaje się być ukrycie indywidualnych predyspozycji i mocnych stron za fasadą pożądaną „osobowości sukcesu”.

Prowadzi to do problemów związanych ze stresem, które wynikają z zastosowania „niekompatybilnych” z ich biostrukturą technik przywódczych, metod sprzedażowych, czy systemów zarządzania czasem.

Właśnie głównym czynnikiem powodującym stres psychospołeczny jest trwały brak autentyczności.

Stres psychospołeczny i jego konsekwencje zdrowotne

Skutkiem braku autentyczności i związanego z tym stresu psychospołecznego jest przeciążenie, poczucie wyobcowania w pracy, niezadowolenie, brak wiary w siebie i poczucie, że wszystko jest bez sensu. Dochodzą do tego także: brak wiarygodności, na przykład w oczach pracowników lub klientów, i wreszcie porażka zawodowa.

Jednak przede wszystkim w licznych badaniach potwierdzono, że ciągle narażenie na stres psychospołeczny ma negatywne konsekwencje zdrowotne: Stres psychospołeczny, powstający wskutek zahamowanej samoregulacji, prowadzi do wysokiego ryzyka zachorowania na różne choroby. Pojęcie samoregulacji lekarz Ronald Grossarth-Maticek definiuje jako „umiejętność osiągnięcia w dużej mierze dobrego samopoczucia, zadowolenia i poczucia bezpieczeństwa poprzez właściwe działania podejmowane przez jednostkę”. Ze statystycznego punktu widzenia osoby z większą zdolnością do samoregulacji żyją znacznie dłużej, rzadziej chorują i nawet w przypadku choroby nowotworowej mają one znacznie wyższe szanse na wyzdrowienie i pokonanie choroby.

Inni badacze mówią w tym kontekście o „autonomii”, „przeświadczeniu o kontroli nad własnym życiem” i „odpowiedzialności za samego siebie”:

Ludzie różnią się w tym względzie i dzielą się na takich, którzy wierzą w samostanowienie i w to, że mogą sami mieć wpływ na swoje życie i pomyślność oraz takich, którym tej wiary brak. Osoby, którym wydaje się, że są w dużej mierze zależne od innych i mają poczucie, że nie mogą wykonywać swojej pracy w swój własny indywidualny sposób, silniej reagują na stres. Natomiast osoby realizujące swoje obowiązki zawodowe z zadowoleniem rzadziej chorują. Innymi słowy: „To nie duże obciążenie pracą, kryzysy, czy konflikty sprawiają, że chorujemy, lecz poczucie, że nie jesteśmy panami sytuacji, że nie możemy już kierować

własnym życiem i nie mamy na nie wpływu.”

Jeszcze inne badania prowadzone na Uniwersytetach we Frankfurcie nad Menem i Moguncji potwierdzają istotne znaczenie autentycznego zachowania dla naszego zdrowia.

Wiele tak zwanych programów prewencji stresu jest z pewnością uzasadnionych, bo pomagają one zwalczać nagłe sytuacje stresowe; jednak często pozwalają one jedynie uporać się z objawami.

Jeśli chodzi o radzenie sobie ze stresem, szwajcarska psycholog Ruth Enzler Denzler wyróżnia „strategię trzech typów”. Te trzy typy w znacznym stopniu pokrywają się z podstawowymi elementami Structogramu.

Odpowiadająca biostrukturze indywidualna homeostaza danej jednostki stanowi podstawę zachowania normalnego (niewskazującego na zaburzenia natury psychicznej). Zmiana tej równowagi poprzez narażenie na ciągły stres psychospołeczny prowadzi do zaburzenia funkcji psychicznych i jest szczególnie istotnym czynnikiem mogącym prowadzić do wystąpienia chorób psychicznych i psychosomatycznych.

Do tego z reguły działają następujące mechanizmy: Stres psychospołeczny prowadzi do tego, że podwzgórze, będące częścią międzymózgowia, produkuje kortykoliberynę (ang. corticotropin releasing factor – CRF). CRF jest wydzielana przede wszystkim w sytuacjach o istotnym znaczeniu dla danej osoby, które odczuwa ona jako nowe lub niebezpieczne.

CRF uruchamia kaskadę biochemiczną: Najpierw pobudza ona przysadkę do wydzielania hormonu adrenokortykotropowego (ACTH). ACTH pobudza korę nadnerczy do wydzielania kortyzolu, zwanego także hormonem stresu. Kortyzol przenika do krwi i sprawia, że nasz organizm jest „gotowy do walki i ucieczki”: Mięśnie dostają więcej „paliwa”, zwiększa się czujność. W normalnych warunkach kortyzol hamuje produkcję CRF i ACTH. Przy długotrwałym stresie psychospołecznym reakcja biochemiczna jest zakłócona. Mózg jest stale zalewany CRF w nadmiernych ilościach. Badania prowadzone na uniwersytecie w Trewirze wykazują, że prawdopodobnie wskutek działania czynników o podłożu genetycznym u osób znajdujących się w sytuacjach stresowych wydzielane jest zbyt mała ilość kortyzolu (zespół Cushinga); negatywne skutki zdrowotne są podobne.

Psychoneuroimmunologia potwierdziła, że narażenie na ciągły stres psychospołeczny prowadzi do zaburzeń psychicznych lub psychosomatycznych (takich jak nerwowość, depresja, brak chęci do życia, brak motywacji, osłabiona koncentracja lub zaburzenia snu), a także osłabienia układu odpornościowego. Chroniczny stres zmienia działanie neuroprzekazników, hamuje tworzenie się nowych komórek nerwowych i powoduje kurczenie się hipokampa.

W badaniach kardiologicznych amerykańscy naukowcy wykazali, że stres psychologiczny blokuje naczynia krwionośne i prowadzi do tworzenia się blaszek miażdżycowych. Badanie prowadzone na Uniwersytecie w Teksasie, w ramach którego w okresie sześciu lat dokonano analizy informacji o chorobach, które wystąpiły u 2500 osób powyżej 65 roku życia, potwierdza, że u osób nieszczęśliwych ryzyko wylewu jest trzykrotnie wyższe, niż u osób szczęśliwych. W przypadku mężczyźni związek ten jest jeszcze silniejszy, niż w przypadku kobiet. Zagrożenia związane ze stresem psychospołecznym wykazały także badania nad wrzodami żołądka: Stres może przyczyniać się do powstawania wrzodów żołądka, a także mieć niekorzystny wpływ na ich leczenie lub powodować nawrót choroby.

„Zdrowie psychospołeczne w ujęciu całościowym (zdrowie fizyczne, psychiczno-umysłowe i przede wszystkim społeczne) będzie w tym stuleciu największą siłą napędową wzrostu” – tak futurolog Leo A. Nefiodow prognozuje długoterminowe megatrendy. Brak zdrowia psychospołecznego już dzisiaj ma negatywny wpływ na sukces przedsiębiorstwa: Około 40 procent niemieckich pracowników brakuje motywacji do pracy i wkładają oni w nią minimalny wysiłek (niem. innere Kündigung), około 60 procent członków kadry kierowniczej w Niemczech choruje na nerwice, a jedna trzecia pacjentów zgłaszających się do lekarza cierpi na choroby psychosomatyczne.

Jak twierdzi Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), nerwice lękowe i depresje spowodowane

codziennym narażeniem na stres w pracy będą najczęstszą, po chorobach układu krążenia, przyczyną niezdolności do pracy. Naukowcy z Wyższej Szkoły Zawodowej w Kolonii oceniają, że koszty społeczne stresu w pracy i jego konsekwencji przekraczają 50 miliardów euro w skali roku.

Omawiając zjawisko stresu psychospołecznego należy także wspomnieć o syndromie wypalenia zawodowego (ang. burnout syndrome): Zakładowe kasy chorych oceniają, że co dziewiąty pracownik w Niemczech cierpi na syndrom wypalenia zawodowego. Związek Niemieckich Ubezpieczycieli Rentowo-Emerytalnych (Verband Deutscher Rentenversicherungsträger) zwracał uwagę, że choroby psychiczne, przede wszystkim depresje i syndrom wypalenia zawodowego, są najczęstszą przyczyną rezygnacji z wykonywania zawodu.

Na zlecenie Instytutu Nowych Kwestii Społecznych (Institut für neue soziale Antworten – INSA), Instytut Badania Opinii Publicznej YouGov (Meinungsforschungs-Institut YouGov) przeprowadził pierwsze porównawcze badanie międzypokoleniowe (3055 ankietowanych). Wyniki badania: 47 procent osób uskarża się na choroby związane z pracą, na przykład wypalenie zawodowe. Zgodnie z Raportem Kasy chorych DAK Gesundheit, liczba dni nieobecności w pracy z powodu chorób psychicznych, w tym wypalenia zawodowego, wzrosła o 165 procent na przestrzeni ostatnich 15 lat.

Również tutaj widać, że utrzymujący się brak autentyczności, jako jeden z najważniejszych czynników stresogennych, prowadzi do trwałego stresu psychospołecznego, ponieważ u osoby na niego narażonej przeciążony jest potencjał homeostatyczny neuroprzekazników.

Mózg (i cała sieć psychosomatyczna) wciąż dąży do osiągnięcia poziomu indywidualnej dla danej jednostki równowagi. Długotrwałe odchylenie od tego poziomu równowagi homeostatycznej wynikające z braku autentyczności może, w zależności od zakresu, prowadzić do bardzo poważnych zaburzeń w całej gospodarce biochemicznej neuroprzekazników i gospodarce hormonalnej.

Wniosek: Analiza Biostrukturalna umożliwi dokonanie rozróżnienia pomiędzy uwarunkowaną genetycznie niezmienną biostrukturą a zależnymi od otoczenia cechami osobowości. Określone w ten sposób podstawowe wzorce zachowań są podstawą i kryterium autentyczności. Człowiek jest autentyczny tylko wtedy, gdy wyuczzone zachowanie jest zgodne z uwarunkowaną genetycznie biostrukturą. Przyczynia się do tego lepsze „dopasowanie” pomiędzy człowiekiem i jego środowiskiem społecznym.¹

Tyle mądrzejsi w temacie.

Największa zmiana nastąpiła we mnie, kiedy zaczęłam zastanawiać się, jaka jestem naprawdę. Jakie cechy mnie są moimi naturalnymi, a jakich zachowań wyuczyłam się przez lata bycia wśród ludzi. Przez ich oczekiwania wobec mnie. Przez wszystkie: powinnam, muszę, należy czy wypada. Kiedy zaczęłam interesować się mózgiem ludzkim, zobaczyłam, że tam są wszystkie odpowiedzi. Ta wiedza dała mi świadomość, pewność i spokój. Zrozumiałam, że to, kim jestem, kim jest każdy z nas dziś, to połączenie kilku obszarów mojej osobowości.

Popatrz:

Upraszczając maksymalnie, kiedy popatrzysz na swoją osobowość, widać, że składa się ona z dwóch podstawowych obszarów, dokładnie tak, jak w komputerze, na którym na co dzień pracujemy.

Jeden z tych obszarów to nasz system operacyjny, czyli system nerwowy, który jest częścią naszej osobowości. W tym systemie operacyjnym, danym nam przez naturę, są wszystkie nasze naturalne predyspozycje. Wszystko to, co związane jest z genetyką. Tu jest nasza anatomia i homeostaza, czyli moment, w którym jesteśmy sobą. Jest to niezmienna część naszej osobowości.

Z drugiej strony jest oprogramowanie naszego komputera, które jest kształtowane przez nasze środowisko i kulturę, w jakiej żyjemy. I to jest właśnie zmienna część każdego z nas, nasz charakter. Jest on

kształtowany od momentu poczęcia, kiedy nasza mama rozmawiała z nami będąc w ciąży. Są tu wszelkie doświadczenia dzieciństwa, na które ogromny wpływ miały nasze babcie, dziadkowie czy nianie. Potem czas szkoły, dorastania. Rola nauczycieli, rówieśników, najbliższych. Wszelkie nasze doświadczenia życiowe, role, które odgrywamy. I przede wszystkim nasz rozwój, edukacja, książki, filmy, sztuka, rozmowy z ludźmi. Te wszystkie elementy wpływają na nasz charakter, nad którym staramy się pracować.

Zatem nasza osobowość to całość. System operacyjny (nasza biostruktura) i wgrane na niego oprogramowanie (nasze nabyte cechy, nasz charakter). Z połączenia tych dwóch obszarów powstała nasza osobowość właśnie. I to ją szczególnie mocno widać w naszych codziennych zachowaniach. W tym, jak radzimy sobie na poziomie uczuć, emocji czy racjonalnego podejścia do świata. Jeśli nasza biostruktura współgra z naszym charakterem, wówczas mówimy o osobie spójnej, autentycznej, prawdziwej. Jeśli zachowujemy się niezgodnie z naszą naturą oznacza to, że naciągamy naszą biostrukturę, czyli walczymy z naturalnymi predyspozycjami i wtedy zaczyna się w nas walka wewnętrzna, którą zdarza nam się obserwować w lustrze albo u innych.

Ot sens wiedzy o sobie. Dlatego to tak kluczowe zagadnienie.

Myślę, że mamy świadomość tego, ile można zyskać, a ile stracić przez to, że jesteśmy autentyczni. Zysk przychodzi czasem wolniej. Bo jak wcześniej rozmawialiśmy, jest to proces, na który składa się wiele czynników. Możemy stracić ludzi wokół siebie. Tych, którzy myślą inaczej niż my. Mają inne przekonania w wielu materiach. Ludzi, którzy dla zaspokojenia własnych potrzeb osadzają się blisko Ciebie. Pomimo tego, że widzą świat inaczej, przytakują Ci, zgadzają się na Twój światopogląd, a kiedy widzą, że to, co robisz, mówisz, to niepolityczne paplanie, tylko Twoje prawdziwe oblicze, odchodzą. Z wielkim splendorem mówiąc, że dzieli Was tak wiele...

Możemy stracić okazje. Okazje na zarabianie pieniędzy, na profity, na korzyści. Bo bywa tak, że dla niektórych jesteśmy partnerem tylko wtedy, kiedy mówimy ich głosem i mamy takie zdanie jak oni. Kiedy znajdujemy odwagę na swoje, nagle nasze drogi rozchodzą się.

Możemy stracić też szacunek do siebie, kiedy nie jesteśmy sobą. Kiedy dopasowujemy się do całego świata. I myślę, że to największa strata związana ze słowem autentyczność.

Pamiętam, kiedy podczas jednego ze szkoleń wspomniałam o tym, że **znajomość siebie daje nam władzę**, bo dzięki niej nie musimy grać i udawać. Nie musimy dopasowywać się do środowisk, w których jesteśmy. Jedna z uczestniczek powiedziała, że absolutnie się ze mną nie zgadza! Że ona jest inna w pracy, inna w domu. Inna wśród ludzi, których dobrze zna, inna wśród obcych. Inna, kiedy chce coś uzyskać, inna, kiedy daje coś od siebie. I ona uważa każdą z tych sytuacji za autentyczną. Bo przecież wszyscy mówią, że trzeba być elastycznym, umieć się dopasować, a jak trzeba – zagrać. Że są konkretne normy i zasady, gdzie nie zawsze można być prawdziwym.

Ciekawa opinia.

Każdy ma prawo do swojej. Dla mnie jasnym jest, że jesteśmy kimś innym w życiu zawodowym i kimś innym na co dzień, wśród bliskich. Warto więc zadać sobie pytanie, która z tych osób rzeczywiście istnieje?

Która z nich jest prawdziwa?

Z którą z nich czuję się lepiej, spójniej?

Którą lubię bardziej?

Wtedy być może znajdziemy odpowiedź. Nie jest moją intencją ocenianie ludzi, ich zachowań, czy

przekonań. Zastanawiam się raczej nad tym, jak da się żyć w takim rozdwojeniu osobowości. W byciu tak różnym w tych samych sytuacjach, a różnych środowiskach. I w finale, czym może skończyć się to w kwestii emocji, a dalej stanu zdrowia.

Jak kończy się naciąganie jak gumy siebie samego, w spełnianiu cudzych oczekiwań wobec nas?

Jeśli czytasz dalej, to być może są ku temu jakieś powody. Może tak jak u mnie kiedyś Kasia, dotknęłam jakiejś struny u Ciebie? A może nie. Może chcesz po prostu upewnić się, że idziesz właściwą drogą.

Jak pewnie sądzisz, jest kilka zasad bycia autentycznym, o których wspominam od początku naszej drogi.

Dla mnie są to:

1. Bycie sobą, znajomość siebie. Stąd nasze rozważania o charakterze i biostrukturze.
2. Samoświadomość siebie. Wiedza o swoich siłach i obszarach do rozwoju.
3. Otwartość. Na innych, na różnorodność, na naukę.
4. Akceptacja. Tego, jacy jesteśmy. Tolerancja dla inności i różnorodności.
5. Ciągły rozwój. Edukacja. Jak mawiała moja kochana Babcia: *Roboty uczysz się do starości, a rozumu do śmierci.*

I tymi obszarami zajmujemy się w tej książce.

A teraz czas na punkt nr 5 – uczymy się.

W ramach świadomości siebie, odpowiedz sobie proszę na kilka pytań. One pozwolą Ci popatrzeć na swoje życie z innej, może nowej perspektywy i zastanowić się, jak jest w Twoim przypadku.

Ćwiczenie 1

Dokończ poniższe zdania:

Byłbym szczęśliwy, gdyby tylko

Jestem szczery z ludźmi, kiedy

Ufam sobie, jeśli

Powinienem

Muszę

Chcę

Wybieram

Ćwiczenie 2

Zastanów się proszę, jakie są Twoje wartości życiowe. Co się liczy? Czy jest to: rodzina, zdrowie, przyjaciele, pieniądze, rozwój osobisty, duchowość, rzetelność, bycie sobą, konsekwencja, pracowitość, miłość..., cokolwiek nie przyjdzie Ci do głowy, i wybierz z nich swoje 3 kluczowe.

Moje wartości życiowe to...

1.

2.

3.

A teraz odpowiedz sobie na pytanie, czy na co dzień żyjesz zgodnie ze swoimi wartościami? Czy kierujesz się nimi? Czy są z Tobą każdego dnia? Wszak autentyczność to życie zgodnie z tym, co jest dla nas ważne, a nawet najważniejsze.

Pamiętam, kiedy podczas jednego ze szkoleń rozmawialiśmy o wartościach. Jeden z uczestników tego spotkania powiedział, że dla niego najważniejszą wartością jest jego rodzina, żona i dzieci. Kiedy przyszedł wieczór, rozpoczęła się impreza integracyjna i zobaczyłam pana w *akcji*, wiedziałam, że w jego przypadku, jego wartości nie idą w parze z tym, co mówi...

Jak Twoje wartości i przekonania mają się do rzeczywistości?

Na ile to, co mówimy innym, jest spójne z tym, co robimy? Czy wszystkie nasze przekonania nas wzmocniają, pozwalają nam się rozwijać, rosnąć, fajniej żyć?

Ćwiczenie 3

Nasze przekonania wewnętrzne i zewnętrzne kształtują nasze zachowania. Dokończ poniższe zdania i zastanów się nad swoimi odpowiedziami.

Ludzie bogaci to...

Ludzie, którzy popełniają samobójstwo są...

Osoba, która oddaje własne dziecko jest...

W polityce jest...

Nastoletnia matka to...

Mam nadzieję, że byłeś szczery, przede wszystkim w stosunku do siebie. Jakie są Twoje odpowiedzi, jakiego Ciebie pokazują światu, co nosisz w sobie?

Zawsze, szczególnie przy trudnych tematach, interesuje mnie, czy ludzie mieliby odwagę powiedzieć otwarcie, co sądzą o kontrowersyjnych dla większości kwestiach.

A jak jest u Ciebie?

Bo przecież kluczowe jest to, aby być spójnym w tym, co we mnie, w środku, a tym, co przekazuję na zewnątrz. Jeśli ktoś mówi, że zdrowie się dla niego liczy, to nie pali papierosów, nie nadużywa alkoholu, nie dotyka narkotyków i stara się żyć zdrowo. Jeśli ktoś mówi, że inni ludzie są dla niego ważni, liczą się najbardziej, a potem ucieka w swój egocentryzm i ich unika, nie daje nic z siebie. Albo, kiedy dajemy słowo, że coś zrobimy, zorganizujemy, wprowadzimy i potem udajemy, że to nie my i przeinaczamy własne słowa, żeby usprawiedliwić swoje sumienie.

Ćwiczenie 4

Bywa też tak, że mamy do czegoś przekonanie, chcemy tego, zależy nam na tym, ale boimy się głośno to potwierdzić, powiedzieć, bo obawiamy się reakcji innych. Nie chcemy ludzi zranić, albo zwyczajnie wolimy się dopasować do większości. U mnie tak bywa z dawaniem negatywnej informacji zwrotnej ludziom, na których mi zależy. Bo przecież to trudne powiedzieć komuś, że nie akceptujemy jego zachowania, albo, że ma postępować inaczej, bo to dla nas ważne.

Zatem, zderz się z tym, jak to jest u Ciebie.

O czym mówisz głośno? Co deklarujesz, ale nie zawsze masz to na poziomie zachowań (nie postępujesz

zgodnie z tym)?

- 1.
- 2.
- 3.

Ćwiczenie 5

W czasie tych osiemnastu lat mojego działania w obszarze rozwoju i szkoleń, wiele razy słyszałam od ludzi, że chcieliby być tacy jak ja. Bo ja jestem zdyscyplinowana i zawsze osiągam swoje cele. Czasem słyszę, jak ktoś chce być jak Kamila Rowińska, trener i coach, który uczy kobiety, jak być niezależną. A jeszcze częściej, że chcemy być jak... i tu pojawia się koncert życzeń.

Każdy z nas ma siebie. Siebie wyjątkowego, unikalnego, nie do podrobienia. I to właśnie jest wspaniałe. To, że nie ma drugiej takiej osoby jak każdy z nas z osobna. To kwestia świadomości siebie, swoich silnych stron, talentów i tego, w czym jesteśmy szczególnie dobrzy.

Zastanów się teraz proszę, w czym Ty jesteś wyjątkowy, unikalny, co masz, co umiesz robić szczególnie dobrze albo inaczej niż większość.

Co Ciebie odróżnia od innych?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Sam widzisz, że są takie rzeczy, tylko trzeba je w sobie znaleźć.

Ćwiczenie 6

W nawiązaniu do wcześniejszego wyróżnika siebie, skoncentruj się na sobie jeszcze bardziej. Chcę, aby to była prawdziwa wersja Ciebie, niepowtarzalna, najlepsza. Jak ja to nazywam NAJTWOJSZA wersja Ciebie :-)

Najmniejsza wersja mnie to: nadopiekuńcza mamuśka, kociara, pasjonatka mózgu ludzkiego, zakochana w pisaniu, uwielbiająca działać z ludźmi, niepoprawna optymistka, nieogarniająca Excela, lubiąca spać, uwielbiająca wieczory przy kominku z moim Pawłem i czująca się kobietą biznesu.

A Ty?

Uzupełnij poniżej:

Kim jestem? 10 słów, które najbardziej mówią o Tobie?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Jakiego siebie lubię, kiedy akceptuję siebie bez dyskusji?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Ćwiczenie 7

Po co to wszystko? – Aby ludzie wiedzieli, na co mogą liczyć, czego spodziewać się z naszej strony. A przede wszystkim, aby to, co pokazujemy na zewnątrz i to, co mówimy innym, było prawdziwymi, a nie czyimiś historiami o nas, fantazjami czy obietnicami.

Kiedy spotykam ludzi, chcę, aby wiedzieli, na co mogą liczyć, jeśli chodzi o mnie.

Deklaruję, że kiedy poprosisz mnie o pomoc, w miarę moich możliwości i umiejętności, dostaniesz ją. Obiecuję, że nie przejdę obojętnie obok krzywdy dziecka czy zwierzaka. I możesz mieć pewność, że kiedy spotkasz mnie w sali szkoleniowej, dostaniesz ode mnie moje najlepsze praktyki i doświadczenia.

Tyle ja, a Ty?

Na co ludzie mogą u Ciebie liczyć?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Ćwiczenie 8

Łatwo jest mówić o autentyczności, trudniej być taką osobą. Niezbędna jest tu motywacja, aby to robić, aby taką osobą być. Mamy różne podejście do motywacji. Część z nas motywuje się sama, od wewnątrz. Kręcą nas cele, które sobie wyznaczmy, nasze marzenia i to, kim chcemy się stać. Część z nas jest tak skonstruowana, że potrzebuje motywacji z zewnątrz, od innych. Dla nich są spicze motywacyjne, poradniki z cyklu: jak zmotywować się do działania itp. Moja teoria jest trochę inna. Uważam, że każdy ma w sobie motywację, jeśli robi ważne dla siebie rzeczy, a najważniejsze jest to,

aby tej motywacji nie zniszczyć. Czasem w firmach menedżerowie pytają mnie, jak zmotywować swoje zespoły do działania, jak zmotywować poszczególne osoby do pracy. Zawsze powtarzam, że nie będą musieli tego robić, pod warunkiem, że nie spowodują, że ludzie sami stracą motywację do działania. Ale musimy wiedzieć, co nas motywuje.

Mnie motywują moje cele życiowe, moje pragnienia. Dziś, kiedy siedzę i piszę te słowa motywuje mnie termin na wydanie tej książki, który sobie założyłam. A uwierz mi, to jest bardzo ambitny termin :-)

Proszę Cię teraz, abys Ty zastanowił się nad tym, co motywuje Ciebie.

Co każdego dnia każe Ci wstać z łóżka i działać?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Ćwiczenie 9

I jeszcze jeden obszar. Kiedy zbliża się karnawał, wiele osób czuje podekscytowanie na myśl o tym, że będzie można się przebrać za kogoś, kim nie jest. Założyć maskę na twarz, zagrać rolę kogoś innego. To bardzo fajna zabawa. Pytanie tylko, dlaczego zapominamy czasem te maski ściągać i idziemy w nich dalej przez życie?

Jeśli lubimy grać różne role i nie mam na myśli ról życiowych (mamy, taty, syna, wnuczki, babci czy dziadka), to może Akademia Teatralna nas przyjmie na staż? Wybacz sarkastyczne podejście, ale słabo radzę sobie z osobami, które każdego dnia próbują odgrywać role. Dlatego zapraszam ich do filmu, teatru czy sztuki, tam można to robić z mniejszym ryzykiem, niż w życiu codziennym.

Czy nigdy mi się nie zdarzyło zagrać? A i owszem, zdarzyło. Wtedy, kiedy mogę zranić, zdarzy mi się jeszcze ważyć słowa, nie powiedzieć wprost albo przemilczeć. A potem mam kaca moralnego i obiecuję sobie, że nigdy więcej. I coraz częściej jest łatwiej.

A Ty, jakie role w życiu odgrywasz, jakie maski zdarza Ci się nakładać?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Sam widzisz, ile wiedzy daje taka lustracja siebie. Zachęcam do regularności. Z czasem jest coraz łatwiej...

Kilka wniosków z rozdziału:

Po drodze zdarzyło się wiele różnych sytuacji, które dziesiątki razy potwierdzały, że nie warto kolorować rzeczywistości. I dlatego będę *męczyć* ten temat. :-) Wierzę, że jeśli choć jedna osoba uzna, że warto – będzie jej i nam z nią, znacznie lepiej.

Jak wiesz, od osiemnastu lat zajmuję się branżą szkoleniową. Zaczynałam, kiedy na rynek polski wchodziły fundusze UE. Pracowałam wówczas w szkole podstawowej oraz gimnazjum, ucząc dzieci i młodzież historii. A popołudniami, po szkole, pracowałam dalej, marząc o tym, że kiedyś nie będę tak musiała. Że będę miała więcej wolnego czasu na przyjemności.

Dziś, kiedy patrzę na ten czas z perspektywy, myślę, że wiele się zmieniło. Wokół jest wiele osób, które chcą się rozwijać, chcą się uczyć, marzą o wolności finansowej, o której piszą książki i mówią mówcy motywacyjni podczas swoich spiczy. Jest to bardzo specyficzny rynek.

Kiedy przychodzą do mnie na sesje coachingowe klienci, którzy chcą być wsparciem dla rozwoju innych, trenerami, coachami, mentorami, pytam ich o motywację ich wyborów. Bo wierzę, że od tej motywacji będzie zależało, kto za kilka lat będzie rozwijał moje wnuki! Jeśli słyszę, że jedyną motywacją są pieniądze i brakuje tam odrobiny serca oraz prawdziwej chęci wspierania, rezygnuję z działań z taką osobą. Dlaczego? Bo chcę, abyśmy byli bezpieczni, kiedy uczymy się od innych.

A co daje rzeczywistość? Rzesze osób, które jeszcze nie zdążyły wiele doświadczyć, nauczyć się, które uczą innych. Osób, które przeczytały po kilka książek, przeszły warsztaty u znanych amerykańskich trenerów i postanowiły na podstawie tej wiedzy zrobić pieniądze. Łatwe, szybkie i w przyjemny sposób. Wszak wystarczy stanąć na scenie, opowiedzieć o tym, że musisz mieć w życiu marzenia, które muszą stać się celami, a potem myśleć pozytywnie i już. Że oni sami tak właśnie zrobili. Marzyli, aby wystąpić przed innymi, spisali ten cel, myśleli o tym i proszę! Co się zdarzyło? Właśnie stoją przed nami. I Ty też tak możesz! Pewnie, że możesz. Tylko nie tak wygląda ta droga. Nie takie są rzeczywiste historie. Bo wielkimi dramatami ludzkimi kończą się tak nieodpowiedzialne spicze motywacyjne. Ich uczestnicy wychodzą z nich i myślą, że są kuloodporni. Że teraz mają motywację i wszystko pójdzie z górki. I kiedy napotykają na przeciwności, nie wiedzą, co zrobić. Bo już o tych przeciwnościach i ich obecności mówca zapomniał wspomnieć.

Dlatego tak ważne jest dla mnie to, aby mieć w sobie choć odrobinę odpowiedzialności, kiedy mówimy do innych ludzi. Nie opowiadać historii innych, *którym się udało*, tylko prawdziwą drogę, którą trzeba przejść w podążaniu do rezultatów. Bo to nie jest prawda. I tyle.

Zresztą o tym rozmawiałam z Jakubem Lewandowskim, który ma swoje zdanie w tym temacie.

Jakub Lewandowski

Jakuba poznałam kilka lat temu. Na rynku szkoleniowym jesteśmy postrzegani jako konkurencja, gdyż robimy podobne rzeczy. A my na przekór większości współpracujemy. Pracujemy we wspólnych projektach. Dlaczego? Bo łączą nas te same wartości, w tym ta, że warto być sobą. Posłuchaj naszej rozmowy.

WYWIAD z Jakubem Lewandowskim

Ania Urbańska: Jakub, kim ty jesteś, aby rozmawiać ze mną o autentyczności w naszej szkoleniowej branży?:-)

Jakub Lewandowski: W tożsamości jestem człowiekiem, który jest ciekawy innych ludzi. Od małego pasjonowałam się obserwacją innych ludzi, byłem ciekawy, dlaczego zachowują się tak, a nie inaczej. Autentyczność jest dla mnie priorytetem, bo takie wartości przekazali mi rodzice. Zawsze powtarzali, że lepiej jest mówić wprost, być bezpośrednim i transparentnym, niż kłamać, czy mówić to, co ktoś chce

usłyszeć. Kim jest Kuba? Myślę, że mogę określić to w taki sposób: jestem sobą. Jestem sobą w stu procentach, lubię mówić bezpośrednio pewne rzeczy, czasem niepopularne, bo wychodzę z założenia, że w dłuższej perspektywie ma to sens i będzie zrozumiane.

Ania Urbańska: No właśnie, dlatego zaprosiłam cię do tej rozmowy, bo tak cię właśnie postrzegam. Kuba, świat rozwoju osobistego jest dość szerokim pojęciem. Czy ty uważasz, że można rozwijać się, iść do przodu, odnosić sukcesy będąc sobą?

Jakub Lewandowski: Wyznaję zasadę, że właśnie dlatego, że jesteśmy sobą, możemy odnosić sukcesy. Współczesny świat stwarza wiele możliwości. Są osoby, które odnoszą sukcesy dzięki zastosowaniu, np. know-how organizacji, czy firm. Są to metody mniej lub bardziej sprawdzone, ale ostatecznie postrzegane jako świat plastiku. Ja nie umiałbym pracować w ten sposób. Żeby być sobą, trzeba robić to po swojemu.

Opowiem ci sytuację, która mi się przytrafiła. Miałem w ostatnim czasie przyjemność występować podczas konferencji, w której udział wzięło blisko dwieście osób. Organizator dał mi mikrofon, żebym był dobrze słyszany w najdalszych zakątkach sali. Nie czułem się dobrze trzymając go w ręce. Nie mogłem się skupić ani na tym, co mówię, ani na tym, co się dzieje w sali – nie wiedziałem, jak jestem postrzegany. Pomyślałem sobie: *Po co się tak męczysz?* W końcu rzuciłem mikrofon na stół i cały warsztat poprowadziłem już bez niego, będąc w stu procentach sobą. Z mikrofonem w ręce czułem się jakbym miał sztuczne ciało. Kiedy odrzuciłem mikrofon, okazało się, że mam *flow*, że już czuję, co robię, mówię i kontroluję sytuację w sali. Zatem kluczowym dla mnie elementem odniesienia sukcesu jest bycie sobą w stu procentach. Ja nie widzę innej drogi! Sam jestem po wielu kursach, studiach i szkoleniach, gdzie uczy się pewnych zachowań, metod, itd. Wychodzę z założenia, że można się nauczyć świadomie komunikować mową ciała, gestami, czy komunikatami – to jest rzeczywiście istotne. Natomiast, jeśli się jest autentycznym, to nie trzeba tracić pamięci na to, żeby o tym myśleć. Podam ci jeszcze przykład jednego z uczestników mojego szkolenia z zakresu komunikacji, sześćdziesięcioparoletniego agenta ubezpieczeniowego. Wczoraj, po szkoleniu, pijąc piwo powiedział mi: *Wiesz Jakub, z komunikacją u mnie to jest tak, jeżeli chodzi o tę prawdę, o której mówisz, że mi się w ogóle nie opłaca kłamać. Więc pytam Dlaczego?* Na co on odpowiada: *Bo mam sklerozę :-)*

Ania Urbańska: Powiedz mi, bo współpracujesz z wieloma osobami, w jaki sposób weryfikujesz takie osoby do współpracy, czy np. zdarzyło ci się, że ktoś chciał być kimś innym, ty to poczułeś, zauważyłeś, i zrezygnowałeś ze współpracy, pomimo tego, że mogłeś mieć profity? Co ma dla ciebie większe znaczenie? To, że można się nagiąć w biznesie, czy raczej to, że nie tolerujesz takiego sposobu bycia?

Jakub Lewandowski: Kluczem rozmów z ludźmi, którzy chcą ze mną współpracować są wartości. Od tego tematu zaczynam rozmowę – co jest dla nich w życiu ważne. Jakimi wartościami się kierują. Jeżeli wartości tych osób są spójne z moimi, to mam podstawę do tego, żeby dalej z nimi rozmawiać. Uważam, że jeśli wartości są takie same, ale są między nimi jakieś różnice, np. w przekonaniach, czy celach, to i tak jesteśmy w stanie się dogadać. W zrozumieniu drugiego człowieka i poznaniu go pomaga mi piramida Roberta Diltsa. Zaczynam poznanie od duchowości, misji, poprzez tożsamość, wartości, przekonania – opierając się na tym, co widzimy. Jak weryfikuję? Sprawdzam na ile to, co było mówione, jest realizowane w działaniu. W jaki sposób pracuje ta osoba, ile z siebie daje. Dzwonią do mnie różni trenerzy i oferują współpracę. Kiedy rozmawiam z trenerem, który ma mocne ego, często słyszę: *Szanowny panie, pana*

firma znalazła się na liście firm, z którymi chciałbym nawiązać współpracę. Uważam, że moja propozycja jest dla was praktycznie nie do odrzucenia. Mam bardzo duży, unikalny dorobek, itd. Pytam więc, co jest dla niego najważniejsze w prowadzeniu szkoleń. Często otrzymuję odpowiedź: Oczywiście – ja, moja wiedza, moje kompetencje i to, co wypracowałem, czyli w ogóle moje nazwisko. Myślę, że dla państwa będzie to duży pożytek, jeśli zaczniecie ze mną współpracować. Pytam: A co oprócz tego jest dla pana jeszcze ważne? I gdy cały czas jest – ja, to od razu dostaję informację, że nie ma w jego percepcji postrzegania człowieka i troski o niego.

Ania Urbańska: Dlaczego ludzie są nieautentyczni? Obserwujemy przecież świat. Mówimy tu o świecie w ogóle, o życiu, o ludziach. Ja widzę dookoła osoby, które cały czas coś próbują rzeźbić, udawać, tworzyć z siebie wizerunek kogoś, kto nie istnieje, chodzącego ideału. Jest w naszym świecie trenerskim wiele takich osób. I kobiety, i mężczyźni. Wspaniała mama, cudowna żona, genialna bizneswoman, supertrener dbający o zdrowie, po prostu wszystko, czego się nie dotknie, jest idealne. Albo facet trener – na scenie, w restauracji, w siłowni, z dziećmi, z superżoną. Bez skazy... Czy u człowieka autentycznego jest miejsce na to, żeby powiedzieć: *Mylę się czasem, popełniam błędy, nie wszystko mi wychodzi.* Czy jest miejsce właśnie na te doświadczenia niebycia idealnym?

Jakub Lewandowski: Wszystko zamyka się i jednocześnie tworzy w świadomości lub jej braku. Carl Gustav Jung powiedział, że jesteśmy w stanie kontrolować to, czego jesteśmy świadomi, a to, czego nie jesteśmy świadomi, kontroluje nas. Zachowując się nieautentycznie, robimy to świadomie, albo nieświadomie. Świadomie, kiedy chcemy się poczuć bezpiecznie. Wówczas zakładamy maskę, chowamy za nią swoją prawdziwą osobowość i zachowujemy się niezgodnie ze swoim prawdziwym ja. Tym zapewniamy sobie pozorne poczucie bezpieczeństwa. Nieświadomie, kiedy nie mamy świadomości swoich zachowań, celów, przyzwyczajzeń i nie wiemy jak jesteśmy odbierani przez otoczenie. Jeżeli ktoś jest perfidnie nieautentyczny, to znaczy, że ma silne ego i być może w ten sposób tuszuje własne kompleksy albo niskie poczucie swojej wartości. Tacy ludzie potrzebują rozmów, odkrycia tego, co jest w nich największe i najbardziej wartościowe. Pamiętajmy jednak, że zawsze byli ludzie niespójni, nieautentyczni – tak było im wygodniej. Moje podejście jest być może wynikiem tego, że mój tata walczył w czasie II Wojny Światowej. Był więziony w rosyjskim obozie koncentracyjnym, spotkał na swojej drodze wielu ludzi, w różnych sytuacjach. Doświadczył naprawdę bardzo wiele i dzięki temu nauczył mnie najważniejszej rzeczy – niezależnie, co by się działo, po prostu trzeba mieć honor.

Ania Urbańska: Straciłeś kiedyś coś przez to, że byłeś sobą, że byłeś autentyczny?

Jakub Lewandowski: Z perspektywy czasu zyskałem, natomiast w krótkim momencie bezpośrednio po, miałem poczucie utraty. Utraty czegoś, co było dla mnie ważne. Chciałem dobrze, a wydawało mi się, że zostałem nie tak potraktowany, jak powinienem. Natomiast w dłuższej perspektywie zyskałem. Zyskałem to, że jestem silniejszy, że to, co robię, ma sens i że właśnie tą drogą chcę podążać, bo tylko droga bycia autentycznym, bycia szczerym i uczciwym daje oczyszczenie, i spełnienie. A to, że błędy popełniam, jest naturalne. Nie popełniają błędów ci, którzy nic nie robią. Czasami popełniam błędy, czy to w ferworze zmęczenia, czy w ferworze emocji, ale mam tego świadomość i potrafię wtedy powiedzieć *przepraszam*,

potrafię wtedy powiedzieć: dziękuję za informację zwrotną.

Ania Urbańska: Jesteś tatą. Bardzo często obserwuję rodziców, którzy w relacji z dziećmi czasami mają kłopot z poradzeniem sobie z byciem partnerem, czyli *ja rodzic* (półka wyżej) – *ja* mam rację, *ja* się nie mylę, *moje* zdanie jest jedynym słusznym i nawet kiedy wiedzą, że się pomylili, nie potrafią się do tego przyznać, przeprosić, bo wydaje im się, że tracą wtedy autorytet władzy. Ja to widzę zdecydowanie inaczej. Jak ty, jako ojciec, podchodzisz do tego tematu?

Jakub Lewandowski: Traktuję moje dzieci, synów, jako osoby myślące i dojrzałe, pomimo że wiek 2,5 roku i 5 lat w postrzeganiu potocznym tego nie sugeruje. To, że rodzic potrafi powiedzieć *przepraszam, pomyliłem się*, jest jak najbardziej naturalnym zachowaniem. Tym bardziej, że dzięki takiemu zachowaniu buduje swój autorytet i nawiązuje dobrą, partnerską relację. To wówczas dziecko uczy się naturalnego wyciągania wniosków z różnych sytuacji i tego, że rodzic, nawet, kiedy jest autorytetem, ma prawo się pomylić.

Ania Urbańska: Uczysz zarządzania, uczysz przywództwa. Czy jest w byciu szefem miejsce na pozostanie sobą?

Jakub Lewandowski: I znów: przede wszystkim najpierw trzeba być sobą, żeby móc przyjąć rolę szefa. Dla mnie szef, który jest autentyczny, który jest inspirujący dla innych, który ma zaufanie podwładnych, jest przede wszystkim człowiekiem. Po pierwsze ludzie! To, że ludzie przyjmą rolę szefa, podwładnego, menedżera, czy pracownika na jakimkolwiek stanowisku, to jest ich rola w życiu zawodowym. Ale przede wszystkim powinni być sobą. Bycie sobą sprawia, że jesteśmy autentyczni. To, że ktoś zarządza, motywuje, kontroluje, organizuje, czy planuje pewne działania zgodnie z definicją zarządzania, to jest po prostu tzw. technokratyczne podejście do funkcjonowania

w biznesie. Natomiast, żeby móc ludzi inspirować, żeby móc powodować, aby bardziej chciało im się chcieć i żeby ludzie rozumieli skrót CUD, czyli Czas Unieść D..., szef przede wszystkim powinien być człowiekiem. Będąc sobą, osiągnie równowagę. Osiągając równowagę, jest autentyczny. Będąc autentycznym jest szczęśliwy. A kiedy jest szczęśliwy, to naturalnie i mimowolnie inspiruje.

Ania Urbańska: Czy w korporacjach, gdzie obowiązują różnego rodzaju zasady, systemy i tego typu rzeczy, jest miejsce na bycie autentycznym szefem?

Jakub Lewandowski: Jeżeli ktoś wchodzi do korporacji (ja akurat mam przyjemność pracować z różnymi korporacjami) i ma mocno osadzony system wartości, ale jednocześnie jest bardzo dobrym pracownikiem, i ekspertem przekraczającym oczekiwania, które są mu stawiane, to według mnie, tak. Trzeba się liczyć z tym, że może nastąpić moment, że ktoś, kto ma niższe poczucie własnej wartości lub ma trochę inne podejście, nie do końca autentyczne, może grać na naszą niekorzyść.

Ania Urbańska: No właśnie. Gdy rozmawiam z menedżerami podczas treningu, coachingu, w większych firmach, często bardzo znanych, z wielką historią, mówi się o tej autentyczności, o spójności. Często słyszymy: *ty bądź sobą; jak nie potrafisz, to powiedz, przeproś, wytłumacz*. Menedżerowie mówią, że to jest ułuda, że nie da się takich rzeczy robić, bo w tym momencie oni po prostu przestają mieć pracę.

Jakub Lewandowski: Jeżeli twoim celem w życiu jest bycie szczęśliwym, to ty decydujesz o tym, gdzie pracujesz i w jakim otoczeniu. Twoje szczęście, twoje zadowolenie, twój system wartości będzie zachowany wtedy, kiedy ty wybierzesz sobie pracodawcę. Szefa, którego wartości będą spójne z twoimi. Wówczas ma sens twoje funkcjonowanie w organizacji. Natomiast, kiedy w firmie, której marka i jej produkty wydają ci się ciekawe, a media tworzą jej pozytywny wizerunek, zaczynasz zauważać, że są tam elementy niespójne z twoimi wartościami, możesz zrobić dwie rzeczy. Możesz powiedzieć, co cię boli, co jest nie tak, co z obietnic okazało się kłamstwem. Pokażesz, że jesteś asertywną, pewną siebie osobą oraz, że warto z tobą współpracować. Jeśli twoje działania przyniosą mierny skutek i nic się nie zmieni, podejmiesz właściwą decyzję, Wyjdiesz zatem ze strefy komfortu i poszukasz swojego miejsca gdzie indziej.

Ania Urbańska: Ludzie stosują wymówki, prawda? Mówiąc, że muszą się tak naginać w korporacji, to jest taka wymówka dla bycia sobą, dla bycia odpowiedzialnym?

Jakub Lewandowski: Każdemu człowiekowi zależy w życiu najbardziej na tzw. świętym spokoju. Święty spokój oznacza szczęście, a szczęście to życie zgodnie ze swoimi wartościami. Kiedy pracując na tzw. etacie, gdzie mam stałe dochody i w miarę bezpieczną posadę, pojawiają się rzeczy, które nie są dla mnie przyjazne, to muszę dokonać bilansu. Co jest dla mnie ważniejsze? Czy zostanę na posadzie ze względu na choćby te stałe dochody, czy jednak na tyle mi to przeszkadza i kłóci się z moją ideologią, że podejmę wyzwanie, i odejdę z pracy? Z mojego doświadczenia z pracy z ludźmi wynika, że po uświadomieniu sobie, co mogę zyskać, a co stracić trwając na takiej ciepłej posadzie, wiele osób decyduje się odejść i być szczerym z samym sobą. Wiem, że kilka osób, które tak postąpiły, osiągnęły w życiu zawodowym spory sukces.

Ania Urbańska: Czy zdarzyło ci się kiedykolwiek nie przyjąć oferty od klienta, który chciał ci zapłacić za twoją pracę właśnie dlatego, że usłyszałeś coś, co było niezgodne z twoim systemem wartości, po prostu zrezygnowałeś, bo uznałeś, że nie jesteś w stanie naginać siebie?

Jakub Lewandowski: Odpowiem przykładem. Szefowa pewnej firmy z branży technicznej była kiedyś na moim szkoleniu otwartym. Spodobało się jej, więc zorganizowała szkolenie zamknięte dla swoich pracowników, które także prowadziłem. Projekt zawierał dziewięć modułów, a dotyczył pracy z klientami, negocjacji, obsługi klienta i sprzedaży. Skierowany był do doradców technicznych, ludzi z wykształceniem wyższym lub technicznym. Po trzech modułach zadzwonił do mnie jeden z uczestników i powiedział: *Kuba, ponieważ cię lubię i szanuję, chcę ci powiedzieć, że wczoraj dostałem wypowiedzenie od naszej szefowej. Wyjaśniając mi swoją decyzję stwierdziła, że w dłuższej perspektywie nie jestem na tyle efektywny, na ile zakładała, a także, że zwolnienie to spowodowane jest wnioskami wyciągniętymi z raportu przygotowanego przez twoją firmę. Ponieważ wiem, że to nie mogło być z waszej inicjatywy, bo znam ciebie i twoje podejście (transparentne i uczciwe), dlatego do ciebie dzwonię, żebyś wiedział, jak wygląda sytuacja. To jest tak, jakby raport był wymuszony i próbowano ułożyć w nim zdania w taki sposób, żeby mogło wynikać, że chodzi o mnie.*

Raport, który pisany był po trzech modułach, był raportem pisany na poziomie grupy, a nie na poziomie jednostki. W związku z tym, po rozmowie z pracownikiem zadzwoniłem do tej kobiety i zapytałem, co ma do powiedzenia w tej sprawie. Powiedziała, że dla niej to naturalna sytuacja, otrzymała raport po to, aby go wykorzystać. A ja sobie wywnioskowałam, że ona też kwalifikuje się pod pewne elementy do

wzmocnienia wynikające z tego raportu. Zapytałem, jak wyobraża sobie naszą dalszą współpracę, bo jeżeli powołała się na raport cząstkowy i w wyniku tego raportu człowiek został zwolniony, to ja nie chcę mieć nic wspólnego z takim podejściem do sprawy, i w związku z tym, zrywam umowę. Nie poprowadzę kolejnych modułów, które miałem zakontraktowane. Nie wiem, czy jest to odpowiedź na twoje pytanie Aniu?

Ania Urbańska: Zdecydowanie. No i pytanie, co po drugiej stronie się pojawia wtedy? Zdziwienie, niezadowolenie?

Jakub Lewandowski: Po drugiej stronie pojawia się na pewno w pierwszym momencie zdziwienie, ale potem przychodzi myśl, że to jest tylko biznes. Zawsze znajdzie się ktoś inny, kto mając odmienne podejście do tematów wartości i autentyczności będzie gotowy wziąć kontrakt po to, żeby zrealizować swój cel.

Ania Urbańska: No właśnie, jak ty dzisiaj postrzegasz świat rozwoju osobistego w Polsce, trenerów, coachów? Była na temat coachingu ostatnio wielka debata. Tak zwani specjaliści wypowiadali się o coachingu. Czy ten świat jest autentyczny, prawdziwy?

Jakub Lewandowski: Ten świat jest różnorodny. Etat pana Boga jest zajęty, w związku z tym nie chcę oceniać innych. Spotykam się z ludźmi, którzy byli szkoleni przez różnych ekspertów od rozwoju osobistego i po sesjach z nimi nadal potrzebują wsparcia. Dla mnie jest to świat zwariowany, w którym rządzą różne wartości, bardzo często związane z finansami – celem jest to, żeby mieć zysk. Zadajmy sobie zatem pytanie, co w takim razie jest w relacji z człowiekiem, dzięki któremu jest ten zysk? Ja od początku tworzenia własnej firmy miałem na celu dobro drugiego człowieka i autentyczne zainteresowanie jego rozwojem. Nie myślałem o pieniądzach, bo wychodziłem z założenia, że jeżeli będę robił to z sercem i szczerze, to na pewno w jakimś momencie kiedyś ktoś mi za to podziękuje. Właśnie dlatego, że nie patrzę na osobę, która przychodzi na coaching, czy na inne spotkanie, jak na pieniądź, ludzie wiedzą, że mogą mi zaufać, że chcę im pomóc.

Ania Urbańska: Autentyczność daje zaufanie. Zaufanie daje rezultaty w biznesie. Ludzie tego tak nie postrzegają, czasami sobie żartują (nie wiem, na ile się ze mną zgodzisz), że znają milion technik sprzedaży, ale nie potrafią niczego sprzedać, bo brakuje właśnie tego obszaru związanego z zaufaniem.

Jakub Lewandowski: Dokładnie. Jeżeli ktoś jest autentyczny i buduje zaufanie, prędzej czy później będzie bogatym człowiekiem. Chcę też podać jeszcze jeden przykład paradoksalnego podejścia do współpracy z klientami, przykład, który nazywa się: jak zarobić w ciągu jednego wieczoru milion złotych? Usłyszałem to podczas jednego ze spotkań trenerskich. Organizuje się spotkanie na ten temat, bilety są po 1000 zł, a na spotkanie zarezerwowano 1000 miejsc. Wchodzi trener, dobrze ubrany, wyposażony w najnowsze gadżety i pyta zgromadzonych:

- *Czy chcecie państwo się dowiedzieć jak zarobić milion złotych?*
- *Oczywiście!*
- *Dobrze, po ile państwo kupiliście bilety?*
- *Po 1000 zł.*
- *Jak państwo myślicie, ile Was jest na sali?*

- No ok. 1000 osób.

Dziękuję, macie odpowiedź jak zarobić milion złotych w ciągu jednego wieczoru.

Ania Urbańska: To jest prawdziwa historia?

Jakub Lewandowski: Może nie w takiej skali, ale o takim zdarzeniu miałem okazję usłyszeć i bardzo mnie to zaintrygowało, i zaskoczyło.

Ania Urbańska: No to rzeczywiście inspirujące. Kuba, na zakończenie, jakie rady biznesowe albo tak naprawdę życiowe, twoje przemyślenia, wskazówki na życie, dałbyś ludziom, żeby byli szczęśliwi?

Jakub Lewandowski: Pozwolę sobie skorzystać z tego, co ostatnio zrobiłem na jednej z uczelni, kiedy miałem wykład o tym, jak być inspirującym liderem. Żeby być szczęśliwym, trzeba przede wszystkim posiadać równowagę w życiu, zbudować tę równowagę. Jeśli ma się równowagę, to z automatu jest się szczęśliwym. Chodzi o to, aby zadbać o wszystkie aspekty naszego życia, począwszy od pracy, domu, rodziny, zdrowia, rekreacji, znajomych i przyjaciół. To jest jeden z elementów, który według mnie odpowiada za to, że jesteśmy szczęśliwi. Drugi, to jest życie zgodne z wartościami, zgodne z tym, co mamy w sercu oraz swoboda mówienia tego, co się myśli, co się czuje. Po to, żeby po prostu nie czuć się samemu wobec siebie okłamywanym. To są dla mnie najważniejsze wskazówki. Czyli raz – równowaga w życiu, dwa – życie zgodne z wartościami i trzecia rzecz – korzystanie z feedbacku innych, według zasady: *a good feedback is a gift*. Według mnie to są trzy parametry budowania długofalowego szczęścia w swoim życiu.

Ania Urbańska: Super. Czy coś jeszcze chciałbyś ważnego powiedzieć, coś, co ci przyszło do głowy, a ja o to nie zapytałam?

Jakub Lewandowski: Chciałbym powiedzieć, że jeśli chcesz być szczęśliwym, to rób z pasją to, co w życiu robisz.

Ania Urbańska: Dzięki bardzo, moim gościem był Jakub Lewandowski – trener i założyciel PASJA Grupa Dobrych Trenerów.

III

„Lepiej zaliczać się do niektórych,
niż do wszystkich.”
Andrzej Sapkowski

O co chodzi z tą autentycznością?

Przemyślenia z 4.05.2015 roku.

Czy zastanawiałeś się kiedyś, o co chodzi w życiu? O pieniądze powiedzą jedni, o pasję inni, o szczęście, o bliskich. Możemy tak wymieniać zapewne w nieskończoność.

I każdy będzie miał rację.

Ludzi genialnych się podziwia, bogatym się zazdrości, potężni budzą strach, ale tylko ludzie z tzw.

charakterem są godni zaufania.
Prawda?

Mieć charakter...

Budowanie relacji jest integralną częścią naszego życia. Zarówno tego osobistego, jak i zawodowego. Często słyszysz podczas szkoleń, że musisz być godny zaufania, że musisz mieć „charakter”. Jasne, tylko czym jest charakter?

Czym jest zaufanie?

Dlaczego są tak ważne w naszym życiu? Jak je budować?
Na te pytania odpowiadają tylko nieliczni.

Relacje z innymi ludźmi wymagają zrozumienia ich, a nie wcielania się w takie role, w jakich chcieliby nas widzieć.

Oczywiście w pierwszej fazie znajomości to zadziała, ale co dalej?

Dziś, mając wiedzę naukową jesteśmy w stanie przygotować się do spotkań w zupełnie inny sposób.

Dziś, posiadając najnowsze informacje na temat aktywności mózgu, możemy podjąć nową dyskusję na temat **zaufania i autentyczności**.

Przecież to za pomocą mózgu odbywa się nasza komunikacja.

Gdyby nie on i jego 3 części, nie mielibyśmy szans na tak dogłębne poznanie mechanizmu komunikowania się z innymi.

W zależności od tego, która część naszego mózgu jest bardziej aktywna (pień mózgu, śródmózgowie czy kresomózgowie), charakteryzuje nas szereg unikalnych cech, w których zawiera się także sposób komunikowania się.

Jeżeli nie masz problemu z nawiązywaniem nowych znajomości, uwielbiasz kontakt z ludźmi i lubisz z nimi rozmawiać, oznacza to, że masz zdecydowanie **najaktywniejszy pień mózgu**.

Drugim sposobem komunikowania jest ten przez fakty, patrzenie w przyszłość, planowanie i podchodzenie z rezerwą do nowopoznanych osób. Masz wrażenie, że potrzebujesz więcej czasu do zbudowania relacji, a bycie „gwiazdą wieczoru” nie napawa Cię radością? Możesz być pewny, że kresomózgowie działa najlepiej w Twoim mózgu.

A może podchodzisz do nowych znajomości jak do ringu? Musisz dominować i wygrywać we wszystkich negocjacjach? Twoje międzymózgowie pomaga Ci w tym, że zawsze masz coś do powiedzenia, brylujesz, raczej nie miewasz tremy.

Ale przeszkadza Ci np. w **trzymaniu nerwów na wodzy**.

Brzmi znajomo?

I bardzo dobrze.

Każdy z nas posiada tak samo zbudowany mózg, ale zupełnie inaczej z niego korzystamy.

Co zrobić, żeby wzbudzać zaufanie i autentyczność?

Być sobą, żyć w zgodzie ze sobą i z wszystkimi trzema kolorami naszego mózgu.

To wszystko.