Akt 3
A kim Ty jesteś?

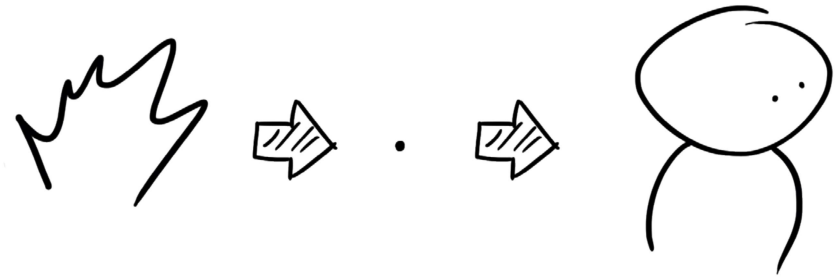
„Twój umysł przyjmie kształt Twoich najczęstszych myśli”

Marek Aureliusz[1]

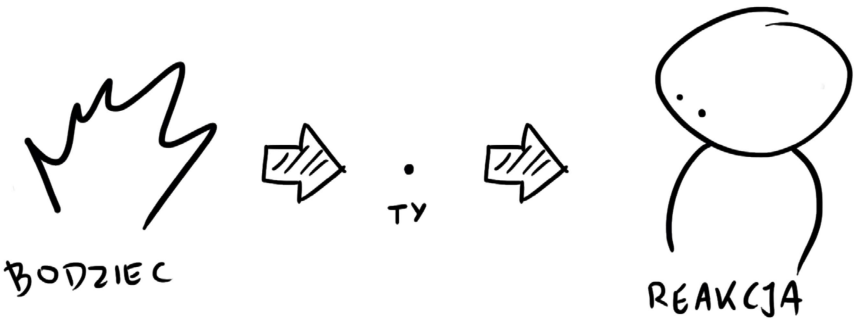
14

Opowiem Ci o Tobie.
Nie wiem, kim jesteś, ale trochę wiem.
Chcesz czegoś lepszego, chcesz spróbować sięgnąć po więcej, ale albo Cię drażni, że nie wiesz jak, albo czujesz takie przytłoczenie codziennością, że na samą myśl masz ochotę pójść w kąt, wywrócić się na plecy niczym ten żuk i tylko dla niepoznaki od czasu do czasu zamerdać kończynami, by sąsiedzi filujący zza okna nie wezwali policji.
Kogoś nie lubisz. Ktoś Cię wkurza, chociaż wszyscy ewidentnie z jakiegoś powodu tego włochatego smarka uwielbiają. Kogoś uwielbiasz. Kogoś bronisz w myślach, nawet gdy cała firma się na niego spina. Czasem martwisz się, czy nie powinno Tobą targać trochę więcej szczerych uczuć. A czasem martwisz się, że masz ich aż za dużo; byłoby łatwiej, gdyby się trochę uspokoiły.
Jesteś człowiekiem.

1 Marek Aureliusz, *Rozmyślania*, 5.16. (Jeśli nie zaznaczono inaczej, wszystkie tłumaczenia w książce pochodzą od autora).



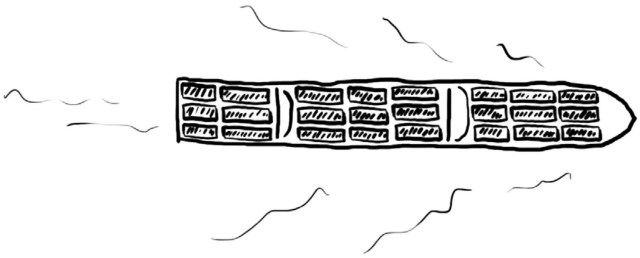
Widzisz? To Ty, ale w wersji rysunkowej.
Z psychologicznego punktu widzenia – w ogromnym uproszczeniu – człowiek jest tą mikroskopijną kropeczką pomiędzy bodźcem a reakcją. Mówi się o tym fachowo jako o modelu *stimulus–response* i jest to jedno z najbardziej fundamentalnych założeń całej nauki o ludzkiej psychice.



Ta kropeczka to jedno uderzenie serca pomiędzy bodźcem i reakcją – to absolutnie wszystko, co składa się na Twoją osobę. To wszystko, kim jesteś, kim przyszło Ci być w przeszłości, kim kiedykolwiek się staniesz. To Twoje marzenia, strachy, wspomnienia, schematy, traumy, bóle, radości, preferencje, niechęci, miłości, nadzieje, wierzenia, przekonania, potrzeby i wiesz co? Nawet teraz, ta chwila, w której czytasz te słowa, to też jesteś Ty w tej kropeczce.

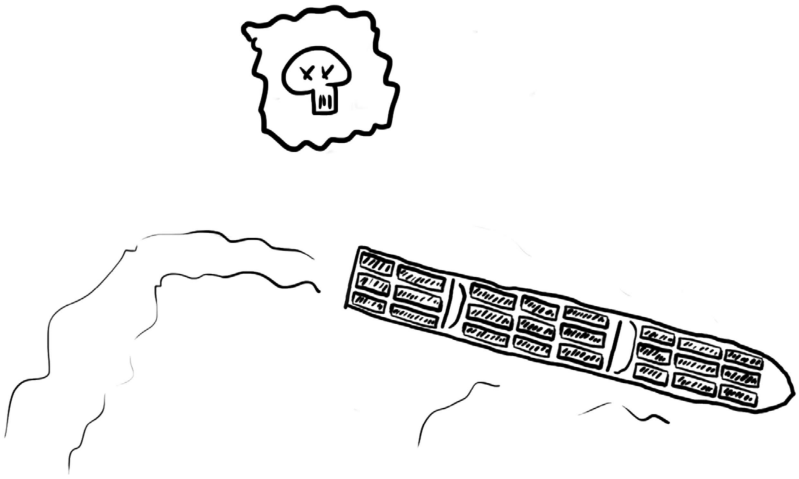
Możesz tę kropeczkę kształtować w ogromnym stopniu.
Gdyby nie ta kropeczka, gdyby nie Ty, każdy bodziec uruchamiałby instynktowną reakcję – i tyle. Zero kontroli, zero dojrzałości, zero zrozumienia. Bodziec? Reakcja. Zero charakteru, zero człowieka. Jakiś raz wyuczony schemat i pyk, reszta życia na autopilocie.
W trakcie tego poetycko przeze mnie nazwanego „uderzenia serca", trwającego ułamek sekundy pomiędzy bodźcem a reakcją, jest czas na Ciebie. Wtedy możesz zamanifestować swoje przekonania. Pokonać instynkt. Udowodnić kontrolę. Wygrać jako człowiek.
Możesz tę kropeczkę kształtować w ogromnym stopniu. Ale nie do końca w taki sposób, jak przyjęło się myśleć.
Żeby lepiej to zrozumieć, będziemy potrzebowali przez chwilę popatrzeć z lotu ptaka na płynący kontenerowiec, okej?

16

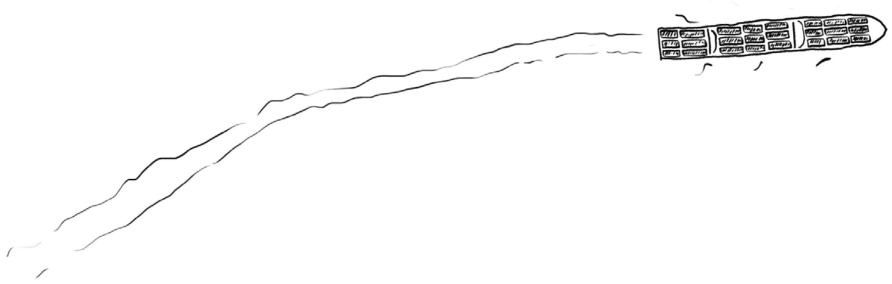


Ludzie bardzo często czynią postanowienia w takiej dziecinnej, życzeniowej strukturze, a mianowicie obiecują sobie, że jak będzie trzeba, to coś zrobią. Jak nie będzie mi się chciało chodzić na siłownię, to się po prostu zmuszę. Jak następnym razem coś mnie zdenerwuje, to się uspokoję. Jak nie będę wiedzieć, co zrobić, to wezmę trzy wdechy i to przemyślę.
Być może tak się wydarzy, trzymam za to kciuki.
Tylko że widzisz – cytując moją babcię – gdybym wiedziała, że się wywrócę, tobym sobie siadła.

Takie myślenie przypomina scenkę, w której na drodze kontenerowca nagle wyskakuje przeszkoda, a ten wielotonowy moloch sobie podskakuje i hyc – skręca w prawo, jak rower, omijając zagrożenie.



Manewry taką krówką wymagają zupełnie innego myślenia o przestrzeni. Kontenerowiec potrzebuje wielu kilometrów, by „wyhamować", podobną skalą należy też myśleć o jego promieniu skrętu.
Innymi słowy, gdyby taki koleżka uznał, że trzeba NATYCHMIAST zawijać na prawo, to pewnie wyrównałby nowy kurs kilka kilometrów dalej.



Zachęcam Cię więc, by w podobny sposób podejść do własnego serca. Jest silne i sprawcze, wymagaj od niego, no pewnie, że od niego wymagaj. Ale pamiętaj, by myśleć o tych wymaganiach w realnej skali.

Nie jest sztuką „przeskoczyć" jednego dnia na zupełnie nowy tryb myślenia. Ale jeśli taki przeskok nie wydarzył się naturalnie, „sam z siebie", jako odblokowanie w głowie zupełnie nowego poglądu na coś… no to ten przeskok szybko „odskoczy" z powrotem na stare tory.

Ludzka psychika lubi albo przełomy (pozytywne dezintegracje), na które przyszedł naturalny czas, albo procesy, które trwają tyle, ile mają trwać, i pomaga się im konsekwencją oraz determinacją.

Najlepszym wykorzystaniem naszych starań i czasu jest „trenowanie" intuicji w taki sposób, by powolutku zmieniać zautomatyzowane, wyuczone reakcje. Kto wie, może nawet uda Ci się wypracować, by to „okienko" pomiędzy bodźcem a reakcją trwało odrobinę dłużej? Wszystko jest możliwe, ale efekty albo będą długo niewidoczne, a potem NAGLE wskoczą, albo będą narastać bardzo powoli.

W nadchodzących rozdziałach chcę Ci podpowiedzieć, jak spróbować myśleć o codzienności, o życiu, o sobie, o innych ludziach w trochę inny, trochę spokojniejszy, trochę łagodniejszy sposób – i w efekcie osiągnąć pełną wysokosprawczość.

Dawaj z siebie wszystko, ale wyłącznie w dni, kiedy czujesz, że masz na to siłę. Nie martw się, gdy będziesz czuć „buzowanie" pod powierzchnią, ale nie dostrzeżesz żadnych realnych efektów – Twoja psychika wie, co robi, i pewnie potrzebuje czasu, by sobie przetłumaczyć nowe koncepcje. Pamiętaj wreszcie, że kilkukrotne poprawienie swojego zachowania o stabilny 1% daje

w długofalowej perspektywie o wiele lepsze efekty niż nagłe, ale ostatecznie puste zrywy.
Jak mawia popularne powiedzonko: ***Slow is smooth and smooth is fast.***
Powolne idzie płynnie, a płynne idzie szybko.
I tego się trzymajmy.

rozdział 07

Tylko kompetencje? Czy tylko filozofia?

Długo się wahałem co do tego, czy wysokosprawczość to bardziej tok myślenia (ekwiwalent filozofii), czy też zestaw kompetencji. Podejrzewałem, że nie będzie się dało rozdzielić tych wątków i – w istocie – nie jest to możliwe. Sytuację bardzo dobrze prezentuje tok myślenia, jaki zaproponował Shreyas Doshi. Popatrzmy na kilka szalenie wysokosprawczych postaci z bieżącej historii.

Maria Skłodowska-Curie zmarnowałaby swój talent i zdolność do zdeterminowanej, wybitnej pracy, gdyby nie nieustępliwy charakter i niezłomne myślenie przełamujące limity jej epoki. Z drugiej strony nie zmieniłaby świata, gdyby swojej zaradności nie wsparła niezliczonymi tysiącami godzin spędzonych w laboratoriach i nad książkami.

Jane Jacobs (wybitna amerykańska aktywistka społeczna) nie zrewolucjonizowałaby urbanizmu i nie obaliłaby Roberta Mosesa (jeśli kiedykolwiek widzieliście w nowoczesnym filmie dyrektora-tyrana lub prezydenta-tyrana z prawie totalitarną władzą w ręku, to na 90% był wzorowany między innymi właśnie na nim), gdyby nie niezłomność, ale też związane z nią kompetencje dziennikarki.

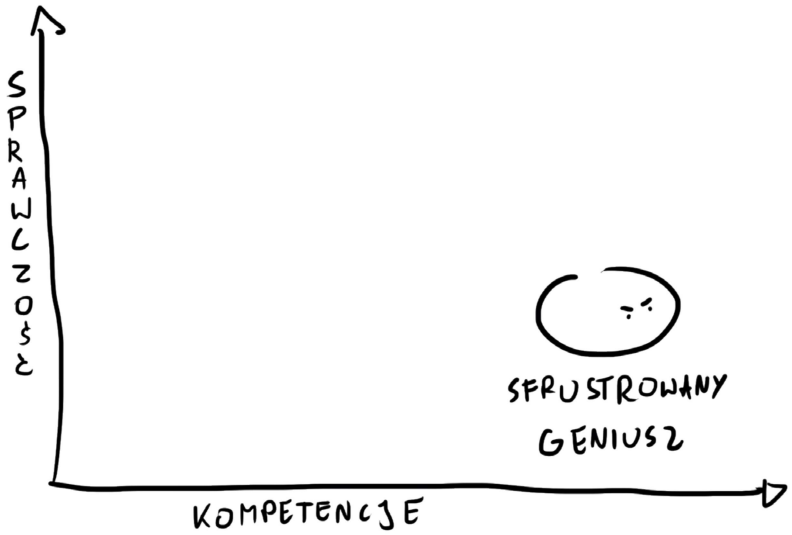
John Lewis, Rosa Parks i pozostali bohaterowie ruchu o równouprawnienie rasowe w Stanach Zjednoczonych nie zmieniliby biegu historii, gdyby

nie „nieustępliwa zaradność” wsparta potężnym zapleczem polityczno-prawnym i dokładnym przeszkoleniem w zakresie tego, co robić w przypadku najróżniejszych mrocznych scenariuszy.
Podobnie zresztą „Solidarność”. Ani jeden element tego wspaniałego zrywu nie był dziełem przypadku, tylko właśnie wypadkową działania potężnych i bystro myślących głów, które doskonale rozplanowały niezłomną strategię społeczną przeciwko potężnemu wrogowi. A potem naród to podchwycił. Zobaczcie, jak to się prezentuje na grafice:



Osoba niskosprawcza, która nie ma kompetencji, to taki trybik w maszynie. Nie ma wpływu na swoje życie, rzeczy jej „się przydarzają”. Faktycznie może poszczycić się bardzo niewielką odpowiedzialnością (co jest wygodne), ale przypłaca to życiem w strasznym, nieprzewidywalnym świecie, w którym kaprys losu może doszczętnie zrujnować jakąkolwiek stabilność.
Ludzie z tej kategorii często narzekają na los i podchodzą na przykład do sytuacji w pracy jak do pogody za oknem – jak gdyby zupełnie nie mieli nad nią kontroli i wiecznie coś ich losowo „spotykało”. Pojawia się też rozżalenie pod tytułem: „gdyby tylko” – bo intuicyjnie każdy wyczuwa, gdzie mniej więcej znajduje się rozwiązanie problemu… no ale żeby samodzielnie o nie zawalczyć, to już trudniejsza sprawa. Gdyby tylko samo się zrobiło!

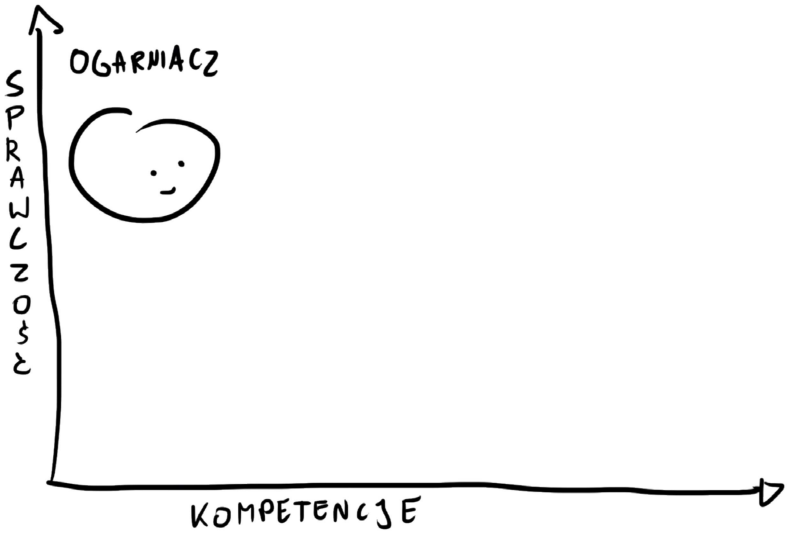
To jest punkt wyjścia dla osób, które ani nigdy nie zajmowały się dbaniem o odpowiednią filozofię, ani nie rozwijały swoich kompetencji, ani nie natrafiły na te rzeczy niechcący.



Osoba niskosprawcza o wysokich kompetencjach to sfrustrowany geniusz. Sporą częścią życia takiego człowieka jest wiecznie towarzyszące codzienności poczucie marnowania potencjału. Czas przelewa się przez palce, szanse „mijają" nas każdego dnia, ostatecznie z żadnej okazji nic konkretnego nie wynika.

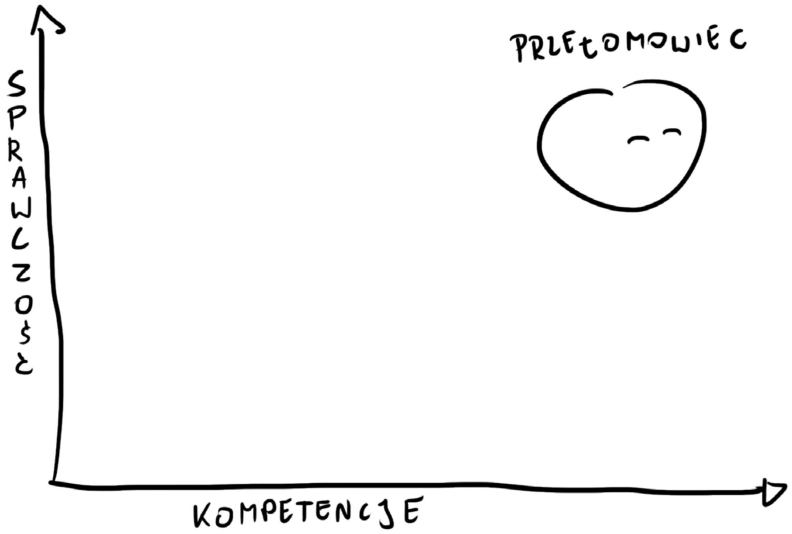
Ludzie z tej kategorii często przejawiają podobne zachowania co „trybiki", jednakże sporo zdziwienia zostaje wymienione na rozczarowanie. Osoby, które dużo potrafią, co do zasady wiedzą, co się dzieje, a nawet jeśli szukają kozła ofiarnego w strukturze „gdyby tylko", to nie zatrzymują się na ogólnikach typu „ach, gdyby tylko rząd był mądrzejszy", ale znajdują konkretnych winowajców, nazywając ich nawet z imienia i nazwiska. Częstym wrogiem sfrustrowanych geniuszy jest „system", który trzyma ich w miejscu.

Od punktu wyjścia przemieszczamy się w stronę sfrustrowanych geniuszy, rozwijając nasze umiejętności – zdobywając edukację, wypracowując doświadczenie zawodowe, ucząc się nowych nawyków, kończąc kursy i tak dalej.



Osoba wysokosprawcza, która nie ma za dużych kompetencji, to typowy ogarniacz. Życie takiej osoby ma ograniczoną skalę rozwoju (np. awansu zawodowego), ale jest też relatywnie stabilne. Wydarzenia nie są straszne, bo osoba ogarniająca codzienność nie skupia się ciągle nad tym, czy coś było do przewidzenia, czy nie, ale po prostu traktuje wyzwania jako stały element rzeczywistości – i radzi sobie z nimi w miarę pojawiania się kolejnych.

Ludzie z tej kategorii często mówią, że coś „trzeba zrobić" albo że „jakoś to będzie". Martwią się o rzeczy, to oczywiste, ale ich „ośrodek kontroli" (omówimy go w osobnym rozdziale) znajduje się blisko serca, więc to w sobie widzą potencjalne rozwiązania problemów, które spędzają im sen z powiek. Od punktu wyjścia przemieszczamy się w tę stronę, pracując nad swoją wewnętrzną filozofią, tokiem myślenia o świecie (tzw. mindsetem). Dzieje się to poprzez pracę nad własnym charakterem, konfrontowanie znanych skryptów i schematów oraz wymaganie od siebie przy jednoczesnym łagodnym podchodzeniu do własnych preferencji i emocji.



Osoba wysokosprawcza, która posiada sporo kompetencji, to tak zwany przełomowiec, jednostka wybitna, zmieniacz świata, głowa rodziny, oś swojej społeczności, naturalny lider i niezatapialny ogarniacz. To ktoś, kogo nie zmiotą z planszy nawet najgorsze sztormy, bo taka osoba rozpracuje te sztormy tydzień wcześniej i nie dość, że będzie na nie przygotowana, to jeszcze wymyśli, jak na nich trochę zarobić.

Ludzie z tej kategorii mało narzekają (chyba że akurat mają chwilowy kryzys egzystencjalny związany z natrafieniem na kolejną fundamentalną przeszkodę), raczej większość czasu poświęcają myśleniu lub debatowaniu nad skuteczniej ogarniętą przyszłością.

Od punktu wyjścia przechodzimy na pole przełomowców przez jednoczesny rozwój niezłomnej filozofii życiowej oraz skutecznych kompetencji wspierających wszystkie podejmowane w życiu aktywności.

Pokazanie Ci mapy do tego pola to cel tej książki.

Tylko kompetencje? Czy tylko filozofia?

ĆWICZENIE 1

zmiana słów

Jednym z najważniejszych narzędzi do skutecznej obsługi świata zewnętrznego są… słowa. To nimi nazywamy swoje emocje i myśli, to nimi komunikujemy się na zewnątrz. Używając krzywdzących, ograniczających słów, narzucamy i sobie, i innym wymagające, mało wspierające ramy, wewnątrz których musimy się poruszać. Używając słów wspierających, mądrych i otwartych, budujemy z kolei środowisko dodające otuchy i uspokajające.

Po co robić to ćwiczenie: To świetna inwestycja. Poprawienie słownictwa i zwrotów, z których korzystamy w codziennym życiu, pozwoli nam przy pomocy jednego wysiłku naprawić miliony późniejszych rozkmin, wnioskowań, rozmów i sporów. Jeśli uleczymy toksyny obecne w naszej komunikacji, będzie ona potem leczyć wszystko inne. Korzystanie ze wspierających, wysokosprawczych słów i zwrotów sprawia, że nasza każda myśl lub wypowiedź jest, w najgorszym scenariuszu, neutralna. A w najlepszym: wspiera, kocha, daje i nam, i innym przestrzeń i siłę.

Instrukcja: Na następnej stronie znajdziesz długą listę słów lub zwrotów, które często się słyszy. Przy każdym z nich spróbuj napisać lepszą, bardziej wysokosprawczą wersję, która zamiast demotywować, siać lęk i zniechęcać, będzie dodawać energii i poczucia, że wszystko gra.

NIE CHCĘ TAK MÓWIĆ		CHCĘ TAK MÓWIĆ!
Poddaję się.	→	Na razie nie czuję, by kolejny wysiłek mógł cokolwiek tutaj wnieść, ale muszę to jeszcze przemyśleć, może pora zmienić strategię?
Nie umiem tego.	→	Kurde, jeszcze tego nie umiem. Jak mogę się tego szybko i skutecznie nauczyć?
Nie wyszło.	→	Pierwsza próba za mną, pora na drugą. Co mogę zmienić?
Nigdy nie będę tak dobra.	→	
Jestem głupia.	→	
Ta druga osoba jest lepsza ode mnie…	→	
Muszę.	→	
Dobra, wystarczy.	→	

NIE CHCĘ TAK MÓWIĆ	CHCĘ TAK MÓWIĆ!
To za trudne.	
Nie radzę sobie.	
Jeśli tylko coś by było inne…	
Nic się nie da zrobić.	
Taka już jestem.	
TO MNIE TAK WKURZA!	
Na pewno mi nie pozwolą.	
Nie mogę…	

I co z tym zrobisz?

NIE CHCĘ TAK MÓWIĆ		CHCĘ TAK MÓWIĆ!
Życie jest do dupy.	->	
Spieprzyłam to.	->	
Nie dam rady.	->	
Nic nie działa.	->	

PODPOWIEDZI:

Poddaję się.	->	Na razie nie czuję, by kolejny wysiłek mógł cokolwiek tutaj wnieść, ale muszę to jeszcze przemyśleć, może pora zmienić strategię?
Nie umiem tego.	->	Kurde, jeszcze tego nie umiem. Jak mogę się tego szybko i skutecznie nauczyć?
Nie wyszło.	->	Pierwsza próba za mną, pora na drugą. Co mogę zmienić?

Nigdy nie będę tak dobra.	→	Okej, to może zająć trochę czasu, ale jeśli to dla mnie ważne i potrzebne, to totalnie dam radę.
Jestem głupia.	→	No dobra, to mi nie wyszło, muszę na przyszłość lepiej to ogarnąć.
Ta druga osoba jest lepsza ode mnie…	→	Ciekawe, czego mogę się od niej nauczyć.
Muszę.	→	Chcę (albo) wybieram.
Dobra, wystarczy.	→	Wydaje mi się, że dalsze wkładanie w to czasu nie ma sensu, ale muszę pomyśleć, czy warto by było spróbować podziałać trochę lepiej.
To za trudne.	→	Jest trudne, ale jeśli dam sobie więcej czasu i się podszkolę, spokojnie dam radę.
Nie radzę sobie.	→	Pora na przerwę, bo coś się mylę, a potem pomyślę, jak mogę to robić lepiej i skąd się biorą błędy.
Jeśli tylko coś by było inne…	→	Świat jest, jaki jest, i nawet jeśli mnie to wkurza, to w aktualnej sytuacji mogę na przykład…
Nic się nie da zrobić.	→	Oho, żadne konwencjonalne rozwiązanie nie przynosi rezultatów, to dobrze, bo to znaczy, że sukces będzie więcej wart. Muszę pomyśleć, jak to ogarnąć.
Taka już jestem.	→	Faktycznie, odruchowo chce mi się reagować w ten sposób, ale mogę to zmienić.
TO MNIE TAK WKURZA!	→	TO MNIE TAK WKURZA! Dobrze, że pozwalam sobie na emocje, ale niech będą pod kontrolą, a potem wrócę do sensownej pracy! (Trochę Cię tu podpuściłem – przyp. autora).

Na pewno mi nie pozwolą.	–>	Przekonanie ich może być trudne, ale dam z siebie wszystko.
Nie mogę…	–>	Podjęłam inne decyzje.
Życie jest do dupy.	–>	Coś stanowczo nie gra, bo jestem zmęczona i przybita, a przecież sporo umiem i generalnie radzę sobie z życiem. Co mogę z tym zrobić?
Spieprzyłam to.	–>	No dobra, to nie było najlepsze, ale jak załatwię, naprawię, być może przeproszę, to spokojnie mogę ruszyć dalej i następnym razem już nie powielę tego błędu.
Nie dam rady.	–>	Totalnie dam radę, ale będzie to wymagające. Jeśli porządnie się skupię, to na pewno będzie okej.
Nic nie działa.	–>	Wszystkie próby zawiodły, więc muszę zupełnie zmienić podejście – na jakie?