

DLA TYCH,
KTÓRZY NIE BOJĄ SIĘ ZMIAN

JA

czyli, jak zmienić siebie

TADEUSZ NIWIŃSKI

Copyright by Złote Myśli & Tadeusz Niwiński, rok 2011

Autor: Tadeusz Niwiński

Tytuł: JA

Nr zamówienia: 1572685-20250514

Nr Klienta: 1426220

Data realizacji: 14.05.2025

Zapłacono: 17,43 zł

Wydanie: I

Data: 13.04.2011

ISBN: 978-83-7701-226-0

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Kościuszki 1c

44-100 Gliwice

www.zlotemysli.pl

email: kontakt@zlotemysli.pl

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Spis treści

Od uczestników kursów „Drogi do sukcesu”	13
Rozdział 1 Człowiek — to brzmi dumnie	15
Hormon socjalny	16
Brom w kawie	18
Nadszedł czas	19
Dzin uwięziony w butelce	19
Pierwszy dzień	20
Rozdział 2 Kim jesteśmy	23
Alfabet DNA	24
Potrafimy się czytać	26
Samolubny gen	28
Mechanizm ciała	29
Jajko czy kura	30
Ciało	31
Duch	31
Zdalnie sterowani?	32
Alchemia życia	33
Myślące maszyny	34
Sztuczna świadomość	36
Zamiłowanie do życia	36
Kim naprawdę jesteśmy?	37
Rozdział 3 Świadomość	38
Olśnienia	38
Nowe spojrzenie	40
Potęgą umysłu	40
Kto ma rację	41
Zaufanie do umysłu	42
Akceptacja siebie	43
Same żółwie	43
Gdzie jesteś?	44

Rozwój osobowości.....	45
Filozofia śrubki	46
Życie kosztem innych	47
Cnota egoizmu.....	48
Kto Cię namawia do altruizmu	49
Nadzieja na coś za nic.....	50
Nie bądź śrubką	51
Rozdział 4 Jest nas więcej.....	53
Lewa i prawa półkula	53
Równowaga	55
Fale mózgowe	57
Podświadomość	60
Wierny niewolnik-robot	61
Ogrodnik i ogród.....	62
Trzecie JA.....	64
Hawajska tajemnica	64
Potrójne JA	65
Wielcy ludzie	68
Pisanie automatyczne	68
Kreatywność	69
Cechy nadświadomości	70
Ćwiczenia w myśleniu	72
Rozdział 5 Zasady działania	73
Nieznajomość praw nie zwalnia od odpowiedzialności.....	73
Kto tego uczy.....	75
Znajomość praw otwiera nowe możliwości.....	76
Źródło sterowania.....	78
Prawo kontroli	81
przyCZYNY	84
Myśli jako przyczyna	85
Kto nam wkłada myśli do głowy.....	86
Ładne kwiatki, ale czy nasze?.....	87

Mój ogród	88
Przypadek	89
Wiara	89
Tunelowa wizja	90
Samooograniczające przekonania	92
Kto nas ogranicza	93
„Dobra” pamięć	95
Hamulec może się zerwać.....	96
Dla dobra sprawy	97
Sam zwolnij swój hamulec	97
Prawo oczekiwania	98
Genialne szczury.....	99
Genialni uczniowie	100
Oczekiwanie powodzenia	101
Odwrotny paranoik	101
Zwierciadło	104
Cele.....	105
Rozdział 6 Przejęcie władzy	107
Wykręty	107
Odpowiedzialność	110
Dojrzałość	111
Możesz coś zrobić?	112
Nie tłumacz się	113
Nie karmić niedźwiedzi.....	114
Odzyskanie wolności	115
Wolność i odpowiedzialność	116
Negatywne emocje	117
Pozytywne myślenie	118
„Gniewo-strach”	120
Etapy „gniewo-strachu”	121
Rozładowanie napięcia	123
Prawo do gniewu	125

Osobiste zaangażowanie	125
Odpowiedzialność a negatywne emocje	127
Odpowiedzialność patrzy do przodu	128
Manipulowanie złością.....	130
Cena złości	131
Gniew i osobowość	133
Twój plecak.....	134
Ocean negatywności	135
Jak słuchać problemów innych ludzi	135
Zrzuc plecak	137
Nie ma wyjątków	138
Negatywne emocje w dzieciństwie.....	138
Destrukcyjny krytycyzm	138
Warunkowa miłość	141
Poczucie winy	142
Objawy pocucia winy u dorosłych.....	142
Jak pozbyć się pocucia winy	145
Manipulowanie pocuciem winy (MPW).....	147
Zepsuta płyta.....	148
Milczenie	149
Nie ma winnych	149
Sztuka przebaczenia	150
Przejęcie władzy	152
Rozdział 7 Poczucie własnej wartości	154
Jednostka a społeczeństwo.....	154
Wyścig	155
Mięśnie intelektualne	157
Lampa Aladyna	159
Co to jest „poczucie własnej wartości”?	161
Potrafię.....	161
Zasługuję.....	162
Sześć filarów	165

Umiejętność świadomego życia	166
Samoakceptacja	168
Odpowiedzialność	170
Asertywność	171
Celowość	173
Prawość	176
Pamiętaj o wszystkich filarach	179
Walcz o swoje szczęście	180
Rozdział 8 Dziwne, ale prawdziwe	182
Sztuka medytacji	183
Jak medytować	185
Mantra	186
Magiczna moc	187
Nie przejmuj się	188
Korzyści z medytacji	190
Stan alfa	191
Błyskawiczna z podświadomością	193
Afirmacja	195
OPT	198
Propaganda sukcesu	198
Twórcza wizualizacja	200
Żeńska i męska energia	202
Kierowana wizualizacja	204
Medytacja pływana	205
Nie przesadzajmy	207
Dla ciała	207
Dla dobra wszystkich zainteresowanych	207
Rozdział 9 Konieczność zmiany	209
Plan pięcioletni	211
Quo vadis	212
Weź, co chcesz	213
Nie obawiaj się zmiany	215

Proces rozwoju osobowości.....	216
Samooograniczające przekonania	217
Środowisko.....	218
Nowe nawyki.....	218
Pożądanie.....	218
Wiara.....	220
Obserwacja.....	220
Powtarzanie.....	221
Rozdział 10 Programowanie sukcesu.....	222
Czyje to cele?	222
Sukces nie jest przypadkiem.....	223
Sukces = cel.....	223
Obawa przed niepowodzeniem	224
Recepta na przezwyciężanie obaw.....	227
Jak osiągać cele.....	227
Forma zlecenia	229
Co JA z tego będę miał.....	230
Punkt wyjścia i termin	231
Przeszkody.....	233
Pomoc innych	234
Wiedza.....	234
Plan.....	237
Wizualizacja.....	237
Zrób to teraz.....	239
Dwanaście kroków do celu.....	240
Gospodarowanie czasem.....	241
Efektywne działanie	242
Rozwiązywanie problemów.....	243
Burza mózgów	243
Metoda dwudziestu pomysłów	245
Metoda pustelnika.....	245
Trzy kroki do sukcesu.....	246

Rozdział 11 Miłość i takie różne dyrdymały	248
Biznes a miłość	248
Prawo odwrotnego wysiłku	249
Umiejętność współżycia z ludźmi	249
Konstruktywna ocena	252
Bądź zgodny	253
Akceptuj	254
Dziękuj	256
Chwal	257
Podziwiał	257
Słuchaj	258
Przyczyny problemów małżeńskich	260
Siedem oznak dobrego związku	261
Wychowanie dzieci	264
Potrzeba miłości	265
Kontakt fizyczny	267
Twoje dzieci są najważniejsze	268
Pozytywne oczekiwania	268
Lubienie siebie	269
Rozdział 12 W poszukiwaniu misji	271
Jak żyć	272
Najlepszy wykręt — pieniądze	274
Jak poznać swojego Anioła	276

*Wszystkim,
którzy urodzili się
bez instrukcji użycia.*

Dlaczego tylko 5% ludzi jest zadowolonych z życia?

Dlaczego jedni ludzie są szczęśliwsi niż inni?

Rodzimy się bez „instrukcji użycia” i tylko nieliczni odkrywają prawa rządzące naszym życiem i szczęściem i umieją je wykorzystać. Sztuka życia to cała dziedzina wiedzy, do niedawna znana tylko wybranym. Można się jej nauczyć tak jak jazdy na nartach. Analogia idzie nawet dalej, bo tak jak złe nawyki na nartach bardzo utrudniają poprawną jazdę, nawet jak sobie zaczynamy z nich zdawać sprawę, tak złe nawyki w życiu, negatywne myślenie i samoograniczające przekonania często uniemożliwiają nam osiągnięcie rzeczy, które obiektywnie jesteśmy w stanie bez trudu osiągnąć.

Tę książkę napisał optymista — który wie, ile człowiek może sam z siebie wydobyć i jaki potencjał się w nim kryje.

Stefan Bratkowski

Jeśli stoisz na rozdrożu, przeczytaj tę książkę, zanim zrobisz następny krok.

Andrzej Rezmer

Książka bardzo gorąca, żywa, pisana z pasją i wiarą w siebie samego. Zmusza do zatrzymania się i zastanowienia nad tym, dokąd biegniemy i po co.

Ewa Sadowska

Największym atutem tej książki jest jej czynnik inspirujący. Pobudza ona do stawiania sobie pytań, do sięgania w nieznane lub zapomniane zakamarki własnego JA, do wyzwalań drzemiących w każdym z nas „ukrytych rezerw”.

Józef Sadowski

Lektura Pana książki pt. *JA* była dla mnie autentycznym przeżyciem, które już zaowocowało pozytywnymi zmianami w moim życiu.

Ewa Borzymowska

Jestem nastolatką i potrzebowałam takiego czegoś jak Pana książka. *JA* to przewodnik po życiu... To wspaniała „wyprawka” dla kogoś, kto chce wejść we własne życie i zobaczyć je od wewnątrz.

Agata Serwińska

Każda strona przynosi zaskakujące odkrycia opisane niezwykle jasno i prosto. Każda strona jest swego rodzaju małą rewolucją, która niszczy bezmyślne schematy, według których żyjemy i jakie nam zaprogramowano. W efekcie po przeczytaniu Pana książki po prostu budzimy się ze snu, w którym dotąd trwaliśmy.

Andrzej Szlesak

Od uczestników kursów „Drogi do sukcesu”

Uważam, że kurs otwiera zupełnie nowe horyzonty myślowe, daje inne spojrzenie na samego siebie, na własne ja, pozwala zajrzeć i poznać własne wnętrze.

Bardzo dużo cennych wiadomości ułatwiających nam życie na co dzień, niezbędnych dla każdego.

Odbycie kursu rodzi wrażenie przebudzenia.

Czuję, że od tego momentu zmieni się moje życie, oczywiście na lepsze. Już teraz widzę, że życie wcale nie jest dla mnie takie złe. Zdałam sobie sprawę z tego, że często narzekałam na swój los, nie widziałam rozwiązań trudnych (i nie tylko) problemów, ale teraz wiem, że po prostu źle zabierałam się do ich rozwiązywania, chyba wygodniej było narzekać. Ten zeszyt z notatkami z tego kursu uważam za najcenniejszą rzecz materialną, którą posiadam. Wstąpił we mnie duży optymizm. Myślę, że Pana Osoba, Pana zaangażowanie w tę sprawę, Pana wiara w sukces mają ogromne znaczenie i wkład w powodzenie, jakim cieszy się ten kurs. Jestem bardzo wzruszona. Dziękuję Panu.

Wykład wszechstronny, głęboki, zaangażowanie bardzo duże. Dowiedziałam się wspaniałych, mądrych rzeczy. Dziękuję za już i proszę o ciąg dalszy w przyszłości.

Każdego dnia budzę się o godzinie 6:00 rano, żeby jak najdłużej móc korzystać z życia. Wypowiedzenie każdego

ranka DZIEŃ DOBRY na powitanie w domu działa niesamowicie. Wiele problemów rozwiązało się samo, bez mojego wysiłku. Obecnie eksperymentuję trochę z afirmacjami. Zupełnie nie rozumiem, jak to działa, ale działa i daje efekty dokładnie takie, jakie sobie wymyślam. To trochę tak, jakbym pisała listy do Świętego Mikołaja. Odkryłam swój nowy świat. Świat jest jeden, ale jest dokładnie taki, jaki chcę, żeby był. Codziennie otrzymuję coś pięknego od ludzi.

Z idei przekazywanych przez Tadeusza Niwińskiego zrodził się w 1992 roku Klub Ludzi Sukcesu im. Małego Tadeusza, który skupia ludzi zainteresowanych doskonaleniem siebie. Mało gdzie można spotkać tyle osób zadowolonych z życia. Gołym okiem są widoczne efekty wykorzystywania wiedzy o osiąganiu celów. Sukcesu rzeczywiście można się nauczyć i zaprogramować go.

Spotkania Klubu odbywają się w Łódzkim Domu Kultury, przy ul. Traugutta 18, w każdy poniedziałek o godz. 19:00.

I Prezydent — założyciel Klubu

Janusz Goetzendorf-Grabowski

Łódź 12.05.93

Rozdział 1

Człowiek — to brzmi dumnie

*A ty jak obłok górny, ale błędny, pałasz
I sam nie wiesz, gdzie lecisz, sam nie wiesz, co zdziałasz.
Ludzie! każdy z was mógłby, samotny, więziony,
Myślą i wiarą zwać i podźwigać trony.
Adam Mickiewicz, Dziady, Część III*

Nazywasz się JA, kiedy mówisz o sobie. To jest Twoje imię i cały Twój świat. Jesteś.

Należysz do gatunku, który niepodzielnie panuje na Ziemi, potrafiąc tworzyć najwspanialsze dzieła i jednocześnie popełniać najohydniejsze zbrodnie.

Masz do dyspozycji między uszami potężny komputer o niewiarygodnych możliwościach. Właśnie teraz, kiedy czytasz to zdanie, układa on miliony sygnałów według skomplikowanego wzoru, aby je za ułamek sekundy zupełnie rozłożyć i nigdy dokładnie tak samo nie powtórzyć.

Ten bezcenny komputer był od dzieciństwa programowany przez rodziców, szkołę i otoczenie, najczęściej dyktantów, którzy sami nie wiedzieli, co robią. Pamiętasz, jak buntowałeś się i demaskowałeś te „prawa” i „zasady”, które często były sprzeczne ze sobą? Twój delikatny umysł był gwałcony tak często i skutecznie, że z wolna zacząłeś

myśleć, że na tym polega życie i przestałeś wierzyć w swoje możliwości.

Najwyższy czas powiedzieć NIE programom w Twoim umyśle, które nie pozwalają Ci się w pełni rozwinąć i doświadczyć życia takim, jakie ono naprawdę jest.

Hormon socjalny

Gwałt i przemoc w całej historii ludzkości miały nie tylko miejsce, ale na każdym etapie spełniały jakąś pozytywną rolę. Epoka niewolnictwa, jakkolwiek ją moralnie potępiać, umożliwiła nielicznym nie tylko życie w dobrobycie, ale również rozwój cywilizacji. Odkrycie metod produkowania energii, szczególnie elektrycznej, doprowadziło do sytuacji, w której dzisiaj przeciętny człowiek ma do dyspozycji energię wielu niewolników. Nawet pocziwe konie wychodzą z użycia jako siła pociągowa, nie mówiąc już o niewolnikach. Dzięki rozwojowi technicznemu moralne problemy niewolnictwa zostały raz na zawsze praktycznie rozwiązane i nikt przy zdrowych zmysłach nie marzy, żeby mieć niewolników do pracy.

Epoka niewolnictwa psychicznego i intelektualnego jeszcze nie minęła, chociaż jej fundamenty drżą. Podporządkowanie człowieka człowiekowi wydaje się ciągle potrzebne. Wraz z rozwojem informatyki jednak, prędzej czy później, dojdziemy do sytuacji, w której i ta epoka przejdzie do historii.

Ciągle jest jeszcze duże zapotrzebowanie na „niewolników psychicznych”, tak jak kiedyś potrzebna była niewolnicza siła mięśni. Jesteśmy wprowadzani na etapie budzenia się

świadomości człowieka i odkrywania, jak bardzo jest manipulowany przez otoczenie, ale w interesie społecznym ciągle jeszcze leży kastrowanie jednostek z możliwości intelektualnych, co o dziwo często odbywa się za cichą zgodą pokrzywdzonych. Jedyną możliwością zlikwidowania „niewolnictwa psychicznego” jest wzrost świadomości ludzi wyzyskiwanych i zrozumienie, co naprawdę znaczy słowo JA.

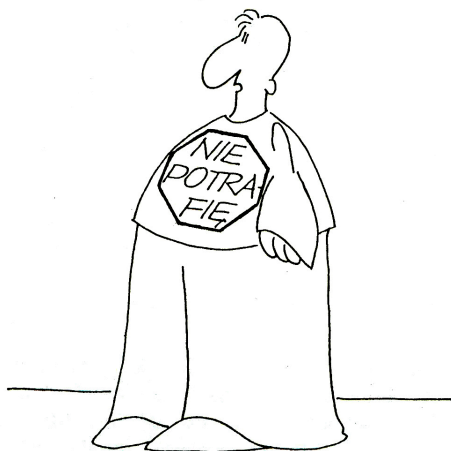
Zatruwanie tego JA przyjmuje często bardzo zakamuflowane i niewinne formy. Przychodzi mi na myśl przykład z obozu wojskowego, w którym, niezupełnie dobrowolnie, uczestniczyłem ponad ćwierć wieku temu. Obóz ten wywarł na mnie wrażenie nie tyle ze względu na przemoc fizyczną, która była częścią gry, ale z powodu bardziej wyrafinowanego rodzaju kontrolowania. Tajemnicą poliszynela był fakt dodawania do kawy „bromu”, czyli jakiejś substancji uspokajającej, która w efekcie również obniżała nasze „męskie” zdolności. Wiedząc o tym, ci szczęśliwi, którzy czasem wychodzili na przepustkę, przez kilka poprzednich dni nie pili kawy w ogóle.



Królowa pszczół wydziela substancję, która przez biologów nazywana jest „hormonem socjalnym”. Substancja ta przekazywana jest przez robotnice z ust do ust, tak że każda w efekcie odrobinę jej połyka. Jest to ich pszczela metoda zarządzania. Działanie tej specjalnej substancji polega m.in. na tym, że wstrzymuje rozwój narządów rozrodczych u robotnic, dzięki czemu nie może urodzić się żadna nowa konkurencyjna królowa. Kiedy królowa ginie lub starzeje się na tyle, że przestaje wydzielać hormon socjalny, robotnice bardzo szybko odzyskują zdolność produkowania jaj.

Brom w kawie

Ludzie wymyślili wiele takich substancji, które na poziomie psychicznym i intelektualnym pozwalają podporządkowywać jednych drugim. Oczywiście zwykle są one przyjemne w smaku, jak kawa z bromem, która, nie powiem, całkiem mi smakowała. **Negatywne myślenie** („nie ma mocnych”, „tego się nie zmieni”, „sytuacja jest beznadziejna”) jest jednym z takich specjałów. Obniżanie **poczucia własnej wartości**, o którym szerzej mowa w rozdziale 7, jest również bardzo skutecznym narzędziem „niewolnictwa psychicznego”.



Nadszedł czas

Tak, jak rozwój techniki spowodował, że niewolnictwo przestało mieć sens, bo dostępna dziś siła robocza wielokrotnie przewyższa siłę mięśni wszystkich możliwych do wyobrażenia niewolników, tak rozwój informatyki z wolna powoduje, że „niewolnictwo psychiczne” traci sens i wręcz zaczyna przeszkadzać w rozwoju ekonomicznym, nie mówiąc już o aspekcie moralnym. Szerzenie prawdy na temat potencjału człowieka nie zagraża już dzisiaj układom społecznym, a przeciwnie, wydaje się to jedyną metodą dalszego rozwoju.

Kiedyś trzeba było być rewolucjonistą w tej dziedzinie, jak Adam Mickiewicz, który genialnie wyczuwał potęgę ludzkiego umysłu, mówiąc:

Człowieku! gdybyś wiedział, jaka twoja władza!
Kiedy myśl w twojej głowie, jako iskra w chmurze,
Zabłyśnie niewidzialna, obłoki zgromadza
I tworzy deszcz rodzajny lub gromy i burze¹.

Dzisiaj wiedza o potencjale człowieka rozwija się lawinowo. Rzeczy, które jeszcze 20–30 lat temu dostępne były tylko w wąskim gronie specjalistów, teraz publikowane są w setkach egzemplarzy. Każdy, jeśli tylko wykaże trochę zainteresowania, ma dostęp do informacji, które w zasadniczy sposób mogą zmienić jego życie.

Dżin uwięziony w butelce

Nie ulega dzisiaj najmniejszej wątpliwości, że każdy z nas ma w sobie olbrzymi potencjał, który drzemie jak wielki dżin uwięziony w butelce. Każdy człowiek ma unikatowe

¹ A. Mickiewicz, *Dziady*, Warszawa 1974.

zdolności, jak gdyby rodził się w celu spełnienia swojej specjalnej misji na Ziemi. Są tacy, którzy dokładnie wiedzą, co to jest i jak iść za głosem powołania. Ci ludzie osiągają wiele i nawet wydaje się, że przychodzi im to bez wysiłku.

Większość ludzi jednak przeżywa życie, nie pozwalając rozwinąć się swoim możliwościom. Są przy tym przekonani, że ta niemoc to obiektywna prawda o życiu. Umierają, nie zdając sobie sprawy ze zmarnowanej szansy i olbrzymi potencjał rozkłada się razem z gnijącym w grobie ciałem.

Ci ludzie przez całe życie wypijają substancję, która zabija ich możliwości i nawet często twierdzą, że im ona smakuje. Często też po prostu nie zdają sobie sprawy z jej działania. Czym jest ta trucizna, ten „brom w kawie”, dowiesz się z dalszych rozdziałów tej książki.

Nie przypadkiem wziąłeś ją do ręki. Dla Ciebie też nadszedł czas, żeby zmienić swoje życie na lepsze. Nie myśl przy tym, że jeśli Tobie będzie lepiej, to ktoś inny musi stracić. Nie będzie to niczym kosztem. Przeciwnie, jeśli Ty zmienisz się na lepsze, innym będzie lepiej z Tobą. Nikt nie musi tracić. Możliwości dla wszystkich są nieograniczone!

Pamiętaj, że Twój świat może zmienić się na lepsze bez zmiany otoczenia. Nie musisz czekać, aż inni się zmienią, żeby być szczęśliwym już dzisiaj.

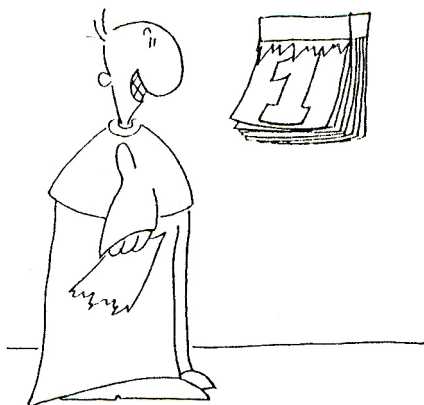
Pierwszy dzień

Niezależnie od tego, na jakim jesteś etapie w życiu i ile, myślisz, zmarnowałeś lat, dobra wiadomość brzmi:

Dzisiaj jest pierwszy dzień reszty Twojego życia.

Od Ciebie zależy, co z nim zrobisz. Ta książka będzie dla Ciebie przewodnikiem w fascynującej przygodzie, jaką jest przejęcie **całkowitej kontroli nad swoim życiem**.

Informacje w niej zawarte oparte są na niezliczonych badaniach psychologicznych, które sprowadzają się do kilku zadziwiająco prostych i zgodnych zasad. Czytaj tę książkę z otwartym umysłem i nie odrzucaj niczego, co z początku wydawać się może dziwne. Nie przyjmuj też niczego na słowo.



Nie musisz tej książki czytać po kolei. Każdy rozdział jest w miarę zamkniętą częścią, chociaż wszystkie łącznie tworzą logiczną całość,



jak kawałki układanki, której złożenie pozostawiam Tobie. Następne trzy „kawałki”: *Kim jesteśmy*, *Świadomość* i *Jest nas więcej* są teoretycznym wprowadzeniem do reszty książki. Jeśli

wydają Ci się za trudne jak na początek, możesz zacząć od rozdziału 5, Zasady działania, gdzie znajdziesz bardziej praktyczne rady, które od razu możesz wprowadzić w życie.

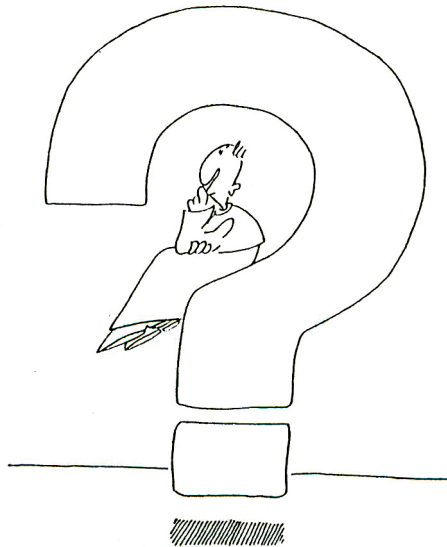
Niech ta książka będzie dla Ciebie przygodą i przeżyciem. Pamiętaj, że nazywasz się **JA** i możesz być dumny ze swojego imienia.

Rozdział 2

Kim jesteśmy

*Byłem zawsze wierny idei, że życie zdobywa się
za pomocą zrozumienia.*

Nathaniel Branden, *Judgement Day*



Pytanie „kim jesteśmy” i „po co żyjemy” nurtowało ludzi przez całą historię i jest ciągle aktualne. Mimo że niezliczone religie przynoszą autorytatywne i proste odpowiedzi na te pytania, coraz więcej ludzi wydaje się wciąż niezadowolonych albo z odpowiedzi, albo jeszcze gorzej, z tego,

co z tej odpowiedzi wynika. Jeśli nie ma Boga, który nas stworzył i ustalił reguły gry na Ziemi, to wobec tego jakie są te reguły i jaki jest sens życia? Jeśli jest Bóg, to co miał właściwie na myśli?

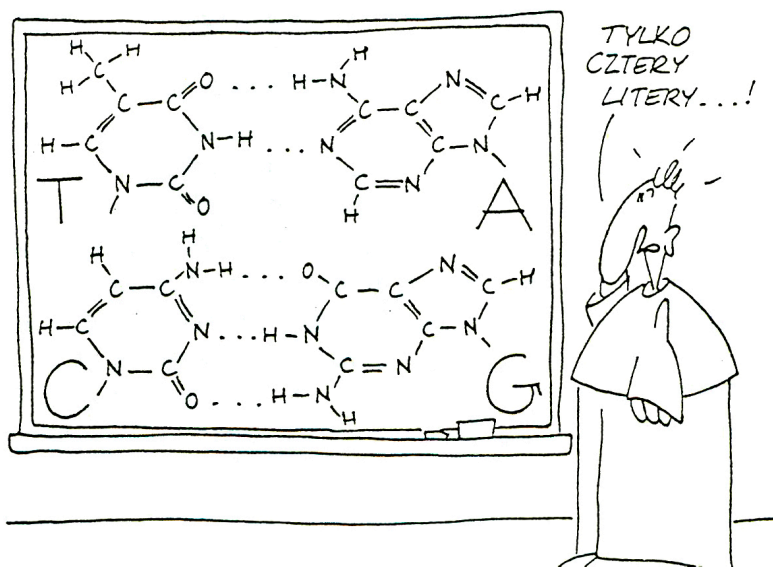
Wiedza, jaką człowiek ma, zarówno o sobie, jak i o otaczającym go świecie, niesłychanie rozwinęła się w ciągu ostatniego stulecia i wciąż rozwija się w niewiarygodnym tempie. Wiemy np., że każdy z nas zbudowany jest z około 50 bilionów komórek. Żeby lepiej zilustrować, jaka to liczba, wyobraźmy sobie, że jesteśmy w stanie za pomocą specjalnego mikroskopu spojrzeć na każdą komórkę człowieka, żeby je policzyć. Załóżmy, że na każdą komórkę poświęcimy tylko 1 sekundę. Ile czasu trzeba by na wykonanie całego zadania? Godzinę? Dzień? Rok? Trzeba na to dokładnie 50 000 000 000 000 sekund, czyli po przeliczeniu ponad półtora miliona lat! Tylko po to, aby spojrzeć na każdą komórkę swojego własnego ciała! Tu się można od razu załamać, bo okazuje się, że nasze życie jest tak krótkie, że nawet nie mamy dosyć czasu, żeby się sobie dokładniej przyjrzeć!

Z drugiej strony, optymista powiedziałby w tej chwili, że możemy być dumni z posiadania tak olbrzymiej liczby komórek. Na dodatek w jądrze każdej z nich (za wyjątkiem czerwonych ciałek krwi, które jądra nie posiadają) zapisana jest pełna informacja genetyczna. Teoretycznie, z informacji zawartej w dowolnej komórce, można odtworzyć całego człowieka.

Alfabet DNA

Zadziwiająca jest prostota „alfabetu”, za pomocą którego informacja genetyczna jest zapisana. „Literami” są cztery

składniki nitki DNA (czyli kwasu dezoksyrybonukleinowego): adenina, cytozyna, guanina i tymina. Z „liter” utworzone są trzyliterowe „słowa”, tzw. tryplety. Z miliardów tych słów utworzona jest informacja o człowieku, która mieści się w każdym jądrze komórkowym jego ciała. Tym samym językiem zapisana jest informacja o innych żywych organizmach, zarówno zwierzętach, jak i roślinach.



Prosto wygląda to dzisiaj, kiedy kod genetyczny został na tyle dobrze poznany, że zadręcza się nim dzieci w szkole (pewnie jeszcze skuteczniej niż za moich czasów historii). Faktem jest, że jeszcze niedawno ludzkość nie miała zielonego pojęcia o istnieniu DNA i kodzie genetycznym. Grzegorz Mendel, genialny mnich, który badaniami nad grochem pobudził do myślenia przyszłych genetyków,

opublikował swoje prace zaledwie nieco więcej niż 100 lat temu. Dopiero w 1953 roku James Watson i Francis Crick odkryli spiralną budowę DNA, co pchnęło genetyków na zupełnie nowe tory, a dopiero w połowie lat 70. opracowane zostały praktyczne metody „czytania” naszego kodu genetycznego.

Potrafimy się czytać

Jak bardzo technika czytania i pisania kodu genetycznego jest już zaawansowana, niech zilustruje fragment wydanej w 1986 roku książki Richarda Dawkinsa pt. *Ślepy zegarmistrz* (*The Blind watchmaker*)²:

Współcześni inżynierowie genetyczni mają już technologię umożliwiającą zapisanie *Nowego Testamentu* albo czegokolwiek innego w DNA bakterii. „Znaczenie” symboli w jakiegokolwiek metodzie zapisywania informacji jest arbitralne, więc nie ma przeszkód, żebyśmy nie mogli, powiedzmy, przyporządkować trypletów z 4-literowego alfabetu DNA literom naszego 26-literowego alfabetu (kombinacji wystarczy na wszystkie małe i duże litery oraz 12 znaków przestankowych). Niestety, zapisanie *Nowego Testamentu* w bakterii zajęłoby około pięciu roboczystuleci, więc wątpię, żeby ktoś miał ochotę się pofatygować. Jeśli jednak podjęto by się takiego zadania, to szybkość reprodukcji bakterii jest taka, że w ciągu jednego dnia można by odbić 10 milionów egzemplarzy *Nowe-*

² R. Dawkins, *Ślepy zegarmistrz, czyli jak ewolucja dowodzi, że świat nie został zaplanowany*, Warszawa 1994.

go Testamentu, marzenie misjonarzy, jeśli tylko ludzie umieliby czytać alfabet DNA, aczkolwiek litery tego alfabetu są tak małe, że wszystkie 10 milionów egzemplarzy *Nowego Testamentu* mogłyby tańczyć jednocześnie na główce od szpilki.

Niezależnie od wielu kontrowersyjnych problemów natury etycznej i finansowej, w Stanach Zjednoczonym w 1990 roku podjęty został „Human Genome Project”, mający na celu odczytanie całego kodu genetycznego człowieka i zapisanie go jako „Księgi ludzkości”. Według różnych danych data ukończenia przedsięwzięcia przewidywana była między rokiem 2005 a 2020. Przedsięwzięcie oficjalnie ukończono 26 czerwca 2000. Jak pisze Robert Shapiro w książce *Projekt człowieka (The human blueprint)*³, przejdziemy do historii jako

pierwsze pokolenie, które potrafi czytać własny skrypt

dokument, którego stworzenie zajęło miliardy lat.



³ R. Shapiro, *The human blueprint*, New York 1991.

Samolubny gen

Jak tworzony był ten dokument, opisuje barwnym językiem Richard Dawkins. Oprócz *Ślepego zegarmistrza* napisał on kilka innych książek, z których największą popularność przyniósł mu *Samolubny gen* (*The selfish gene*)⁴. Przedstawia tam szokującą teorię, że my, ludzie, jesteśmy właściwie tylko futerałami dla naszych genów i służymy im jako narzędzie przetrwania.

Kiedy pierwszy raz zetknąłem się z tą teorią, przeszedł mnie dreszcz, ale nie mogłem odmówić autorowi logiki w rozumowaniu. Bardzo starannie opisuje on, jak tworzony był „projekt” człowieka. Geny nazywa mistrzowskimi programistami, bo od jakości ich programów uzależnione jest ich życie. Futerały, a może raczej czołgi, w których siedzą (czyli my!), wystawiane są na wszelkie możliwe niebezpieczeństwa, jakie niesie życie, a sędzią jest bezlitosny „sędzia sądu przetrwania”.

Konsekwencją takiego modelu życia jest „egoizm” i bezwzględność genów. Książka obfituje w przykłady z życia, które zadziwiająco dobrze to potwierdzają. Dawkins nie łudzi się, że teoria „samolubnego genu” zyska mu przyjaciół, ale prosi, żeby nie mylić stwierdzenia faktu ze stwierdzeniem, że tak powinno być, bo niezależnie od tego, jak bardzo nam się coś nie podoba, prawda nie przestaje być prawdą. Proponuje przy tym traktować jego książkę jako ostrzeżenie:

Zwróć uwagę, że jeśli, podobnie jak ja, chcesz stworzyć społeczeństwo, w którym poszczególne

⁴ R. Dawkins, *Samolubny gen*, Warszawa 1996.

jednostki hojnie i bez egoizmu pomagają sobie w osiągnięciu wspólnego dobra, nie licząc na pomoc ze strony natury. Właśnie dlatego, że rodzimy się egoistami, spróbujmy uczyć szczodrości i altruizmu. Starajmy się zrozumieć, co nasze samolubne geny knują, bo wtedy możemy przynajmniej mieć nadzieję, że uda nam się pokrzyżować ich plany — coś, czego żaden inny gatunek nigdy nie usiłował.

Mechanizm ciała

Żyjemy w czasach, kiedy nie tylko wiedza o naszych genach tak bardzo się rozwinęła, ale również coraz więcej wiemy i jesteśmy w stanie robić z naszym ciałem. Medycyna potrafi przedłużać życie człowieka i leczyć choroby, które kiedyś były nieuleczalne. Syn znajomych np. urodził się z wodogłowie. Jeszcze do niedawna dzieci takie przychodziły na świat z wyrokiem śmierci. Dzisiaj okazuje się, że wystarczy plastikowa rurka wszczepiona pod skórą, którą lekarze umiejętnie wymieniają w miarę jak dziecko rośnie i chłopak rozwija się wspaniale.

Przeszczepy różnych organów, łącznie z sercem, są na porządku dziennym. W razie konieczności potrafimy dosłownie pozszywać człowieka z kawałków. Fakty takie mogą dość znacznie zmienić nasze spojrzenie na siebie i wielu ludzi nie ma dziś wątpliwości, że ciało człowieka jest mechanizmem (żeby nie użyć drażliwego słowa „maszyna”). Wprawdzie szalenie złożonym i skomplikowanym mechanizmem, nazwijmy go nawet biologicznym mechanizmem albo organizmem, żeby ładniej brzmiało, ale ciągle jest to jakiś mechanizm. Mechanizm zbudowany z olbrzymiej

liczby komórek, w skład których wchodzi jeszcze większa liczba niesłychanie skomplikowanych cząsteczek chemicznych, które z kolei zbudowane są z atomów.

Jajko czy kura

Jak do tej wielkiej maszyny ma się nasza świadomość, czyli inaczej mówiąc, dusza? Przekonania różnych ludzi na ten temat dają się sprowadzić do dwóch zasadniczych sposobów myślenia, które przypominają popularne pytanie: co było pierwsze — jajko czy kura? W tym wypadku pytanie brzmi: co było pierwsze — świadomość czy organizm, w którym ta świadomość istnieje? Albo inaczej, co jest nadrzędne: ciało czy duch?



Ciało

Zwolennicy nadrzędności ciała uważają, że świadomość rozwinęła się wraz z rozwojem biologicznym człowieka i jest częścią tego skomplikowanego mechanizmu. Świadomość jest więc cechą wtórną i jej powstanie po prostu wynika z naszego rozwoju. Według tej szkoły, z chwilą śmierci — koniec, kropka, nasze życie kończy się na zawsze. Jedyne co możemy po sobie zostawić, to dobre albo złe wspomnienia, może jakiś wynalazek albo dzieło sztuki, obraz, książkę, dobrze wychowane dzieci, albo po prostu nic.

Duch

Druga szkoła, do której należy większość religii, uważa, że duch jest pierwotny i wciela się w nasze ciało w chwili narodzin, a po śmierci, w zależności od zachowania na Ziemi, kierowany jest w odpowiednie miejsce, czy to na wieczny odpoczynek, czy na wieczne potępienie, czy też



według teorii reinkarnacji wciela się w różne stworzenia. Z wcielaniem też niektórzy łączą system kar i nagród, według którego za karę można zostać wcielonym w żabę, albo jeszcze gorzej, w kamień, chociaż generalnie ten nasz duch ma możliwość stałego uczenia się i doskonalenia, dzięki czemu może wcielać się w coraz to atrakcyjniejsze ciała.

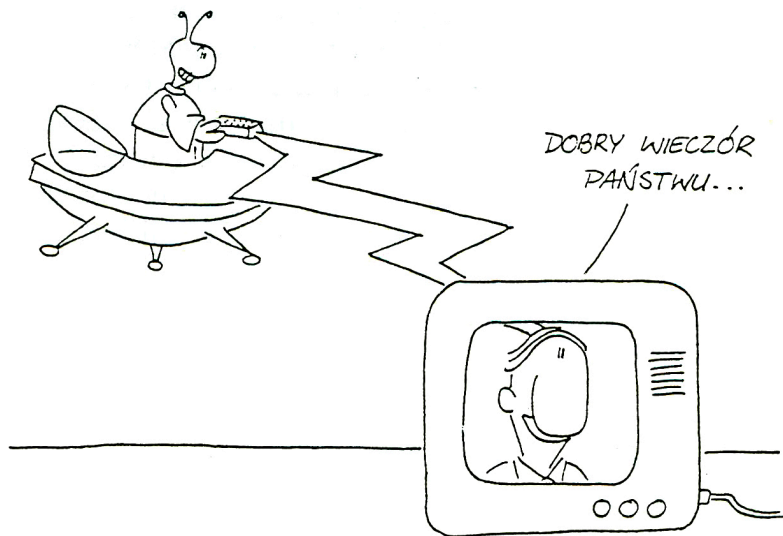
Do drugiej szkoły należy też wielu ludzi niezwiązanych z żadną konkretną religią, którzy uważają, że duch istnieje niezależnie od ciała i tylko używa tego ciała, podobnie jak jeździec używa konia. Po śmierci ciała duch istnieje nadal. Wrażenia pacjentów, którzy przeszli śmierć kliniczną, przytaczane są jako dowód prawdziwości tej teorii. Zostało to dramatycznie zilustrowane w filmie *Linia życia (Flat liners)*⁵, w którym studenci medycyny, na stole operacyjnym, na ochotnika umierają klinicznie, po czym są odratowywani przez swoich kolegów, żeby zobaczyć jak jest „po tamtej stronie”.

Zdalnie sterowani?

Odmianą drugiej szkoły myślenia jest teoria, która całkowicie oddziela ducha i ciało, z zachowaniem jednak nadrzędności ducha. Według tej teorii, nasz duch nie znajduje się w ciele, ale kieruje nami z jakiegoś odległego miejsca we wszechświecie, czyli że mamy taki „ośrodek zdalnego sterowania” (wielu ludzi zdaje się wyraźnie potwierdzać tę teorię). Trzeba przyznać, że koncepcja takiego „zdalnego sterowania” w bardzo prosty sposób tłumaczy zjawisko podwójnej osobowości. Po prostu ludzie cierpiący na tę chorobę, być może na skutek zakłóceń komunikacyjnych czy

⁵ *Linia życia* [film], reż. Joel Schumacher, 1990.

z innych powodów, są na zmianę podłączani do różnych „ośrodków dowodzenia”. A może w ogóle wszyscy jesteśmy kierowani nie przez siebie, tylko przez jakichś kosmitów?



Alchemia życia

Jeśli rację mają zwolennicy pierwszej szkoły, że świadomość jest wynikiem biologicznego rozwoju organizmu, to w niedalekiej przyszłości powinno być możliwe eksperymentalne potwierdzenie tej teorii. Historia przeszła przez, może mniej fundamentalne, ale podobne kontrowersje.

Chemia organiczna np., cała olbrzymia dzisiaj gałąź wiedzy, powstała tylko dzięki tym upartym ludziom, którzy wbrew wielu autorytetom wierzyli, że jest możliwe sztuczne stworzenie związków organicznych, czyli związków chemicznych, spotykanych przedtem wyłącznie w organizmach

żywych. Żadne teoretyczne rozważania nie były w stanie przekonać przeciwników, aż do czasu kiedy związki organiczne zaczęły powstawać w laboratoriach chemicznych.

Z drugiej strony wiara alchemików w możliwość sztucznego stworzenia złota nie przyniosła praktycznych rezultatów, chociaż znakomicie pomogła w rozwoju chemii, dzięki czemu dzisiaj wiemy, że jest to zadanie teoretycznie wykonalne, chociaż nie metodami chemicznymi, a już na pewno nieopłacalne. Tak czy inaczej, uparte dążenie do eksperymentalnego sprawdzenia jakiejś, nawet bardzo nieprawdopodobnej teorii, w efekcie prowadzi do praktycznego rozwiązania.

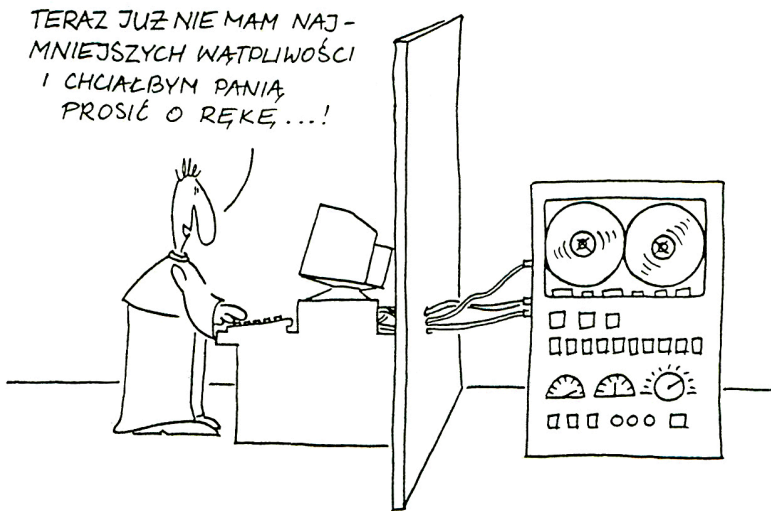
Myślące maszyny

Na czym więc miałyby polegać eksperyment potwierdzający wtórność świadomości, czyli że duch wynika z ciała, a nie jest niezależnym i nieśmiertelnym tworem, który ciała tylko używa? Zaczniemy od prostszego pytania, które w 1950 roku postawił Alan Turing⁶, jeden z wybitniejszych pionierów sztucznej inteligencji: „Czy maszyny mogą myśleć?”.

Jak na ówczesny stan wiedzy komputerowej było to bardzo śmiałe pytanie, chociaż już wtedy Turing nazwał je „zbyt mało precyzyjnym, aby warte było dyskusji” i zamiast tego skoncentrował się na ustaleniu warunków eksperymentu, który mógłby potwierdzić w przyszłości, że komputer można nazwać myślącym. Eksperyment, który przeszedł do historii jako *test Turinga*, polega w skrócie na prowadzeniu przez człowieka dialogu z kimś lub czymś (np. po drugiej

⁶ Alan Mathison Turing (1912–1954) — angielski matematyk, kryptolog, jeden z twórców informatyki.

stronie ściany) w taki sposób, że eksperymentator nie wie, czy ma do czynienia z człowiekiem, czy z komputerem. Jeśli osoba prowadząca dialog nie będzie w stanie odróżnić człowieka od komputera w wystarczająco dużej liczbie prób, ma to być dowód, że komputer jest myślący.



Mimo wielu osiągnięć w rozwoju sztucznej inteligencji i eksperymentów, w których ludzie prowadzący dialog z komputerem mieli wrażenie, że rozmawiają z człowiekiem, jak to miało miejsce np. z programem ELIZA, do tej pory test Turinga, tak jak go sformułował autor, nie został potwierdzony. Sam Turing nie miał jednak wątpliwości, że do końca stulecia „będzie można mówić o myślących maszynach, nie obawiając się sprzeciwu”.

Sztuczna świadomość

Stworzenie myślącego komputera to nie to samo, co sztucznie stworzona świadomość. Myślący komputer może zachowywać się jak myślący człowiek i nawet jeśli będzie uparcie twierdził, że wie, że istnieje i że ma świadomość, to wcale jeszcze nie znaczy, że tak jest naprawdę, że nie został po prostu tak zaprogramowany. Jak więc stwierdzić, że sztucznie stworzony komputer czy cokolwiek innego, sztucznie stworzonego, ma świadomość?

Jeśli myślisz, że to są banialuki, bo wiadomo, że maszyna nigdy nie będzie miała świadomości, to pomyśl o tych wszystkich „nigdy” w historii, o które toczyły się całe boje i w końcu okazywało się, że jednak można było, jak we wspomnianym przykładzie sztucznie produkowanych związków organicznych albo światła elektrycznego, albo latania w powietrzu, albo przekroczenia bariery prędkości dźwięku. Z drugiej strony może okazać się tak, jak z tym złotem — dowiemy się, że jest to praktycznie niemożliwe i dlaczego. Albo jak z *perpetuum mobile*, wręcz udowodnimy, że jest to niemożliwe. Tak czy inaczej, będziemy o wiele mądrzejsi. Dlatego nie wzdragaj się na myśl o świadomych maszynach.

Zamiłowanie do życia

Oczywiście, jeśli okaże się, że można sztucznie stworzyć świadomą maszynę, to, nie czarujmy się, smutny może okazać się nasz los jako ludzi. Wiedząc, jak komputery już teraz biją nas na głowę zdolnością zapamiętywania, szybkością działania, niezawodnością, logiką i konsekwencją w działaniu, możemy tylko mieć nadzieję, że te świadome

komputery będą się z nami obchodzić łagodniej niż my dzisiaj z szympanсами, z którymi w celach eksperymentalnych robimy co chcemy. Na dodatek okaże się, że większość religii diabli wzięli i nie ma właściwie po co żyć.

Swoją drogą, tak mogą czuć się już dzisiaj ludzie należący do pierwszej grupy, wierzącej w nadrzędność ciała nad duchem. Samobójstwo staje się łatwiejsze, jeśli wiadomo, że to tylko kwestia czasu, więc po co to przedłużać... Turing umarł w wieku 41 lat po wypadku z chemikaliami, a niektórzy twierdzą, że było to samobójstwo.

Na szczęście również w tej samej grupie jest także wielu ludzi, którzy mają wielkie zamiłowanie do życia, może właśnie dlatego, że jest go tak niewiele. Ci ludzie żyją pełnią życia i doceniają każdą jego chwilę. Dochodzą też często do wielkich osiągnięć.

Kim naprawdę jesteśmy?

Jeśli udowodnimy, że świadomość jest nadrzędna i nie ma cudów, żaden komputer nigdy nie będzie miał świadomości, a my jesteśmy w gruncie rzeczy duchami, czasowo tylko używającymi naszych ciał, tym lepiej dla nas — wiecznej radości nie będzie końca. Ale weźmy się do roboty i dowiedzmy się, kim naprawdę jesteśmy.

Rozdział 3

Świadomość

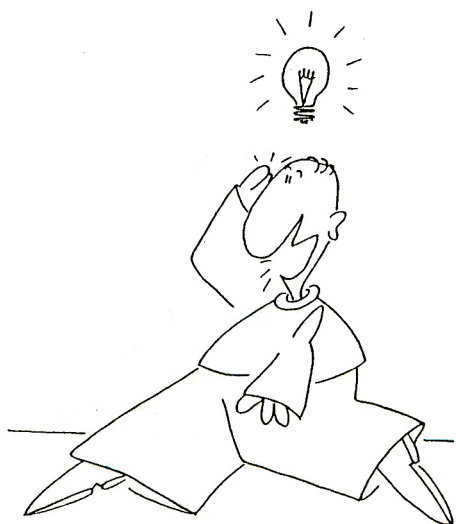
*Świadomość — dla tych organizmów, które ją posiadają
— jest podstawowym narzędziem przetrwania.*
Ayn Rand, *The Objectivist Ethics*

Gdyby jacyś kosmici obserwowali Ziemię, mogłoby im się wydać dziwne, że istota tak wątła, jak człowiek — bez dzioba, kłów, kopyt i pazurów — panuje nad wszystkimi pozostałymi „dobrze przygotowanymi do życia” istotami na naszej planecie. Skąd bierze tę magiczną moc?

Przyjrzyjmy się bliżej świadomości człowieka, temu, co różni go od zwierząt. Świadomość jest darem, z którym człowiek się rodzi, ale stopień, w jakim tego daru używa, zależy tylko od niego. Budzenie się świadomości różnie przebiega u różnych ludzi, ale jak powiedział C.G. Jung: „Świadomość nigdy nie rodzi się bez bólu”. Chcę spojrzeć na to przez pryzmat moich osobistych doświadczeń.

Olśnienia

Czy zdarza Ci się czasami przeżywać nagłe olśnienie? Żyje sobie człowiek z dnia na dzień, jak gdyby nigdy nic, aż tu nagle przychodzi mu do głowy coś takiego, co zupełnie zmienia jego wyobrażenie o czymś. Tak właśnie daje nam znać o sobie nasza świadomość.



Zupełnie jak w tym dowcipie, gdzie pewien pan skarżył się na częste bóle głowy: „A wszystko, panie doktorze, zaczęło się na wczasach. Była tam taka bardzo ładna, młoda dziewczyna, która zwykle patrzyła na mnie jakoś tak dziwnie, jak gdyby czegoś ode mnie chciała, a ja nie wiedziałem za bardzo,

o co jej chodziło. Siedzieliśmy przy tym samym stoliku, kiedy odzywała się do mnie, zawsze jakoś tak dziwnie na mnie spoglądała i głos jej drżał, jak gdyby była speszona. Nie mogłem zrozumieć, co się za tym kryło. Kiedyś poszliśmy razem na dłuższą wycieczkę. Często spoglądała mi w oczy i znowu jej nie mogłem rozszyfrować. Dużo rozmawialiśmy o uczuciach, jakie rządzą ludźmi, o miłości i takich różnych sprawach, a ona co jakiś czas jak gdyby przytulała się do mnie. Ciągle zadawałem sobie pytanie, czego ona ode mnie chce. Albo innym razem, pamiętam, w domu wczasowym zgasło światło. Pomogłem jej zapalić świeczkę i kiedy znaleźliśmy się sam na sam w jej pokoju, znowu miałem to dziwne uczucie, że ona czegoś ode mnie chce, ale ciągle nie wiedziałem czego. Wczasy dobiegły końca, wróciłem do domu i często przyłapywałem się na tym, że myślę o tamtej dziewczynie. Któregoś dnia, kiedy tak o niej myślałem,

zupełnie nagle zdałem sobie sprawę, czego ona ode mnie chciała... I jak się, panie doktorze, walnąłem w czoło... to od tej pory mi się zaczęły te bóle głowy”.

Przychodzi mi do głowy kilka takich momentów w życiu, chociaż na szczęście nie mam zwyczaju uderzania się przy tej okazji w czoło.

Nowe spojrzenie

Pierwsze olśnienie, jakie pamiętam, pochodzi z wczesnego dzieciństwa. Zawsze, odkąd nauczono mnie myć zęby, wyobrażałem sobie, że to jest taka płaska powierzchnia, po której się jeździ szczoteczką — tak jak to widziałem w lustrze. Pewnego dnia nagle zdałem sobie sprawę, że tam jest coś więcej, że to, co widzę, to tylko przód, a z tyłu też coś jest i to na dodatek można tam dotrzeć szczoteczką, wprowadzić strasznie się przy tym krztusząc, ale można przekręcić szczoteczkę i tam wejść! Do tej pory pamiętam wrażenie, jakie to odkrycie na mnie zrobiło, to uczucie, że odkryłem coś nowego o otaczającym mnie świecie.

Potęga umysłu

Następne olśnienie, jakie wyraźnie pamiętam (ciekawe, że pamiętam nawet miejsce, w którym wtedy stałem), to zrozumienie dzielenia. Dodawanie i odejmowanie nie zrobiły na mnie wrażenia, bo przekładaliśmy te jabłka w rzeczywistości i w wyobraźni aż do znudzenia. Mnożenie też wydawało się naturalną konsekwencją dodawania — po prostu powielano się dodawanie tych jabłek i już. Z dzieleniem było inaczej i zajęło mi trochę czasu, zanim zorientowałem

się, o co chodzi, ale kiedy dotarło do mojej świadomości, że taką skomplikowaną czynność, jak poszukiwanie liczby, przez którą należy coś pomnożyć, żeby coś innego otrzymać, można po prostu nazwać dzieleniem, nabrałem podziwu dla ludzkiego geniuszu.

To była również chwila, w której poczułem, że fakt, że jestem w stanie to zrozumieć, daje mi jakąś specjalną moc. Przy pierwiastkowaniu i nawet przy liczbach urojonych już żadne takie olśnienia mi się nie trafiły, co nietrudno zrozumieć, bo koncepcja jest właściwie ta sama i sprowadza się do odkrycia faktu, że człowiek jest w stanie definiować różne dziwne rzeczy, których nazwanie i zrozumienie może mu się praktycznie przydać.

Kto ma rację

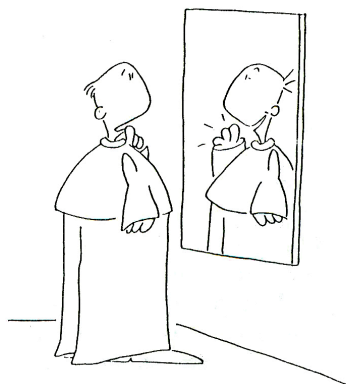
Następnego olśnienia doznałem w IV klasie, w sferach, że się tak wyrażę, socjalnych, chociaż rzecz dotyczyła Słońca. Mój ojciec zamiast bajek na dobranoc opowiadał mi różne historie o wszechświecie, gwiazdach, planetach i w ogóle jak to wszystko razem jest zbudowane, czego z wielkim zapalem zawsze słuchałem. Nic dziwnego więc, że fakt, że Słońce jest jedną z gwiazd i to nawet nie największą, wydawał mi się tak samo oczywisty jak to, że Ziemia jest okrągła, chociaż na pierwszy rzut oka nie tak łatwo w to uwierzyć i jak wiemy, odkrycie tego zajęło naszym przodkom sporo czasu. W każdym razie, bardzo byłem zdziwiony, kiedy któregoś dnia koleczy w szkole wyśmiali mnie, że twierdzę, że Słońce jest gwiazdą. Chcąc ich nauczyć moreasu, zaproponowałem, żeby sprawa została rozstrzygnięta przez najwyższy autorytet — „panią”.

Pani wychowawczyni, zacna, ale nie nadzwyczajnie wykształcona kobieta, wyśmiała mnie również. „Słońce gwiazdą? Słońce to słońce, a gwiazdy to... gwiazdy. No, jak się tak uprzeć” — dodała po namyśle — „to może o Słońcu można by powiedzieć, że jest taką największą gwiazdą”. Ambicjonalnie była to bardzo przykra dla mnie lekcja, bo czwartoklasiści na ogół bardzo źle znoszą wyśmiewanie, ale jednocześnie była to bardzo dobra lekcja, dzięki której odkryłem, że po pierwsze, autorytety mogą się mylić, a po drugie, że można znać jakąś prawdę o otaczającym nas świecie, której inni jeszcze nie są w stanie zrozumieć. Ta druga część lekcji docierała do mojej świadomości przez dłuższy czas i dopiero po latach nauczyłem się cieszyć tym dziwnym uczuciem pewności siebie, które towarzyszy zrozumieniu czegoś, czego inni nie rozumieją.

Zaufanie do umysłu

Również po latach zrozumiałem, z czego wynikała moja niezachwiana wtedy pewność, że to mój ojciec miał rację, a nie nauczycielka. To nie była gra autorytetów, bo „pani” była często większym autorytetem niż rodzice. Moja pewność wynikała przede wszystkim z tego, że model wszechświata przedstawiony przez ojca był logiczny sam w sobie i przemawiał do mojej wyobraźni, podczas kiedy druga strona nie oferowała nic więcej ponad kategoryczne stwierdzenia. W takich właśnie chwilach nasz umysł jest poddawany próbie — czy mamy do niego zaufanie jako do narzędzia poznania, czy raczej instynktownie przyjmujemy prawdę oferowaną przez większy autorytet, ignorując własny umysł. Ma to olbrzymie znaczenie przy budowaniu poczucia własnej wartości, o czym szerzej będzie mowa w rozdziale 7.

Akceptacja siebie



Jedno z olśnień pamiętam jako bardzo negatywne przeżycie. Miałem wtedy około 17 lat i pewnego dnia, stojąc przed lustrem, nagle zacząłem zastanawiać się nad faktem, że ciało moje składa się z atomów. Niby wiedziałem o tym od dawna, ale nagle zdałem sobie sprawę, że JA to nie jest tak po prostu JA, jak myślałem, ale to takie zbiorowisko atomów, kupa materii, która porusza się z miejsca na miejsce, nie wiadomo dlaczego. Coś obrzydliwego! Patrzyłem na to coś w lustrze i zastanawiałem się, jak się z tym dogadać. To coś wiedziało, co JA myślę i w ogóle sobie ze mnie nie robiło, a na dodatek było mną. Brzmi to może komicznie, ale wtedy była to poważna sprawa i przez dłuższy czas nie bardzo wiedziałem, jak się pogodzić z tym nowym sposobem patrzenia na siebie.

Same żółwie

Budzenie się świadomości istnienia przybierać może różne kształty u różnych ludzi, a często w ogóle nie następuje. Wielu ludzi nie jest w stanie, a może nie chce wyjść poza pewne granice myślenia.

Stephen Hawking w książce *Krótką historią czasu* (*A brief history of time*)⁷ przytacza taką anegdotę:

„Po wykładzie znanego naukowca na temat układu słonecznego i budowy wszechświata starsza pani z ostatniego rzędu wstała i powiedziała: »Wszystko, co nam pan tu powiedział, to bzdury. Wiadomo, że Ziemia jest płaska i opiera się na wielkim żółwiu!«. Naukowiec uśmiechnął się szeroko i zapytał: »A na czym stoi ten żółw, proszę pani?«.

»Jest pan bardzo sprytny, młody człowieku« — odpowiedziała pani — »bardzo sprytny, ale tam są żółwie aż do samego dołu!«”.



Gdzie jesteś?

A co z Twoją świadomością? Czy widzisz, jak się zmienia i doskonali, czy też jest stale na tym samym poziomie? Jakiego typu olśnienie doświadczasz w życiu? Zrób mały test. Weź

⁷ S. Hawking, *Krótką historią czasu: od wielkiego wybuchu do czarnych dziur*, Warszawa 1990.

kartkę papieru i bez specjalnego zastanowienia napisz, jakie pamiętasz przełomowe momenty w życiu, w których zmieniał się Twoje spojrzenie na świat. Staraj się wymienić co najmniej 5 takich sytuacji. Jak się oceniasz — na jakim poziomie świadomości jesteś w tej chwili?

Rozwój osobowości

Czasem zmieniamy się i dojrzewamy, nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Poważniejsze zmiany w życiu automatycznie wystawiają nas na nowe próby i pomagają w rozwoju osobowości. W moim przypadku zmiana kraju zamieszkania, języka, związane z tym przeżycia i problemy na pewno bardzo stymulująco na mnie wpłynęły. Nie umiałbym dokładnie powiedzieć, na czym to polegało, ale wiem, że zmienił się mój stosunek do świata. Zabrzmi to zabawnie, ale testem, dzięki któremu to zauważyłem, był film *Osiem i pół*⁸ Felliniego. Widziałem ten film w Polsce dwa razy. Ludzie zachwycali się, jaki wspaniały, a mnie on się zdecydowanie nie podobał. Uważałem, że wiele scen nie ma najmniejszego sensu, aktorzy się wygłupiają, a film zawdzięcza powodzenie tylko nazwisku reżysera i głównego aktora, Marcello Mastroianiego. Kiedy w Kanadzie, po latach, była okazja zobaczenia tego filmu jeszcze raz, poszedłem — głównie po to, żeby potwierdzić moje przekonania i jeszcze raz sobie powiedzieć: „No i co ludzie w tym widzą?”. Jakież było moje zaskoczenie, kiedy wyszedłem z kina oczarowany filmem. Nagle te „idiotyczne” sceny miały dla mnie sens i wszystko razem przemawiało do wy-

⁸ *Osiem i pół* [film], reż. Federico Fellini, 1963.

obraźni. Zmiany w naszej świadomości objawiać się czasem mogą w bardzo dziwny sposób.

Filozofia śrubki

Jednym z większych „olśnień”, jakich doznałem w Kanadzie, było poznanie filozofii Ayn Rand. Zawsze byłem przekonany, że człowiek funkcjonuje jako część społeczeństwa, jako taka mała śrubka w olbrzymim mechanizmie. Prawdą jest przecież, że są miliardy ludzi na świecie i życie jednego człowieka bardzo niewiele znaczy. Są oczywiście wyjątkowi ludzie, którzy potrafią zmienić bieg historii, ale nawet kiedy oni umierają, świat toczy się dalej. Wydaje się więc naturalną konsekwencją faktu, że pojedynczy człowiek ma tak bardzo ograniczone możliwości, że życie tego właśnie człowieka powinno być podporządkowane społeczeństwu.

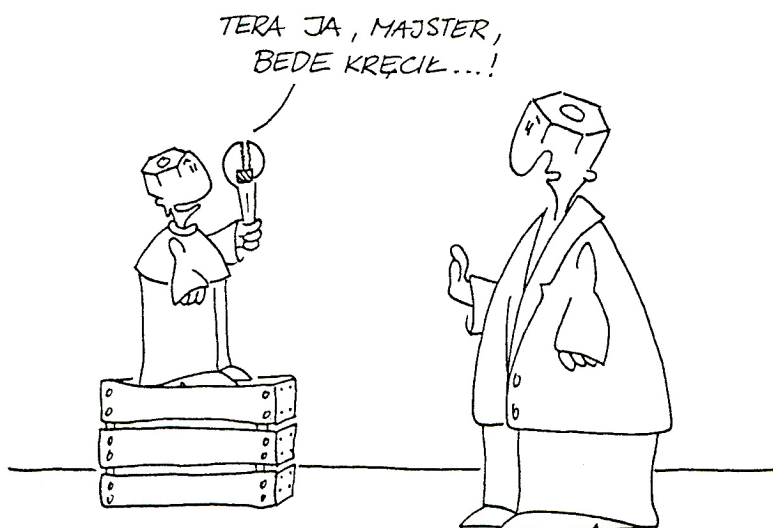


Nie ulegało to najmniejszej wątpliwości w filozofii komunizmu, ale nawet zachodni przywódcy często to podkreślają. Nie kto inny, jak prezydent Stanów Zjednoczonych, John Kennedy, do tej pory pamiętany jest z powiedzenia:

„Pomyśl — nie, co kraj może zrobić dla ciebie, ale co ty możesz zrobić dla kraju”.

Prezydent Bill Clinton zaczął swoją prezydenturę od stwierdzeń, że trzeba się będzie teraz zacząć poświęcać dla kraju.

Życie kosztem innych



Przeciwstawianie się takim autorytetom i głoszenie poglądów, że nikt dla nikogo nie musi się poświęcać, wymaga dużej odwagi. Ponieważ żaden człowiek nie powinien żyć

kosztem drugiego człowieka, nie powinno być potrzeby poświęcania się. Dobrobyt całego kraju jest niczym innym, jak sumą dobrobytu poszczególnych ludzi. Jeśli prezydent powie: „Pracujcie więcej, a ja wam zapewnię taki system prawny, że nikt was za to nie będzie karał i życzę wam, żeby każdy z was był jak najbogatszy, a cały kraj na tym zyska”, to każdy z chęcią zabierze się do pracy, bo wie, że im więcej zrobi, tym więcej zarobi i tym więcej będzie miał — on i jego rodacy.

Jeśli ktoś dojdzie do wniosku, że mu się nie chce pracować — to jego prywatna sprawa — nikt go palcami nie będzie wytykał, ale niech nie liczy, że inni się dla niego będą poświęcać. Jeśli jednak prezydent mówi o poświęcaniu, to zaraz ci leniwi kombinują, jak to „dla wspólnego dobra” ktoś za nich będzie pracował.

Cnota egoizmu

Ayn Rand należała do awangardy filozofów, którzy spojrzeli na jednostkę inaczej: nie jako małą śrubkę, ale cel sam w sobie. W bardzo prosty i logiczny sposób opisuje to w książce o kontrowersyjnym tytule *Cnota egoizmu* (*The virtue of selfishness*)⁹. Nie przychodzimy na świat po to, aby poświęcać się dla kogoś. Nasze szczęście jest nie tylko naszym prawem, ale także naszym obowiązkiem. Oczywiście „egoizm” proponowany przez Ayn Rand nie polega na bezmyślnym „ciągnięciu do siebie” ile się da.

Jeśli ja chcę być szczęśliwy, to przede wszystkim muszę zastanowić się, co mogę zaoferować innym, aby w zamian za to dostać to, czego chcę. Umiejętność wymieniania się

⁹ A. Rand, *The virtue of selfishness*, New York 1964.

owocami własnej pracy jest jednym z ważniejszych wynalazków człowieka i dzięki temu „egoizm” sprowadza się w gruncie rzeczy do służenia innym ludziom w jak największym zakresie. Im więcej bowiem chcę mieć, zarówno w sferze materialnej, jak i psychicznej, tym więcej muszę dać „do wymiany”. Im więcej chcę wymienić, tym więcej muszę umieć i chcieć zrobić.

Takie podejście nie tylko pobudza do pracy, ale również do uczenia się, poznawania i rozumienia. Nie ma tu mowy o żadnych poświęceniach. Bez obłudy mogę powiedzieć, że mój dobrobyt i szczęście jest moim najwyższym celem, jeśli również przyznaję to samo prawo wszystkim innym ludziom.

Nie jest to sprzeczne z żadną religią. Jeśli moim najwyższym celem jest dostanie się do nieba po śmierci, to tylko ode mnie zależy, jak sobie ułożę życie. Nikt mi tego nie może zabronić, ale też nie powinienem oczekiwać od nikogo, że z tego powodu będzie się dla mnie poświęcał.

Kto Cię namawia do altruizmu

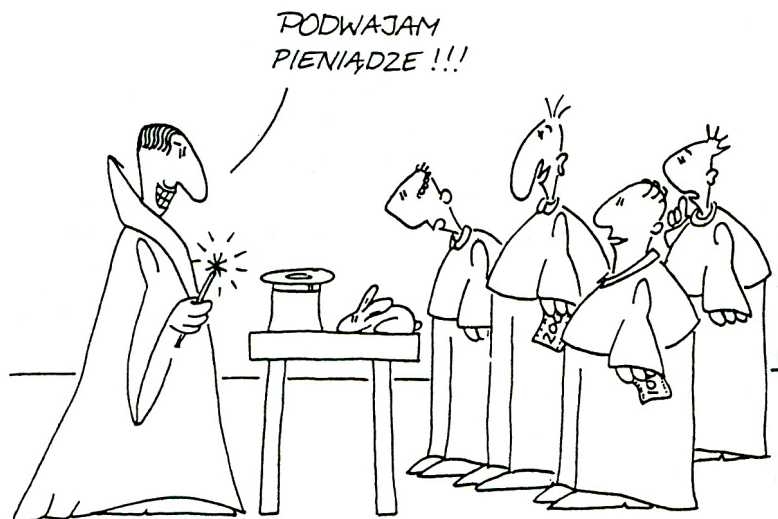
Każdy ma prawo do życia na swój sposób. Nawracanie innych siłą jest już naruszeniem tego prawa, czego dosadnym przykładem mogą być wyprawy krzyżowe, w których rabowanie odbywało się pod hasłem uszczęśliwiania innych. Nie zdajemy sobie często sprawy, jak wiele „wypraw krzyżowych” na małą skalę odbywa się wokół nas. Jeśli chcesz się o tym przekonać, zacznij w gronie znajomych dyskutować filozofię Ayn Rand, a zaraz znajdzie się mnóstwo zagorzałych obrońców altruizmu, którzy powiedzą Ci, jak masz żyć. Mogą się przy tym dobrze zdenerwować.

Trzeba podkreślić, że nikt nikomu nie zabrania zostać Matką Teresą i nieść pokrzepienie i pomoc innym. Wręcz przeciwnie, to bardzo pięknie jest mieć w życiu misję, którą przyjmuje się na siebie dobrowolnie, z przekonaniem o wartości tego, co się robi. Jeśli tak widzę swój cel życia na Ziemi i tak widzę realizowanie moich ideałów, mam do tego prawo, ale nikt nie może mi dyktować, że tak właśnie powinienem żyć, jeśli w głębi duszy nie sprawia mi to zadowolenia.

Nadzieja na coś za nic

Wielu ludziom wygodnie jest grać rolę „ofiary” poświęcającej się dla innych. Wynika to z głęboko ukrytej w naszej psychice nadziei, że uda nam się więcej w życiu dostać, niż dajemy. Zewnętrzными objawami tej tendencji jest nawoływanie do poświęcania się. Im więcej ludzi przekonam do poświęcania się, tym większa dla mnie szansa, że dostanę coś za nic.

Ta nasza skłonność do oczekiwania większego zysku niż wkładu wykorzystywana jest przez niezliczonych oszustów. Wystarczy obiecać olbrzymie zyski za nic i ustawiają się całe kolejki chętnych. Wiele „piramid” finansowych opiera się wyłącznie na tej naszej ułomności. Wraz z nowym systemem wolnej gospodarki w Polsce i innych krajach Europy Wschodniej wiele jeszcze afer gospodarczych przed nami. Czytałem kiedyś, że w byłym Związku Radzieckim pewna firma obiecywała 300% zysku kwartalnie. Pierwsi inwestorzy dostali obiecane pieniądze, co spowodowało lawinę nowych chętnych. Nikt nie pytał: „Za co dostaję takie pieniądze?” i oczywiście okazało się, że pewnego dnia wszelki ślad po firmie i pieniądzach zagał.

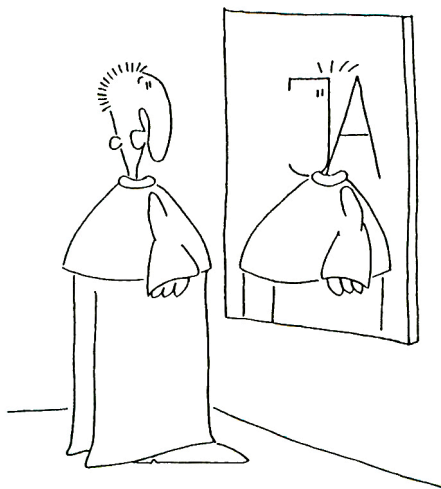


Takie afery mogą się zdarzać tylko dlatego, że w głębi duszy, nie zastanawiamy się: „A jaki jest mój wkład pracy?” albo: „W zamian za jaką usługę oczekuję zarobku?”. Dlatego ciągle tyle jeszcze na świecie gwałtu, zbrodni i niesprawiedliwości. Uświadomienie sobie tej naszej skłonności do oczekiwania więcej w zamian za mniej jest niezbędnym krokiem do zmienienia czegokolwiek.

Nie bądź śrubką

Nie wahaj się przed otwartym przyznaniem faktu, że jesteś tutaj na Ziemi nie po to, żeby spełniać czyjekolwiek oczekiwania i nie oczekuj, że ktoś powinien coś robić dla Ciebie. Ty jesteś w pełni panem swojego losu i Twoje życie należy do Ciebie. Od Ciebie tylko zależy, co z nim zrobisz, a prawdę mówiąc, nie ma tego życia tak wiele.

Tylko Ty możesz powiedzieć „JA” o sobie. Stąd tytuł tej książki. Cały świat, w którym żyjesz, istnieje w Tobie i w Twojej świadomości. Spójrz w lustro, jeśli masz je pod ręką, a jeśli nie, to zrób to jeszcze dziś. Spójrz na tę twarz w lustrze i powiedz: „To JA, mój najlepszy przyjaciel i najważniejsza osoba w moim życiu”. Pamiętaj, że jeśli chcesz do czegoś dojść, musisz być w zgodzie z tym w lustrze. Popatrz na niego z sympatią i zapytaj: „Przyjacielu, powiedz, jak mogę Twoje życie uczynić bogatszym, pełniejszym i szczęśliwszym?”.



Rozdział 4

Jest nas więcej

Umysł jest narzędziem, które ma nam służyć; nie został on zaprojektowany jako dozorca więzienny.

**Joan Borysenko,
*Minding the Body, Mending the Mind***

Co to znaczy „mówić do siebie”? To tak, jak gdyby były dwie osoby: ten, który mówi, i ten, który słucha. Nasz umysł rzeczywiście często zachowuje się, jak gdyby było nas więcej. Psychologowie dawno odkryli, że można traktować umysł człowieka jako sumę różnych elementów.

Lewa i prawa półkula

Ze wszystkich możliwych podziałów, najprostszym i najmniej kontrowersyjnym jest podział naszego JA według półkul mózgowych. Nie ulega wątpliwości, że mózg składa się z dwóch wyraźnych części, których działanie nie jest identyczne. Z reguły podwójne narządy, jak oczy, uszy czy nerki, mając identyczne właściwości, mogą grać rolę „części zapasowych”. Nie jest to jednak prawda w stosunku do wszystkich podwójnych narządów. Ręce np. nie są dokładnie identyczne funkcjonalnie — prawa ręka to co innego niż lewa. Podobnie półkule mózgowe rozwinęły się inaczej i różnice te odgrywają bardzo istotną rolę w życiu człowieka.

Często sposoby myślenia, rozwiązywania problemów i podejścia do życia określa się jako typowe dla lewej albo prawej półkuli mózgu. Logiczne rozumowanie np. przypisuje się lewej półkuli, a reakcje spontaniczne i oparte na uczuciach — prawej.

W technicznie wysoko rozwiniętych społeczeństwach dominuje „lewopółkulowe” rozumowanie — analityczne i konkretne. Większość zajęć w szkołach adresowana jest również do lewej półkuli. Coraz częściej słyszy się głosy, że w systemie oświatowym więcej uwagi powinno się poświęcić rozwojowi prawej półkuli mózgu — twórczej i intuicyjnej.



Uważa się, że lewa półkula jest:

- ☞ logiczna i stymulowana logiką,
- ☞ matematyczna, analityczna i liniowa,
- ☞ pragmatyczna,
- ☞ sceptyczna,
- ☞ werbalna,
- ☞ naukowa i konkretna,
- ☞ kategoryczna,
- ☞ odpowiedzialna za wprowadzanie nowych informacji.

Prawa półkula natomiast jest:

- ☞ stymulowana przez relaksację, muzykę, marzenia,
- ☞ holistyczna,
- ☞ abstrakcyjna i imaginacyjna,
- ☞ spontaniczna i odpowiedzialna za humor,
- ☞ intuicyjna,
- ☞ twórcza, artystyczna i odpowiedzialna za prozę,
- ☞ muzyczna, odpowiedzialna za taniec,
- ☞ odpowiedzialna za przyswajanie i zapamiętywanie informacji w formie umożliwiającej późniejsze dotarcie do nich.

Równowaga

Nie ulega wątpliwości, że dla pełnego rozwoju człowieka potrzebne jest rozwijanie obu półkul mózgowych. Umiejętność używania całego mózgu jest niezbędna, jeśli chcemy w pełni wykorzystać nasz potencjał życiowy. Jesteśmy od wczesnego dzieciństwa „etykietowani” jako umysły ściśle

lub artystyczne, co w dużym stopniu, od samego początku, ogranicza zapał do pracy nad rozwojem „tej drugiej” półkuli i kończy się tym, że nie osiągamy swoich pełnych możliwości. Wiedząc o tym, można świadomie podjąć decyzję pracy nad rozwojem tej zaniedbanej części mózgu.

Dobrym przykładem człowieka, który to robił, jest Richard Feynman, laureat Nagrody Nobla w dziedzinie fizyki za rok 1965, którego barwne życie opisał Ralph Leighton w dwóch znakomitych książkach: *Pan raczy żartować, panie Feynman! (Surely you're joking, Mr. Feynman!)*¹⁰ oraz *A co ciebie obchodzi, co myślą inni? (What do you care what other people think?)*¹¹.

Będąc „lewomózgowym” naukowcem, Feynman nie zaniedbywał żadnej okazji rozwijania swojej prawej półkuli mózgu. Ulubioną jego rozrywką była np. gra na bębnach, której się z dużą pasją poświęcał. W pewnym momencie postanowił nauczyć się malować. Nie przychodziło mu to łatwo, ale nie poddawał się i po przełamaniu początkowych trudności doprowadził do tego, że nawet zorganizował wystawę swoich obrazów i sprzedawał je. Całe jego barwne życie może być przykładem równowagi między „lewo-” i „prawomózgowym” stylem postępowania. Książka Feynmana *Wykłady z fizyki*¹² znana była w Polsce z dowcipnego i popularnego przedstawienia poważnych problemów.

Feynman również wslawił się odkryciem przyczyny katastrofy statku kosmicznego „Challenger” w 1986 roku, kie-

¹⁰ R. Leighton, *Pan raczy żartować, panie Feynman! Przypadki ciekawego człowieka*, Kraków 1996.

¹¹ Idem, *A co ciebie obchodzi, co myślą inni? Dalsze przypadki ciekawego człowieka*, Kraków 1997.

¹² R.P. Feynman, *Feynmana wykłady z fizyki*, Warszawa 1963.

dy to ośmieszył także zbiurokratyzowaną komisję do spraw badania przyczyn wypadku. Wszyscy, którym zbrzydły napuszone komisje rządowe, powinni potraktować *A co ciebie obchodzi, co myślał inni* jako obowiązkową lekturę.

Fale mózgowe

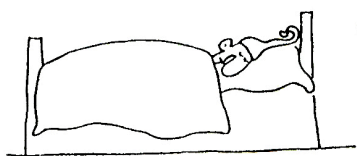
Badania nad pracą mózgu doprowadziły już dość dawno do odkrycia fal mózgowych, które mogą być obserwowane i rejestrowane za pomocą elektroencefalografu (EEG). Stwierdzono, że częstotliwość fal mózgowych zmienia się w zależności od stanu, w jakim się znajdujemy. Generalnie w czasie snu i odpoczynku częstotliwość ta obniża się.

Rozróżniane są cztery zakresy częstotliwości fal mózgowych, do których identyfikowania używa się greckich liter: beta, alfa, theta i delta (ze względów historycznych, trochę nie po kolei). Beta to stan pełnej przytomności umysłu, kiedy częstotliwość fal mózgowych wynosi 14 lub więcej cykli na sekundę. Zасыpiając, przechodzimy do stanu alfa (8 do 14 cykli na sekundę), następnie theta (4 do 8 cykli na sekundę), aby wejść w stan najgłębszego snu delta ($1\frac{1}{2}$ do 4 cykli na sekundę). Stwierdzono, że głębokość snu człowieka stopniowo zmienia się w ciągu nocy od alfa do delta i z powrotem, w cyklach około półtoragodzinnych.

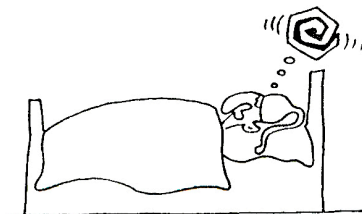
W stanie **beta** umysł koncentruje się na świecie zewnętrznym i rejestruje, co dzieje się wokół nas. Mamy „oczy otwarte” w sensie przenośnym i w sensie dosłownym. W tym stanie pracujemy i myślimy.

W stanie **alfa** umysł staje się bardziej podatny na uczenie i zapamiętywanie, jak również wzrastają jego możliwości

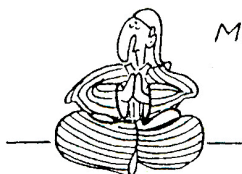
twórcze. Stajemy się bardziej wrażliwi i jesteśmy w stanie koncentrować się jednocześnie na świecie zewnętrznym i wewnętrznym. Intelkt i wyobrażenia spotykają się. Wyrównuje się udział lewej i prawej półkuli mózgu.



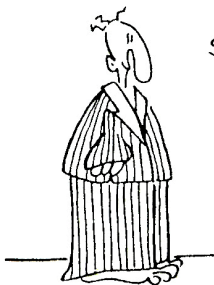
GLEBOKI SEN (STAN δ)



INTENSYWNA
IMAGINACJA (STAN Θ)



MEDYTACJA, TWORZENIE, UCZENIE SIĘ
(STAN α)



STAN ŚWIADOMY (STAN β)

Stan ten osiągnąć można nie tylko w czasie zasypiania i budzenia się, ale również błędząc myślami w marzeniach na jawie, w czasie medytacji lub lekkiej hipnozy. Już samo zamknięcie oczu wprowadzić może w lekki stan alfa. Zjawisko to zostało wykorzystane w różnych technikach zwiększających możliwości umysłowe, które są szerzej opisane w rozdziale 8.

Stan **theta** jest charakterystyczny dla głębokiej hipnozy i zaawansowanej medytacji. Następuje całkowita koncentracja na świecie wewnętrznym, wzrasta zdolność do imaginacji, tworzenia i tzw. zjawisk paranormalnych (ESP), ale również maleją zdolności intelektualne oraz obniża się zdolność logicznego rozumowania i analizowania.

Stan **delta** jest charakterystyczny dla głębokiego snu. Kontakt ze światem zewnętrznym jest praktycznie zerwany i każdy z nas miał z pewnością okazję przekonać się, jak to wygląda, obserwując osobę, która „śpi jak kamień”. Trudno powiedzieć, co dzieje się wtedy w naszym mózgu, a jeszcze trudniej stwierdzić, jakie bodźce zewnętrzne są w stanie wyprowadzić nas ze stanu delta. Pamiętam, jak pewnego dnia nad ranem obudził mnie dźwięk okna zamkniętego przez moją żonę. Okazało się, że zapowiadana poprzedniego dnia akcja spryskiwania lasów właśnie doszła do skutku. Nie mogłem uwierzyć, że spałem tak mocno, że nie słyszałem samolotów, które od kilkunastu minut przeleatywały co jakiś czas nad dachem naszego domu. Po obudzeniu szelestem ruchów żony, dane mi było tylko usłyszeć ostatni z samolotów, który rzeczywiście „umarłego by obudził”, a cały dom trząsł się w posadach.

Podświadomość

Podział mózgu na lewą i prawą półkulę oraz występowanie fal o różnych częstotliwościach to zjawiska bezsporne i szeroko udokumentowane. Nieco bardziej kontrowersyjne jest pojęcie podświadomości. Niektórzy twierdzą, że jeśli coś nie jest świadome, to nie istnieje i nie ma sensu o tym mówić.

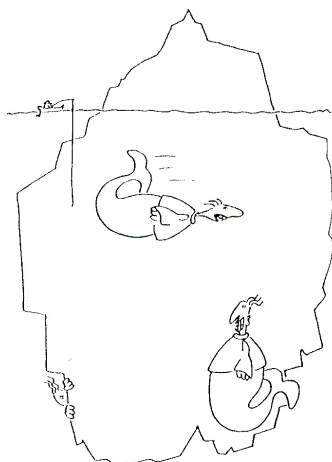
Nie wdając się w spory o definicje, nie ulega wątpliwości, że wiele funkcji całego organizmu nie zależy od świadomego umysłu, jak np. trawienie czy odruchy fizyczne. Podobnie wiele funkcji umysłu nie zależy od świadomości. Nadanie im nazwy „podświadomość” jest prostą i wygodną metodą tworzenia modelu funkcjonowania naszego umysłu, niezależnie od tego, jak się to ma do lewej i prawej półkuli oraz fizycznej budowy mózgu.

Aby lepiej zrozumieć, o czym tu mowa, proponuję w tym momencie zamknąć na chwilę oczy. Co się dzieje? Nie wiadomo dokładnie, gdzie i jak, w świadomym umyśle zapada decyzja i... powieki się zamykają. A teraz proponuję zapłakać. Nie udało się? Zapłakać na zawołanie nie jest tak łatwe. Nie jesteśmy w stanie płakać na rozkaz świadomego umysłu. A jak to się dzieje, że aktorzy potrafią płakać, kiedy chcą? Jediną rzeczą, którą może zrobić świadomy umysł, jest wyobrażenie sobie czegoś smutnego lub wzruszającego, co w efekcie spowoduje płacz. Podobnie niełatwo jest przestać płakać na rozkaz.

Uczucia nie są bezpośrednio kontrolowane przez świadomy umysł, ponieważ jest to domena podświadomości. Jedynie, co możemy zrobić w świadomym umyśle, to „zmienić

temat” i w ten sposób pośrednio wpływać na podświadomość.

Podobnie jak widoczna, wystająca nad powierzchnię część góry lodowej jest tylko $\frac{1}{10}$ całej bryły lodu, tak świadomość stanowi tylko 10% całego umysłu. Pozostałe 90% jest „ukryte pod wodą” — to podświadomość.



Świadomość jest obiektywną częścią umysłu. Jest ona odpowiedzialna za odróżnianie prawdy od nieprawdy. Z chwilą zaakceptowania informacji jako prawdziwej przez świadomy umysł, staje się ona częścią naszej koncepcji o samych sobie.

Podświadomość bezkrytycznie przyjmuje „prawdy” świadomego umysłu. Jest jak niewolnik albo robot, który ślepo wykonuje polecenia, niezależnie od tego, czy naprawdę jest to w naszym interesie czy nie. Dlatego tak ważne jest to, co mówimy do siebie.

Wierny niewolnik-robot

Jeśli jestem przekonany i wierzę, że jestem nic nie warty, to podświadomość bezkrytycznie przyjmuje to jako polecenie i będzie mnie popychać do czynów, które to potwierdzą. Odwrotnie, pozytywny obraz samego siebie jako „w czepku urodzonego” człowieka sukcesu powoduje np., że ta

potężna „podwodna” część naszej prywatnej góry lodowej kieruje nami tak, aby ta „prawda” była spełniona.

W odpowiedzi na obraz tworzony za pomocą myśli w świadomym umyśle podświadomość zwraca nam uwagę na ludzi, rzeczy i wydarzenia, które są zgodne z naszymi głównymi dążeniami. Powoduje również, że wypowiadamy słowa i robimy rzeczy, które są zgodne z koncepcją samego siebie. Jak potężny, ale bezkrytyczny komputer, podświadomość pracuje dla nas, aby myśli zmienić w rzeczywistość, nawet jeśli obiektywnie doprowadza nas do sytuacji niekorzystnych. Powiedzenie „wypluj te słowa” ma sens w stosunku do nonszalancko wypowiadanych niby żartów, które mogą wprowadzić w błąd naszego wiernego, ale bezmyślnego sługę — podświadomość.

Ogrodnik i ogród

Świadomość bywa porównywana do ogrodnika, który zasiewa myśli w podświadomości, jak w ogrodzie. Z nasion wyrastają rośliny, jak gdyby „same”. Ogrodnik tylko je zasiewa, podlewa i pielęgnuje, ale nie ma wpływu na ten tajemniczy proces, jaki ma miejsce w czasie przekształcania informacji zawartej w DNA rośliny w samą roślinę. Dobrą ilustracją tego zjawiska jest biblijna przypowieść o nasieniu drzewa musztardowego, które samo w sobie jest małe, a daje początek olbrzymiemu drzewu.

Myśli, które zasiewamy w świadomym umyśle, to nasiona dla podświadomości, które mogą dać początek olbrzymim osiągnięciom, jeśli tylko będziemy je „podlewać i pielęgnować”. Będzie o tym szerzej mowa w następnym rozdziale.

Zrozumienie zasad działania podświadomości ma również olbrzymie znaczenie w wychowaniu dzieci. Umysł dziecka nie jest w stanie ocenić prawdziwości obrazu siebie, który jest od wczesnego dzieciństwa tworzony w nim przez rodziców. Dopiero później nabieramy zdolności świadomego wybierania „nasion” do zasiewania w podświadomości. Dlatego, jako rodzice i wychowawcy, często nie zdając sobie z tego sprawy, wyrządzamy olbrzymią krzywdę dzieciom.

Dalsze rozdziały tej książki są źródłem praktycznych informacji zarówno dla wychowawców, jak i dla wychowywanych. Opierając się na zasadach działania podświadomości, logicznie dochodzimy do metod postępowania, dzięki którym możemy znakomicie podnieść jakość swojego życia, a w rezultacie jakość życia wszystkich dookoła. W tej chwili podsumujmy zasady działania podświadomości.

Koncepcja samego siebie

Podświadomość tworzy słowa i czyny (akcje) zgodne z koncepcją samego siebie. Zamienia myśli w rzeczywistość, niezależnie od tego, czy jest to korzystne dla nas czy nie. Działa jak wierny i ślepo posłuszny sługa albo robot, który robi wszystko, aby koncepcja samego siebie zrealizowana była w rzeczywistości. Tylko zmiana tej koncepcji w świadomym umyśle może zmienić działanie podświadomości.

Koncentracja

Na czym się koncentrujemy i o czym często myślimy, staje się częścią wewnętrznego życia, a co za tym idzie, zewnętrzną rzeczywistością. Earl Nightingale zawarł to w swoim słynnym powiedzeniu: „We become what we think about”, czyli: „Stajemy się tym, o czym myślimy”. Podświadomość

ma zdolność zwielokrotniania wyobrażeń i przekonań, tak dobrych, jak i złych.

Zamiana myśli

Świadomy umysł może zajmować się tylko jedną myślą w danej chwili. Można zamienić jedną myśl na inną: negatywną na pozytywną. Jesteśmy w stanie zmienić naszą koncepcję samego siebie i nasze życie przez wzięcie pełnej i całkowitej odpowiedzialności za rodzaj informacji, która dopuszczana jest do naszej świadomości.

Sukces

Każdy sukces zaczyna się od przejęcia świadomej, celowej i systematycznej kontroli nad własnym centrum propagandy — myślami w świadomym umyśle.

Trzecie JA

W rozdziale *Jest nas więcej* nie sposób pominąć nadświadomości, której istnienie i sposób działania wydają się jeszcze bardziej kontrowersyjne niż podświadomości. Nic tu nie jest udowodnione, ale fakty niewątpliwie świadczą, że „coś w tym jest”. Na dodatek zwolennicy nadświadomości twierdzą, że działa ona ze skutecznością proporcjonalną do intensywności wiary w nią. Jedyną więc radą: uwierzyć, spróbować i dopiero potem ocenić — co działa, stosować, a co nie działa, odrzucić.

Hawajska tajemnica

W czasie pobytu w Polsce w 1992 roku wpadło mi w ręce tłumaczenie książki Williama Glovera *Teoria i praktyka*

*Huny: Wiedza Tajemna*¹³, z której dowiedziałem się, że Wiedza Tajemna, przekazywana z pokolenia na pokolenie, została ponownie odkryta na Hawajach i nazwana „huna”, czyli „tajemnica”. Bardzo mi się to spodobało, bo na Hawaje lubię jeździć szalenie, a w ogóle jestem przekonany o bliskim pokrewieństwie między Polakami i Hawajczykami i aż dziwię się, że nie ma powiedzenia „Polak, Hawajczyk — dwa bratanki...”.

Faktem jest, że język hawajski ma pisownię bardzo zbliżoną do polskiej, co w praktyce oznacza, że będąc tam, jesteśmy w stanie bez trudu prawidłowo przeczytać hawajskie słowa, co Amerykanom zupełnie nie wychodzi. Na Święta Bożego Narodzenia pełno jest napisów „Mele Kaliki Maka”, czyli „Wesołych Świąt”, co, jak łatwo zauważyć, jest oczywiście zniekształconym polskim „miejcie bez liku maku” albo nawet „mielcie makielki z maku”.

Potrójne JA

Według Wiedzy Tajemnej, składamy się z trzech JA: niższego, średniego i wyższego, czego odpowiednikami są: podświadomość, świadomość i nadświadomość. Wszystkie trzy JA mogą być traktowane jako oddzielne istoty, które składają się na całość, podobnie jak w religii chrześcijańskiej występuje pojęcie Ojca, Syna i Ducha Świętego.

Niższe JA ma nadzór nad procesami fizycznymi ciała, wszystkim, co w istocie ludzkiej zwierzęce, a także pamięcią i uczuciami. Miłość, nienawiść i lęk jako uczucia pochodzą od niższego JA i mogą być czasem silniejsze niż średnie JA.

¹³ W.R. Glover, *Teoria i praktyka Huny: Wiedza Tajemna*, Warszawa 1989.

Ludzie, którzy kierują się wyłącznie emocjami, sprawiają wrażenie, że ich średnie JA zostało ubezwłasnowolnione, dlatego jednym z zadań średniego JA jest panowanie nad niższym. Jak pisze Glover:

Niższe JA może ulegać sugestii hipnotycznej i być w ten sposób kontrolowane. Może przechowywać nie poddane rozumowaniu myśli, to znaczy te, których średnie JA nie było w stanie ocenić w momencie ich powstania. Jeśli niższe JA postępuje czy reaguje zgodnie z tymi myślami, rozwija się w nas to, co znamy jako „kompleksy”. Niższe JA pełni też funkcję rejestrowania wszelkich wrażeń i myśli. Wszystkie dźwięki lub słowa, które docierają do nas, stanowią zespoły składające się z wielu pojedynczych wrażeń. Kapłani Wiedzy przedstawiali je symbolicznie jako grona lub grudki złożone z małych, okrągłych elementów — jak gdyby winorośli lub nasion.

Jak sama nazwa wskazuje, wyższe JA ma najwyższą zdolność rozumowania, tak wysoką, że jest ona „poza możliwością rozumienia większości ludzi”. Glover obrazowo umieszcza nasze trzy JA w jednym domu:

Średnie JA mieszka na parterze. Może przez okno spoglądać na świat, jednak widok zasłaniają drzewa i krzewy, wskutek czego informacja, jaką otrzymuje średnie JA, wyglądając przez okno, nie może być w pełni prawidłowa.

Niższe JA mieszka w podziemiu bez okien. Jedyną rzeczywistością, jaka dociera do niego, są obrazy przesyłane telepatycznie przez średnie JA z parteru. Podświadomość nie kwestionuje tych frag-

mentów rzeczywistości. Akceptuje je i składa na przechowanie jako wspomnienie — rzeczy zapamiętane.

Nadświadomość mieszka na poddaszu. Może patrzeć dookoła przez okna, nic nie zasłania jej widoku. Widzi czystą, nieskażoną prawdę.

Ciekawą właściwością wyższego JA jest brak bezpośredniego połączenia ze średnim JA, tak więc jedyną drogą kontaktu z nadświadomością jest podświadomość. Tak jak gdyby między poddaszem a piwnicą założony był specjalny telefon, z którego ten z parteru może korzystać tylko za pośrednictwem lokatora z piwnicy.



Wielcy ludzie

Łatwo byłoby tutaj powiedzieć „bajki”, gdyby nie fakt, że wielu mądrych ludzi, którzy w ciągu stuleci stworzyli rzeczy, które nam do dzisiaj służą, było przekonanych o istnieniu nadświadomości, znanej również jako „wyższa inteligencja”, „uniwersalny umysł”, „superdusza” lub „nieukończona inteligencja”.

Napoleon Hill przez ponad 20 lat badał ludzi sukcesu i każdy z nich był przekonany o swojej zdolności kontaktowania się z tą wyższą inteligencją. Ze sławnych postaci, Thomas Alva Edison, znany przede wszystkim jako odkrywca żarówki elektrycznej, miał 1057 opatentowanych wynalazków. Muzyka Mozarta zdawała się płynąć do niego, jak gdyby była dyktowana przez wyższą inteligencję. Wielu pisarzy twierdziło, że treść tego, co pisali, przychodziła do nich sama. (Tu chcę zauważyć, że moja wyższa inteligencja nie chce mnie widocznie znać za to, że sobie z niej trochę robię kpiny i się do mnie ostatnio zupełnie nie odzywa, ale zaciskam zęby i mozolnie piszę dalej).

Pisanie automatyczne

Joseph J. Weed w książce *Psychic energy*¹⁴ podaje nawet praktyczny przepis na „pisanie automatyczne”, który każdy może spróbować:

1. Zawsze wykąp się przed każdą sesją automatycznego pisania. Jest to konieczne nie tylko dla oczyszczenia się z fizycznych nieczystości, jakie mogą przylegać do cia-

¹⁴ J.J. Weed, *Psychic energy. How to change desires into realities*, West Nyack 1970.

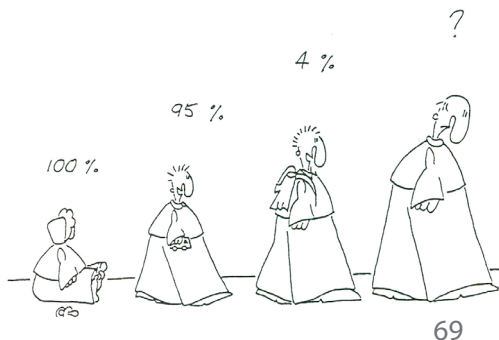
ła, ale również jest to symbol oczyszczenia duchowego, które powinno mieć miejsce przed każdą próbą połączenia się z jakąkolwiek siłą zewnętrzną.

2. Usiądź przy biurku lub stole, gdzie nie będzie Ci nikt przeszkadzał i skoncentruj się.
3. Kiedy zrelaksujesz się fizycznie, uspokoisz emocjonalnie i oczyścisz psychicznie, weź trzy głębokie oddechy, za każdym razem wolno wypuszczając powietrze.
4. Weź pióro lub ołówek do ręki i umieść go na pierwszej linii czystej kartki papieru, którą masz przed sobą, zwracając uwagę, żeby ręka leżała wygodnie i zrelaksuj się.

Po chwili ręka powinna zacząć sama pisać. Jeśli nie, to nie należy się zrażać i za jakiś czas znowu spróbować. Joseph J. Weed twierdzi, że pisanie automatyczne nie jest niczym niezwykłym ani trudnym i że są tysiące książek, dokumentów i raportów napisanych tą metodą.

Kreatywność

Każdy z nas ma niewykorzystane rezerwy kreatywności, do których można nauczyć się docierać i je wykorzystywać. Dzieci rodzą się z wielkimi zdolnościami twórczymi. Albert Einstein miał powiedzieć, że każde dziecko rodzi się jako geniusz. Z wiekiem szybko tracimy jednak te wrodzone zdolności.



Jeśli kreatywność noworodka przyjąć za 100%, to w wieku 2–4 lat zachowujemy 95%, a w wieku 7 lat mamy już tylko 4%.

Cechy nadświadomości

Nadświadomość jest źródłem wszelkiej czystej twórczości, innowacji, intuicji, inspiracji, motywacji, przeczuć, przeblysków geniuszu. Ma dostęp do podświadomości, ale także potrafi rozróżniać dobro i zło (czego podświadomość nie potrafi). Ma też dostęp do informacji poza naszym indywidualnym doświadczeniem, dlatego trudno nam w nią uwierzyć i często ją odrzucamy. Stwierdzono, że przeciętny człowiek ma cztery pomysły rocznie, które zrobiłyby go milionerem, gdyby je wykonał. Często pomysły takie przychodzą z zupełnie nieoczekiwanego źródła.

Nadświadomość odpowiada na wyraźne i zdecydowane żądania i **konkretne** cele. Dostarcza pomysły i energię do wykonania tych celów. Im wyraźniejsze cele, tym lepiej działa. Jest jak gdyby źródłem darmowej energii potrzebnej do wykonania dzieła. Im więcej się jej używa i wierzy w jej możliwości, tym staje się silniejsza. Nieużywana — zanika.

Raz uruchomiona, automatycznie i bez przerwy rozwiązuje każdy problem stojący na przeszkodzie. Dostarcza przy tym niezbędnych lekcji na drodze do osiągnięcia celu, ale warunkiem jest, żeby cel był wyraźny, chociaż może być bardzo odległy. Wielu znanych przywódców i polityków słynie z tego, że od wczesnego dzieciństwa wiedzieli, do czego zmierzają.

Często wydaje się, że droga do celu jest prosta, a nadświadomość prowadzi nas krętymi ścieżkami, a potem okazuje się, że była to najlepsza droga. Dlatego nie należy się zra-

zać niepowodzeniami na drodze do jasno wytyczonego celu i traktować je tylko jako cenną lekcję.

Inną cechą nadświadomości jest to, że przynosi dokładnie to, czego nam potrzeba w najodpowiedniejszym momencie. Czy zdarza Ci się, że jakaś książka mówi do Ciebie: „Kup mnie” i potem okazuje się, że znajdujesz w niej to, czego od dawna szukasz? Albo, nie wiadomo dlaczego, czujesz, że musisz coś zrobić, zadzwonić do kogoś, a potem okazuje się, że to była najwłaściwsza metoda postępowania? W takich przypadkach trzeba działać natychmiast, bo rozwiązanie pochodzące od nadświadomości często ma „datę ważności”.

Działa najlepiej w połączeniu z pełnym zaufaniem i oczekiwaniem. Jeśli coś przychodzi z trudem — to pewnie nie jest to. Właściwe rozwiązania przychodzą lekko i naturalnie. Ważne jest bardzo wyraźne określenie, do czego zmierzamy, a spotka się właściwych ludzi i okoliczności we właściwym czasie.

Nadświadomość działa najlepiej w dwóch sytuacjach: albo pełnej, 100-procentowej koncentracji, albo kiedy świadomość zajęta jest czymś innym. Może być stymulowana przez afirmacje, wizualizację, muzykę, marzenia na jawie, naturalne otoczenie i dźwięki (nad morzem, nad rzeką, w lesie). W rozdziale 8, *Dziwne, ale prawdziwe*, podane są praktyczne techniki docierania do rozwiązań nadświadomych.

Sposoby docierania do nadświadomości wydają się często podobne do metod oddziaływania na podświadomość, co może wynikać z faktu, że do tego JA na górze dotrzeć moż-

na tylko przez to JA z piwnicy. Niezależnie od tego, jak sobie to wyobrażamy, jedno jest pewne, a mianowicie to, że:

Każda myśl, plan, cel lub pomysł przechowywany na stałe w świadomości będzie prędzej czy później zrealizowany.

Ćwiczenia w myśleniu

Niezależnie od wyznania religijnego i naszego stosunku do „nawiedzonych” i sił nadprzyrodzonych, jak jej nie nazywać, nadświadomość czy wyższe ja, czy źródło ludzkiej mądrości, działa dla nas tym lepiej, im więcej rozwijamy swoje siły psychiczne, im więcej myślimy i ćwiczymy się w myśleniu. Następne rozdziały będą dobrą do tego okazją, a po przeczytaniu tej książki nie poprzestawaj na niej w doskonaleniu siebie.

Jeśli Twoje JA nie mieszczą się na trzech poziomach, to zbuduj im wieżowiec i odżywiaj je bez przerwy. Żyjesz w czasach, kiedy wiedza o człowieku i jego potencjale rozwija się w niespotykanym w historii tempie. Nie prześpij okazji!

Na zakończenie tego rozdziału komunikat specjalny do wszystkich poziomów:

Myśl o tym, czego pragniesz, co chcesz, żeby się wydarzyło, a nie o tym, czego nie chcesz.

Rozdział 5

Zasady działania

*Każdy umie cierpieć — to ludziom przychodzi najłatwiej.
Najtrudniejszą i najambitniejszą rzeczą w życiu
jest osiągnąć szczęście.*

Nathaniel Branden,
The psychology of high self-esteem

Niezależnie od religii, jaką wyznajemy i czy jesteśmy przekonani o nadrzędności ducha nad ciałem, czy odwrotnie, oraz na ilu poziomach mieszkają wszystkie nasze JA, umysł człowieka działa według określonych praw, które są coraz lepiej poznawane i rozumiane. Może to nam się podobać lub nie, ale prawa te istnieją i działają, tak jak działają prawa fizyki. Jest bardzo ważne zrozumienie faktu, że praw tych nie możemy zmienić, tak jak nie możemy zmienić praw fizyki.

Prawa te możemy ignorować i udawać, że nie istnieją, albo możemy po prostu ich nie znać, co nie zmienia faktu, że będą one cały czas działały i miały wpływ na nasze życie.

Nieznajomość praw nie zwalnia od odpowiedzialności

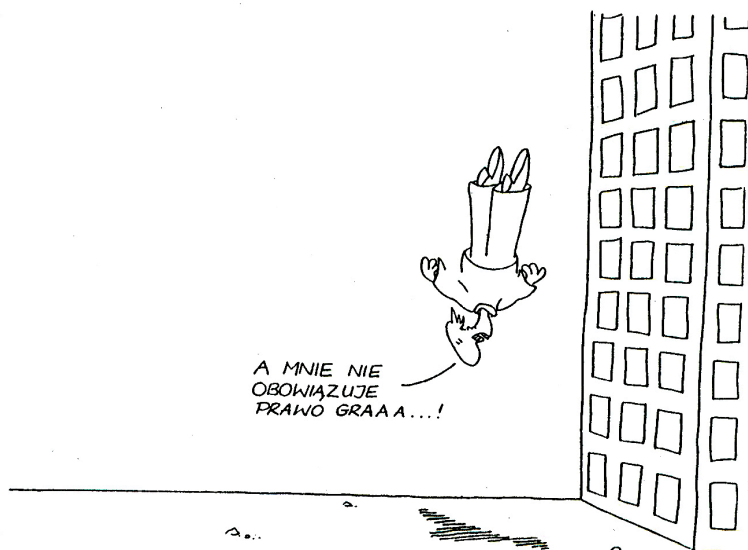
Ignorowanie praw fizyki z reguły kończy się smutno, jak w przypadku pary znajomych z sąsiedniego domu, którzy

co roku ignorowali dwa prawa fizyki naraz — pierwsze, że woda zamarza poniżej zera i drugie, że lód zajmuje większą objętość niż woda. Mimo że w Vancouver zima jest krótka, to woda w rurach na zewnątrz domu zamarza i jeśli jej się w odpowiednim momencie całkowicie z zewnętrznych rur (tych do podlewania kwiatków) nie odprowadzi, to lód tworzy się nie tylko na zewnątrz, ale również powoli przedostaje się do rur wewnątrz domu. Tak więc co roku moi sąsiedzi mieli imponujących rozmiarów fontannę w piwnicy.

Piszę o moich sąsiadach w czasie przeszłym, bo czy to z powodu tych rur, czy też innych praw, które ignorowali, rozwiedli się, wyprowadzili do bloków i słuch o nich zaginął. Są tacy nieszczęśliwi ludzie, którzy wolą nie dostrzegać praw nami rządzących, w nadziei, że uda im się te prawa oszukać. Łatwo ich poznać, bo często poddają w wątpliwość znaczenie takich wartości, jak miłość, prawda, uczciwość, a w dyskusji na ten temat bardzo szybko dochodzą do pytania: „A skąd wiesz, że dwa razy dwa jest cztery?”.



Prawo grawitacji działa niezależnie od tego, czy je znamy i czy w nie wierzymy. Trudno wyobrazić sobie kogoś, kto skoczyłby z wieżowca i nic sobie nie zrobił tylko dlatego, że nie zna lub nie uznaje prawa grawitacji. Podobnie ignorowanie praw rządzących naszym umysłem i psychiką często kończy się „mokrą plamą” w sferze psychicznej.



Kto tego uczy

Niestety tych najważniejszych praw nie uczy się w szkole. Do dzisiaj pamiętam, że Kalinowski walczył na Białorusi, bo to było ulubione pytanie pani od historii. Kiedy o tym mówię, żona dodaje, że bitwa pod Zamą była w 202 roku przed naszą erą. Do dzisiaj wiem, gdzie jest morze Sulu, ale nie przypominam sobie, żeby nas uczono o zasadach

działania naszego umysłu i prawach, jakie nim rządzą, nie mówiąc już o praktycznych konsekwencjach tych praw w życiu.

Czego właściwie uczy się w szkole? Kalinowski Kalinowskim, ale 15 lipca 1410 roku to już święta rzecz — takie daty mogę recytować z pamięci, wyrwany z głębokiego snu — a jednak na pewno nikt się nie zdziwi, jeśli powiem, że żaden z Kanadyjczyków, których znam, nie ma zielonego pojęcia o bitwie pod Grunwaldem, a też sobie w życiu radzą i nawet nieźle im się powodzi!

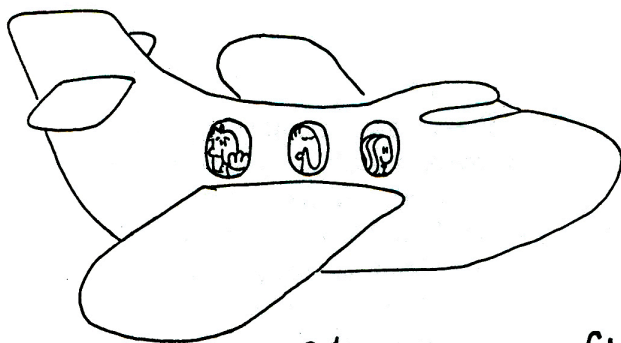
Wiedzą też dobrze, gdzie jest Honolulu, ale nie z lekcji geografii, tylko dlatego, że tam jeżdżą na wakacje. Elementy psychologii są w Kanadzie częścią programu szkolnego. Mnóstwo jest również w szkole zajęć przygotowujących praktycznie do życia.

W Polsce program szkolny jest wyraźnie zaniedbany i nie nadąża za szybko rozwijającą się cywilizacją. Coraz więcej słyszy się o rosnącej liczbie samobójstw wśród młodzieży. Może czas pomyśleć trochę o zmodernizowaniu programu nauczania?

Znajomość praw otwiera nowe możliwości

Jeszcze jeden przykład z prawami fizyki. Daniel Bernoulli¹⁵, żyjący w XVIII wieku, odkrył prawa rządzące przepływem płynów i sformułował równanie, które do dzisiaj znane jest pod jego nazwiskiem. Zrozumienie i praktyczne zastosowanie tych praw zajęło ludziom trochę czasu, ale w efekcie umożliwiło budowę samolotów.

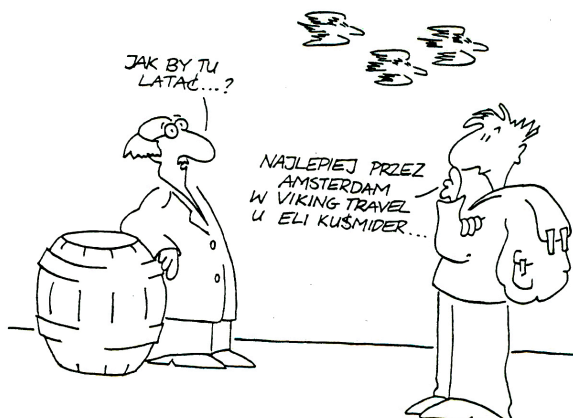
¹⁵ Daniel Bernoulli (1700–1782) — szwajcarski matematyk i fizyk.



$$-\frac{\partial \phi}{\partial t} + \frac{1}{2} v^2 + u + \int \frac{dp}{\rho} = C(t)$$

Latanie przez człowieka w powietrzu, które przez całą historię ludzkości wydawało się niemożliwe, stało się w XX wieku faktem. Zawsze, kiedy wsiałam do samolotu, myślę z podziwem o potędze ludzkiego umysłu.

Samoloty stały się dzisiaj na tyle powszechne, że nikt przy zdrowych zmysłach nie stara się już udowodnić, że latanie jest niemożliwe, a raczej zastanawia się, w której firmie lotniczej może dostać tańszy bilet.



Wiadomo, że prawa fizyki nie zmieniały się przez całe wieki, tylko zmieniała się nasza o nich wiedza. Rzeczy, które do tej pory wydawały się niemożliwe, stają się rzeczywistością i w zasadniczy sposób zmieniają jakość naszego życia. Jest to bardzo istotna analogia. Poznanie praw rządzących umysłem człowieka może w **zasadniczy sposób zmienić jakość naszego życia**.

Źródło sterowania

Psychologowie twierdzą, że jednym z ważniejszych czynników decydujących o zadowoleniu z życia jest **położenie źródła sterowania**.

Chodzi tutaj o wewnętrzne przekonanie o tym, kto lub co decyduje o naszym losie. Nie jest przy tym istotne, czy jest to oparte, w mniejszym lub większym stopniu, na faktach. O położeniu źródła sterowania decyduje tylko nasze odczucie, które może, ale nie musi być oparte na faktach. Istotne jest tylko, jak my interpretujemy otaczającą nas rzeczywistość i kogo czynimy odpowiedzialnym za to, co się z nami dzieje.

Ocenia się, że w kulturze amerykańskiej około 75% ludzi należy do grupy „sterowanej z zewnątrz”, a tylko co czwarty człowiek jest „sterowany od wewnątrz”. Jeśli np. zapytamy kogoś, dlaczego się źle czuje, a on na to odpowie:

- ☞ bo mi szef nawymyślał,
- ☞ bo ludzie mnie nie lubią,
- ☞ bo mnie żona zdradza,
- ☞ bo nie mam szczęścia,

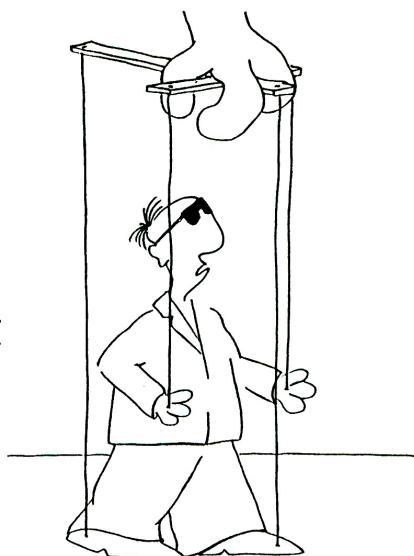
to jest to typowy człowiek „zewnątrznie sterowany”. Również w wypadku pozytywnych odpowiedzi na pytanie, dlaczego ktoś się dobrze czuje:

- ☞ bo mnie szef pochwalił,
- ☞ bo mnie ludzie lubią,
- ☞ bo mam wierną żonę,
- ☞ bo mam szczęście,

mamy ciągle do czynienia z człowiekiem „zewnątrznie sterowanym”, dlatego że swoje samopoczucie uzależnia od czynników zewnętrznych.

Podejrzewam, że w polskiej kulturze jest więcej ludzi zewnątrznie sterowanych niż w amerykańskiej, może nawet blisko 100%. Dopatrywanie się przyczyn tego, co się z nami dzieje, w czynnikach zewnętrznych, jest w Polsce powszechne.

STEROWANY
Z ZEWNĄTRZ



Pamiętam, kiedy w 1990 roku miałem pierwszy wykład na temat osiągania sukcesu, wstał jeden ze słuchaczy i zaczynając od słów: „Czy pan zdaje sobie sprawę...”, przytoczył cały szereg faktów historycznych, obszernie uzasadniając, dlaczego osiągnięcie w Polsce sukcesu jest niemożliwe. Tak jak gdyby fakty, że „nas w Jałcie alianci sprzedali” i że „środowisko jest zanieczyszczone jak jasna cholera” miały jakikolwiek wpływ na prawa rządzące umysłem człowieka i uniemożliwiały poszczególnym ludziom osiągnięcie tego, do czego dążą.

Przeniesienie źródła sterowania do wewnątrz, czyli przekonanie, że to my sami jesteśmy odpowiedzialni za to, jak się czujemy, nie jest często spotykane. Rzadko kto powie np., że źle się czuje, bo:

- ☞ za bardzo się przejmuję szefem,
- ☞ niepotrzebnie przejmuję się tym, co ludzie o mnie mówią,
- ☞ zrobiłem się zazdrosny,
- ☞ nie osiągnąłem tego, co chciałem,

albo że dobrze się czuje, bo:

- ☞ wybrałem sobie pracę, z której jestem zadowolony,
- ☞ umiem postępować z ludźmi,
- ☞ w ciągu lat doprowadziłem moje małżeństwo do perfekcji,
- ☞ planuję, co chcę, i osiągam to.

Dawno już zauważono, że nawet częściowe pozbawienie człowieka kontroli nad tym, co się z nim dzieje, jest psychicznie bardzo trudne do zaakceptowania. Dlatego kara więzienia przetrwała przez całe wieki jako, jak do tej pory,

najskuteczniejszy środek na przestępców. Dobrowolne pozabawianie się kontroli przez ludzi „zewnątrznie sterowanych”, jest jak gdyby dobrowolnym zamykaniem się w psychologicznym więzieniu. Okazuje się, że tylko nieliczni „wewnętrznie sterowani” są na psychologicznej wolności, a reszta siedzi!



Prawo kontroli

Skutki wynikające z położenia źródła sterowania sformułował Brian Tracy jako prawo kontroli. Jest to jedno z najbardziej fundamentalnych praw umysłowych. Mówi ono:

Nasze samopoczucie i potencjał życiowy zależą wprost proporcjonalnie od stopnia, w jakim czujemy, że kierujemy i mamy wpływ na nasze życie i emocje.

Doktor Wayne Dyer w książce *Pokochaj siebie* (*Your erroneous zones*)¹⁶ podaje doskonały i bardzo prosty przykład, jak można zasadniczo zmienić życie człowieka wyłącznie przez zmianę programowania z „zewnątrznego” na „wewnętrzne”. Jego pacjentka, Barbara, cierpiąca na otyłość, zdecydowała się na terapię psychologiczną jako ostatnią deskę ratunku, kiedy żadne diety, pigułki, lekarze, a nawet astrologia nie pomagały.

Kiedy zaczęliśmy omawiać jej otyłość, powiedziała, że zawsze miała nadwagę z powodu zaburzeń metabolicznych, a również dlatego, że matka zmuszała ją w dzieciństwie do jedzenia. Teraz problem nie ustawał, bo mąż ją zaniedbywał, a dzieci zupełnie się z nią nie liczyły.

Z jej wyjaśnień wynikało wyraźnie, że to matka, mąż, dzieci, a nawet jej własne ciało spiskowało przeciwko niej. Nie przyszło jej do głowy, że cokolwiek zależało od niej. Dopiero po kilku tygodniach zrozumiała, jak bardzo jej los zależał od niej, a nie od innych, że po prostu za dużo jadła, często więcej, niż miała na to ochotę i że za mało uprawiała sportu. Postanowiła zmienić nawyki jedzeniowe za pomocą samodyscypliny. Nauczyła się np. w chwilach załamania, zamiast ciastkiem, nagradzać się myślami o swojej wewnętrznej mocy duchowej.

Zamiast zwać winę na męża i dzieci, że źle ją traktują, przez co zmuszają ją do szukania pociechy w jedzeniu, zdała sobie sprawę, że latami grała rolę męczennika, praktycznie dopraszając się o takie traktowanie. Z chwilą kiedy zaczęła się domagać lepszego traktowania, zauważyła, że ro-

¹⁶ W. Dyer, *Pokochaj siebie*, Poznań 1994.

dzina bardzo to dobrze przyjęła i zamiast szukać ukojenia w jedzeniu, znalazła zadowolenie w stosunkach rodzinnych opartych na wzajemnym respekcie i miłości.

Zrozumiała, że to ona kieruje swoim życiem i przestała ślepo słuchać rad matki. Ograniczyła widywanie się z nią do spotkań, na które autentycznie miała ochotę, dzięki czemu również ich stosunki się znacznie poprawiły. Odkryła, że nie musi jeść tego ciastka tylko dlatego, że matka uważa, że powinna.

Barbara zrozumiała wreszcie, że terapia nie miała żadnego wpływu na jej otoczenie zewnętrzne. Ja jej nie mogłem zmienić. To ona sama musiała się zmienić. Zajęło to trochę czasu i wymagało wysiłku, ale stopniowo Barbara zastąpiła zewnętrzne przymusy własnym standardem wewnętrznym. Dziś jest nie tylko szczuplejsza, ale i szczęśliwsza. Wie, że to nie mąż, nie dzieci, nie matka i nie gwiazdy są odpowiedzialne za jej szczęście. Wie, że to ona, bo teraz ona panuje nad swoim umysłem.

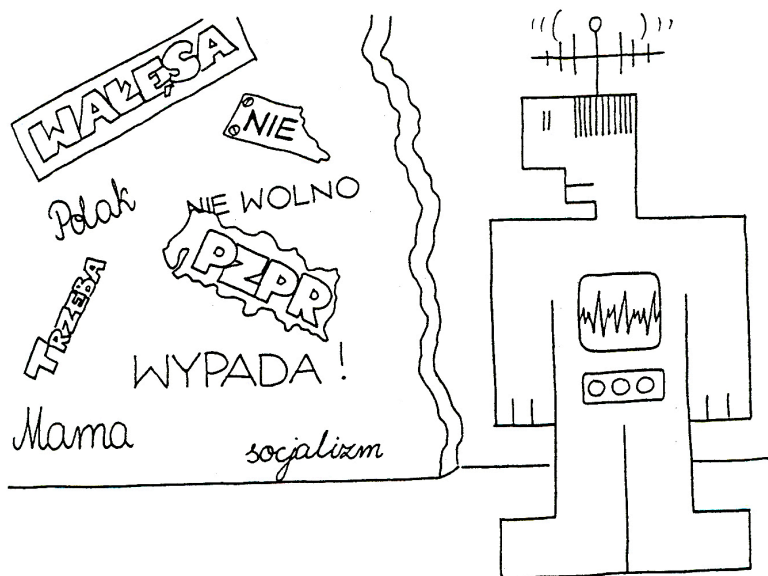
Im bardziej potrafimy przenieść źródło sterowania z zewnątrz do wewnątrz, tym lepiej się czujemy, tym większą mamy kontrolę nad własnym postępowaniem i tym więcej możemy osiągnąć. Fataliści, determiniści i ludzie, którzy wierzą, że szczęście to przypadek, należą do grupy „zewnętrznie sterowanych” i dlatego często są bardzo nieszczęśliwi i niewiele osiągają. Umiejętność przeprogramowania się na „wewnętrzne sterowanie” to jeden z elementów „przejęcia władzy”, o którym będzie szerzej mowa w następnym rozdziale.

przyCZYNY

Już Sokrates zauważył, że nic nie dzieje się przypadkiem. Prawo skutku i przyczyny bardzo prosto mówi, że:

Każdy skutek ma swoją przyczynę.

Nawet jeśli nie znamy przyczyny, to wcale nie znaczy, że jej nie ma. Przez długi czas np. ludzie nie znali przyczyny chorób i zasad ich przenoszenia, dlatego beznadziejnie, tysiącami umierali w epidemiach. Dopiero odkrycie bakterii i wirusów, czyli **przyczyny**, pozwoliło opanować problem za pomocą lekarstw, szczepionek i przestrzegania higieny.



Jeśli chcemy cokolwiek zmienić, opanować choroby, czuć się szczęśliwi, albo po prostu dużo zarabiać, musimy **zi-**

dentyfikować przyczyny. Od czego zależy to, co się z nami dzieje? Przysłowie mówi: „Jak sobie pościelesz, tak się wyśpisz”. To, co nas w życiu spotyka, na pewno zależy od tego, co robimy, czyli od naszych czynów. A od czego zależą czyny? W języku polskim ma to nawet odbicie w źródłosłowie:

CZYNY mają przyCZYNY.

Jedną z trudniejszych do zaakceptowania przez człowieka prawd jest fakt, że nasz świat, tak jak go odbieramy, jest wynikiem naszych myśli. Myśl jest przyczyną wszystkiego, co się z nami dzieje. To nasze myśli i uczucia decydują o tym, co robimy, a co za tym idzie, co osiągamy w życiu. Nie jesteśmy robotami sterowanymi z zewnątrz, chociaż często wygodnie jest tak się zachowywać.

Myśli jako przyczyna

Im bardziej potrafimy panować nad swoimi myślami i uczuciami, tym więcej mamy wpływu na nasze życie, tym więcej decydujemy o tym, co się z nami dzieje. Równocześnie, przenosząc źródło sterowania z zewnątrz do wewnątrz, zgodnie z prawem kontroli, polepszamy nasze samopoczucie i potencjał życiowy. Stajemy się w ten sposób „architektami własnej przyszłości”.

Nasze wewnętrzne nastawienie umysłu, czyli postawa wobec życia, w dużej mierze determinuje rezultaty naszych działań i współżycia z innymi.

„Jak sobie pościelesz...” idzie tutaj dalej, bo sięga do myśli, które poprzedzają jakiekolwiek działanie. John Kehoe,

autor książki *Potęga umysłu (Mind power)*¹⁷ stawia myśli na pierwszym miejscu jako główną siłę sprawczą. Mimo że niematerialne myśli są taką samą rzeczywistością, jak otaczający nas świat materialny. Myśli to nie takie „fu bzdziu”, tylko prawdziwa siła!

Kto nam wkłada myśli do głowy

Skąd się biorą myśli w naszej głowie? Kto je tam wkłada? Wygodnie byłoby powiedzieć, że Pan Bóg — i spokój, ale nie z nami takie numery... Wiadomo, że Pan Bóg dał człowiekowi wolną wolę i się do jego myśli nie wtrąca! Przeciwnie, wyraźnie czyni człowieka odpowiedzialnym za skutki swoich pomysłów. Nie znam religii ani systemu społecznego, w którym normalny człowiek mógłby wykręcić się od odpowiedzialności stwierdzeniem: „Bóg mi kazał zamordować tego człowieka” albo „Tak mi się akurat myśli ułożyły, więc to nie moja wina”.

Kto tam te myśli wkłada? Jeśli uznamy, że nie wiadomo kto, to umysł można porównać do nieuprawianego ogrodu: chwasty rosną same! Jeśli chcemy, żeby nasz umysł był jak ładny ogród, to musimy



¹⁷ J. Kehoe, *Mind power: into the 21st century*, Vancouver 1997.

wziąć na siebie rolę ogrodnika, musimy przyjąć odpowiedzialność za nasze myśli i pielęgnować tylko te, które chcemy mieć w głowie. Jeśli nie przejmujemy świadomej kontroli nad zawartością umysłu, to będziemy mieli w naszym ogrodzie albo czyjeś kwiaty, albo wręcz chwasty, które rosną same i nawet ich nie trzeba podlewać.

Ładne kwiatki, ale czy nasze?

Chętnych do sadzenia kwiatków w naszych ogródkach nie brak. Łatwo to zauważyć, kiedy zapytać dzieci o reklamy telewizyjne — często potrafią je recytować bez zająknięcia. To jest większe niebezpieczeństwo, niż myślimy! O kim pomyślisz, kiedy powiem, że „usta słodsze miał od malin”? (Jeśli nie wiesz, o co chodzi, to gratuluję młodego wieku i uniknięcia koszmarów epoki stalinowskiej oraz wyjaśniam, że „z nami był marszałek Stalin, co usta słodsze ma od malin”).

Albo kto zasiał takie kwiatki w naszych głowach:

- ☞ Nie można zostać bogatym uczciwą drogą.
- ☞ Białe wino do ryby.
- ☞ Oparzenie najlepiej posmarować masłem.
- ☞ Kobiety są mniej inteligentne niż mężczyźni.
- ☞ Czy się stoi, czy się leży...
- ☞ Jasnego garnituru nie wkłada się wieczorem.
- ☞ Jednostka jest po to, żeby służyć społeczeństwu.
- ☞ Białe kłamstwa są nieuniknione, a nawet potrzebne.

Miliony myśli, które zapisane są w naszych głowach, kiedyś i jakoś się tam dostały. To my decydujemy, jakie my-

śli będziemy przechowywać, a przede wszystkim, czy będą one nasze, czy też kogoś innego. Myśli te wymagają stałej pielęgnacji i opieki.

Mój ogród

Wielu ludzi nie dba o „swój ogród”. Po skończeniu szkoły statystyczny Amerykanin czyta mniej niż jedną książkę rocznie (i to jeszcze pewnie wliczając w to książki kucharskie). Osobiście byłem zaszokowany, kiedy dowiedziałem się, że co piąty Kanadyjczyk nie potrafi czytać. Myślę, że w Polsce rzecz wygląda lepiej, dzięki tzw. „emigracji wewnętrznej”, kiedy wielu ludzi niezadowolonych z ustroju, przez lata „ładowało swoje akumulatory” wiedzą. Daje to bardzo optymistyczne prognozy dla rozwoju Polski, jeśli tylko nie pozwolimy zasiać w tych umysłach „pokrzyw zwątpienia”.

W Kanadzie miałem wielokrotnie okazję przekonać się na własne oczy, jak te „ogródki” wyglądają. Wielu moich studentów uczących się programowania komputerów ma poważne kłopoty ze zrozumieniem takich pojęć, jak podniesienie liczby do trzeciej potęgi albo wyliczenie odsetek od kapitału. Kiedyś po egzaminie jeden ze studentów autentycznie skarżył się, że napisanie programu drukującego tabliczkę mnożenia było „matematyczną szaradą”, której nie był w stanie zrozumieć.



W sklepach nie dodaje się do siebie dwóch liczb bez kalkulatora, a już wyliczenie 10% od czegoś w pamięci to zadanie nie do wykonania. Doszło do tego, że kiedyś sprzedawczyni poprosiła swojego szefa o pomoc, bo nie umiała dać sobie rady z wyliczeniem, ile powinniśmy zapłacić za dwie sztuki czegoś, co sprzedawali za pół ceny!

Cegła waży kilo i pół cegły...

Przypadek

Również prawdziwe jest „prawo przypadku”:

Im więcej w życiu zdajemy się na przypadek, tym mniej osiągamy.

Większość ludzi nie planuje życia, bo uważa, że świat jest zbiorem przypadkowych wydarzeń. W teorii sukcesu bardzo popularne stało się powiedzenie: „failing to plan = planning to fail”, co dla oddania gry słów można przetłumaczyć:

zaniedbanie planowania = planowanie zaniedbania,
czyli że przez nieplanowanie planuje się niepowodzenie.

Ludzie, którzy nie wierzą w prawo skutku i przyczyny, są przekonani, że są kierowani z zewnątrz. Dlatego nie są w stanie kierować swoim życiem, a co za tym idzie — są nieszczęśliwi. Są to „ofiary własnego życia”.

Wiara

Dużo mądrości zawarte jest w powiedzeniu, że wiara czyni cuda. Psychologowie dawno już zauważyli, że:

***W cokolwiek z przekonaniem i uczuciem
wierzmy, staje się naszą rzeczywistością.***

Znajoma w Fort McMurray opowiadała mi kiedyś, że zaraz po ślubie bardzo chciała mieć dziecko i wkrótce była przekonana, że jest w ciąży. Wystąpiły wszystkie fizyczne objawy, z nudnościami włącznie, dzięki którym nie miała już żadnych wątpliwości. Po kilku miesiącach, kiedy ciąża była już dobrze zaawansowana, poszła do



lekarza i dopiero wtedy okazało się, że nic tam w środku nie było. Przypadki urojonej ciąży znane są w medycynie i są zadziwiającym przykładem, jak pracuje umysł człowieka — nawet reakcje fizyczne organizmu, takie jak wydzielanie hormonów, mogą podporządkować się naszym głębokim przekonaniom.

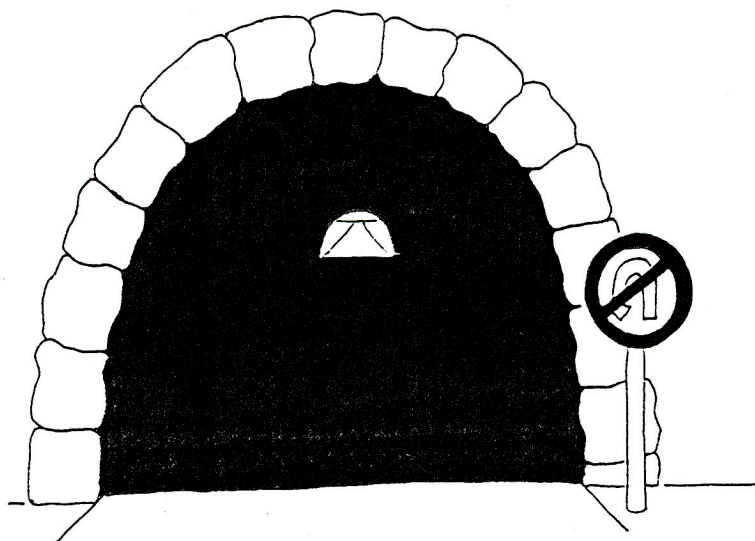
Zasada ta obowiązuje „na dobre i na złe”. Wiara w sukces może pomóc, tak samo jak wiara w niepowodzenie może zaszkodzić. Nasze przekonania mogą nam pomagać lub szkodzić.

Tunelowa wizja

Przekonania są często jak tunel, który zasłania cały świat dookoła.

W latach 80. w Albercie, prowincji, w której wtedy mieszkaliśmy, głośny był proces sądowy przeciwko nauczycielowi, który nazywał się James Keegstra. Uważał, że masowa eksterminacja Żydów w czasie wojny to nieprawda. Obozy

koncentracyjne według niego nie istniały, a była to tylko zręcznie zmontowana propaganda żydowska. Z zainteresowaniem śledziłem całą historię, a Keegstra miał takie argumenty, że omal nie zacząłem się zastanawiać, czy ta „ściana śmierci”, pod którą składałem przyrzeczenie harcerskie, to tylko atrapa. Tylko że wtedy mój teść, który miał numer wytatuowany na przedramieniu, musiałby też być z nimi w zмовie.



Do procesu sądowego doszło dlatego, że wprowadzie w Kanadzie ludzie wierzą w różne absurdalne rzeczy i nikt ich za to nie sędzi, ale tu w grę wchodziła młodzież szkolna, którą swoich teorii zaczął nauczać. Żadne dowody rzeczowe nie były w stanie go przekonać. Na wszystko umiał znaleźć wytłumaczenie. Człowiek niewątpliwie inteligentny i wy-

kształcony, nie dopuszczał do swojego umysłu żadnych informacji, które nie były w zgodzie z jego wierzeniem. Typowa „tunelowa wizja”.

Samoograniczające przekonania

Jak bardzo nasze samoograniczające przekonania mogą nam szkodzić, dobrze ilustruje opisany przez psychologów przykład studenta w Stanach Zjednoczonych, który w szkole był bardzo dobrym uczniem, ale studia nie szły mu na tyle, że po pierwszym semestrze zaproszono go na specjalną rozmowę. Okazało się, że na początku roku wszyscy studenci byli poddani tzw. testowi S.A.T., którego celem jest określenie zdolności uczenia się. „Nie możecie się dziwić, że mi studia nie idą” — powiedział — „bo mój wynik z S.A.T. jest tylko 98. Po prostu nie mam zdolności”. Był przy tym przekonany, że zmierzono mu iloraz inteligencji, który na poziomie 98 oznacza zdolności poniżej średniej. Kiedy wyjaśniono mu, że to nie był iloraz inteligencji, że wynik 98 jest w procentach i oznacza, że zalicza się do grupy 2% najzdolniejszych studentów, natychmiast zabrał się do roboty i od tej pory miał doskonałe wyniki.

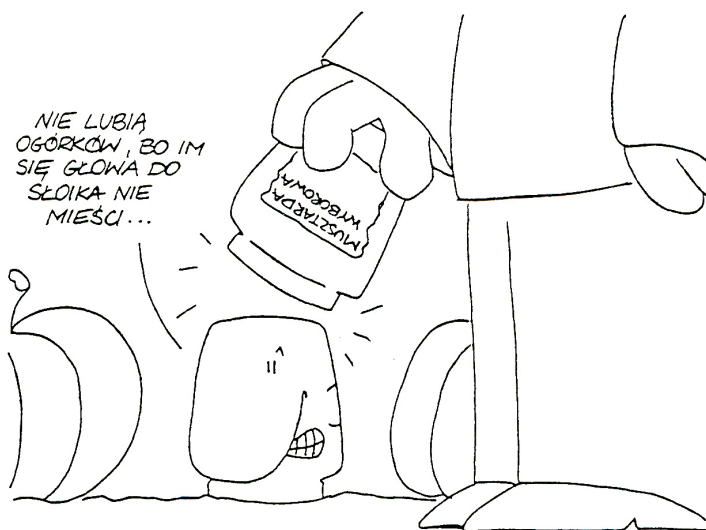
Nasze przekonania i intensywność, z jaką w nie wierzymy, determinują, do czego w życiu dochodzimy.

Większość ludzi ma możliwości wielkich osiągnięć, a nie osiąga ich głównie dlatego, że nie wierzy, że to jest możliwe. Nasze życie jest często odbiciem przekonań, jakie mamy. Mówią: „**Walcz o swoje przekonania, a będą twoje**”. Bogaci stają się jeszcze bogatsi, bo myślą o bogactwie i wierzą, że są i będą bogaci. Ludzie biedni są biedni, bo bieda

jest tym, o czym głównie myślą. Jak mówi Jan Pietrzak, w Ameryce bezrobocie w niektórych rodzinach przechodzi z pokolenia na pokolenie, przez całe generacje. Czy ci ludzie nie są zdolni? Na pewno nie, ale ich myśli koncentrują się na bezrobociu, ich model życia tak wygląda.

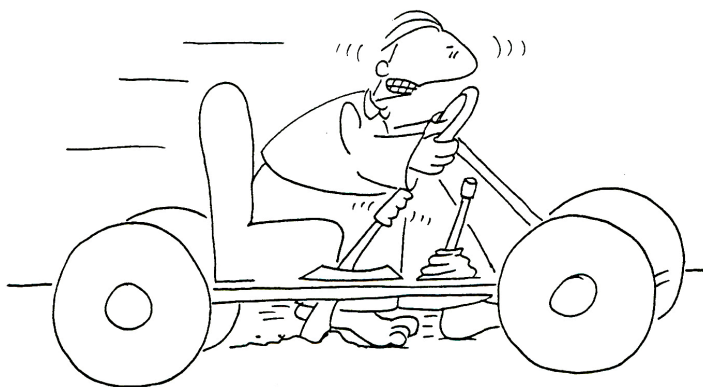
Kto nas ogranicza

Earl Nightingale podaje przykład farmera, który zasiał dynie i dla zabawy przykrył jedną z nich słoikiem o wyszukanym kształcie. Dynia rosła, aż wypełniła najdrobniejsze zakamarki słoika. Kiedy przyszedł czas zbiorów, farmer zbił słoik, a znajomi zachodzili w głowę, skąd ta jedna dynia ma taki dziwny kształt. Czy wokół nas ktoś nie założył takiego słoika, tak że możemy rozwijać się tylko do pewnej granicy? A może sami dobrowolnie te ograniczenia na siebie nakładamy?



Pamiętam, jak jeszcze będąc na studiach, zrobiłem prawo jazdy, bo była okazja, ale nie jeździłem samochodem z tej prostej przyczyny, że go nie miałem. Kiedy moja siostra kupiła wreszcie małego fiata, miałem okazję popisać się swoimi umiejętnościami. Na wszelki wypadek koleżanka siostry jechała za mną drugim samochodem. Jedziemy, wszystko pięknie, ale w pewnym momencie widzę w lusterku, że koleżanka macha mi ręką. Zatrzymałem samochód, ona też się zatrzymała. Wysiadam, idę do niej: „Co się stało?”. A ona mówi, że nic, wszystko dobrze, tylko tak mi po prostu machała.

No to jedziemy dalej, ale już trochę jakby jestem speszony. Po wrzuceniu jedynki samochód gaśnie. Mówię sobie: „Spokojnie”. Jeszcze raz, znowu gaśnie. Za trzecim razem ruszam na jedynce. Wrzucam dwójkę — znowu gaśnie. Robię się coraz bardziej nerwowy, ale nie załamuję się. Wreszcie jadę na trójce. Dziwnie ciężko się jakoś jedzie...



Jak się później okazało, nawyki miałem od początku aż za dobre — wysiadając, odruchowo zaciągnąłem ręczny ha-

mulec, tylko go potem zapomniałem zwolnić i pół Łodzi przejechałem na ręcznym hamulcu!

Podobnie jest z samoograniczającymi wierzeniami — można z nimi żyć i można nawet nie zauważyć, że nas hamują. Trochę ciężko się tylko jedzie. **Wielu ludzi żyje z „zaciągniętym ręcznym hamulcem”**. Następnym razem, kiedy ktoś Ci się będzie skarżył, że mu się ciężko żyje, przyjrzyj się, gdzie ma zaciągnięty ręczny hamulec.

„Dobra” pamięć

Wielu nauczycieli sukcesu przytacza historię o tresowaniu słoni w Afryce, która jest rzeczywiście bardzo obrazowa. Kiedy słoń jest młody, zakładają mu na nogę solidną linę i przywiązują do grubego drzewa. Słoń szarpie się i szarpie, ale po pewnym czasie uczy się, że nie da rady zerwać liny i przestaje próbować. W ten sposób został zaprogramowany. Lina na nodze znaczy, że jest przywiązany i nie może oddalić się od drzewa dalej niż ta na to pozwala. Wystarczy takiemu słoniowi, kiedy dorośnie, założyć małą linkę na nogę i przywiązać do jakiegokolwiek drzewka, a nie będzie nawet próbował się wyswobodzić. Mimo że jednym szarpnięciem swojej słoniowej nogi mógłby zerwać linę i połamać drzewo, nie robi tego, bo „dobra” pamięć z dzieciństwa mówi mu, że nie ma sensu próbować.

My też mamy „dobrą” pamięć. Często jakieś porażki z dzieciństwa obezwładniają nas na całe życie. „Nie mogę”, „muszę” i „nie potrafię” wbite nam do głowy na dobre. Czy zadajemy sobie trud, żeby sprawdzić nasze samoograniczające przekonania?



Przez odblokowanie samoograniczających przekonań można zasadniczo zmienić swoje życie.

Hamulec może się zerwać

Pamiętam, że w szkole nie umiałem tańczyć walca. Na zabawach, jak tylko usłyszałem charakterystyczne szuranie nogami, uciekałem z sali gimnastycznej. Byłem głęboko przekonany, że nie jestem w stanie nauczyć się walca i wszelkie próby kończyły się niepowodzeniem. Po prostu uważałem, że moje nogi i budowa ciała na to nie pozwalały. Kiedy na studiach poznałem moją przyszłą żonę, przy pierwszej okazji tańca nie dało się oczywiście uniknąć walca. Ambitny byłem taki, że za żadne skarby nie chciałem się przyznać do mojej ułomności, więc przyparty do muru, postanowiłem raczej umrzeć na parkiecie, niż jej o tym powiedzieć. Tutaj stał się cud, bo oto nagle okazało się, że

umiem tańczyć walca. Mój ręczny hamulec po prostu się zerwał! Od tej pory tańczę walca z przyjemnością.

Dla dobra sprawy

Walc walcem, ale krakowiaka i to publicznie, to już w życiu bym nie zatańczył! I to wierzenie okazało się nieprawdą, kiedy w 1985 roku w Fort McMurray nasza mała grupka Polaków postanowiła reprezentować Polskę wobec całego 35-tysięcznego miasta. Dla dobra sprawy nagle poczułem się dobrym tancerzem i nie było problemów. Sprowadziliśmy oryginalne kostiumy krakowskie. Przez blisko rok ćwiczyliśmy pod kierunkiem dobrego nauczyciela z Edmonton i tańczyliśmy prawie jak Mazowsze. Wystąpiliśmy kilka razy, występy były transmitowane przez telewizję, a nawet moje zdjęcie w czapce z pawim piórem ozdabiało przez rok lokalny informator turystyczny.

Sam zwolnij swój hamulec

Każdy z nas ma przekonania o sobie lub o otaczającym go świecie, które nie są prawdziwe. Dopiero bardzo silna motywacja w sytuacjach krytycznych może je zmienić. Ludzie sukcesu, którzy o tym wiedzą, stale pracują nad swoimi przekonaniami i **systematycznie usuwają samoograniczające wierzenia ze swojego repertuaru.**

Kiedykolwiek wypowiadamy jakieś stwierdzenie, do innych lub szczególnie w nieustającym dialogu z samym sobą, zastanówmy się, czy to nie jest przypadkiem samoograniczające przekonanie.

Prawo oczekiwania

Czegokolwiek z przekonaniem oczekujemy, staje się to naszą samospełniającą przepowiednią.

W czasie wojny wróżka przepowiedziała mojej mamie, że będzie miała troje dzieci i że drugi raz wyjdzie za mąż. Pamiętam, że wróżba ta była często, niby w żartach, w domu opowiadana. Mam szczęście być tym trzecim dzieckiem i ani jednego więcej rodzice nie mieli. Po śmierci ojca, mając prawie 70 lat, mama wyszła drugi raz za mąż, zupełnie bez sensu, bo natychmiast się rozwiodła. Czy wróżka miała zdolność przepowiadania przyszłości, czy też zasiała w umyśle mojej mamy pewien plan życiowy?

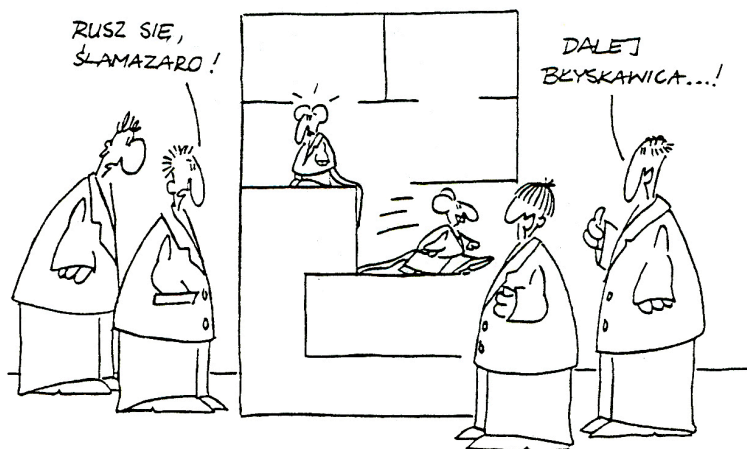
„Tereska się boi pieska” zdaje się być niewinnym wierszykiem, ale moja siostra, Teresa, panicznie bała się psów. Tak się składa, że moja żona, Teresa, też boi się psów. Są ludzie, którzy zawsze w listopadzie mają grypę — tak jakby bakterie czekały cierpliwie na listopad i hyc — „a nie mówiłem?” — jest grypa.

Czy widząc czarnego kota, **oczekujesz** nieszczęścia? Jeśli tak, to zgodnie z prawem oczekiwania, możesz nieszczęścia naprawdę oczekiwać! Mówią, że **jeśli wierzysz, że coś potrafisz, albo jeśli wierzysz, że nie potrafisz, to w obu przypadkach masz rację**. Umysły nasze w zadziwiający sposób powodują, że zdarzenia, których oczekujemy, spełniają się. Od nas tylko zależy, czy oczekiwać będziemy pozytywnych, czy negatywnych zdarzeń.

Tajemnica polega na tym, żeby zawsze oczekiwać czego chcemy, a nie czego nie chcemy.

Genialne szczury

„Jeśli prawo oczekiwania jest prawdziwe, to dlaczego nie sprawdzić go na szczurach?” — mógłby ktoś zażartować. Okazuje się, że to nie żarty, bo na Harvardzie dokładnie taki eksperyment wykonano. Trzy grupy studentów trenowały trzy grupy szczurów w przechodzeniu przez labirynt. Mierzono przy tym, jak szybko szczury uczyły się znajdować najkrótszą drogę przez labirynt do pożywienia.



Pierwszej grupie studentów dano grupę szczurów, które określono jako „genialne”. Miały one mieć wyjątkowe zdolności uczenia się. Druga grupa studentów otrzymała szczury „przeciętne”, a trzecia — szczury „niedorozwinięte umysłowo”.

W czasie eksperymentu obserwowano nie tylko szczury, ale przede wszystkim studentów, którzy je trenowali. Za-

uważano, że studenci uczący szczury „głupie” komentowali ich wysiłki przejścia przez labirynt takimi stwierdzeniami, jak: „No, gdzie ty, idioto, wchodzisz”, „Rusz się, ślamazaro”, „Och, ty przygłupie” itd. Natomiast opiekunowie „genialnych” szczurów gładzili je i zachęcali, używając przydomków w rodzaju „błyskawica”, „Einstein” czy „szybki Gonzales”.

Rzeczywiście, wyniki w trzech grupach były wyraźnie różne: najszybciej uczyły się szczury „genialne”, potem te „normalne”, a najgorzej wypadły szczury „głupie”. Co w tym dziwnego? Przede wszystkim to, że tak naprawdę wszystkie szczury były jednakowe, a to tylko studentów poinformowano, że mają one różne zdolności. Jediną różnicą między trzema grupami były **oczekiwania trenerów**.

Genialni uczniowie

Również na Harvardzie zrobiono inny eksperyment, tym razem w dużej szkole. Na początku roku zaproszono trzech nauczycieli i pogratulowano im, że zostali wyróżnieni jako trzej najlepsi nauczyciele w całej szkole i w związku z tym zostali zaproszeni do udziału w specjalnym eksperymencie. W nadchodzącym roku szkolnym przydzielono im trzy specjalne klasy, składające się z wyselekcjonowanych, wybitnych uczniów. Aby uniknąć protestów rodziców, cała sprawa miała być utrzymana w ścisłej tajemnicy.

Trzej wybrani nauczyciele mieli znakomity rok. Stwierdzili, że praca z tymi specjalnymi uczniami była prawdziwą przyjemnością, ich podopieczni „rwali się wprost do nauki”. Nauczyciele też chętnie poświęcali im więcej czasu. Były to nie tylko ich odczucia, bo obiektywnie te trzy wy-

brane klasy osiągnęły najlepsze wyniki, nie tylko w szkole, ale i w całym okręgu.

Jakież było zdziwienie trzech nauczycieli, kiedy na koniec roku dowiedzieli się od eksperymentatorów, że ich uczniowie naprawdę nie byli wcale specjalnie wyselekcjonowani, a po prostu były to trzy przeciętne klasy. „Trudno w to uwierzyć” — stwierdzili — „ale to znaczy, że te wspaniałe wyniki osiągnięte zostały dzięki nam — najlepszym nauczycielom w szkole”. Okazało się, że i tym razem wprowadzono ich w błąd — ich nazwiska na początku roku zostały po prostu wyciągnięte z kapelusza. Tylko **oczekiwania** tych trzech nauczycieli były inne niż pozostałych.

Oczekiwanie powodzenia

Rodzice **oczekują** różnych rzeczy od swoich dzieci, szefowie od pracowników, nauczyciele od uczniów, uczniowie od nauczycieli. My **oczekujemy** różnych rzeczy od innych ludzi, ale najważniejsze są **nasze oczekiwania w stosunku do samych siebie!**

Zawsze oczekuj od siebie jak najlepszego.

Pozytywne oczekiwanie od samego siebie ma o wiele większy wpływ na nasze życie, niż myślimy. Jedną z najbardziej charakterystycznych cech ludzi sukcesu jest **oczekiwanie powodzenia**. Ci ludzie z góry wyobrażają sobie pomyślny wynik i nie dopuszczają myśli o niepowodzeniu.

Odwrotny paranoik

Paranoicy to ludzie, którzy cierpią na urojony i zwykle duży lęk przed czymś lub przed kimś. W każdym wydarzeniu wi-

dzą potwierdzenie swojego lęku. Kiedyś na basenie w saunie zagadał do mnie człowiek, którego często tam widuję. Smutny dosyć, nigdy się nie uśmiecha i jest małomówny, ale wygląda całkiem normalnie. Od słowa do słowa, zaczął mi opowiadać, jakie to straszne rzeczy mają się z nami wydarzyć, jakie demony już jadą do Vancouver i skąd, jakie centaury i kiedy zaatakują (a nazywał je wszystkie po imieniu). Z początku myślałem, że żartuje i zacząłem się uśmiechać, ale szybko zorientowałem się, że mówił to całkiem serio. W jego wyobraźni wszystko dookoła czekało tylko na to, żeby go zniszczyć.

Brian Tracy proponuje odwrócić sytuację i zostać „odwrotnym paranoikiem”. Czy można w każdej sytuacji widzieć same pozytywne rzeczy? Wyobrażać sobie, że cały świat „spiskuje”, żeby nam się **udało** i w każdym wydarzeniu widzieć potwierdzenie tego przekonania? Są ludzie, którzy stosują tę metodę i okazuje się ona bardzo skuteczna. Wiara w Anioła Stróża i to takiego, który za punkt honoru postawił sobie nasz sukces, nieuchronnie prowadzi do sukcesu. Przekonanie, że ktoś tam się „uwziął” i wychodzi z siebie, żeby nam się udało, koncentruje nasz umysł wokół problemu i powoduje, że łatwiej przychodzą nam do głowy rozwiązania. Ludzie „w czepku urodzeni” i tacy, którzy wierzą w „szczęśliwą gwiazdę”, bardzo łatwo pokonują problemy, nie z powodu niezwykłych urodzin czy gwiazdy, ale dlatego, że są głęboko przekonani o swoich predyspozycjach do sukcesu.

Samo oczekiwanie sukcesu zwiększa jego szansę.

No dobrze, można by powiedzieć, ale co zrobić, jeśli naprawdę spotykają nas obiektywne niepowodzenia? Po pierwsze, co to jest „obiektywne niepowodzenie”? Nie sprzecząc się o słowa, powiedzmy, że kwaśna mina szefa czy odmowa umówienia się na randkę, czy brak pieniędzy przed pierwszym albo po pierwszym — to nie są obiektywne niepowodzenia. Termin „obiektywne niepowodzenie” zostawmy dla takich wydarzeń, jak utrata wzroku, słuchu czy kończyn, które obiektywnie utrudniają życie.

W historii ludzi sukcesu nie ma dosłownie organu (a raczej jego braku), ani nie ma tragedii, która nie miałaby za sobą jakiejś wspaniałej biografii człowieka, który doszedł do niebywałych osiągnięć. O ludziach, którzy przeszli przez bankructwa i utratę wszystkiego, co mieli, po to, żeby podnieść się, zakasać rękawy i osiągnąć jeszcze więcej, można czytać do znudzenia.

Napoleon Hill mówi, że:

W każdym niepowodzeniu jest zalążek sukcesu.

Jeśli spotyka nas niepowodzenie, dobrze jest odwrócić normalny odruch niezadowolenia i zapytać, **jakiego sukcesu** jest to początek. Zdrowo byłoby wyrobić sobie nawet odruch warunkowy: niepowodzenie, aha, to musi zaraz być sukces! Nie od rzeczy jest znane polskie przysłowie: nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło. I rzecz tu nie w tym, jak bardzo jest to przysłowie oparte na faktach i potwierdzone eksperymentalnie. Najważniejsze jest nasze **oczekiwanie** sukcesu, bo nastawia umysł na szukanie rozwiązań, a nie paraliżuje negatywizmem.

Dobrze jest też spojrzeć na to od strony nagrody, która prędzej czy później przychodzi po niepowodzeniach, i pamiętać, że:

Bóg każdy prezent opakowuje w przeszkodę — im większa przeszkoda, tym większy prezent.

Zwierciadło

Prawo przyciągania mówi, że:

Zawsze przyciągamy ludzi i okoliczności, które pasują do naszych zasadniczych myśli.

Podobnie prawo odpychania:

Do ludzi, którzy myślą inaczej niż my, czujemy niechęć (i oni do nas).

Jeśli nie jesteśmy zadowoleni z ludzi, z naszego otoczenia, spójrzmy w swoje myśli oraz zastanówmy się głębiej, jakie są nasze podstawowe wartości w życiu. Nie jesteśmy w stanie zmienić ludzi, którzy nas otaczają, jeśli oni sami tego nie będą chcieli. Możemy natomiast zmienić swoje myśli — nasz świat wewnętrzny, którego odbiciem jest świat zewnętrzny. Dotyczy to postawy wobec życia, stosunków z ludźmi, zdrowia, majątku. Za każdym naszym osiągnięciem stoi myśl, która je spowodowała. Stajemy się tym, o czym myślimy.

Zmień myśli, a zmienisz życie.

Nasza wewnętrzna postawa decyduje w dużej mierze o wynikach w pracy i o stosunkach z ludźmi. Świat jest zwierciadłem, w którym widzimy odbicie tej wewnętrznej postawy.

Nasze myśli i wynikające z nich czyny składają się na jakość życia. Tak, jak gdybyśmy mieli rejestr, w którym wszystko się pisze na plus i na minus, wielkie życie powstaje przez dodanie tysięcy, niewidocznych dla innych, wysiłków i zmagani. Te małe poświęcenia prowadzą do ogromnych korzyści i sukcesu na dłuższą metę, a wszystko zaczyna się od niewidocznych myśli.

Cele

Jedną z ważniejszych funkcji naszego umysłu jest umiejętność osiągania celu. Może to być taki prosty cel, jak np. podniesienie prawej ręki czy przejście z jednego końca pokoju na drugi, albo bardziej skomplikowany, jak zarobienie miliona dolarów, ale zasada jest zawsze ta sama. Stawiamy sobie cel, a nasz umysł doprowadza do rozwiązania. Dla zdrowego człowieka podniesienie ręki wydaje się czynnością na tyle banalną, że może to zrobić zupełnie machinalnie i bez zastanawiania, aczkolwiek jego mózg musi w tym celu wykonać olbrzymią liczbę operacji.

Jak skomplikowaną czynnością jest chodzenie, może zaświadczyć każde małe dziecko, które tygodniami uczy się chodzić. Do tej pory mam wyraźnie w pamięci obraz uśmiechu na twarzy mojego syna, kiedy po raz pierwszy w życiu udało mu się przejść między fotelem a kanapą — „patrzcie na mnie, ja to potrafię” — mówiły jego oczy. Już nawet u tak małego dziecka osiągnięciu celu towarzyszy poczucie zadowolenia.

Całe życie stawiamy sobie i osiągamy cele. Często dzieje się to automatycznie, wystarczy postawić sobie jakiś cel i nie wiadomo kiedy go osiągamy, bo umysł podpowiada

właściwe słowa i czyny w odpowiednim momencie, jeśli tylko dokładnie wiemy, do czego dążymy, a jeszcze lepiej, jeśli bardzo tego pragniemy. Umysł pracuje trochę tak, jak samonaprowadzająca się torpeda — cel jest wyznaczony, a mechanizm naprowadzający dopilnuje, żeby trafić, nawet jeśli cel się przesuwa.

Ludzie, którzy zapominają o tej naturalnej właściwości naszego umysłu i nie dostarczają mu celów do realizowania, oprócz tego, że nie zostają milionerami, są często bardzo nieszczęśliwi. Umysł, który pozbawiony jest własnych celów, albo chwytą się realizacji celów innych ludzi, albo, jak nieużywany mięsień, wiotczeje i zanika.

Jest wiele przyczyn, dla których ludzie nie stawiają sobie celów. Będzie o tym szerzej mowa w rozdziale 10. Tam też zajmiemy się technikami stawiania i osiąganania celów.

Rozdział 6

Przejęcie władzy

Prawdziwie wolny jest tylko taki człowiek, który potrafi odmówić zaproszenia na obiad bez podawania wykrętu.

Jules Renard

Czyż nie byłoby wspaniale być całkowicie wolnym człowiekiem, który ma pełną władzę nad tym, co robi? Czy jest to możliwe do osiągnięcia? A może nie jest to takie trudne? Co to właściwie znaczy być całkowicie wolnym?

Wykręty

Spójrzmy na prosty przykład z życia. Niedawno odwiedziła nas w Vancouver kuzynka, która ma 25 lat i mieszka z rodzicami w Ottawie. Chociaż to około 4500 kilometrów, przyjeżdża do Vancouver kilka razy do roku, bo ma tutaj chłopaka. Mówi, że chciałaby się tu przeprowadzić na stałe, ale nie robi tego ze względu na rodziców, bo czuliby się bez niej bardzo osamotnieni. Ładnie to brzmi, że taka dobra córka, a w gruncie rzeczy jest to klasyczny przypadek śmiertelnej choroby, wykręta, która odbiera człowiekowi wolność i szczęście.

Przyjrzyjmy się temu bliżej. Naturalną tendencją każdego dorastającego człowieka jest dążenie do założenia nowej rodziny. Dla żadnych rodziców nie powinno być niespo-

dzianką, że ich dzieci prędzej czy później „pójdą na swoje” i nawet Biblia mówi: „opuści człowiek ojca i matkę”¹⁸... Jak więc wytłumaczyć tę „troskę” o rodziców? Ludzie odruchowo boją się nowego. Każda zmiana jest ryzykiem. W tym wypadku niewiadomych jest sporo. Czy dostanie tutaj pracę? A co będzie, jeśli po pewnym czasie nie ułoży jej się z chłopakiem? Pozostanie w domu rodzinnym jest o tyle wygodne, że nie trzeba brać na siebie odpowiedzialności, jeśli się coś nie powiedzie i zawsze będzie można powiedzieć: „Zostałam starą panną, bo poświęciłam się dla rodziców”.

Przekonanie, że to nie my, tylko ktoś inny w życiu za nas decyduje, może brać się z niewłaściwego wychowania, kiedy nadmiernie opiekuńczy rodzice w odpowiednim momencie nie pozwalają dzieciom na podejmowanie własnych, stopniowo coraz poważniejszych decyzji. Małe dzieci, które nie są w stanie w pełni zrozumieć, jak to wszystko wokół nich działa, mają naturalną tendencję do lokowania źródła sterowania poza nimi. Pamiętam zdziwienie mojej córki, kiedy będąc kilkuletnią dziewczynką, po raz pierwszy zrozumiała, że kiedyś ona sama zadecyduje, jaki będzie miała w życiu zawód. „To jak to” — powiedziała — „to można w życiu zostać, kim się chce?”.

Położenie źródła sterowania, o którym była mowa w poprzednim rozdziale, ma szalony wpływ na nasz rozwój i na to, co w życiu jesteśmy w stanie osiągnąć. Tendencja do lokowania źródła sterowania poza nami, czyli przekonanie, że to nie my sami, ale ktoś inny decyduje o naszym losie, może wynikać także z negatywnych doświadczeń.

¹⁸ Mt 19,5 [Biblia Tysiąclecia].

Ustrój totalitarny, gdzie rząd podejmuje „jedynie słuszne” decyzje, a jednostka jest śrubką w maszynie społecznej, jest bardzo dobrą pożywką dla przenoszenia odpowiedzialności za to, kim jesteśmy i co się z nami dzieje, na czynniki zewnętrzne. Na rząd, na rodziców, nauczycieli, teściów, kolegów, szefa, sytuację ekonomiczną, położenie geopolityczne albo po prostu „pod górkę do szkoły”. Właśnie kiedy to piszę, jak na zawołanie, listonosz przyniósł zabawny przykład — list od jednego z absolwentów moich kursów w Polsce. Bardzo sympatyczny człowiek i przemiły list, z którego się bardzo ucieszyłem, a na zakończenie: „Przepraszam, że mój charakter pisma jest taki brzydki, ale zepsułem go na studiach, będąc zmuszony szybko pisać na wykładach”.

W Polsce często obserwowałem *wykrętactwo*, które jest **śmiertelną chorobą sukcesu**. Szuka się przyczyn niepowodzenia wszędzie, tylko nie w sobie. Popularna jest przy tym postawa cierpiętnika, która już zupełnie zwalnia od zrobienia czegokolwiek dla poprawienia sytuacji.

Znajoma, nazwijmy ją Katarzyną, mieszka w domu po rodzicach, razem z bratową. Rodzice, siostra i brat nie żyją, testamentu nie zostawili, a bratowa twierdzi, że dom jej się należy. Dom ma dwa osobne wejścia, a drzwi łączące obie panie „bratowa zabiła gwoździami”. Katarzyna skarży się:

— Sufit w pokoju odpada, leje się na głowę, a dachu nikt nie naprawia.

— Dlaczego ty go nie naprawisz?

— Mnie nic nie wolno.

— To idź do adwokata i załatw sprawę spadku raz a dobrze, żeby było wiadomo, kto ma do czego prawo.

— U adwokata byłam i mówi, że moja wygrana, ale nie mam siły i niedobrze się czuję — i na tym samym oddechu — gdyby siostrzenice mnie częściej odwiedzały, to by był dom jak dawniej, serdeczny, drzwi otwarte dla wszystkich...

Odpowiedzialność

Każdy pełnoletni człowiek jest w 100% odpowiedzialny za swoje życie. Może zrzec się tej odpowiedzialności i pozwolić kierować swoim postępowaniem, ale nie zwalnia go to z odpowiedzialności za podjęcie takiej decyzji.

W rzeczywistości mniej niż 5% ludzi przyjmuje całkowitą odpowiedzialność za swoje życie. Człowiek staje się w pełni dojrzały i naprawdę dorosły z chwilą, kiedy świadomie przyjmie na siebie odpowiedzialność za to, co się z nim w życiu dzieje.

Nauczyciele sukcesu często przypominają dwuwiersz:

If it's to be
It's up to me.

W dosłownym tłumaczeniu: „Jeśli to ma być (zdarzyć się), to niech ode mnie zależy”. Wydawało mi się, że jest to zupełnie niemożliwe do przetłumaczenia na polski wierszem, ale zadałem sobie pytanie, które tak polecam w poprzednim rozdziale: „Czy czasem nie jest to samoograniczające przekonanie?”. Proponuję zasłonić dalszą część kartki i spróbować, bo oczywiście, że wszystko jest możliwe! Za najciekawsze rozwiązania rozlosowane będą cenne...

A oto moje tłumaczenie wierszem:

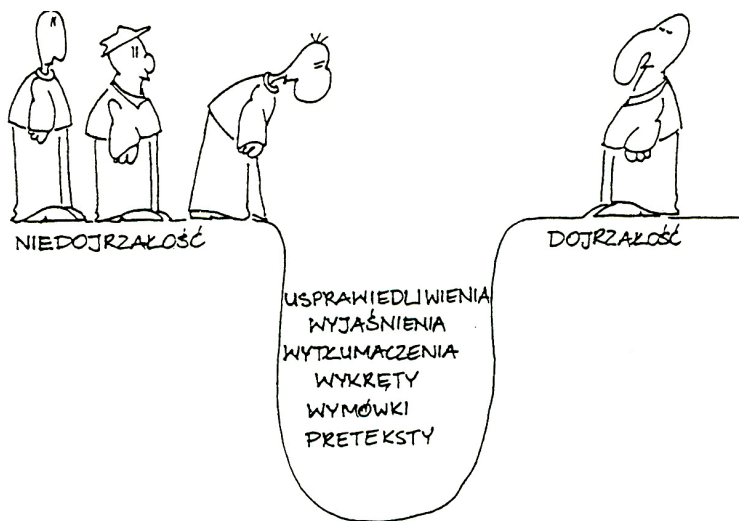
Jeśli to ma wydarzyć się
Ja swoją rolę mieć w tym chcę.

Prawda, że ładne?

Dojrzałość

Ciekawym przykładem przejścia odpowiedzialności jest Zig Ziglar, autor *Do zobaczenia na szczycie* (*See you at the top*)¹⁹ i wielu innych książek z dziedziny sukcesu, w którego seminarium miałem okazję brać udział w Vancouver. Dobrze po sześćdziesiątce, wyjątkowo energiczny, szczupły i wygimnastykowany, opowiada, jak w pewnym okresie życia był „dobrowolnie” otyły. „Dziwi was” — mówi — „jak można być dobrowolnie grubym? Przecież nic z tych ton jedzenia w moich ustach nie znalazło się przypadkiem — musiałem je tam dobrowolnie wkładać!”.

Brian Tracy w czasie swojego *Seminarium Feniksa* (*The Phoenix Seminar*) obrazowo porównuje osiąganie dojrzałości z przeskoczeniem rowu z wykretami.



¹⁹ Z. Ziglar, *Do zobaczenia na szczycie*, Warszawa 1995.

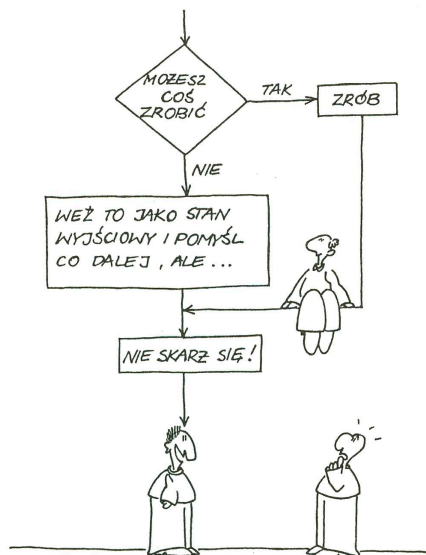
Wielu ludzi boi się przeskoczyć ten rów albo nie starcza im siły, żeby wylądować po drugiej stronie i wpadają w rów niekończących się wykretów, wyjaśnień, usprawiedliwień, wymówek i pretekstów. Prawdziwie dojrzały człowiek — ten po drugiej stronie — zostawia za sobą te wszystkie przeszkody w rowie wykretów i idzie do przodu, nigdy do nich nie wracając.

Możesz coś zrobić?

Przyjęcie na siebie odpowiedzialności ma też swoje dobre strony, bo może dodać pewności siebie. Henry Ford np. znany był z powiedzenia: „Never complain, never explain”, czyli:

Nigdy się nie skarż i nigdy nie tłumacz.

Koncepcję „nieskarżenia się” można zapisać w postaci schematu blokowego, podobnie jak zapisywana jest logika programów komputerowych. Bardzo dobry i skuteczny program, który warto mieć zawsze przy sobie:



Ludzie, którzy się nie skarżą, mają też prawo się nie tłumaczyć. Do dzisiaj pamiętam rodzaj upokorzenia, jaki przeżywałem, zwłaszcza zaraz po studiach, ile razy zwalniałem się z pracy. Jakby nie można było po prostu powiedzieć, że ma się prywatną sprawę do załatwienia, szef zawsze musiał znać przyczynę i to on decydował, czy się łaskawie zgodzić. Kiedyś, pamiętam, spytałem, czy mógłbym wyjść wcześniej, bo mam ślub kolegi, na co szef się skrzywił: „Na ślub kolegi?!” — powiedział groźnie i już myślałem, że mi odmówi, a on tylko tak sobie ze mną żartował — „na ślub kolegi, to oczywiście, że musi pan pójść!”.

Jedna z rzeczy, które mi się od razu bardzo spodobały w Kanadzie, to fakt, że nikt nikomu łaski nie robi przy zwalnianiu się z pracy, bo jest powszechnie przyjęte, że wszelkie zwolnienia są odpracowywane.

Nie tłumacz się

Wolny człowiek nie musi się tłumaczyć. Nie znaczy to jednak, że nie należy przyznawać się do winy. Przeciwnie, wolny człowiek wie, że ludzie są omylni i nie traci czasu na ukrywanie swoich błędów, tylko myśli, jak je szybko naprawić. Jeśli zrobimy coś niewłaściwego, np. nie możemy dotrzymać słowa, to oczywiście jak najszybciej powinniśmy to wyjaśnić i naprawić, ale nie ma potrzeby podawania setek prawdziwych i zmyślonych powodów.

Pamiętam, kiedy po raz pierwszy w Polsce prowadziłem kurs „Drogi do sukcesu” i stwierdziłem, że wolni ludzie nie muszą się tłumaczyć, jedna z uczestniczek tak sobie to wzięła do serca, że kiedy drugiego dnia spóźniła się na za-

jęcia, od drzwi wypaliła: „Nie będę się tłumaczyć!” i wśród gromkiego śmiechu spokojnie zajęła swoje miejsce.

Nie karmić niedźwiedzi

Wolność i odpowiedzialność są bardzo ze sobą związane. Nie ma wolności bez odpowiedzialności. Przykładem braku wolności mogą być zwierzęta w ZOO. Mają „wikt i opierunek”, zapewnione jedzenie i nie muszą przejmować się niebezpieczeństwami życia na swobodzie, w lesie, w puszczy czy w dżungli. Człowiek tak je przyzwyczaił do braku odpowiedzialności za siebie i swoje życie, że gdyby pewnego dnia zostały wypuszczone na wolność, większość z nich, szczególnie te, które urodziły się w ZOO, nie byłaby w stanie przeżyć, nie wiedząc, jak zdobyć pożywienie i obronić się.

To samo zjawisko dotyczy karmienia dzikich zwierząt. Na olbrzymich przestrzeniach Kanady, gdzie życie człowieka tak bardzo splata się z naturą, bardzo łatwo jest odebrać zwierzętom wolność przez karmienie ich, dlatego karmienie dzikich zwierząt jest na ogół zabronione. Zawsze z mieszanymi uczuciami patrzę na napisy „Nie karmić niedźwiedzi” na campingach — nie to, żebym miał nieprzepartą ochotę je karmić, wręcz przeciwnie, mam nadzieję, że nie nakarmię ich sobą! Nie zapomnę, jak kiedyś w Fort McMurray, jadąc rano do pracy, widziałem niedźwiedzia na przystanku autobusowym, na szczęście musiał mieć inne plany, bo kiedy zobaczył nadjeżdżający autobus, dostojnie pobiegł do lasu.

Są w górach miejsca na szosach, gdzie samochody nagle zatrzymują się i okazuje się, że ludzie karmią dzikie kozy.

Piękne i zgrabne, i tak oswojone, że prawie wchodzą do samochodów. Bardzo przyjemnie jest tak popatrzeć z bliska na te wspaniałe zwierzęta, ale dobrze też pomyśleć, jakie skutki ma nasze postępowanie. Tutaj w Vancouver mamy przyjemność mieszkać tuż przy parku Lynn Canyon, z mostem wiszącym na linach, który jest częstym celem turystów z całego świata. Doszli oni do tego, że karmią wieiórki frytkami z McDonalda.

Niektóre żyjące na wolności zwierzęta w Kanadzie są jednak w zorganizowany sposób dokarmiane, bo... nie oszukujmy się, jest to potrzebne myśliwym.

Zwierzęta nie rozumieją tyle co człowiek i z pewnością nie zdają sobie sprawy, że z wolnością zawsze związane jest przejęcie na siebie odpowiedzialności za swoje życie i przetrwanie. Byłoby wręcz okrutne wypuszczenie z dnia na dzień zwierząt z ZOO i postawienie ich w sytuacji: jesteście wolne i teraz się same o siebie martwcie.

Odzyskanie wolności

Ludzie w tzw. krajach postkomunistycznych znaleźli się właściwie w podobnej sytuacji. Nagle odkrywają, że wolność niesie ze sobą dużo niebezpieczeństw i niewygód. Nagle nic się nie należy i wszystko jest na ich głowie. W gruncie rzeczy, jak powiedział Mark Twain:

Nic nam się nie należy od świata, bo on był tutaj pierwszy.

W rzeczywistości wraz z wolnością otwarła się dżungla niebezpieczeństw — niepewność ekonomiczna, bezrobocie, włamania. W tej sytuacji szalenie ważne jest szybkie na-

uczenie się używania odpowiedniej broni, którą każdy nosi przy sobie. Nie, nie namawiam do kupowania pistoletu ani niczego podobnego. Każdy z nas to już ma, chociaż niektórym mogło zardzewieć. Ta broń to nasz własny umysł!

Zacznijmy go używać na co dzień i w każdej sytuacji. Wy-rzućmy z niego stare nagrania o powszechnej niemożności, które dobre były w ZOO. Przestańmy marnować jego ener-gię na szukanie odpowiedzialnych dookoła, a zamiast tego pozwólmy mu koncentrować się na szukaniu rozwiązań w naszej konkretnej sytuacji. Umysł może być najlepszym przyjacielem człowieka, jeśli mu tylko na to pozwolimy. Nie bójmy się odpowiedzialności za samych siebie i wol-ności, jaka jest z tym związana.

Wolność i odpowiedzialność

Wielu ludzi w Polsce nie może pogodzić się z tym nowym aspektem wolności. Wygodniej było zawsze mieć kogoś, na kogo można zwalić całą odpowiedzialność. Teraz okazuje się, że każdy z nas jest odpowiedzialny za zdobycie pra-cy, za sprzedanie swoich produktów, za podjęcie decyzji, co produkować, za pokonanie konkurencji, za posiadanie własnych planów, ideałów i pasji życiowych. To wszystko przyszło razem z wolnością. Z dziwnym uczuciem patrzy-łem w Polsce na napisy na płotach: „Wróć komuno, bo chłop kuno”.

Zakres władzy posiadanej nad swoim życiem jest wprost proporcjonalny do *odpowiedzialności*, jaką na siebie przyjmujemy. Im więcej czujemy się odpowiedzialni, tym więcej możemy decydować o tym, co się z nami dzieje, tym więcej panujemy nad swoim życiem. Wolność osobista jest

wprost proporcjonalna do stopnia, w jakim czujemy, że kierujemy naszym życiem i emocjami.

Przez patrzenie na wszystko z nastawieniem „**ja jestem odpowiedzialny**” wyzwalamy w sobie pozytywne emocje, które dają poczucie wysokiej kontroli i wolności osobistej. Przez brak odpowiedzialności i usiłowanie przeniesienia jej na kogoś lub coś innego, koncentrujemy nasz umysł na negatywnych emocjach, co daje nam poczucie niskiej kontroli i braku wolności osobistej.

Negatywne emocje

Co to są i skąd się biorą negatywne emocje? Psychologowie rozróżniają ich kilkadziesiąt, chociaż słów używanych do opisywania negatywnych emocji jest o wiele więcej. Anthony Robbins, jak pisze w książce *Obudź w sobie olbrzymia* (*Awaken the giant within*)²⁰, doliczył się w języku angielskim 2086 słów określających negatywne emocje, przy czym znalazł tylko 1051 słów używanych do opisywania pozytywnych emocji. Fakt, że jest dwa razy więcej słów do opisywania negatywnych niż pozytywnych stanów naszego umysłu świadczy dobitnie, jak zostaliśmy zaprogramowani przez naszych przodków.

Na czele listy negatywnych emocji stoją:

☞ złość i gniew.

Są tam także:

☞ obraza,

☞ nienawiść,

²⁰ A. Robbins, *Obudź w sobie olbrzymia*, Warszawa 1996.

- ☞ strach,
- ☞ zwątpienie,
- ☞ zazdrość,
- ☞ zawiść,
- ☞ poczucie winy.

Warto przy tym zauważyć, że żal i smutek po stracie kogoś lub czegoś nie są zwykle zaliczane do negatywnych emocji.

Czy bywasz czasem zły? Jak to wpływa na Twoje samopoczucie, trawienie, wydajność w pracy, sen? Czy jest jakaś pozytywna strona bycia złym? Czy rano czasem mówisz do siebie: „Chciałbym dzisiaj być zły, ale to tak mocno zły, żeby...”?

Kiedy w 1986 roku Brian Tracy przyjechał do Fort McMurray z *Seminarium Feniksa* i oświadczył, że można żyć całkowicie bez negatywnych emocji, wydawało mi się to nieprawdopodobne. „Przecież to inni ludzie nas denerwują i nie mamy na to wpływu” — myślałem z typową dla „zewnątrznie sterowanego” człowieka logiką. Dość długo trwało, zanim w pełni zrozumiałem i zaakceptowałem tę jedną z ważniejszych prawd o nas, że nikt inny, tylko my decydujemy, czy negatywne emocje mają prawo bytu w naszym umyśle.

Pozytywne myślenie

Wymaga to trochę wysiłku i nabrania wprawy, ale można się nauczyć nie dopuszczać negatywnych emocji do naszego umysłu. Pamiętam, kiedy po wyjeździe z Polski byliśmy w Szwecji i uderzyła nas „bezmyślność” Szwedów. Znajomi Polacy też często potwierdzali nasze spostrzeżenia, że

ci Szwedzi niczego sobie „nie biorą do głowy” i zamiast się denerwować, „jak każdy normalny człowiek”, w sytuacjach krytycznych lub konfliktowych, sprawiali wrażenie, że nie wiedzą, o co chodzi. Dopiero później zrozumiałem, że była to umiejętność panowania nad swoimi emocjami.

Czy można całkowicie wyeliminować negatywne emocje? Większość ludzi myśli, że to jest niemożliwe, nawet niektórzy lekarze i psychologowie uważają je za niezbędny element ludzkiej egzystencji, tak jakby mówili: „Nie można być zdrowym bez bycia chorym”. Lekarzom nie ma się zresztą co dziwić, bo z tego się utrzymują. Zgodnie z prawem oczekiwania, jeśli wierzymy, że nie można żyć bez negatywnych emocji, to jest to prawda — nie możemy żyć bez negatywnych emocji.

Tymczasem negatywne emocje nie są naturalne dla człowieka i trzeba się ich nauczyć, co skutecznie od najmłodszych lat robimy. Ponieważ są wyuczone, można się ich oduczyć.

Negatywne emocje pochodzą przede wszystkim z braku odpowiedzialności i są przeszkodą w osiągnięciu szczęścia. Powodują nieszczęścia, konflikty i wojny, są szkodliwe, bez sensu i bezużyteczne.

Pozytywne myślenie z reguły wiąże się z dobrym zdrowiem psychicznym, a negatywne myślenie prowadzi do chorób, nierzadko bardzo poważnych.

Często nie zdajemy sobie z tego zupełnie sprawy, ale negatywne emocje są jednym z większych hamulców, jakie mamy nałożone na nasze życie i możliwości. Jak je zwolnić?

„Gniewo-strach”

Mamy w sobie zapisane programy, które kiedyś ludziom były bardzo potrzebne i wręcz niezbędne do przetrwania. Należy do nich „gniewo-strach” nazywany w literaturze angielskiej reakcją „**fight or flight**”, czyli „**walcz albo uciekaj**”. Jest to fizjologiczna reakcja naszego organizmu, która przygotowuje nas do działania w sytuacji zagrożenia, np. kiedy stajemy oko w oko z tygrysem. Ponieważ szansa spotkania na ulicy tygrysa bardzo zmalała w ciągu ostatnich paru tysięcy lat, „gniewo-strach” przestaje nam być potrzebny, a często okazuje się, że wręcz bywa szkodliwy. Ciekawą właściwością „gniewo-strachu” jest, że niebezpieczeństwo nawet nie musi być prawdziwe, a wystarczy nasze przekonanie o zagrożeniu lub wyobrażenie, że jesteśmy ofiarami agresji.

Co w dzisiejszych czasach uruchamia mechanizm „gniewo-strachu”? Na pytanie, w jakiej sytuacji czuli ostatnio gniew, ludzie wymieniają takie przyczyny, jak:

- ☞ poczułem się w niebezpieczeństwie,
- ☞ ktoś nie brał mnie serio,
- ☞ ktoś mnie krytykował,
- ☞ ktoś zwlekał,
- ☞ ktoś mnie wykorzystał,
- ☞ ktoś za wiele ode mnie oczekiwał,
- ☞ ktoś kłamał na mój temat,
- ☞ ktoś nie dotrzymał umowy,
- ☞ oglądałem konflikt syna z synową,
- ☞ ktoś nie był szczery,

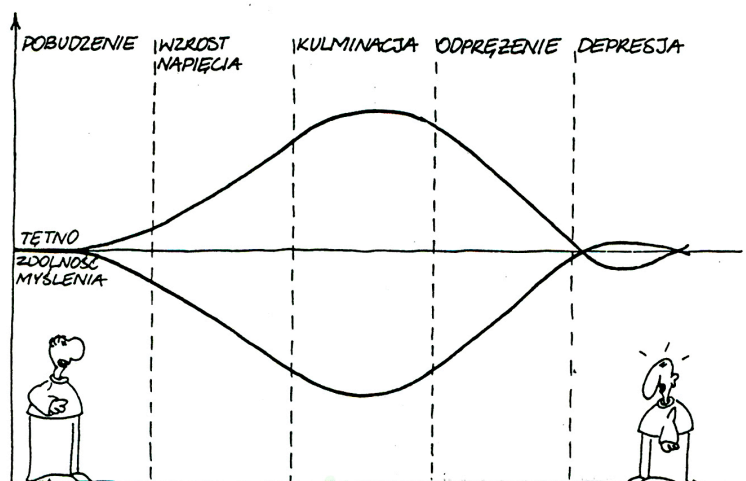
- ☞ ktoś mnie nie słuchał,
- ☞ ktoś próbował mną manipulować,
- ☞ ktoś nie potwierdził mojego wkładu pracy.

Lista pochodzi od autentycznych uczestników spotkania poświęconego „gniewo-strachowi” i jak widać, nie ma na niej żadnych śmiertelnych niebezpieczeństw. Reakcje organizmu bywają jednak podobne do tych przy spotkaniu z tygrysem. Ci sami ludzie podają następujące objawy fizyczne swojego gniewu:

- ☞ szybsze tętno i wyższe ciśnienie krwi,
- ☞ ssanie w żołądku,
- ☞ podniesiony głos,
- ☞ mówienie rzeczy, których się nie ma na myśli,
- ☞ zamknięcie się w sobie i nieodzywanie się,
- ☞ wyobrażanie sobie brutalnych scen,
- ☞ niemożność słuchania,
- ☞ poczucie zranienia,
- ☞ brak oddechu,
- ☞ napięcie mięśni.

Etapy „gniewo-strachu”

Jest pięć etapów rozwoju „gniewo-strachu”. Zaczyna się od pobudzenia, czyli od zdarzenia, które uruchamia cały mechanizm. W drugim etapie następuje wzrost napięcia i samopobudzenie: strach zwiększa gniew, a ten z kolei pobudza wyobraźnię do jeszcze większego strachu itd., aż do osiągnięcia punktu kulminacyjnego (niektórzy ludzie permanentnie żyją w tym stanie i latami z niego nie wychodzą).



Organizm stawiany jest w stan gotowości bojowej. Do krwi wydzielą się adrenalina i zwiększa się tętno. Ponieważ za chwilę ma być albo walka, albo ucieczka, w obu wypadkach potrzebna jest zwiększona ilość tlenu, stąd przyspieszony oddech. Gwałtownie przerywane są wszelkie procesy niezwiązane bezpośrednio z walką lub ucieczką, takie jak trawienie. Następuje zmiana obiegu krwi: więcej do mięśni, a mniej do żołądka, stąd fizyczne objawy w żołądku (stąd też biorą się później wrzody żołądka).

W stanie kulminacyjnym ciało jest przygotowane do akcji: walki lub ucieczki. Ludzie są wtedy zdolni do niezwykłych czynów, np. znane są sytuacje, kiedy dla uratowania kogoś w wypadku drogowym, człowiek był w stanie podnieść samochód, który przygniatał ofiarę, ciężar, którego w normalnych warunkach nigdy by nie udźwignął. Działanie w stanie kulmi-

nacyjnym kierowane jest głównie impulsami, a nie logicznym rozumowaniem. Zdolność oceny sytuacji i podejmowania decyzji jest ograniczona. Dobrze jest więc pamiętać, aby nigdy nie podejmować ważnych decyzji w stanie zdenerwowania. Dlatego też popularna metoda liczenia do dziesięciu przed podjęciem jakiejkolwiek decyzji jest taka skuteczna.

W czwartym etapie niebezpieczeństwo minęło i następuje odprężenie. Jeśli jeszcze żyjemy, to nie ulega wątpliwości, że nie zostaliśmy zjedzeni i albo walka została wygrana, albo udało nam się uciec. Poziom adrenaliny we krwi wraca do normy.

Jest jeszcze piąty etap tego cyklu — depresja. Akcja serca przejściowo spada poniżej normalnego poziomu. Zdolność myślenia z wolna wraca do normy.

Wszystko to mamy wspañiale biologicznie zaprogramowane, tylko że czasy się bardzo zmieniły i „gniewo-strach” częściej nam w życiu przeszkadza, niż pomaga.

Rozładowanie napięcia

Co zrobić, jeśli daliśmy się wciągnąć w reakcję „gniewo-strachu”, np. w pracy lub w domu, gdzie ani walka, ani ucieczka nie mają sensu? Jak rozładować napięcie w cywilizowany sposób?

Stwierdzono, że rozładowanie energii za pomocą kontaktu fizycznego dobrze rozprasza złość, dlatego zalecane są sporty i gry kontaktowe. Sącztery obszary szczególnie nadające się do „wypuszczenia nadmiaru pary”:

- ☞ ręce,
- ☞ stopy,

☞ zęby,

☞ głos,

te bowiem elementy naszego ciała były najbardziej angażowane w walce przez naszych przodków. Uderzanie rękami niekoniecznie musi dotyczyć przeciwnika. Zamiast tego możemy zająć się rąbaniem drewna, ugniataniem ciasta, wyrywaniem chwastów, czyli czynnościami, w których **ręce** odgrywają dużą rolę. Z gier zalecane są tenis i golf.

Utkwił mi głęboko w pamięci artykuł, który czytałem co najmniej dawno temu, o człowieku, który był „rozbijaczem kryształów”. W fabryce kryształów wadliwe produkty musiały być systematycznie rozbijane, więc pan ten miał wybudowany specjalny murek i całymi dniami stał przed murkiem i walił uszkodzonymi kryształami o ścianę. Praca ta musiała mieć dobry wpływ na jego osobowość, bo człowiek ten, jak podawał artykuł, z nikim się nigdy nie kłócił i był wzorowym mężem i ojcem.

Stopy to drugi obszar rozładowywania skutków „gniewo-strachu”. Kopanie. Wyjaśnia to, dlaczego piłka nożna jest takim popularnym sportem.

Zęby mogą być zaangażowane w gryzienie i żucie. Przeciężny Amerykanin wraca z pracy z wszystkimi stresami dnia i zjada „steak” — gruby kawał smażonej na ogniu wołowiny, w który można wbić zęby i gryźć. Nie mogłem znaleźć dobrego odpowiednika dla słowa „steak” (polski „stek” to zupełnie co innego), gdyż w Polsce nie jest to popularna potrawa (życzliwi czytelnicy pierwszego wydania twierdzą, że to „befsztyk”). Może dlatego Amerykanie się tak na co dzień nie złością? Guma do żucia też kiedyś była w Polsce mało popularna.

Czwartym obszarem używanym do rozładowania napięcia może być **głos**, czyli krzyk. Ci mieszkający blisko lasu są tutaj w uprzywilejowanej sytuacji.

Prawo do gniewu

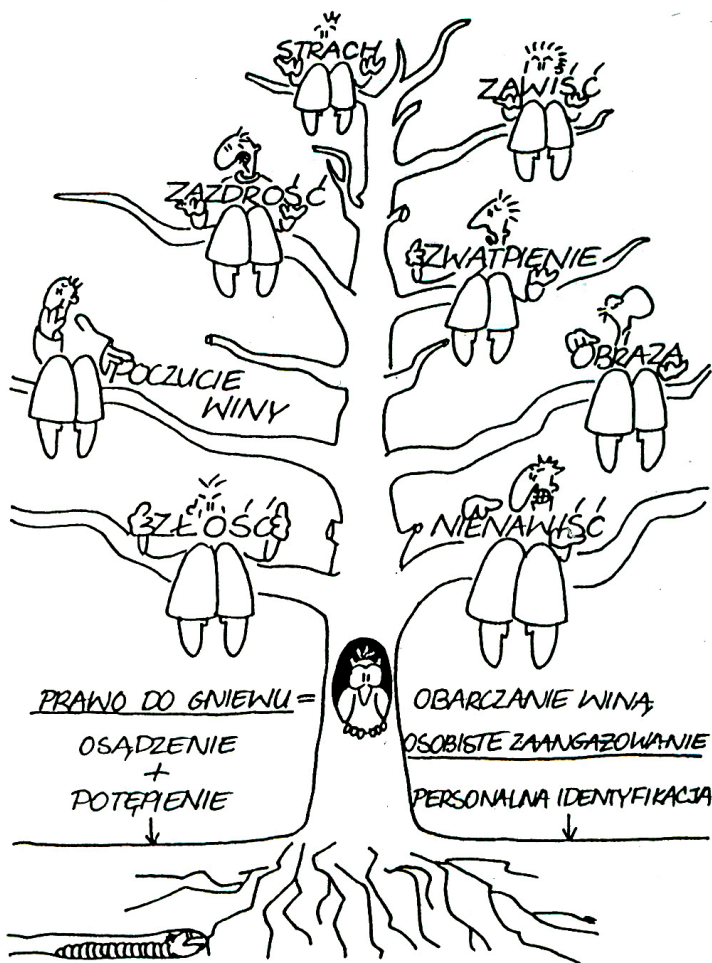
Skąd się dziś głównie bierze gniew? Jego źródłem jest zwykle fakt, że ktoś coś zrobił lub powiedział (jak to wynika z wypowiedzi przytaczanych powyżej). Za gniewem też z reguły kryje się nasze wewnętrzne przekonanie, że mamy do niego prawo. Jak w sądzie, osądzamy, uznajemy winę i potępiamy, po czym uważamy, że gniew jest naszym niezbywalnym prawem, które natychmiast egzekwujemy, wprowadzając się w stan zdenerwowania i złości.

Gniew jest informacją, że zostaliśmy zaatakowani albo wydaje nam się, że zostaliśmy zaatakowani i że jakieś granice zostały przez kogoś przekroczone. Nie namawiam tutaj, żeby od tego automatycznie uciekać — informacja jest ważna i trzeba podjąć odpowiednie działanie, ale nie ma najmniejszego sensu niszczyć z tego powodu swojego organizmu.

Osobiste zaangażowanie

Dobłą pożywką dla gniewu jest również osobiste zaangażowanie. Im bardziej utożsamiamy się z sytuacją, im bardziej ona nas dotyczy personalnie, tym łatwiej wpadamy w stan zdenerwowania. Fakt, że jeden kraj napadnie na drugi, gdzieś na drugim końcu świata, nie wprawi nas w takie zdenerwowanie, jak włamanie do sąsiadów.

Niektórzy ludzie wszystko biorą osobiście. Są też osoby, które można nazwać „nosicielami negatywnych emocji”. Przy-



chodzą się wyżalić i tak barwnie opowiadają o krzywdzie, jaka ich lub kogoś spotkała, że wkrótce zaczynamy się martwić, przejmujemy problem, a oni odchodzą zadowoleni!

Brian Tracy obrazowo porównuje wszystkie negatywne emocje do owoców na drzewie. Prawo do gniewu i osobiste zaangażowanie są pożywkami, którymi to drzewo podlewamy, a pień to „obarczanie winą”. Tak, jak możemy za jednym zamachem ściąć drzewo, tak możemy przez wyeliminowanie obarczania winą pozbyć się raz na zawsze wszystkich negatywnych emocji.

Jak się dobrze przyjrzeć, to rzeczywiście olbrzymia większość negatywnych emocji opiera się na zdolności obarczania winą kogoś (nie wyłączając siebie samego) lub czegoś. Nie jest możliwe posiadanie negatywnej emocji bez obarczania winą. W momencie kiedy przestajemy koncentrować się na winnym, negatywna emocja znika.

Jeśli nie obarczasz winą, nie masz w sobie złości.

Odpowiedzialność a negatywne emocje

Negatywne emocje biorą się przede wszystkim z usiłowania uczynienia kogoś lub czegoś odpowiedzialnym za nasze życie, czyli w gruncie rzeczy z braku odpowiedzialności. Kluczem do wyeliminowania negatywnych emocji i efektywnego życia jest przejęcie całkowitej odpowiedzialności za wszystkie nasze myśli, czyny i reakcje w stosunku do otoczenia, do wszystkich ludzi i zdarzeń.

Spróbuj powiedzieć: „Jestem odpowiedzialny” w chwili złości. Nie można jednocześnie czuć się odpowiedzialnym i być złym. Jest to bardzo skuteczna metoda i im więcej ją stosujemy, tym mniej mamy negatywnych emocji i lepiej się czujemy. Negatywne emocje muszą mieć pożywkę i bez niej giną.

Mówienie: „Jestem odpowiedzialny” może nie być z początku łatwe, ale dobrze jest spróbować powtarzać to sobie w chwili zdenerwowania czy strachu, nawet jeśli trzeba to będzie mówić przez zaciśnięte zęby. Każdy z nas ma swoją ulubioną negatywną emocję i dobrze jest zacząć ćwiczyć od niej.

„No dobrze” — powiesz — „ale przecież nie możemy być za wszystko odpowiedzialni”. Oczywiście, że jest mnóstwo spraw, na które nie mamy zupełnie wpływu, ale zawsze możemy przyjąć 100% odpowiedzialności za nasze reakcje i za to, co w danej sytuacji zrobimy. „Jestem odpowiedzialny” dotyczy naszych reakcji i działania.

Słowo „odpowiedzialność” w języku polskim jest nieco dwuznaczne, więc chcę podkreślić, że nie chodzi tutaj o odpowiedzialność w sensie „ponoszenie kary” czy „branie na siebie winy”, a o „poczucie odpowiedzialności” w danej sytuacji. Przestępca ponosi „odpowiedzialność prawną”, czyli konsekwencje swojego czynu głównie dlatego, że właśnie nie był „odpowiedzialny” w momencie popełniania przestępstwa. W tym sensie, nie jesteśmy „odpowiedzialni” za przeszłość, tylko „ponosimy konsekwencje” naszej ewentualnej „nieodpowiedzialności” w przeszłości.

Odpowiedzialność patrzy do przodu

Zawsze, kiedy szukamy winnych, patrzymy do tyłu, a to nie rozwiązuje problemu. Przez przejęcie odpowiedzialności patrzymy automatycznie do przodu i koncentrujemy się na znalezieniu rozwiązania. W każdej sytuacji ta prosta zasada bardzo pomaga.

Odpowiedzialność patrzy do przodu (w przyszłość), a obarczanie winą patrzy do tyłu (w przeszłość).

Słuchacze „Dróg do sukcesu” często zadawali mi pytanie o „grubą kreskę” i widać, że jest to dość gorący temat, więc nie udam w tym momencie, że nie wiem, o co chodzi.

Obarczanie winą zawsze patrzy do tyłu, a nie do przodu, nie przynosi rozwiązań i jest kosztowne. Jeśli jednak ze względu na przyszłość ważne jest poniesienie kosztów szukania winnych, to jak najbardziej, należy to zrobić. Karanie przestępców jest częścią „odpowiedzialności patrzącej do przodu”, bo działa wychowawczo na przyszłość i taki jest sens istnienia sądów i więzień. Trzeba sobie przy tym jednak odpowiedzieć na pytanie, jaki skutek wychowawczy chcemy osiągnąć.

Zrezygnowanie z szukania winnych ma w każdej sytuacji te pozytywne strony, że natychmiast zaczynamy się koncentrować na przyszłości. Zaczynamy myśleć, co zrobić, żeby poprawić sytuację, co zrobić, żeby te same problemy się nie powtórzyły itd. Z perspektywy pojedynczego człowieka angażowanie się w szukanie winy z reguły sprowadza się wyłącznie do złego samopoczucia i nic nie zmienia, podczas kiedy postawa „jestem odpowiedzialny” natychmiast uruchamia konkretne działanie — „co JA mogę zrobić, aby poprawić sytuację”.

Zrozumienie zasady, że odpowiedzialność patrzy do przodu, a obarczanie winą patrzy do tyłu, ma ogromne znaczenie w sferze emocji. Zawsze mamy prawo wyboru i nikt nie może nas zmusić, żebyśmy coś czuli. Często ludzie celowo manipulują nami w ten sposób. Jak głęboko to w nas sie-

dzi, zrozumiałem w przypadku wspomnianych wcześniej Szwedów, którzy sobie „niczego nie biorą do głowy”. Nieodpowiadanie na manipulacje otoczenia jest bardzo ważną umiejętnością.

Manipulowanie złością

Dzieci celują w manipulowaniu. Przezwiseka w szkole używane są głównie do wywoływania negatywnych emocji u kolegów i ilu uczniów daje się na to złapać! Działa to jak pilot do telewizora. Osobiście byłem tak głęboko zaprogramowany w szkole, że jeszcze kilka lat przed napisaniem tej książki nie przeszłoby mi przez gardło, a co dopiero w druku, to, co za chwilę powiem. Otóż w szkole nazywano mnie serdelkiem (koniec wyznania). Wystarczyło krzyknąć „serdelek” i Tadzio już się denerwował, jak za naciśnięciem guzika. Jak miałem dobry humor, „serdelek” i już mam humor zepsuty i robię się smutny. Wspaniała zabawa, lepsza niż zdalnie sterowany samochodzik.

Gdybym wtedy wiedział to, co teraz, to powtarzając sobie „ja jestem odpowiedzialny za swoje reakcje”, nie okazywałbym, że to na mnie działa i przezwiseka ustałyby bardzo szybko, albo może po prostu bym się tym nie przejmował. Ciekawe, że przywódcy w gangach młodzieżowych często z dumą używają pejoratywnych przezwisk typu „baryła” czy „gruby”. Może na tym między innymi polega dobór naturalny przywódcy, którego jedną z cech powinna być umiejętność „niebrania sobie do głowy”?

Kiedys studenci w BCIT (Instytut Technologii Brytyjskiej Kolumbii) wymyślili mi przezwisko. Ponieważ imię Tadeusz jest nieco za trudne do wymówienia, często używam skrótu

Tad. Ktoś kiedyś skojarzył, że jestem Polakiem (po angielsku Pole) i nazwał mnie „tadpole”, co znaczy „kijanka”. Ponieważ jestem już dużym Tadem, uznałem to za zabawną grę słów i kiedy po raz pierwszy przedstawiałem się nowej grupie studentów, często od razu zauważałem zabawny zbieg okoliczności, podkreślając przy okazji fakt, że jestem Polakiem.

Teraz mały test — dowcip, jaki usłyszałem w Kanadzie. „Co się urodzi, jeśli skrzyżujemy goryla z Polakiem?” Odpowiedź: „opóźniony w rozwoju goryl”.

Zdenerwowałeś się? Kiedy pierwszy raz usłyszałem ten dowcip, poczułem się urażony. „Jak można” — pomyślałem — „takie kpiny sobie robić z Polaków. Przecież Kopernik...” — i tak dalej. Biorąc pod uwagę, że obraz polskich imigrantów wywodzi się z początków XX wieku, kiedy do Ameryki przyjeżdżali ludzie biedni i naiwni, którzy na dodatek byli często wyzyskiwani, nie można się dziwić, że żarty o Polakach, znane jako „Polish jokes”, przedstawiają Polaka jako osobę beznadziejnie głupią.

Czy obrażając się i protestując, zmienię ten mit? Na pewno nie. Jeśli powiem sobie „jestem odpowiedzialny”, to natychmiast mój umysł zaczyna szukać rozwiązań. Nie powiem, żeby to akurat z powodu tego dowcipu, ale przykładem „rozwiązań” może być prowadzenie polskiej szkoły i programu telewizyjnego w Fort McMurray oraz praca w zarządzie *Kanadyjsko-polskiego klubu akademickiego* w Vancouver.

Cena złości

Osoby ulegające negatywnym emocjom często płacą dwa razy za to samo: pierwszy raz, kiedy obiektywnie ponoszą

jakąś szkodę, a drugi raz płacą swoim zdenerwowaniem. Mam nawet przykład osoby, która za przyjemność wyładowania się zapłaciła trzy razy, dokładając koszt dodatkowego połączenia międzymiastowego. Prowadząc „Drogi do sukcesu” w Polsce, zawsze miałem nagrane na automatycznej sekretarce, kiedy i gdzie będzie następne spotkanie. Adres Uniwersytetu Warszawskiego musiałem podać mało precyzyjnie, gdyż przed spotkaniem przedstawicielka tygodnika uniwersyteckiego nagrała się dwa razy. Pierwsze nagranie brzmiało: „ale gdzie, kretynie!” i odłożona słuchawka. Z tych trzech prostych i bezpośrednich słów można odczytać bardzo wiele, a mianowicie:

1. Prawo do gniewu: „ten człowiek z Kanady powinien podać dokładniejszy adres”.
2. Osobiste zaangażowanie: „chcę się dowiedzieć, co on ma do powiedzenia, ale nie jestem pewna, czy trafię”.
3. Obarczanie winą: „jego wina”.
4. Potępienie: „kretyn”.

Dopiero po zastanowieniu się, że złość nic tu nie rozwiązała i nie posunęła sprawy do przodu, osoba ta zadzwoniła po raz drugi i tym razem, już na spokojnie, podała, o co jej chodzi oraz swój numer telefonu, żeby „kretyn” mógł do niej oddzwonić (to było w epoce przedkomórkowej, kiedy numery telefonów same się nigdzie nie rejestrowały). Dzięki temu na spotkanie w końcu dotarła.

Czy mówisz czasem o kimś: „zdenerwował mnie”? Przecież to Ty jesteś odpowiedzialny za to, co czujesz, więc mów raczej: **„podjąłem decyzję bycia zdenerwowanym”**. Już sam fakt ujęcia tego w ten sposób rozładowuje napięcie. Jeśli nie możesz zasnąć, bo zdarzyło się coś, co Ci nie

daje spokoju i przeżywasz to w myślach wielokrotnie, powtarzanie „ja jestem odpowiedzialny” usuwa negatywne myśli i napięcie mija. Czasem wymaga to olbrzymiej dyscypliny, żeby powiedzieć sobie: „ja jestem odpowiedzialny”, ale warto spróbować.

Gniew i osobowość

Gniew jest kluczem osobowości. Im bardziej potrafimy nie czuć gniewu, tym zdrowsza osobowość i tym lepsze może być nasze życie. Można określić charakter osoby przez obserwację rzeczy, które ją denerwują. Im mniejsza rzecz potrafi zdenerwować, tym słabszy charakter. Ta pani z uniwersytetu tak się na mnie zdenerwowała, że nie przyszło jej do głowy, że jej spontaniczna reakcja się nagrywała.

W ogóle, kiedy pierwszy raz przyjechałem z Kanady, odniosłem wrażenie, że ludzie w Polsce strasznie szybko się denerwują — rozumiem, że Jałta i położenie geopolityczne to poważne sprawy, ale tak się jakoś w Kanadzie od tego odzwyczaiłem. Kiedyś o jedenastej wieczorem zadzwoniła pani, która chciała rozmawiać z Andrzejem. Powiedziałem jej, że Andrzej pod tym numerem nie mieszka, ale nie chciała mi wierzyć i tak się zdenerwowała, że dzwoniła jeszcze kilka razy, a w końcu zapowiedziała: „ja tam zara przyjdę i zrobię z wami, kurwa, porządek”.

Gniew robi się nawykiem. Robimy się coraz łatwiej wybuchowi i mamy coraz słabszy „bezpiecznik”. Przejmowanie na siebie **odpowiedzialności**, za każdym razem wzmacnia „bezpiecznik”. Stajemy się coraz bardziej zrównoważeni, co natychmiast poprawia jakość życia.

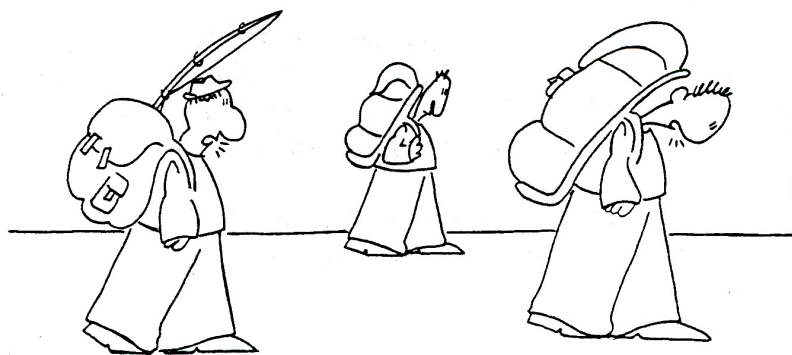
Niektórzy ludzie są chronicznie źli i nie wychodzą ze stanu gniewu. Tacy ludzie z reguły umierają wcześniej albo zostają przestępcami.

Wyobraź sobie osobę, którą cenisz, która jest dla Ciebie wzorem. Kto to jest? Czy jest to osoba zrównoważona, spokojna i opanowana?

Powtarzanie sobie „ja jestem odpowiedzialny” nieuchronnie prowadzi do wyeliminowania złości z Twojego życia i przekształcenia się w osobę opanowaną i zrównoważoną.

Twój plecak

Negatywne emocje nie są wrodzone. Uczymy się ich od wczesnego dzieciństwa. Zbieramy do „plecaka życia” różne zdarzenia, którymi żywimy negatywne emocje. „Okrutni rodzice”, „wstrętny szef”, „przemoc seksualna”, „okropne dzieci”, „ojciec alkoholik”, „mama zmuszała do jedzenia” i oczywiście „pod górkę do szkoły”.



Kiedy dorastamy, mamy już niezły plon, jesteśmy przekonani o dużej wartości tego bagażu i za żadne skarby nie chcemy się go pozbyć, bo jest **nasz**, ciężko zapracowany. Plecak staje się coraz cięższy, ale niesiemy go z przekonaniem, że tak trzeba, bo przecież inni też niosą swoje plecaki. Spójrz na ludzi wokół siebie i ich bagaż. Po co oni go niosą?

Ocean negatywności

Na całym świecie większość historii w gazetach, radio i telewizji jest przedstawiana z negatywnego punktu widzenia, bo to ludzie lubią. Poruszamy się w świecie negatywów i zalewa nas wręcz ocean negatywności.

Będąc w Polsce od czerwca do sierpnia 1992, miałem okazję obserwować dwie zmiany rządów. Fascynujące było dla mnie oglądanie przemówień sejmowych, bo trudno było o lepsze przykłady negatywnego myślenia. Przemówienia zaczynały się takimi pięknymi zwrotami, jak: „W tej trudnej, prawie beznadziejnej sytuacji...”.

Jak słuchać problemów innych ludzi

Negatywne myślenie, którym jesteśmy zalewani przez otoczenie, przez znajomych i przyjaciół, nie wiadomo kiedy wciska się do naszego plecaka. Czasem wygląda na to, że tych ciężarów ludzie dodają nam z przyjaźni.

Większość ludzi żali się głównie po to, żeby się wygadać i używa Cię do zrzucenia z siebie swoich problemów w nadziei, że przeniosą na Ciebie całą lub część swojej odpowiedzialności. Wyobrażają sobie, że masz olbrzymie uszy spe-

cialnie stworzone do słuchania ich problemów. Najlepsza rada, jaką możesz dać, to:

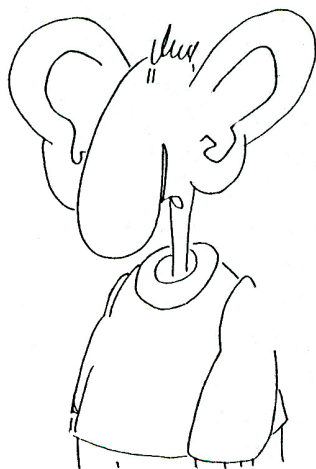
Tak, rozumiem, co powiedziałeś. Wiesz, że ty jesteś odpowiedzialny za swoje życie, więc co zamierzasz zrobić?

Z reguły nie zadziała to za pierwszym razem, więc może będziesz musiał powtórzyć to kilkakrotnie, aż za którymś razem zareagują: „Słuchaj, jak nie przestaniesz z tą odpowiedzialnością, to się więcej z tobą nie będę dzielił moimi problemami”. Oni na dodatek wierzą, że robią Ci przysługę i wzbogacają Twoje życie swoimi problemami!

Czy robimy tym ludziom przysługę? W gruncie rzeczy pomagamy tylko ich problemom rosnąć, bo wiadomo, że im bardziej się na czymś koncentrujemy, tym bardziej staję się to rzeczywistością. Ci ludzie zresztą zawsze mają problemy.

Po potraktowaniu kogoś radą: „Ty jesteś odpowiedzialny” możesz spodziewać się dwóch rodzajów reakcji: albo obrażą się i masz spokój, albo uznają, że to mądra rada. W obu przypadkach wygrywasz!

Dosyć dyskusyjna jest rola psychoanalityków, szczególnie w Ameryce, którzy zarabiają spore pieniądze, cierpliwie godzinami wysłuchując swoich pacjentów. Czy czasem nie



utrwalają w ten sposób ich problemów? Czy przyklejanie etykietek z nazwami chorób i utwierdzanie w przekonaniu, że trzeba w życiu mieć problemy, nie jest niedźwiedzią przysługą? Może radząc: „Ty jesteś odpowiedzialny”, za szybko straciliby pacjentów?

Doktor Wayne Dyer, zwolennik odpowiedzialności, którego otyłą pacjentkę Barbarę poznaliśmy w poprzednim rozdziale, z humorem opowiada, jak błyskawicznie wyleczył inną pacjentkę, przez kilkanaście lat bezskutecznie walczącą z nawykiem obgryzania paznokci. Zignorował jej opowiadania o różnych „przyczynach obiektywnych” i anomaliach, które w jej organizmie odkryli jego poprzednicy. Zapewnił, że ją wyleczy bez żadnych lekarstw i diety, wszystko jej wolno jeść, tylko musi przestrzegać jednej zasady: „Nie brać paluchów do buzi”. I podziałało.

Zrzucić plecak

To jest bardzo uniwersalna rada:

***Ty jesteś odpowiedzialny za swoje życie —
co zamierzasz zrobić?***

Spróbuj zastosować ją na co dzień do siebie i swoich przyjaciół. Możesz nawet zrobić z tego zabawę!

Niezależnie gdzie jesteś w życiu, jeśli nosisz plecak z wykrętami, negatywne emocje nie pozwalają Ci iść do przodu i są barierą dla Twojego rozwoju. Zatrzymaj się, zrzuć plecak i idź do przodu, myśląc, co chcesz w życiu osiągnąć, a nie do jakich negatywnych emocji masz prawo.

Nie ma wyjątków

Jak się bliżej przyjrzeć, to teoria odpowiedzialności ma sens i większość ludzi, którzy ją poznają, postanawia zastosować ją w swoim życiu, „ale z jednym wyjątkiem”. Jest to ta jedna, ciężko zapracowana, zasłużona i ulubiona negatywna emocja, „jeden mały ręczny hamulec”. Niestety, nie ma wyjątków! Nie można wykorzystać pełni swojego potencjału bez pozbycia się wszystkich negatywnych emocji.

Są ludzie, którym życie nie bardzo się udaje i często nawet zdają sobie sprawę, co to jest, ale nie potrafią albo nie chcą się pozbyć tej jednej, ulubionej negatywnej emocji, która ich stale drażni. Czasem ludzie u schyłku życia kurczowo trzymają się wydarzenia z przeszłości, może nawet z dzieciństwa, i nie mogą pozbyć się tego bagażu.

Negatywne emocje w dzieciństwie

Wiele naszych reakcji jest programowanych od wczesnego dzieciństwa. Wtedy to nasze plecaki ładowane są szczerze ciężkim bagażem. trzy główne przyczyny negatywnych emocji tworzonych w dzieciństwie to:

- ☞ destrukcyjny krytycyzm,
- ☞ warunkowa miłość,
- ☞ wychowanie w poczuciu winy.

Destrukcyjny krytycyzm

Destrukcyjny krytycyzm stosowany jest przez rodziców bez najmniejszego zastanowienia. Krytykować jest zwykle łatwiej niż chwalić. Badania wykazały, że stosunek krytyki

do pochwał, stosowanych przez rodziców do dzieci, wynosi 8 : 1, czyli że osiem razy częściej ganimy dzieci, niż je chwalimy.

Często nie zdajemy sobie sprawy, jak silny wpływ ma nasz krytycyzm na rozwój osobowości dziecka. Do 6. roku życia młody człowiek nie jest w stanie rozróżniać między słusznym i niesłusznym krytycyzmem. Cokolwiek rodzice mówią, przyjmowane jest jako prawda. Na dodatek, dzieci mają naturalną tendencję do „pomagania” temu, co twierdzą rodzice. Dlatego stwierdzenia: „Jesteś złą dziewczynką”, „Zawsze masz bałagan”, „Jesteś niezdara” w niezamierzony sposób popychają dzieci do spełniania naszych oczekiwań.

Działa to często jak błędne koło, bo mały Jasio nie jest w stanie zrozumieć, że rodzice chcą, żeby miał porządek — stwierdzenie: „Masz zawsze bałagan” rozumie jako obiektywną prawdę i podświadomie stara się, żeby wszystko do tego stwierdzenia pasowało. Robi oczywiście jeszcze większy bałagan, co powoduje jeszcze większe zdenerwowanie i wymówki rodziców.

Fakt ten dobrze ilustruje historia przestępcy, któremu matka w dzieciństwie powtarzała: „Zobaczysz, że skończysz w więzieniu” przy każdej okazji, kiedy jego zachowanie wymagało skarcenia. Wylał mleko — „Zobaczysz, że skończysz w więzieniu”, nie odrobił lekcji — „Zobaczysz, że skończysz w więzieniu”, spóźnił się — „Zobaczysz, że skończysz w więzieniu”. Ten człowiek po prostu miał tak głęboko zapisaną „prawdę” o sobie, że musiał prędzej czy później trafić do więzienia.

Może to być trudne, szczególnie jeśli też tak zostaliśmy wychowani. Niezmiernie ważne jest, aby umieć „przylapywać” dzieci na dobrym zachowaniu i bardzo, przy każdej okazji, chwalić, unikając krytyki jak ognia. Nawet jeśli nie udaje się znaleźć pozytywnych faktów do pochwalenia, np. w sytuacji strasznego bałaganu w pokoju, to zawsze można przez staranny dobór słów zinterpretować daną sytuację jako wyjątek od ogólnej prawdy: „Ty masz zawsze taki porządek w swoich rzeczach, tylko coś dzisiaj cię te zabawki nie posłuchały”.

Nigdy nie powinniśmy wypowiadać stwierdzeń, co do których w rzeczywistości nie chcemy, żeby były prawdą. Działa to także w przypadku dorosłych. Mam znajomego w Kanadzie, który miał trudności z nauczeniem się angielskiego. Jedyną przyczyną, jaką mogłem zauważyć, był fakt, że jego żona w każdej rozmowie nie mogła sobie darować stwierdzenia: „Bo Rysio to ma trudności z nauczeniem się angielskiego”.

Destrukcyjny krytycyzm od rodziców i wychowawców, zwłaszcza we wczesnych latach formowania osobowości, ma olbrzymi wpływ na dzieci i jest źródłem powstawania takich negatywnych emocji, jak:

- ☞ zwątpienie,
- ☞ strach,
- ☞ bezsilność,
- ☞ poczucie zagrożenia,
- ☞ nieadekwatność,
- ☞ brak akceptacji samego siebie.

Warunkowa miłość

Drugim źródłem tworzenia negatywnych emocji w rosnącym dziecku jest warunkowa miłość. Nie zdajemy sobie sprawy, jak łatwo jest popełnić ten poważny błąd.

Miłość jest potrzebna dzieciom jak tlen do oddychania. Są gotowe zrobić wszystko, żeby czuć się kochane. Rodzice bardzo szybko orientują się, że jest to waluta, za którą łatwo wiele u dzieci kupić i...: „Kocham cię, ale zjedz jeszcze trochę kaszki”, „Jak cię mogę kochać, jeżeli zabawki nie posprzątane?” — takie niewinne stwierdzenia i warunkowa miłość zaczyna drażnić osobowość dziecka...

Bezwarunkowa miłość jest konieczna do prawidłowego rozwoju dziecka. Aby móc prawdziwie kochać dziecko, rodzice muszą kochać się nawzajem, a także każde z osobna kochać siebie samego. Brzmi to może dziwnie, szczególnie w naszej kulturze, ale warunkiem dawania miłości innym jest przede wszystkim posiadanie jej samemu, czyli miłość do tego człowieka wewnątrz. Nie można dawać miłości innym, jeśli nie posiada się jej w sobie, bo nie można dawać czegoś, czego się nie ma!

Jest to związane z poczuciem własnej wartości, któremu poświęcony jest cały następny rozdział. W tej chwili zauważmy, że ludzie, którzy nie lubią i nie akceptują siebie, nie są w stanie dawać miłości innym. Żeby nieść miłość innym, jak Matka Teresa, trzeba najpierw kochać i szanować człowieka w sobie.

Miłość między rodzicami i miłość do dzieci nie jest żadnym luksusem. Jest to podstawowa potrzeba w każdej rodzinie,

w której mają wychować się pełnowartościowi ludzie, wolni od negatywnych emocji.

Poczucie winy

Poczucie winy jest bardzo szkodliwą negatywną emocją, bez absolutnie żadnych wartości wychowawczych. W dzieciństwie jest nam szczerze aplikowane przez rodziców z dwóch powodów: jako kara i jako narzędzie oddziaływania.

Wyrobinienie poczucia winy to cały proces „wychowawczy”, ale z chwilą kiedy uda się rodzicom wprowadzić ten program do umysłów dzieci, staje się on bardzo prostą metodą kierowania ich postępowaniem, niestety z bardzo złymi skutkami w ich przyszłym życiu. Zdolność odrzucenia w dzieciństwie „programu poczucia winy” często interpretowana jest jako krnąbrność lub brak zdolności, ale o dziwo, często prowadzi do wielkich osiągnięć i wynalazków.

Zemsta dzieci wychowywanych w poczuciu winy przychodzi bardzo szybko, choć nieświadomie. Dzieci w lot chwytają zasady gry i natychmiast stosują je w stosunku do rodziców. Manipulowanie poczuciem winy staje się częścią rytuału rodzinnego.

Objawy poczucia winy u dorosłych

Zasiane w dzieciństwie poczucie winy często objawia się w wieku dorosłym jako **lęk przed sukcesem**, poczucie niedostosowania, niezasługiwania i niższej wartości. Osoby dotknięte tą chorobą chętnie angażują się w samokrytycyzm prowadzący często do zachowania destrukcyjnego:

nie dbają o zdrowie i łatwo wpadają w alkoholizm lub narkotyki. Bez trudności można nimi manipulować za pomocą poczucia winy — chwytają je jak ryba przynętę.

Jakże często można zaobserwować małżeństwa, w których haczyk z nawleczonym poczuciem winy aż błyszczy w powietrzu, a partnerzy łkają go na zmianę i staje się to częścią ich gry. Pamiętam, jak moi rodzice często w kłótniach raczyli się stwierdzeniami w rodzaju: „Zobaczysz, jak umrę...”, „A właśnie, że ja pierwszy umrę”. Dorośli ludzie...

Moi rodzice to bardzo smutny, ale dosadny przykład manipulowania poczuciem winy. Uchodzili za bardzo kochające się małżeństwo i na pewno istniała między nimi żywiołowa miłość, która często przybierała gwałtowne formy. Pamiętam częste kłótnie wynikające głównie z zazdrości matki. Ojciec był stale podejrzewany o romansowanie z innymi kobietami. Podejrzenia te były zupełnie bez sensu i prowadziły do tego, że ojciec unikał jakiegokolwiek towarzystwa. Wystarczyło, że uśmiechnął się do jakiejś kobiety, a już następowało przesłuchanie kończące się żywiołową awanturą. Obecność dzieci przy tym była bez znaczenia, a może jeszcze nawet dodawała uroku.

Wszystko to miało źródło w przeszłości, kiedy rodzice byli rozdzieleni przez całą wojnę. Po kapitulacji Francji ojciec trafił do Anglii, gdzie spędził resztę wojny. Tam, przez jakiś czas, żył z kobietą, przed którą nie ukrywał, że miał żonę i dzieci w Polsce. Kiedy wojna się skończyła, pierwszym transportem wrócił do kraju i ja jestem rezultatem tej wielkiej miłości, jaką żywił do matki. Zgodnie ze swoimi zasadami opowiedział matce wszystko i od tego zaczęło

się nieustające manipulowanie poczuciem winy. Wszystkie dzieci wiedziały o „pani w Anglii”. To już nie był haczyk z poczuciem winy, to było jak tortura wleczenia koniem, kiedy ofiarę, przywiązaną za nogi, ciągnie pędzący koń.

Na krótko przed śmiercią ojciec opowiadał mi w szpitalu całą historię swojego życia. Jeszcze wtedy z trudem przychodziło mu mówienie o kobiecie z Anglii i nazywał to „brudami wojennymi”. Umarł w wieku 61 lat, przez wiele lat cierpiąc na choroby układu pokarmowego — typowy rezultat życia pod stresem. Może mógłby żyć dłużej, gdyby oboje zdawali sobie sprawę, jakim strasznym i niszczącym narzędziem jest manipulowanie poczuciem winy. Mama przeżyła ojca o 24 samotne lata.

Wiedza o szkodliwości manipulowania poczuciem winy nie była moim rodzicom dostępna, podobnie jak ciągle jest ona nieznana wielu ludziom w Polsce. Może trochę wynika to z naszych tradycji.

Wychowanie w poczuciu winy objawia się w wieku dorosłym również łatwością obarczania winą i potępieniem. Często człowiek taki uważa za zupełnie normalne, żeby w trudnej sytuacji koncentrować się na szukaniu winnych, a nie na szukaniu rozwiązań. Działanie to paraliżuje sukces, gdyż do niczego konstruktywnego nie prowadzi.

Osobę wychowaną w poczuciu winy łatwo poznać, gdyż używa języka ofiary: „Nie mogę”, „Muszę”, „Chciałbym”, „Spróbuję”, „Postaram się”. Często słyszymy takie słowa? To są wszystko objawy choroby, która jest tak powszechna, że nawet nie przychodzi nam do głowy, że to jest choroba. No, ale **nie mogę** Cię, Czytelniku, zanudzać i **muszę** konczyć, bo **chciałbym** przejść do następnego tematu, który

spróbuję teraz wyjaśnić i **postaram** się to zrobić ciekawie... Komu to ostatnie zdanie było potrzebne?

Jak pozbyć się poczucia winy

Żaden sukces w życiu nie może nastąpić bez wyleczenia się z poczucia winy. Kuracja może dotyczyć następujących obszarów:

- ☞ przyjmowanie odpowiedzialności,
- ☞ praca nad poczuciem własnej wartości,
- ☞ wyeliminowanie destrukcyjnego krytycyzmu wobec siebie,
- ☞ niedopuszczanie do manipulowania sobą za pomocą poczucia winy.

O przyjmowaniu na siebie **odpowiedzialności** w każdej sytuacji była mowa wcześniej. Przyjęcie odpowiedzialności obniża lub całkowicie eliminuje poczucie winy. Praca nad **poczuciem własnej wartości** (o czym szerzej w następnym rozdziale) jest uniwersalną metodą eliminowania z naszego życia nie tylko poczucia winy, ale również innych negatywnych emocji.

Trzecim obszarem jest **destrukcyjny krytycyzm** i, przede wszystkim, wyeliminowanie destrukcyjnego krytycyzmu wobec siebie, wypowiedanego przez **samego siebie**. „O, jaki ja jestem głupi, niezdolny, leniwy” nigdy nie powinno wychodzić z naszych ust. Nie znaczy to jednak, że mamy ukrywać prawdę o tym, co się wydarzyło, jeśli sytuacja tego wymaga. Zawsze możemy skrytykować konkretne wydarzenie, które **wyjątkowo** miało miejsce, a nie siebie, np. rozlałem mleko, ale nie znaczy to zaraz, że jestem fuja-

ra. Destrukcyjny krytycyzm polega na uogólnianiu jednego wydarzenia do cechy charakteru lub większego problemu. W nieustannym dialogu z samym sobą wypowiadanie takich stwierdzeń jest bardzo szkodliwe i niepotrzebne. Czy mówisz czasem do siebie: „Jaki ja jestem idiota, wczoraj...” (albo jeszcze lepiej: „5 lat temu”)?

Czasem może się zdarzyć, że z jakichś przyczyn chcemy podzielić się swoim błędem z innymi. Przyglądałem się mojemu synowi, który te zasady ma dobrze opanowane, kiedy przy śniadaniu opowiadał: „Ale wczoraj głupio sobie wymazałem zbiory z dysku...”. Nie powiedział: „Jestem głupi”, rzecz dotyczyła jednego wydarzenia i jak z dalszego opowiadania wynikało, każdemu z nas mogło się to zdarzyć, tak że historia była pouczająca. Ani cienia zażenowania, po prostu rzecz, która akurat jemu się wydarzyła.

Destrukcyjny samokrytycyzm można dość łatwo wyeliminować, gdyż zależy on tylko od nas. Co jednak zrobić z niszczącym krytycyzmem innych? Czy mamy wpływ na to, co ludzie do nas mówią? Oczywiście, że tak, chociaż często może to wymagać trochę cierpliwości i odwagi. Rzecz w tym, żeby nie pozwalać nikomu mówić o sobie w negatywny sposób.

Jak nie dopuszczać do wypowiadania **destrukcyjnego krytycyzmu o nas przez innych**? Brian Tracy daje wyśmienitą formułę, która działa nawet jeśli w grę wchodzi przełożony. Warto się jej nauczyć na pamięć i w odpowiedniej chwili recytować wyraźnie i zdecydowanie, ze spokojem i godnością:

Byłbym wdzięczny, gdyby pan/pani nie mówił/a do mnie w ten sposób, gdyż zmniejsza to moją

produktywność i powoduje, że robię więcej błędów.

Nic dodać, nic ująć.

Manipulowanie poczuciem winy (MPW)

W procesie wyzwalania się z poczucia winy bardzo ważna jest umiejętność rozpoznawania, kiedy jesteśmy manipulowani za pomocą poczucia winy i nauczanie się, jak temu zapobiegać. Manipulowanie poczuciem winy (skrót MPW, tylko dla wtajemniczonych) jest tak powszechne, że często nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy.

Czasem łatwiej jest je zauważyć w sytuacjach komicznych, jak w tym dowcipie, który może jest nawet oparty na autentycznej historii. W sklepie matka mówi do syna: „Kaziu, nie liź szyby”. Syn nie reaguje. Za chwilę ojciec: „Kaziu, słyszałeś, co mama prosiła?”, a Kazio na to, na cały sklep: „A jak mama prosi, żebyś nie sikał do zlewu, to ty sikasz i sikasz!”.

Zgodnie z opowiadaniem naszej 15-letniej córki, wszystkie jej koleżanki mają telewizor we własnym pokoju, prywatne linie telefoniczne, nie muszą pomagać w domu, a na szesnaste urodziny, oczywiście, że dostają samochód — takich mają dobrych rodziców! My się na MPW jednak nie dajemy nabierać (na ogół).

Manipulowanie poczuciem winy przybiera czasem formy groteskowe. Indianie w Kanadzie to bardzo drażliwy temat. Mają specjalne prawa przy zatrudnianiu, jak również polowaniu i łowieniu ryb, jako „właściciele” tej ziemi. Ciągłe słyszy się o procesach sądowych o odszkodowania

za ziemie zrabowane przez białych kolonizatorów. Byłem zaszokowany, kiedy w dyskusji na ten temat, znajomy Polak całkiem serio powiedział: „No, ale myśmy im zabrali te ziemie”. O, przepraszam, ja zawsze byłem po stronie Winnetou i zawsze z chłopakami strzelaliśmy tylko do „błędnych twarzy”!

A oto 4 metody wyeliminowania MPW z naszego życia:

- ☞ zepsuta płyta,
- ☞ milczenie,
- ☞ nie ma winnych,
- ☞ sztuka przebaczenia.

Zepsuta płyta

Metoda „zepsutej płyty” bardzo skutecznie uniemożliwia manipulowanie poczuciem winy, szczególnie w stosunku do osób nam bliskich. W chwili, kiedy zauważamy MPW, wystarczy spokojnie powiedzieć: „Czy liczysz na to, że będę czuł się winny?”. Metoda jest tak prosta, że aż czasem strach ją używać, gdyż, w oczywisty dla obu stron sposób, demaskuje manipulowanie. Z reguły reakcja manipulanta jest bardzo spontaniczna: „Ależ oczywiście że nie”. Za chwilę atak powtarza się, na co znowu spokojne: „Czy liczysz na to, że będę czuł się winny?” powoduje zapewnienie: „Ależ oczywiście że nie”. I tak parę razy, jak zepsuta płyta, aż wreszcie druga strona nie wytrzyma i przyzna: „A właśnie że tak, chcę, żebyś się czuł winny!”. Na to tylko czekaliśmy i mówimy: „Ale to na mnie nie działa”.

Metoda „zepsutej płyty” jest o tyle dobra, że wyraźnie odsłania manipulację i jest dla obu stron bardzo kształcąca.

Jest przy tym jednak trochę niebezpieczna, gdyż może wprowadzić stronę manipulującą w zakłopotanie, powodujące w efekcie agresję. Wymaga również dobrego zrozumienia mechanizmu MPW przez obie strony. Często zwyczaj chwytania na haczyk poczucia winy jest tak głęboko zakorzeniony, że stał się on częścią metody komunikowania się i trudno go zauważyć.

Milczenie

Jeśli nie chcemy zbyt gwałtownie odsłaniać manipulacji lub nie jest to wskazane, zawsze możemy zastosować metodę bierną, którą jest milczenie. W odpowiedzi na MPW, szczególnie od osób, z którymi nie jesteśmy blisko związani, milczenie jest bardzo prostą i skuteczną metodą. Nie musimy się tłumaczyć i wciągać w dyskusje, które do niczego nie prowadzą. Milczenie jest również sygnałem, że manipulacja została rozpoznana i nie działa.

Nie ma winnych

Trzecią metodą eliminującą manipulowanie poczuciem winy jest przyjęcie zasady, aby niczego nie rozważać z punktu widzenia winy i potępienia. „Nikt nie jest winny, a ja jestem odpowiedzialny”. „Ludzie popełniają błędy”. Te proste zasady mogą rozwiązać wiele problemów w sytuacjach konfliktowych, gdzie każda strona ma jakieś racje. Koncentrowanie się na problemie, a nie na winnych, zawsze łatwiej doprowadza do rozwiązania.

Wendeta jest przykładem bezsensownego obarczania winą przeciwnika, które może ciągnąć się przez pokolenia. Jedy-

ną metodą zakończenia tego łańcucha zemsty, nie przynoszącej nikomu pożytku, jest założenie, że nie ma winnych.

„Trzeba było” jest typową reakcją z pozycji szukania winy, która jest czystym przypadkiem MPW. „Kochana, trzeba było przyjść wczoraj, to bym miała dla pani te bilety”. „Trzeba było do mnie wcześniej zadzwonić”. Kiedy po raz pierwszy szykowałem się do wyjazdu do Polski z kursem „Drogi do sukcesu”, znajomy powiedział: „Trzeba było najpierw z takim kursem pojechać do Chicago”. Akurat kiedyś mieszkał w Chicago i uważał, że daje mi świetną radę.

Doktor Wayne Dyer „trzeba było” poświęca jedną ze swoich książek, pt. *Prezenty od Eykis (Gifts from Eykis)*²¹, gdzie na planecie Uran można cofać się dowolnie w czasie. Na Ziemi jest to niemożliwe. Kiedy dr Dyer miał wykład w Vancouver, z właściwym sobie poczuciem humoru opowiadał historię podłączania prądu do swojego domu. Urzędniczka w elektrowni powiedziała mu: „Trzeba było zadzwonić w środę”. On na to stuka w widelki i mówi: „Halo, Ziemia? Trzeba było jest możliwe, proszę pani, na Uranie. U nas na Ziemi nie ma trzeba było”. Zajął mu to, jak powiedział „4 kierowników”, żeby wreszcie raczyli mu ten prąd podłączyć.

Za każdym „trzeba było” kryje się jakieś mniej lub bardziej subtelne usiłowanie manipulowania poczuciem winy. Pomyśl o tym, szczególnie kiedy używasz tego zwrotu do innych.

Sztuka przebaczenia

Przebaczenie jest sztuką. Psychologowie często określają zdrowie psychiczne człowieka jako wprost proporcjonalne

²¹ W. Dyer, *Gifts from Eykis*, New York 2002.

do stopnia, w jakim może on swobodnie przebaczać i zapominać przekroczenia w stosunku do siebie. Jest to również dobry środek eliminujący MPW.

Bardzo często nosimy w swoim plecaku negatywnych emocji krzywdy wyrządzone nam przez rodziców. Ten niepotrzebny bagaż najłatwiej jest zrzucić przez przebaczenie rodzicom, nawet jeśli już nie żyją. Noszenie w sobie urazy niczego nie rozwiązuje i jest tylko niepotrzebnym ciężarem.

Przebaczenie wszystkim innym ludziom jest zdjęciem następnej porcji bagażu z naszego plecaka. Nie znaczy to, że musimy przyjaźnić się z ludźmi, którzy nas skrzywdzili, ale proste przebaczenie i nieżywienie urazy leży w naszym interesie, gdyż uwalnia nas od ciężaru psychicznego.

Wyrządzanie krzywdy to także jedna z zamaskowanych metod manipulowania ludźmi, gdyż uraza często paraliżuje rozwój i możliwości twórcze. „Skuś baba na dziada” to dziecinnie wyrażona zawiść, ale często odnosi zamierzony skutek, jeśli pozwolimy się sparaliżować wytworzonym w ten sposób poczuciem krzywdy. Swobodne przebaczenie jest doskonałą na to odtrutką. Szczere i niewymuszone przebaczenie innym leży w naszym interesie.

Przebaczenie ma długą tradycję w kulturze chrześcijańskiej. Papież dał wyraźny temu wyraz, przebacząc człowiekowi, który chciał go zabić. Oglądając zdjęcia ze spotkania Jana Pawła II z Mehmetem Ali Ağcą, wydawało mi się, że nigdy nie byłbym w stanie przebaczyć komuś, kto chciał mnie zabić, nie mówiąc już o swobodnej z nim pogawędce. Umiejętność przebaczenia wymaga wysokiego poczucia własnej wartości. Jak mówi bohater świetnego

kanadyjskiego filmu *Jezus z Montrealu* (*Jesus of Montreal*)²²: „Nie jest sztuką kochać tych, którzy nas kochają. Kochać tych, którzy nas nienawidzą, to sztuka”.

Mówiąc o sztuce przebaczenia, nie można zapomnieć o umiejętności przebaczenia sobie samemu. Ile razy zdarza nam się mówić: „Nie mogę sobie darować”, pamiętajmy, że: „Błądzić jest rzeczą ludzką, a przebaczać boską”. Nie znaczy to, że nie należy zauważać rzeczy, które chcemy zmienić w swoim życiu, gdyż błędy z przeszłości są dobrym materiałem do uczenia się na nich, ale nie musimy się nimi zadręczać. Zdolność przebaczenia sobie jest również ważnym elementem zdrowia psychicznego.

Przebaczenie, jako narzędzie w eliminowaniu poczucia winy, to również uzyskanie przebaczenia od innych, a więc umiejętność przeproszania. Ludzie o niskim poczuciu własnej wartości nie potrafią przeproszać. Przyznanie się do błędu bywa czasem bardzo trudne, ale umiejętność mówienia „przepraszam” podnosi poczucie własnej wartości.

Przejęcie władzy

Przejęcie władzy, o którym mowa w tym rozdziale, to nie rewolucja i opanowanie Belwederu, chociaż może wielu ludzi w Polsce tylko tak widzi władzę. Dlaczego tylko Belweder? Dlaczego nie opanować całego świata?

Przejęcie całkowitej kontroli nad najważniejszym ośrodkiem dowodzenia i centrum propagandy, jakim jest nasz własny umysł, to jest prawdziwe przejęcie władzy. Dotyczy to władzy nad całym światem, bo świat, taki jakim go

²² *Jezus z Montrealu* [film], reż. Denys Arcand, 1989.

odbieramy, istnieje przede wszystkim w naszym umyśle. Wraz z opanowaniem myśli, czyli procesów zachodzących w mózgu, otwierają się przed nami praktycznie nieograniczone możliwości.

Wiemy już, jak ważne są nasze przekonania, te dobre i złe, jak wyeliminować negatywne emocje z życia i co daje przejęcie na siebie odpowiedzialności. W następnym rozdziale zajmiemy się bliżej poczuciem własnej wartości — co to jest, dlaczego jest takie ważne oraz jak nad nim pracować.

Rozdział 7

Poczucie własnej wartości

Ze wszystkich sądów, jakie człowiek wydaje, żaden nie jest tak ważny, jak ten, który wydajesz o sobie.

Nathaniel Branden,
How to Raise Your Self-Esteem

Jednostka a społeczeństwo

Jeszcze do niedawna, jeszcze 100 lat temu, przetrwanie, po prostu przeżycie, było jednym z najważniejszych zadań człowieka. Najskuteczniejsza w związku z tym była hierarchiczna struktura społeczeństwa, typu wojskowego, w której bardzo nieliczni, na samej górze, podejmują decyzje. Decyzje te są następnie przekazywane do wykonania na niższe szczeble, aż do szarego wykonawcy na samym dole. Olbrzymia większość ludzi w tym modelu nie ma praktycznie nic do powiedzenia, tylko wykonywać to, co zostało ustalone.

Dzisiejsza, lawinowo rozwijająca się technologia, oparta jest w coraz większym stopniu na komputerach i niespotykanej w historii łatwości przekazywania i przetwarzania informacji. Rozwój komunikacji otwiera zupełnie nowe możliwości, ale wymusza też nowe zmiany w organizacji społeczeństwa. Od jednostki oczekuje się coraz więcej inicjatywy i umiejętności podejmowania decyzji. Duże fir-

my „spłaszczają struktury” i do coraz większego znaczenia w gospodarce dochodzą małe i elastyczne przedsiębiorstwa. Jednostka znaczy coraz więcej. Hierarchiczna struktura podejmowania decyzji przestaje zdawać egzamin.

Przedsiębiorstwa, które odniosły sukces w dziedzinie komputerów, takie jak IBM, Hewlett Packard czy Microsoft, opierają się w dużej mierze na inicjatywie jednostki. Na pierwszy plan wysuwa się tam twórczość pojedynczego człowieka. To od tego człowieka na dole pochodzi wiele pomysłów, które wpływają na zasadniczy rozwój całej dużej firmy. Zupełnie odwraca się utrwalony przez tysiące lat model społeczeństwa.

Coraz więcej rządów i metod zarządzania przechodzi kryzysy. Kwestionowany jest nawet cały system oparty na partiach politycznych, bo coraz bardziej zaczyna się liczyć nie kto, ale co ma do zaoferowania. Przy dzisiejszych metodach przekazywania informacji, dla wprowadzenia nowej idei, cały aparat partii politycznych przestaje być niezbędny. Wraz osobistym komputerem na biurko przeciętnego człowieka z wolna dostaje się „osobisty prezydent” w postaci coraz większego ułamka udziału tego człowieka w decydowaniu o losach całego społeczeństwa.

Wyścig

Wzrost znaczenia jednostki idzie w parze z większymi wymaganiami i oczekiwaniami. Człowiek zaczyna z wolna zdawać sobie sprawę, że ma coraz więcej do powiedzenia, jego pomysły coraz bardziej się liczą i rośnie jego rola w społeczeństwie, ale też zauważa, że musi pracować nad swoim rozwojem. Wymaga to zasadniczych zmian w spo-

sobie myślenia i interpretowania tego, co się wokół nas dzieje. Zachowania, które były kiedyś pożądane, dzisiaj zaczynają być szkodliwe.

Ludzie, którzy nie zdają sobie sprawy z tych zasadniczych zmian, automatycznie odpadają w bezwzględnym mechanizmie konkurencji. Czy nam się to podoba, czy nie, jest to wyścig. Można by się sprzeczać, że wyścig odbywa się na nieuczciwych zasadach, bo nikt oficjalnie go nie ogłaszał — i to prawda — niemniej faktem jest, że wyścig trwa. Ci, którzy się szybciej w tym zorientują i zaczną rozwijać swoje „**mięśnie intelektualne**”, mają większe szanse na wygraną. Ci, którzy śpią spokojnie, skazani są z góry na przegraną. Są też tacy, którzy mówią: „Ja tam się ścigać nie będę”.



Nic dziwnego, że jak słyszę, do Polski przyjeżdża coraz więcej ludzi z Zachodu w celach zarobkowych i widocznie im się to opłaca! Wygląda to tak, jakby zauważyli grupę biegaczy, z których część śpi, a część sobie idzie spacerkiem i dyskutuje, czy warto się ścigać. Oni na to — smyk, smyk — i prosto do mety! Takich łatwych zawodów na Zachodzie nie ma!

Śpiących można obudzić i taka jest m.in. rola tej książki, ale nie dajmy się nabrać tym, którzy do zawodów dobrowolnie nie stają, a potem mają pretensje, że nie ma ich na liście zwycięzców. Ci są skazani na nurzanie się w niekończących narzekaniach i szukaniu winnych swojego niepowodzenia. Biedni ludzie.

Mięśnie intelektualne

Mówiąc przed chwilą o „mięśniach intelektualnych”, pomyślałem sobie o łatwym samoograniczającym wykręcie: „Aha, to to jest tylko dla inteligencji!”. Muszę tu wyrazić nie podkreślić, że zasady, o których mowa, obowiązują niezależnie od wykształcenia i pochodzenia społecznego. W ogóle podział ludzi na chłopów, robotników i inteligencję, do którego od dziecka byłem przyzwyczajany, jest jednym z genialniejszych wynalazków „szatanokomuny” (jeśli jeszcze nikt tego wyrażenia w Polsce nie wynalazł, to zastrzegam sobie prawa autorskie). Jest to przykład negatywnego programowania umysłu, który ma niesłychanie destrukcyjny wpływ na potencjał człowieka.

Sam, będąc wychowany w tzw. rodzinie inteligenckiej, panicznie bałem się pracy fizycznej. Kiedy w 1981 roku wyjechaliśmy małym fiatem do Szwecji, musieliśmy pokony-

wać najrozmaitsze przeciwności losu i przetrwanie stało się naszym głównym celem. Pracę zastępcy dyrektora zakładu CEKAR w Łodzi zamieniłem na kopanie trawników, zamykanie ulic i odgarnianie śniegu w Sztokholmie. Byłem szczęśliwy, że mogłem utrzymać żonę i dwójkę dzieci, i jeszcze trochę odkładać na czarną godzinę. Nigdy przedtem nie miałem takiego poczucia dumy i świadomości owoców własnej pracy. Do tej pory okres ten wspominam jako jeden z piękniejszych w moim życiu.

W czasie dyskusji o kursach „Drogi do sukcesu” często zadawano mi pytanie, jaki jest przekrój społeczny moich słuchaczy. W Kanadzie zupełnie odzwyczaiłem się od takiego szufladkowania ludzi, dlatego z początku dziwiło mnie, jak można w ogóle zadawać takie pytania, ale zdaję sobie sprawę, jak głęboko mamy ten nawyk zakorzeniony. Rzeczywiście kurs „Drogi do sukcesu” przeznaczony jest absolutnie dla każdego, kto jest zainteresowany w zmienieniu swojego życia na lepsze.

W Ameryce zostało już udowodnione tysiące razy, że ani pochodzenie społeczne, ani wykształcenie nie decydują o osiągnięciach człowieka. Wielcy ludzie sukcesu mogą pochodzić z biednych rodzin i często nie mają nawet podstawowego wykształcenia. Brian Tracy, mój ulubiony mentor i doskonały wykładowca, który urodził się w Północnym Vancouver, nie skończył szkoły i do 30. roku życia klepał biedę. Zmiana nie nastąpiła za dotknięciem różdżki czarodziejskiej, ale w pewnym momencie, jak mówi, postanowił wziąć swoje życie w swoje ręce. Zaczął od czytania książek i uczenia się od ludzi sukcesu. Dzisiaj jest właścicielem międzynarodowego przedsiębiorstwa w Kalifornii i niezwykle cenionym doradcą. Takie przykłady można mnożyć.

Wyścig trwa. Wszyscy w nim jesteśmy. Nikt nas nie zmusza, żeby biec i nikt nie motywuje nas batem, jak to dawniej bywało. Nareszcie jesteśmy wolni (znowu jakiś szatan zaprogramował, że po polsku wolny nie może być szybki). Każdy z nas musi znaleźć własną motywację. Każdy biegnie na własne konto, ale też od każdego z nas zależy, gdzie dobiegniemy jako grupa.

Lampa Aladyna

W nowym modelu społeczeństwa XXI wieku rozwiązanie nie leży w żadnym wielkim przywódcy, z wąsami czy bez, ani w żadnym charyzmatycznym nauczycielu. Każdy z nas działa na prawach współautora. Dobry przywódca i dobry nauczyciel oczywiście nie zaszkodzą, ale kluczem jest jednostka. To ona musi zająć należne jej miejsce w społeczeństwie. Jeśli chcemy, żeby Polska rosła w siłę, musimy zacząć od pojedynczego człowieka i jego sposobu patrzenia na świat.

Jednostkę można zmienić tylko od wewnątrz i całkowicie dobrowolnie. Dlatego tak ważne wydaje się w tej chwili rozpowszechnianie wiedzy na temat nas samych — praktycznej psychologii, psychologii naszego JA. Wiedzy o tym, kim jesteśmy, jak działamy i jakie drzemią w nas fantastyczne możliwości, które my sami tylko możemy wyzwolić — jak za potarciem lampy Aladyna wydobyć na świat tego drzemiącego geniusza. W każdym z nas siedzi uśpiony dżin, trzeba go tylko umieć wydobyć. Trzeba tylko umieć potrzebować odpowiednie miejsce.

Tym magicznym „miejscem” jest poczucie własnej wartości. Pojęcie to pojawiło się w psychologii stosunkowo nie-

dawno. W języku i kulturze polskiej jest tak obce, że jedno angielskie słowo „self-esteem” trzeba tłumaczyć aż trzema polskimi.



Co to jest „poczucie własnej wartości”?

Za prekursora badań nad poczuciem własnej wartości uważany jest kalifornijski psycholog, dr Nathaniel Branden. Poczucie własnej wartości jest, według niego, jednym z ważniejszych aspektów psychiki człowieka, a także kluczem do ludzkiej motywacji. Dwa zasadnicze elementy tworzą poczucie własnej wartości: „potrafię” i „zasługuję”.

Potrafię

Pierwszym elementem poczucia własnej wartości jest świadomość, że jestem w stanie coś zrobić, coś osiągnąć. Jestem w stanie zdobyć pożywienie, jestem w stanie zbudować sobie schronienie, dom. Jestem w stanie przetrwać, rozwijać się, doskonalić i tworzyć. W odróżnieniu od zwierząt, człowiek w celu przetrwania musi używać swojego umysłu. Bez niego byłby narażony na olbrzymią fizyczną przewagę wielu drapieżników. To właśnie dzięki temu umysłowi człowiek osiągnął praktycznie niepodzielne panowanie na Ziemi. Umysł człowieka jest więc najważniejszym jego narzędziem przetrwania.

Ludzie, którzy nie potrafią używać swojego umysłu, mają bardzo niskie poczucie własnej wartości, nie wierzą w swoje możliwości, a co za tym idzie, osiągają bardzo niewiele. Z drugiej strony, ludzie, którzy wierzą w możliwości swojego umysłu i doskonalą go, osiągają o wiele więcej. Świadomość, że mogą liczyć na swój umysł w trudnych sytuacjach, jest niezmiernie ważna przy osiąganiu czegokolwiek. Ludzie, którzy nie wiedzą o potędze własnego umysłu, automatycznie ustawiają się w pozycji przegranych. Poczucie własnej wartości opiera się na umiejętności realnego oce-

niania możliwości swojego umysłu i doceniania, zdawania sobie sprawy, jak wiele ten umysł może osiągnąć.

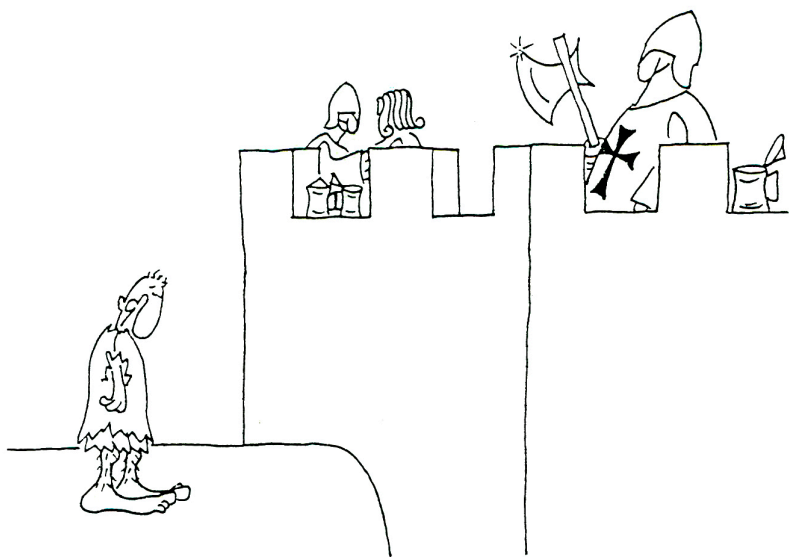


Zasługuję

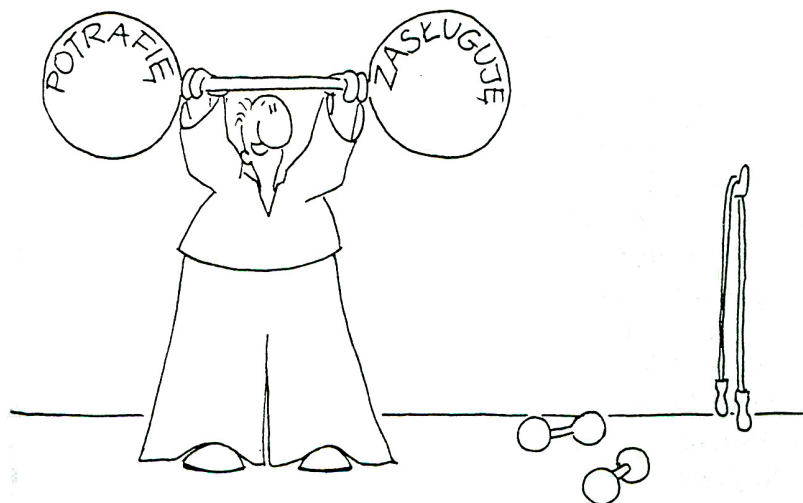
Drugim elementem poczucia własnej wartości jest świadomość, że zasługuję. Ludzie, którzy wiedzą, że zasługują na szczęście w życiu, i wierzą, że zasługują na nagrody za swoje działanie, nagrody te z reguły zdobywają. Ludzie, którzy wewnętrznie przekonani są o swojej małej wartości, nie mają wiary w siebie i automatycznie z góry stawiają się w pozycji przegranych.

Ten aspekt poczucia własnej wartości był w historii często wykorzystywany do manipulowania ludźmi. Przez wma-
wianie człowiekowi, jak bardzo jest marnym i niedoskona-
łym stworzeniem, rozwija się przekonanie, że nie zasługuje

on na nagrody wynikające z jego pracy. Dlatego oczekuje się od niego, że owoce swojej pracy odda tym, którzy nim manipulują (i którzy tylko na to czekają).



Ludzie zewnętrznie sterowani, o których była mowa w rozdziale 5, dobrowolnie oddają innym prawo oceniania, w jakim stopniu zasługują na nagrody oferowane przez życie. Odzyskanie tego prawa może nastąpić poprzez podniesienie poczucia własnej wartości. Przeprogramowanie na „zasługuję” nie może być jednak skutecznie wykonane za pomocą zwykłej propagandy, jak to często obserwuje się w Ameryce. Nauczenie się mówienia „jestem genialny” samo w sobie nie rozwiązuje problemu, jeśli nie kryją się za tym rzeczywiste umiejętności, czyli „potrafię”. Musi wystąpić równowaga między „potrafię” i „zasługuję”.



Należy tutaj podkreślić, że wysokie poczucie własnej wartości nie oznacza zarozumialstwa, a przeciwnie, zarozumiałość oraz kompleksy wyższości są objawami niskiego poczucia własnej wartości i usiłowaniami kompensowania jego braku.

Doktor Nathaniel Branden odkrył, że poczucie własnej wartości nie jest wrodzoną i niezmienną cechą człowieka. Można je doskonalić i ćwiczyć, podobnie jak wykonując ćwiczenia fizyczne, rozwija się mięśnie. Tak jak praktycznie nie ma limitu rozwijania swoich zdolności fizycznych, tak proces podnoszenia poczucia własnej wartości nie ma ograniczeń. Każdy z nas może nieustannie rozwijać poczucie własnej wartości, odkrywając coraz ciekawsze i piękniejsze aspekty swojego JA. Nie ma osoby, która nie mogłaby skorzystać z rozwijania „mięśni intelektualnych”, wystarczy tylko zrozumieć, na czym to zjawisko polega i poznać ćwiczenia, które służą rozwojowi tych „mięśni”.

Sześć filarów

Doktor Nathaniel Branden spędził blisko 40 lat, studiując zjawisko poczucia własnej wartości i jest autorem wielu doskonałych książek na ten temat, na czele z *Psychologią poczucia własnej wartości* (*The psychology of self-esteem*)²³, która doczekała się kilkudziesięciu wydań. To on zaproponował teorię „sześciu filarów”, która sprowadza się do genialnie prostych zasad. Z teorii tej wynika również zestaw ćwiczeń służący rozwojowi „mięśni intelektualnych”, które w efekcie są praktyczną receptą na szczęśliwe i wartościowe życie.

Bardzo przejrzyste podsumowanie głównych myśli na ten temat dostępne jest w książce Nathaniela Brandena *Potęga poczucia własnej wartości* (*The power of self-esteem*)²⁴. W 1994 roku wydał książkę pt. *6 filarów poczucia własnej wartości* (*The six pillars of self-esteem*)²⁵.

Przyjrzyjmy się bliżej tym filarom, które tak wielkie znaczenie mają w życiu. Są nimi:

1. świadomość,
2. samoakceptacja,
3. odpowiedzialność,
4. asertywność,
5. celowość,
6. prawość.

²³ N. Branden, *The psychology of self-esteem*, San Francisco 2001.

²⁴ Idem, *The power of self-esteem*, Deerfield Beach 1992.

²⁵ Idem, *6 filarów poczucia własnej wartości*, Łódź 1998.

Umiejętność świadomego życia

Czy zdarzyło Ci się czasem prowadzić samochód, zupełnie nie myśląc o tym i cały czas myśleć o czymś innym? Większość kierowców, szczególnie na autostradach, może swobodnie rozmawiać, myśleć, rozwiązywać jakieś problemy, a czynności związane z prowadzeniem samochodu, poruszającego się z prędkością może 100 lub więcej kilometrów na godzinę, są całkowicie automatyczne. Jak to jest możliwe? Okazuje się, że mamy zdolność wyrabiania w sobie nawyków, które pozwalają nam na wykonywanie wielu czynności bez udziału świadomego umysłu.

Podobnie jest w życiu. Wielu ludzi żyje automatycznie. Wstają rano do pracy, wracają po południu zmęczeni, idą spać, i tak w kółko...



Pierwszy filar poczucia własnej wartości to świadomość, a dokładniej, umiejętność świadomego życia. Znaczy to aktywne używanie umysłu, zdawanie sobie sprawy w każdej chwili, że istniejemy, co przeżywamy, co czujemy i jaki

jest ten świat dookoła nas. Nie bez przyczyny rozdział 2 i 3 tej książki poświęcone są rozważaniom na temat, kim jesteśmy i co to znaczy, że istniejemy. Wielu ludzi unika tego tematu jak ognia i rzeczywiście jest on niebezpieczny, bo co będzie, jeśli dojdziemy do wniosku, że życie nie ma sensu? Z punktu widzenia przetrwania, może lepiej jest nie

zadawać takich pytań, nie zrywać jabłka z drzewa wiedzy, nie bawić się w Hamleta, tylko przyjąć „być” jako pewnik i używać gotowych programów dostarczonych na dyskietce z nalepką „świadomość” przez naszych przodków?

Takie zachowanie gwarantuje przetrwanie, ale nie zapewnia pełni życia i uniemożliwia osiągnięcie pełnego potencjału i radości sukcesu. Tylko przez aktywne zainteresowanie światem zewnętrznym i wewnętrznym, tym, co czuję, pragnę i wierzę, można osiągnąć pełnię szczęścia. Świadome życie polega również na dostrzeganiu prawdy. Często ludzie mówią: „Nie chciałbym tego czy tamtego wiedzieć”, „Wolałabym o tym nie wiedzieć”. Jest to typowe dla ludzi o niskim poczuciu własnej wartości.

Klasyczny przykład w małżeństwie, kiedy żona mówi: „Gdyby mąż mnie zdradzał, za żadne skarby nie chciałabym o tym wiedzieć”. Znam taką parę, w której ona wyznawała zasadę unikania nieprzyjemnych prawd. Po dziesięciu latach małżeństwa nagle rozwiedli się i było to strasznym dla niej szokiem. Całymi miesiącami nie mogła się pozbierać i zrozumieć, co się stało. Typowy przykład niskiego poczucia własnej wartości spowodowany unikaniem świadomego życia.

Prawda bywa czasami trudna do przeżycia, trudna do zaakceptowania. Niemniej, im bardziej potrafimy żyć w zgodzie z prawdą, im bardziej potrafimy dopuszczać prawdę do siebie, niezależnie od tego, czy jest to wygodne czy nie, tym wyższe jest poczucie własnej wartości.

Wiąże się z tym częste zadawanie pytań na temat samego siebie. Jak moje czyny mają się do przekonań i planów życiowych? W którym punkcie rozwoju osobistego aktualnie

się znajduję? Jakich rzeczy chcę się nauczyć? Jak widzę siebie za rok, pięć, dziesięć lat?

Świadome życie to również umiejętność obiektywnego widzenia samego siebie. Umiejętność spojrzenia na siebie jak gdyby z zewnątrz. Każdy z nas ma jakieś unikatowe zalety i nieuniknione wady. Umiejętność obiektywnego spojrzenia na swoje cechy podnosi poczucie własnej wartości. Wiąże się z tym drugi filar, na którym ono się opiera.

Samoakceptacja

Samoakceptacja to umiejętność zaakceptowania siebie takim, jakim się jest. Może to wydawać się trochę dziwne, bo jeśli ja nie jestem zadowolony z tego, kim jestem, to czy powinienem siebie akceptować? Nie ulega najmniejszej wątpliwości, że tak! Nie znaczy to, że jeśli akceptuję siebie bezwarunkowo, to nie mam prawa chcieć się zmienić. Jak najbardziej mam prawo i przy wysokim poczuciu własnej wartości mam także ochotę się zmienić.

Jest to bardzo ważne zjawisko, które jest również niezwykle istotne przy zmienianiu nawyków. Dawno stwierdzono, że aby zmienić jakiś nawyk, np. jedzenia za dużo (dla osób otyłych), czy rzucić palenie, czy zmienić się w jakimkolwiek innym aspekcie, trzeba po pierwsze zauważyć i potwierdzić stan faktyczny. Jeśli chcę



się odchudzić, to muszę przede wszystkim zauważyć, że jestem za gruby. Jeśli ktoś twierdzi, że „przecież tusza to nie jest mój problem”, a jednocześnie chce się odchudzić, to jest to zadanie niewykonalne. Nie można bowiem zmienić czegoś, czego nie ma. Nałogowy alkoholik, żeby odzwyczaić się od picia, musi przede wszystkim przyznać, że ma problem. Jeśli zaprzecza i twierdzi, że problemu nie ma, nigdy nie będzie się w stanie zmienić, dlatego że nie da się zmienić czegoś, co nie istnieje.

Nie mogę uczyć się na błędach, do których się sam przed sobą nie przyznaję. Samoakceptacja jest warunkiem wyjściowym do doskonalenia się. Osoby, które okłamują same siebie, udając, że są kimś innym, niż są w rzeczywistości, cierpią na niskie poczucie własnej wartości, co powoduje niepowodzenia, co jeszcze bardziej utrwała niskie poczucie własnej wartości i tworzy się błędne koło.

Samoakceptacja dotyczy zarówno myśli, czynów i marzeń, jak i wyglądu fizycznego. Dobrym ćwiczeniem w akceptacji aspektu fizycznego jest stawanie przed lustrem, najlepiej nago i przyglądanie się sobie ze świadomością: „To jestem ja, tak wyglądam”. Są ludzie, którzy nie mogą pogodzić się ze swoim wyglądem. Prawdziwie mądry człowiek jest w stanie zaakceptować rzeczy, których nie może zmienić w swoim wyglądzie, pracując jednocześnie nad zmianą tych, które są w jego mocy. Samo rozpaczanie, że jestem za gruby, sytuacji nie zmieni, jeśli nie podejmę działań, aby schudnąć.

Samoakceptacja wiąże się także z lubieniem siebie. Od dziecka jesteśmy uczeni, że to nieskromnie lubić siebie oraz że trzeba być skromnym, żeby być akceptowanym

w społeczeństwie. Nabieramy nawyków odruchowego zaprzeczania komplementom, żeby przypadkiem nie wydało się, że też tak myślimy.

Prawda o lubieniu siebie jest taka, że nie można autentycznie lubić kogoś bardziej niż siebie samego. „Kochaj bliźniego swego, jak siebie samego” nie mówi, żeby bliźniego kochać więcej, a przeciwnie: najpierw kochaj siebie, abyś mógł kochać bliźniego. Dlatego należy zacząć od kochania siebie. Pierwsza „szczęśliwa miłość” w życiu człowieka powinna być do siebie.

Prawda o lubieniu siebie z drugiej strony wygląda tak, że nikt nie jest w stanie lubić nas więcej niż siebie samego. Dlatego dobrze jest zwracać uwagę, jak nasi przyjaciele odnoszą się do siebie i nie oczekiwać, że ktoś będzie lepszy dla nas niż dla siebie. „Nienawidzę siebie” sygnalizuje albo niskie poczucie własnej wartości, albo dobrego komedianta, tak czy inaczej nie są to sygnały dobrej przyjaźni.

Odpowiedzialność

Mówiliśmy wcześniej dużo o odpowiedzialności i jakie to ma szalone znaczenie w życiu. Jest to również jeden z filarów poczucia własnej wartości. Życie odpowiedzialne to życie w taki sposób, że za wszystkie swoje czyny czujemy się odpowiedzialni i jednocześnie wiemy, że to, co robimy, zależy



od nas. Im bardziej biorę w swoje ręce swój los, im bardziej jestem odpowiedzialny za to, co się ze mną dzieje, tym wyższe jest moje poczucie własnej wartości.

Odpowiedzialność ta dotyczy nie tylko czynów, lecz również i myśli. Odpowiedzialność za to, co myślę, odpowiedzialność za to, jak działa mój umysł. Jak bardzo potrafię panować nad swoimi uczuciami i zachowaniem.

To ja jestem odpowiedzialny za osiąganie celów, jakie sobie stawiam. Ja jestem odpowiedzialny za decyzje, jakie podejmuję, za zachowanie w stosunku do innych ludzi, za jakość kontaktów z bliskimi. Ja jestem odpowiedzialny za to, w co wierzę i jaki uznaję system wartości. Ja jestem odpowiedzialny za swoje szczęście.

Asertywność

Czwarty filar poczucia własnej wartości to asertywność. Dzisiaj trudno uwierzyć, że słowo to było kiedyś w Polsce prawie zupełnie nieznanie. Pamiętam, jak na pierwszych kursach „Drogi do sukcesu” cierpliwie tłumaczyłem, o co chodzi. Jeśli koncepcja asertywności stała się powszechnie znana, to jest w tym również jakaś moja zasługa.

Co to jest „asertywność”? Jest to pewność siebie. Pewność siebie, nie w tym negatywnym znaczeniu zarozumiałego człowieka, który zadziera nosa, ale ta pozytywna pewność. Pewność, że potrafię. Pewność, że mam prawo do własnych opinii, własnego życia, że mam prawo do tego, żeby być traktowanym tak, jak na to zasługuję. Asertywność to również umiejętność przekazania własnej opinii, własnego zdania, wtedy kiedy jest to istotne. Ile razy zdarza nam

się, że coś chcielibyśmy powiedzieć na zebraniu czy spotkaniu, ale tak jakoś się wstydzimy. Obawa, że zostanie-
my wyśmiani, pochodzi na
pewno głównie z okresu
szkoły, kiedy skutecznie
nas w tym ćwiczano. „Jak
nie potrafisz, nie pchaj się
na afisz!”.



Jedną z rzeczy, która ude-
rzyła mnie na początku
pobytu w Kanadzie, było
spostrzeżenie, że dzieci
w szkole zupełnie nie przejmują się występami publiczny-
mi. Robią to w sposób naturalny i powiedziałbym nawet,
dyletancko, bo często mylą się na scenie. W ogóle wygląda
czasem, że się wygłupiają. Z początku byłem tym bardzo
zdziwiony, ale po pewnym czasie zauważyłem, że jest to
prawidłowość. Tak dzieci w Kanadzie są wychowywane.
Nie krytykuje się ich, jak zrobią coś nie najlepiej, po to,
żeby umożliwić im doskonalenie się. Ludzie, którym po-
zwala się swobodnie uczyć na własnych błędach, w efek-
cie dochodzą do o wiele lepszych rezultatów. Wychowanie
w atmosferze, że wszystko musi być od razu doskonałe —
albo wcale, powoduje zniechęcenie, które manifestuje się
w wieku dorosłym jako brak wiary w siebie.

Asertywność to umiejętność komunikowania swoich po-
trzeb, pragnień, wartości i przekonań. Często jest ona my-
lona z zarozumiałością lub egoizmem, dlatego wielu ludzi
w imię przypodobania się, czy po prostu unikania proble-
mów, rezygnuje z asertywności, kosztem poczucia własnej
wartości.

Jest to smutne, gdyż asertywność to także wiara w słuszność tego, co się robi, a to jest podstawą wszelkiego rozwoju i postępu.

Celowość

Piątym filarem, na którym opiera się poczucie własnej wartości, jest „celowość”, czyli celowe życie. Mówiliśmy dużo o potrzebie stawiania sobie celów i ich osiągnięcia. Wiemy,



że umysł człowieka zbudowany jest w ten sposób, że musi mieć wytyczone cele i musi pracować nad ich osiągnięciem. Jeśli umysł nasz nie ma wytyczonych celów, przestaje funkcjonować poprawnie. Podobnie jak mięsień nieużywany po pewnym czasie zanika, umysł, który nie stawia sobie celów i nie osiąga ich, przestaje poprawnie funkcjonować.

Cała historia ludzkości oparta jest na stawianiu i realizacji celów. Z reguły są to cele wyznaczone przez jednego człowieka lub małą grupę ludzi, a realizowane przez większą liczbę osób lub przez całe narody. Wszystkie wojny i rozboje są tego doskonałym przykładem. Inny przykład: piramidy stworzone przez tysiące ludzi, dla zrealizowania celu tego czy innego faraona.

Do niedawna człowiek nieodpowiednio urodzony, nie jako król albo inny władca, miał małe szanse na zrealizowanie jakichś większych celów. W tej chwili, wraz z rozwojem cy-

wilizacji, doszliśmy do momentu w historii, w którym praktycznie każdy może dojść do olbrzymich osiągnięć. Żeby być niewolnikiem budującym piramidę, przenoszącym kamienie, czy jak oni to tam robili, nie trzeba było mieć wielkiego poczucia własnej wartości, a wręcz przeciwnie, poczucie własnej wartości mogło przy tym przeszkadzać. W tej chwili ludzie, którzy chcą coś osiągnąć, muszą mieć wysokie poczucie własnej wartości.

Celowe życie jest jednym z filarów, na których to poczucie się opiera. Dochodzi tutaj do ciekawego zjawiska. Jeśli stawiam sobie jakiś cel i go osiągam, to moje poczucie własnej wartości rośnie. Powoduje to, że chcę stawiać sobie coraz większe, coraz bardziej wartościowe i śmiałe cele, a w miarę jak je osiągam, coraz łatwiej jest mi stawiać sobie kolejne. Wielu sławnych ludzi znanych jest z tego, że mieli niezwykłą pasję tworzenia, która z reguły zaczynała się od jednej rzeczy, a potem się rozrastała.

Thomas Alva Edison wynalazł nie tylko żarówkę elektryczną, ale również mikrofon, fonograf, megafon, telegraf optyczny i mnóstwo innych rzeczy. Ten człowiek był po prostu maszyną do tworzenia wynalazków! Jego życie było pełne działania, jeden wynalazek inicjował kilka następnych. Louis Pasteur, prowadząc badania nad przyczynami powodującymi choroby i jednocześnie zmagając się z prześladowaniami ze strony króla i autorytetów naukowych, nigdy nie miał czasu na żadne przyziemne sprawy. Zachowywał się, jak gdyby bez przerwy miał wyświetlane przed oczyma słowa „cel, cel, cel”. Żadne przeciwności nie były w stanie odwrócić jego uwagi od zadania, jakie sobie postawił — odkrycia mechanizmów powodujących choroby.

Inny przykład — Mozart. W barwnym filmie *Amadeusz* wspólnie pokazane jest, jak bardzo był on zaangażowany w swoją muzykę. Wygląda przy tym często na wielkiego egoistę. Utkwiła mi w pamięci scena konfliktu między jego żoną i ojcem, kiedy Mozart w pewnym momencie wyłącza się i spokojnie idzie komponować. Tu jego żona, tu ojciec, atmosfera rozgrzana do czerwoności, a on nie reaguje, bo mu coś gra w głowie, egoista! Czy dzisiaj naprawdę kogośkolwiek interesuje, o co oni się kłócili?

Ludzie pochłonięci celem nie mają czasu na przyziemne sprawy, nie mają czasu komentować, że np. synowa była nieodpowiednio ubrana na daną okazję (chyba że głównym celem jest rozbić małżeństwo syna). Ludzie pochłonięci celem nie mają czasu na zwracanie uwagi na takie drobiazgi, że szef się niewłaściwie odezwał, czy że w tramwaju był tłok. W momencie kiedy koncentrujemy się na celu, inne rzeczy przestają być ważne. Ciekawe, że ludzie z wielkimi celami nigdy nie cierpią na bezsenność, a jeżeli zdarza im się nie spać, to głównie z emocji w czasie dokonywania jakiegoś odkrycia lub realizowania jakiegoś ważnego celu.

Często znajomi albo rodzina lubią wyśmiewać tych, którzy wytyczają sobie cele. Może z zazdrości, może jest to naturalna reakcja środowiska broniącego się przed ludźmi o wysokim poczuciu własnej wartości. Jeden ze słuchaczy „Drogi do sukcesu” powiedział mi ciekawą rzecz: miał zwyczaj pisanie sobie bardzo dokładnie celów, ale ponieważ żona wyśmiewała się z niego, zaniechał tego zwyczaju. Dopiero na kursie odkrył, że to, co robił, było właśnie bardzo prawidłową drogą do osiągnięcia sukcesu.

Nie bójmy się krytyki otoczenia, dlatego że jest to naturalna reakcja. Stawiamy sobie cele i osiągamy je, pamiętajmy przy tym, że jest to jeden z filarów, na którym opiera się nasze poczucie własnej wartości.

Prawość

Szósty filar to prawość i uczciwość. Po angielsku *integrity* dosłownie oznacza całość, jedność. Człowiek posiadający tę cechę jest „zjednoczoną całością”, jest pełen harmonii i nie ma sprzecznych ze sobą elementów w swoim wnętrzu. Człowiek prawy to taki, który żyje w zgodzie ze swoim obrazem świata, postanowieniami i systemem wartości. Nie musi to mieć nic wspólnego z żadną religią ani orientacją polityczną. Człowiek prawy ma swoje zasady i nie łamie ich.

Im bardziej łamiemy zasady, w które wierzymy, tym niższe jest nasze poczucie własnej wartości. Im bardziej jesteśmy wierni swoim ideałom i temu, w co wierzymy, tym wyżej rośnie to poczucie.

Temat prawości i uczciwości jest szczególnie ważny w Polsce, gdzie w czasie zaborów i okupacji, w tej czy innej formie, wręcz za cnotę uważano oszukanie zaborcy czy celowe powodowanie szkód. Nawyk ten mamy tak głęboko we krwi, że często nie zauważamy odruchowej tendencji do działania przynoszącego szkody firmie, w której pracujemy, krajowi i swojej przyszłości. Dlatego wielu Polaków czuje się w tej chwili tak bardzo zagubionych.



Spójrzmy uważniej na szósty filar poczucia własnej wartości — prawość i uczciwość. Poczucie własnej wartości to sędzia, który nie da się oszukać. Tylko my możemy ocenić, czy postępujemy w zgodzie z własnymi przekonaniem. Nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo drobne nawet kłamstwa i oszustwa wstrzymują nas przed osiągnięciem sukcesu.

Nie jest to działanie bezpośrednie, ale zawsze uderza w nas prędzej czy później. Jeśli nie przyznam się, że zjadłem to ciastko albo że spałem z Zosią, to nie znaczy, że natychmiast zamyka się przede mną jakikolwiek sukces. Przez kłamanie i oszukiwanie obniżam jednak poczucie własnej wartości, tego bezwzględnego sędziego, który we mnie siedzi, przez co maleją moje możliwości osiągnięcia sukcesu.

Można by zapytać, dlaczego ludzie z gruntu źli, przewrotni i nieuczciwi czasem osiągają sukces. Po pierwsze, jeśli sukces osiągnięty jest nieuczciwą drogą, bardzo często dochodzi do wykrycia oszustwa i osoba, która ten sukces osiągnęła, prędzej czy później kończy w więzieniu.

W Ameryce znane jest powiedzenie, że jeśli uczciwość nie istniałaby, to trzeba byłoby ją odkryć, aby można było robić interesy. W prawdziwym biznesie niemożliwe jest, żeby partnerzy byli nieuczciwi. Chociaż dużo jest w Ameryce różnych oszustów, którzy wykorzystują naiwność ludzi, robią szybko pieniądze i znikają, nie można tego nazwać sukcesem.

Wszystkie duże firmy na Zachodzie muszą opierać swoją działalność na bardzo głębokiej uczciwości, aby zyskać zaufanie klientów. Pamiętam, wiele lat temu, kiedy po raz pierwszy byłem w Nowym Jorku, bardzo spodobał mi się kalkulator, który miał nie tylko budzik, stoper i ta-

kie różne inne rzeczy, ale również potrafił grać melodie. Cena wydawała się bardzo przystępna, więc z podejrzliwością zapytałem mojego kuzyna, który mnie przywiózł do tego sklepu, czy bezpiecznie jest kupować taki kalkulator, nie narażając się na to, że wpakują nam jakiś wadliwy egzemplarz. Kuzyn zaśmiał się i widziałem, że nie miał najmniejszych wątpliwości, że kalkulator jest w 100% sprawdzony. W interesie sklepu leżało sprzedawanie produktów wysokiej jakości, żeby przyciągnąć więcej klientów. Rzeczywiście, po 30 latach kalkulator działa bez zarzutu. Przeżył nawet rok 2000 i bez żadnych zakłóceń prawidłowo pokazuje daty XXI wieku (jest marzec 2011, mam go teraz przed sobą na Hawajach i patrząc na niego z czułością, zauważam, że tylko plastikowy futerał nie wytrzymał próby czasu).

Uczciwość w interesach jest niezwykle ważna. Uczciwość w życiu jest jeszcze ważniejsza, przede wszystkim dlatego, że nasz wewnętrzny sędzia jest bezlitosny. Na tej wewnętrznej prawości oparte jest poczucie własnej wartości, a co za tym idzie, możliwość wykorzystania swojego pełnego potencjału.

No dobrze, ale zdarzają się wypadki, kiedy ludzie źli osiągną sukces na dłuższą metę i nie trafiają do więzienia, a nawet pociągają za sobą innych. Hitler przez wiele lat realizował swoje cele, swoją koncepcję i to z dużym poparciem innych. Prawość i uczciwość, która związana jest z poczuciem własnej wartości, polega głównie na byciu wiernym swoim wewnętrznym ideałom i przekonaniom. W przypadku takich ludzi jak Hitler, może zdarzyć się, że wewnętrzne przekonania są wypaczone. Może zdarzyć się, że nasz obraz świata jest zniekształcony.

Dlatego bardzo ważne jest, aby prawość i uczciwość szła w parze z filarem pierwszym — świadomym życiem, aby nasz obraz świata był w zgodzie z rzeczywistością. Od nas tylko zależy czy będziemy mówili: „Skąd wiesz, że dwa razy dwa jest cztery”, poddając w wątpliwość istnienie jakiegokolwiek obiektywnej prawdy, jak to widzieliśmy w rozdziale 5. My, ludzie sukcesu, świadomie staramy się poznać świat coraz lepiej i coraz precyzyjniej budować nasze wewnętrzne przekonanie o tym, co słuszne i niesłuszne.

Pamiętaj o wszystkich filarach

Model, w którym poczucie własnej wartości opiera się na sześciu filarach, jak to zaproponował dr Nathaniel Branden, jest doskonałym obrazem naszego psychologicznego wnętrza. Nie rodzimy się z wysokim poczuciem własnej wartości, te sześć filarów musi być budowane przez całe życie. Jednym przychodzi to łatwo i naturalnie, innym przychodzi trudno i z mozółem.

Jedno jest pewne: aby budować poczucie własnej wartości, trzeba pracować nad wszystkimi sześcioma filarami, którymi są:

- ☞ świadomość,
- ☞ samoakceptacja,
- ☞ odpowiedzialność,
- ☞ asertywność,
- ☞ celowość,
- ☞ prawość.

Na nich opiera się szczęśliwe życie.



Walcz o swoje szczęście

Tworzenie szczęścia może okazać się trudne i wymagające wiele wysiłku, ale nie musi składać się z narzekania. W trudnych chwilach dobrze jest przypomnieć sobie sześć filarów, skoncentrować się na pracy nad nimi i działać, działać, działać...

Wiadomo, że życie nie zawsze jest usłane różami i pełne jest przeciwności, które często są od nas niezależne. Od nas natomiast zależy, jak na nie reagujemy. Od nas zależy, czy poddamy się biernie przeciwnościom i będziemy cierpieć, czy też działać i walczyć o szczęście.

Cierpienie w polskiej tradycji jest często uważane za cnotę, chociaż cnotą naprawdę jest walka o szczęście. Jak w każdej walce, ból może okazać się nieunikniony, ale to, czy

zaakceptujemy go jako niezbędny element walki, czy postanowimy cierpieć, zależy od nas. W walce o szczęście ból jest nieunikniony, ale cierpienie jest dobrowolne.

Chcę zakończyć ten rozdział słowami, jakie miałem przywilej otrzymać przed rozpoczęciem działalności w Polsce, od Nathaniela Brandena:

Gdybym miał podzielić się jedną ważną myślą na temat życia z ludźmi w Polsce, chciałbym powiedzieć: Twoje życie się liczy — Twoje życie jest ważne — Ty się liczysz — walcz o swój najwyższy potencjał — walcz o swoje szczęście — nie poddawaj się bierności i cierpieniu.

Rozdział 8

Dziwne, ale prawdziwe

Badania psychologiczne ludzi zdrowych wykazują jako ich charakterystyczną cechę to, że pociągają ich rzeczy zagadkowe, nieznanne, chaotyczne, nieorganizowane i niewyjaśnione.

Abraham Maslow, Motywacja i osobowość

Są rzeczy dziwne. Telepatia, „życie po życiu”, telekineza, postrzeganie pozazmysłowe. W Vancouver odbywają się kilka razy do roku „Targi postrzegania pozazmysłowego” (ESP Fair). Wróżki są skomputeryzowane, wróżby dla klienta nagrywają i satysfakcja gwarantowana albo zwrot pieniędzy. Za 10 dolarów można sobie zrobić zdjęcie ze swoją aureolą, a za dodatkowe 2 dolary dostać wydruk z komputera z pełną interpretacją.

Osobiście poznałem Shaari, która pochodzi z planety Arturus, około 200 tysięcy lat świetlnych stąd, gdzie niebo jest różowe, a domy z kryształów. Kilka lat temu wcieliła się w ciało kobiety po wypadku samochodowym. Razem z Abrahamem i Malayą prowadzą *Trilite Seminars* — seminaria na różne tematy. Ich misją jest nawiązanie międzyplanetarnej wymiany handlowej i technologicznej z Ziemią. Dla ułatwienia Abraham i Malaya nie istnieją fizycznie, a tylko wcielają się, jak potrzeba, w ciało Shaari, co nie przeszkadza, że Abraham ma założoną w Ka-

nadzie niezależną firmę w swoim imieniu, gdzie jest konsultantem finansowym, czyli doradza ludziom, co zrobić z nadmiarem pieniędzy.

Świat pełen jest tajemniczych historii i niewyjaśnionych problemów. Świadome życie polega m.in. na tym, żeby nie uciekać od podejmowania decyzji, co jest według nas prawdą, a co oszustwem. Zarówno wiara, dlatego że inni wierzą, jak i odrzucanie wszystkiego jako bzdury, są taką ucieczką.

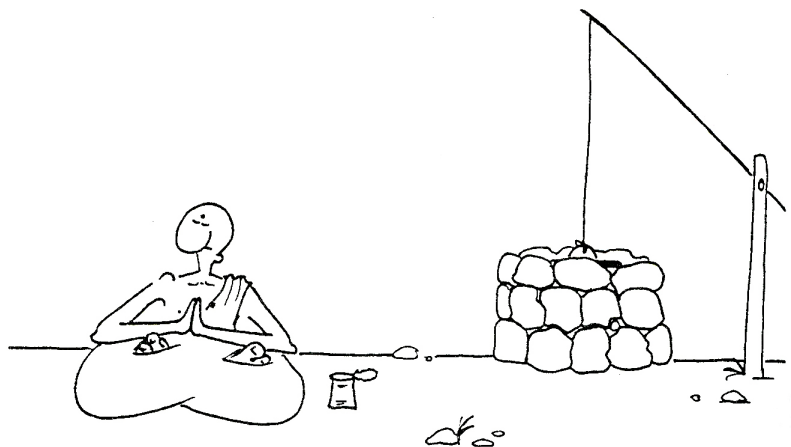
Jak była o tym mowa w rozdziale 4, umysł człowieka ma wiele ciekawych właściwości, z których nie wszystkie zostały dokładnie zbadane. Oparte na tych właściwościach praktyczne techniki „programowania umysłu” omówione są w tym rozdziale. Z własnego doświadczenia mogę powiedzieć, że warto spróbować. Jak bardzo te dziwne rzeczy są prawdziwe dla Ciebie, sam musisz zdecydować.

Sztuka medytacji

Słowo „medytacja” zwykle kojarzy się z mędrkami Wschodu, którzy całymi dniami siedzą zadumani, wpatrzeni w swoje wnętrze i nic nie robią. A może to oni właśnie mają dobrą receptę na życie? Byłbym w stanie w to uwierzyć, gdyby nie fakt, że dookoła tych mądrych, myślących i medytujących mędrców pełno jest nędzy i cierpienia.

Z drugiej strony Ameryka, technicznie rozwinięta, dobrobyt, a życie duchowe wielu ludzi bardzo ubogie. Shakti Gawain, autorka wielu książek na temat medytacji i twórczej wizualizacji, w czasie swojego wykładu w Vancouver w 1991 roku wystąpiła z propozycją połączenia tych dwóch

rzeczy: głębokiej mądrości Wschodu z wysoką cywilizacją Zachodu. Podróżując wiele po Indiach, co ciekawie opisuje w swojej książce *Powrót do ogrodu* (*Return to the garden*)²⁶, Shakti Gawain miała okazję dobrze poznać życie w Indiach. Mieszkając jednocześnie stale na wyspie Kauai na Hawajach, doskonale zna pozytywne strony cywilizacji amerykańskiej. Rzeczywiście, gdyby tak połączyć te dwie kultury: wysoki rozwój techniczny z bogatym życiem wewnętrznym, może powstałoby z tego idealne społeczeństwo ludzi zadowolonych z życia i uduchowionych, którzy jednocześnie produkują tyle dóbr materialnych, że nikt nie musi żyć w biedzie.



Nie zaszkodzi spróbować. Przyjrzyjmy się bliżej zjawisku medytacji. Można ją zdefiniować jako proces wejścia w siebie i przyjemnego zanurzenia w chwili obecnej. Nie trzeba być wschodnim mędrcem, aby poddać się medytacji.

²⁶ S. Gawain, *Return to the garden*, San Rafael 1989.

W rzeczywistości każdy z nas potrafi medytować w mniejszym lub większym stopniu. W pewnym sensie nawet zwykłe marzenia na jawie są formą medytacji.

Maharishi Mahesh Yogi, który z Indii przeniósł się do Ameryki m.in. po to, żeby rozpowszechnić medytację, stworzył całą organizację ludzi, uczących tzw. medytacji transcendentalnej. Jest ona, jak się zorientowałem, już dostępna w Polsce i spotyka się z różnymi opiniami. Jak wynika z dość popularnych reklam w Kanadzie, medytacja transcendentalna powoduje, że ludzie, którzy ją uprawiają, czują się o wiele lepiej, chorują na mniej chorób, a w okęgach, gdzie ta forma medytacji jest uprawiana, spada przestępczość i w ogóle wszystko wygląda bardzo ładnie. Na pewno bym się pierwszy na to zapisał, gdyby nie fakt, że nauczyciele medytacji transcendentalnej żądają dość pokaźnych sum za wtajemniczenie, które sprowadza się do stosunkowo prostego treningu. Informacja na temat medytacji, może niekoniecznie transcendentalnej (o ile wiem, nazwa ta jest opatentowana), dostępna jest w wielu książkach.

Jak medytować

Dobry opis medytacji podaje dr Joan Borysenko w książce *Myśląc o ciele, naprawiaj umysł (Minding the body, mending the mind)*²⁷. Zaleca ona medytować regularnie i nawet zrobić z tego rytuał, aby członkowie rodziny, jeśli nie biorą w tym udziału, przyzwyczaili się do szanowania Twojego prawa do czasu poświęconego wyłącznie sobie (przy okazji może to być dobre ćwiczenie w asertywności). U Joan Bo-

²⁷ J. Borysenko, *Minding the body, mending the mind*, New York 1987.

rysenko w domu obowiązuje zasada, że przerwać medytację można, tylko jeśli leje się krew.

Medytację należy odbywać w wygodnej pozycji siedzącej na krześle lub fotelu, ale z nogami na podłodze, chyba że siedzimy po turecku na dywanie. W obu wypadkach ramiona wyprostowane (w pozycji leżącej łatwo byłoby zasnąć, a to nie jest naszą intencją). Zamykamy oczy i relaksujemy się. Ważne jest rozluźnienie wszystkich mięśni. Dobrze jest myśleć o kolejnych częściach ciała, od głowy do stóp, w miarę jak odprężamy odpowiednie mięśnie (zaraz słyszę głos Ewy Szumańskiej z „60 minut na godzinę”: rękę masz ciężką, nogę masz ciężką...).

Koncentrujemy się na oddechu, zauważając, jak powietrze jest wciągane do płuc i wypuszczane. Nie staramy się zmieniać tempa oddechu, tylko po prostu obserwujemy i pozwalamy świadomości zauważyć, że właśnie oddychamy.

Mantra

Istotnym elementem medytacji, według mistrzów Wschodu, jest **mantra**. Jest to specjalne słowo lub zdanie, które powtarza się w myśli przy każdym oddechu. Jego zadaniem jest wprowadzenie mózgu w odpowiedni rytm, a także stworzenie właściwej atmosfery. Słowo to jest podawane każdemu indywidualnie, trzymane w tajemnicy i może być powiązane z elementami religijnymi.

Doktor Borysenko odsłania rąbek tajemnicy i twierdzi, że każdy może sobie sam wybrać odpowiednią mantrę. Podstawowa zasada to dwie części mantry: na wdech i na wydech. Przykład, jaki podaje, dotyczy sytuacji, kiedy uczyła

się biegać. Bieganie sprawiało jej duże trudności, ale nie pozwoliła dać się zniechęcić różnymi „faktami” o swojej wątłej budowie i dziedzicznych właściwościach płuc. Będąc pod wrażeniem starszej pani, którą widziała biegającą w programie telewizyjnym, powtarzała sobie: „Ona może — to i ja”. Przy wdechu: „Ona może”, przy wydechu: „to i ja”. I to stało się jej mantrą. Oczywiście nauczyła się biegać i po kilku miesiącach była w stanie pokonać dystans 5 mil.

Mantra może być dźwiękiem bez specjalnego znaczenia, albo jakimś prostym: „Raz — dwa”. Może być też znanym sloganem w rodzaju: „Coca-cola — to jest to”, albo mieć dla nas głębsze znaczenie, w rodzaju: „Pokój — miłość”. Dla osób religijnych może to być: „Panie Jezu — ufam Tobie” (taki jest zresztą sens medytacyjnego nastroju litanii: „Wieżo z kości słoniowej — módl się za nami”).

Znana jest w starym sanskrycie mantra onomatopeja, dźwięcząca, jak sam oddech: Ham — Saa. Ham znaczy „jestem”, a Saa znaczy „tym”. „Ten” oznacza tę część umysłu, która jest świadkiem całego przeżycia. „Jestem tym”, który jest mną, jako JA i równocześnie jest tym, który to obserwuje.

Dla osób religijnych medytacja może być dobrą okazją do rozmowy z Bogiem, taką trochę inna forma modlitwy. Dla osób niewierzących chwilą zastanowienia nad potęgą umysłu, który jest w stanie wiedzieć, że istnieje.

Magiczna moc

Dla mieszkańców bloków informacja specjalna: medytacja to również ćwiczenie umysłu w odizolowaniu się od sąsiadów i problemów dnia codziennego. To także test,

jak bardzo jesteś odpowiedzialny za to, co czujesz i myślisz. Utkwiła mi w pamięci historia opowiadana przez dr. Wayne’a Dyera, która może się przydać, jeśli będzie Ci się cisnąć na usta: „No jak tu, cholera, może człowiek medytować, jak sąsiad znowu coś rżnie”.

„Pewnemu człowiekowi przeszkadzało, że ktoś uparcie trąbił na ulicy. Zdenerwowany odezwał się do żony: «Gdybym miał magiczną moc, to bym ten samochód wysadził w tej chwili w powietrze». Widząc zdziwienie żony, poprawił się: «Gdybym miał magiczną moc, to bym wyłączył ten klakson». A żona na to: «Gdybyś, kochany, miał magiczną moc, to byś go nie słyszał»”.

Doktor Dyer dużo opowiada o swoich doświadczeniach z medytacją. Pewnego dnia, na wyspie Maui na Hawajach, medytował o świecie na macie na trawniku, kiedy ogrodnik zaczął strzyc trawę. Warkot motoru wyprowadził go w pierwszej chwili z równowagi, ale postanowił nie przerywać medytacji, na zasadzie „kto tu kogo przetrzyma”. Ogródnik stopniowo zbliżał się do maty i warkot stawał się coraz bardziej uciążliwy. W pewnym momencie dr Wayne Dyer zadał sobie pytanie, pozornie bez sensu, czy można by było użyć tego warkotu jako mantry. Spróbował — i o dziwo — okazało się to możliwe. Przeżył wyjątkowo wspaniałą medytację i od tej pory nie miał nigdy problemów z wyłączeniem się z otoczenia. To przecież JA mam władzę nad tym, jak mój umysł odbiera świat zewnętrzny.

Nie przejmuj się

Następna zasada w medytacji to: nie przejmuj się. Ważne, żeby się nie oceniać i nie osądzać, jak nam idzie. Jeśli nie

możesz się zrelaksować — nie rób sobie z tego powodu wyrzutów. Po prostu myśl o oddechu i nie martw się.

Dobrze jest medytować co najmniej raz dziennie, od 10 do 20 minut. Najlepiej rano, kiedy umysł jest wypoczęty. Medytacja nie daje dobrych rezultatów w stanie zmęczenia. Również nie po posiłku, kiedy organizm zajęty jest trawieniem.

ZASADY MEDYTACJI ...

1. SPOKOJNE MIEJSCE I CZAS DLA SIEBIE
2. PROSTO NA KRZEŚLE LUB PO TURECKU
3. ZAMKNIĘTE OCZY
4. ROZLUŻNIONE MIĘŚNIE OD GŁOWY DO STÓP
5. KONCENTRACJA NA ODDECHU
6. MANTRA (HAM SAA)
7. NIE OCENIAJ SIĘ
8. CO NAJMNIEJ RAZ DZIENNIE , 10-20 MINUT.

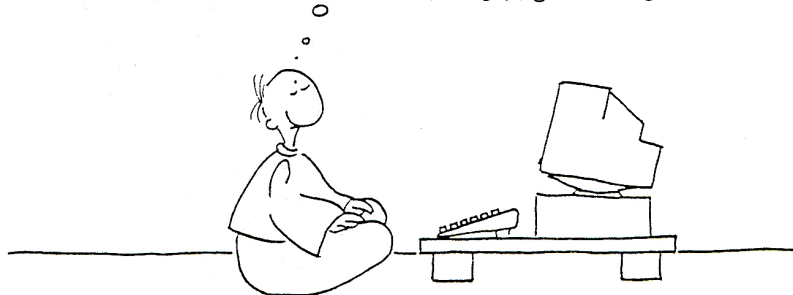


Przekorne ludziki Agnieszki, które zakradły się do tej książki, mają czasem bardzo dziwne pomysły. Przysięgam, że im tego rysunku nie podpowiadałem. Jedno jest pewne, że poczucie własnej wartości z rozdziału 7 mają dobrze opanowane.

Korzyści z medytacji

Nie ulega wątpliwości, że medytacja ma pozytywny wpływ na życie duchowe człowieka i rozwija zdolności intuicyjne, które mogą przynieść praktyczne korzyści materialne. Moim ulubionym przykładem jest Mitchell Kapor, który w 1971 roku skończył psychologię i lingwistykę w uniwersytecie w Yale. W tym samym czasie zdobył kwalifikacje instruktora medytacji transcendentalnej. Pracował przez dwa lata jako DJ, aby zmienić zawód na programistę, czym szybko się znudził i w 1975 roku zajął się nauczaniem medytacji. W poszukiwaniu swojej misji życiowej poleciał do Szwajcarii na intensywny 6-miesięczny kurs medytacji. Jak to określił, był tam zamknięty ze stu podobnymi nowo narodzonymi Hindusami i przyzwyczał się do częstego płakania.

TO JEST PROSTE JAK LOTUS 1-2-3



W jakiś czas później odnalazł swoje powołanie w programowaniu. Pojawienie się komputerów osobistych stworzyło nowe zapotrzebowanie na programy. Wśród olbrzymiej konkurencji Kapor wiedział dokładnie, co i kiedy zrobić. W 1982 roku w kampanię reklamową stworzonego przez siebie programu *Lotus 1-2-3* miał odwagę zainwestować milion dolarów po to, aby wkrótce zarobić 30 razy tyle. *Lotus 1-2-3* opanował cały świat i mimo konkurencji lepszych programów tego typu, panował wiele lat.

Stan alfa

W rozdziale 4 była mowa o falach mózgowych oraz stanach beta, alfa, theta i delta. Niewątpliwie w czasie medytacji zmniejsza się częstotliwość fal mózgowych co najmniej do alfa, co otwiera możliwość lepszego kontaktu między obydwiema półkulami mózgu.

Wprowadzenie się w stan alfa, w czasie kiedy jesteśmy całkowicie przytomni, może mieć nie tylko właściwości relaksacyjne i lecznicze, ale również często pozwala nam dotrzeć do informacji, do których świadomy umysł nie ma normalnie dostępu. Znane są przykłady w historii, kiedy wielkie odkrycia dokonywane były w czasie zrelaksowania lub lekkiego snu. Archimedes miał swoje słynne „eureka” wypowiedzieć, wyskakując z wanny, w której zażywał kąpieli.

Chemik Kekulé, który pracował nad budową benzeny, nie mógł połączyć danych doświadczalnych z modelem sześciu atomów węgla połączonych z sześcioma atomami wodoru, które razem tworzą cząsteczkę benzeny, gdyż nie zgadzała się suma wartościowości atomów. W czasie snu pokaza-

ło mu się sześćcioro dzieci, które tańcząc, chwyciły się za ręce, tworząc kółko. W tym momencie Kekulé zrozumiał, że benzen nie musi być prostą cząsteczką, jak wszystkie znane wtedy związki organiczne, bo jego łańcuch może być zakrzywiony w pierścień. Tak Kekulé dokonał odkrycia pierścienia benzenowego, co przyczyniło się do szybkiego rozwoju chemii i związków aromatycznych.



Zastosowane w medytacji zjawisko wprowadzania się w stan alfa stosowane jest coraz szerzej w różnych odmianach. Metoda José Silvy znana jest w blisko stu krajach, w Polsce również zyskała całkiem sporą popularność. Nazywana jest systemem medytacji dynamicznej, gdyż stosujący ją człowiek może bardziej kontrolować swoje procesy

myślowe niż w tradycyjnej medytacji, która nastawiona jest na rozwój duchowy, a często religijny.

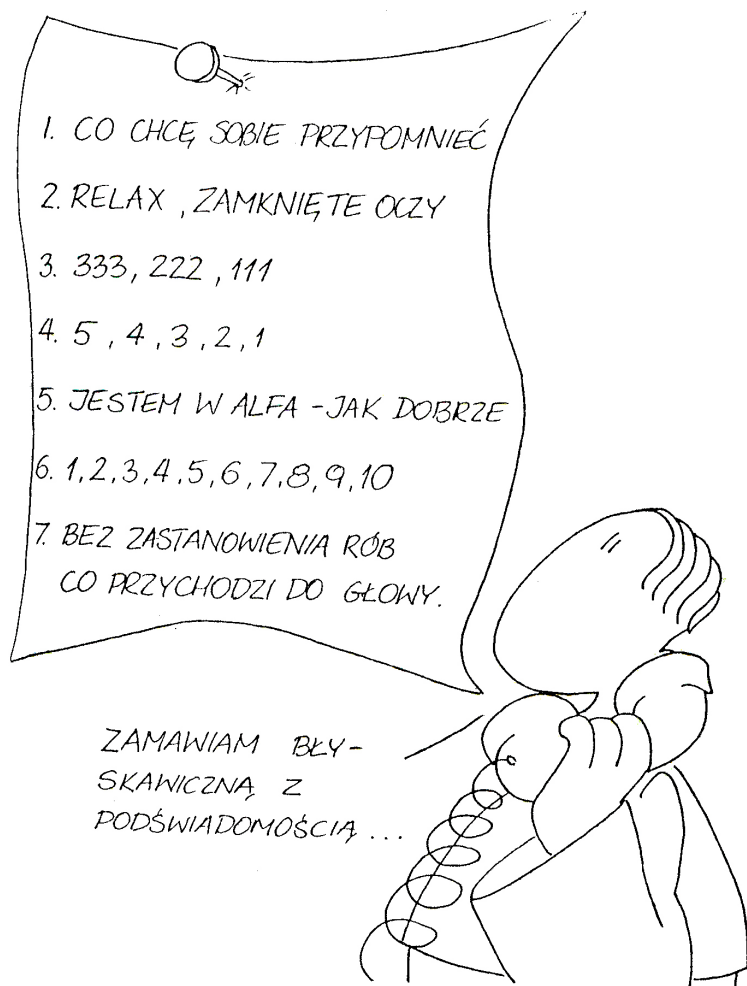
Metoda Silvy polega na wprawianiu się w stan alfa, a nawet theta i reklamowana jest jako skuteczny sposób relaksacji, zdrowego zasypiania, długiego utrzymywania stanu przytomności umysłu, środek na bóle głowy i migreny, rozumienie snów, poprawienie pamięci i rozwiązywanie różnych problemów.

Jako absolwent politechniki podchodzę dosyć sceptycznie do tego rodzaju spraw, więc musiałem metodę sprawdzić w „warunkach bojowych”. Kiedyś szukałem kartki, na której bardzo mi zależało i spędziłem dobre 20 minut, bezskutecznie przerzucając w pośpiechu papiery. Przypomniiał mi się wtedy José Silva, który twierdzi, że można za pomocą jego metody odnajdywać zgubione rzeczy. Pomyślałem sobie — zobaczmy!

Błyskawiczna z podświadomością

Położyłem się na kanapie i zastosowałem metodę: zamknąłem oczy, wyobraziłem sobie **333, 222, 111**. Potem liczyłem od pięciu do jednego: 5, 4, 3, 2, 1. Powiedziałem sobie: jestem w stanie alfa, niczym się nie przejmuję i niczym się nie martwię. Myśli zaczęły mi błądzić. Pozwoliłem im płynąć swobodnie i nie koncentrowałem się absolutnie na kartce, której szukałem. Tu chcę zaznaczyć, że zaczynając całe ćwiczenie, określiłem sobie dokładnie, po co je robię: celem było znalezienie tej kartki. Po kilku minutach wyszedłem ze stanu alfa, tak jak poleca Silva, odliczając od jednego do dziesięciu. Wstałem. Bardzo ważna sprawa: nie należy analizować w tym momencie, czyli nie używać logicznej części umysłu. Zacząłem przechodzić z miejsca na

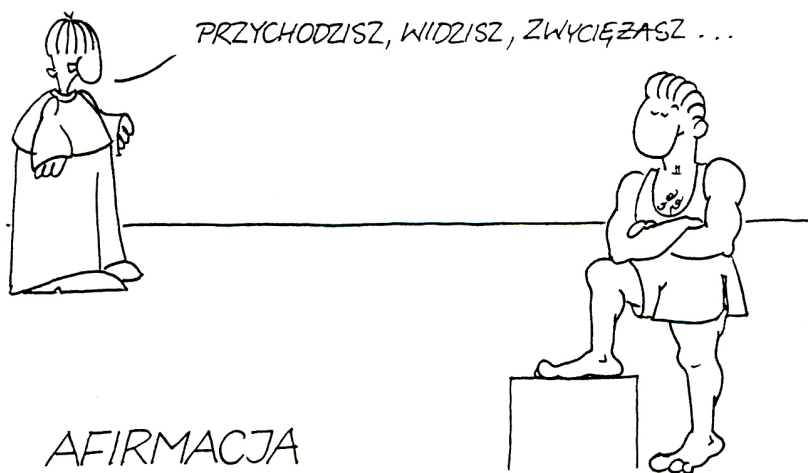
miejsce i robić różne rzeczy, które mi przychodziły do głowy. W ten sposób trafiłem do drugiego pokoju i zainteresowałem się zdjęciem, które leżało na biurku. Czułem dziwną potrzebę obejrzenia tego zdjęcia z bliska. Z chwilą kiedy wziąłem je do ręki, okazało się, że pod nim leżała kartka, której szukałem. Politechnika politechniką, ale to działa!



Często wydaje nam się, że nie mamy czasu na jakieś takie dziwne rzeczy, ale tak naprawdę nie trzeba wiele czasu, żeby nauczyć się wchodzić w stan alfa w ciągu kilkunastu sekund.

Afirmacja

W stanie alfa umysł jest bardziej podatny na sugestie, co można wykorzystać do zmiany niepożądanych nawyków, jak palenie papierosów czy nadmierne jedzenie. Istnieje cały szereg nagrań, których działanie polega na docieraniu do podświadomych części umysłu i „przeprogramowywaniu” ich.



Doskonale efekty można uzyskać przez stosowanie nagrań afirmacyjnych, na których, przy subtelnej muzyce, nagrane są słowa mające za zadanie utwierdzić nas w pożądanym przekonaniach. Nagranie takie można przygotować sobie

samemu i nagrać stwierdzenia dopasowane do aktualnych potrzeb.

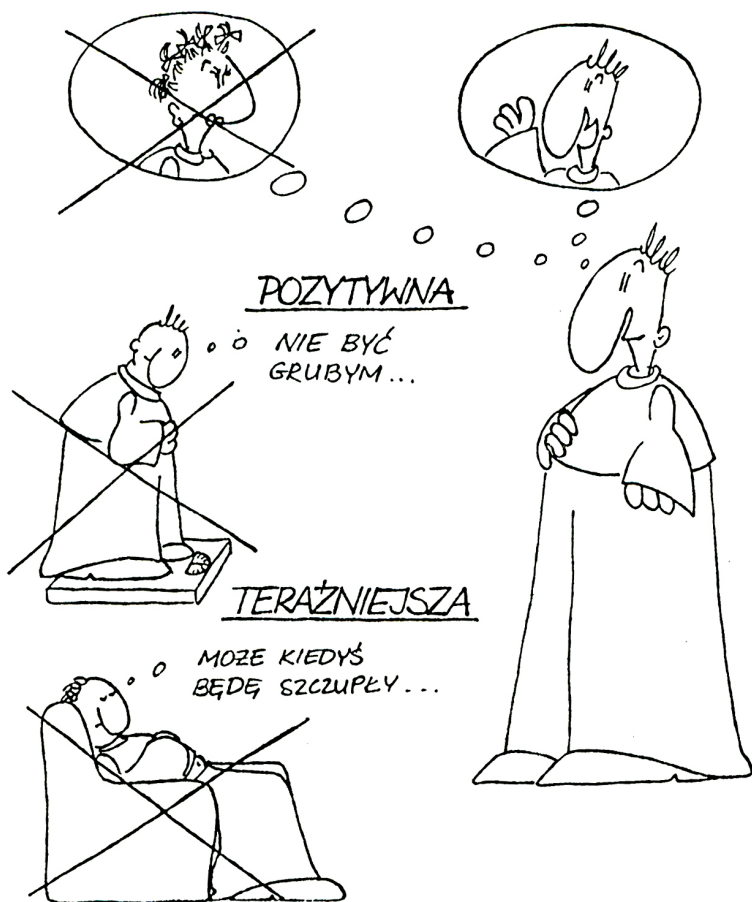
Afirmacje mogą działać kojąco i utwierdzająco na podświadome odbieranie siebie i świata, jaki nas otacza. Oto przykłady takich afirmacji:

Żyję świadomie każdego dnia.
Jestem swoim najlepszym przyjacielem.
Zasługuję na miłość i uznanie.
Stawiam sobie wartościowe cele.
Lubię siebie takiego, jakim jestem.
Potrafię wyrazić własne zdanie i opinię.
Lubię się uśmiechać i często to robię.
Pomagam innym czuć się dobrze.
Wzorem dla mnie są ludzie sukcesu, których szanuję.
Dotrzymuję słowa i zobowiązań.
Potrafię zrozumieć punkt widzenia innych.
Jestem spokojny i dobrze zorganizowany.
Jestem odpowiedzialny w każdej sytuacji.
Jestem uczciwy i można na mnie zawsze polegać.
Zdobywam nową wiedzę łatwo i z przyjemnością.
Troszczę się o zdrowie.
Jestem dobrym wzorem dla innych.
Potrafię osiągać cele, jakie sobie stawiam.
Jestem osobą twórczą i dobrze poinformowaną.
Dzisiaj jest mój najlepszy dzień.

Nagranie afirmacyjne zaczynamy od stopniowego wprowadzenia się w zrelaksowany stan alfa, co najłatwiej osiągnąć przez liczenie, powiedzmy od dwudziestu do jednego. Istotne przy tym jest liczenie „w dół”, gdyż liczenie „w górę” działa mobilizująco i uaktywniająco, a nie relaksująco. Po wypowiedzeniu stwierdzeń afirmujących, które mogą być

powtarzane od 3 do 5 razy każde, wychodzimy ze stanu alfa przez liczenie od jednego „w górę”.

AFIRMACJA O. P. T.
OSOBISTA



OPT

Stwierdzenia afirmujące powinny być w formie OPT, czyli OSOBISTE, POZYTYWNE i TERAŹNIEJSZE.

Osobiste: JA, a nie żona, szef czy dzieci. Tej techniki nie można stosować do nikogo innego, gdyż tylko JA jestem tą osobą, którą mogę zmienić!

Pozytywne: jestem szczupły, punktualny, dobrze zorganizowany, a nie: nie chcę być gruby, spóźniać się, być bałaganiarzem. Jak wiemy z rozdziału 4, podświadomość to wierny niewolnik-robot, który pracuje nad zrealizowaniem każdego obrazu, który przechowujemy w świadomym umyśle jako polecenie. Nie rozumie przy tym słowa „nie”, więc obraz grubasa nieuchronnie przyjmie jako cel, do którego ma nas wiernie doprowadzić.

Teraźniejsze: teraz, a nie kiedyś. Podświadomość pracuje w teraźniejszości. Potrzebuje obrazu, do którego zmierzamy, w formie jak gdyby już istniejącej.

Propaganda sukcesu

Jeśli się bliżej przyjrzeć, proces afirmacji przypomina technikę propagandy sukcesu, z którą w Polsce mamy wiele negatywnych skojarzeń. Oczywiście taka propaganda nie działa, jeśli nie utożsamiamy się z wytyczonym celem. Aby metoda była skuteczna, cel musi być osobisty (pierwszy składnik OPT). Co z tego, że byliśmy bombardowani pozytywnymi sloganami, jeśli nie było wyraźnej odpowiedzi na pytanie: „Co ja z tego będę miał?”.

Druga zasada propagandy afirmującej to pozytywne podejście do problemu (P w OPT). Nie jest to jednak równoważne spojrzeniu na to samo zło, tylko przez różowe okulary, jak to było robione w propagandzie sukcesu. Pamiętam traktor z satyrycznego programu Laskowika: „Nie patrzcie, że jedno koło jest zepsute, ale patrzcie, że trzy koła są dobre!”. Te trzy dobre koła to przecież w dalszym ciągu obraz zepsutego traktora. W technice afirmacji (jeśli to jest mój traktor, oczywiście) koncentrowalibyśmy się na sprawnym, jadącym traktorze i oczekiwaliśmy, że podświadomość podpowie nam, jak można najszybciej do takiego stanu doprowadzić. Wtedy — zadzwonić do pana Janeczka, dzisiaj — kupić nowe koło (czym nawet nie warto fatygować podświadomości i zostawić ją do rozwiązywania ciekawszych problemów).

Trzecia zasada to teraźniejszość. Hasła propagandy sukcesu często były prawidłowo formułowane w czasie teraźniejszym: „wyprzedzamy”, „budujemy” itd., z tym że nikt w to nie wierzył. Dlatego stwierdzenia afirmujące muszą być realistyczne. Powinny być trochę na wyrost, bo jeśli opisują aktualny stan, to nie ma potrzeby się afirmować. To właśnie te cechy i sytuacje, które chcemy zmienić, wprowadzamy do podświadomości za pomocą afirmacji. „Jestem zawsze pogodny i zadowolony” warto włączyć do programu afirmacji, jeśli zdarza mi się od czasu do czasu wstać lewą nogą i chcę to zmienić, ale nie ma sensu mówić sobie: „Mam 3-poziomowy dom w lesie nad potokiem”, jeśli właśnie w takim domu mieszkam.

Realizm afirmacji musi być także poparty faktami. Jeśli regularnie wstaję rano zły na cały świat, że alianci najpierw mnie wykiwali w Jałcie, a teraz Wałęsa obiecał, a nie dał, to może zamiast: „Jestem zawsze pogodny i zadowolony”, le-

piej zacząć od: „Potrafię dostrzec pozytywne strony w każdej sytuacji” i tak dla eksperymentu zacząć dostrzegać dobre rzeczy wokół siebie.

Jeśli wyobrażam sobie siebie jako sławnego aktora, to dobrze jest poprzeć to jakimś działaniem w tym kierunku: zapisać się na kursy aktorstwa, zacząć grać jako statysta, czytać książki na ten temat, nawiązywać kontakty z ludźmi z branży itp.

Jeśli moim celem jest nauczenie się angielskiego, ale „nie mam czasu” zapisać się na kurs, ani ochoty słuchać lekcji przez radio, to żadna afirmacja nie sprawi, że nagle zacznę mówić po angielsku. Niechęć do nauki może być jednak przełamana za pomocą afirmacji, jeśli wiem, dlaczego tego chcę („co ja z tego będę miał”). Powiedzmy, że bardzo chcę podróżować po świecie. Częste wyobrażanie sobie siebie rozmawiającego po angielsku, np. kupującego bilet wstępu do tunelu pod wodospadem Niagara (im więcej szczegółów, tym lepiej), prędzej czy później spowoduje większy zapał do nauki tego języka. Dobrze jest też poprzeć to odprogramowaniem negatywnych przekonań, w rodzaju: „Nie mam zdolności do języków” przez afirmowanie: „Uczę się języków z łatwością, z rosyjskiego zawsze miałem piątkę” (jeśli to oczywiście prawda), albo: „Poznajowanie nowych słów sprawia mi przyjemność”.

Nie ma nic złego w propagandzie, która zgodnie z moimi planami, ma doprowadzić do zwiększenia moich możliwości i realizacji moich celów.

Twórcza wizualizacja

Głównym celem afirmacji jest przeprogramowanie podświadomości w określonym kierunku. Wizualizacja jest

niewielkim odmiennym procesem polegającym na wykorzystaniu stanu alfa w celu dotarcia do informacji w podświadomości. W rzeczywistości mamy bardzo wiele mądrości w sobie, z której duża część jest niewykorzystana, jak te 90% podwodnej części góry lodowej pokazanej w rozdziale 4. Wizualizacja pozwala dotrzeć do tej zablokowanej mądrości.

W procesie twórczej wizualizacji, na tle spokojnej muzyki, wyobrażamy sobie cel, do którego zmierzamy i bez wysiłku pozwalamy błędzić myślom. Nie jest przy tym istotne, aby widzieć w wyobraźni. Niektórzy lepiej słyszą lub czują, co podświadomość ma im do zakomunikowania. Wizualizacja działa więc jak rozmowa albo wywiad z podświadomością. Jedną z licznych książek Shakti Gawain jest *Twórcza wizualizacja (Creative visualization)*²⁸, w której autorka podaje w bardzo przystępny sposób, jak tę technikę stosować.

Ważne jest, żeby przed przystąpieniem do wizualizacji uzmysłowić sobie wyraźnie, o co nam chodzi, jaki cel chcemy osiągnąć, do czego chcemy dojść, zrobić lub mieć. Następnie stwarzamy wyraźną wizję celu w czasie teraźniejszym, jak gdyby już istniejącego (zasada OPT jest uniwersalna w kontaktach z podświadomością). Dobrze jest przy tym wyobrazić sobie jak najwięcej szczegółów, jak kolory, kształty, wyrazy twarzy, wypowiedane słowa itp. W czasie wizualizacji, a również często w czasie dnia, koncentrujemy się na tym obrazie, myślimy o nim jak gdyby od niechcenia, delikatnie i bez przymusu. Wizualizacja działa

²⁸ S. Gawain, *Twórcza wizualizacja: jak wykorzystać moc wyobraźni, aby zmienić marzenia w rzeczywistość*, Konstancin-Jeziorna 2001.

też dobrze w połączeniu z afirmacją, w czasie której wyłączane są wątpliwości pochodzące od świadomego umysłu.

Shakti Gawain poleca stosowanie procesu twórczej wizualizacji zarówno do rozwiązywania prostych problemów dnia codziennego, jak i uzyskiwania odpowiedzi na takie zasadnicze pytania, jak określenie swojej misji w życiu. Dobrze jest również używać wizualizację do poznawania swojego psychologicznego wnętrza i istot w nim zamkniętych, takich jak: wewnętrzny doradca, wewnętrzne dziecko, aspekt kobiecy i męski.

Żeńska i męska energia

Wiele teorii podaje różne składniki naszego wewnętrznego JA, ale większość z nich jest zgodna co do tego, że każdy z nas nosi w sobie kobietę i mężczyznę, czyli energię żeńską i męską. Od wczesnego dzieciństwa ta druga część jest spychana do podziemia: u kobiet — męska, u mężczyzn — żeńska. Chłopcy uczeni są np., że mężczyźni nie płaczą, nie boją się itd. Powoduje to, że wiele naturalnych i pięknych uczuć jest blokowanych, co w późniejszym życiu objawia się niezrozumiałymi atakami „ukrytych w lesie partyzantów” prowadzących często do dramatów i tragedii rodzinnych. Podobnie kobiety wychowywane są „jak kobiety”: z daleka od mechaniki, logicznego rozumowania, a nawet matematyki, i innych „męskich” spraw. Pamiętam np. wielkie rozczarowanie teściów, kiedy dowiedzieli się, że nasza córka gra w drużynie piłki nożnej.

Człowiek, w celu osiągnięcia pełnego potencjału, musi zrobić porządek w swoim psychologicznym wnętrzu i po-naprawiać zniszczenia dokonane tam przez dyletantów

i amatorów (czyli najczęściej rodziców). Pierwszym krokiem jest nawiązanie kontaktu z tymi ubezwłasnowolnionymi i wyklętymi aspektami swojego JA, do czego dobrze nadaje się proces wizualizacji.

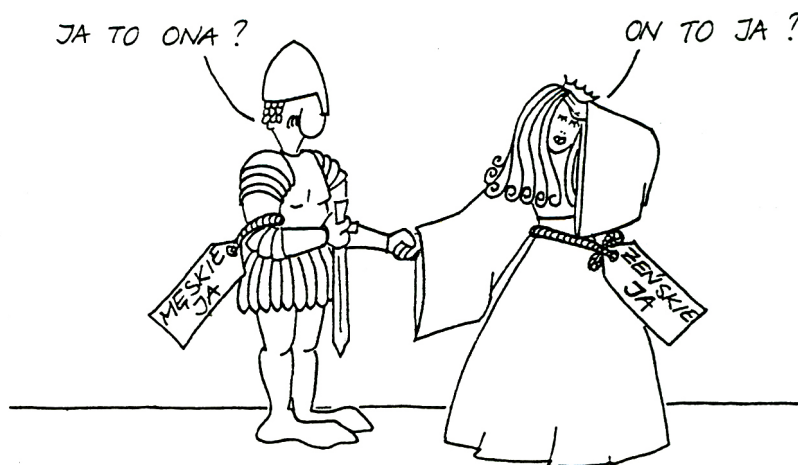
W książce *Życie w świetle (Living in the light)*²⁹ Shakti Gawain dzieli się bardzo poetyckim obrazem wewnętrznej energii żeńskiej i męskiej, jaki otrzymała w czasie wizualizacji:

Żeńska energia ukazała mi się jako piękna, promienna królowa, przepelniona miłością i światłem. Niosło ją ulicami w lektyce kilku tragarzy. Ludzie ustawiali się wzdłuż ulic, czekając, żeby ją zobaczyć. A ona była tak piękna, otwarta i pełna miłości, że w miarę jak ich mijała, pozdrawiając, uśmiechając się i przesyłając całusy, ludzie w jednej chwili uzdrawiani byli z bólu i ułomności.

Przy niej szedł wojownik z mieczem. To była moja męska energia. Wszyscy dobrze zdawali sobie sprawę, że jeśli ktokolwiek usiłowałby zrobić krzywdę królowej, on natychmiast podniósłby swój miecz i bezwzględnie rozciął napastnika. Wiedząc o tym, nikt naturalnie nie ośmielał się jej zagrażać.

On miał pełne zaufanie do swoich umiejętności rozpoznawania niebezpieczeństwa i prawidłowego reagowania na nie, co pozwalało jej czuć się absolutnie bezpiecznie i pod ochroną. Czując się bezpiecznie i nie mając potrzeby ukrywania się lub odpierania ataków, mogła być całkowicie otwarta, wrażliwa i kochająca, i swobodnie i hojnie dzielić się swoimi darami ze wszystkimi wokół.

²⁹ S. Gawain, *Living in the light*, Mill Valley 1992.



Dotarcie do swoich wewnętrznych lokatorów, a szczególnie żeńskiej i męskiej energii, ma olbrzymie znaczenie dla pełnego rozwoju osobowości. Wiele psychologów pracujących nad problemami w małżeństwach od tego też zaczyna terapię.

Kierowana wizualizacja

Twórczą wizualizację można prowadzić samemu, ale o wiele lepsze rezultaty (przynajmniej nim nabierzemy w tym wprawy) dają sesje prowadzone przez osobę doświadczoną, która na tle subtelnej muzyki kieruje stopniowym wejściem w stan relaksu, po czym prowadzi przez różne sceny i obrazy w wyobraźni.

Można w ten sposób osiągnąć nieoczekiwane efekty w twórczości, wydajności i efektywności w realizacji celów. Umiejętnie poprowadzony seans jest w stanie wyzwolić olbrzy-

mią energię do działania. Osobiście jestem pod wrażeniem Caroline Sutherland, autorki i psychologa, specjalizującej się w terapii relaksacyjnej, w której kilku kierowanych wizualizacjach miałem szczęście uczestniczyć.

Cele do wizualizacji, jakie sobie stawiałem w tych seansach, były wyraźne i dotyczyły przede wszystkim działalności w Polsce. Zastanawiałem się, jak najskuteczniej mogę wykorzystać ograniczony czas siedmiu tygodni, jaki planuję spędzić w Polsce w tym roku, aby dotrzeć do jak największej liczby ludzi. Obrazy, jakie pojawiały mi się, były zadziwiająco przejrzyste. W pewnym momencie miałem ochotę poderwać się, pobiec na górę i zadzwonić do Polski z konkretnym pomysłem. Całemu przeżyciu towarzyszyło poczucie wielkiej energii.

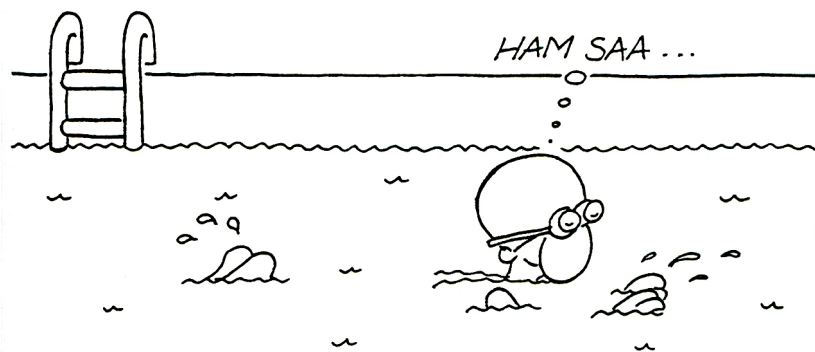
Caroline Sutherland twierdzi, że w czasie wizualizacji, którą prowadzi, nie wie dokładnie z góry, co będzie mówiła i całą energię dostarcza jej grupa ludzi, którą kieruje. Zaczyna proces z pełnym zaufaniem, że to, co powie, będzie najważniejsze w danej sytuacji. Rzeczywiście, jak z wypowiedzi innych uczestników spotkań wynikało, każdy znalazł dla siebie jakieś istotne wskazówki.

Medytacja pływana

Ciekawe jest wykorzystanie elementu wody w medytacji. Ponieważ każdy z nas rodzi się po dziewięciu miesiącach „pływania” w łonie matki, dźwięk przelewanej wody jest zwykle kojący dla umysłu. Medytacja połączona z pływaniem wydaje się bardzo dobrze działać. Osobiście z dużym zadowoleniem stosuję tę metodę i rzeczywiście w czasie regularnego pływania, kiedy słyszeć monotonny szum wy-

puszczanych bąbelków powietrza, umysł wpada w bardzo specyficzny stan.

Za mantrę służy mi liczenie przepłyniętych basenów. Zaczynam od „początkowy (na wdechu) — jeden (na wydechu)” powtarzane regularnie przez dwie długości basenu, potem „początkowy — dwa” itd. (po dwudziestym trochę sztuczne „początkowy” odpada). Zmiana mantry w trakcie medytacji nie jest wprowadzie przez nikogo zalecana, ale mój „wewnętrzny doradca” mówi, że to jest w porządku. „Ham — Saa” też nie jest złe.



Przeplnięcie kilometra rano nie tylko rozgrzewa mnie i wprawia w dobry nastrój na cały dzień, ale często przychodzą mi do głowy dobre pomysły, które po zrealizowaniu wyglądają dokładnie tak, jak je widziałem w czasie medytacji. Nic więc dziwnego, że wielu uczestników kursów „Drogi do sukcesu”, których poznałem w Polsce, widziałem wcześniej na basenie Britannia Community Centre w Vancouver.

Nie przesadzajmy

Chcę także przestrzec przed nadmiarem medytacji. Tak jak ze wszystkim, nie można przesadzać i wyłącznie medytować, gdyż łatwo przy tym zapomnieć, że świetne pomysły, które objawiają się w medytacji, trzeba też kiedyś realizować. Niech medytacja będzie narzędziem docierania do podświadomości, używanym raz, a najwyżej dwa razy dziennie, a nie ucieczką od życia.

Dla ciała

Uprawianie medytacji ma wpływ nie tylko na ducha, ale i na ciało, z którym dzięki medytacji łatwiej się jest „dogadać”. W moim przypadku objawia się to np. w sposobie prowadzenia samochodu. Zauważyłem, że od kiedy zacząłem stosować medytację, inaczej siedzę, prowadząc samochód i ta różnica jest wyraźnie widoczna: nie jestem taki spięty. Czasem, jadąc, wystarczy, że zauważę, że mam napięte mięśnie zuchwy (dawniej tego nie zauważałem) i natychmiast mięśnie rozluźniają się, wyprostowuję się, rozluźniam i lepiej się czuję.

Na zebraniach, naradach, siedząc przez dłuższy czas w tej samej pozycji, dobrze jest zdać sobie sprawę, że przecież możemy rozluźnić mięśnie, odprężyć się, zrobić głębokie wdechy i wydechy, przypomnieć sobie chwile spędzone w medytacji i zaraz inaczej całe ciało pracuje.

Dla dobra wszystkich zainteresowanych

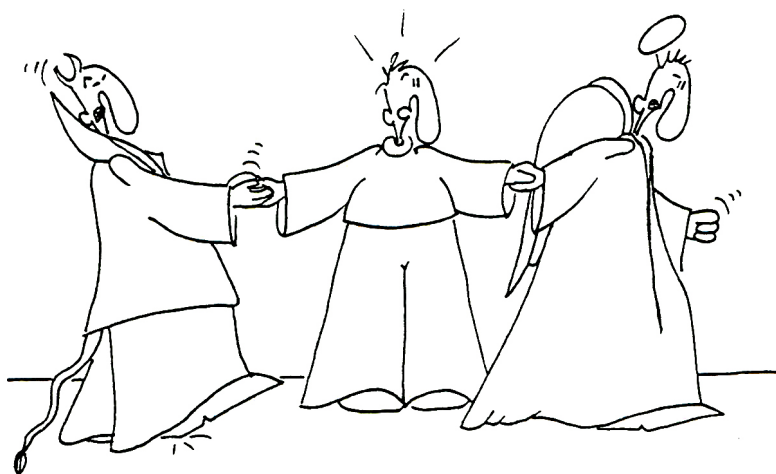
Wszystkie omówione tutaj techniki zdecydowanie odbiegają od starej teorii Freuda, która dopatruje się w człowie-

ku zła i zakłada, że jest nikczemny i zboczony od urodzenia. Tutaj odwrotnie, zakłada się, że człowiek jest dobry i ma dużo wewnętrznej mądrości, której metody oparte na docieraniu do podświadomości pozwalają się jedynie ujawnić. Wielu autorów podkreśla, że docieranie do tej wewnętrznej mądrości nie działa w złych zamiarach i może być jedynie stosowane „dla dobra wszystkich zainteresowanych”. Zwrot ten nawet zalecany jest często jako część rytuału medytacji i wizualizacji.

Rozdział 9

Konieczność zmiany

*Trudno walczyć z nieprzyjacielem,
który okopał się w Twojej głowie.*
Sally Kempton



Jak anioł i diabeł, dwie potężne i przeciwstawne siły, decydują o losie człowieka: zachowanie *status quo* i zmiana.

Mamy w sobie wrodzone mechanizmy, które służą do zapobiegania zmianie, czyli utrzymania *status quo*. Dobrym przykładem może być zdolność utrzymania stałej tempera-

tury ciała na poziomie 36,6 °C. Jest to oczywiście zdolność bardzo w życiu potrzebna.

Człowiek nauczył się budować urządzenia do utrzymywania *status quo*, takie np. jak termostat utrzymujący stałą temperaturę w pokoju albo zawór utrzymujący poziom płynu w zbiorniku na tym samym poziomie. Zjawisko to nazywane jest w cybernetyce homeostazą i polega na zdolności utrzymywania czegoś na stałym poziomie.

Jeśli spojrzymy na psychikę człowieka, to tendencja do zachowywania wszystkiego na stałym poziomie, trzymania się kurczowo tego, co jest, i obawa przed zmianą, mogą być bardzo szkodliwe. Zmiana jest motorem rozwoju. Cały proces ewolucji, jaki odbywa się na Ziemi przez miliony lat, oparty jest na zmianie. To właśnie zmiana umożliwia powstawanie coraz to lepszych gatunków. Nawet, być może, przyczyną tego, że umieramy, jest fakt, że nikt jeszcze nie wymyślił lepszego mechanizmu zmiany, niezbędnej dla rozwoju.

Zmiana jest zawsze związana z ryzykiem. Ryzykujemy, że coś stracimy, dlatego naturalnym odruchem człowieka jest unikanie zmiany, dążenie do zachowania tego, co jest. Tymczasem zmiana jest częścią życia, zmiana jest nieunikniona, chociaż często przeraża.

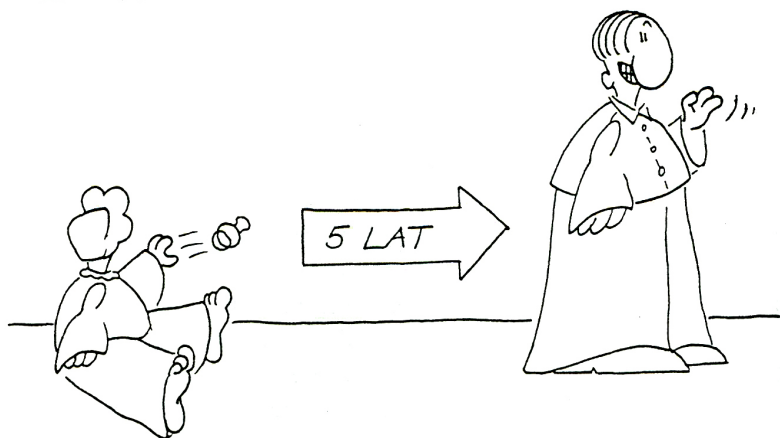
Stawianie sobie celów to jeden ze sposobów panowania nad kierunkiem zmian, dlatego cel jest tak bardzo ważny w życiu. Jeśli stawiamy sobie cele, to my powodujemy zmiany, a nie odwrotnie. Każda mniejsza lub większa zmiana łączy się ze stresem: przeprowadzka, zmiana pracy, opuszczenie domu rodzinnego, odejście kogoś bliskiego, rozwód, odej-

ście dzieci z domu, to są wszystko zmiany, które powodują niepokój i napięcie.

Również zmiana osobowości, nawet na lepsze, związana jest ze stresem. Możemy sobie nie zdawać z tego sprawy, ale proces dojrzewania, proces stawania się coraz doskonalszym człowiekiem łączy się również ze stresem i dlatego nasz zachowawczy podświadomy umysł automatycznie stara się zapobiec zmianom.

Plan pięcioletni

ZMIANA



Richard Dawson podaje dobry test rozwoju człowieka. Okresy pięcioletnie przy tym wydają się dobrym odstępem. Jeśli spojrzymy na siebie pięć lat wstecz, co robiliśmy pięć lat temu, jak zachowywaliśmy się, jaka była nasza świadomość i oceniamy to z pewnym zażenowaniem, albo dzisiaj

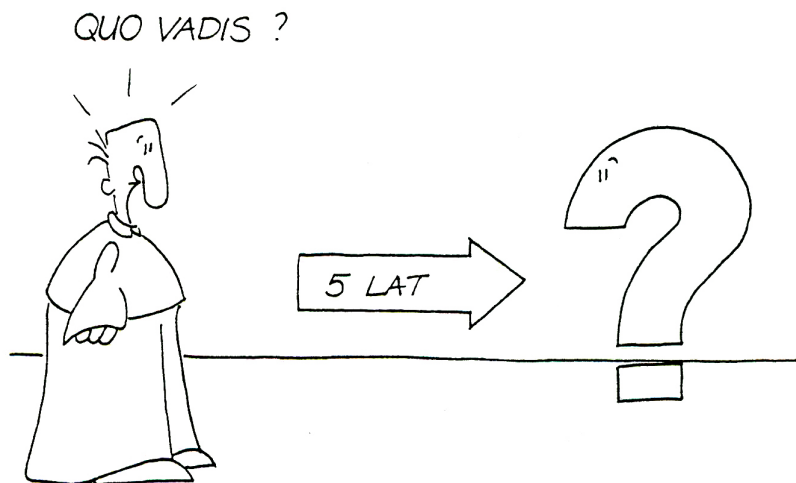
widzimy, że wielu rzeczy wtedy nie rozumieliśmy, to Richard Dawson mówi, że jest to dobry znak, że rośniemy i rozwijamy się.

Jeśli pięć lat temu byliśmy tacy, jak dzisiaj, to dobrze byłoby się zastanowić, do czego zmierzamy. Podobnie jeśli chcemy coś większego osiągnąć, dobrze jest zobaczyć siebie za pięć lat — do czego w tym czasie mamy zamiar dojść.

Na pewno wiąże się to z wieloma zmianami, które są konieczne: zmiany w otoczeniu, w przyjaciółach, w tym, co robimy, co jemy, gdzie mieszkamy, jak również zmiany w charakterze i osobowości.

Quo vadis

Pierwszym i podstawowym pytaniem, które trzeba sobie zadać, jest: „Kim chcę być i do czego dążę”. Wtedy dopiero



można zacząć stosować techniki opisane w tej książce, które prędzej czy później doprowadzą nas do zamierzonego celu.

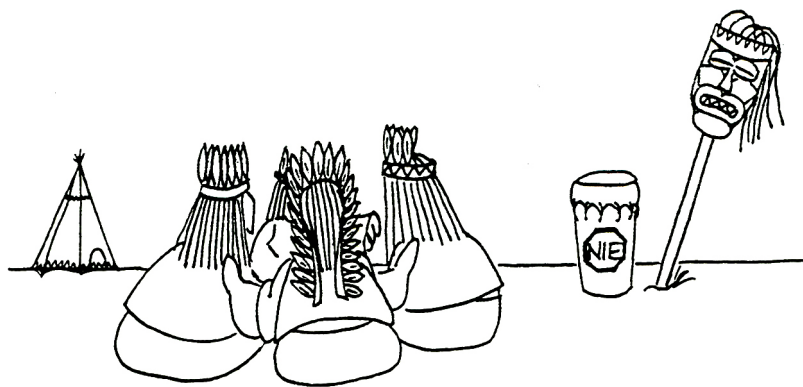
Pierwszym krokiem na drodze do tego celu jest podjęcie decyzji, że chcę się zmienić. Czasem ludzie mówią: „Jak to, przecież ja jestem zadowolony z tego, kim jestem, więc dlaczego miałbym się zmieniać?”. Tacy ludzie najwidoczniej zatrzymali się w rozwoju, gdyż każdy, nawet największy, najmądrzejszy człowiek może się rozwijać. Słynne: „Wiem, że nic nie wiem” Sokratesa ilustruje to doskonale, bo im mądrzej, im doskonalsi stajemy się, tym więcej widzimy, ile jeszcze możliwości rozwoju przed nami i dlatego życie jest takie ciekawe.

Weź, co chcesz

Prawda o potencjale człowieka jest taka, że możemy stać się kimkolwiek chcemy, jeśli tylko jesteśmy wystarczająco do tego zdeterminowani. Dobrze ilustruje to hiszpańskie przysłowie: „Weź, co chcesz, powiedział Pan Bóg, i zapłać za to”. Mówią, że umysł człowieka nie jest w stanie wyobrazić sobie i pożądać rzeczy, której nie byłby w stanie osiągnąć. Jest to tylko kwestia ceny, która musi być płacona: wysiłkiem, cierpliwością, poświęceniem i solidną pracą. Ważne jest przekonanie, że cel wart jest ceny i podjęcie decyzji, że cena będzie zapłacona.

Ludzie, którzy są przekonani, że jest dobrze tak jak jest i nic więcej w życiu nie chcą, w gruncie rzeczy powoli przygotowują się na śmierć i tak programują swój umysł. Wielu robi to już za młodu. Choroba ta nazywa się „homeostazą” i polega na dążeniu do zachowania *status quo* za wszelką cenę.

Denis Waitley opowiada zadziwiającą historię o szczepie Indian amazońskich, z których wielu, z nieznanых przyczyn, umierało w wieku około 20 lat. Szczep zagrożony był wyginięciem, co przyciągnęło uwagę naukowców, którzy zaczęli badać przyczyny takiego stanu rzeczy. Okazało się, że w liściach, z których zbudowane były ściany domów, mieszkały pewne insekty, których niewidzialne ukąszenia powodowały przedwczesną śmierć.



Kiedy dokonano tego odkrycia, zebrala się rada starszych szczepu, której przedstawiono, jaka jest sytuacja i powiedziano: „Macie do wyboru: albo spalić te wszystkie chaty, zaorać ziemię i wybudować wszystko od nowa, albo przenieść się w całkiem inne miejsce, albo wreszcie nic nie robić i czekać na przedwczesną śmierć”. Rada starszych, po zastanowieniu, postanowiła wybrać trzecie rozwiązanie.

Perspektywa zmiany wydawała się gorsza niż umieranie w młodym wieku. Tak bardzo nasza wrodzona tendencja do utrzymania *status quo* może działać przeciwko nam. Świadome życie polega m.in. na umiejętności używania

tego komputera między uszami w sytuacjach, kiedy zmiana jest pożądana.

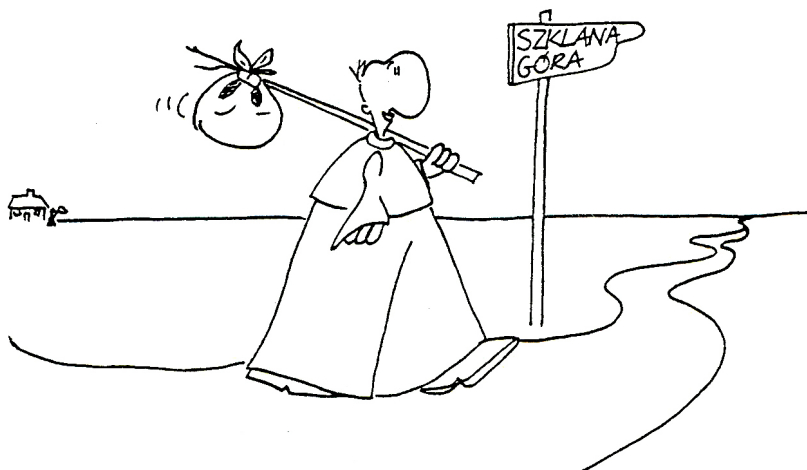
Nie obawiaj się zmiany

Jest to całkiem naturalne, że zwykle pierwsza reakcja przed zrobieniem czegoś nowego jest: „nie”. Dobrze jest nauczyć się przełamywać to pierwsze „nie” i dopiero później podjąć świadomą i opartą na faktach decyzję. Można w tym momencie powiedzieć sobie, że zmiana jest częścią życia i jest nieunikniona. Im bardziej jesteśmy otwarci na możliwość zmiany, tym większe szanse mamy na osiągnięcie sukcesu.

Z własnego doświadczenia mogę powiedzieć o bardzo poważnej zmianie, przed którą stanęliśmy w 1981 roku, kiedy postanowiliśmy wyjechać na stałe z Polski, zostawić praktycznie wszystko, dorobek wielu lat pracy i jechać w nieznaną, żeby zaczynać od nowa. Naturalną reakcją w tej sytuacji była obawa, ale kiedy patrzę na to z perspektywy czasu, to była to znakomita decyzja, jedna z lepszych w moim życiu, która doprowadziła do tego, że zaczęliśmy zupełnie nowe życie i wiele fascynujących, wspaniałych rzeczy stanęło przed nami otworem.

Nie ulega wątpliwości, że zmian nie należy się w życiu obawiać. Nawet nieprzyjemnych zmian, takich jak utrata pracy. Zadziwiające, że w biografjach wielu znanych ludzi wyraźnie występuje ten element: zasadniczy zwrot na lepsze zaczął się od utraty pracy. Każda zmiana niesie w sobie możliwości czegoś nowego, czegoś lepszego.

Proces rozwoju osobowości



W wielu legendach i baśniach występuje element zmiany polegającej na opuszczeniu domu rodzinnego. Głupi Jasio wychodzi z domu z węzłem na ramieniu — tak zaczyna się jego podróż w odkrywaniu świata i samego siebie. Często bohater wraca po pewnym czasie, ale już inny, wspaniały, dorosły. Jest to głęboka analogia dotycząca naszego życia psychicznego i modelu rozwoju osobowości człowieka. Nie jest możliwe rozwijanie się bez zasadniczych, często bolesnych zmian.

Zmiana to nie tylko zmiana fizyczna, zmiana miejsca zamieszkania czy zmiana przyjaciół i otoczenia, ale również zmiana sposobu myślenia. Umiejętność doskonalenia swojego sposobu myślenia, coraz to lepszego patrzenia na świat, jest jedną z ważniejszych umiejętności decydujących o sukcesie człowieka.

Samoograniczające przekonania

Wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy, że każdy z nas posiada mnóstwo samoograniczających przekonań. Dr Richard Gillett w książce *Zmień swój sposób myślenia, a zmienisz swój świat* (*Change your mind, change your world*)³⁰ podaje cały szereg przekonań, które hamują nasz rozwój, np.:

- ☞ Nie jestem zbyt inteligentny.
- ☞ Jestem z natury leniwy.
- ☞ Jestem biedny.
- ☞ Łatwo się rozchorowuję.
- ☞ Przeszłość mnie prześladowuje.
- ☞ Jestem gruby.
- ☞ Jestem słaby.
- ☞ Jestem nieszczęśliwy.
- ☞ Życie jest ciężkie.
- ☞ Życie jest nic nie warte.
- ☞ Mężczyźni są brutalni.
- ☞ Kobietom nie można ufać.

Takie i podobne przekonania mają niesłychanie destrukcyjny wpływ na nasze życie. Wszystkie je można zmienić i przeprogramować. Przez samą zmianę przekonań można poważnie zmienić życie. Jeśli tylko chce się trochę popracować nad swoimi przekonaniami, można stać się znacznie szczęśliwszym człowiekiem.

³⁰ R. Gillett, *Change your mind, change your world*, New York 1992.

Środowisko

W procesie zmiany trzeba przejąć całkowitą kontrolę nad środowiskiem, w którym się znajdujemy. Dotyczy to przede wszystkim nas samych i naszych myśli. Powinny one być zawsze zgodne z tym, czego chcemy, a nie z tym, czego się obawiamy. Olbrzymi wpływ ma również otoczenie. Zwykle ze zmianą osobowości łączy się też zmiana otoczenia, czyli znajomych i przyjaciół. Jest to często element dodatkowo zniechęcający do zmiany. Czy muszę tracić moich obecnych przyjaciół? Nie musisz, jeśli będą rozwijać się razem z Tobą, ale nie możesz pozwolić, żeby Cię ściągali w dół. Nawet jeśli będziesz musiał zmienić przyjaciół, to nie jest to takie straszne. Czy masz dzisiaj tych samych przyjaciół co w I klasie?

Nowe nawyki

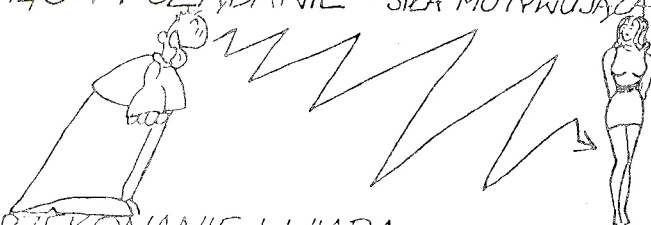
Wiele rzeczy robimy z przyzwyczajenia. Jeśli chcemy się zmienić, musimy wytworzyć nowe nawyki. Do powstania nowego nawyku niezbędne są następujące elementy: **chęć, przekonanie, obserwacja, powtarzanie**.

Pożądanie

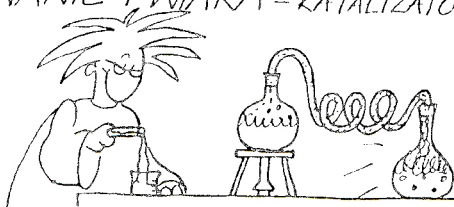
Nowy sposób zachowania lub nowa cecha muszą być widziane jako pożądane lub niezbędne. Musisz być przekonany, że chcesz się zmienić, nawet jeśli będzie to wymagało pewnego wysiłku. Chęć wytworzenia nawyku jest **siłą motywującą** do zmiany.

Tworzenie nawyku

1. CHĘĆ I POŻĄDANIE = SIŁA MOTYWUJĄCA



2. PRZĘKONANIE I WIARA = KATALIZATOR



3. OBSERWACJA SIEBIE I INNYCH
= SIŁA KORYGUJĄCA



4.

POWTARZANIE

SIŁA NAPĘDZAJĄCA



Wiara

Musisz wierzyć, że zmiana jest możliwa. Mówią, że w cokolwiek wierzysz — masz rację. Jeśli wierzysz — masz rację i jeśli nie wierzysz — masz rację. Bez przekonania w powodzenie akcji nie warto nawet zaczynać. Jeśli wierzysz, że masz trudności w uczeniu się języków, to nim zaczniesz się uczyć jakiegoś języka, zmień lepiej to przekonanie! Jeśli wierzysz, że wszyscy bogaci ludzie to oszuści lub są nieciekawi, to nie dziw się, że nie jesteś bogaty. Wiara jest **katalizatorem** zmiany, czyli takim czynnikiem, który sam udziału w reakcji nie bierze, ale ją przyspiesza lub wręcz umożliwia.

Techniki omówione w poprzednim rozdziale mogą być bardzo skutecznie zastosowane do wzmacniania przekonania. Wizualizacja celu, jako już osiągniętego, utwierdza w przekonaniu o możliwości jego osiągnięcia („Ja już to gdzieś widziałem!”). Podświadomość pracuje nad realizacją celu, który dostatecznie długo i wyraźnie przechowujemy w świadomym umyśle. Wyobraźnia, jak powiedział Albert Einstein, jest zwiastunem nadchodzących życiowych atrakcji.

Obserwacja

W pracy nad nowym nawykiem istotna jest obserwacja siebie i rezultatów swojego działania przez siebie i przez innych. Jeśli chcesz schudnąć, musisz się systematycznie ważyć i obserwować zmiany. Obserwacja jest siłą **korygującą** zmiany, która naprowadza Cię na cel jak mechanizm torpedy samonaprowadzającej.

Przy trudniejszych zadaniach, jak np. wyleczenie z alkoholizmu, bardzo pomaga praca w grupach, z ludźmi o po-

dobnych celach, albo posiadanie „sponsora” — osoby, która bezpośrednio obserwuje Twoje postępy nad nowymi nawykami. Nie ulega wątpliwości, że muszą to być osoby życzliwie nastawione. Jeśli chcesz nauczyć się angielskiego, a żona z rozdziału 6 stale powtarza: „Rysio to ma trudności z nauczeniem się angielskiego”, to albo zmień żonę, albo zajmij się czymś innym.

Powtarzanie

Każdy nawyk tworzy się przez powtarzanie. To jest jego siła napędzająca. Tworzenie nowego nawyku, w zależności od stopnia skomplikowania, zajmuje od 10 do 40 dni. Często podawana jest liczba 21 dni, dziwnym zbiegiem okoliczności identyczna z okresem wylęgania kurczęcia z jajka.

Spróbuj tę metodę zastosować, np. do wyrobienia w sobie

nawyku pozytywnego myślenia. Przez trzy najbliższe tygodnie myśl, mów i działaj pozytywnie i afirmująco w każdej sytuacji. Zrób z tego nawet zabawę z rodziną i kolegami w pracy. Koncentruj umysł na tym, czego chcesz, a odrzucaj wszystkie negatywne stwierdzenia. Może to być bardzo odkrywcze ćwiczenie, bo zobaczysz, w jakim „oceanie negatywizmu” kąpiemy się na co dzień.



Rozdział 10

Programowanie sukcesu

*Sukces nie wybucha od przypadkowej iskry.
Musisz się sam zapalić.
Reggie Leach*

„Sukces” jest magicznym słowem. Dla każdego ma ono trochę inne znaczenie. W czasie wykładów *Prawa sukcesu* często zadaję pytanie: „Co to jest sukces?”. Padają dziesiątki różnych definicji, takich jak: niezależność, powodzenie, stabilizacja życiowa, kariera, pieniądze, sława, szacunek i uznanie, autorytet społeczny, szczęście rodzinne, dobrze wychowane dzieci, zdrowie, pewność siebie, odwaga, umiejętność rozwiązywania problemów, optymizm, dobry sen i dobre jedzenie.

Pozycje na tej liście to pragnienia, do których ludzie chcieliby dojść w życiu. Jest to właściwie lista celów, których osiągnięcie stanowi sukces. Kto nam broni osiągać te cele?

Czyje to cele?

Po pierwsze, często jesteśmy zajęci osiągnięciem celów, które nie są nasze. Zostaliśmy zaprogramowani przez rodziców, nauczycieli i otoczenie do realizowania ich celów i wydaje nam się, że życie polega na spełnianiu czyichś oczekiwań.

Często nawet nie zastanawiamy się, jakie naprawdę są nasze cele. Christopher Morley znany jest z powiedzenia: „Jeden jest tylko sukces — być w stanie spędzić życie na swój sposób”. Jeśli masz kłopoty z określeniem własnego celu i misji w życiu, w rozdziale 12 znajdziesz kilka praktycznych rad.

Sukces nie jest przypadkiem

Drugą przyczyną, dla której ludzie nie osiągają własnych celów, a co za tym idzie, nie wykorzystują swojego pełnego potencjału, jest przekonanie, że sukces zależy od szczęścia i losu, a nie od nas samych. Wynikiem tego przekonania jest oczekiwanie przypadkowych nagród od życia, tego, co nam zostanie przez los „przydzielone”, zamiast tego, co nam się należy „za nasze pieniądze” wysiłku i pracy. Z przekonania tego bierze się nie tylko brak zadowolenia z życia, ale również stałe oczekiwanie na otrzymanie czegoś za nic. Liczenie na to, że inni będą pracować, żeby zaspokoić nasze potrzeby, prowadzi nieuchronnie do rozczarowania. Sukces nie jest przypadkiem. Jest wynikiem naszych myśli i działań, tak jak zboże na polu nie rodzi się samo, ale wymaga zasiania i pracy rolnika.

Sukces = cel

Trzecią przyczyną nieosiągania sukcesu jest niezdawanie sobie sprawy, że polega on na stałym stawianiu sobie i osiąganiu celów. Każdy z nas ma wrodzony mechanizm osiągania sukcesu. Jak była o tym mowa w rozdziale 5, umysł człowieka działa jak samonaprowadzająca się torpeda. Jeśli tylko cel jest wyraźnie wytyczony, mamy w swoich

programach zdolność stałego korygowania podejmowanych działań, tak aby doprowadziły do tego celu. Jeden tylko warunek: cel musi istnieć, a jeszcze lepiej, powinien być wyraźny. Tak jak statek płynie od portu do portu, tak człowiek musi stawiać sobie i osiągać cele. Życie bez celu jest jak statek bez sternika. Ludzie bez konkretnych celów oczywiście nie osiągają sukcesu i narażeni są na przykre „zderzenia” i niespodzianki w życiu. Mówią, że jeśli się nie wie, dokąd się idzie, to trzeba bardzo uważać, bo można tam nie trafić!



Obawa przed niepowodzeniem

Częstą przyczyną, dla której ludzie nie stawiają sobie celów, jest obawa przed niepowodzeniem. W rzeczywistości najczęściej przyczyną niepowodzenia jest głównie obawa przed niepowodzeniem. Nie ma sukcesu bez niepowodzeń. Niepowodzenie jest niezbędnym elementem sukcesu. Uczymy się sukcesu przez niepowodzenia, które pozwalają iść do przodu. Thomas J. Watson, założyciel IBM, znany jest z powiedzenia, że jeśli chcemy podwoić sukces, musimy podwoić liczbę niepowodzeń.

Thomas Alva Edison, który odkrył żarówkę elektryczną w 1879 roku, doszedł do tego po wielu nieudanych próbach. Znana jest historia wywiadu z dziennikarzem, który zapytał Edisona, dlaczego marnuje czas na tyle prób, jeśli

powszechnie wiadomo, że światło świecy jest dla człowieka najlepsze. „Młody człowieku” — miał mu na to powiedzieć wynalazca — „nieprawda, że wykonałem 5 tysięcy nieudanych prób, ale faktem jest, że do tej pory odkryłem 5 tysięcy sposobów, według których to nie działa”. Następne 5 tysięcy eksperymentów było potrzebne Edisonowi, aby doprowadzić do odkrycia żarówki. I pomyśleć, że było to zaledwie nieco więcej niż 100 lat temu!

Dobrze jest po każdym przedsięwzięciu, a szczególnie po niepowodzeniu, odpowiedzieć sobie na dwa pytania:

1. Co zrobiłem dobrze?

2. Co następnym razem zrobiłbym lepiej?

Umysł człowieka ma tendencję do koncentrowania się na niepowodzeniu. Koncentrowanie na pozytywach wymaga świadomego wysiłku, ale rezultaty są gwarantowane.

Posłużę się tutaj osobistym przykładem, kiedy w 1992 roku przyjechałem do Polski z wykładami „Drogi do sukcesu”. Pierwsze zderzenie z rzeczywistością było trochę nieoczekiwane. Grupa znajomych i przyjaciół, których wcześniej wtajemniczyłem w całe przedsięwzięcie i na których pomoc liczyłem, przyjęła mnie bardzo sceptycznie: „Jeszcze jeden «ekspert z Zachodu» się znalazł!”, „Przecież my sami wiemy, czego nam potrzeba”, „Co ty wiesz o Polsce po dziesięciu latach w Kanadzie?”, „Ludzie są tak zmęczeni codziennymi problemami, że nie mają czasu na jakieś kursy”, „Nikt ci nie zapłaci za kurs, bo ludzie nie mają pieniędzy”, „Teraz jest lato, to ludzie są na wakacjach”. Praktycznie każdy z dwunastu uczestników spotkania organizacyjnego przekonywał mnie, że to nie jest dobry pomysł, nie jest dobra pora i podsuwał pomysły, czym się raczej

(i nie w Polsce) powinienem zająć. Niektórzy nawet zaczęli się przechwalać przed innymi, jak to oni już dawno mnie przekonywali, żebym nie przyjeżdżał, bo to nie ma sensu.

Nie mogłem być postawiony przed lepszym testem. „Jeśli to, czego uczę, jest prawdą, to teraz mogę to udowodnić” — powiedziałem sobie. Pamiętając o zasadzie **„co zrobiłem dobrze”**, zaraz po spotkaniu usiadłem i na czystej kartce papieru napisałem u góry: „Jakie były pozytywne strony spotkania”. Odruchowo umysł mój buntował się i wykrzykiwał jakieś inwektywy w rodzaju: „Zachciało ci się, durniu, bawić w takie bzdury”, ale powiedziałem sobie: „Nie z nami takie numery”. Wymagało to trochę samodyscypliny, ale stopniowo na kartce zaczęły pojawiać się odpowiedzi, najpierw banalne, potem coraz bardziej istotne. Zdałem sobie sprawę, czego się nauczyłem na tym spotkaniu. Nie robiłem sobie wyrzutów „trzeba było”, ale zadałem pytanie numer dwa: **„Co następnym razem zrobilibym lepiej?”**. W odpowiedzi nazajutrz załatwiłem salę na wykłady i ogłoszenie w gazecie. W telewizji na początku nikt nie chciał ze mną rozmawiać, ale w radio chcieli. Chodziłem po różnych księgarniach, bibliotekach, uczelniach i rozdawałem albo wieszałem plakaty. Działanie dodało mi niesamowitej ilości energii i o dziwo — moi przyjaciele stopniowo zaczęli przekonywać się do całego przedsięwzięcia i pomagać mi, bo świat stoi otworem przed tymi, którzy wiedzą, do czego zmierzają. Wracałem do Kanady po przeszkoleniu ponad 200 osób z poczuciem dużego zadowolenia. Trzymam tę kartkę na pamiętkę.

Recepta na przewycięzanie obaw

Obawa jest długotrwałą formą strachu spowodowaną brakiem decyzji i najlepszym na nią lekarstwem jest działanie. Brian Tracy podaje bardzo prostą i skuteczną metodę przewycięzania obaw. Po pierwsze, na piśmie, wyraźnie zdefiniuj, o co się martwisz, używając pytań:

co?, gdzie?, kiedy?, kto?, jak?, dlaczego?

Samo zapisanie obaw pomaga w połowie przypadków. Jeśli nie pomogło, określ najgorsze możliwe rozwiązanie. Nie zaprzeczaj jego istnienia. Postanów „tu i teraz” zaakceptować najgorsze, jeśli się zdarzy i natychmiast podejmij działania zmierzające do lepszego rozwiązania niż to najgorsze.

Pozornie wygląda to na receptę sprzeczną z tym, co powiedzieliśmy przed chwilą o pozytywnym myśleniu, bo zaczynamy myśleć o najgorszym. Ważne jest jednak, aby obraz najgorszego nie był przechowywany w pamięci. Zaczynamy od krótkiego wyobrażenia sobie najgorszego, „co w najgorszym wypadku może się zdarzyć”, po to żeby natychmiast przejść do coraz lepszych obrazów. W procesie myślowym jak gdyby odbijamy się od dna i „płyniemy do góry” przez koncentrowanie się na tym lepszym. Istotne jest, aby nie rozpamiętywać najgorszego, tylko skoncentrować się na tym, co robić, aby dojść do tego najlepszego.

Jak osiągać cele

Najczęściej przyczyną niestawiania sobie celów jest po prostu brak umiejętności i wprawy. Programowanie suk-

cesu to przede wszystkim nauczenie się, na czym polega systematyczna metoda stawiania i realizowania celów.

Jak była o tym mowa w poprzednim rozdziale, każda zmiana wymaga pożądania i wiary. Tak też jest ze stawianiem celów. Każdy cel, który sobie stawiamy, musi być przez nas pożądany, musimy **chcieć** go osiągnąć. Mechanizm sukcesu nie działa, jeśli nie jest to nasz osobisty cel. Nie jesteśmy w stanie realizować celów innych ludzi, dopóki nie będziemy naprawdę ich chcieli z jakiejś osobistej przyczyny. Na końcowe powodzenie działania ma również istotny wpływ intensywność pożądania danego celu.

Wiara i przekonanie o powodzeniu są katalizatorem zmiany. Musisz bezwarunkowo wierzyć w możliwość osiągnięcia celu. Dlatego cel musi być w miarę realistyczny. Jeśli masz wątpliwości, spójrz na innych, którzy podobny cel osiągnęli. Czym się od nich różnisz? Często jedyną różnicą jest fakt, że tamci ludzie umieli sobie postawić taki cel. Wielcy politycy, wynalazcy, artyści, jak im się przyjrzeć z bliska, to tacy sami ludzie jak Ty (a może nawet gorsi), tylko oni wiedzieli, czego chcą i nad tym pracowali. Jak pisze Lech Wałęsa w *Drodze do wolności*³¹, pani Danuta nie odczuwa szczególnego skrępowania nawet wobec prezydentów czy premierów, z jedynym wyjątkiem — Jana Pawła II:

Państwo Bush, pan Mitterrand, pani Thatcher — to są zwyczajni ludzie, mówi. Tacy jak my, przeżywający radości i dramaty, śmiertelni. Dlaczego więc mielibyśmy czuć się gorsi?

³¹ L. Wałęsa, *Droga do wolności: decydujące lata 1985–1990*, Warszawa 1991.

Forma zlecenia

Ważnym elementem w osiąganiu celu jest forma pisemna, czyli myślenie na papierze. Pisanie celów powoduje, że ta sama informacja zostaje przeniesiona do podświadomości na kilka różnych sposobów: po pierwsze, wyobrażamy sobie cel w postaci obrazu, potem formułujemy w słowa i wypowiadamy w myślach, potem piszemy, angażując w to mięśnie ręki, potem widzimy napisane i czytając w myślach znowu wypowiadamy.

Pisanie również zmusza nas, aby cel był konkretny i wyraźny. Często ludzie mówią, że wiedzą, czego chcą, ale po prostu tego nie zapisują — to znaczy, że tak naprawdę nie wiedzą, czego chcą. To jest oszukiwanie samego siebie. Wszyscy nauczyciele sukcesu są co do tego zgodni, że pisanie celów jest pierwszym krokiem do ich osiągnięcia.

Wyraźnie sformułuj każdy cel. Dobrą metodą jest zapisywanie celu w formie zlecenia, jak gdyby dla kogoś innego, gdzieś daleko. Wymaga to dokładnego określenia wszyst-



kich szczegółów. Często w czasie samego procesu pisania takiego „listu do siebie” przychodzą do głowy doskonałe rozwiązania.

Utkwiła mi w pamięci historia z *Kursu Zwycięzania* (*The course in winning*) Denisa Waitleya, o doradcy sukcesu, który był w stanie odgadnąć stan czyjegós konta bankowego z dokładnością do 100 dolarów na podstawie jego listy celów. Oczywiście brak takiej listy był równoważny pustym kieszeniom.

Jeśli nie robiłeś tego do tej pory, zacznij od razu zapisywać swoje cele. Zrób listę wszystkich rzeczy, które chcesz osiągnąć i nadaj im priorytety: od najważniejszego do najmniej ważnego. Noś ją przy sobie i często do niej zagłądaj.

Co JA z tego będę miał

Cel musi być nie tylko osobisty, ale również musisz dokładnie wiedzieć, dlaczego go chcesz osiągnąć: jakie są TWOJE osobiste pobudki. Im więcej przyczyn, dla których chcesz osiągnąć dany cel, tym łatwiej będzie Ci go osiągnąć. Jak powiedział Viktor Frankl: przyczyny są paliwem w piecu osiągnięć.



Przyczyna musi być egoistyczna: co JA z tego będę miał. Nawet jeśli Twoim celem jest niesienie bezinteresownej pomocy innym, musisz zdawać sobie sprawę, że robisz to np. wyłącznie dla zaspokojenia swojej potrzeby samo-

realizacji albo zdobycia nagrody w niebie i nie możesz się dziwić, że nie przynosi Ci to dochodów. W każdej sytuacji musisz mieć wyraźną odpowiedź na pytanie, dlaczego to robisz.

Nie ma oczywiście nic złego w łączeniu przyjemnego z pożytecznym: pomoc innym w zamian za wynagrodzenie, w tej czy innej formie. Rzecz w tym, żeby to wyraźnie określić. Oczekiwanie nagród za owoce swojej pracy jest jak najbardziej naturalne i moralne. To tylko oczekiwanie czegoś — za nic, albo obłudne nieoczekiwanie niczego — jest niemoralne. Najwięksi egoiści, jakich znam, pełni są sloganów o altruizmie i poświęcaniu się dla innych.

Zostaliśmy od dziecka przyzwyczajeni do ukrywania swoich prawdziwych motywów działania i to się często mści. „Nie chcę, ale muszę” nie tylko utrudnia osiągnięcie celu, ale również niepotrzebnie zwiększa liczbę wrogów.

Nauczyciele sukcesu często polecają założenie sobie albumu z obrazkami, wyciętymi np. z czasopism, które ilustrują cele, do których dążymy: samochód, dom, wczasy na Hawajach, własną firmę, wspaniałych przyjaciół itp. Działa to stymulująco na podświadomość i pozwala lepiej zrozumieć, „dlaczego tego chcę”.

Punkt wyjścia i termin

Jak wiemy z poprzedniego rozdziału, **obserwacja** jest siłą korygującą, potrzebną do wytworzenia nowego nawyku. Na drodze do osiągnięcia jakiegokolwiek celu musimy zacząć od zarejestrowania stanu wyjściowego. Jeśli mam zamiar schudnąć, muszę najpierw wiedzieć, ile ważę na początku.



Jeśli chcę zwiększyć zarobki, muszę wyraźnie wiedzieć, ile dzisiaj zarabiam. Czasem stan wyjściowy wydaje się być oczywisty, ale mimo to dobrze jest spędzić trochę czasu na zarejestrowanie go. Wiąże się to z drugim filarem poczucia własnej wartości, o którym była mowa w rozdziale 7, samoakceptacją. Często podświadome zaprzeczanie faktom, wynikające z braku akceptacji siebie takim, jakim się jest, uniemożliwia lub utrudnia osiągnięcie celu. Jeśli

chcę schudnąć, muszę zacząć od zaakceptowania faktu, że ważę w tej chwili tyle i tyle.

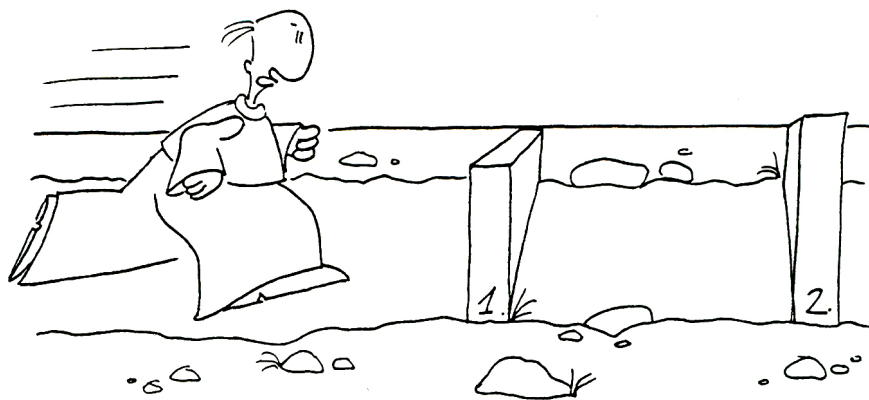
Każdy wymierny cel musi mieć ustalony termin. Brak terminu obniża skuteczność wrodzonego mechanizmu sukcesu. Cel musi być wyraźnie określony w czasie. Często jednak obawa przed niepowodzeniem wstrzymuje nas przed stawianiem terminów. Jest bardzo ważne nabranie nawyku nierobienia sobie wyrzutów w rodzaju: „Znowu nie udało mi się osiągnąć celu”, tylko przesunięcie terminu. Nie ma nierealnych celów, tylko terminy bywają niereal-



ne. O wiele lepiej jest nie zdążyć w terminie i go nieco przesunąć, niż nie mieć terminu w ogóle. Brak terminu często odsuwa realizację celu w nieskończoność. „Któregoś dnia” nie istnieje w języku ludzi sukcesu.

Przeszkody

Osiąganie każdego celu związane jest z pokonywaniem przeszkód. Jeśli nie ma przeszkód, to nie jest to naprawdę cel, tylko czynność do wykonania. Czasem przeszkody mogą być głęboko ukryte i mogą to być też cechy charakteru, jak np. lenistwo.



Zrób listę przeszkód do pokonania. Jak w biegu przez płotki, koncentruj się tylko na zasadniczych przeszkodach. Określ pierwszą z nich i zacznij nad nią pracować. Po jej pokonaniu przejdź do przeszkody numer dwa itd.

Koncentruj się na rozwiązaniach, a nie na problemach. Wyobrażaj sobie nie samą przeszkodę i jak to trudno będzie ją

pokonać, ale zobacz siebie po już drugiej stronie. Zawsze wyobrażaj sobie rezultaty rozwiązanych problemów.

Pomoc innych

Na drodze do celu będziesz prawdopodobnie potrzebować pomocy innych. Zrób listę ludzi, grup i organizacji, których współpraca będzie konieczna do osiągnięcia celu. Zastanów się, jak tę pomoc uzyskać.

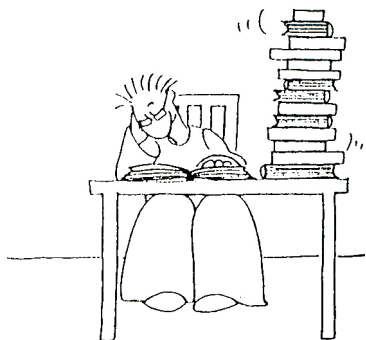
Nie możesz oczekiwać, że ktoś będzie Ci pomagał tylko dlatego, że tego potrzebujesz. Jedyną uczciwą metodą uzyskania pomocy jest **wymiana** i to niekoniecznie materialna. Jest to zasada stara jak świat. Próby jej łamania, na małą i na dużą skalę, prędzej czy później kończą się niepowodzeniem. Jak to mieliśmy okazję boleśnie doświadczyć na własnej skórze, wyznawanie zasady: „Każdemu według jego potrzeb, od każdego według jego możliwości” kończy się tym, że nikt nic nie ma.

Pomyśl, co możesz zaoferować innym w zamian za rzeczy, których potrzebujesz. Pomyśl, jak możesz zwiększyć wartość Twoich usług. Im więcej dasz, tym więcej dostaniesz. Pomyśl, co Twoi partnerzy będą z tego mieli. Pięknym elementem zasady wymiany jest to, że obie strony chcą coś z tego mieć, nikt tego obłudnie nie ukrywa i nikt nie wygrywa kosztem drugiego.

Wiedza

Jaką nową wiedzę musisz zdobyć na drodze do celu? Czego się musisz nauczyć? Znowu, zrób listę i skoncentruj się na pierwszym jej elemencie. Nie oszukujmy się, że cokolwiek

można w życiu osiągnąć bez stałego uczenia się i doskonalenia. Nie myl tego oczywiście z torturami, jakie są czasem stosowane w szkole. Ty jesteś właścicielem swojego JA i tylko Ty naprawdę decydujesz, czego się chcesz nauczyć. Pamiętaj, że w każdej dziedzinie potrzebna jest wiedza. Możesz ją zdobyć, ucząc się na własnych błędach, ale o wiele szybciej i taniej jest korzystać z doświadczenia innych.



Ludzie sukcesu regularnie czytają książki (tak jak Ty w tej chwili). Pół godziny dziennie daje średnio jedną książkę na tydzień, co oznacza 52 książki rocznie. Wiedza, jaką możesz w ten sposób uzyskać w ciągu dwóch lat, to równoważnik doktoratu. Z tą zaletą, że nie musisz studiować niektórych zupełnie bezużytecznych rzeczy, które wymagane są do zrobienia doktoratu, a tylko te, które są Ci naprawdę potrzebne.

Słuchanie nagrań motywujących z wykładami z różnych dziedzin i streszczeniami książek stało się bardzo popularne w Ameryce. Samochody zamieniają się w uniwersytety na kółkach. Czas, który normalnie jest niewykorzystany, pracuje dla nas — bez specjalnego wysiłku można nauczyć się wielu rzeczy. Nagrania mają tę zaletę, że w każdej chwili możemy „poprosić” wykładowcę, żeby coś powtórzył, nawet kilka razy, albo powiedzieć: „Teraz niech pan zrobi przerwę, bo mam tu coś do załatwienia, ale jak wrócę, to chcę pana słuchać dokładnie od tego momentu”.

Nowa wiedza to także kursy doskonalące zawodowo oraz służące rozwojowi osobowości, których coraz więcej jest dostępnych w Polsce. Zainteresuj się nimi.

„Dobrze” — powiesz — „ale jak poznać dobry kurs, który nie jest zwykłym wyciąganiem pieniędzy?”. Rzeczywiście wielu ludzi opowiadało mi o „ekspertach” zagranicznych i krajowych, którzy po zmianie systemu pojawiali się i znikali, zostawiając uczucie niesmaku. Ty jesteś jedynym sędzią i na tym też polega świadome życie. Możesz zasięgać opinii innych, ale ostateczna decyzja należy do Ciebie, dlatego zawsze musisz mieć możliwość sprawdzenia jakości produktu, który kupujesz. Jeśli kurs jest dobry, organizator nie powinien mieć problemów z oferowaniem jakiejś części za darmo albo udzieleniem gwarancji zwrotu pieniędzy, jeśli uznasz, że nie jesteś zadowolony. „Drogi do sukcesu” np. poprzedzone są dwugodzinnym wprowadzeniem, na który każdy ma wstęp wolny. Niezależnie od tego, oferowana jest gwarancja całkowitego zwrotu pieniędzy, jeśli ktoś uzna, że kurs nie jest ich wart.

Jeżeli nie masz tego rodzaju możliwości, fakt ten sam w sobie może być wskazówką o wątpliwej jakości kursu. Pamiętaj, że nawet wtedy zawsze możesz zaproponować inne rozwiązanie, np. wysłuchania jakiejś części kursu przed zapłaceniem. W British Columbia Institute of Technology, gdzie byłem przez 14 lat wykładowcą, obowiązuje zasada, że po pierwszych zajęciach (co jest zwykle $\frac{1}{12}$ kursu) można zażądać zwrotu pieniędzy.

Dobry produkt zwykle przychodzi z gwarancją. Nightingale-Conant, jedna z potężniejszych firm sprzedających nagrania z kursami i wykładami na różne tematy, ma zasadę,

że klient ma miesiąc na podjęcie decyzji o wartości kursu. Brian Tracy ostatnio udziela rocznej gwarancji na swoje nagrania kursów.

Nigdy nie obawiaj się pytać o szczegóły i sprawdzać jakości oferowanych produktów, nawet takich niewymiernych jak kursy.

Inną metodą zdobywania wiedzy jest przynależność do organizacji i grup, których celem jest wspólne doskonalenie się i zdobywanie nowych umiejętności. Kluby Ludzi Sukcesu mojego pomysłu istnieją w Polsce od 1992 roku. Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia (<http://amz.org.pl>) jest międzynarodową organizacją szerzącą wiedzę na temat mądrego życia opartą na opracowanej przeze mnie metodzie noszącej nazwę System TeTa.

Plan

W drodze do osiągnięcia celu bardzo ważny jest plan. Zrób listę działań niezbędnych do osiągnięcia celu. Zorganizuj ją w czasie i priorytetach. Niech Twoje kroki będą jak szczeble drabiny, po której się trzeba wspiąć, aby dojść do celu.

Ponumeruj poszczególne kroki na liście i w miarę potrzeb aktualizuj cały plan.

Wizualizacja

W mechanizmie sukcesu niezmiernie ważny jest wyraźny obraz osiągniętego celu. Wyobrażaj sobie ten cel jako już osiągnięty. Możesz do tego stosować techniki z rozdziału 8 albo po prostu myśl często o swoim celu. Jeśli jesteś aktorem i chcesz mieć dobry występ, wyobrażaj sobie publiczność bi-

jącą brawa. Jeśli chcesz dobrze zdać egzamin, wyobrażaj sobie profesora z uśmiechem i zadowoleniem ściskającego Ci rękę na pożegnanie. Jeśli chcesz zostać prezydentem, wyobrażaj sobie tłumy ludzi z zadowoleniem oklaskujących Twoje pierwsze przemówienie.

Wyobraźnia może czynić cuda. Sam doświadczyłem tego wiele razy. Jeszcze nie mając pojęcia o całej teorii sukcesu, którą poznałem dopiero w Kanadzie, intuicyjnie stosowałem wizualizację z dużym powodzeniem. Od dziecka np. często wyobrażałem sobie swoją przyszłą żonę i przyglądałem się jej w różnych sytuacjach. Kiedy ją w rzeczywistości poznałem, nie miałem wątpliwości, że to ona: wszystko zgadzało się z obrazem, jaki od dawna nosiłem w sobie. Tak, jak sobie wyobrażałem, jesteśmy kochankami, przyjaciółmi i partnerami, mamy dwoje udanych dzieci i nawet kłócimy się konstruktywnie. Do tej pory (marzec 2011) przeżyliśmy ze sobą prawie 41 szczęśliwych lat. Ludzie mówią: „Udało ci się”. Nieprawda, ja wiem, że sukces nie jest przypadkiem!



Drugim przykładem bardzo skutecznej wizualizacji w moim życiu jest dom w Północnym Vancouver, w którym mieszkamy od 1987 roku. Kiedy w 1982 roku, świeżo świeżo po przybyciu do Kanady, bez grosza w kieszeni stałem na moście wiszącym w lesie nad potokiem Lynn Canyon, patrzyłem na piękną zielen drzew i wyobrażałem sobie swój dom gdzieś za tymi drzewami. Szczerze mówiąc, nie bardzo nawet wtedy wierzyłem, że będzie to kiedyś możliwe. Okazuje się, że wystarczył intensywny obraz domu, który utkwiał mi głęboko w podświadomości. Po pięciu latach spędzonych na północy Alberta wróciliśmy do Vancouver. Nie myśląc o dawnym marzeniu, obejrzelśmy ponad 50 domów w różnych dzielnicach, żeby wreszcie zdecydować się na kupno tego, w którym teraz mieszkamy. Jakież było moje zdziwienie, kiedy już po wprowadzeniu się, stojąc na moście, odkryłem że nasz dom znajduje się dokładnie tam, gdzie go sobie pięć lat wcześniej wyobrażałem.

Używaj swojej wyobraźni jak możesz najczęściej. Obraz celu przechowywany na stałe w świadomym umyśle powoduje, że podświadomość pracuje nad jego realizacją i podpowiada, co robić w odpowiednim momencie.

Zrób to teraz

Jedną z ważniejszych tajemnic sukcesu jest „zrób to teraz”. Nie czekaj na „któregoś dnia”, zacznij od razu. Poświęć wszystkie siły i wytrwałość, aby cel osiągnąć. Jeśli wydaje Ci się to za trudne, może powinieneś wrócić do „co ja z tego będę miał” i dobrze to zdefiniować.

Shakti Gawain w *Powrocie do ogrodu* opisuje, jak bardzo wolno posuwało się pisanie *Twórczej wizualizacji*, jej

pierwszej książki. Chętni powpłacali pieniądze, czas mijał, a książki nie było. Wreszcie przyjaciel przekonał ją, żeby przestała się martwić perfekcyjnością książki, ale po prostu ją napisała. Użył przy tym zwrotu: „Cut the shit and do the thing!”, co w wolnym tłumaczeniu brzmi: „Nie pieprz, tylko zrób!”. Rada okazała się skuteczna, a powiedzenie stało się nieformalnym mottem ich wydawnictwa.

Bob Greene wspomina rozmowy przy maszynie do parzenia kawy, kiedy jeszcze pracował w firmie Hewlett Packard. Wszyscy narzekali na edytor, program, który rzeczywiście pozostawiał wiele do życzenia i powodował frustracje użytkowników. Zamiast egzekwować swoje „prawo do gniewu” (z rozdziału 6), zabrał się do zrobienia lepszego edytora. Wkrótce potem założył w Vancouver własną firmę Robelle Consulting, która osiągnęła błyskawiczny sukces. Jego QE-DIT znany jest na całym świecie. Bob Greene lubi słuchać, co planują inni i mówi im: „Po prostu zrób to”.

Zacząć jest pierwszym krokiem do sukcesu. Potem bądź wytrwały i zdeterminowany. Jeśli brak Ci wytrwałości, może powinieneś popracować nad poczuciem własnej wartości, któremu poświęcony jest rozdział 7, albo poszukać lepszych celów, ale zacznij dzisiaj i nie poddawaj się przeciwnościom. Winston Churchill powiedział:

Nigdy się nie poddawaj.

Nigdy. Nigdy. Nigdy. Nigdy.

Dwanaście kroków do celu

Podsumujmy kroki prowadzące do osiągnięcia celu:

1. Chęć i pożądanie celu.

2. Przekonanie o możliwości osiągnięcia celu i wiara w powodzenie.
3. Myślenie na papierze.
4. Osobiste zainteresowanie, co JA z tego będę miał.
5. Określenie punktu wyjścia.
6. Ustalenie terminu.
7. Lista przeszkód do pokonania.
8. Lista ludzi, grup i organizacji, których współpraca jest konieczna do osiągnięcia celu.
9. Nowa wiedza niezbędna w realizacji celu.
10. Plan działania.
11. Wizualizacja celu jako już osiągniętego.
12. Zrób to TERAZ i nie poddawaj się.

Gospodarowanie czasem

Czas to pieniądź. Sukces wymaga umiejętnego gospodarowania czasem. Pierwszym krokiem do dobrego wykorzystania czasu są wyraźne i konkretne cele, a co za tym idzie, wyraźne i szczegółowe plany na piśmie. Doskonałym nawykiem jest robienie listy rzeczy do wykonania każdego dnia.

Istotna jest umiejętność koncentrowania się na najważniejszych rzeczach. Zgodnie z zasadą „80/20”, zaproponowaną przez Vilfreda Pareto, na ogół 80% wartości pochodzi od 20% prac. Skoncentrowanie się na tych właściwych 20% może rozwiązać 80% problemów. Dlatego ważne są priorytety i określenie, które zadania są najważniejsze. Zawsze zaczynaj od rzeczy najważniejszych.

Następną zasadą jest koncentracja na jednej rzeczy, aż będzie wykonana w 100%. Przeskakiwanie między różnymi zadaniami i miotanie się zawsze prowadzi do straty czasu i energii. Trzymanie się jednej rzeczy, aż do całkowitego wykonania, wymaga samodyscypliny.

Przezwycięzanie zwlekania może być osiągnięte przez nabranie nawyku powtarzania sobie: „Zrób to teraz” przy każdej wątpliwości i tendencji do odkładania na potem. Jest to bardzo skuteczna autosugestia. Szybkie tempo jest również bardzo istotne dla sukcesu. Im szybciej jesteśmy w stanie pracować, tym więcej mamy energii. Sukces jest także grą liczb, czyli im więcej działamy, tym większe mamy szanse powodzenia. Szybkie tempo umożliwia zrobienie więcej, a co za tym idzie, zwiększenie szans na sukces.

Efektywne działanie

Od czego zależy efektywność realizowania celów? W dużej mierze sprowadza się do odpowiedzialności, o której dużo mówiliśmy w rozdziałach 6 i 7. Im bardziej czujemy się odpowiedzialni za to, co robimy, tym efektywniej działamy. Dotyczy to zwłaszcza pracy zawodowej, gdzie warto zadawać sobie pytania w rodzaju:

- ☞ Czego się ode mnie oczekuje?
- ☞ Dlaczego jestem na liście płac?
- ☞ Dlaczego zostałem zatrudniony?
- ☞ Jaki wkład mogę mieć dzisiaj w moją organizację?
- ☞ Jaką jedną rzecz mogę ja i nikt inny zrobić, która jeśli dobrze wykonana, zasadniczo poprawi sytuację?

☞ Jaki jest najlepszy sposób wykorzystania przeze mnie czasu w tej chwili?

Skoncentrowanie się na swoim wkładzie i przyjęciu odpowiedzialności jest kluczem do efektywności i zadowolenia na dłuższą metę. Zadawanie tych kilku prostych pytań na co dzień może zasadniczo zmienić Twoją sytuację w pracy.

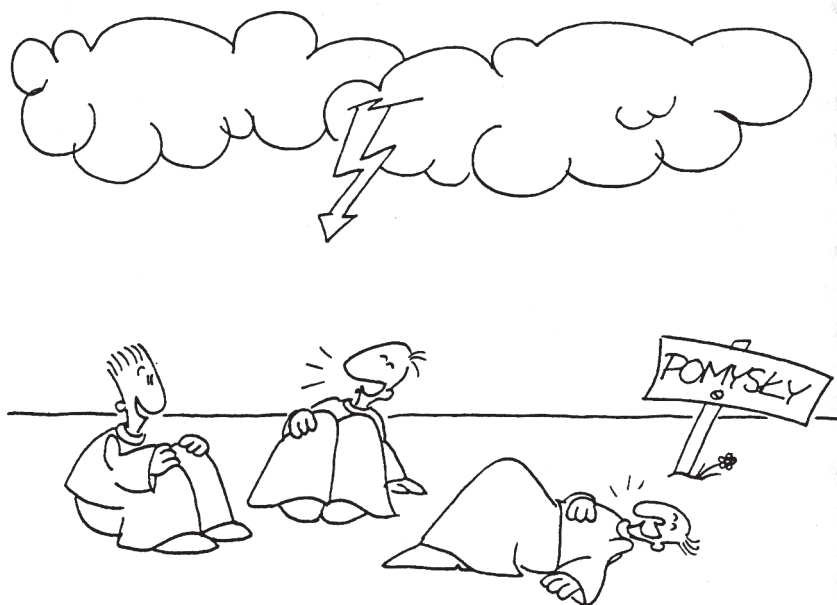
Rozwiązywanie problemów

W programowaniu sukcesu nie sposób nie wspomnieć o technikach rozwiązywania problemów. Nadają się do tego dobrze metody omówione w rozdziale 8. Tutaj chcę jeszcze wspomnieć o trzech technikach, do których mam szczególne zaufanie.

Burza mózgów

Termin „burza mózgów” jest często nadużywany dla określenia po prostu intensywnej dyskusji. W rzeczywistości głównym zadaniem prawdziwej burzy mózgów jest generowanie pomysłów. Metoda stosowana jest w grupie od dwóch do ośmiu osób. Przed rozpoczęciem sesji definiowany jest problem do rozwiązania. Ważne, żeby zebrane osoby pracowały w pełnej harmonii i wszystkie były zainteresowane rozwiązaniem problemu. Nie są dozwolone żadne negatywne stwierdzenia, nie ma wyśmiewania, poddawania w wątpliwość i osądzania. Każdy pomysł jest dobry, niezależnie od tego, czy jest realistyczny, czy nie.

Zalecana jest spontaniczność, śmiech, zwariowane pomysły, a także ich przeciwieństwa (np. „zwiększyć liczbę osób” i „zmniejszyć liczbę osób”). Pomysły zapisywane są



w kolejności zgłaszania. Można umówić się, że uczestnicy odzywają się kolejno, jak w czasie licytacji w brydża. Jeśli ktoś akurat nie ma pomysłu, mówi „pas” i następna osoba ma głos.

Pomysły oceniane są dopiero po zakończonej sesji. Wtedy analizuje się je i wybiera najlepsze. Pozytywna i wesoła atmosfera burzy mózgów ma za zadanie wyzwolić w grupie zdolności twórcze. Sens zachęcania do zwariowanych pomysłów jest taki, że wyłącznie na zasadzie luźnych skojarzeń, mogą one sprowokować te właściwe, najlepsze pomysły. Dlatego żadne ocenianie nie jest dozwolone w trakcie.

Zasadę pozytywnego podejścia, obowiązującą w burzy mózgów, dobrze jest również stosować w każdej grupowej sy-

tuacji. Jeśli prowadzisz zebrania, spróbuj koncentrować się wyłącznie na pozytywnych stwierdzeniach, a zobaczysz, jak wzrośnie pomysłowość członków grupy.

Metoda dwudziestu pomysłów

Ta technika rozwiązywania problemów podawana jest przez wielu nauczycieli sukcesu. Może być stosowana samotnie lub we dwoje. Na czystej kartce papieru napisz u góry problem w formie pytania, np. „Co mogę zrobić, żeby zarabiać 10 milionów do końca roku?”. Im bardziej szczegółowe pytanie, tym lepiej. Pod spodem napisz bez zastanowienia 20 odpowiedzi (numerując je kolejno). Pierwsze przyjdą łatwo, ale po pewnym czasie zatrzymasz się. Zmusz się do napisania wszystkich 20 odpowiedzi. Zwykle te ostatnie są najwartościowsze. Weź jedną lub więcej odpowiedzi i od razu zastosuj.

Brian Tracy opowiada o kursie, który prowadził dla IBM, kiedy jeden z uczestników rozwiązał tą metodą problem, którego nie był w stanie rozwiązać przez 6 miesięcy. Rozwiązanie miało na jego liście dokładnie numer 20.

Metoda pustelnika

Osobiście mam sentyment do tej metody, gdyż oddała mi duże zasługi. Polega ona na „zanurzeniu się w spokoju”. Nie można jej stosować w zmęczeniu ani z pełnym żołądkiem albo po spożyciu alkoholu. Wiedząc, jaki masz problem, usiądź wygodnie w spokojnym miejscu na 30 do 60 minut zupełnie bez ruchu. Ważne, żeby mieć zagwarantowany spokój. Oczy miej otwarte (przeciwnie do medytacji) i pod żadnym pozorem nie ruszaj się. Pozwól myślom

płynąć spokojnie i nie zmuszaj się do myślenia o niczym szczególnym. Po pewnym czasie będziesz miał nieprzepar-tą ochotę, żeby coś zacząć robić, albo chociaż zmienić po-zycję, ale wytrwaj co najmniej pół godziny.

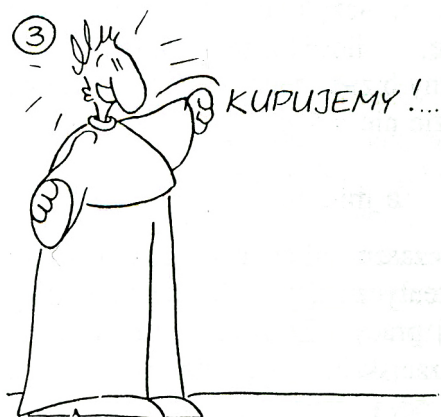
Poczujesz napływającą energię i rozwiązanie przyjdzie, często niezauważone. Ważne, żeby w niedalekiej przyszłości podjąć działanie zgodne z tym, co Ci przyjdzie do głowy. Z biografii znanych ludzi wynika, że mieli zwyczaj „zanurzania się w spo-koju” co najmniej na parę minut każdego dnia.

Trzy kroki do sukcesu



Na zakończenie rozdziału poświęconego programowaniu sukcesu jedna, genialnie prosta recepta, za autora której uważany jest multimilioner H.J. Hunt:

1. Ustal, co chcesz.
2. Ustal, jaka jest tego cena.
3. Postanów, że ją zapłacisz.



Rozdział 11

Miłość i takie różne dyrdymały

*Miłość jest po prostu odkryciem nas samych w innych
i radością, że zostaliśmy docenieni.*
Alexander Smith

Kiedy rozmawiam o kursach sukcesu, które prowadzę, ludzie na ogół reagują: „O tak, to teraz bardzo potrzebne, to dla menedżerów” i nikomu sukces nie kojarzy się z miłością. Dla większości uczyć sukcesu znaczy uczyć, jak robić pieniądze i karierę, a miłość to: seks, Michalina Wisłocka i Lew Starowicz. „Poważny biznesmen” o takich dyrdymałach nie myśli, a w każdym razie nie mówi.

Biznes a miłość

Tymczasem nie ma sukcesu bez miłości. Miłości rozumianej jako autentyczna i głęboka sympatia do otaczających ludzi, siebie i swojej pracy. Ludzie, którzy wysilają się, żeby do „czegoś” dojść i zaciskają zęby, żeby zrobić karierę, z reguły do niczego nie dochodzą. Pamiętam Wojciecha Młynarskiego, jak w jednym z programów z właściwym sobie poczuciem humoru opowiadał o swoim pierwszym występie w telewizji. Koncentrował się wtedy na tym, żeby wypaść swobodnie i naturalnie, a okazało się, że im bardziej się wysilał, tym gorzej to wyglądało. „Coś obrzydliwego, proszę państwa” — powiedział.

Prawo odwrotnego wysiłku

Historia ta dobrze ilustruje prawo odwrotnego wysiłku. Im bardziej koncentrujemy się nad tym, jak to wygląda, a nie, co robimy, tym gorsze rezultaty. Firmy i ludzie, którzy zaczynają coś, z zamiarem szybkiego zrobienia pieniędzy, zwykle kończą bankructwem. Tylko ci, którzy mają na celu słuzenie innym ludziom, w efekcie zostają bogaci. Wielkie firmy komputerowe, jak IBM czy Hewlett Packard, są obsesyjnie zainteresowane klientem. Warunkiem powodzenia firm i ludzi jest autentyczne zainteresowanie innymi. Nie pomogą kursy dla menedżerów, jeśli uczą wyłącznie technik robienia pieniędzy.

Prawo odwrotnego wysiłku objawia się w postaci bardzo prostych reguł na co dzień:

- ☞ chcesz mieć przyjaciela — bądź przyjacielem,
- ☞ chcesz zainteresować ludzi — bądź nimi zainteresowany,
- ☞ chcesz być lubiany — polub innych,
- ☞ chcesz zdobyć autorytet — szanuj innych,
- ☞ chcesz być słuchany — słuchaj,
- ☞ chcesz być podziwiany — podziwiaj.

Umiejętność współżycia z ludźmi

Stwierdzono, że 85% zadowolenia w życiu (jak również problemów) pochodzi ze stosunków z innymi ludźmi, a tylko 15% z osiągnięć. Największym źródłem trwałego zadowolenia w życiu są dobre kontakty z innymi ludźmi. Jeszcze bardziej zadziwiająca statystyka mówi, że 95% ludzi jest zwalnianych z pracy z powodu nieumiejętności współży-

cia z innymi, a nie z przyczyn zawodowych. Umiejętność współzycia z ludźmi jest jedną z ważniejszych cech decydujących o zatrudnieniu.

Chcesz odnieść sukces finansowy — doprowadź do perfekcji umiejętność współzycia z ludźmi i stale ją doskonal. Są trzy obszary, które warto rozwijać w tym celu, które również są miernikiem zdrowia psychicznego:

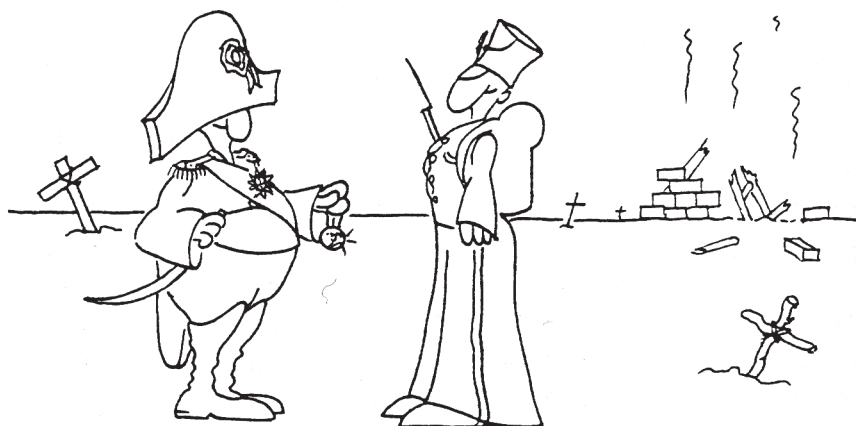
1. Umiejętność swobodnego przebaczenia innym.
2. Umiejętność dostrzegania dobrego w każdej sytuacji.
3. Umiejętność swobodnego porozumienia się z jak największą liczbą ludzi.

Tutaj znowu odsyłam do rozdziału 7, czyli do poczucia własnej wartości. Im bardziej lubisz i akceptujesz siebie, tym łatwiej będzie Ci współżyć z innymi.

Wynalezienie przez człowieka wymiany umożliwiło rozwój cywilizacji. Jeśli chcę mieć to, co chcę, muszę dać to, czego inni chcą. Czego inni ludzie najbardziej potrzebują w sferze psychicznej? Ludzie potrzebują poczucia wartości, zasługiwania, ważności i uznania. Wiedzieli o tym dobrze wielcy wodzowie. Napoleon znany jest z powiedzenia o buławie, którą „każdy żołnierz nosi w plecaku”, którym zasiał w swoich żołnierzach przekonanie, że nie ma stanowiska, którego nie mogliby osiągnąć. Powiedział również, dość cynicznie, że „ludzie będą umierali dla wstążek” i rzeczywiście jego żołnierze cierpieli i umierali dla uznania i orderów.

Koncepcja samego siebie jest podstawą ludzkiej natury. Każdy ma bardzo dużą potrzebę bycia zaakceptowanym takim, jaki jest. Osoba, która potrafi pomagać innym w pod-

noszeniu ich wyobrażenia o samych sobie, zawsze jest mile widziana. W *wymianie* w sferze psychicznej pomagamy innym w ten sam sposób, w jaki oni pomagają nam podnieść koncepcję o sobie. Wszyscy tego potrzebujemy i nie ma granic dla wzrostu poczucia własnej wartości.



Wspaniałą właściwością ludzkiej natury jest fakt, że nie jest możliwe podniesienie czyjegoś poczucia własnej wartości bez automatycznego podniesienia własnego. Jest to jedna z przyczyn rozwoju naszej cywilizacji. Bez tego — ciągle bylibyśmy jeszcze w dżungli. Jeśli byłoby możliwe, aby ktoś mógł lepiej się czuć, w rezultacie zniszczenia innej osoby, żadna współpraca między ludźmi nie byłaby możliwa (i nie jest możliwa, jeśli ma to miejsce). Tylko poprzez pomaganie innym w rozwoju ich osobowości możliwy jest sukces na dłuższą metę. Na dodatek, wszystko, co robisz, aby podnieść poczucie własnej wartości innych ludzi, automatycznie podnosi Twoje.

Brian Tracy daje siedem praktycznych wskazówek podnoszenia poczucia wartości innych:

1. Destrukcyjny krytycyzm zastąp konstruktywną oceną.
2. Bądź zgodny, otwarty i przyjazny. Nie sprzeczasz się.
3. Akceptuj i bądź cierpliwy.
4. Dziękuj i wyrażaj uznanie.
5. Chwal.
6. Podziwiaj.
7. Słuchaj i obdarzaj uwagą.

Konstruktywna ocena

Nigdy nie używaj destrukcyjnego krytycyzmu w stosunku do innych ludzi i nigdy ich nie potępiaj. Nawet największy zbrodniarz ma jakieś uzasadnienie dla swoich czynów (choć może zupełnie bez sensu, ale nie w jego przekonaniu). Nie skarż się i nie miej pretensji.

Nie oznacza to, że rezygnujesz z prawa wyrażania swojej negatywnej opinii o czyjejś pracy lub zachowaniu. Do tego celu służy konstruktywna ocena. Po pierwsze, zacznij od **pochwały**. Zwiększa to poczucie własnej wartości osoby poddanej ocenie i całej rozmowie nadaje pozytywną atmosferę.

Po drugie, **krytykuj działanie**, a nie osobę. Przecież w końcu o to chodzi, aby poprawić działanie — nie trzeba tego robić kosztem poczucia własnej wartości osoby ocenianej. Dyskutuj konkretny przypadek, a nie cechy charakteru. Unikaj niepotrzebnych uogólnień, w rodzaju „zawsze” i „nigdy”.

Po trzecie, dojdź do **porozumienia** na temat rozwiązania. Zapytaj, jak osoba oceniana widzi naprawienie błędu. Jeśli nie dostaniesz odpowiedzi, zaproponuj swoje rozwiązanie, ale daj szansę na dyskusję na ten temat.

Po czwarte, zaproponuj **pomoc** w tej konkretnej sytuacji i na przyszłość. Mówią, że „ten ma prawo krytykować, kto ma serce, aby pomóc”.

Bądź zgodny

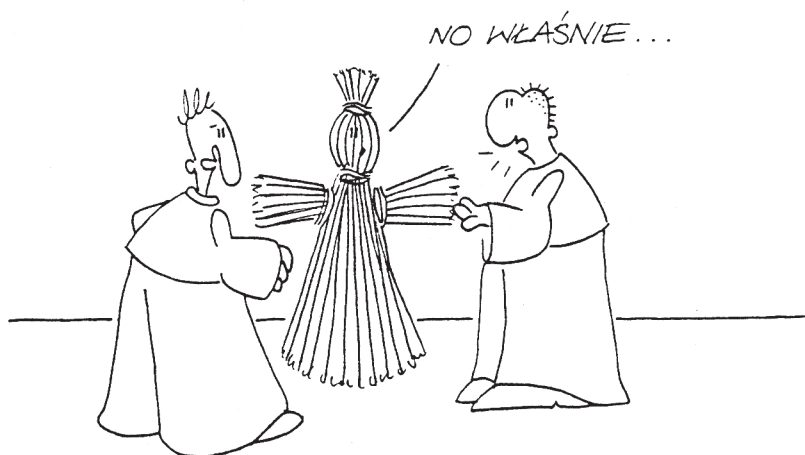
Bądź zgodny, otwarty i przyjazny. Unikaj pokazywania, jak bardzo Twoja wiedza przewyższa wiedzę innych. Pamiętam z przyjęć w Polsce atmosferę przekrzykiwania się i sprzeczenia, kto ma rację w najdrobniejszych sprawach. Nie musisz dowodzić, że jesteś mądry, jeśli naprawdę jesteś. W sytuacjach, w których uznasz za konieczne zabranie głosu, doskonałą techniką jest „argument osoby trzeciej”, czyli metoda chochoła.

Nie polemizujesz tutaj bezpośrednio z wypowiedzianym stwierdzeniem, ale używasz nieistniejącego dyskutanta „chochoła”, któremu wkładasz w usta argument, używając zwrotu:

A co byś odpowiedział, jeśli by ktoś spytał...

Metoda ta ma dwie zalety. Po pierwsze, nie zaprzeczasz, że rozmówca ma rację i dajesz mu szansę lepiej wytłumaczyć, co ma na myśli, bez presji wynikającej z negowania jego stanowiska. Jak często słyszy się w rozmowach z dumą wypowiedziane: „A moim zdaniem nie masz racji”. Jak Cię taki zwrot nastawia do rozmówcy? Wymaga to trochę treningu,

żeby pozbyć się tego rodzaju wypowiedzi ze swojego repertuaru, ale na dłuższą metę bardzo się opłaca.



Drugą zaletą metody chochoła jest fakt, że jeśli rozmówca Cię przekona i zmienisz zdanie, nie musisz przyznawać, że się myliłeś (nawet przed samym sobą) i nie narażasz na szwank swojego poczucia własnej wartości. Zarówno Ty możesz się łatwiej wycofać, jak i rozmówcy jest łatwiej zmienić zdanie.

Nawet jeśli jesteś pewny, że masz rację, a nie dochodzi do porozumienia, pozwól drugiej osobie mieć odmienne zdanie o sobie. Zaakceptuj fakt, że ludzie są różni i inaczej rozumują.

Akceptuj

Człowiek potrzebuje akceptacji siebie takim, jaki jest, a nie w nagrodę za coś. Już niemowlęta szukają akceptacji

w twarzach rodziców. Nastolatki potrzebują olbrzymiej ilości akceptacji — taka jest natura zmiany osobowości, jaka się w nich dokonuje, a trudno im jest tę akceptację znaleźć w sobie. Jako dorośli również często szukamy akceptacji u innych.

Całe organizacje potrzebują akceptacji, inne rasy, religie. Wiąże się to z tolerancją. Jak bardzo byliśmy wychowani w nietolerancji, zdałem sobie sprawę dopiero w Kanadzie. Utkwiło mi w pamięci dziwne uczucie na jednym ze spotkań towarzyskich, zaraz po przyjeździe do Kanady, kiedy rozmawiałem z młodym Chińczykiem. W głębi duszy dziwiłem się, jak to jest możliwe, że „taką małą zaprasza się na przyjęcia”. Przepraszam za wyrażenie, ale taki byłem wtedy niedojrzały. Do tej pory często spotykam Polaków mieszkających w Stanach, którzy mówiąc o Afroamerykanach, stwierdzają: „Ja tam rasistą nie jestem, ale...”.

W dziedzinie tolerancji religijnej, z wczesnych wspomnień kanadyjskich, pamiętam, że nie mogliśmy się nadziwić, kiedy w szkole katolickiej, do której chodził syn, została zaproszona na prelekcję zakonnica protestancka, która opowiadała dzieciom o swojej podróży do Ziemi Świętej. Albo te dziewczynki — ministrantki, służące w Kanadzie do mszy?



Na pewno nie jest łatwe przeprogramowanie „software’u” wprowadzanego do głowy od wczesnego dzieciństwa i akceptowanie innych ras, wyznań i poglądów. Kanada jest jednym z nielicznych krajów na świecie, gdzie akceptacja odmienności jest częścią filozofii tego kraju, dzięki czemu stała się „tygłem”, w którym miesza się różne narodowości, wyznania i obyczaje.

Z akceptacją idzie w parze cierpliwość. Jeśli masz trudności i łatwo dajesz się wyprowadzić z równowagi, ćwicz powtarzanie „jestem odpowiedzialny” z rozdziału 6. Dobrze jest również pomyśleć, że może nie masz wystarczających informacji, żeby egzekwować „swoje prawo do gniewu”. Stephen Covey, autor *7 nawyków skutecznego działania* (*The 7 habits of highly effective people*)³² opowiada historię, nad którą warto się zastanowić. W kolejce podziemnej jechało kilkoro dzieci z ojcem. Dzieci były bardzo rozbrykane, co przeszkadzało pozostałym pasażerom na tyle, że jeden z nich zwrócił ojcu uwagę, żeby je uspokoił. „Przepraszam” — powiedział ojciec — „one tak dziwnie reagują, bo właśnie wracamy ze szpitala, gdzie umarła ich matka”.

Akceptację wyraża się cierpliwością i zrozumieniem. Fizycznym objawem akceptacji jest uśmiech, który podnosi poczucie własnej wartości u innych, a co za tym idzie, u Ciebie. Uśmiech demonstruje również uprzejmość i tolerancyjność.

Dziękuj

Dziękuj i wyrażaj uznanie. Od dzisiaj w domu nie przestawaj dziękować za wszystko, aż Ci żona, mąż lub dzieci

³² Covey S., *7 nawyków skutecznego działania*, Warszawa 1996.

powiedzą, że mają tego dość! Uznanie można wyrażać na wiele różnych sposobów. Dziękuj wszystkim za wszystko. Dziękując i witając się, patrz w oczy. Co myślisz o ludziach, którzy podając rękę, nie patrzą w oczy?

Dobrym sposobem wyrażania podziękowania są kartki z napisem „dziękuję”, które w Kanadzie są bardzo popularne (oczywiście podziękowanie musi być szczere). „Dziękuję” jest także pierwszym słowem do nauczania się w obcym języku.

Chwal

Chwal natychmiast, jeśli chcesz, żeby pozytywne zachowanie było powtarzane. Chwal za konkretne rzeczy, a nie „za całokształt”. Bądź szczegółowy. Chwal szczerze.

Podziwiaj

Każdy lubi uczciwy komplement. Podziwiaj cechy charakteru, np. punktualność, pracowitość i uczciwość, albo przedmioty. Podziwianie rzeczy posiadanych przez innych podnosi u nich poczucie własnej wartości (a co za tym idzie, u Ciebie). Nie wahaj się powiedzieć, że podoba Ci się obraz, dywan, sukienka czy krawat, jeśli rzeczywiście tak jest. Komplementy muszą być szczere, bo inaczej mogą obrócić się przeciwko Tobie. Ludzie zawsze są dumni ze swoich dzieci (nawet jeśli mówią co innego). Chwal dzieci, jeśli możesz to zrobić szczerze.

Odpowiadaj na komplementy od innych prostym „dziękuję”. Nie tłumacz się, że to „stary garnitur”, „przerobiona sukienka”, „takie tam wypociny”. Nie usiłuj pomniejszać

swojej wartości, bo po pierwsze, krytykujesz rozmówcę, że nie potrafił się poznać na rzeczy, a po drugie, zachęcasz go w ten sposób do poszukania sobie lepszych przyjaciół. Nie wstydz się przyznawać do swoich zalet i talentów. Jesteś wartościowym człowiekiem i przyjmuj komplementy bez zażenowania. Im łatwiej przyjmujesz komplementy, tym łatwiej będzie Ci się przyznać do błędów.

Słuchaj

NAJLEPIEJ, JAK TEN ...

A ONA NA TO ...



Słuchaj i obdarzaj innych uwagą. Słuchaj, co ludzie naprawdę mówią. Uważne słuchanie buduje zaufanie do Ciebie. Z reguły obdarzamy uwagą to, co ma dla nas wartość, słuchanie poprawia więc poczucie własnej wartości osoby, której słuchamy. Nie bez powodu,

w ostatnich latach, kiedy człowiek czuje coraz większą potrzebę odnalezienia swojego JA, tak bardzo wzrosła rola psychoanalityków, których zawodem jest słuchanie.

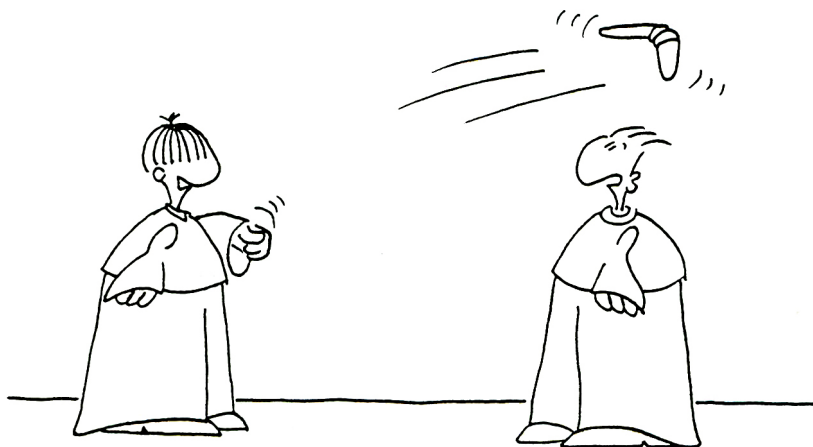
Byliśmy z reguły wychowywani w trującej atmosferze powiedzenia, że „dzieci i ryby głosu nie mają”. Od dziecka przyzwyczailiśmy się, że nie być słuchanym, to nie być szanowanym. Z kimkolwiek rozmawiasz, kolegą, żoną, mężem czy dzieckiem, obdarzanie uwagą to najlepszy prezent, jaki

możesz zrobić tej osobie dla podniesienia jej poczucia własnej wartości. Uważne słuchanie jest formą wyrażania respektu.

Słuchaj w skupieniu, pochyl się do przodu i patrz w oczy. Komunikacja to nie tylko wypowiedziane słowa. Patrzenie w oczy jest również formą wyrażania szacunku.

Słuchanie zmienia na lepsze także charakter osoby słuchającej, bo wymaga wysiłku i zdyscyplinowania, jako że myślimy o wiele szybciej (400 do 500 słów na minutę), niż jesteśmy w stanie powiedzieć (tylko 100 do 150 słów na minutę).

Nie przerywaj i nie usiłuj przerywać. Jeśli masz coś ważnego do powiedzenia, bądź cierpliwy — przyjdzie na to czas. Bardzo eleganckie i praktyczne jest milczenie przez parę sekund przed odpowiedzią. Dajesz w ten sposób drugiej stronie szansę dodania czegoś jeszcze w ostatniej chwili, a Tobie umożliwia to lepsze usłyszenie tego, co było powiedziane. Masz również trochę więcej czasu na przygotowanie odpowiedzi.



Zadawaj dodatkowe pytania: „Co przez to rozumiesz?”. Zadając pytania, masz lepsze panowanie nad sytuacją. Powiedz to samo własnymi słowami, dla większej jasności i upewnij się, że o to chodziło drugiej osobie.

Pamiętaj, że porozumiewanie się z ludźmi działa jak bu-merang: to, co wysyłasz, wraca do Ciebie. Mów takie rzeczy, które chcesz, żeby do Ciebie wracały. Cokolwiek jest wyrażone, zostawia ślad — dobry lub zły. Mówią, że zapach rzuconej róży zostaje w ręce rzucającego.

Przyczyny problemów małżeńskich

Poniższe uwagi dotyczą małżeństw i innych związków, a w większości również partnerów w biznesie. Podstawową przyczyną problemów między ludźmi, blisko ze sobą związanymi, jest **brak zaangażowania**. Dlatego najlepiej jest podchodzić do każdego związku ze 100-procentowym zaangażowaniem albo wcale. Rozwiązania „do połowy drogi” i brak przekonania o słuszności wyboru partnera prowadzą tylko do problemów.

Drugą ważną przyczyną niepowodzeń jest usiłowanie **zmienienia drugiej osoby**, które działa destrukcyjnie na poczucie własnej wartości. Ludzie nie zmieniają się dla innych, jeśli nie będą przekonani, że sami chcą się zmienić. Nie usiłuj zmieniać tej drugiej osoby, jeśli ona tego nie chce. Widziały gały, co brały. Zaakceptuj ją taką, jaka jest, albo odejdź.

Trzecią przyczyną niepowodzeń w małżeństwie jest **zazdrość**, która wynika z niskiego poczucia własnej wartości. Metodą wyleczenia się z zazdrości może być praca nad

filarami z rozdziału 7 albo chociaż częste powtarzanie sobie: „Lubię siebie”.

Podobnie, **rozczulanie się nad sobą** wynika z niskiego poczucia własnej wartości. Najlepsza rada — zrób coś. „Upiecz ciasto” — mówi dr Leo Buscaglia, autor książki *Miłość (Love)*³³ — „ale nie roztkliwiaj się nad sobą”. Ciasto musi mieć w sobie jakąś magiczną moc, bo pamiętam Irenę Kwiatkowską opowiadającą, jak pani profesorowa w napiętych sytuacjach piekła placek ze śliwkami. Zajmij się robieniem czegoś pożytecznego, czegoś, co jest dla Ciebie istotne.

Jak wiemy z rozdziału 5, **negatywne oczekiwania** są zawsze przyczyną problemów, jako samospełniająca przepowiednia. Oczekuj zawsze jak najlepiej od siebie i partnera.

Kolejną przyczyną problemów jest **niezgodność charakterów**. To tylko częściowa prawda, że „przeciwieństwa przyciągają się”, gdyż dotyczy wyłącznie temperamentów. Dla trwałości związku konieczne jest, aby koncepcja samego siebie oraz poczucie własnej wartości były podobne u obojga partnerów.

Siedem oznak dobrego związku

Autorzy *Pozytywnego życia i zdrowia (Positive living and health)* podają siedem charakterystycznych cech dobrego związku małżeńskiego. Na pierwszym miejscu wymieniają **niezależność** partnerów. Wbrew pozorom, dobry związek musi być oparty na niezależnym życiu i zainteresowaniach obojga partnerów. Jeśli każdy z partnerów wie, po

³³ L. Buscaglia, *Miłość: o sztuce okazywania uczuć*, Gdańsk 2007.

co żyje i ma dobrze określone cele i ideały, razem stanowią silną parę. Za duża zależność prowadzi często do „trójkąta winy”, w którym partnerzy kolejno zamieniają się rolami „wybawcy”, „ofiary” i „prześladowcy”.

Drugą cechą jest, dotyczące obojga, **niewymuszone dawanie**. Oznacza to troszczenie się o partnera dla samej przyjemności robienia tego i bez oczekiwania rewanzu. Oczywiście, jeśli jedno z partnerów tak postępuje, a drugie nie, to nie jest to dobry związek. W dobrym związku oboje robią to dobrowolnie i nic sobie nawzajem nie wypominają, czyli „męczennikom wstęp wzbroniony”.

Trzecia oznaka dobrego związku to **intensywne współżycie seksualne**. Z badań na Uniwersytecie w Kentucky wynika, że szczęśliwe małżeństwa odbywają stosunki seksualne trzy razy częściej niż małżeństwa złe.

Umiejętność kłócenia się to, wbrew pozorom, następna oznaka dobrego związku. Brak konstruktywnych sprzeczek może oznaczać, że partnerzy obawiają się wyrażania głębszych osobistych uczuć. W dobrym związku można mieć zły nastrój, co wcale nie oznacza, że druga strona musi czuć się winna. Zły humor nie zastępuje też późniejszej rzeczowej dyskusji. Ważna jest asertywność w wyrażaniu swoich potrzeb i marzeń oraz umiejętność komunikowania swoich odczuć i emocji, które ukrywane, mogą wybuchnąć kiedyś w sposób niekontrolowany. Nieumiejętność lub lęk przed pokazywaniem siebie takim, jakim się jest, kończy się najczęściej u psychoanalityka lub w sądzie.

Następną cechą dobrego związku jest całkowita **szczerłość i uczciwość**. Jest to szczególnie trudne, ale w dobrym związku partnerzy nie obawiają się odsłonić nawet

najciemniejszych zakamarków swojego JA. Taki jest sens partnerstwa. Wiąże się to, z pewnością, z dużym ryzykiem bycia zranionym, ale nie ma innej drogi szczęśliwego związku. Czy są rzeczy, które opowiadasz przyjaciółom, a obawiasz się powiedzieć żonie czy mężowi? Był kiedyś film *Dzień bez kłamstwa*³⁴, w którym bohater nagle zdecydował się mówić żonie prawdę. Historie jego romansów były tak nieprawdopodobne, że żona brała to za żarty i wszyscy świetnie się bawili. Życie wielu osób jest komedią. Ludzie, obudźcie się! To nie jest film, żyjemy naprawdę, teraz i nie wiadomo jak długo jeszcze!

Nie namawiam tutaj ludzi, którzy nie są zupełnie szczerzy i uczciwi w swoim związku, do nagłego otwarcia się, gdyż tak jak w tym filmie, może to wyglądać zabawnie. Również z chwilą, kiedy długo ukrywana prawda dotrze do partnera, mamy do czynienia z potężną awanturą. Rzecz w tym, żeby stopniowo wyprostowywać błędy i kłamstwa i na dłuższą metę przyjąć pełną szczerłość i uczciwość. Jest to poważne i trudne zadanie, ale wiąże się z niesłychanym wzrostem poczucia własnej wartości, co w efekcie bardzo się opłaca i warto nad tym popracować. Jeśli nie wierzysz, że 100-procentowe otwarcie się przed partnerem jest w ogóle możliwe, przeczytaj *Dzień sądu, moje lata z Ayn Rand* (*Judgement day: my years with Ayn Rand*) dr. Nathanie-la Brandena³⁵ albo zaprosz mnie na kolację.

Szczerłość i uczciwość prowadzi do szóstej cechy dobrego związku, którym jest **zaufanie**. Jeśli partner normalnie jest otwarty, szczerzy i uczciwy, a co za tym idzie, jest w stanie mówić mi rzeczy, które trudno mu przechodzić przez

³⁴ *Dzień bez kłamstwa*, reż. Edward Dziewoński, 1966.

³⁵ N. Branden, *Judgement day: my years with Ayn Rand*, Boston 1989.

gardło, nie mam wątpliwości, że powie prawdę, kiedy go o to zapytam. Zaufanie to również przekonanie, że mogę liczyć na tę osobę w trudnych sytuacjach. Psychologia naszego JA wymaga posiadania kogoś bliskiego, komu można w 100% zaufać. Jeśli mamy kogoś takiego, to nie przypadek, tylko wynik systematycznej i mozolnej pracy. Poradnie zdrowia psychicznego pełne są ludzi, którzy nie „dorobili się” własnego powiernika i muszą korzystać z usług psychologa, który jest jakby „płatnym przyjacielem”.

Siódmą cechą dobrego związku jest **patrzenie z nadzieją i radością w przyszłość**. Dobrzy partnerzy planują swoje życie. Razem robią różne rzeczy, spędzają wakacje, mówią o przyszłości. Są ze sobą, bo im to sprawia przyjemność, a nie dlatego, że wiąże ich węzeł małżeński. Węzły zwykle „uwierają pod szyją”. Jeśli ktoś czuje się jak niewolnik, dobrze wiedzieć, że epoka niewolnictwa dawno minęła. Rozwody istnieją. Bycie z partnerem musi być wyborem stale potwierdzanym. Związek taki, paradoksalnie, dopiero wtedy staje się szczęśliwy i trwały.

Ostatnie trzy z wymienionych tutaj cech dobrego związku dotyczą także partnerów w biznesie: uczciwość, zaufanie i patrzenie w przyszłość konieczne są do prawidłowego rozwoju jakiegokolwiek firmy.

Wychowanie dzieci

Tak ważne zadanie, jak wychowanie człowieka, powierzane jest często dyletantom. Uczymy się różnych rzeczy, ale wychowania dzieci? Panuje przekonanie, że: „W sprawach ścisłych to co innego, ale życia nie da się nauczyć z książek” i w efekcie wychowanie dzieci polega na popełnianiu tych

samych błędów, które popełniali nasi rodzice. Żeby kierować samochodem, trzeba mieć prawo jazdy, ale żeby wychowywać dzieci, wystarczy dobre chęci (i umiejętność ich robienia). Nic dziwnego, że potem tyle wypadków! Wielu rodziców nie ma o wychowaniu dzieci najmniejszego pojęcia, bo i skąd?

Kary fizyczne w krajach cywilizowanych wychodzą zupełnie z użycia. W szkołach w Kanadzie nie istnieją nie tylko teoretycznie, ale i praktycznie. Z własnego doświadczenia z Polski ciągle mam żywo w pamięci nauczyciela rysunków, który bił nas po głowach. Bardzo się to widać przez lata nie zmieniło. Pisząc tę książkę w 1993 roku przeczytałem w „Donosach” z Polski o sprawie sądowej nauczyciela, który za uderzenie ucznia w twarz, zakończone złamaniem nosa, dostał symboliczną karę miliona złotych, czyli 100 zł. po denominacji.

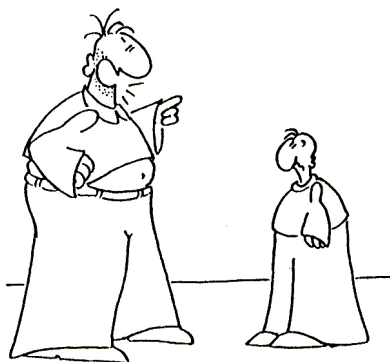
Bicie dzieci przez rodziców w Kanadzie może prawnie zakończyć się odebraniem dziecka rodzicom, a w Polsce do niedawna było na porządku dziennym, dopiero od 1 sierpnia 2010 jest prawny zakaz bicia dzieci. „Branie pasa” wydaje się być najprostszą „metodą wychowawczą”. To jest barbarzyństwo!

Potrzeba miłości

Dzieci rodzą się z potrzebą miłości. Od jakości i ilości uczuć otrzymanych we wczesnym dzieciństwie zależy późniejszy rozwój całej osobowości człowieka. Rolą rodziców jest nie tylko fizyczne żywienie dzieci, ale również „żywienie psychiczne”, głównie w postaci budowania poczucia własnej wartości.

Najokrutniejszą i najtrwalej niszczącą rzeczą, jaką rodzic może zrobić w stosunku do dziecka, jest **destrukcyjny krytycyzm**. Niszczy on poczucie własnej wartości, obniża koncepcję samego siebie, zmniejsza zdolności i efektywność, prowadzi do wyrobienia poczucia winy i niezasługiwania, które przenoszą się do dorosłego życia. Nigdy nie stosuj destrukcyjnego krytycyzmu w stosunku do dzieci (jeśli masz wątpliwości, wróć do konstruktywnej oceny z początku tego rozdziału). Dzieci potrzebują nieprzerwanego ciągu pochwał, ciepła, zachęcania, uprzejmości i cierpliwości. Jak była o tym mowa w rozdziale 6, w rzeczywistości stosunek krytyk do pochwał stosowanych przez rodziców jest 8 : 1. Od nas tylko zależy, żeby to zmienić.

Patrzmy dzieciom prosto w oczy z reguły tylko wtedy, kiedy je ganimy i krzyczymy na nie, co jedynie wytwarza prze-



konanie, że na tym polega porozumiewanie się. Nie krzycz na dzieci. Jeśli masz rację, nie musisz przecież krzyczeć. Jeśli to jednak robisz, to pracuj nad swoim poczuciem własnej wartości. Zacznij od „lubię siebie” i „jestem odpowiedzialny”.

Codziennie mów dzieciom, że je kochasz. Nie jest możliwe, żeby kochać za dużo. Jest to jedyna rzecz, której nie jesteśmy w stanie dać dzieciom za dużo. Jeśli, tak jak mnie, z trudem przechodzi Ci przez gardło „kocham cię” do dziecka, to chociaż zachęcaj je do mówienia tego do Ciebie. Moja córka, która od dawna jest wychowywana według tych za-

sad, kilka razy dziennie mówi do mnie „kocham cię”, na co ja odpowiadam „ja ciebie też”. Tak też zwykle kończą się nasze rozmowy telefoniczne.

Miłość dawana dzieciom powinna być bezwarunkowa, to znaczy nigdy nie związana z ich postępowaniem (dobrym czy złym), a tylko z samym faktem, że istnieją. Z reguły trudno nam mówić o miłości, jak dzieci coś zrobią źle, a właśnie wtedy potrzebują tego najbardziej. Do pierwszego elementu konstruktywnej oceny (pochwały) w stosunku do dzieci dodaj zapewnienie o miłości.

Kontakt fizyczny

Od wczesnego dzieciństwa ważny jest kontakt fizyczny z dziećmi przez dotyk, obejmowanie, przytulanie. Jedną z przyczyn, dla której uważa się, że chłopcy robią się bardziej niesforni niż dziewczynki, jest fakt, że wychowywani „po męsku” od pewnego wieku nie są przytulani. Virginia Satir twierdzi, że dzieciom potrzeba czterech uścisków dziennie dla przetrwania, ośmiu dla zdrowia, a dwunastu dla rozwoju.



Twoje dzieci są najważniejsze

Poświęcaj dzieciom całą uwagę, kiedy z nimi rozmawiasz i patrz w oczy. Podkreślasz w ten sposób, że się liczą, że są dla Ciebie ważne. Z niedowierzaniem słuchałem w 1986 roku Briana Tracy, który mówił, że odkłada wszystko na bok i zamienia się w słuch, kiedy któreś dziecko przerywa mu pracę. „To już” — pomyślałem sobie — „trochę przesada”.

Kiedy spróbowałem, okazało się, że metoda jest bardzo skuteczna. Po pierwsze, dzieci przerywają nam głównie dlatego, żeby sprawdzić, czy są dla nas ważne. Fakt poświęcenia im całej uwagi powoduje, że potrzeba zostaje zaspokojona i... więcej nam nie przerywają. „Tyle razy ci mówiłem, żebyś mi nie przeszkadzał” nie zaspokaja tej potrzeby i powoduje, że dziecko ponawia próby, aż kończy się płaczem, a my myślimy: „No co za perfidne dziecko, chwili spokoju mi nie daje”. Po drugie, nasze dzieci **są dla nas najważniejsze** i należy im się uwaga.

Wymagało to trochę wysiłku z mojej strony, ale zauważyłem, że wyraźne (nawet trochę teatralne, ale bez cienia zdenerwowania) odkładanie papierów na bok dawało doskonały efekt. Doszło do tego, że kiedy byłem zajęty, córka przerywała mi tylko wtedy, kiedy czegoś rzeczywiście bardzo potrzebowała. Kiedyś powiedziała nawet (i to po polsku, co robi tylko wtedy, kiedy chce mi zrobić przyjemność): „Tatusiu, ja wiem, że jesteś bardzo zajęty, ale...”. Pełna sielanka.

Pozytywne oczekiwania

Wyrzuć z domu destrukcyjny krytycyzm. Daj dzieciom pozwolenie na zwracanie Ci uwagi, jeśli go zauważą. Niech to

będzie najważniejsze zadanie na najbliższy okres: aby wyeliminować destrukcyjny krytycyzm z życia rodzinnego.



Zawsze oczekuj od dzieci jak najlepiej. Mów, że oczekujesz (ale nie wymagasz) od nich najlepiej. Mów: „Wierzę w ciebie”, „Ty to potrafisz”, „Ty umiesz wygrywać”. Pod żadnym pozorem nie wyśmiewaj ich marzeń, nawet jeśli te marzenia wydadzą Ci się nierealne.

Lubienie siebie

Ucz dzieci mówić: „Lubię siebie”, „Kocham siebie”. Tylko Ty, jako rodzic, możesz pozwolić dzieciom tak mówić. Ty też tak mów, bo nic tak nie uczy jak dobry przykład.

Na zakończenie rozważań o miłości recepta na życie:

1. Naucz się kochać siebie.
2. Stań się kochającym człowiekiem.
3. Ćwicz się w dawaniu miłości.

Recepta jest pełnopłatna, ale uniwersalna i (uwaga!) także honorowana w biznesie. Może tam terminologia jest trochę inna, ale nie ma szkoły biznesu, która nie mówiłaby, że poczucie własnej wartości jest kluczem Twojej motywacji i że sukces zaczyna się od kochania swojej pracy i swoich klientów. Amen.

Nasza firma, TeTa Software Inc. przyjęła jako motto dwuwiersz pochodzenia ludowego, którego nauczył nas Brian Tracy, a ja (chcę się pochwalić) przetłumaczyłem na polski. Obie wersje wydrukowane są na naszym papierze firmowym:

Only one life that soon is past,
Only what's done with love will last.

Tylko jedno jest życie, które wkrótce minie,
Tylko to, co z miłością zrobione, nie zginie.

Rozdział 12

W poszukiwaniu misji

Wiem, że Bóg nie da mi zadania, którego nie byłabym w stanie wykonać. Czasem tylko chciałabym, żeby nie miał do mnie aż tak wielkiego zaufania.

Matka Teresa

Gratuluje, że doczytałeś aż dotąd. Znaczy to, że jesteś zainteresowany rozwojem swojego JA. Jednym z najtrudniejszych, ale i najwspanialszym zadaniem na tej drodze jest znalezienie misji życiowej. Niezależnie od światopoglądu zadanie to nie jest łatwe. Chcę podkreślić, że w poszukiwaniu misji nie ma znaczenia, czy jesteś religijny czy nie, bo w każdym wypadku zadanie wymaga wysiłku. Wysiłek ten jednak, na dłuższą metę, bardzo się opłaca.

Jeśli jesteś katolikiem, chcesz z pewnością zasłużyć na niebo, a to wiadomo: chodzić do kościoła, chcieć jak najlepiej, nie grzeszyć, a w każdym razie przed śmiercią zdążyć się wypowiadać. Zastanawianie się nad swoją misją i nad tym, co Bóg miał na myśli, tworząc Cię „na obraz i podobieństwo swoje”, nie jest obowiązkowe i wymaga dużego hartu ducha. Dlatego wielu ludzi nie zawraca sobie tym głowy. Dla innych wyznań kryteria nagrody mogą być różne, ale też nie musisz za dużo myśleć, tylko głównie postępować według wytycznych. Poznanie „dzieła stworzenia” wymaga dużego wysiłku umysłowego.

Jeśli jesteś niewierzący, trudność zadania tkwi przede wszystkim w odpowiedzi na pytanie: „Być albo nie być?”. Jeśli dalej czytasz, to znaczy, że odpowiedziałeś „być” i stoisz przed jeszcze trudniejszym: „Po co?”. Próby odpowiedzi na to pytanie kończą się trojako: albo dochodzisz do wniosku, że musi być jakaś siła wyższa i automatycznie przechodzisz do pierwszej grupy (patrz wyżej), albo zmieniasz odpowiedź z poprzedniego pytania na „nie być” i problem przestaje istnieć (razem z Tobą), albo kręcisz się w tej pętli, jak program komputerowy, aż dojdiesz do wniosku, że pytanie „po co” nie ma sensu, zamieniasz je na „jak” i zaczynasz odkrywać życie. „Wyjście z pętli” dla wielu ludzi, którzy zaczęli myśleć, stanowi największy wysiłek (twierdzenie Gödla trochę pomaga).

Jak żyć

Tak czy inaczej, szukamy teraz odpowiedzi na pytanie: „Jak żyć?”, wychodzących poza proste unikanie grzechu i pętlę „po co”. Zainteresowanie badaniem przyczyn szczęśliwego życia pojawiło się w psychologii stosunkowo niedawno. Za prekursora badań na ten temat uważany jest Abraham Maslow, którego „hierarchia wartości” znana jest w Polsce dość dobrze.

Jedną z ważniejszych obserwacji Maslowa jest, występująca na pewnym poziomie rozwoju człowieka, potrzeba samorealizacji (samourzeczywistnienia), z której wynika, że **musimy** być tym, kim **możemy** być. „Muzyk musi zajmować się muzyką, malarz malować, poeta pisać, jeśli w ostatecznym rachunku mają pozostawać w zgodzie ze sobą” — pisze Maslow w książce *Motywacja i osobo-*

wość (*Motivation and Personality*)³⁶. Brzmi to trochę jak znana propaganda: „Murarz domy muruje, krawiec szyje ubrania...”, z tą różnicą, że Maslow nie rozpatruje niczego z punktu widzenia społeczeństwa, które oczekuje od jednostki, ale wyłącznie z punktu widzenia jednostki, która takie potrzeby ma zapisane w swoim JA.

Konieczność posiadania misji życiowej to fakt. Osoba, która nie zdaje sobie z tego sprawy i unika swojego powołania z lęku przed wysiłkiem lub po prostu z niewiedzy, nie może osiągnąć szczęścia. Odwrotnie, im wcześniej sobie to uświadomimy i zaczniemy szukać swojej misji, tym większe mamy szanse na szczęśliwe życie. Często nie trzeba nawet szukać, a wystarczy przestać się opierać temu wewnętrznemu głosowi, który nam podpowiada, co robić. Każdy z nas ma jakieś unikatowe wartości, które tylko czekają na to, abyśmy je odkryli. Powołanie, jak Anioł Stróż, cierpliwie na każdego czeka.

Każdy szczęśliwy człowiek zaczyna, w tej czy innej formie, od odkrycia siebie i swojego prawdziwego, wspaniałego, wielkiego i pięknego JA. Dopiero z odkrycia siebie wynika działanie i posiadanie. Shakti Gawain w *Twórczej wizualizacji* (*Creative Visualization*) nazywa — **bycie, działanie i posiadanie** — „trójkątem życia”:

Często ludzie usiłują żyć wspak: usiłują mieć więcej rzeczy lub pieniędzy po to, żeby robić więcej rzeczy, na które mają ochotę, żeby mogli być szczęśliwsi.

W rzeczywistości jest odwrotnie. Musisz najpierw być, kim naprawdę jesteś, potem robić to, co trzeba, aby mieć to, co chcesz.

³⁶ A. Maslow, *Motywacja i osobowość*, Warszawa 1990.



Najlepszy wykręt — pieniądze

Wielu ludzi używa przez całe życie wykrętów, zaczynających się od: „Przecież muszę...”, w obawie przed brakiem środków do życia, jeśli zajmą się robieniem tego, co lubią. Marsha Sinetar rozwiewa wątpliwości w książce, której sam tytuł jest odpowiedzią: *Rób, co kochasz, a pieniądze przyjdą* (*Do what you love, the money will follow*)³⁷.

John-Roger i Peter McWilliams w książce *Zrób to!* (*Do It*)³⁸ uściślają: niezbędne pieniądze. Masz bowiem gwarantowane pieniądze niezbędne do zrealizowania konkretnie-

³⁷ M. Sinetar, *Do what you love, the money will follow*, New York 1989.

³⁸ J.R. McWilliams, P. McWilliams, *Czas działania. Działaj śmiało i bez obaw*, Łódź 1998.

go celu, ale pod warunkiem że zaczniesz ten cel realizować. Na przykład jeśli chcesz napisać książkę, będziesz miał dośyć pieniędzy, żeby kupić zeszyt i ołówek, a nawet dane Ci będzie 15 minut dziennie, które możesz wykorzystać na pisanie. Po zapisaniu pierwszego zeszytu będziesz miał pieniądze na kupno następnego i 30 minut dziennie itd., aż książka zostanie napisana. Jeśli warunkiem rozpoczęcia pisania jest kupno komputera — możesz się nie doczekać.

Dobrymi wykrętami są również brak władzy lub brak sławy. „Gdybym był sławny...”. Jeśli naprawdę chcesz coś zrobić — zrób to najpierw na małą skalę. Jeśli się powiedzie — rozwiniesz to. Chcesz być dyrektorem dużej firmy handlowej — zacznij od straganu. Chcesz być menedżerem (cokolwiek to oznacza) — zacznij od sprawnego zarządzania sobą, a potem spróbuj, jak Ci idzie organizowanie pracy innym.

Kiedy mój Anioł Stróż (tak się go boję, że na wszelki wypadek piszę od wielkich liter) polecił mi jechać do Polski „nauczać”, zacząłem od jednego małego spotkania w 1990 roku. Było trochę zainteresowania, nawet redaktor Ziętkiewicz z telewizji zrobiła za mną wywiad, więc się ucieszyłem. Potem okazało się, że zamiast o szukaniu swojego JA, reportaż był o szukaniu pracy, a ja niby wróciłem na stałe do Polski z Kanady i mam kłopoty w urzędzie zatrudnienia — tak jej akurat pasowało do tematu. (Dostało mi się za to od mojego Anioła, ale mówię mu: „Akceptacja — drugi filar...”, to się uspokoił.)

Potem przez dwa lata przygotowywałem się i za drugim razem, w 1992, Anioł był bardzo zadowolony, bo w ciągu trzech miesięcy przeprowadziłem pięć kursów „Drogi

do sukcesu” i dwa „Laboratoria sukcesu”. Zgodnie z tym, co twierdzą autorzy *Zrób to*, niezbędnych pieniędzy było dokładnie tyle, ile potrzebowałem do zrealizowania celu. Za trzecim razem cel się rozszerzył, a z nim możliwości — na tyle, że w 1993 roku mogłem wydać tę książkę, która zmieniła życie tysięcy ludzi i po kilku latach znalazła się na Złotej liście obok *Trylogii* Sienkiewicza i *Faraona* Prusa. Oprócz wielkiego zadowolenia, miałem okazję poznać mnóstwo ciekawych ludzi.

Zacznij na małą skalę, ale zacznij dzisiaj. Jeśli nie będziesz mieć satysfakcji z tego, co robisz na małą skalę, nie będziesz mieć jej tym bardziej na dużą skalę i trzeba poszukać czegoś innego. Nie martw się o pieniądze, ważniejsze jest, żeby robić to, co lubisz. „Czym są pieniądze — mówi Bob Dylan. — Człowiek osiąga sukces, jeśli wstaje rano i idzie spać wieczorem, a w tzw. międzyczasie robi to, na co ma ochotę”.

Jak poznać swojego Anioła

W książce *Jak znalazłem wolność w zniewolonym świecie* (*How I found freedom in an unfree world*)³⁹ Harry Browne pisze:

Jesteś unikalny — różny od kogokolwiek na świecie. Kim jesteś, objawia się przede wszystkim tym, jak reagujesz na rzeczy dookoła — co Ci sprawia przyjemność, a co powoduje niezadowolenie. To są sygnały, które pozwalają się zorientować, jakiego rodzaju życie sobie układasz i co Ci w nim przyniesie szczęście.

³⁹ H. Browne, *How I found freedom in an unfree world?*, New York 1973.



Autor opowiada, jak zdał sobie sprawę, że jest leniwy. Zajął mu trochę czasu, żeby przestać z tym walczyć i zaakceptować siebie takim, jaki jest. Przestał mierzyć się miarą innych, rzucił pracę, której nie lubił, zaczął iść za głosem powołania i wkrótce nie tylko był o wiele szczęśliwszy, ale również zarabiał więcej, niż kiedykolwiek o tym marzył.

Harry Browne podaje 3 źródła informacji, które mogą służyć do poznania swojego powołania. Pierwsze to **wspomnienia radosnych chwil**, czyli kiedy czuleś się bardzo szczęśliwy i mówiłeś: „Chwilo trwaj”. Staraj się zrozumieć, dlaczego sprawiało Ci to taką przyjemność i jacy ludzie byli z tym związani. Zastanów się, jak możesz podobne sytuacje częściej powtarzać.

Drugi obszar to **marzenia na jawie**. Wielu ludzi nie traktuje ich serio, a to doskonale źródło informacji o naszym JA. O czym często się zamyślasz? Następnym razem, kiedy zaczniesz błądzić myślami, nie miej sobie tego za złe, ale

pozwól ponieść się marzeniom i wyobraź sobie, że wszystko jest możliwe. W ten sposób wyobraźnia pomoże Ci na drodze do lepszego zrozumienia siebie.

Próbuj nowych rzeczy — to trzecia metoda, aby odkryć swoje prawdziwe upodobania i reakcje. Próbuj nowych potraw, znajomości, prac, sportów, strojów, zachowań, sklepów, sposobów komunikowania się z innymi. Nie wszystko musi Ci odpowiadać, ale w ten sposób lepiej poznasz, co lubisz.

Christina Thomas w książce *Tajemnice (Secrets)*⁴⁰ podaje taką receptę na znalezienie swojej misji:

1. Napisz 5 do 10 cech osobowości, które najbardziej Ci się w Tobie podobają (np.: prawość, współczucie, poczucie humoru).
2. Napisz 5 do 10 Twoich ulubionych środków wyrazu (np. śpiewanie, gotowanie, pisanie, mówienie).
3. Krótko opisz swoją koncepcję doskonałego świata, wyrażoną w pozytywnych terminach (np. opływanie w dobrobycie, doskonałe zdrowie, bezwarunkowa miłość od — i dla — każdego).
4. Napisz zdanie, używając dwóch lub (najwyżej) trzech pozycji z każdego punktu 1., 2. i 3. (Na przykład: „Używać (1) intuicji i precyzyjnego wyrażania się w (2) mówieniu i pisaniu, aby cieszyć się (3) bezwarunkową miłością, końskim zdrowiem i opływaniem w dobrobycie razem ze wszystkimi innymi.)

Listę tę możesz zmieniać i ulepszać, aż znajdziesz takie określenia, że nie będziesz miał wątpliwości, że to jest Twój

⁴⁰ Ch. Thomas, *Tajemnice: dla wszystkich ludzi, którzy chcą obudzić swój uśpiony potencjał*, Łódź 1993.

cel w życiu. Wtedy możesz przepisać go na kilku kartkach i umieścić je tak, aby często na nie spoglądać. Codziennie zadawaj sobie pytanie, czy to, co właśnie robisz, jest zgodne z Twoim celem, czy mu zaprzecza.

Można również wykorzystać techniki kierowanej medytacji i twórczej wizualizacji (rozdział 8), które doskonale nadają się do poszukiwania celu w życiu. Dobry instruktor potrafi poprowadzić Twoją wyobraźnię prosto do celu.

Istnieje wiele kursów pomagających określić swoje powołanie. Norma Cowie, która w Vancouver organizuje „Targi postrzegania pozazmysłowego”, oferuje kurs poszukiwania misji życiowej, który trwa aż 8 miesięcy!

W dwudniowym kursie „Drogi do sukcesu” sporo miejsca poświęconego jest technikom poszukiwania celu w życiu, gdyż od tego, zdecydowanie, zaczyna się każdy sukces. „Laboratorium sukcesu”, które również trwa dwa dni, polega głównie na intensywnych ćwiczeniach poszukiwania swojego prawdziwego JA. Jakiego typu doznań możesz oczekiwać w takich kursach, niech zilustruje tych kilka uwag uczestników „Laboratorium sukcesu”:

Przeżyłem nareszcie coś wspaniałego. Poznałem, że wszystkie odpowiedzi na moje pytania tkwią we mnie (podświadomość). Spodziewałem się zmęczenia, a czuję się naładowany jak nigdy. Ten drugi kurs dał mi znacznie więcej niż pierwszy, jest on sednem, do którego zmierzałem.

Jestem zachwycona laboratorium i tym, co dzięki temu odkryłam, nie zawsze były to miłe dla mnie rzeczy, ale to, że zauważyłam je w sobie, daje mi możliwość pracy nad nimi, doskonalenia się. Ta

wspaniała atmosfera ciepła i bezpieczeństwa powodowała, że bez lęku odkrywałam siebie. Dziękuję.

Kurs jest bardzo trudną zabawą, wymaga odwagi i szczerości. Bardzo się go bałam, ale cieszę się, że udało mi się przejść go szczerze. Ogromny sukces — po kończeniu zdań nie tylko nie uciekłam, ale i nie wypaliłam (zwyczajowo) tony papierosów.

Uczestnictwo w dwóch etapach kursu pozwala mi świadomie i z pełną odpowiedzialnością zmienić dotychczasowe życie. Dziękuję.

Nowe doświadczenia. Nowe wrażenia podbudowujące moje działania w pracy. Już po pierwszym etapie zmiany na lepsze są zaskakujące.

Nie ma wątpliwości, że w każdym z nas siedzi zaklęty olbrzymi dżin, o niesłychanych możliwościach i czeka, żeby go wyswobodzić. Możesz go nazywać Aniołem Stróżem lub po prostu mów mu po imieniu: JA, ale koniecznie zaprzyjaźnij się z nim!

Nie zapomnij też o odrobinie poczucia humoru w życiu, które bardzo pomaga. Pamiętaj, że życie jest zbyt poważną sprawą, żeby je brać serio. Wesołej zabawy!





My Tadeusz Niwiński

O naszym powodzeniu życiowym, sukcesie i zadowoleniu decyduje przede wszystkim umiejętność postępowania z rodziną, szefami, podwładnymi, przyjaciółmi, znajomymi i sąsiadami. Wiele problemów, których doświadczamy w życiu, ma źródło w kontaktach z ludźmi. Udałe przyjaźnie, szczęśliwe małżeństwa i kochające się rodziny nie są przypadkiem ani prezentem od rodziców, kosmitów, rządu lub siły wyższej — chociaż wielu ludzi zachowuje się, jakby tak

właśnie było.

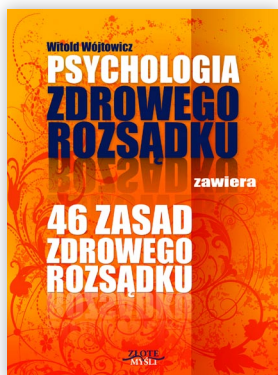
Tymczasem nie jest to kwestia zrządzenia losu, ale ciężkiej pracy! Nasz sukces w stosunkach z ludźmi jest wynikiem świadomego poznawania i stosowania praw funkcjonowania społeczeństwa, a także wiedzy na temat zasad działania ludzkiego umysłu — siedziby myśli, uczuć i emocji. Udałe życie jest wynikiem pracy nad własną umiejętnością postępowania z otoczeniem. Ta umiejętność nigdy nie może być zbyt duża.

Książka „MY” mówi o związkach, o tym, jak je tworzyć i pielęgnować. Wyjaśnia, na czym polegają te udane, jakie są ich dobre i złe strony oraz jak warto w takim związku postępować. Traktuje również o miłości, przyjaźni i zasadach współżycia z ludźmi: jak zgodnie, a jednocześnie asertywnie i z poczuciem własnego prawa do samorealizacji współdziałać z innymi.

Ta publikacja opiera się na założeniu, że to właśnie Ty kierujesz całym swoim życiem. Wszystkie podane tu rady prowadzą więc do zmian, których możesz dokonać sam, tak aby skutecznie poprawić relacje z Twoim najbliższym otoczeniem.

Książkę zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli:

<http://niwinski-my.zlotemysli.pl>



Psychologia i 46 zasad zdrowego rozsądku

Witold Wójtowicz

Zdrowy rozsądek motywem przewodnim Twojego życia?

Wydawałoby się oczywiste, ale tak wielu ludzi o tym w ogóle nie wie. Witold Wójtowicz wykorzystuje zdrowy rozsądek jako motyw przewodni swoich publikacji oraz szkolenia pt. „Psychologia zdrowego rozsądku”. Określenie to spotkało się z szerokim uznaniem wśród Czytel-

ników Złotych Myśli, którzy zostawili mnóstwo wspaniałych recenzji o jego publikacjach i którzy stali się fanami samego autora. Okazało się, że wielu z nich myliło zwykły rozsądek ze zdrowym rozsądkiem. A czy Ty wiesz, jaka jest różnica? Wydaliśmy już 3 książki Wójtowicza, a dwie z nich postanowiliśmy połączyć w jedną i właśnie czytasz jej opis. Są nimi: „46 zasad zdrowego rozsądku” oraz „Psychologia zdrowego rozsądku”. Wiele osób uznało publikacje autora jako idealne na prezent. A taki był odbiór treści Wójtowicza przez osoby obdarowane:

Co prawda nie przeczytałem tej książki, ale podarowałem ją w prezencie bliskiej osobie. I szok — ukochana zachwycona, powiedziała, że to najlepszy prezent urodzinowy.

Adam, uczeń

Czym, według autora, różni się rozsądek od zdrowego rozsądku?

„Rozsądek to jest to, co robisz z poważną miną. Zdrowy rozsądek to to, co robisz z uśmiechem.

Rozsądek to przystosowanie się do świata. Zdrowy rozsądek to przystosowanie świata do siebie.

Rozsądek to jest to, co wiesz. Zdrowy rozsądek — to, co chcesz wiedzieć”.
(Fragment książki „Psychologia zdrowego rozsądku”).

Książkę zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli:

<http://wojtowicz.zlotemysli.pl>



Odrodzenie Feniksa

Nikodem Marszałek

Jest to książka, która najdłużej ze wszystkich zajmowała pierwsze miejsce na liście bestsellerów Złotych Myśli. Nie ma też chyba drugiej takiej w naszym wydawnictwie, która zbierała by tak entuzjastyczne opinie czytelników, napałała ich takim optymizmem i energią do życia, a przede wszystkim... pomagała im rozwinąć skrzydła!

Przeczytaj opinię Czytelnika:

Znakomita publikacja, która wpłynęła na mnie pozytywnie. Nikodem Marszałek stał się zdecydowanie moim faworytem. Czytanie było dla mnie ogromną przyjemnością, a biorąc pod uwagę opisy doświadczenia autora miałem pewność, że czytam dzieło sztuki. Ta książka zawiera wszystko, co jest potrzebne do osiągnięcia sukcesu. Zdecydowanie polecam i pozdrawiam wszystkich wojowników.

M. Ch.

Poznaj sekrety zwykłych ludzi, którzy osiągają niezwykle rezultaty i uwolnij śpiącego w Tobie olbrzyma.

Często sukces jest odpychany przez złe słowa, czyny i obrazy z młodości. Niestety, można podziękować za to w dużej mierze swoim dawnym kolegom, rodzicom, przyjaciółom, telewizji, gazetom. Pamiętaj, że Twój sukces będzie największą zemstą dla ich słów „nie dasz rady, nie uda Ci się, daj sobie spokój, Ty chcesz to zrobić, osiągnąć?”.

To wszystko się nie liczy, jeśli przeczytasz i zastosujesz od zaraz prawa i techniki, które pomagają ludziom na całym świecie w osiągnięciu ich celów i marzeń.

Książkę zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli:

<http://feniks.zlotemysli.pl>