Robert Łężak

# 50 historii na 50 sesji

mentoringu lub coachingu

Imprint Media
Warszawa 2024

# Spis treści

Podziękowania 11
Jak korzystać z książki? 12
Po co używać metafor? 12
Czym są metafory? 15
Funkcje i rodzaje metafor 18
Metafowy w psychoterapii 18
Zastosowanie metafory w coachingu 21
Jak opowiadać historie w coachingu, a jak w mentoringu? 23
Jakie kompetencje rozwiniesz dzięki tej książce? 29
Struktura książki 30
Jak pracować z książką? 31

**Część I. Perfekcjonizm, ciągły brak zadowolenia z rezultatu, nadmierny krytycyzm, widzenie dziury w całym 35**

1. Dwie niefortunne cegły 39
2. Moc przemieniania 44
3. Mędrzec na przełęczy 46
4. Ten straszny bałagan! 49
5. Kobieta idealna 53
6. Pesymista i optymista 56
7. Khandro Rinpocze 59
8. Puść banana 63
9. Prawa osobiste 66
10. Płynąc z prądem 70

**Część II. Brak pewności siebie. Niska samoocena i samoakceptacja. Brak poczucia własnej wartości. Jestem niewystarczająco dobry. Pojawiają się: obawa, lęk, niepewność 77**

11. Staruszek Manipa 80
12. Kapelusz 83
13. Lądowanie u Masajów 86
14. Statek z demonami 93
15. Dawid i Goliat 98
16. Demon żywiący się gniewem 103
17. Pierścionek 108
18. Osiołek 113
19. Ludzie sukcesu 116
20. Strach przed publicznymi wystąpieniami 121

**Część III. Kręcę się w kółko, nie ma wyjścia. Nie umiem rozwiązać problemu. Nie da się. Nie chcę opuścić strefy komfortu 129**

21. Orzeł, który nie chciał latać 132
22. Jak wygrać, nie grając 136
23. Samotność w oceanie 139
24. Słoń i kołek 146
25. Dwie żaby w śmietanie 151
26. Rozwiązanie istnieje 153
27. Zagubiony plecak 156
28. Kupa łajna 162
29. Zbita szyba 166
30. Mahatma Gandhi 171

**Część IV. Wiem najlepiej. Duma, arogancja, pycha, wyniosłość, zarozumiałość i próżność. Zuchwała pewność siebie, lekceważenie innych. Brak pokory. Sztywne trzymanie się własnych przekonań** **179**

31. Pokora i wiedza 181
32. Przewoźnik i uczony 184
33. A może to sprawiedliwe! 187
34. Ryba i woda 190
35. Trzy sita 192
36. Pozory łatwego życia 195
37. O dwóch hodowcach drobiu 198
38. Mistrz i uczeń 200
39. Półka mojej mamy 205
40. Dysleksja 209

**Część V. Dbanie o równowagę w życiu osobistym i zawodowym. Nie umiem odpoczywać. *Work-life balance*. Co jest w życiu najważniejsze?** **219**

41. Co jest na końcu? 222
42. Wizja i działanie 226
43. Przełącznik walki 229
44. Nauczyciel 233
45. Japoński bambus 237
46. Właściwa medytacja 241
47. Król dwóch biegunów 244
48. Ile waży ta szklanka? 249
49. Słój z kamieniami 251
50. Chcę tu być 255

Podsumowanie 260
Przypisy 262
Bibliografia 263
Zaproszenie do współpracy 265

Perfekcjonizm,
ciągły brak
zadowolenia
z rezultatu,
nadmierny
krytycyzm,
widzenie
dziury w całym

Czasem w trakcie sesji coachingu lub mentoringu dochodzi do wymiany poglądów i klient mówi, że coś go ciągle denerwuje. Pytam, co to takiego. Często słyszę, że to bardzo wysoko postawiona poprzeczka lub że mój rozmówca ma perfekcjonistyczne podejście do obowiązków. Posiadanie wysokich standardów jest w porządku, jeśli traktujemy je elastycznie i potrafimy się uczyć na błędach. Natomiast stawianie sobie poprzeczki nie do przeskoczenia wprowadza do naszego życia toksyczny perfekcjonizm, a wraz z nim – nieustający stres.

Problem staje się jeszcze poważniejszy, kiedy dążenie do doskonałości idzie w parze z lękiem przed porażką. Myślimy wtedy: „Inni będą mnie akceptować tylko pod warunkiem, że świetnie sobie ze wszystkim poradzę", „Nawet drobny błąd może doprowadzić do katastrofy", „Wszystko, co niedoskonałe, jest złe". Takie przekonania są fałszywe i opierają się na zakłóceniach poznawczych opisanych przez Davida Burnsa, do których należą:

- **przesadzanie – myślenie katastroficzne i bagatelizowanie** (nadajesz zbyt duże znaczenie własnym błędom lub czyimś osiągnięciom i odwrotnie: nieadekwatnie pomniejszasz własne dokonania lub czyjeś niedoskonałości)
- **czarne okulary** (wybierasz jeden negatywny szczegół i skupiasz się wyłącznie na nim, przez co obraz rzeczywistości jest zafałszowany)
- **nadmierne uogólnianie** (postrzegasz pojedyncze negatywne wydarzenia jako niekończący się wzorzec porażki)
- **myślenie „wszystko albo nic"** (widzisz wszystko jako czarne lub białe; jeżeli to, co robisz, nie okazuje się w pełni perfekcyjne, postrzegasz siebie jako kompletnego nieudacznika).



Konsekwencją perfekcjonizmu może być nieustający stres, brak radości życia czy poczucie wypalenia. Perfekcjonizm grozi także depresją, którą powoduje brak codziennych nagród, wynikających z prostego stwierdzenia: „Udało mi się, zrobiłam to dobrze, jest OK".

Żyjemy w kulturze, którą Brené Brown (autorka książki na temat wrażliwości: *Z wielką odwagą*) nazywa kulturą „nigdy dość". Jeśli wybudowałeś dom – możesz mieć lepszy, większy, w innym miejscu. Jeśli masz partnera, możesz mieć lepszego, jeszcze przystojniejszego, bardziej czarującego. Masz wysokie stanowisko, na którym się realizujesz – możesz mieć bardziej prestiżową pracę, lepiej płatną, w innym miejscu na świecie, w innej firmie. I tak dalej. Stan nienasycenia nie ma końca, chcemy więcej i więcej.

W telewizji, radiu czy internecie widzimy i słyszymy reklamy, które wzmagają i podsycają nasze potrzeby, a w końcu sprawiają, że jesteśmy wiecznie niezaspokojeni. Myślenie w kategoriach „nigdy dość" staje się naszą mantrą. Wydaje się nam, że możemy jeszcze wydajniej pracować, możemy być bardziej skuteczni, atrakcyjni czy kochani. Problem polega na tym, że dążenie do „jeszcze więcej" nie ma końca – nie istnieje punkt, w którym bylibyśmy szczęśliwi. Dobrze pokazuje to Tal Ben-Shahar w książce *W stronę szczęścia*. Nasza kultura sprzyja takiemu sposobowi myślenia. Właśnie dlatego tylu ludzi wokół daje się zapędzić do udziału w wyścigu szczurów. Jeśli uda nam się zrealizować określoną normę w pracy, czeka nas premia na koniec roku. Uczymy się więc skupiać bardziej na następnym celu niż na „tu i teraz", przez całe życie gonimy za nieuchwytną przyszłością.

Kiedy więc słyszysz od klienta, że:

- robi coś „tak jak należy" albo nie robi wcale
- ma trudności z podejmowaniem decyzji, ponieważ mogą się one okazać „nieidealne"
- jeśli popełni jakiś błąd, długo nie przestaje o nim myśleć
- wielokrotne sprawdza treść maili przed wysłaniem, bo boi się popełnić błąd
- zawsze znajduje błędy innych ludzi i zwraca im uwagę, jeśli się mylą, bo przecież jest to niezgodnie z „perfekcyjnym wykonaniem"
- zbyt dużo pracuje, ponieważ mnóstwo rzeczy robi sam, zamiast delegować zadania, bo przecież „nikt nie zrobi tego tak dobrze jak on"
- zgodnie ze swoją normą bycia w porządku wymaga, by inni również byli idealni
- trzyma się sztywnych reguł – „to ma być zrobione właśnie tak, a nie inaczej"
- silnie reaguje na krytykę, która może ujawnić niedoskonałość
- unika bliskich relacji, ponieważ przesadnie dba o fasadę – nakłada maskę osoby idealnej, zrównoważonej, uprzejmej, kompetentnej i lęka się zdemaskowania…

…to znaczy, że masz do czynienia z **perfekcjonizmem**! Kiedy klient przychodzi do Ciebie z podobnym wyzwaniem, możesz zacząć pracę z nim od opowiedzenia jednej z poniższych historii – w zależności od tego, co usłyszysz od rozmówcy albo co akurat w Tobie zarezonuje z usłyszaną relacją.



1.

# Dwie niefortunne cegły

Byliśmy grupą biednych mnichów, którzy potrzebowali dachu nad głową. Nie mogliśmy sobie pozwolić na zatrudnienie prawdziwego fachowca, same materiały kosztowały krocie. Tak więc musiałem od początku do końca nauczyć się budowlanki: jak stawiać fundamenty, betonować, układać cegły czy dach, montować hydraulikę.

Przez całe swoje świeckie życie zajmowałem się fizyką teoretyczną i uczyłem w szkole średniej, więc nie przywykłem do pracy fizycznej. Po kilku latach stałem się wprawnym budowlańcem, nazywałem nawet swoją załogę BBC (Buddhist Building Company – buddyjska firma budowlana). Ale początki były naprawdę ciężkie.

Układanie cegieł może wyglądać na łatwe: najpierw warstewka zaprawy, potem trochę przyklepać tu, trochę tam. Kiedy zacząłem to robić, wyrównywałem jeden róg, a drugi szedł w górę. Więc od nowa wyrównywałem z drugiej strony i cegły wyślizgiwały się z murku. Gdy wpychałem je z powrotem, by zachować poziom, pierwszy róg znowu szedł za wysoko. Spróbujcie sami!

Jako mnich byłem cierpliwy i miałem tyle czasu, ile potrzebowałem. Sprawdzałem każdą cegłę, niezależnie jak długo to trwało. Wreszcie ukończyłem swoją pierwszą ścianę. Stanąłem przed nią i – o zgrozo – dopiero wtedy zauważyłem, że umknęły mi dwie cegły. Wszystkie pozostałe leżały równiutko w jednej linii, ale dwie przechylały się w rogu. Wyglądały strasznie. Zepsuły cały mur. Prawdziwa ruina.

Zaprawa stężała na tyle, że nie dało się wyjąć cegieł, więc zapytałem opata, czy mogę zburzyć mur i zacząć od nowa albo – jeszcze lepiej – wysadzić swoje dzieło w powietrze. Odwaliłem fuszerkę i byłem bardzo zawstydzony. Opat nie pozwolił, mur miał pozostać.

Kiedy oprowadzałem pierwszych gości po naszym nowo powstałym zakonie, zawsze starałem się unikać swojego murku. Nienawidziłem chwil, gdy ktoś zdołał zobaczyć „to coś". Pewnego dnia, około czterech miesięcy po zakończeniu prac, oprowadzałem człowieka, który zwrócił uwagę na nieszczęsny fragment naszych zabudowań.

– Jaka fajna ściana – zauważył mimochodem.

– Proszę pana – odparłem zaskoczony – czy zostawił pan okulary w samochodzie? Czy z pana wzrokiem coś jest nie tak? Czy nie widzi pan tych dwóch niefortunnych cegieł, które psują całą ścianę?

To, co odpowiedział, zmieniło moje spojrzenie na murek, który zbudowałem, na mnie samego i na wiele innych aspektów życia:

– Tak. Widzę dwie złe cegły, ale widzę także dziewięćset dziewięćdziesiąt osiem dobrych cegieł!



Zatkało mnie. Po raz pierwszy od kilku miesięcy potrafiłem dostrzec, oprócz dwóch swoich pomyłek, inne cegły w ścianie. Powyżej i poniżej złych cegieł, na lewo i na prawo od nich leżały dobre, doskonałe cegły. Ponadto doskonałych cegieł było o całe morze więcej niż wadliwie położonych. Przedtem skupiałem wzrok wyłącznie na pomyłkach, byłem ślepy na wszystko inne. To dlatego nie mogłem znieść widoku ściany i nie chciałem, by ktokolwiek na nią patrzył. Dlatego pragnąłem ją zburzyć. Teraz, gdy już potrafię dostrzec dobre cegły, murek wcale nie wygląda tak źle. Jest tak, odkąd pewien gość powiedział: „Jaka fajna ściana". Ona wciąż tam stoi, od 20 lat, a ja zapomniałem, w którym miejscu są te niefortunne cegły. Dosłownie nie widzę już popełnionych błędów.

**Na podstawie: Ajahn Brahm, *Opowieści buddyjskie dla małych i dużych*, Studio Astropsychologii, Białystok 2012, s. 22–25**

## PUENTA – MENTORING
## Nie skupiaj się wyłącznie na defektach!

**Zwróć uwagę, jak często skupiamy się na czymś drobnym, z czego nie jesteśmy w stanie zrezygnować. Walczymy o to zaciekle, zamiast po prostu odpuścić. Wiele osób kończy związek lub się rozwodzi, ponieważ jedyne, co dostrzega u partnera, to dwie złe cegły. Wybuchamy gniewem lub agresją, ponieważ jedna rzecz w naszym systemie 1000 cegieł nie pasuje do reszty. Jest wykrzywiona, obtłuczona, niedoskonała.**

Dotyczy to również naszych myśli na własny temat. Gdy usłyszymy jakąś opinię o sobie, często wkręcamy się w myśl, która nam towarzyszy, i nie pozwalamy jej wolno odpłynąć, tylko nakręcamy się jeszcze bardziej. W końcu nie jesteśmy w stanie spać, pracować ani jasno myśleć, ponieważ skupiamy się na jednej myśli, która nie daje nam spokoju. Przez to niektórzy z nas popadają w depresję czy nawet rozważają samobójstwo tylko dlatego, że jedyne, co w sobie dostrzegają, to dwie niefortunne cegły.

Każdy z nas ma wiele, znacznie więcej dobrych cegieł, doskonałych cegieł – powyżej, poniżej, na prawo czy na lewo – ale niekiedy po prostu nie potrafimy ich ujrzeć. Wszystko przez to, że zawsze gdy patrzymy, skupiamy wzrok wyłącznie na defektach. Widzimy jedynie wady i wydaje nam się, że tylko one istnieją, więc chcemy je zniszczyć. I czasami, niestety, niszczymy całkiem udany murek.

Każdy z nas ma swoje dwie złe cegły, ale doskonałe cegły w każdym z nas znaczą zdecydowanie więcej niż niedoskonałości. Gdy już to zrozumiemy, sytuacja nie wydaje się nam taka zła. Nie tylko potrafimy żyć w zgodzie ze sobą, z własnymi błędami i słabostkami, ale także potrafimy cieszyć się wspólnym życiem z partnerem.

Analogicznie to, co uznałeś za błędy u siebie samego, u swojego partnera czy ogólnie w życiu, może przerodzić się w unikalne cechy, które wzbogacą Twoje życie tutaj, na Ziemi, gdy przestaniesz się skupiać wyłącznie na nich. Tak powstają zalety wad.



Dlatego kiedy pojawią się w Twoim umyśle dwie niefortunne cegły, zadaj sobie poniższe pytania o zalety wad:

- Czego mnie to uczy?
- Przed czym ostrzega?
- Jaką daje korzyść?
- Co nowego wnosi?

**W efekcie uzyskuje się piękne dzieła, podkreślające urok nietrwałości i niedoskonałości. Kiedy artysta naprawia potłuczone przedmioty, nie stara się idealnie odtworzyć wcześniejszych kształtów. Uwypukla piękno pęknięć i obtłuczeń, bo to właśnie one idealnie oddają naturę życia i uczą nas je doceniać w całej jego kruchości i niedoskonałości.**



# 5. Kobieta idealna

Legenda głosi, że mędrzec Nasreddin, który zawsze podróżował na ośle, przybył pewnego dnia do wioski, w której mieszkał jego przyjaciel z młodości. Ten, gdy go zobaczył, uradował się i przedstawił go rodzinie.

Podał przybyszowi szklankę miętowej herbaty, po czym spytał:

– Kiedy byliśmy mali, mówiłeś, że się ożenisz i będziesz miał dużo dzieci… Dlaczego więc przemierzasz świat samotnie na grzbiecie osła?

– Już ci tłumaczę – powiedział Nasreddin, przewracając tęsknie oczami. – Kiedy byłem młody, postanowiłem, że będę szukał kobiety idealnej. Przemierzyłem więc pustynię i dotarłem do Damaszku. Mieszkała tam piękna, religijna kobieta, ale niestety brakowało jej wiedzy.

– I co zrobiłeś? – spytał go zaintrygowany przyjaciel.

– Pojechałem dalej, aż do Isfahanu. Tam spotkałem kobietę, która poznała tajniki wszelkich nauk i była pełna dobra, ale nie była ładna.

Cała rodzina gospodarza przysłuchiwała się z zainteresowaniem historii o poszukiwaniach Nasreddina, który ciągnął:

– Odnalazłem to, czego tak długo szukałem, dopiero w Kairze. Dzięki znajomym miałem okazję jeść kolację w domu pewnej damy, która nie tylko była przepiękna i pobożna, lecz także była prawdziwą skarbnicą wiedzy i najmądrzejszą panną w mieście.

– Dlaczego więc nie chciałeś się z nią ożenić?

– Oczywiście, że chciałem, drogi przyjacielu! Tylko że ona też szukała idealnego mężczyzny.

**Àlex Rovira, Francesc Miralles, *Opowieści dla dzieci, które chcą uwierzyć w siebie*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2020, s. 49–52**

## PUENTA – MENTORING
## Spójrz w lustro, zanim zaczniesz wymagać od innych!

**Często nosimy w sercu pewien obraz siebie i sądzimy, że jesteśmy tacy, a nie inni. Czasem uważamy się za chodzące ideały i myślimy sobie: „Tylko ja wiem, jak trzeba postąpić", „Tylko ja to dobrze rozumiem", „Tylko ja wiem, jak należy się zachować, żeby otrzymać pożądany rezultat". Oszukujemy samych siebie, ponieważ idealni ludzie nie istnieją – tak jak w murze zawsze znajdą się dwie niefortunne cegły, różniące się od pozostałych. Ważne, byśmy zaakceptowali, że po pierwsze nie ma idealnych rozwiązań, a po drugie istnieje wiele dróg, które prowadzą do danego celu. Warto akceptować swoje niedoskonałości i nauczyć się nie widzieć ich w innych. Dzięki temu możemy stać się lepsi niż wczoraj. Jak mówi słynne powiedzenie tybetańskie: „Widzieć wady u siebie to mądrość, nie widzieć wad u innych to cnota".**

**Kiedy nauczymy się żyć z niedoskonałościami, akceptować je w sobie i kochać siebie takimi, jakimi jesteśmy, narodzi się w nas więcej wyrozumiałości dla cudzych wad.**

**Rozwiną się w nas empatia, troska, życzliwość i miłująca dobroć, a każdy drobny sukces sprawi, że poczujemy się szczęśliwsi, bardziej pewni siebie i bardziej wyrozumiali dla innych.**

**Kiedy uczysz kogoś, jednocześnie uczysz się sam. A więc jeżeli dzisiaj czegoś się nauczyłeś, przekaż to komuś. Dziel się wiedzą, ponieważ to najlepszy sposób, aby utrwalać swoją wiedzę i umiejętności. Żeby zmieniać świat na lepsze, nie należy się bać.**



# 8.

# Puść banana

W dawnych czasach łatwo było złapać małpę. Myśliwy wędrował do lasu, znajdował dojrzałego kokosa i wycinał w nim mały otwór, dokładnie w rozmiarze pięści małpy. Następnie mógł się delektować słodkim mlekiem kokosowym i jeść miękki miąższ.

Po zjedzeniu wnętrza kokosa myśliwy musiał przywiązać do drzewa pustą skorupę po orzechu za pomocą mocnej liny lub skórzanego paska. Wtedy umieszczał w kokosie banana, po czym mógł udać się do domu.

Było wysoce prawdopodobne, że małpa znajdzie banana znajdującego się wewnątrz orzecha kokosowego i spróbuje go wyjąć. Otwór okaże się jednak na tyle mały, że przejdzie przez niego wyłącznie pusta małpia pięść. Kiedy w pięści znajdzie się banan, niemożliwe będzie wyjęcie jej z kokosa.

Po kilku godzinach myśliwy wracał i zastawał małpę wycieńczoną zmaganiami mającymi na celu wyciągnięcie pięści wraz z bananem. Na widok myśliwego zwierzę zwiększało tylko swoje wysiłki, by wydostać zdobycz z kokosa.

Każda małpa, która chciała się uwolnić z pułapki, powinna była po prostu puścić banana. Wtedy mogłaby wyswobodzić pięść i uciec. Ale czy małpy mają w zwyczaju coś puszczać?

Nic z tego! Jest to sprzeczne z ich naturą, ponieważ z perspektywy małpy sytuacja przedstawia się następująco: „To mój banan. Znalazłam go. Teraz należy do mnie!".

I w ten właśnie sposób małpy zostają pojmane. Pokazuje to, jak można pojmać również człowieka.

**Na podstawie: Ajahn Brahm, *Opowieści buddyjskiego mnicha. Licencja na szczęście*, Studio Astropsychologii, Białystok 2016, s. 146–147**

## PUENTA – MENTORING
## Po prostu odpuść!

**Po tej opowieści można by zadać pytanie, czy my, ludzie, czasem nie zachowujemy się jak małpy. Kiedy coś zdobędziemy, otrzymamy lub posiądziemy – myślimy, że to jest już na zawsze nasze. Tak kurczowo się tego trzymamy, że obok umyka nam wiele ciekawych okazji, a życie przemija i przecieka nam przez palce. Tkwimy w zdobytej pracy przez wiele lat, mimo że nie wykorzystujemy swoich talentów, nudzimy się lub frustrujemy i mieliśmy już wiele ofert zmiany, z których nie skorzystaliśmy. Niestety, na przestrzeni lat często zapominamy, że zostaliśmy wynajęci do zrobienia jakiejś pracy i to wszystko. Nic więcej nas z nią nie łączy. Ale w pewnym momencie praca zaczyna do nas należeć, a my – do niej. Stajemy się niewolnikami, nie zaś pracownikami. Podobna sytuacja może dotyczyć naszych relacji. Trwamy w niezadowalających związkach, grupach lub układach, w których stale cierpimy.**

**Oczywiście zdarzają się jeszcze inne sytuacje przypominające trzymanie banana, takie jak gonienie za czymś, czego usilnie pożądamy. Tu również potrafimy zacisnąć pięść w kokosie i trzymać się tego przez wiele tygodni, miesięcy czy lat. Nieustannie o tym rozmyślamy. Nie jesteśmy w stanie się skupić, spać ani pracować. Cały czas trzymamy banana. A przecież w każdej chwili możemy go puścić.**

**Wszystkim, czego potrzebujesz, jest puszczenie banana. Tylko tak możesz podążyć naprzód bez frustracji, niechęci czy cierpienia i zacząć żyć pełnią życia, po swojemu. Możesz wreszcie zacząć żyć tak, jak zawsze chciałeś, w zgodzie ze swoją misją, tożsamością, wartościami i przekonaniami. Jedynie tak możesz żyć autentycznie i tworzyć środowisko, które będzie karmić nie tylko Ciebie, ale wszystkich wokół.**

II

**Brak pewności siebie. Niska samoocena i samoakceptacja. Brak poczucia własnej wartości. Jestem niewystarczająco dobry.**

**Pojawiają się: obawa, lęk, niepewność**

Brak pewności siebie jest zmorą wielu z nas. Przeszkadza nam w pracy, w szkole, utrudnia budowanie relacji i kontakty towarzyskie. To rodzaj postawy czy zachowania, który bierze się z niskiej samooceny. Przyczyny braku pewności siebie są zazwyczaj bardzo rozległe i złożone. Mogą być tymczasowe, ale niekiedy tkwią w naszym życiu od lat i trudno się nam od nich uwolnić. Brak pewności siebie powoduje, że stoimy na uboczu życia. Wolimy pozostać w bezpiecznej strefie komfortu. To dlatego nie podejmujemy ryzyka, nie inicjujemy kontaktów z ludźmi, nie walczymy o swoje prawa i nie umiemy odmawiać bez poczucia winy.

Niska samoocena często bierze się z negatywnych przekonań na własny temat. Jeśli ktoś ma wysoką samoocenę, zazwyczaj jest także pewny siebie i wyraża to całą swoją osobą. Jeśli natomiast ktoś ma niską samoocenę, czuje się niepewny, nieśmiały, nieakceptowany – tak też się zachowuje w danym środowisku. Wszystko to jest wypadkową naszych doświadczeń zbieranych podczas całego życia: od momentu poczęcia, kiedy to rodzice są głównym ośrodkiem przekazywania nam wzmacniających (lub nie) komunikatów, przez kontakty z rówieśnikami, aż po relacje z autorytetami w pracy i życiu osobistym. Wszelkie doświadczenia nas kształtują i formują w jednostkę, jaką dziś jesteśmy. Jak już wspomniałem: sposób, w jaki myślimy o sobie, przekłada się na naszą pewność siebie.

Przyczyny niskiej samooceny są odmienne u różnych ludzi i mogą się przejawiać w następujących komunikatach:

- „Nie mogę osiągnąć wyznaczonych celów, spełnić marzeń"
- „Mam poczucie, że nie mogę załatwić najprostszych spraw"
- „Czuję, że mam wyłącznie słabe strony"
- „Nie potrafię odmawiać, nawet jeśli mam na to ochotę"



- „Nie inicjuję rozmów, kontaktów, relacji"
- „Jestem nieśmiała, nieatrakcyjna, niechlujna, słabo wykształcona"
- „Mam kompleksy z powodu wyglądu"
- „Nie umiem patrzeć w oczy rozmówcy"
- „Nie widzę dla siebie perspektyw"
- „Nie panuję nad swoim życiem"
- „Wszyscy mnie krytykują"
- „Nie mam wystarczających kompetencji"
- „Mało zarabiam"
- „Mam niską pozycję w pracy"
- „Boję się odezwać nawet na spotkaniu w moim zespole".

Jeśli w trakcie sesji zdarza się, że klient czuje się niepewnie, obawia się czegoś lub wypowiada jeden z powyższych komunikatów, możesz użyć którejś z 10 historii jako zachęty do poszerzenia perspektywy i być może wyjścia ze starego schematu myślenia.

11.

# Staruszek Manipa

Na dalekim wschodzie prowincji Kham żył kiedyś stary człowiek, którego nazywano Staruszkiem Manipą. Swój przydomek zyskał stąd, że dniem i nocą widywano go kręcącego gorliwie własnoręcznie wykonanym młynkiem mani, na którym wypisano mantrę Wielkiego Współczującego, czyli bodhisattwy Czenrezika: *om mani peme hung*, uważaną za narodową mantrę Tybetu. Staruszek Manipa mieszkał z synem w jednym z kilku kamiennych domów, stojących w pobliżu rzeki na skraju równiny. Mieli oni wspaniałego wierzchowca. Syn był radością życia starca, z kolei dumą i radością chłopca był koń.

Małżonka Manipy, po długim i cnotliwym życiu, dawno już odeszła szukać szczęśliwszych odrodzeń. I tak sobie żyli, wolni od wygórowanych pragnień – ojciec i syn.

Aż tu pewnego dnia zniknął ich rumak. Lecz gdy sąsiedzi opłakiwali stratę najcenniejszej własności starca, ten ze stoickim spokojem kręcił tylko swym młynkiem, nieustannie recytując *om mani peme hung*. Każdemu, kto się dopytywał o konia albo składał wyrazy współczucia, staruszek odpowiadał: „Bądź wdzięczny za wszystko, co ci się przydarza. Skąd możesz wiedzieć, co jest dobre, a co złe? Czas pokaże…". I rzeczywiście, po kilku tygodniach wspaniały rumak sam powrócił. Mało tego – dołączyła do niego para dzikich koni. Starzec i syn szybko je oswoili, a wszyscy świętowali, śpiewali pieśni i gratulowali sąsiadowi tak nieoczekiwanej szczęśliwej odmiany losu. Staruszek Manipa tylko się uśmiechał, wciąż kręcąc młynkiem, i powtarzał: „Wdzięczny jestem losowi, ale… Co można wiedzieć? Czas pokaże".

Niedługo potem dosiadający rumaka syn staruszka wyleciał z siodła i pogruchotał sobie nogę. Sąsiedzi zanieśli go do domu, przeklinając w głos narowistego konia i użalając się nad niedolą chłopaka. Tymczasem starzec, siedząc przy łożu syna, kręcił tylko swym młynkiem i mruczał cicho pod nosem mantrę Czenrezika. Nie skarżył się, nie narzekał wraz z innymi na zły los, tylko kiwał pokornie głową, powtarzając wciąż to, co mówił już wcześniej: „Budda jest łaskawy, jestem wdzięczny za życie syna. Zobaczymy, co przyniesie czas".

Tydzień później w wiosce pojawili się oficerowie werbunkowi poszukujący rekrutów na trwającą właśnie wojnę z sąsiednim królestwem. Zabrano natychmiast wszystkich miejscowych chłopców – z jednym wyjątkiem: pozostawiono przykutego do łoża syna Manipy. Sąsiedzi gratulowali mu wówczas, że tak mu się poszczęściło, przypisując całe szczęście dobrej karmie, gromadzonej dzięki ciągłemu obracaniu młynkiem i nieustannemu powtarzaniu mantr spękanymi wargami. Starzec odpowiadał uśmiechem.

**Lama Surja Das, *Turkusowa grzywa śnieżnego lwa. Buddyjskie opowieści z Tybetu*, Wydawnictwo Khandro, Kraków 2006, s. 3–4**

17.

# Pierścionek

Pewien młodzieniec zapukał do drzwi swojego mistrza: „Przychodzę, mistrzu, gdyż czuję się tak mało dowartościowany, że nic mi się nie chce. Słyszę, że do niczego się nie nadaję, że nic mi nie wychodzi dobrze, że jestem niezdarny i głupi. Co mam zrobić, żeby się zmienić? Co mam zrobić, żeby ludzie zaczęli mnie szanować?".

Mistrz, nie patrząc na rozmówcę, powiedział: „Bardzo mi przykro, młodzieńcze. Nie mogę ci pomóc, albowiem najpierw muszę rozwikłać własny problem. Chyba że później… – I po przerwie dodał: – Gdybyś zechciał mi pomóc, mógłbym rozwiązać ten problem o wiele szybciej i wtedy spróbowałbym pomóc tobie".

„W…spaniale, mistrzu" – wyjąkał młodzieniec, ponownie czując się niedowartościowanym z powodu odsunięcia jego potrzeb na dalszy plan.

„Dobrze" – przytaknął mędrzec. Ściągnąwszy pierścień z małego palca lewej dłoni, podał go młodzieńcowi ze słowami: „Weź konia, który czeka na zewnątrz, i pojedź na targ. Mam do spłacenia dług, więc muszę sprzedać ten pierścionek. Ważne jest, abyś dostał za niego możliwie jak najwięcej, i nie przyjmuj zapłaty poniżej jednego dukata. Jedź i wracaj szybko z pieniędzmi".



Młodzieniec wziął pierścień i pojechał. Na targu od razu zaczął oferować klejnot handlarzom, którzy patrzyli na niego z zainteresowaniem dopóty, dopóki nie zażądał ceny.

Kiedy tylko usłyszeli, że chce za pierścionek dukata, wybuchali śmiechem, niektórzy odchodzili i jedynie pewien starzec był na tyle miły, że zechciał mu wyjaśnić, iż jeden dukat ma o wiele większą wartość niż ten pierścionek. Ktoś inny, chcąc pomóc, zaoferował jednego srebrnika i miedziane naczynie, jednak młodzieniec, pomny pouczeń mędrca, nie przyjął oferowanej zapłaty.

Zaproponował sprzedaż pierścionka chyba ponad setce kupców, ale na nic. Przygnębiony swoim niepowodzeniem wsiadł na konia i odjechał.

Ileż by dał za to, aby móc ofiarować mędrcowi zapłatę i uwolnić go od jego zmartwienia, a tym samym otrzymać radę i pomoc dla siebie.

„Mistrzu, przykro mi – powiedział po powrocie. – Nie zdołałem uzyskać żądanej przez ciebie zapłaty. To, co mi oferowano, nie przekraczało wartości dwóch czy trzech srebrników, ale przecież nie mogłem nikogo oszukać i mówić, że pierścień wart jest więcej".

„To, co powiedziałeś, jest bardzo ważne, młody przyjacielu – odparł mędrzec, uśmiechając się. – Najpierw musimy poznać prawdziwą wartość pierścionka. Wsiądź jeszcze raz na konia i pojedź do jubilera. Kto lepiej niż on będzie wiedział? Powiedz, że chcesz sprzedać ten pierścień, i zapytaj go, ile ci zapłaci. Ale nie zważaj na jego propozycję kupna. Wróć z moim pierścionkiem". Młodzieniec dosiadł konia i pojechał.

Jubiler badał klejnot w świetle lampy oliwnej, patrzył na niego przez lupę, ważył go i na końcu powiedział: „Chłopcze, powiedz mistrzowi, że jeżeli zależy mu na tym, abym od razu kupił pierścień, nie mogę dać mu więcej niż pięćdziesiąt osiem dukatów".

„Pięćdziesiąt osiem dukatów?!" – wykrzyknął młodzieniec. „Tak – odpowiedział jubiler. – Wiem, że z czasem moglibyśmy dostać za niego około siedemdziesięciu dukatów, ale jeśli to pilne…".

Radość młodzieńca była tak wielka, że pragnął jak najprędzej wrócić do mistrza, aby podzielić się z nim dobrą nowiną.

„Siadaj – powiedział mędrzec, wysłuchawszy go najpierw uważnie. – Ty również jesteś jak pierścionek: jesteś skarbem, cennym i jedynym w swoim rodzaju. Twoją wartość może oszacować tylko prawdziwy ekspert. Dlaczego wymagasz od życia, aby twą prawdziwą wartość odkrył obojętnie kto?" – I mówiąc te słowa, ponownie nasunął pierścień na mały palec lewej dłoni.

**Jorge Bucay, *Pozwól, że Ci opowiem…*, Wydawnictwo Replika, Dopiewo 2004, s. 19–21**



## PUENTA – MENTORING

## Nie daj sobie wmówić, że nic nie znaczysz, jesteś głupi czy niezdarny.

**Każdy z nas jest wartościowy. Każdy z nas ma w sobie potencjał, który może rozwinąć, aby być, kim chce. To od nas i od środowiska, w którym się wychowujemy, zależy, kim staniemy się w przyszłości. Jeśli w swoim środowisku będziemy ciągle słyszeć, że jesteśmy nieudacznikami, w końcu w to uwierzymy i taki właśnie scenariusz zaczniemy realizować. Jeśli zaś będziemy słyszeć, że jesteśmy wspaniali i mądrzy, to tak będziemy o sobie myśleć i tak będziemy się zachowywać.**

**W styczniu 2014 roku Fundacja Rodzice Przyszłości przeprowadziła kampanię społeczną pod hasłem: „Kiedyś Twoje dziecko rozwinie skrzydła. Od Ciebie zależy, czy będzie latać". Miała ona uświadomić rodzicom oraz wszystkim, którzy zawodowo lub po przyjacielsku zajmują się dziećmi, jak wielkie znaczenie ma sposób porozumiewania się z nimi, przekazywania im informacji czy poleceń i opisywania świata.**

**W filmie towarzyszącym kampanii pokazano dwie sytuacje. W pierwszej mama wysyła dziecku negatywne komunikaty: „Zabierz te bazgroły, nie mam teraz czasu", „Co się tak guzdrzesz, pospiesz się, niezdaro!", „Znowu się upaprałeś. Przez ciebie tylko piorę i piorę", „Nic z ciebie nie będzie". Gdy syn dorasta i staje się dorosłym mężczyzną, jest niepewny, przestraszony, pełen obaw.**

**W drugiej sytuacji mama wysyła dziecku komunikaty pozytywne: „Zawsze wiedziałam, że jesteś zdolny!", „Spokojnie,**

**kochanie, pomogę ci!", „Jadłeś budyń? Czy budyń jadł ciebie?", „I tak w ciebie wierzę!". W efekcie syn staje się pewnym siebie, odważnym i pełnym optymizmu mężczyzną.**

**Nikt nie dał innym prawa, żeby Cię oceniać, poniżać czy krytykować. Sam decydujesz, kto jest dla Ciebie autorytetem czy ekspertem – i właśnie do takich ludzi zwracaj się po poradę. Nie daj się zwieść cudzym opiniom, tylko uwierz w siebie i swój nieskończony potencjał.**



# 18.

# Osiołek

Pewien człowiek musiał wraz ze swym synkiem udać się do odległego miasta. Miał tylko jednego osła, posadził zatem na nim synka, a sam szedł obok i cała trójka była szczęśliwa.

Kiedy jednak mijali pierwsze miasteczko na swej drodze, ojciec usłyszał, jak ludzie szepczą: „Spójrzcie, jaki niemądry człowiek. Pozwala chłopcu siedzieć na ośle, a sam idzie pod górę z takim wysiłkiem". Poczuł się zakłopotany, zdjął syna z osła i sam na nim usiadł. Wszyscy wydawali się szczęśliwi.

Jednak gdy przechodzili przez następne miasteczko, ojciec usłyszał szept przechodniów: „Patrzcie, co za okrutny człowiek. Sam siedzi na ośle, a biedny, mały chłopiec musi iść". Znowu się stropił. Podniósł więc chłopca z ziemi i usadził na ośle przed sobą. Ponownie wszyscy wydawali się szczęśliwi. No, może z wyjątkiem osła.

Kiedy mijali trzecie miasteczko, ojciec usłyszał szepty: „Zobaczcie, jaki okrutny i głupi człowiek. Siedzą obaj z synem na tym biednym, małym ośle, który z wysiłku już ledwo porusza nogami!". Po raz kolejny się zmieszał. Pomyślał, że zejdą wraz z synem z osła i pozwolą mu iść dalej bez jakiegokolwiek obciążenia.

W ostatnim już miasteczku, które musieli minąć, by dojść do celu, znowu podsłuchał szepty przechodniów: „Widzicie, jaki okrutny

i głupi człowiek? Pozwala zwierzęciu iść bez obciążenia, a sam się męczy. Gdyby chociaż dał swojemu małemu, biednemu synkowi usiąść na ośle…". Usłyszawszy to, ojciec nie wiedział już, co począć, i zdesperowany postanowił zrezygnować z dalszej podróży.

**Według Jeana de La Fontaine'a, za: Eichelberger, Forthomme, Nail, *Quest. Twoja droga do sukcesu*, 2016, s. 38**

## PUENTA – MENTORING
## Osiągnij prawdziwą autonomię.

**W życiu spotykamy różnych ludzi. Niektórych uznajemy za mądrzejszych od nas, silniejszych, bardziej wpływowych czy bardziej zdecydowanych. Chcemy zachować twarz lub się bronić, więc przywdziewamy maski, zapominając, że często wystarczy dostrzec swój błąd albo brak i cofnąć się o jeden krok, aby znaleźć wyjście z wymagającej sytuacji. Jest to widoczne szczególnie w pierwszej połowie życia, kiedy nie mamy pełnej autonomii i odczuwamy potrzebę, by ciągle wzmacniać swoje „ja", zdobyć silną pozycję w świecie, a potem utrzymać się na stanowisku.**

**Jak pisze Carl Gustaw Jung, dlatego właśnie rozwijamy swoją personę, czyli oblicze dopasowane do oczekiwań tego świata, maskę, która nas chroni przed ujawnianiem uczuć i nastrojów. Zadaniem persony jest utrzymanie kontaktu „ja" z otaczającym światem. Ponieważ w pierwszej połowie życia człowiek troszczy się bardzo o wzmocnienie „ja" i wykształcenie silnej persony, zaniedbuje wiele innych cech swojego charakteru. W rezultacie powstaje cień – jakby odbicie lustrzane „ja". Cień składa się ze stłumionych, mało wykorzystywanych albo niewykorzystywanych w ogóle w życiu właściwości psychicznych typowych dla człowieka, które od początku dziejów – ze względów moralnych, społecznych, wychowawczych lub innych – są wykluczane ze współżycia międzyludzkiego i dlatego uległy stłumieniu albo zostały odrzucone[6].**

**W pierwszej połowie życia człowiek jest tak zajęty samookreślaniem, że identyfikuje się ze swoim świadomym „ja". Tłumi cień i nieświadomość, nie ponosząc przez to większych szkód.**

**W drugiej połowie życia się to jednak zmienia. W drugiej połowie życia chodzi o to, aby człowiek integrował w sobie cień, aby otworzył się na nieświadomość, poznał ukryte w niej nastawienie i właściwości. „Ja" powinno zwrócić się do swojego źródła, do jaźni, by czerpać stąd nowe siły życiowe. Jaźń definiuje Jung jako „psychiczną pełnię człowieka". „Ja" jest tylko świadome, cień jest nieświadomy, natomiast jaźń obejmuje zarówno to, co świadome, jak i to, co nieświadome. Człowiek powinien rozwijać się w kierunku od „ja" do jaźni. Dzieje się to wtedy, gdy uświadamia sobie coraz więcej treści wcześniej nieuświadomionych oraz integruje się wewnętrznie. Im szybciej to zrozumiemy i zaczniemy integrować nasz cień, tym szybciej zyskamy autonomię, a wraz z nią – pewność siebie, spokój i moc. Wówczas oczekiwania innych staną się jedynie informacją zwrotną, którą możemy wziąć pod uwagę, ale do której nie musimy natychmiast się stosować.**

30
50
50
30
40

III

Kręcę się w kółko,
nie ma wyjścia.
Nie umiem
rozwiązać problemu.
Nie da się.
Nie chcę opuścić
strefy komfortu

Rozwiązywanie problemów to podstawowy element życia każdego z nas. Codziennie mamy z nimi do czynienia zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Na szczęście w większości przypadków jesteśmy w stanie szybko rozwiązać problem. Zazwyczaj bowiem znamy odpowiednie strategie, które okazały się skuteczne w przeszłości, albo możemy wypróbować nowe metody, o których ktoś nam powiedział.

Jak mówi Maxie C. Maultsby, wybitny psychiatra, twórca racjonalnej terapii zachowania (RTZ):

> **„80% tego, czego się obawiamy, nigdy się nie wydarzy, na 8% nie będziemy mieli żadnego wpływu, a z pozostałą częścią większość z nas potrafi sobie znakomicie poradzić".**

Problemy stają się bardziej wymagające, gdy nie widzimy dobrego rozwiązania. Czasem być może brakuje nam wiedzy, czasem – doświadczenia lub odwagi, a czasem – odpowiednich narzędzi czy środków. Problemy wywołują wtedy sporo stresu i wymagają nowych strategii działania.

Po czym poznać, że mamy do czynienia z taką sytuacją problemową? Często słyszymy wówczas od klientów zbliżone komunikaty:

- „Nie da się"
- „Nie ma rozwiązania"
- „Nie ma wyjścia z tej sytuacji"
- „Kręcę się w kółko"
- „Nie wiem, jak sobie z tym problemem poradzić"
- „Jest tylko jedno rozwiązanie, które w dodatku mnie nie satysfakcjonuje".



Kiedy przychodzą do mnie klienci, którzy stanęli pod ścianą i nie widzą wyjścia lub których widzenie jest tunelowe, skoncentrowane wyłącznie na konkretnym rozwiązaniu – niespełniającym oczekiwań – często opowiadam im jedną z poniższych historii, aby poszerzyć ich pole widzenia.

21.

# Orzeł, który nie chciał latać

Dawno, dawno temu żył sobie potężny król, który bardzo lubił ptaki. Ba, uwielbiał je!

W swoim pałacu miał ogromny ogród, a w nim mieszkały tysiące ptaków: niektóre w złotych klatkach, a inne, bardziej udomowione, na wolności. Jedne miały prześliczne kolory, a inne przepięknie śpiewały. Jedne były wielkości człowieka, a inne tak małe, że król mógł zmieścić je w kieszeni. Jedne miały mięciutkie pióra, a inne mówiły, zupełnie tak jak ty.

Kiedy król nie zajmował się rządzeniem, całymi godzinami przesiadywał w swoim skrzydlatym raju. Wszystkie ptaki dawały mu dużo szczęścia.

Wszystkie? No cóż, prawie…

Jeden z nich nie umiał ani śpiewać, ani mówić. Miał szorstkie pióra w kolorze brudnego brązu. Cały czas siedział bez ruchu na gałęzi i nic nie robił. Był to orzeł.



– Po co go tu trzymacie, wasza wysokość, skoro nie ma z niego pożytku? – spytał któregoś dnia najmłodszy ze służących.

– Sułtan ze Wschodu podarował mi tego orła, kiedy był on jeszcze pisklęciem… Zapewniono mnie, że nigdy wcześniej ani nigdy później nie zobaczę ptaka, który będzie tak wysoko latać. Jednak minął już ponad rok, a on ani razu nie ruszył się z tej gałęzi. Ani w dzień, ani w nocy. Nie rozumiem tego!

Przez cały ten czas służba dawała ptakowi najlepsze jedzenie i chroniła go przed burzami pod specjalnym dachem. Zajmował się nim wykwalifikowany weterynarz. Służący mówili do niego z czułością, a pałacowi muzycy grali tylko dla niego.

Wszystko na nic. Podarowany przez sułtana ptak nie chciał latać, więc król posłał po najlepszych treserów ze wszystkich zakątków świata.

Pierwszy z nich powiedział królowi: „Orzeł jest cały i zdrowy. Brakuje mu tylko innego, starszego ptaka, który nauczyłby go latać". Władca sprowadził więc najstarszego orła w całym królestwie. Młody ptak patrzył spokojnie, jak tamten raz po raz wzbijał się z gałęzi, aż w końcu stary orzeł zmęczył się i odleciał.

Drugi treser powiedział: „Sam nauczę go latać". Wspiął się więc na drzewo, przywiązał się do gałęzi sznurkami i skoczył. Raz, drugi, trzeci… Pewnego poranka sznurki nie wytrzymały i treser upadł na ziemię, łamiąc obie ręce i nogę. Orzeł nawet nie drgnął.

Kolejni instruktorzy, zachęceni oferowaną przez króla sowitą zapłatą, zjeżdżali do królestwa z najdalszych zakątków Ziemi. Nikomu jednak nie udało się sprawić, by orzeł zaczął latać.

Władca stracił już nadzieję oraz dużo pieniędzy.

– Będę musiał go zabić – powiedział pewnego ranka młodemu służącemu. – Daje zły przykład pozostałym ptakom!

Służący, który zżył się z ptakiem, poprosił króla, by dał mu ostatnią szansę. Ten zgodził się, pewien, że i tak nic z tego nie będzie. Chłopak był dobry i pracowity, więc władca nie chciał sprawić mu przykrości.

W południe król został wezwany do ogrodu. Oczy prawie wyszły mu z orbit! Nie mógł uwierzyć w to, co widział… Jego orzeł królował na niebie. Leciał pośród chmur, a skrzydłami niemal dotykał słońca.

– Jak tego dokonałeś? Nikomu się nie udało!

– To było proste, wasza wysokość… – odpowiedział chłopiec z uśmiechem. – Uciąłem gałąź. Od tamtej pory orzeł lata tak wysoko, że, jak mówią mędrcy, widać go nawet z dalekich krain.

**Àlex Rovira, Francesc Miralles, *Opowieści dla dzieci, które chcą uwierzyć w siebie*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2020, s. 9–12**

## PUENTA – MENTORING
## Opuść strefę komfortu.

**Czasem wyjście poza schemat wiąże się z wyjściem ze strefy komfortu – psychologicznej przestrzeni bezpieczeństwa, na którą składają się nasze przyzwyczajenia, nawyki (zarówno dobre, jak i złe) oraz przekonania. Przebywanie w strefie komfortu jest łatwe, bo jest bezpieczne. A co czeka nas poza nią? Rzeczy nieznane, obce, groźne? Być może – ale również fascynujące i dostarczające wrażeń. Opuszczanie bezpiecznej strefy polega na doświadczaniu czegoś nowego. Pojawia się wtedy jednak lęk. Dobrze wiedzieć, że to nieodłączny element zmiany, obecny zawsze, gdy boimy się porażki i nie wiemy, co nas czeka po drugiej stronie. Mądre zarządzanie lękiem pozwala się z nim oswoić i – paradoksalnie – dokonać czegoś odkrywczego, pozytywnego, budującego nas samych.**

**Jeśli chcesz się poderwać do lotu, tak jak młody orzeł, który zasiedział się na gałęzi, musisz niekiedy porzucić strefę komfortu. Czasem będzie to dość radykalne posunięcie, jak opuszczenie rodzinnego domu, podjęcie studiów w dużym mieście i zamieszkanie w akademiku lub samotny wyjazd do Wielkiej Brytanii, by nauczyć się języka angielskiego. Na początku możesz się czuć niepewnie, ale później będziesz dumny, że udało Ci się odciąć gałąź, na której bezpiecznie siedziałeś – dzięki czemu doznałeś czegoś wyjątkowego, poznałeś nowych ludzi, poszerzyłeś horyzonty myślenia, a przede wszystkim nabrałeś wiary i pewności siebie. Strach przed opuszczeniem strefy komfortu sprawia często, że wiele tracimy. Odwaga i chęć rozwoju dodają skrzydeł zarówno nam, jak i osobom, które kochamy. W ciągu całego życia musimy skoczyć z wielu gałęzi, jeśli chcemy realizować marzenia, odkryć siebie i własny potencjał, być szczęśliwi i żyć po swojemu. Ponadto kiedy odcinamy gałąź i wyruszamy w podróż w nieznane, pokazujemy innym, jak pięknie można się rozwijać, i dajemy im odwagę, by również opuścili swoją bezpieczną gałąź.**

# IV

**Wiem najlepiej.
Duma, arogancja,
pycha, wyniosłość,
zarozumiałość
i próżność.
Zuchwała
pewność siebie,
lekceważenie innych.
Brak pokory.
Sztywne trzymanie się
własnych przekonań**

Osoby, które uważają się za najmądrzejsze i najlepiej zorientowane, potrafią swoim zachowaniem zepsuć nie tylko atmosferę, ale też relacje w zespole i całym otoczeniu. Często przemawia przez nie arogancja, pycha, wyniosłość, zarozumiałość, próżność. To specyficzny typ charakteru czy postawy, charakteryzujący się nadmierną pewnością siebie, unikaniem słuchania opinii innych, wywyższaniem się ze względu na poziom wiedzy i umiejętności, uważaniem, że zawsze ma się rację. Zuchwała pewność siebie połączona z lekceważeniem innych może zakłócać funkcjonowanie grupy, utrudniać komunikację i demotywować.

Czasem klient wysłany na sesję coachingu czy mentoringu zdradza podobne zachowania. Niekiedy jest to przedmiotem pracy, a niekiedy – produktem ubocznym trwającego procesu zmiany. Gdy dostrzeżesz taką postawę w trakcie sesji, możesz skorzystać z jednej z poniższych historii, która być może otworzy Twojemu klientowi oczy i zwróci mu uwagę na niepożądane zachowanie.



# 31.

# Pokora i wiedza

Pewnego dnia wybitny zachodni uczony, którego umysł wypełniały niezliczone idee i poglądy, przybył do mistrza zen, by zbadać istotę wyznawanej przez niego prawdy.

– Co jest istotą zen? – zapytał.

– Pozwól, że najpierw poczęstuję cię herbatą – odpowiedział Mistrz.

Zaczął nalewać napój do filiżanki przybysza, a kiedy ta była już całkowicie napełniona, nie przerywał, mimo że herbata rozlewała się po stole.

– Co robisz?! – krzyknął zbulwersowany zachodni uczony.

– Jeżeli rzeczywiście pragniesz się czegoś ode mnie dowiedzieć, twój umysł musi być jak pusta filiżanka. Teraz w twoim umyśle nic nowego się nie zmieści.

**Przypowieść zen**

## PUENTA – MENTORING

## Pokorę uważa się za przejaw mądrości i doświadczenia.

Pokora i wiedza tworzą pozytywne sprzężenie zwrotne: im więcej w nas pokory, tym więcej wiedzy jesteśmy w stanie przyswoić. A im więcej przyswajamy wiedzy, tym większą pokorę odczuwamy i okazujemy. Innymi słowy: im większa jest nasza wiedza, tym rzadziej mówimy „wiem" albo „wiem lepiej".

Dlatego pokorę słusznie uważa się za przejaw mądrości i doświadczenia. Stąd właśnie wywodzi się znana maksyma jednego z najwybitniejszych filozofów w dziejach, człowieka o niezwykłej wiedzy i intuicji – Sokratesa: „Wiem, że nic nie wiem". Pokora to również wielka wartość w oczach Boga: „Bóg przeciwstawia się wyniosłym, lecz pokornych obdarza niezasłużoną życzliwością". Dla prawdziwego chrześcijanina jest to kwestia ogromnej wagi, być pokornym znaczy bowiem wzorować się na Chrystusie.

Na początku drogi do pokory pojawia się umiejętność przyznawania się do błędów. Do mówienia prawdy samemu sobie. Ci z nas, którzy przyznają się do niewiedzy i pomyłek, bez wątpienia przejawiają więcej pokory niż ci, którzy uznają się za powołanych do ich sądzenia. Pokora jest cnotą wyrastającą z umiejętności przyjmowania pytań stawianych nam przez życie i świat.

Niejeden człowiek z trudem zdobywa się na słowa: „Przepraszam. Popełniłem błąd. Masz rację". Dlaczego? Za dużo w nas pychy. W iluż sytuacjach szczere przeprosiny uchroniłyby nas przed dalszym rozwojem konfliktu!

Dlatego warto wciąż ćwiczyć się w pokorze. Praktyka pokory zaczyna się od zgody na to, że przez całe życie będziemy mieli do czynienia z nowymi pytaniami i zagadkami. Jeśli to sobie uświadomimy, będzie nam łatwiej sięgać po wiedzę, a dzięki temu będziemy się czuć i zachowywać bardziej pokornie.

# V

## Dbanie o równowagę w życiu osobistym i zawodowym. Nie umiem odpoczywać. *Work-life balance*. Co jest w życiu najważniejsze?

Koncepcja *work-life balance* to nic innego jak zachowanie równowagi między życiem prywatnym a życiem zawodowym. Idea została zapoczątkowana na przełomie lat 70. i 80. XX w. w Stanach Zjednoczonych, z myślą o walce z wypaleniem zawodowym i pracoholizmem. Osoba, która osiągnęła *work-life balance*, potrafi łączyć swoją pracę z innymi sferami życia, takimi jak relacje społeczne, rozrywka, zainteresowania czy odpoczynek. Pomaga to w utrzymaniu dobrego samopoczucia i zdrowia, zwiększa produktywność i efektywność. Brak równowagi przyczynia się natomiast do nadmiernego i przewlekłego stresu. Osoby, które są w stanie zachować *work-life balance*, odczuwają większą satysfakcję z pracy, mają więcej energii do działania, mniej się stresują, chętniej chodzą do pracy i lepiej wykonują swoje obowiązki zawodowe.

Cztery główne sfery życia, między którymi człowiek powinien odnaleźć i utrzymać równowagę, to:

- ja
- rodzina
- praca
- znajomi/przyjaciele.

Według Davida Clutterbucka, autora książki *Równowaga między życiem zawodowym a osobistym*, osiągnięcie *work-life balance* sprowadza się do czterech aspektów: uświadomienia sobie różnych wymagań związanych z inwestowaniem czasu i energii we wszystkie sfery życia, umiejętności dokonywania wyborów związanych z inwestowaniem wspomnianych zasobów, zbudowania hierarchii priorytetów jednostki, co jest podstawą dokonywania wyborów, oraz dokonywania ich świadomie.



Kiedy w życiu klienta brak jest *work-life balance*, możemy usłyszeć komunikaty:

- „Zaniedbuję siebie, pracę stawiam na pierwszym miejscu"
- „Jestem psychicznie uzależniona od pracy"
- „Zaniedbuję obowiązki rodzinne na rzecz pracy"
- „Poświęcam dni wolne od pracy na aktywność zawodową"
- „Czuję wewnętrzny przymus pracy, mimo że ma to dla mnie negatywne osobiste konsekwencje"
- „Pracuję wiele godzin dziennie"
- „Poświęcam się dla swojego przedsiębiorstwa"
- „Wykazuję inicjatywę, która wykracza poza moje obowiązki"
- „Osiągam wysoką efektywność w pracy".

Jeśli podczas sesji padnie jedno z powyższych stwierdzeń (lub podobne), możesz na początek zaproponować którąś z 10 historii z tego rozdziału.

# 42.

# Wizja i działanie

Pewien filozof przechadzał się obok placu budowy nowej katedry. Spostrzegł trzech mężczyzn obrabiających ten sam ogromny blok kamienia, przy czym każdy z nich wydawał się mieć całkowicie odmienne podejście do wykonywanej czynności. Zaintrygowany filozof postanowił sprawdzić, co jest przyczyną tych różnic. Zapytał więc każdego z osobna, co robi. Pierwszy mężczyzna odpowiedział ze złością: „Nie widzisz? Przecież to moja praca i haruję jak wół, żeby zarobić na życie". Drugi mężczyzna odpowiedział z dumą: „Nie widzisz? Wznoszę katedrę na chwałę Bogu". Ostatni mężczyzna, pracując zręcznie i w skupieniu, powiedział z radosnym uśmiechem: „To oczywiste – obrabiam kamień".

**Wojciech Eichelberger, Pierre Forthomme, François Nail, *Quest. Twoja droga do sukcesu*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2016, s. 59–60**



**PUENTA – MENTORING**
**Znajdź swoją wizję.**

**Każdy z nas nosi w sercu misję osobistą, z którą przemierza ten świat. Jedni są jej świadomi i znają ją na pamięć, a drudzy są nieświadomi i robią coś, ale do końca nie wiedzą dlaczego. Misja osobista to w pewnym sensie wizja życia, na której podstawie kreślimy plan własnych działań i wysiłków, aby osiągnąć swoje cele. Synonimami misji są: zobowiązania, zaangażowanie, zarządzanie, zadania, praca. Misja często łączy się z wizją i wartościami – niezbędnymi, aby wytyczyć drogę, którą chcemy podążać, i zdecydować, co chcemy osiągnąć.**

**Misja jest celem, istotą i motywatorem naszego działania, często określa naszą tożsamość, wartości oraz przekonania na własny temat.**

**Pierwszy z mężczyzn w opowiadaniu pogrążył się w cierpieniu, złości i frustracji. Jest skupiony na pracy i wysiłku, które musi wkładać każdego dnia, by zarobić na utrzymanie. Drugiego pochłonęła wzniosła idea – coś, co być może przetrwa wiele stuleci, nie tylko fizycznie, ale też w umysłach innych ludzi. Ostatni mężczyzna odkrył za to regułę obfitości i czerpie prawdziwą radość z pracy wykonywanej tu i teraz. Czerpie przyjemność – choć z pewnością też zdaje sobie sprawę, że zarabia pieniądze i buduje katedry. To on żyje najpełniej, ponieważ realizuje życiową misję, bazując na tym, co dla niego ważne i do czego ma predyspozycje.**

**Zgodnie z założeniami dra Tala Ben-Shahara z Uniwersytetu Harvarda, autora książki *W stronę szczęścia*[8], jeśli chcesz być w życiu szczęśliwy, powinieneś oprzeć swoje działanie na trzech filarach: sensie, przyjemności i predyspozycjach. Teraz, kiedy to wiesz, możesz się zastanowić, na czym wspierasz budowę własnej katedry.**



# 43.
# Przełącznik walki

Wyobraź sobie, że gdzieś z tyłu umysłu wszyscy mamy przełącznik walki. Kiedy znajduje się on w pozycji „włącz", walczymy z każdym bólem fizycznym lub emocjonalnym, który pojawia się na naszej drodze – jakikolwiek dyskomfort odczujemy, dołożymy wszelkich starań, aby się go pozbyć.

Załóżmy, że czuję niepokój, złość, zniecierpliwienie, smutek lub wraca do mnie bolesne wspomnienie. Kiedy mój przełącznik walki jest włączony, zdecydowanie muszę się pozbyć niechcianych uczuć! Myślę: „O nie, znów to okropne uczucie. Dlaczego ono ciągle powraca? Co mam zrobić, żeby zniknęło?". Zaczynam odczuwać niepokój związany z niepokojem. Innymi słowy, mój niepokój się nasila: „O nie, to uczucie jest coraz silniejsze! Dlaczego tak się dzieje? Teraz czuję jeszcze większy niepokój". Potem mogę się nawet zdenerwować na swój niepokój: „To nie w porządku! Czy to się nigdy nie skończy?". Albo może mnie on przygnębić: „No nie, tylko nie to. Dlaczego zawsze muszę się tak czuć?". Wszystkie te wtórne emocje są bezużyteczne, nieprzyjemne i niepomocne, wszystkie też wysysają ze mnie energię i witalność. A potem? Zgadnij. Zaczynam czuć niepokój lub przygnębienie z tego właśnie powodu! Zauważasz błędne koło?

Teraz przypuśćmy, że mój przełącznik walki znajduje się w pozycji „wyłącz". To oznacza, że niezależnie jakie uczucie się pojawi i jak nieprzyjemne będzie, nie będę z nim walczyć. Czuję wtedy niepokój, ale nie walczę. Myślę: „OK, mam ściśnięty żołądek. W klatce piersiowej czuję ucisk. Pocą mi się dłonie i trzęsą nogi. Mój umysł opowiada mi przerażające historie". I nie chodzi wcale o to, że mi się to podoba albo że tego chcę. To jest nieprzyjemne. Nie zamierzam jednak marnować czasu ani energii na walkę. Wolę kontrolować swoje ręce i nogi, a energię wykorzystać do zrobienia czegoś, co ma znaczenie i co wzbogaci moje życie.

Gdy zatem przełącznik walki jest wyłączony, poziom niepokoju może rosnąć i opadać zgodnie z bieżącą sytuacją. Raz będzie wysoki, innym razem – niski, niekiedy zupełnie nie będę czuć niepokoju. Co jednak najistotniejsze, nie zmarnuję czasu ani energii, by z nim walczyć.

Włączony przełącznik walki działa jak wzmacniacz emocji – mogę być zły na swoją złość, zaniepokojony swoim niepokojem, przygnębiony swoim przygnębieniem albo czuć się winny z powodu poczucia winy.

Kiedy wyjaśnisz to klientowi, zapytaj:

- Możesz coś na ten temat powiedzieć?
- W jakiej pozycji jest obecnie Twój przełącznik?

**Na podstawie: Russ Harris, *Zrozumieć ACT. Terapia akceptacji i zaangażowania w praktyce*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2022**



## PUENTA – MENTORING

**Bez walki występuje u nas naturalny poziom dyskomfortu fizycznego i emocjonalnego, który zależy od tego, kim jesteśmy i co robimy. Skoro mamy ciało, już samo to niczym magnes przyciąga wszelkie przypadłości i problemy. Koncentrujemy się na troskach i niepowodzeniach albo na czymś, co przez chwilę obiecuje nam radość, by wkrótce obrócić się w rozczarowanie i rozpacz. Odczuwamy cierpienie egzystencji. W literaturze nazywa się to „zdrowym bólem", „pierwotnym cierpieniem" lub – w ACT (terapii akceptacji i zaangażowania) – „czystym dyskomfortem"[9].**

**Pierwotnego cierpienia się nie uniknie. Życie codziennie przynosi je każdemu z nas, w tej czy innej formie. Kiedy zaczynamy z nim walczyć, jego poziom gwałtownie wzrasta. To dodatkowe cierpienie nazywamy „brudnym dyskomfortem". Z czystym dyskomfortem nie możemy nic zrobić, jednak brudny dyskomfort możemy ograniczyć. Jak? Ucząc się wyłączania przełącznika walki.**

**Jego Świątobliwość Dalajlama mówi: „Im więcej o sobie myślisz, tym chętniej rozdymasz najbłahsze problemy. Im bardziej zajmujesz się sobą, tym mniej miejsca zostawiasz konstruktywnej analizie i tym dotkliwiej cierpisz, zmagając się nawet z drobnymi trudnościami. Z drugiej strony, jeśli skupiasz się przede wszystkim na innych, masz szerszą perspektywę i nie poświęcasz szczególnej uwagi przykrościom, które nieuchronnie każdemu przynosi życie".**

nauczyciela jest pomoc uczniom w rozpoznaniu emocji i nieprzegraniu bitwy z nimi.

- Przewoźnik – sternik kierujący łodzią w rwącej rzece. Bez nauczyciela nie uwolnimy się od zagrożeń, ponieważ nie znamy wszystkich pułapek. Nawet jeżeli wejdziemy do łodzi płynącej w kierunku szczęścia, bez sternika i tak utoniemy. Z nim zaś dopłyniemy na suchy ląd szczęścia na drugim brzegu oceanu życia.

**Możesz teraz zadać sobie pytania: Jakim jesteś nauczycielem dla swoich bliskich, uczniów, przyjaciół? Jakich nauczycieli sam spotykasz na swojej drodze?**



# 45. Japoński bambus

Pewien europejski przyrodnik udał się na Daleki Wschód, by nauczyć się czegoś o faunie i florze tamtych stron. Przemierzył piękny świerkowy las, po czym znalazł się na polanie, na której starszy człowiek przyglądał się spokojnie płaskiemu, pustemu skrawkowi ziemi. Podróżnik znał kilka lokalnych języków, więc przywitał się ze starcem i rozpoczął z nim rozmowę po japońsku:

– To ciekawe, że pośród tak żyznych ziem na tym kawałku nic nie rośnie – powiedział i przysiadł się do staruszka.

– Nieprawda… – odparł starzec. – Własnymi rękami zakopałem tu nasiona, które zmienią się w bambusowy las. Od tamtej pory nawożę i podlewam tę ziemię.

– Ale tu jeszcze nic nie wyrosło… Kiedy zasiał pan bambusy?

– Siedem lat temu.

Przyrodnik spojrzał na mężczyznę z politowaniem. Przekonany, że staruszkowi pomieszało się w głowie, pożegnał się skinieniem i ruszył w dalszą drogę.

Trzy i pół miesiąca później zakończył badania. Nadszedł moment powrotu do domu. Przyrodnik wracał tą samą drogą, którą już raz bezpiecznie przemierzył.

Kiedy dotarł na polanę przed świerkowym lasem, zdziwił się podwójnie. Po pierwsze dlatego, że starzec nadal tam był. A po drugie – i co bardziej niezwykłe – dlatego, że na polanie wyrósł prawdziwy las wysokich i smukłych bambusów, które pięły się ku niebu.

– Ale… – rzekł przyrodnik – to jakieś czary! Jak to się stało?

– Kiedy zasiejesz japoński bambus – wyjaśnił staruszek, ucieszony z ponownej wizyty – długo nie widzisz efektów. Nasiona zaczynają kiełkować dopiero po siedmiu latach. Dlatego też jeśli ktoś się na nich nie zna, może pomyśleć, że kupił martwe nasiona. A jednak… po siedmiu latach bambus wyłania się z ziemi i po zaledwie sześciu tygodniach wyrasta na wysokość co najmniej trzydziestu metrów.

– Czyli rośnie w zaledwie sześć tygodni? – spytał podróżnik.

– Ależ nie! Przez siedem lat bambus w ukryciu zapuszcza pod ziemią korzenie, dzięki którym później może się utrzymać. I dopiero wtedy, gdy jest gotowy, rośnie tak wysoko, jak widzisz.

**Àlex Rovira, Francesc Miralles, *Opowieści dla dzieci, które chcą uwierzyć w siebie*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2020, s. 70**



## PUENTA – MENTORING
## Nie zawsze widać efekty od razu.

**Każdy z nas czyni wysiłki, by osiągnąć to, na czym mu zależy. Czasem wysiłek jest nieznaczny i od razu pojawia się efekt, a czasem na efekt trzeba poczekać kilka miesięcy lub nawet lat. To nie oznacza, że nic nie robimy. Niekiedy po prostu nie widać wysiłku, który wkładamy. Na przykład nauka nowego języka nie przynosi natychmiastowych rezultatów. Uczymy się długo i systematycznie i dopiero po roku, może dwóch latach widać efekt naszej pracy: nadarza się okazja i zaczynamy rozmawiać w danym języku. Z jazdą na rowerze jest inaczej: wystarczy kilka godzin i już utrzymujemy równowagę, poruszamy się do przodu. Efekt widać niemal od razu. A jak to wygląda w pracy zawodowej? Pracujemy codziennie przez osiem godzin, ale nie otrzymujemy wynagrodzenia po każdej godzinie. Dopiero na koniec miesiąca widzimy efekt w postaci wypłaty. Tak to już jest, że owoce pojawiają się po różnym czasie, w zależności od naszego celu. Żeby utrzymać się w ryzach realizacji danego przedsięwzięcia, potrzeba wytrwałości i cierpliwości. To dwie bardzo ważne cechy, o których należy pamiętać i które należy trenować.**

**Badacze z londyńskiego University College – Gary Keller i Jay Papasan – w książce *Jedna rzecz*[9] opisują, jak długo trzeba utrzymywać dyscyplinę, by nowy wzorzec stał się nawykiem. W 2009 roku postawili sobie pytanie: ile trwa wyrobienie nawyku? Chcieli określić, kiedy nowe działanie przychodzi niejako automatycznie, odruchowo. Ów punkt automatyzacji został zdefiniowany jako czas potrzebny na to, by uczestnicy badania osiągnęli poziom wytrenowania**

**a mamy już 30, 40, 50 i więcej lat. W podeszłym wieku nie jesteśmy w stanie wykonywać wielu czynności i efektywnie działać. Bardzo łatwo więc stracić niezwykłą szansę, jaką daje nam cenne ludzkie życie, marnując czas na jałowe działania.**

**Zastanów się, co jest dla Ciebie najważniejsze, co jest Twoimi dużymi kamieniami. Najpierw zajmij się właśnie nimi – reszta jakoś się zmieści.**



# 50.

# Chcę tu być

Kiedyś do więzienia Casuarina w Perth zamiast mnie poszedł jeden z moich kolegów mnichów. Więźniowie go polubili i poprosili, by dłużej został i poopowiadał im, jak to jest być mnichem. Zaproponowali czekoladę i herbatę. A trzeba wiedzieć, że jeśli mnichowi proponuje się herbatę i czekoladę, to może on zostać na zawsze.

Więźniowie zapytali:
– No powiedz, co wy robicie tam w klasztorze?

Opowiedział im więc jeden dzień z życia mnicha. Wyjaśnił, że wstaje o czwartej. Rozmówcy zaniemówili i zapytali:
– Co? Jak to możliwe? O czwartej? Nawet więźniowie nie muszą wstawać tak wcześnie.

Mnich sprostował, że jest to dobrowolne i że zawsze można wstać wcześniej.

– A następnie co robicie?

– Następnie medytujemy – odpowiedział mnich.

Na co oni się zdziwili:
– To nie możecie obejrzeć sobie filmu w telewizji?

– Ale my nie mamy telewizora.

– Jak to możliwe? My mamy telewizory w celach i możemy oglądać różne filmy. A co macie na śniadanie?

– Jeden kubek płatków. I to wszystko.

– Tylko jeden kubek?! Wiesz, w więzieniu mamy płatki, naleśniki, bekon, jajka… Możesz wybrać, co chcesz. A co robicie potem?

– No, pracujemy. Mamy takie ciężkie prace budowlane. Na przykład ja ciąłem kiedyś wielkie cegły na szlifierce albo pracowałem przy betonie.

Więźniowie byli bardzo zaskoczeni, bo w więzieniu nie trzeba pracować.
– A macie lunch?

– Tak, mamy lunch, ale w zasadzie to jest spaghetti z budyniem, bo wszystko jest tam wymieszane, wszystko w jednym. Albo lody kładzione są na spaghetti.

– A w więzieniu wszystko jest jak trzeba. Spaghetti w jednej komorze, surówka w drugiej, deser w trzeciej, wszystko na swoim miejscu. No dobrze, a powiedz, co robicie popołudniami?

– No, popołudniami medytujemy.



– To nie możecie posłuchać muzyki, pograć w piłkę lub coś innego?

– Nie, w klasztorze nie można grać w piłkę. Po prostu trzeba medytować przez całe popołudnie.

– To co możecie zrobić, żeby jakoś przeboleć do kolacji?

– Do kolacji? Nie mamy kolacji.

– Jak to nie macie kolacji? Nawet w więzieniu dają coś do jedzenia w godzinach wieczornych.

– Nie. Mamy tylko śniadanie i lunch.

– A co robicie w godzinach wieczornych? Możecie grać w karty czy coś innego na zabicie czasu? Tylko nie mów, że medytujecie?

– Tak, wieczorem medytujemy.

– To co robicie, kiedy kładziecie się do łóżka?

– Do łóżka? Nie mamy tam łóżek.

– Jak to nie macie łóżek?

– Śpimy na podłodze.

– Nie! To skandal. My w więzieniu dostajemy łóżko z materacem.

– Rozumiem, ale my nie mamy łóżek, ja śpię na podłodze.

Więźniowie byli bardzo zaskoczeni, aż jeden z nich powiedział:
– Strasznie jest w tym waszym klasztorze, dlaczego nie przyjdziesz tutaj i nie pomieszkasz z nami? Tu jest o wiele wygodniej.

– Faktycznie, w jakimkolwiek więzieniu w zachodniej Australii jest o wiele wygodniej niż w klasztorze. Dlaczego jednak ludzie próbują uciec z więzienia, a do klasztoru starają się dostać, mimo że nie ma miejsc? Obecnie mamy listę oczekujących.

– To daje do myślenia. Jaka więc jest różnica między klasztorem a więzieniem?

– Rzeczywiście wygodniejsze jest więzienie, ale ludzie nie chcą tu być. „Nie chcę tu być" to jedyna różnica. A klasztor? Choć warunki są surowsze, ludzie chcą tu być i nie ma znaczenia, czy jest wygodnie. „Ludzie chcą tu być" jest jedyną różnicą. W życiu istnieje wiele więzień, które sami sobie tworzymy. Każde miejsce, gdzie nie chcesz być, jest twoim więzieniem. Jeśli jest jakieś miejsce, gdzie nie chcesz być, to znaczy, że jest to twoje więzienie.

**Na podstawie: Ajahn Brahm, *Trzymaj mniej*, Fundacja Theravāda, Warszawa 2020**



## PUENTA – MENTORING
## Nie rób więzienia ze swojego życia!

**Jeśli myślisz teraz, że to, co piszę, nie ma sensu, i nie masz ochoty dalej czytać, to znaczy, że nie chcesz tu być – że jesteś w więzieniu. Jeśli Twoja praca nie daje Ci żadnej satysfakcji, to znaczy, że nie chcesz w niej być. Jesteś w więzieniu. Każde miejsce, gdzie nie chcesz być, jest więzieniem.**

**Ale istnieje jeden sposób, żeby nie być w więzieniu – i nie trzeba porzucać męża czy żony, nie trzeba zostawiać swojego ciała, gdy jest chore. Wystarczy zmienić nastawienie umysłu do tej chwili, do tego miejsca. Bo jeśli chcesz być tutaj, jesteś wolny. Tak długo, jak chcesz tutaj być, jesteś wolny – bo jesteś zadowolony z tego, co masz. Dzieje się tak szczególnie wtedy, kiedy medytujesz, ale także w innych sytuacjach. Jeśli chcesz tu być, czujesz spokój i wolność. Jeśli nie chcesz tu być, czujesz cierpienie i napięcie. Co istotne, nie trzeba zmieniać niczego w świecie, trzeba tylko zmienić swoją postawę. Kiedy więc utkniesz w korku, to chciej tam być – zniknie wtedy stres, poczujesz rozluźnienie i całkowitą wolność.**

**Powtórzmy: jeśli chcesz być tam, gdzie akurat jesteś, to jesteś wolny, zyskujesz spokój i rozluźnienie.**

**Na samym końcu życia nie rób też więzienia ze swojego ciała, bo i tak umrzesz. Śmierć jest nieuchronna. Jeszcze nie było nikogo, kto by nie umarł. Nawet wielcy mistrzowie odchodzą, nawet oni muszą opuścić swoje ciało.**

# Podsumowanie

Zdrowy rozsądek podpowiada nam, że łatwiej zrozumieć siebie niż drugiego człowieka. Skłonni jesteśmy myśleć, że mamy bezpośredni dostęp do własnych uczuć i myśli, a nie mamy takiego dostępu do uczuć i myśli innych ludzi. Jednakże prawdziwie głębokie zrozumienie przyczyn własnego działania, odczuwania i zmian, jakie w nas zachodzą, wymaga wyjścia poza siebie.

Metafory, opowieści, historie to nie tylko coś, co umożliwia nam spojrzenie „poza". Metafora jest równie cenna jak wzrok, słuch, dotyk, węch czy smak. Zdolność do pojmowania doświadczeń za pośrednictwem metafory jest kolejnym zmysłem, gdyż dzięki niej zyskujemy odrębny, zręczny sposób postrzegania i doświadczania rzeczywistości, jak również szukania odpowiedzi na pytania, które stawia przed nami życie.

Siła metafory polega na tym, że pewne aspekty naszego doświadczenia ulegają za jej sprawą uwypukleniu i stają się nagle spójną całością, zrozumiałą tylko dla nas samych. Pozwala każdemu z nas skupić się na wewnętrznych aspektach rozumienia, na tym, co uznajemy za znaczące i co nadaje wartość naszemu życiu. Dzięki metaforom zyskujemy subiektywny wgląd w zrozumienie świata zewnętrznego, bez czego nie można w tym świecie funkcjonować.

Metafora pomaga nam stwarzać i odkrywać nasze przyszłe działania, co z kolei zwiększa ich wpływ na nasze życie – stają się one proroctwami, które same się spełniają.



Metafora kwestionuje w sposób zasadniczy wiele tradycyjnych trybów myślenia o tym, co znaczy być człowiekiem, jak działa umysł, jaką naturę mają nasze wytwory społeczne i kulturowe czy decyzje. Kwestionuje utarty tok spraw i wzywa do tworzenia nowych, własnych, subiektywnych wniosków, sięgających daleko poza nas samych.

To potężne narzędzie – znane, od kiedy istnieje ludzkość. Możemy bezpiecznie z niego korzystać, pomagając innym spojrzeć „poza", odpowiedzieć na ważne pytania, które ciągną człowieka ku przyszłości, by stawał się wciąż i wciąż lepszą wersją siebie.

Tak jak masło jest zawarte w mleku, tak w każdym z nas tkwi potęga metafory, z której możemy skorzystać w dowolnej chwili.

Tak jak oliwa kryje się w oliwce, tak w każdym z nas jest wyjątkowy zmysł pozwalający tworzyć i opowiadać historie, którymi możemy dzielić się z innymi.

Tak jak w rudzie żelaza znajduje się żelazo, tak w każdym z nas istnieje natura życia, dzięki której możemy na swój sposób rozumieć i definiować otaczający nas świat.

Życzę Wam, żebyście korzystali z metafor przy każdej nadarzającej się okazji, kiedy mogą one pomóc drugiej osobie lepiej zrozumieć rzeczywistość. Niech dzięki temu działaniu zbierze się wielka zasługa, która stanie się źródłem ogromnego szczęścia dla nas wszystkich i dzięki której – niczym żniwo – będziemy zbierać w przyszłości ogromny pożytek.

# Przypisy

1. George Lakoff, Mark Johnson, *Metafory w naszym życiu*, Wydawnictwo Aletheia, Warszawa 2020.
2. Katarzyna Szymańska, Katarzyna Zaborska, *Wykorzystanie metafory w psychoterapii Ericksonowskie*j. W: Lidia Grzesiuk, Hubert Suszek (red.), *Psychoterapia. Szkoły i metody. Podręcznik akademicki,* Eneteia, Warszawa 2011, s. 523–538.
3. Philip Barker, *Metafory w psychoterapii*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000.
4. Jeffrey K. Zeig, W. Michael Munion, *Milton H. Erickson*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005.
5. Martin E. P. Seligman, *Optymizmu można się nauczyć*, Media Rodzina, Poznań 2010.
6. Jolande Jacobi, *Der Weg zur Individuation*, Rascher, Zürich 1965.
7. Timothy W. Gallwey, *The Inner Game of Tennis*, Random House, New York 1974.
8. Tal Ben-Shahar, *W stronę szczęścia*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2009.
9. Gary Keller, Jay Papasan, *Jedna rzecz*, Galaktyka, Łódź 2013.
10. Gampopa, *Ozdoba drogocennego wyzwolenia*, Wydawnictwo Norbu, Warszawa 2010.



# Bibliografia


- Tsultrim Allione, *Nakarmić swoje demony*, Wydawnictwo Yemaya, Warszawa 2019.
- Philip Barker, *Metafory w psychoterapii*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000.
- Ajahn Brahm, *Opowieści buddyjskie dla małych i dużych*, Studio Astropsychologii, Białystok 2012.
- Ajahn Brahm, *Opowieści buddyjskiego mnicha. Licencja na szczęście*, Studio Astropsychologii, Białystok 2016.
- Jorge Bucay, *Pozwól, że Ci opowiem…*, Wydawnictwo Replika, Dopiewo 2004.
- Wojciech Eichelberger, Pierre Forthomme, François Nail, *Quest. Twoja droga do sukcesu*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2016.
- Timothy Ferriss, *4-godzinny tydzień pracy*, MT Biznes, Warszawa 2019.
- Malcolm Gladwell, *Dawid i Goliat*, Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków 2014.
- Malcolm Gladwell, *Punkt przełomowy. O małych przyczynach wielkich zmian*, Świat Książki, Warszawa 2005.
- Benjamin Hardy, *Siła woli to mit*, Helion, Gliwice 2020.
- Lama Surja Das, *Turkusowa grzywa śnieżnego lwa. Buddyjskie opowieści z Tybetu*, Khandro, Kraków 2006.
- Michael Piquemal, *Bajki filozoficzne*, Muchomor, Warszawa 2004.
- Àlex Rovira, Francesc Miralles, *Opowieści dla dzieci, które chcą uwierzyć w siebie*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2020.

- Dżalaloddin Rumi, *Masnawi. Księga I*, Imprint Media, Warszawa 2022.
- Andrzej Saramowicz, *Mądrości Nasreddina Hodży*, Wydawnictwo Barbelo, Warszawa 2017.
- Katarzyna Szymańska, Katarzyna Zaborska, *Wykorzystanie metafory w psychoterapii Ericksonowskiej*. W: Lidia Grzesiuk, Hubert Suszek (red.), *Psychoterapia. Szkoły i metody. Podręcznik akademicki*, Eneteia, Warszawa 2011, s. 523–538.
- Jeffrey K. Zeig, W. Michael Munion, *Milton H. Erickson*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005.




# Zaproszenie do współpracy