

JAK POZNAWAĆ SIEBIE



INSPIRUJĄCY PORADNIK

JAK POZNAWAĆ SIEBIE



Kup książkę

Zespół autorski:

Andrew Moszczynski Institute LLC

Redaktor prowadzący:

Alicja Kaszyńska

Zastępca redaktora prowadzącego:

Dorota Śrutowska

Redakcja:

Ewa Ossowska, Anna Skrobiszewska

Korekta:

Dorota Śrutowska

Konsultacja merytoryczna:

dr. Zofia Migus

Projekt graficzny:

Sowa Druk

ISBN: 978-83-65873-68-2

Wszelkie prawa zastrzeżone

Copyright © Andrew Moszczynski Institute LLC 2020

Andrew Moszczynski Institute LLC

1521 Concord Pike STE 303

Wilmington, DE 19803, USA

www.andrewmoszczynski.com

Licencja na Polskę:

Andrew Moszczynski Group sp. z.o.o.

ul. Grunwaldzka 411, 80-309 Gdańsk

www.andrewmoszczynskigroup.com

Licencję wyłączną na Polskę ma Andrew Moszczynski Group sp. z.o.o.

Objęta jest nią cała działalność wydawnicza i szkoleniowa Andrew Moszczynski Institute. Bez pisemnego zezwolenia Andrew Moszczynski Group sp. z.o.o. zabrania się kopiowania i rozpowszechniania w jakiegokolwiek formie tekstów, elementów graficznych, materiałów szkoleniowych oraz autorskich pomysłów sygnowanych znakiem firmowym AMI.

REKOMENDACJE



Krystyna Czubówna

Lubię ludzi, lubię robić coś co przyniesie im pożytek. Stąd też po zapoznaniu się z wykładami PII przyjąłem propozycję uczestniczenia w powstaniu ich wersji audio. Wiem, że taki sposób przekazu jest bardzo ważny dla ludzi mających kłopoty ze wzrokiem albo będących w ciągłym niedoczasie i wykorzystującym na przyswajanie nowej wiedzy godziny spędzane w samochodzie, pociągu czy autobusie.

Muszę przyznać, że *byłam pod wrażeniem inspirującej mocy wykładów*. Zastanawiałam się, skąd się ona bierze. Doszłam do wniosku, że poza inspirującą treścią jest coś jeszcze. Wyczuwalny w stylu pisania *szacunek do odbiorców wykładów i zrozumienie dla ich różnorodnych postaw, poglądów i przekonań*. A także *obrazowość idei oraz precyzja w doborze przykładów, pytań do osobistych przemyśleń i cytatów trafiających w sedno*.



Wykłady pokazują możliwe drogi, jednak nie wpychają na siłę na żadną z nich. *Zachęcają odbiorcę do samodzielnego szukania w sobie, tego co dobre, szlachetne, wartościowe. Do podejmowania prób zmiany swego życia na lepsze jakościowo poprzez szlifowanie osobowości, czy – jak powiedzieliby twórcy – strojenie osobowości.*

Myślę, każdy z nas ma w sobie potencjał do wykorzystania. Że każdy może wieść dobre i satysfakcjonujące życie. Ja miałam szczęście, bo w moim życiu zadziałał przypadek. Przypadkiem trafiłam na rok do pracy w Komitecie Radia i Telewizji. Przypadkiem ktoś mnie tam usłyszał i wysłał na próbę mikrofonową. Dzięki temu odkryłam, że moim potencjałem jest głos, i znalazłam pracę, która mnie fascynuje do dziś. A gdyby tak się nie stało? Czy potrafiłabym świadomie szukać swojego przeznaczenia? Myślę, że bez odpowiedniego przewodnika byłoby to trudne. Dla Państwa takim przewodnikiem może być ta kolekcja wykładów. Serdecznie ją Państwu polecam.



Adam Ferency

Zbyt rzadko zastanawiamy się, jak ma wyglądać nasze życie. Każdy z nas chciałby być szczęśliwy, ale jest to najczęściej tylko jakieś mgliste wyobrażenie tego stanu. Rodzaj czekania na cud. Uświadomiłem sobie, że takie cuda zdarzają się rzadko, i właściwie tylko tym, którzy idąc za swoimi marzeniami, intuicyjnie określają życiowe cele, a potem z uporem dążą do ich realizacji. Niestety, tego typu intuicja jest dana tylko nielicznym.

Większość z nas potrzebuje wsparcia, by iść do przodu. Takim wsparciem mogą być wykłady, w których nagraniu uczestniczyłem. Nie dają one gotowych recept, zgodnie zresztą z misją wydawcy – zawartą w słowach: Nie pouczamy, inspirujemy. To mi się podoba, bo specjalistów od „jedynie słusznych dróg” mamy już zbyt wielu. Podoba mi się także przewijająca się we wszystkich wykładach zachęta do zobaczenia w sobie wartościowego człowieka, który w każdym



momencie może rozpocząć korzystne zmiany w swoim życiu, jeśli tylko naprawdę będzie tego chciał.

Zgadzam się z twórcami wykładów, że warto uwierzyć w swoje możliwości, dostrzec w sobie potencjał, na którym można zacząć budować „nowe” życie oparte na mądrym poczuciu własnej wartości. *W każdym z wykładów znalazłem przydatne narzędzia służące doskonaleniu osobowości.* Niektóre są unikatowe. Warto skorzystać choćby z tych, które pomagają określić cechy charakteru, typ inteligencji oraz mocne i słabe strony oraz pozwalają uzmysłwić sobie wartości nadrzędne, by uczynić z nich rzeczywisty drogowskaz kierujący w stronę realizacji marzeń i życiowej satysfakcji.



dr Zofia Migus

Patrząc na kolekcję wykładów przygotowaną przez Instytut i znając już ciekawą tematykę całości, zwróciłam uwagę na dwa aspekty. Przede wszystkim unikatowa forma przekazu treści. Większości z nas wyraz wykład kojarzy się ze statycznym, jednostronnym przekazem informacji. Uczeń, student, słuchacz siedział, a nauczyciel przekazywał treści dydaktyczne bardziej lub mniej interesująco. Jednak twórcy kolekcji odeszli od tego schematu. Wykłady PII zostały skonstruowane w inny sposób, dużo bardziej nowoczesny, chociaż nawiązujący do sokratejskich metod nauczania. Każdy z nich zawiera wiele pytań skierowanych do słuchacza, aby mógł już podczas czytania zatrzymać się i przemyśleć usłyszane treści. Wsparciem tego procesu są unikatowe ćwiczenia, które inspirują do formułowania własnych sądów i do tworzenia własnego punktu widzenia. To ogromna pomoc, a jednocześnie spełnienie zasady



stosowania praktycznego działania w procesie poznawczym.

Drugi aspekt to przydatność publikacji. Moją uwagę zwróciło połączenie różnych kręgów odbiorców, zwłaszcza odbiorcy indywidualnego (w różnym wieku) z biznesowym. Autorzy wykładów wychodzą bowiem z nadzwyczaj słusznego, niestety nie zawsze docenianego założenia, że *na sukces firmy w głównej mierze składa się powodzenie każdego pojedynczego człowieka, który w niej pracuje*. Niezależnie od tego, jakie stanowisko zajmuje. W związku z tym dbałość o samopoczucie pracownika i jego życiową satysfakcję powinna stać się ważnym zadaniem dla zarządów firm i gremiów kierowniczych. Wykłady, które podejmują wiele ważkich tematów z dziedziny rozwoju osobistego mogą stać się istotną pomocą w realizacji tego zadania. Tym samym mogą przyczynić się do *wzmocnienia identyfikowania się z firmą, wzrostu motywacji, kreatywności, a także tolerancji na zmieniające się środowisko pracy*. Pomoże to w osłabieniu lub nawet eliminacji tak niekorzystnych zjawisk



Kup ksi k

jak nadmierna absencja, fluktuacja kadr czy wypalenie zawodowe.

Jako filozof, nauczyciel i doradca biznesowy *polecam więc te kolekcję zarówno ludziom, pragnącym zmienić swoje życie prywatne, jak i firmom, których zamiarem jest stworzenie organizacji na miarę XXI wieku, efektywnej i satysfakcjonującej właścicieli oraz pracowników.*



Kup księzkę

Danuta Stenka

Przypomina mi się ewangeliczna przypowieść o talentach... Pan przed wyjazdem wezwał swoje sługi. Jednemu dał pięć talentów, drugiemu – dwa, trzeciemu – jeden. Dwoje z nich pracowało i pomnażało swoje talenty. Ten, który dostał jeden talent, zakopał go w ziemi, a potem go oddał. Został za to ukarany, bo nie pomnożył tego, co otrzymał.

Tak mi się wydaje, że my – myślę tutaj o wszystkich ludziach na świecie – często przeżywamy życie bez świadomości skarbu, jaki posiadamy. Bez świadomości talentów, którymi zostaliśmy obdarowani. Bez świadomości potencjału, który może nam służyć. *Ten projekt pozwala dostrzec, że tkwią w nas ogromne możliwości, i dlatego bardzo mi się podoba.* Pokazuje, że ludzie osiągający sukcesy, robiący karierę, ludzie, o których myślimy, że dostali zdecydowanie więcej od losu, są właściwie tacy sami jak my. Oni tylko uświadomili sobie, że mają możliwości, że



Kup ksi k

mają potencjał i zrobili z tego użytek. Mam nadzieję, że wykłady, które dostajemy właśnie do ręki, pomogą wielu ludziom niemającym jeszcze tej świadomości, dokonać odkrycia, że posiadają ogromny skarb – talenty, żeby zdążyli z nich zrobić użytek i nie ukrywali w głębinach swojego wnętrza do końca życia.

Dodam jeszcze, że *chciałabym, żeby te teksty towarzyszyły także moim córkom u progu dorosłego życia*. Żeby miały je przy sobie i mogły do nich zajrzeć w chwilach zwątpienia, załamania czy niepewności. Wierzę, że pomogą im odzyskać zgubioną pewność i złapać właściwy kierunek.

Ja sama podczas czytania tych tekstów, przyznam szczerze, odkurzyłam sobie dawno zapomnianą wiedzę, dodałam do niej nowe aspekty. *Wiele dzięki temu zyskałam i bardzo się z tego cieszę*.



Jerzy Stuhr

Praca nad tymi wykładami uzmysłowiła mi, jaką osobowością ja sam dysponuję i co jeszcze powinienem w sobie zmienić, bo zawsze jest coś do zmiany. W tych tekstach znalazłem też potwierdzenie, że sukcesu w znaczeniu pieniądze i sława jeszcze nie można nazwać szczęściem. Dla mnie osobiście szczęściem jest bezpieczeństwo moich bliskich, radość z pracy, przewyciężanie słabości czy chorób. Pomyślałem sobie, że właściwie to wszystko gdzieś we mnie jest. Ale nie zawsze uświadomione. Nie zawsze w postaci konkretnych myśli. Raczej jako towarzyszące mi od dawna poczucie, że sam jestem odpowiedzialny za swoje życie. W każdej sytuacji. Nawet w chorobie.

Wierzę, że każdemu ze słuchaczy, troszeczkę za moją pomocą, te wykłady również mogą podpowiedzieć, kim rzeczywiście jest i do czego powinien dążyć w swoim życiu, aby mógł uznać je za udane.

Spis treści

Jak poznawać siebie	27
Część utrwalająca	87
Słowniczek	125
Źródła i inspiracje	133

Jak poznawać siebie

Narrator

Co oznacza „poznanie siebie”?... Znajomość imienia, nazwiska, daty urodzenia, upodobań?... Intuicja podpowiada, że to zdecydowanie za mało, żeby dobrze wykorzystać swój potencjał i żyć pełnią życia. Niezbędne staje się wnikliwe wejrzenie we własne wnętrze. Uświadomienie sobie tego, co w nas jest najlepsze, a co zdecydowanie gorsze...

Jak zgłębić jedną z największych tajemnic swego życia, czyli jak poznać własną osobowość?...

Poznanie siebie to pasjonująca podróż w głąb umysłu. Co będzie odgrywało rolę przystanków w tej podróży?... Cechy osobowości! Im dokładniej je poznasz, tym bardziej się ze sobą zaprzyjaźnisz. Łatwiej Ci przyjdzie zwalczanie słabości oraz wzmacnianie mocnych stron. Zaczнеш mieć świadomość, kim i jaki jesteś... Pójdiesz drogą wyznaczoną przez poprzedników, tych opromienionych sławą lub zwyczajnie po ludzku

szczęśliwych. Wszyscy oni dostrzegli w sobie potencjał i uruchomili go w dążeniu do życiowego spełnienia... Przewyciężyli wady i złe nawyki oraz nie pozwolili, by ich możliwości pozostały niewykorzystane z powodu niskiej samooceny.

Prelegent

Każdy człowiek może być szczęśliwy i każdy może osiągnąć życiowe spełnienie. Powtarzajmy to wielokrotnie, bo uświadomienie sobie tej prawdy winno poprzedzać wszelkie działania w procesie pracy nad sobą. Każdy z nas ma nieograniczone możliwości, potencjał, który warto wykorzystać, by życie stało się satysfakcjonujące. Żeby trafnie określić, w jakich obszarach nasz potencjał jest największy, znajdziemy odpowiedź na kilka pytań: „Kim jestem?“, „Jaki jestem?“, „Do czego mam predyspozycje?“. Zobaczymy wówczas, że posiadamy wiele cech, które możemy rozwinąć. Dostrzeżemy także te, którymi nie warto się zajmować. Wiedza o sobie wzmocni nasze poczucie własnej wartości. Jeśli chcemy zbudować dom, musimy utwardzić

podłoże. Jeśli chcemy osiągnąć spełnienie, musimy poznać siebie.

Kiedy poznamy i zrozumiemy siebie w stopniu, w jakim jest to możliwe, będziemy mogli w pełni wykorzystać wszystko, co w nas drzemie, na przykład niedostrzegane do tej pory talenty. Będziemy mogli zrobić użytek z największych zalet. Nauczymy się rozumieć i kontrolować swoje reakcje. I jeszcze jedna ważna sprawa! Dzięki poznaniu siebie staniemy się bardziej obiektywni i wyrozumiali. Zmniejszą się też nasze skłonności do wyrażania pochopnych sądów o innych.

Nikt z nas nie staje się kimś nagle, w jeden dzień. Przygotowania do tego trwają przez całe nasze życie. GAIL GODWIN

Wokół widzimy ludzi, którzy spełniają się w każdej dziedzinie życia. Są świetni w pracy, mają poukładane relacje rodzinne, znajdują czas na rozwijanie zainteresowań. Co robią, że tak znakomicie im wszystko wychodzi?... Obserwując ich z zewnątrz, często mówimy:

przypadek, niezwykle farty, odziedziczony talent. Niekiedy mamy wrażenie, że życie podaje im sukces i szczęśliwe chwile na tacy. To opinia nieprawdziwa i krzywdząca... Krzywdząca nie ich, a nas samych! Powoduje, że automatycznie czujemy się zwolnieni z odpowiedzialności za własny los. Uznajemy, że nie ma sensu się starać, skoro osiągnięcie zadowolenia i radości życia zależy jedynie od zwykłego zbiegu okoliczności lub genów. Nie ma bardziej błędnego i pesymistycznego twierdzenia. Podstawą spełnionego życia jest praca nad sobą, a jej początek to poznanie tajników własnej osobowości. Przekonajmy się o tym...

Narrator

Osobowość człowieka. Czym jest?... Wystarczy rozejrzeć się w najbliższym otoczeniu, żeby dostrzec, że ludzie – mimo przynależności do tego samego rodzaju – znacznie różnią się między sobą. Różnice nie dotyczą wyłącznie wyglądu zewnętrznego i takich cech, jak tembr głosu czy sposób poruszania się, choć te najłatwiej

zauważyć. Każdy z nas zachowuje się inaczej, myśli inaczej, inaczej reaguje na te same zdarzenia. To, co jeden odbierze jako tragedię, dla drugiego będzie tylko niewielką przeszkodą do pokonania. To, co jednego rozśmieszy, dla innego będzie żenujące. To, co jeden uzna za wartę zachodu, drugi odrzuci od razu, z komentarzem: „Szkoda się wysilać!”. Takich przykładów można podać nieskończenie wiele.

Z czego wynikają te różnice?... Ich źródłem jest nasza osobowość, byt bardzo dziwny, ale niezwykle ciekawy. Większość badaczy skłania się ku stwierdzeniu, że osobowość to zbiór cech, które decydują o tym, jak myślimy, jak odczuwamy, jak traktujemy siebie i innych, jak oceniamy wszystko, z czym stykamy się w ciągu naszego życia. Jest niepowtarzalna, swoista dla każdego z nas.

Prelegent

Czy cechy osobowości mogą się zmieniać?... I tak, i nie. Niektóre są uwarunkowane genetycznie, wynikają z budowy naszego organizmu

– i te zasadniczo nie ulegają zmianom. Inne jednak pojawiają się w wyniku doświadczeń życiowych i kontaktów społecznych. Kształtują się od momentu poczęcia po śmierć. Najwięcej ich powstaje i utrwała się w dzieciństwie. Dlatego mówimy, że to ten okres decyduje o jakości dorosłego życia człowieka. Jeśli będziemy świadomi możliwości zmiany pewnych cech osobowościowych, będziemy mogli na nie wpływać, celowo wzmacniać bądź osłabiać, i w ten sposób przejmować odpowiedzialność za siebie oraz własne szczęście.

Co składa się na osobowość?... Próbuje to opisać wiele teorii. Jedną z najszerszych wśród jej składników wymienia: temperament, popędy, potrzeby, wartości, postawy, zdolności, uzdolnienia, talenty, zainteresowania, obraz samego siebie i świata oraz inteligencję w jej różnych wymiarach.

Temperament jest wrodzony i uwarunkowany fizjologicznie. Podlega pewnym przekształceniom w okresie dojrzewania i starzenia się, ale nie można go całkowicie zmienić.

To istotna informacja! Żadnej z wypracowanych cech nie zatrzymamy na dłużej, jeśli będzie z nim sprzeczna. Pierwsza koncepcja temperamentu powstała już kilkaset lat przed naszą erą. Stworzył ją grecki lekarz Hipokrates, a zaproponowaną przez niego typologię udoskonalił inny starożytny medyk – Galen. Według nich, każdy człowiek reprezentuje jeden z czterech typów charakterologicznych. Może być melancholikiem, cholerykiem, sangwinikiem lub flegmatykiem. Czym różnią się poszczególne typy osobowościowe?

Sangwinik to wieczny optymista, otwarty i przyjazny dla ludzi, towarzyski, ale i... beztroski. Oczekuje podziwu i sympatii ze strony innych. Cechuje go spontaniczność i łatwość przystosowywania się do sytuacji. Jest kreatywny i pełen entuzjazmu. Ma ogromne poczucie humoru i bardzo wiele energii. Niekiedy staje się władczy i dominujący. Bywa też zarozumiały i wyniosły.

Choleryk to także optymista, ale o gwałtownym usposobieniu. Jest bardzo energiczny, bywa

nawet nadmiernie aktywny. Wykazuje zdolności organizacyjne. Łatwo podejmuje decyzje. Potrafi ofiarnie pracować dla potrzeb grupy, dlatego wzbudza respekt i zaufanie. Nie znosi sprzeciwu. Szybko traci panowanie nad sobą. Jest drażliwy, impulsywny, wybuchowy i zmienny.

Flegmatyk to przeciwieństwo chole-ryka. Jest zrównoważony i niezwykle wy-trwały. Z trudem przyzwyczajają się do zmian. Niechętnie uzewnętrznia uczucia. Cechuje go ostrożność, powaga, wysoki stopień kontro-li i opanowania. Potrafi dokonywać obiektyw-nych ocen. Jest łagodny, pojednawczy, solidny, cierpliwy i współczujący, ale też nieufny, zdy-stansowany i chłodny.

Melancholik to życiowy pesymista. Apa-tyczny i pełen lęków. Ma trudności z podejmo-waniem decyzji. Nie wierzy ani w siebie, ani w innych. Jest powściągliwy, refleksyjny i nieto-warzyski. Unika skupisk ludzkich. Trudno zno-si krytykę. Wiele czasu poświęca na planowanie działań, ale jeśli czymś się zajmuje, robi to bar-dzo dobrze.

Narrator

Który z tych typów temperamentu najlepiej odzwierciedla Twoje przekonania o sobie?... Jesteś optymistycznym sangwinikiem, czy pesymistycznym melancholikiem?... A może masz więcej cech choleryka lub flegmatyka?... Jeśli wybór sprawia Ci trudność, zastanów się, kim na pewno nie jesteś. Może drogą eliminacji szybciej dojdiesz do ustalenia dominującego typu osobowości.

Prelegent

Zatrzymajmy się jeszcze przy innej koncepcji temperamentu. Przedstawiła ją Marlane Miller w książce *Style myślenia*. Badaczka zauważyła, że różnimy się od siebie właśnie stylem myślenia. Stosując to kryterium, wyodrębniła cztery grupy ludzi: myślicieli, znawców, konceptualistów i rozjemców. Posłuchaj uważnie, czym się różnią te rodzaje temperamentu. Zastanów się, kim Ty jesteś... Jaki styl myślenia dominuje w Twojej osobowości?

Myśliciel. Nie podejmuje decyzji od razu. Najpierw ocenia sytuację i zastanawia się, co

można zrobić, potem planuje. Gdyby któreś rozwiązanie niesło ze sobą możliwość konfliktu, będzie dążył do ugody. Nie kieruje się emocjami, bo według niego to nieracjonalne i nie może przynieść nic dobrego. W istotnych sprawach nigdy nie zmienia zdania. Doskonale radzi sobie z analizą i porządkowaniem faktów, gorzej jednak wypada w relacjach międzyludzkich.

Znawca. Szybko orientuje się w sytuacji, bez głębszej analizy wyciąga wnioski i podejmuje decyzję. Myśli w kategoriach czarne–białe. Trudno mu pójść na kompromis. Często dąży do konfrontacji, bo wierzy w swoje zwycięstwo. Przedstawiane przez niego rozwiązania są praktyczne i sensowne, ale nie zawsze uwzględniają potrzeby innych. Stąd wynikają jego kłopoty ze współpracą w grupie.

Konceptualista. Udziela odpowiedzi ogólnych bądź niejasnych. Intuicyjnie wie, jak rozwiązać problem, ma jednak trudności z przekazywaniem swoich przemyśleń innym. Nie zwraca uwagi na detale. Bywa nierozumiany, dlatego raczej stroni od towarzystwa. Cechuje

go skłonność do ryzyka i poszukiwania nowych dróg. Ten styl myślenia jest typowy dla wizjonerów i wynalazców.

Rozjemca. Szybko udziela odpowiedzi, która jest oparta głównie na emocjach. Większą uwagę niż na problemy zwraca na relacje międzyludzkie. Unika konfliktów i konfrontacji. Jest przyjacielski, rozmowny i empatyczny, a także nieprzewidywalny i spontaniczny. Często żałuje swoich wybuchów emocji. Nie potrafi być neutralny w ocenach. Kieruje się intuicją. Z łatwością snuje nowe wizje. Może wywierać inspirujący wpływ na innych.

Narrator

Czy znasz już odpowiedź na postawione wcześniej pytanie?... Kim jesteś według typologii Marlane Miller?... Bliżej Ci do myśliciela czy do znawcy?... Konceptualisty czy rozjemcy?... Niełatwo Ci się zdecydować?... Nic dziwnego. Granice między poszczególnymi typami są płynne, stąd Twoje wątpliwości. Nie zniechęcaj się jednak. Rozważ, w której charakterystyce jest

najwięcej cech odpowiadających Twojemu temperamentowi, a może wówczas przekonasz się, że i pozostałe pasują do Twojego usposobienia, tylko wcześniej ich nie dostrzegłeś...

Prelegent

Cechy osobowości to także zdolności, uzdolnienia i talenty. Pozwalają one na uzyskiwanie pomyślnych, a nawet ponadprzeciętnych rezultatów w danej dziedzinie. Człowiek jednak nie może ich nabyć. Jest nimi obdarzony. W kilku procentach to one decydują o powodzeniu podejmowanych działań. Reszta, czyli ponad 90 procent!, to kwestia cech, które możemy w sobie rozwijać. Przykładem jest wytrwałość w dążeniu do celu, wnikliwość pozwalająca znaleźć nowe rozwiązania i odwaga, dzięki której mamy siłę pokonać lęk i podążać nową drogą.

Na ludzką osobowość składają się także popędy i potrzeby. Popędy to silne, biologicznie uwarunkowane pragnienia człowieka, wymagające zaspokojenia, trudne do opanowania. Potrzeby zaś to stan braku charakteryzujący się

odczuwanym psychicznie i fizycznie napięciem domagającym się redukcji. Abraham Maslow ułożył je w hierarchię. Jego zdaniem w pierwszej kolejności człowiek zaspokaja potrzeby fizjologiczne, potem bezpieczeństwa i afiliacji, czyli przynależności, a następnie miłości, szacunku i uznania społecznego oraz samorozwoju. Przy czym pamiętajmy, że zaspokojenie potrzeb niższego rzędu nie musi być całkowite. Świadczą o tym zachowania człowieka w warunkach ekstremalnych... Na przykład mimo pragnienia i głodu potrafi się on podzielić minimalną ilością jedzenia i wody. Zaspokojenie potrzeby przynależności, czyli więzi społecznych, staje się ważniejsze od pełnej realizacji potrzeb fizjologicznych.

Kolejnym składnikiem osobowości są zainteresowania. Skąd się biorą?... Rodzą się na styku potrzeb i zdolności, a wyrażają się w podejmowaniu działań przynoszących satysfakcję i zadowolenie. Zainteresowania mogą łączyć się z pracą zawodową lub wypełniać czas wolny.

Narrator

Wymienione wyżej składniki osobowości w dużym stopniu są uwarunkowane genetycznie i niezależne od człowieka. Kolejny zaś jest wyuczalny... To postawa. W umyśle każdego z nas, świadomie bądź nie, powstaje emocjonalna reakcja na wszystko, czego doświadczamy naszymi zmysłami: co widzimy lub słyszymy, czego dotykamy, co czujemy węchem lub smakujemy. W zasadzie możemy wyróżnić trzy rodzaje postaw: akceptacji, odrzucenia i obojętną, choć co do tej trzeciej wyrażane są wątpliwości. Wielu badaczy uważa, że żadna postawa nie może być nazwana obojętną, bo jeśli czegoś nie odrzucamy, to znaczy, że się na to zgadzamy, a zgoda jest już rodzajem akceptacji. Postawa może być źródłem stereotypów i uprzedzeń, szkodliwych i krzywdzących, ale można ją świadomie zmienić. Czy widzisz w tym swoją szansę?...

Prelegent

Ważnym aspektem osobowości, który w dużym stopniu wynika z postaw, będzie obraz samego

siebie i otaczającego świata. Składa się on z uczuć, wyobrażeń oraz wiedzy o sobie i środowisku. Wszystko, co napotykamy na naszej drodze, wliczając w to nas samych, bez przerwy obserwujemy. Obserwujemy i oceniamy: czy jest zgodne z naszą wiedzą i wyobrażeniami, czy nie. Na dodatek przepuszczamy to jeszcze przez filtr emocji. Elementami obrazu własnej osoby są przekonania na temat swojego wyglądu, poczucie własnej wartości i świadomość istniejącego w nas potencjału. Na obraz świata składają się opinie dotyczące otoczenia oraz oczekiwania wobec innych ludzi i sytuacji. Obraz świata, podobnie jak samego siebie, nie jest niczym trwałym i może się zmienić, jeśli dodamy lub zmienimy któryś z elementów wpływających na nasze widzenie rzeczywistości.

Prawie nigdy nie możesz być pewny, że masz wszystkie informacje, żeby rzetelnie ocenić to, co odbierasz zmysłami. Zapach spalenizny może świadczyć o ogromnym pożarze albo... o przypalonym obiedzie. Gorzki smak – to może być trucizna albo... lekarstwo. Odpychający wygląd

wskaże na zaniedbanie albo... chorobę. Nie będziesz wiedzieć, póki nie zdobędziesz wystarczająco dużo danych na temat bodźca, który dotarł do Twojego umysłu.

Osobowość kształtuje się nie poprzez piękne słowa, lecz pracą i własnym wysiłkiem.

ALBERT EINSTEIN

Jak kształtuje się osobowość?... Jej fundamentem są czynniki biologiczne, czyli geny. Na tej bazie modeluje nas aktywność własna i, celowy bądź mimowolny wpływ otoczenia. Podstawy osobowości tworzą się w wieku przedszkolnym, jednak wiele istotnych elementów pojawia się później. Najpierw zyskujemy świadomość własnej osoby i uczymy się wyodrębnić siebie z otoczenia. Zupełnie tak, jakbyśmy mówili: „O, jestem!”. To widać u dwulatków, które z radością rozpoznają się w lustrze lub na fotografii. Początkowo ta wiedza jest powierzchowna i ogranicza się do rozpoznawania własnej sylwetki – „Tak wyglądam!”, posiadanych rzeczy

– „To moje!”, i umiejętności – „To potrafię!”. Jednak małe dziecko nie łączy tych odkryć ze sobą. Nie tworzą one w jego umyśle jednolitej struktury. Istnieją osobno. Dopiero w pierwszej fazie wieku szkolnego powstaje system osobowości wielowymiarowy i spójny. Jego ważnym elementem staje się samoocena. Jeśli jest wysoka, towarzyszy jej przekonanie o sensie uznawanych wartości i zasad, koncentrowanie się na tu i teraz, wiara we własny potencjał, poczucie równości, radość życia i zainteresowanie potrzebami innych ludzi. To wszystko najłatwiej ukształtować w dzieciństwie. Bardzo często jednak rodzice popełniają wiele błędów w wychowywaniu własnych dzieci. Niektórzy zbyt wysoko stawiają poprzeczkę, budują atmosferę wiecznego współzawodnictwa. Raczej karzą niż nagradzają, są zbyt surowi i nie pozwalają na żadne dyskusje, co prowadzi do zaniżonej samooceny. Inni zaś powielają źle rozumiane idee wychowania bezstresowego: nie stawiają granic, nadmiernie pobłażają i rozpieszczają, czego efektem jest samoocena nierzeczywista, zbyt

wysoka. Konsekwencje obu krańcowych postaw są dla dziecka bolesne. Trudno mu później znaleźć miejsce w społeczeństwie, co kończy się frustracją.

W rozwoju osobowości wyróżniamy kilka momentów przełomowych. Często mają one charakter kryzysów. Dotychczasowe badania wskazują, że każdy z nas przeżywa w ciągu życia osiem takich przełomów. Który jest najbardziej spektakularny?... Na pewno okres dojrzewania. Nieuniknione są wtedy konflikty z otoczeniem, pojawia się wiele dylematów natury filozoficznej i egzystencjalnej. Młodzi ludzie zadają pytania: „Kim jestem naprawdę?”, „Co stanowi sens życia?”, „Dokąd zmierzam?”. Dochodzą do tego problemy związane z płciowością. Nastolatki odrzucają świat dorosłych. Rodzice i nauczyciele tracą pozycję autorytetów. Co pojawia się w ich miejsce?... Nowe wzorce. Mogą być zgubne – często młodzi szukają ich w środowiskach nieaprobowanych przez rodziców. Wszystko to razem stanowi tygiel, w którym mieszają się sprawy ważne i nieważne.

Chwilowe trudności zostają podniesione do rangi najistotniejszych kwestii życiowych, a ważne problemy są spychane na dalszy plan. Z tego chaosu wyłonią się po kilku latach zręby dojrzałej osobowości.

Dojrzewanie kończy się w wieku około 25 lat. Proces rozwoju wewnętrznego toczy się jednak do końca życia. Osobowość to struktura dynamiczna. Przeobraża się pod wpływem nowych doświadczeń, a tych przecież nie brakuje. Codziennie dzieje się coś nowego, spotykamy nowych ludzi, przytrafiają się nam nowe sytuacje, podejmujemy nowe wyzwania. Z biegiem lat wiele spraw traci na znaczeniu, inne zaś znaczenie zyskują. Tak jest na przykład z płciowością człowieka, pragnieniem posiadania dzieci, chęcią zrobienia kariery czy koniecznością zmierzenia się z syndromem „pustego gniazda”.

Trudnym momentem w życiu jest zakończenie kariery zawodowej i związane z tym poczucie odrzucenia. Rozejrzyj się! Może masz w rodzinie starszą osobę, która straciła pracę lub przeszła na

emeryturę?... Pomóż jej znaleźć nową formę aktywności, to najlepszy sposób na poczucie osamotnienia. Być może zainteresuje ją osiedlowe koło szachowe, fotografia lub gimnastyka, jakiś rodzaj pracy albo wolontariat. Wskaż kierunki. Jeśli potrafisz zainteresować starszego człowieka propozycją wyjścia z domu, wybór zajęcia nie będzie już dla niego taki trudny. Ważne, by dawało mu satysfakcję i poczucie przynależności do społeczeństwa mimo zmienionej sytuacji życiowej.

Narrator

Momenty przełomowe, które przechodzimy w cyklu życia, to chwile trudne, a często kryzysowe. Równocześnie niezwykle ważne. Wzbogacają nasze doświadczenia i kształtują postawę wobec życia. Czy wyobrażasz sobie, kim byłbyś dzisiaj, gdybyś nie przeżył żadnej sytuacji kłopotliwej, wymagającej wyrzeczeń, determinacji lub odwagi?... To dzięki takim zdarzeniom stajemy się coraz dojrzałsi. Postawę, o której mówiliśmy, formuje wychowanie i środowisko, w którym

przebywamy. Wpływ na naszą osobowość ma także inteligencja. Zwróć uwagę: inteligencja, a nie poziom IQ! Kiedyś uważano te pojęcia za jednoznaczne, jednak współcześni badacze odchodzą od tej koncepcji i skłaniają się ku twierdzeniu, że jest wiele różnych typów inteligencji.

Prelegent

Współczesny amerykański psycholog Howard Gardner uważa, że inteligencja jest unikatową kombinacją ośmiu zdolności. Określają one indywidualny profil każdego człowieka. Wyróżniamy więc inteligencję lingwistyczną, czyli językową; logiczno-matematyczną; muzyczną; wizualno-przestrzenną; kinestetyczną, inaczej motoryczną; interpersonalną; intrapersonalną, czyli intuicyjną; oraz naturalistyczną, zwaną też przyrodniczą.

Ci, którzy odkryli, jakim rodzajem inteligencji dysponują, i które kompetencje mają najbardziej rozwinięte, a potem na nich oparli swoje życie zawodowe, osiągnęli znacznie więcej niż inni. Przykład?... Większość z nas słyszała o serii

książek, których bohaterem jest Harry Potter. Ich autorka Joanne Kathleen Rowling, tworząc barwny świat swoich powieści, wykazała się wysokim poziomem inteligencji językowej, logicznej i przestrzennej. Konsekwencja w rozwijaniu naturalnych talentów sprawiła, że nikomu nieznaną sekretarką i nauczycielką angielskiego stała się najpoczytniejszą autorką świata, a seria książek o młodym czarodzieju sprzedała się w ponad 400 milionach egzemplarzy. Jak do tego doszło?...

Aby żyć w zgodzie z innymi, człowiek musi najpierw pogodzić się z samym sobą. JAN
TWARDOWSKI

Rowling od dziecka chciała zostać pisarką. Talent do snucia opowieści odkryła w sobie już jako sześciolatnia dziewczynka. Chciała studiować w Oksfordzie, ale nie zdała egzaminów wstępnych. Ukończyła więc romanistykę w Exeter. Po studiach pracowała między innymi w Amnesty International. Pomysł na opowieść

o szczupłym, czarnowłosym chłopcu, który nie wie, że jest czarodziejem, zrodził się w jej głowie jeszcze w 1990 roku, w opóźnionym o cztery godziny pociągu relacji Manchester–Londyn, ale pierwsze trzy rozdziały książki powstały dopiero trzy lata później. Powody?... Śmierć matki w wieku zaledwie 45 lat oraz wyjazd do Portugalii i nieudane małżeństwo, które rozpadło się po 13 miesiącach. Efektem traumatycznych przeżyć była głęboka depresja. Kiedy przyszła pisarka z maleńką córeczką wróciła do Anglii, znalazła się w niewesołej sytuacji. Brak pracy, dziecko na utrzymaniu. Mimo to odkryła w sobie siłę, by na nowo ułożyć sobie życie, a przede wszystkim, by dokończyć książkę. Trudne doświadczenia stały się dla niej źródłem inspiracji i znalazły odbicie w postaciach i fabule pierwszego tomu Harry’ego Pottera. Wykorzystywała na pisanie każdą chwilę. Przewyciężyła pojawiające się trudności, wejrzała w głąb siebie i odkryła, w czym jest naprawdę dobra. Potwierdził się wysoki poziom jej inteligencji językowej, logicznej i przestrzennej.

Jak poznawać siebie?

Jedni ludzie osiągają w życiu sukces, a inni nie. Z pewnością nie jest to tylko kwestia szczęścia. Nie jest to też wynik samej ciężkiej pracy. Dużą rolę odgrywa umiejętność właściwego wykorzystania swoich predyspozycji, talentów i zainteresowań. Aby tę umiejętność osiąść, najpierw należy dobrze poznać samego siebie.

Czy wiesz, kim jesteś i jaki jesteś? Czy znasz swoje silne i słabe strony? Czy wiesz, jaki rodzaj inteligencji jest u Ciebie najlepiej rozwinięty? Czy masz świadomość, w jakim stopniu Twoje postępowanie zależy od dobrych i złych nawyków?

Ten wykład opisuje metody przydatne w diagnozowaniu własnej osobowości. To istotne ogniwo w łańcuchu czynności zmierzających do budzenia drzemiącego w każdym z nas potencjału.

Wersja audio czytana przez Krystynę Czubównę oraz Adama Ferencego dostępna na stronie www.audioteka.com