

**KONCEPCJA**  
**ALTER**  
**EGO**



**W POSZUKIWANIU**  
**PRAWDZIWEGO „JA”**

**TODD HERMAN**

Tytuł oryginału: The Alter Ego Effect: The Power of Secret Identities to Transform Your Life

Tłumaczenie: Wojciech Białaś

ISBN: 978-83-283-6027-3

Copyright © 2019 by Todd Herman.  
All rights reserved.

Published by arrangement with HarperBusiness, an imprint of HarperCollins Publishers.  
All rights reserved.

Polish edition copyright © 2020 by Helion SA  
All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

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

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/koaleg>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzje.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

<b>Przedmowa</b>	<b>Zanim zaczniesz: kilka słów od autora</b>	<b>7</b>
<b>Rozdział 1.</b>	<b>Jak wygląda „przemiana w budce telefonicznej” w Twoim przypadku?</b>	<b>11</b>
<b>Rozdział 2.</b>	<b>Źródło różnych Alter Ego</b>	<b>29</b>
<b>Rozdział 3.</b>	<b>Moc Efektu Alter Ego</b>	<b>47</b>
<b>Rozdział 4.</b>	<b>Twoja Zwyczajna Rzeczywistość</b>	<b>79</b>
<b>Rozdział 5.</b>	<b>W poszukiwaniu Chwil Próby</b>	<b>97</b>
<b>Rozdział 6.</b>	<b>Skryte siły Wroga</b>	<b>113</b>
<b>Rozdział 7.</b>	<b>Wyciągnąć Wroga z cienia</b>	<b>139</b>
<b>Rozdział 8.</b>	<b>Siła Twojej historii</b>	<b>149</b>
<b>Rozdział 9.</b>	<b>Wybierz swoją Nadzwyczajną Rzeczywistość</b>	<b>163</b>
<b>Rozdział 10.</b>	<b>Moc misji</b>	<b>185</b>
<b>Rozdział 11.</b>	<b>Określ swoje Superzdolności i wymyśl sobie imię</b>	<b>205</b>
<b>Rozdział 12.</b>	<b>Tchnij życie w swoje Alter Ego</b>	<b>235</b>
<b>Rozdział 13.</b>	<b>Geneza Heroicznego Ja</b>	<b>253</b>

<b>Rozdział 14.</b>	<b>Aktywacja Alter Ego za pomocą Totemu lub Artefaktu</b>	<b>275</b>
<b>Rozdział 15.</b>	<b>Testy, próby i Strzał z Piąchy</b>	<b>311</b>
<b>Rozdział 16.</b>	<b>Sposoby myślenia, misje, sprawdziany i przygody</b>	<b>327</b>
<b>Przypisy</b>		<b>347</b>
<b>Podziękowania</b>		<b>353</b>
<b>O autorze</b>		<b>357</b>

## ROZDZIAŁ 3.

# MOC EFEKTU ALTER EGO

Ian to bystry marketingowiec i założyciel wartego wiele milionów dolarów przedsiębiorstwa handlu elektronicznego. W swoim wcześniejszym życiu był znaczącym tenisistą. — Nie mówię tu o kilku wygranych meczach za czasów nauki w liceum; w trakcie studiów zwyciężyłem w mistrzostwach kraju — pochwalił mi się.

Ian to wściekle ambitny facet, który nauczył się trzymać rękietę już w trzecim roku życia i miał fizyczne warunki, żeby wysoko mierzyć.

Niestety, okazało się, że to wystarczyło tylko do pewnego momentu. — Zapytaj dowolną osobę, która ze mną grała, a każdy powie ci to samo: byłem klasycznym zmarnowanym talentem. Miałem fizyczne predyspozycje, ale nie potrafiłem ogarnąć się pod względem mentalnym i emocjonalnym. Na korcie wyłaźił ze mnie psychopata, w razie porażki łamałem rakiety i waliłem pięściami w ściany.

Co powodowało, że Ian szalał z wściekłości i frustracji? Chodziło przecież tylko o mecz tenisa, prawda? Tyle że dla Iana nie był to *tylko* mecz, a kiedy ponosił porażkę, nie była to *tylko* przegrana.

— W moim własnym przekonaniu nie przegrywałem meczu, tylko zawodziłem jako człowiek, bo tenis stanowił rdzeń mojej tożsamości.

OK, zatrzymajmy się na chwilę i powtórzmy sobie jeszcze raz te ostatnie słowa: *Zawodziłem jako człowiek, bo tenis stanowił rdzeń mojej tożsamości.*

Czy to do Ciebie przemawia? Jeżeli jesteś ambitny, to najprawdopodobniej tak. Prorocze stwierdzenie Iana wyraża sedno Efektu Alter Ego i modelu, który chcę Ci teraz przybliżyć. Metoda ta znalazła uznanie tysięcy osób i dała im siłę do przeprowadzenia decydujących zmian, ponieważ:

1. Ma sens i nie trzeba Cię już o tym przekonywać.
2. Pozwala Ci dostrzec, że jesteś wielowymiarową osobą, która ma wiele ról do odegrania i może decydować, którą stronę swojej tożsamości dopuści do głosu w danym momencie. Więc nie musisz odgrywać Clarka Kenta, kiedy potrzebujesz Supermana.
3. Zapewnia fundamentalne wyjaśnienie zagadki, dlaczego utalentowani ludzie funkcjonują poniżej swoich możliwości. Nawet sobie z tego nie zdając sprawy, pozwalają, by to, jaką personę zaprezentują podczas gry i w chwilach próby, rozstrzygało się całkowicie poza ich kontrolą.

Co mam na myśli, kiedy mówię „jaką personę zaprezentują podczas gry”? Pozwól, że Ci to wyjaśnię.

## JAK STAJESZ SIĘ SOBĄ

Zanim zacznę Ci tłumaczyć kolejne stadia konstrukcji Alter Ego albo Sekretnej Tożsamości, chcę Ci pokazać, dlaczego ta technika jest tak efektywna i czemu tak łatwo zbłądzić na manowce, przybrawszy personę, która nie ma szans na sukces. Na kilku dalszych stronach będziemy się zajmować tworzeniem modelu wyjaśniającego, w jaki sposób stajesz się tym, kim jesteś. Pozostała część książki tłumaczy, jak wykorzystać tę wiedzę, by nauczyć się brać życie za rogi z większą wiarą we własne siły, odważniej i z większym przekonaniem.

Na początek musisz zrozumieć, że masz coś, co nazywam Rdzeniem Ja.

Rdzeń Ja to przestrzeń nieograniczonych perspektyw. To najgłębiej ukryty trzon osobowości, kryjący w sobie kreatywny potencjał, który czeka, aż wyzwoli go siła intencjonalnego działania. Ludzie mają niezwykłą zdolność posługiwania się wyobraźnią, tworzenia i decydowania, co daje Ci szansę na dokonanie błyskawicznej zmiany. Rdzeń Ja to miejsce, gdzie rezydują twoje najgłębsze pragnienia, aspiracje i marzenia. Jeśli kiedykolwiek zdarzyło Ci się unikać przyznania przed samym sobą, czego naprawdę chcesz, to pewnie był to sygnał płynący z Rdzenia Twojego Ja. To on stoi za tymi wewnętrznymi impulsami, które skłaniają Cię do działania i popychają ku temu, co budzi Twoje podekscytowanie albo sprawia, że „się do czegoś zapalasz”.

Rdzeń Ja stanowi też źródło „wrodzonej motywacji”. Jeżeli zdarzyło Ci się kiedykolwiek szukać odpowiedzi na pytanie, dlaczego coś robisz albo dlaczego coś Cię obchodzi, ale nie

umiałeś znaleźć odpowiednich słów, to pewnie napędzała Cię wrodzona motywacja. To nieuchwytna siła, coś, czego nie można dotknąć, potrzymać albo w jakiś inny sposób pokazać. Ludzie mają szereg wrodzonych źródeł motywacji, które mogą ich kierować ku bardziej sensownym działaniom, jeśli tylko zdecydują się do nich sięgnąć.

Mówię o takich impulsach, jak:

- rozwój, pragnienie nieustannego samodoskonalenia,
- ciekawość, pragnienie odkrywania nowych rzeczy,
- biegłość, pragnienie opanowania jakiejś umiejętności i osiągnięcia w niej mistrzostwa,
- przygoda, pragnienie wyzwań i eksplorowania świata oraz własnych możliwości,
- satysfakcja, pragnienie uzyskania zadowalających efektów swoich działań i dążenie do tego, by zatracić się w danym momencie,
- autonomia, pragnienie niezależności i poczucie, że możemy kierować swoim losem,
- miłość, pragnienie, by mieć kogoś lub coś, na kim lub na czym niezwykle nam zależy.

Te wrodzone źródła motywacji są wspólne dla wszystkich ludzi, w ten albo inny sposób. Stanowią nieodłączną część ludzkiej natury. Odgrywają też niezwykle istotną rolę w kreowaniu poczucia, że nasze życie ma sens.

Problem powstaje wtedy, kiedy zacierają nam się granice pomiędzy wszystkimi siłami wpływającymi na nasze myślenie, emocje i zachowania a tym, kim jesteśmy naprawdę. Jeżeli kiedy-



kolwiek zdarzyło Ci się próbować znaleźć odpowiedź na zagadkę, w jaki sposób stałeś się tym, kim jesteś, to wiesz, że można się wtedy poczuć, jakby człowiek wpadł w pajęczynę. Im bardziej się starasz, tym głębiej grzęzniesz w lepkiej sieci i nie możesz się wydostać. Nie potrafisz wyjaśnić, dlaczego w obliczu ważnej decyzji robisz się niezdecydowany. Nie umiesz zrozumieć, dlaczego w obecności pewnych osób zamykasz się w sobie i ogarnia Cię podenerwowanie albo zaczynasz wątpić w swoje pomysły.

Nie pojmujesz, dlaczego nie potrafisz ani na moment zamilknąć podczas rozmowy handlowej, co odstrasza potencjalnych nabywców. Albo dlaczego ciągle tylko rozmyślasz o założeniu własnego biznesu, ale nigdy nic nie robisz, żeby urzeczywistnić to marzenie.

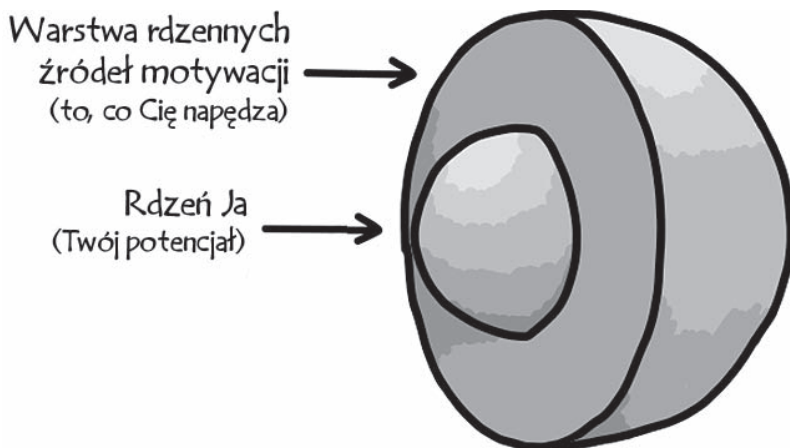
To bardzo ważne, żeby zrozumieć, że samo jądro naszej tożsamości to gejzer kreatywnych możliwości, jakkolwiek mogą się one objawiać w Twoim przypadku. Być może zastanawiałeś się, co sprawia, że jesteś taki, a nie inny, albo zdarzało Ci się powtarzać: „...ale to tylko ja. Taki już jestem”.

Może jednak nie.

To, kim jesteśmy, a szczególnie to, w jaką personę wcielamy się na różnych polach gry, oraz to, jak nam idzie taka rozgrywka, zależy zarówno od zewnętrznych, jak i od wewnętrznych czynników.

Dzielię te wpływy na cztery warstwy otaczające Rdzeń Ja każdego z nas. (Jeżeli chcesz zobaczyć kompletną mapę Modelu Pola Gry, zajrzyj na stronę [www.AlterEgoEffect.com/resources](http://www.AlterEgoEffect.com/resources)).

## Warstwa nr 1: Twoje rdzenne źródła motywacji (to, co napędza Cię do działania w skali szerszej niż wyłącznie Twoje Ja)

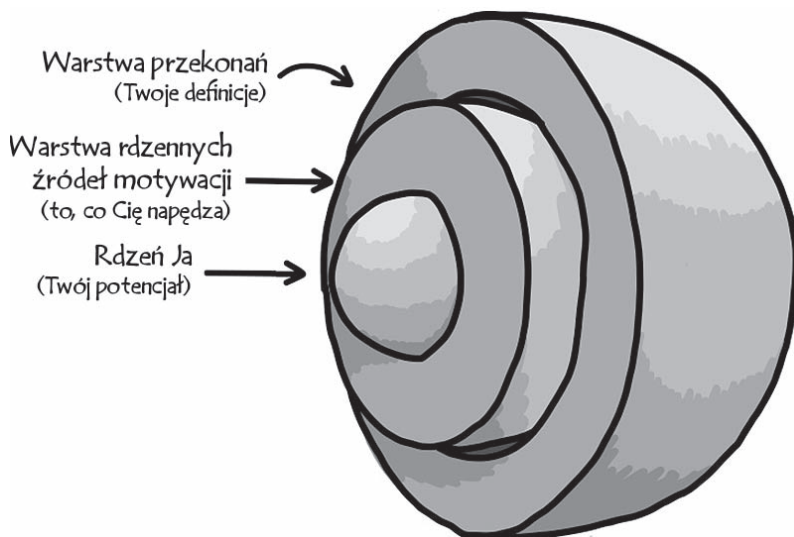


Rysunek 3.1

To właśnie ten obszar obejmuje wszystkie te rzeczy, na których bardzo Ci zależy, które są Ci niezwykle bliskie i z którymi głęboko się identyfikujesz. Dzięki tej warstwie zyskujesz poczucie celu, a jej elementy często tworzą tę część tożsamości, która w poczuciu wielu osób określa, kim są. Twój głębszy cel może być związany z rodziną, społecznością, narodem, religią, rasą, płcią, z konkretnymi grupami, ideami albo sprawami. Jak się jednak przekonasz, te rdzenne źródła motywacji mogą również zwodzić Cię na manowce, co może mieć także miejsce w przypadku oddziaływań płynących z każdej innej warstwy.

## Warstwa nr 2: Sfera przekonań (to, jak definiujesz samego siebie i otaczającą Cię rzeczywistość)

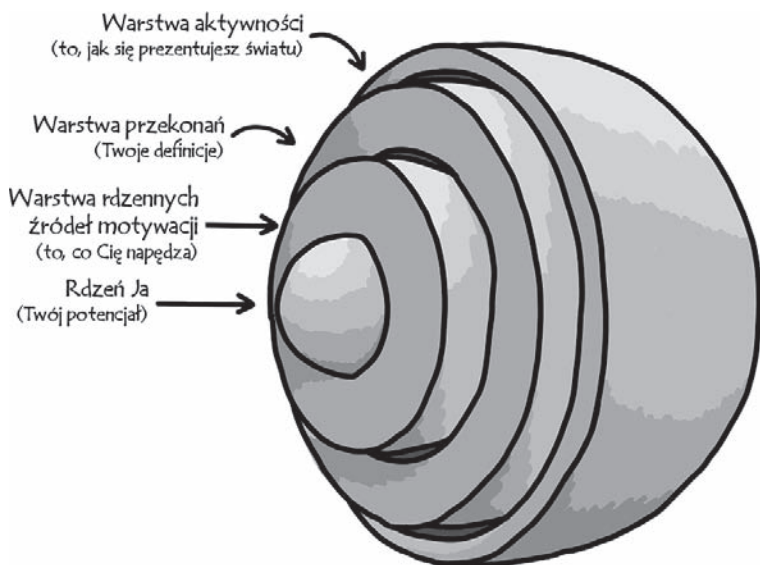
Ta warstwa obejmuje Twoje postawy, przekonania, wartości, percepcje, doświadczenia i oczekiwania odnoszące się do tego, jak postrzegasz samego siebie i otaczający Cię świat (rysunek 3.2).



Rysunek 3.2

## Warstwa nr 3: Warstwa aktywności (jak się prezentujesz światu)

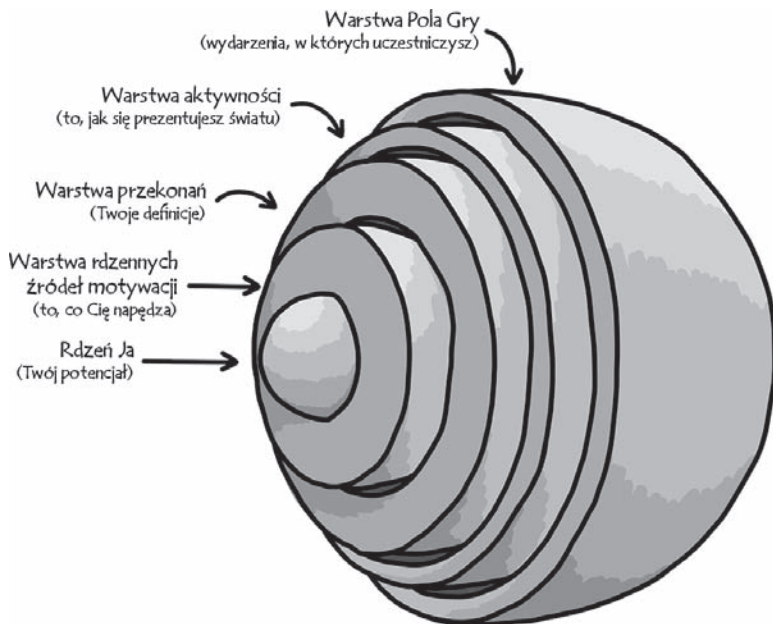
Ta warstwa obejmuje umiejętności, kompetencje oraz wiedzę, którą gromadzimy na przestrzeni swojego życia. W jej zakres wchodzi także zachowania, działania i reakcje, jakie przejawiamy na Polu Gry i w Chwilach Próby (rysunek 3.3).



Rysunek 3.3

### Warstwa nr 4: Pole Gry (wydarzenia, w których uczestniczysz)

To strefa kontekstu. W przypadku tej warstwy podlegamy oddziaływaniom fizycznego środowiska, okoliczności, ograniczeń, ludzi (oraz ich oczekiwań), miejsc i rzeczy, z którymi wchodzimy w interakcję (rysunek 3.4).



Rysunek 3.4

Wszystkie te warstwy kształtują to, co myślimy, czujemy i jak postrzegamy samych siebie w relacji do różnych obszarów swojego życia, czyli tego, co będziemy nazywać Polem Gry. Każda z nich kumuluje się wraz z upływem czasu. Często bywa tak, że nie zdajemy sobie sprawy z jakiegoś zachowania, a to dlatego, że czynniki wpływu znajdują się w danym przypadku poza naszą świadomością. Przyjrzymy się tym warstwom dokładniej i zobaczymy, jak można je wykorzystać, by zmienić osiągnane przez siebie rezultaty za pomocą Alter Ego.

Być może uważasz się za miłego, życzliwego człowieka (to wspaniałe cechy). Jednak nie da się wykluczyć, że na Polu Gry związanym z wykonywaną przez Ciebie pracą inni będą skłonni wykorzystywać tę życzliwość — zrzucąc na Ciebie więcej zadań,

niż wynikałoby ze sprawiedliwego podziału, albo narzucać Ci w negocjacjach nieuczciwe warunki. Chcę Cię więc prosić, żebyś bardziej przemyślnie podchodził do tego, jaką personę powinienś dopuszczać do głosu na tym Polu Gry. I nie chcę Cię tu bynajmniej namawiać, żebyś zaprzeczał samemu sobie. Chodzi o to, żebyś odnalazł u siebie te cechy, które pomogą Ci odnieść sukces, i zogniskował je za pomocą Alter Ego.

## OD KOŚCIELNEGO CHÓRU DO ZAPEŁNIONYCH PO BRZEGI STADIONÓW

Mieszkańcy dzielnicy Black Bottom we wschodniej części Detroit wyglądali niedziel z wielkim utęsknieniem. Budzili się, zakładali swoje najlepsze ubrania i ruszali do metodystycznego kościoła pod wezwaniem św. Jana, aby „posłuchać anielskiego śpiewu”. W miejscowym chórze nigdy nie brakowało fantastycznych wokalistów i wokalistek, ale jedna z chórzystek wybijiała się ponad pozostałych wykonawców.

Jada pochodziła z religijnej rodziny, w której kochało się gospel. Jej dom tętnił muzyką, a ona sama i jej siostry wyśpiewwały na zawołanie każdą melodię, o jaką je poproszono. Ludzie ze wschodniego Detroit uwielbiali, kiedy w niedziele dzieliła się z nimi swoim darem podczas nabożeństwa. Jej ojciec dostrzegł niezwykle głos swojej córki i zaczął zabierać ją oraz jej najlepszą przyjaciółkę Alicię na lokalne konkursy talentów. Po jakimś czasie początkowy duet rozrósł się do sześciu dziew-

czyn tworzących zespół, który dzięki swoim występom rapowym i tanecznym zaczął zaliczać kolejne zwycięstwa.

Wraz z upływem lat ta śpiewająca gospel dziewczyna z religijnej rodziny zaczęła zyskiwać coraz większą rozpoznawalność w skali całego kraju, ale właśnie wtedy pojawił się pewien problem. Okazało się, że Jada ma trudności z wykonywaniem na scenie bardziej „sugestywnych” kawałków i układów choreograficznych. Ale uwielbiała kreatywną ekspresję i wolność, której doświadczała w trakcie swoich występów. Jej ambicje skutkowały narastającym wewnętrznym konfliktem.

Jej rozwiązanie? Znalazła je u swojego Alter Ego, które nazywała „Hailey Storm”. W przeciwieństwie do Jady, jej „prawdziwego ja”, Hailey uwielbiała prowokować. Nie bała się kręcić biodrami, płasnąć i błyszczeć na estradzie na oczach zgromadzonych tłumów, które liczyło się już w tysiącach. Młoda dziewczyna, która zaczynała od muzyki gospel i od występów przed zachwyconymi parafianami swojego kościoła, wyrosła na międzynarodową gwiazdę.

Tyle że tak naprawdę wcale nie pochodzi z Detroit, nie ma na imię Jada, a jej Alter Ego nie nazywa się Hailey Storm. Jeżeli jeszcze nie odgadłeś, o kim mowa, to wiedz, że bohaterką tej historii jest supergwiazda Beyonce Knowles, pochodząca z Houston w Teksasie, a jej Alter Ego, które pomogło jej zdobyć sławę, nazywało się Sasha Fierce. Ale kościół, w którym każdej niedzieli oczarowywała zgromadzonych wiernych, to rzeczywistość metodystyczna świątynia pod wezwaniem św. Jana.

Beyonce wspominała w licznych wywiadach, dlaczego i w jaki sposób wykorzystywała swoje Alter Ego:

— Kiedy widzę filmik ze swojego występu na scenie albo w telewizji, to zadaję sobie pytanie: „Kim jest ta dziewczyna”<sup>1</sup>.

— Stworzyłam swoje Alter Ego: w trakcie występów robię takie rzeczy, których normalnie nigdy bym nie zrobiła. Odślaniam się w taki sposób, w jaki nigdy bym się nie odśloniła podczas wywiadu<sup>2</sup>.

— Kiedy jestem na estradzie, mam wrażenie, jakbym opuszczała własne ciało. Gdybym skaleczyła się w nogę albo spadła ze sceny, nawet bym tego nie poczuła. Jestem absolutnie nieustraszona. Jestem nieświadoma tego, co dzieje się z moją twarzą i z moim ciałem<sup>3</sup>.

— Mam w sobie drugą osobę, która dochodzi do głosu, kiedy przychodzi pora, żeby popracować, i kiedy jestem na estradzie. To stworzone przeze mnie alter ego, które na swój sposób chroni zarówno mnie, jak i to, kim naprawdę jestem<sup>4</sup>.

W roku 2008, po wydaniu albumu zatytułowanego *I Am... Sasha Fierce*, Beyonce zasłynęła tym, że posłała swoje Alter Ego na emeryturę. Już go nie potrzebowała. Niezależnie od tego, czy Sasha miała jej pomóc w transformacji, czy stanowiła rodzaj eksperymentu mającego ułatwić jej wejście w rolę wykonawcy, cel został osiągnięty.

Być może kiedy patrzysz na swoje życie, trudno Ci uznać siebie za wykonawcę. Przecież nie „występujesz” przed nikim w takim sensie jak Beyonce, Ellen DeGeneres albo David Bowie, którzy ściągają tysięczne tłumy liczące na dobry show, ale jeżeli zdefiniujemy „show” jako zwykłe spełnienie oczekiwań, to



szybko dostrzeżesz analogie. Każdy z nas mierzy się z jakimiś oczekiwaniami, które powinien spełnić, każdy ma swój „show”. Musimy wykonywać swoje obowiązki — to nasz „występ”. Wielu z nas żywi głęboko ukryte ambicje, trudne i wymagające, bo pragniemy czegoś, co może się okazać nieosiągalne, więc dlatego nie skorzystać z pomocy Alter Ego?

Już w tej chwili występujesz na kilku różnych scenach, a możliwe, że chciałbyś wystąpić na jeszcze paru innych, stąd moje pytanie: Czy nie chciałbyś wkraczać na każdą z tych scen, uosabiając swoje Heroiczne Ja?

Mam na koncie ponad piętnaście tysięcy godzin indywidualnej pracy z przeróżnymi klientami, od najlepszych profesjonalistów, takich jak olimpijczycy albo prezesi firm, po dziesięcioletnie dzieci. Kiedy staram się pomóc dobrym ludziom w osiągnięciu trudnych celów, zawsze polegam w pierwszej kolejności na Efekte Alter Ego. Poza tym to bardzo naturalna technika, dzięki której ludzie mogą radzić sobie z przeciwnościami losu, zachowując większy spokój, opanowanie i pewność siebie. Jej skuteczność została dowiedziona przez badaczy z University of Minnesota.

## AKTYWACJA HEROICZNEGO JA

Jeżeli zacząłeś się już zastanawiać nad tą koncepcją, to może przyszło ci do głowy, że opcja wykreowania sekretnej tożsamości mogłaby się okazać całkiem odłotowa. Jeśli coś nie wypali, nie będziesz się tak mocno obwiniał, a porażkę można złożyć na karb ukrytej tożsamości. Możesz też zostawiać taką personę

na Polu Gry, podobnie jak to czyniła Beyonce, chroniąc swoje „prawdziwe ja” od zmartwień i cudzej krytyki, którymi zwykle się zadręczać (pozwoliłem sobie tutaj samowolnie napisać Twój wewnętrzny monolog, ale na razie zostanmy przy tej wersji, OK?).

Pomysł zastosowania Alter Ego do wykreowania dystansu pomiędzy tym, jak postrzegasz samego siebie w obecnej chwili, a tym, jak chciałbyś się prezentować swojemu otoczeniu, jest nie tylko mądry, ale i poparty licznymi badaniami. Wielu moich klientów opowiada, że początkowo wykorzystywali swoją nową tożsamość w charakterze środka ochronnego, by dopiero po jakimś czasie zdać sobie sprawę, że ich Alter Ego stanowi tak naprawdę wyraz tego, kim byli od zawsze i kim zawsze pragnęli być.

Naukowcy zaczynają potwierdzać tę tezę na temat dystansu pomiędzy naszymi tożsamościami. Niedawne badania przeprowadzone przez University of Minnesota na cztero- i sześciolletnich dzieciach wykazały, że jeśli rodzice chcą wpoić swoim pociechom wytrwałość, powinni nauczyć je udawania, że są jak Batman albo jakiś inny ulubiony bohater — ponieważ dzięki temu tworzy się psychologiczny dystans<sup>5</sup>, czyli dokładnie to, o czym mówią moi klienci, tacy jak Ian, i właśnie ten proces zaobserwowałem u osób, które kreują własne Alter Ego.

We wspomnianym badaniu podzielono dzieci na trzy grupy. Naukowcy umieścili zabawkę w zamkniętej szklanej gablocie, po czym wręczyli dzieciakom pęk kluczy. Gdzie krył się haczyk? Żaden klucz nie pasował. Badacze chcieli sprawdzić, jak można usprawnić proces podejmowania decyzji u dzieci, oraz byli ciekawi, jak długo mali uczestnicy eksperymentu wytrwają w próbach otwarcia gabloty i jakie metody zastosują w tym celu.

Aby pomóc małym badanym, naukowcy zapoznali ich z tak zwanymi strategiami. Jedna ze strategii polegała na udawaniu, że jest się Batmanem. Dzieciaki mogły nawet założyć pelerynę! Miały również możliwość wyboru Dory z kreskówki *Dora poznaje świat*<sup>6</sup>.

Badacze odkryli, że w grupie dzieci, które wytrwały w staraniach najdłużej, były te, które odgrywały Batmana albo Dorę, na drugim miejscu znalazły się dzieci, które tylko udawały, a na samym końcu były te, które podeszły do zadania bez przybierania żadnych nowych tożsamości<sup>7</sup>. Dzieciaki odgrywające Batmana albo Dorę wykazały się większą elastycznością myślenia, wypróbowały najwięcej kluczy i były spokojniejsze. Pewien czterolatek stwierdził nawet: „Batman nigdy nie poddaje się frustracji”<sup>8</sup>.

Te badania pokazują siłę tożsamości — moc zmagazynowaną w tym, jak postrzegamy samych siebie — a także udowadniają, co się wydarzy, kiedy przybierzemy nową personę, choćby na krótką chwilę.

Superman stworzył Clarka Kenta, bo chciał zapewnić sobie akceptację ze strony społeczeństwa, aby móc pozostać nierozpoznanym i nigdy się nie wywyższać nad pozostałych obywateli. Z kolei ja sam stworzyłem „Richarda”, żeby pozbyć się swoich kompleksów, rozkręcić biznes i móc lepiej pomagać osobom, które chciałem wspierać. Beyonce stworzyła Saszę Fierce, by móc eksplorować kreatywną stronę swojej osobowości i eksperymentować ze swoją sztuką.

Mam nadzieję, że zaczniesz już trochę pojmować, dlaczego Alter Ego stanowi tak efektywne narzędzie zmiany. Kiedy decydujesz w bardziej przemyślany sposób, które spośród swoich cech dopuścisz do głosu na jakimś ważnym Polu Gry, budzisz

w sobie kreatywną energię, która umożliwi ci funkcjonowanie na zupełnie nowym poziomie.

Gdyby Ian zdał sobie sprawę, że *pojedyncze Pole Gry* nie określa go jako człowieka, mógłby uniknąć wybuchów emocji, napadów frustracji oraz mentalnych zawirowań, które targały jego psychiką.

## ZWYCZAJNA I NADZWYCZAJNA RZECZYWISTOŚĆ

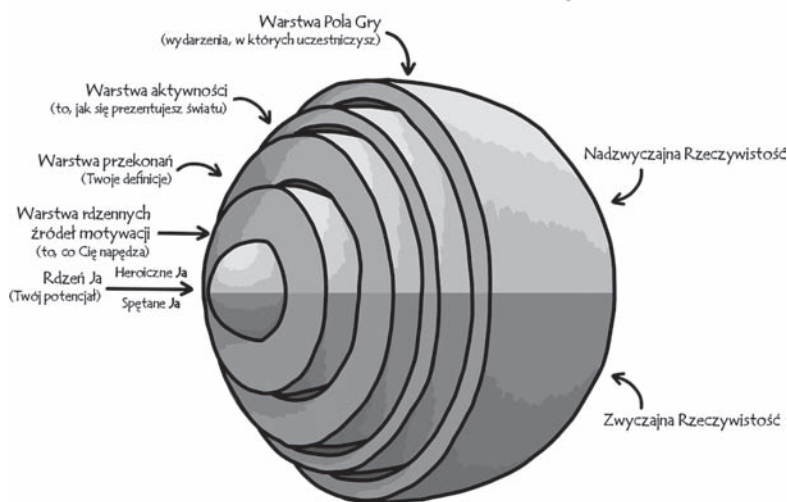
Będę to powtarzał aż do samego końca niniejszej książki, bo nie chcę, żebyś upajał się słodkimi słowami wypisanymi na jej kartach. Nie jesteś nieudacznikiem, jeśli w jakiejś sferze swojego życia wypadasz „przeciętnie”. Nie licz na to, że po lekturze tej książki staniesz się Batmanem, Czarną Wdową albo Czarną Panterą w ABSOLUTNIE KAŻDEJ SFERZE SWOJEGO ŻYCIA.

Szczerze mówiąc, sam kopnąłbym się w tyłek, gdybym napisał tego rodzaju książkę.

Zamiast tego traktuj tę ideę jak kompas, wyznaczający kierunek ku *jednej* scenie. Znajdź jedno Pole Gry i zobaczmy, jak możemy wykreować na nim coś nadzwyczajnego. Tym sposobem cały ten proces będzie o wiele mniej skomplikowany, o wiele bardziej przystępny i o wiele łatwiejszy do wdrożenia.

W niniejszej sekcji chciałbym ci po prostu zaszygnalizować, co dzieje się w ramach Modelu Pola Gry w tak zwanej Zwyczajnej Rzeczywistości, a co w Nadzwyczajnej Rzeczywistości, aby przygotować Cię na otwierającą się przed Tobą drogę (rysunek 3.5).

# Model Pola Gry



Rysunek 3.5

Określenia *zwyczajna* i *nadzwyczajna* to w gruncie rzeczy metafory używane po to, by unaocznić Ci dominujące doświadczenie, które stanie się Twoim udziałem po zmianie sposobu myślenia. Poza tym krótko- i długoterminowe skutki tej „reorientacji” wpłyną na poziom Twojej wiary we własne zdolności do stawiania czoła czekającym Cię wyzwaniom. Istnieją badania potwierdzające pozytywne efekty tej zmiany sposobu myślenia.

Naukowcy odkryli, że wybór pomiędzy „pętającą aktywacją” a „uskrzydłającą aktywacją” stanowi klucz do skarbcza kryjącego większą pewność siebie i odwagę<sup>9 10</sup>. Podczas prowadzonych przez siebie badań i w ramach swojej działalności zawodowej nazywam te sposoby myślenia Mentalnością Auć i Mentalnością Wow. Mentalność Auć oznacza, że Twoje intencje i zachowania są motywowane negatywnymi emocjami — próbujesz zapobiec

złym wydarzeniom. Mogą to być zarówno myśli, jak i uczucia albo doświadczenia, ale wspólne dla nich jest to, że chcesz je stłumić, by uniknąć spodziewanego cierpienia — to właśnie Mentalność Auć.

Kiedy podchodzisz do każdego działania nastawiony na unikanie wyzwań, stosujesz formę supresji. Kiedy reorientujesz się na negatywną motywację (jakbyś obierał kierunek za pomocą kompasu) i robisz coś, by uniknąć cierpienia albo by w ogóle czegoś uniknąć, sprawiasz, że trudniej Ci postrzegać samego siebie jako osobę, która jest w stanie rozwiązywać własne problemy. Ten pełen zahamowań cykl unikania konfrontacji z tym, kim jesteś i kim chciałbyś być, tworzy tak zwane Spętane Ja.

Z kolei „uskrzydlająca aktywacja” oraz to, co nazywamy „Mentalnością Wow”, mają miejsce wtedy, gdy kołem zamachowym Twoich intencji jest pozytywne, ukierunkowane na rozwój nastawienie. Próbujesz być bardziej aktywny lub starasz się czerpać więcej z życia niezależnie od tego, czy chodzi o pozytywne myśli, emocje czy doświadczenia. Jeżeli podejdziesz do tego długoterminowo i będziesz to robił nawykowo, to reorientacja na pozytywne uczucia i rozniecenie w sobie motywacji, by zrobić coś dobrego ze swoim życiem, pozwoli Ci zwiększyć swoją efektywność. Takie podejście wzmocni Twoją wiarę we własne siły, doda Ci odwagi i zwiększy Twoje poczucie kontroli nad własną zdolnością stawiania czoła życiowym wyzwaniom. Właśnie tak stworzysz swoje Heroiczne Ja.

Kiedy będziesz miał jasność względem własnych intencji, zidentyfikujesz korzyści czerpane z danej działalności oraz ustalisz, co pragniesz osiągnąć na danym Polu Gry, dostaniesz do

dyspozycji dodatkowe atuty, dzięki którym sprawniej obudzisz swoje Heroiczne Ja.

Łatwiej powiedzieć, niż zrobić, co?

Właśnie dlatego stosujemy Alter Ego i Sekretne Tożsamości. Pomagają nam one zneutralizować własny sceptycyzm i wykorzystać moc czerpaną z tego, że zestrajamy się w harmonijną całość z siłami, talentami i Superzdolnościami kogoś lub czegoś innego.

Aby pomóc Ci dostrzec, jak to wygląda w odniesieniu do Efektu Alter Ego, stworzyliśmy dwie różne rzeczywistości. Żyjemy w świecie przeciwieństw — góra/dół, gorąco/zimno, na zewnątrz/wewnątrz, jasne/ciemne i tak dalej. Ta separacja istnieje po to, żeby wyznaczyć granice rzeczywistości, jaką chcemy dla siebie wybrać, i wyznacza podział na Zwyczajną i Nadzwyczajną Rzeczywistość. Każda z nich kreuje dwa kompletnie odmienne doświadczenia. W obydwu trzeba stawiać czoła pewnym wyzwaniom, ale obydwie zapewniają nam możliwość dostrzeżenia w użytecznej perspektywie tego, co się dzieje, gdy postanawiamy „pętać” albo „uskrzydlać” rdzeń swojego Ja.

W kolejnych rozdziałach, w miarę postępów w konstruowaniu Twojego Alter Ego, zajmiemy się tymi zagadnieniami bardziej szczegółowo, ale już w tym momencie widać, że ta separacja dwóch rzeczywistości tworzy nową strefę w samym centrum rdzenia Ja.

W Zwyczajnej Rzeczywistości znajduje się Spętane Ja, a w Nadzwyczajnej Rzeczywistości — Heroiczne Ja. Każde z nich reprezentuje dominujący rodzaj doświadczeń przeżywanych przez

daną osobę, zależnie od tego, w jaki sposób podchodzi ona do Pola Gry i jak je odbiera.

Właśnie dlatego nazywamy to Efektem Alter Ego — ta metoda stwarza kompletnie nowe rezultaty.

Jeśli wyobrazisz sobie, że stoisz w centrum Modelu Pola Gry, i zwrócisz się w stronę Zwyczajnej Rzeczywistości, najczęstsze myśli, emocje i przeżycia, które będą Twoim udziałem, w miarę jak będziesz wchodził w kontakt z kolejnymi warstwami swojej tożsamości, zdławią Rdzeń Twojego Ja i sprawią, że poczujesz się Spętany.

W jaki sposób?

Jak w każdej dobrej opowieści tam, gdzie jest bohater, znajdziemy też jego *Wroga*, przyczajonego w cieniu. A ponieważ Twoja reorientacja kieruje Cię w stronę bieguna „negatywnych doznań i cierpienia”, Wróg karmi się tym nastawieniem i wypełnia Twój umysł troskami, zwątpieniem, mrocznymi myślami na własny temat, asekuranctwem i lękiem. Wszystko to może sprawiać, że nie zaprezentujesz się na danym Polu Gry tak, jak pozwalają Ci na to Twoje zdolności, a w niektórych przypadkach wręcz zdezerterujesz. Rezultat będzie taki, że będziesz całkowicie unikał tego Pola Gry albo nie dopuścisz do głosu wszystkich swoich umiejętności. Stanie się tak dlatego, że Wróg zaatakuje Cię potężnymi Skrytymi Mocami, abyś nie mógł wyzwolić się ze swoich pęt.

Atakując Cię, Wróg wykorzystuje wszystkie warstwy Tożsamości. Zatrzuwa Twój umysł na przykład takimi podszeptami:



- Warstwa Rdzennych Źródeł Motywacji:
  - „Nie nadajesz się do tego; przecież jeszcze nikomu z Twojej rodziny nigdy nie udało się tego zrobić”.
- Warstwa Przekonań:
  - „Nie wierzysz w siebie, bo jeśli tylko zechcesz rzucić okiem na swoją przeszłość, zobaczysz, że często zdarzało Ci się kapitulować”.
- Warstwa Aktywności:
  - „Nie masz ani odpowiedniej wiedzy, ani zdolności, więc powinieneś chyba po prostu poczekać, aż zapoznasz się z tym dokładniej, poświęcisz na to więcej pracy i w końcu uda Ci się to zrobić idealnie”.
- Warstwa Pola Gry:
  - „Nie chcesz przecież zrobić z siebie pośmiewiska. Na pewno chcesz podejmować takie wielkie ryzyko? Naprawdę nie chciałbym oglądać, co się stanie, kiedy wszyscy zobaczą, jak zawodzisz!”

Dominującym doświadczeniem w Zwyczajnej Rzeczywistości jest poczucie, że to nie Ty trzymasz ster. Masz wrażenie, jakby „prawdziwy Ty” był uwięziony w jakiejś negatywnej opowieści, w przekonaniach lub okolicznościach, których nie potrafisz przezwyciężyć. Ale Wróg to chytry gnojek, który tylko czeka na jakąkolwiek okazję, gdy wyczuje odrobinę lęku, negatywnej motywacji albo brak niezłomnej pewności co do tego, kto ma się pojawić na Polu Gry.

Zwyczajną Rzeczywistość można podsumować dwoma słowami: jest *destrukcyjna* i *demobilizująca*. Jej destruktywność dotyka Rdzeń naszego Ja, a demobilizacja jest skutkiem uzyskiwanych przez nas rezultatów. Ważne więc, by zdawać sobie sprawę, że to Spętane Ja, które wiele osób postrzega jako swoją prawdziwą tożsamość, wcale nią nie jest. Rdzeń Ja kryje w sobie arsenał Śródków, dzięki którym można obudzić inną wersję samego siebie, swoje Heroiczne Ja, z wykorzystaniem Alter Ego.

Zatem czy w Nadzwyczajnej Rzeczywistości znajdziemy dla odmiany nieustającą sielankę?

Jeśli wrócisz do centrum Modelu Pola Gry i zwrócisz się w stronę Nadzwyczajnej Rzeczywistości, przeważające myśli, emocje i doświadczenia, które będą Twoim udziałem, w miarę jak będziesz wchodził w kontakt z kolejnymi warstwami swojej tożsamości, „uskrzydła” Rdzeń Twojego Ja i sprawią, że odnajdziesz swoje Heroiczne Ja.

W jaki sposób?

W Nadzwyczajnej Rzeczywistości Twoja reorientacja ukierunkowała Cię na „biegun pozytywności”. Wróg ma większe trudności w powstrzymaniu Cię za pomocą swojego arsenału zwątpienia, pokus, gniewu, zadufania i lęku, ponieważ konstruujesz Alter Ego. Wykorzystujesz w tym celu wszystkie warstwy, żeby przywołać na Pole Gry potężną kombinację cech lub *Superzdolności*. Wydobywasz wszystkie te kreatywne moce z Rdzenia swojego Ja, by posłać na boisko taką wersję siebie, jaką planowałeś wysłać. Posługujesz się przy tym takimi stwierdzeniami, jak:

- Warstwa Rdzennych Źródeł Motywacji:
  - „Robię to dla swojej rodziny”. „Robię to w imię wyższego celu”. „Robię to, żeby pokazać członkom swojego plemienia, czego można dokonać”. „Robię to, by uczcić swoich poprzedników”.
- Warstwa Przekonań:
  - „Jestem potężnym agentem zmiany”. „Uwielbiam wyzwania”. „Nie mogę się doczekać, żeby zobaczyć, co się stanie”.
- Warstwa Aktywności:
  - „Może i nie wiem wszystkiego, ale dam z siebie wszystko”. „Mam niezwykłą zdolność koncentrowania się na tym, co istotne”. „Zachowuję absolutny spokój pod silną presją”.
- Warstwa Pola Gry:
  - „Każdą porażkę zamieniam w stopień, po którym będę się piął do góry”. „Mam wielu sojuszników, którzy tylko czekają, żeby mi pomóc”.

Nadzwyczajna Rzeczywistość jest nadzwyczajna dlatego, że bierzesz w niej byka za rogi, rzucasz wyzwanie losowi i nie pozwalasz, by coś Cię rozpraszało. Dzięki temu możesz wyciszyć swój sceptycyzm względem własnych umiejętności, bo kiedy trzeba wyjść na Pole Gry, posyłasz tam swoje Alter Ego. Podobnie jak Sasha Fierce w przypadku Beyonce to Alter Ego chroni Rdzeń Twojego Ja przed fortelami, które Wróg będzie starał się

wykorzystać, żeby Cię powstrzymać. Co więcej, okazuje się, że istnieją badania, których wyniki potwierdzają skuteczność intencjonalnego stosowania z góry zdefiniowanych Superzdolności.

Martin Seligman i Christopher Petersen to dwaj szeroko cytowani naukowcy specjalizujący się w badaniach nad szczęściem i dobrostanem<sup>11</sup>. Poświęcili oni dekadę na analizowanie ponad stu różnych kultur z całego świata. Ich zespół przetestował sto pięćdziesiąt tysięcy osób, by ustalić, jak funkcjonują ludzie stawiający czoła wyzwaniom i przeciwnościom losu. Odkryli, że ci, którzy zidentyfikowali swoje zasadnicze cechy lub Superzdolności i z premedytacją skoncentrowali się na ich aktywowaniu, byli bardziej wytrwali i bardziej spełnieni.

Na kartach niniejszej książki zajmiemy się odkrywaniem tych Superzdolności, które aktywuje Twoje Alter Ego.

## GRA WYOBRAŹNI

Ty i ja mamy niezwykle potężną zdolność kreowania światów w swoim umyśle za pomocą wyobraźni. Niestety, większość ludzi wykorzystuje wyobraźnię, by odgrywać w głowie scenariusze przypominające fabułę horroru. W rezultacie wycofują się i porzucają swoje cele. Gdybym jednak poprosił ich, by wyobrazili sobie, jak pojawiają się w tym samym scenariuszu w roli Wonder Woman, Matki Teresy albo Księżniczki Lei, mogliby dostrzec oczyma swojej duszy odmienne zakończenie (faceci mogą sobie wyobrazić, że są Supermanem, Nelsonem Mandelą albo Mistrzem Yodą, lecz jeśli któryś woli być Wonder Woman, to nie będę go osądzał).

Rozegrajmy krótki mecz wyobraźni.

Scenariusz:

Masz wygłosić przemówienie w ogromnej auli przed tysiącem swoich współpracowników.

Jak byś sobie poradził?

Czy byłbyś zdenerwowany? Jak wyglądałaby Twoja mowa ciała? Jak inne osoby odbierałyby Twoje słowa?

A teraz wyobraź sobie, że wychodzisz na scenę jako Wonder Woman albo Superman. Jak byś się zachowywał i przemawiał po takiej zmianie?

A co powiesz na Matkę Teresę albo Nelsona Mandelę?

Albo na Księżniczkę Leię lub Mistrza Yodę?

Przedstawię Ci teraz jedną z najważniejszych konkluzji tej książki, więc skoncentruj się, proszę.

Spoglądając z perspektywy obserwatora, kim jesteś, „prawdziwy Ty”?

Uważaj z odpowiedzią, bo to paradoks, na którym większość osób wyklada się przez całe swoje życie. Skrywa on również odpowiedź na pytanie, jak to jest, że tylu autorów poradników samopomocowych całymi dekadami zwodzi ludzi na manowce.

Aby ułatwić sobie znalezienie odpowiedzi, pomyśl o tym w następujący sposób:

Przez całe życie jesteśmy osądzani na podstawie tego, co robimy, a *nie* na podstawie tego, co myślimy albo co zamierzamy zrobić.

Jeżeli rozmyślam o tym, żeby zadzwonić do mamy i powiedzieć jej, dlaczego dokładnie ją kocham, po czym *faktycznie* biorę komórkę, telefonuję do niej i jej to mówię, stwarzam

zupełnie nową rzeczywistość. Jedna jest Zwyczajna, a druga Nadzwyczajna.

Jeśli stając przed tłumem, do którego masz przemawiać, będziesz niesamowicie zdenerwowany, ale wszyscy widzowie będą Cię *postrzegać* jako kogoś pewnego siebie, elokwentnego i zabawnego, to czy będzie miało dla nich jakiegokolwiek znaczenie, że stanąłeś przed nimi jako swoje Alter Ego, aby móc zapewnić im tego rodzaju doświadczenia, a sobie płynącą z tego gratyfikację?

Nie.

W ostatecznym rozrachunku liczy się to, jak ludzie sobie radzą.

Kiedy zaczynałem prowadzić swoją działalność, chciałem zostać pewnym siebie, zdecydowanym i wygadany profesjonalistą, który mógłby pomagać sportowcom w uzyskiwaniu lepszych wyników na ich Polu Gry dzięki wzmocnieniu ich mentalnej odporności. W czym problem? W kontaktach z klientami wypadałem inaczej niż ten wymarzony przeze mnie ideał. Byłem spętany przez jedną ze Skrytych Mocy, które Wróg zwykł wykorzystywać, by zdławić wszelką inicjatywę: zamartwiałem się, co inni sobie o mnie pomyślą. Uznawałem, że nikt nie będzie miał dla mnie najmniejszego szacunku ani nie będzie chciał mnie słuchać, bo przecież tak młodo wyglądam. Te wątpliwości, troski i lęki wypełniające mój umysł stanowiły poważną przeszkodę. Ale kiedy zakładałem okulary, do głosu dochodziło moje Alter Ego, aktywując te spośród moich cech, umiejętności i przekonań, których potrzebowałem, by dać sobie radę. Dysponowałem nimi od zawsze, a „Richard” wkraczał, by umożliwić mi ich ekspresję.

To nie to samo, co udawać kogoś, kim się nie jest. Kiedy zmyślasz, że znasz się na fizyce cząstek elementarnych, choć nie masz o tym pojęcia, to udajesz. Ale wykorzystanie Alter Ego, żeby dać interesujący wykład dla grupy studentów fizyki, jeżeli do tej pory byłeś wykładowcą nudziarzem, to tylko zastosowanie odpowiednich metod do realizacji stojącego przed Tobą zadania.

Bardzo cieszę się feedback od moich klientów, a jedną z tych rzeczy, które lubię w nim najbardziej, jest widok zdumienia, jakie odczuwają, odkrywając skalę i głębię swoich zdolności. To klasyczny przykład sytuacji, którą dobrze podsumowuje powiedzenie „Nie da się przeczytać etykiety, kiedy jest się wewnątrz butelki”.

Michael Shurtleff, w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych kierownik obsady licznych produkcji w Hollywood i na Broadwayu, mawiał, że gra aktorska, w przeciwieństwie do tego, co myśli większość ludzi, polega na wydobyciu na powierzchnię tego, co i tak mamy już wcześniej w środku. — Większość osób zajmuje się aktorstwem, żeby oderwać się od tego, kim jest, wyjść poza ograniczenia swojej codziennej tożsamości i stać się kimś innym, kimś znamienitym, romantycznym, użytecznym, po prostu odmiennym. A co tak naprawdę oznacza aktorstwo? To wykorzystanie własnego Ja. To praca oparta na tym, co masz w środku. Nie polega na tym, że stajesz się kimś innym, tylko na tym, że jesteś sobą postawionym w odmiennej sytuacji i w odmiennym kontekście. Nie uciekasz od siebie, tylko wykorzystujesz swoją tożsamość, odkrywając się i obnażając na scenie albo na srebrnym ekranie<sup>12</sup>.

Daniel Craig nie jest Jamesem Bondem. Ale James Bond jest gdzieś wewnątrz tożsamości Daniela Craiga.

Większość moich klientów twierdzi, że odczuwają Alter Ego jako swoje najprawdziwsze Ja — osąd pozostawiam Tobie, sam będziesz miał później okazję się o tym przekonać. Jak mawia mój dobry znajomy Ian, „Alter Ego to twoje najgłębsze Ja, najprawdziwsza wersja siebie samego”.

Dokładnie w taki sposób wyglądało to również w przypadku Joanne. Po odebraniu wykształcenia w dziedzinie terapii behawioralnej i analizy transakcyjnej podjęła pracę w firmie handlującej jachtami, by potem przenieść się do działu sprzedaży i marketingu technologicznej filii linii British Airways w Londynie. Jak sama przyznaje, z natury jest introwertyczką, ale w biurze dochodziła u niej do głosu jakaś inna strona jej osobowości, której nie potrafiła do końca zrozumieć.

— Na początku mojej kariery zdarzały mi się sytuacje, że chociaż udało mi się zawrzeć ogromny kontrakt i zarządzałam rachunkami wartymi miliony dolarów, to i tak pomijano mnie podczas przyznawania awansów. Uświadomiłam sobie wtedy, że muszę przejąć kontrolę nad tokiem swojej kariery. Musiałam się ruszyć i samodzielnie zawalczyć o swój zawodowy status. Nie zamierzałam tego pozostawiać na cudzej łasce.

Joanne wiedziała, że jeśli ma odnieść sukces, to musi pokażać się w pracy od innej strony. Obracając się w zdominowanym przez mężczyzn środowisku zawodowym, w trakcie zebrań z udziałem swojego szefa i współpracowników zaczęła zmieniać się w silną, śmiałą, zdecydowaną kobietę.

Kiedy po raz pierwszy usłyszała moją prezentację na temat Alter Ego, odniosła wrażenie, jakby wszystkie fragmenty ukła-



danki połączyły się nagle w spójną całość. — Kiedy usłyszałam twoje przemówienie, pomyślałam „Przecież to Giovanna!”. Jestem po części Włoszką, więc kiedy pojawiaam się na niektórych zebraniach u siebie w pracy, zmieniam się z cichej, siedzącej na uboczu dziewczyny w tę drugą personę, wolną od zahamowań. Normalnie zamartwiałabym się pewnie, co ktoś sobie o mnie pomyśli, ale Giovanna w ogóle nie miewa takich dylematów.

— Przez cały ten czas Giovanna chroniła mnie i osłaniała, pomagając mi osiągnąć rzeczy, o których zawsze marzyłam.

Gdy zaczęliśmy omawiać ten wątek ochrony, Joanne wyjaśniła, że kiedy przebywała w toksycznym środowisku, gdzie ludzie „mówili i robili nieprzyjemne rzeczy”, obecność u jej boku Alter Ego pomogła jej zrozumieć, iż „...to coś, za co winę ponoszą inne osoby oraz ich problemy, a nie ja. Kiedyś zdarzało mi się wychodzić z zebrania przez to, co ktoś powiedział albo zrobił w sali konferencyjnej. To okropne rzeczy, ale Giovanna potrafiła to wytrzymać. Jako Giovanna nie dawałam sobą pomiatać. Jako Giovanna potrafię być waleczna i silna, a kiedy trzeba, również przerażająca”.

Alter Ego Joanne pomogło jej zachować zdrowy kontakt z prawdziwym Rdzeniem swojego Ja, co sprawiło, że nie uległa jadowitym podszeptom Wroga.

— Kiedyś zamartwiałam się, czy nie jestem wobec kogoś zbyt ostra, ale nie byłabym tu, gdzie jestem, gdybym nie pozwalała dojść do głosu swojemu Alter Ego i nie okazywała twardości. W biznesie nie ma miejsca dla osób, które nie potrafią bronić swojego zdania i wykazywać się walecznością, kiedy to konieczne. — Pomoc Alter Ego, które nazwała Giovanną, umożliwiła

Joanne uzewnętrznienie najlepszej wersji samej siebie, dzięki czemu mogła osiągać swoje zawodowe cele.

— W ciągu dwóch ostatnich lat zdałam sobie sprawę, że to Alter Ego to tak naprawdę ja i że bardzo chciałabym nim pozostać.

Podobnie jak to miało miejsce w przypadku Iana, Beyonce i Joanne, o kształcie Twojego Alter Ego decyduje tak naprawdę to, jak chcesz się prezentować i jakie Superzdolności oraz cechy istniejących ludzi, fikcyjnych postaci, superbohaterów, zwierząt czy kogo tam jeszcze musisz pożyczyć, by obudzić swoje Heroiczne Ja.

To Ty określasz, kto pojawi się na Polu Gry. Warstwy tożsamości są płynne. W miarę jak będę wprowadzał Cię w tajniki konstruowania Alter Ego, sam będziesz mógł podjąć decyzję, co pragniesz stworzyć i co zostanie najrealniejszą, najprawdziwszą wersją Rdzenia Twojego Ja.

Lata obserwacji sprawiły, że także psycholodzy zaczęli dostrzegać korzyści płynące ze stosowania koncepcji Alter Ego. Psycholog Oliver James opisuje, jak śp. muzyk David Bowie stworzył dla siebie całą serię nowych tożsamości, w tym Ziggy'ego Stardusta, by zrealizować swoje ambicje i zostać gwiazdą rocka oraz by przezwyciężyć traumę trudnego dzieciństwa. James twierdzi nawet, że Bowie odniósł sukces i wyrósł na człowieka zdrowego pod względem emocjonalnym właśnie dlatego, że stworzył te persony. — Kluczowe znaczenie miało terapeutyczne wykorzystanie tych tożsamości w celu rozwinięcia autentycznego Ja<sup>13</sup> (nawet David Bowie był tak naprawdę personą, bo ten sławny muzyk urodził się jako David Jones).

Zasięg idei mówiącej o nowych personach nie ograniczał się do kilkorga wybrańców ani do gwiazd z najwyższej półki,

takich jak Bowie. Jak wyjaśnia James: — Kiedy pracowałem jako terapeuta, nie spotkałem ani jednego klienta, który nie miałby kilku albo nawet więcej różnych tożsamości<sup>14</sup>. — James propaguje nawet pomysł, że wszyscy moglibyśmy korzystać z różnych person do osiągnięcia swoich celów, podobnie jak David Jones wcielał się w Davida Bowiego i w Ziggy’ego Stardusta, żeby osiągnąć swoje. — Tym sposobem możesz lepiej zrozumieć różne części swojego Ja, możesz je zidentyfikować i poznać ich pochodzenie, dzięki czemu będziesz lepiej zorientowany, którą personę możesz wykorzystać do indywidualnych zadań<sup>15</sup>.

Właśnie to robimy za pomocą Alter Ego — świadomie i z premedytacją decydujemy, by dopuścić do głosu najlepszą wersję siebie samego, dopasowaną do różnych ról, jakie przychodzi nam odgrywać w życiu.

## MOŻLIWE, ŻE JUŻ TO STOSUJESZ

Od niemal dwóch dekad nauczam i wygłaszam przemówienia na temat Efektu Alter Ego, jak również wykorzystuję go podczas pracy z klientami. Kiedy już wyjaśnię ludziom, na czym polega ta koncepcja, prawie wszyscy stwierdzają, że zdarzało im się już wykorzystywać Alter Ego albo przynajmniej niektóre jego elementy, choć nie zdawali sobie wtedy z tego sprawy.

Właśnie tak wyglądało to w przypadku Kismy, założycielki firmy zajmującej się coachingiem i treningami. Kiedy po raz pierwszy usłyszała o Efekte Alter Ego, olśniło ją, że przecież stosowała już swego rodzaju odmianę tej koncepcji w swoim uprzednim życiu, kiedy zajmowała się zawodowo muzyką.

— Kiedy grasz w profesjonalnej orkiestrze, nie da się uniknąć pewnego podenerwowania, gdy zbliża się twoja kolej na wykonanie partii solowej. Byłam flecistką i grałam w kilku koncertach, więc musiałam wejść w odpowiedni stan umysłu. Wkraczając na scenę i przygotowując się do rozpoczęcia występu, zastanawiałam się, w kogo mogłabym się wcielić? Do kogo chciałabym się upodobnić? Czasami przychodził mi na myśl Yo-Yo Ma, innym razem Emmanuel Pahud. Niezależnie od tego, na kogo się zdecydowałam, wszystko od razu składało się w spójną całość, jak tylko zaczynałam szukać oparcia w tych wybitnych muzykach.

Nawet nie zdając sobie z tego sprawy, Kisma wykorzystywała elementy Efektu Alter Ego, kiedy dopuszczała je do głosu na Polu Gry i w Chwilach Próby — podczas swoich solówek. Jednak aż do naszego spotkania nie uświadamiała sobie tego, że może zastosować tę koncepcję również w innych dziedzinach swojego życia, zwłaszcza w biznesie.

Wiele osób ma doświadczenia podobne do Kismy — być może nawet Ty. Tacy ludzie intuicyjnie używają swojej wyobraźni i tworzą Alter Ego. Tyle że nie korzystają w pełni z jego możliwości i robią to dość przypadkowo, ale są w stanie rozpoznać kształt tej koncepcji. Jest im znajomy. Po prostu wcześniej nie mieli słowa, którym potrafiliby nazwać ten proces.

Pora, byś wybrał swoją przygodę, bo podobnie jak w przypadku centrum miasta, do którego można dotrzeć wieloma drogami, również Efekt Alter Ego ma wiele wrót, przez które można wkroczyć do środka...

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# ŚMIAŁO! ZNAJDŹ SWOJE ALTER EGO — I SPROSTAJ WYZWANIAM!

Tylko jedna osoba stoi Ci na drodze do nadzwyczajnych sukcesów, spełnienia marzeń i wyzwolenia drzemiących w Tobie pokładów kreatywności, sił i determinacji. Tą osobą jesteś Ty. Co więcej, tylko jedna osoba może usunąć tę przeszkodę i umożliwić Ci osiągnięcie każdego celu, jaki zechcesz sobie postawić — ona już teraz czeka w Twoim wnętrzu, aż ją oswobodzisz i pozwolisz działać. Być może wyczuwasz w sobie jej istnienie i intuicyjnie zdajesz sobie sprawę, że jesteś w stanie przezwyciężyć zwątpienie, negatywne nastawienie i kompleksy. Możesz znaleźć motywację i stać się najlepszą wersją siebie!

Oto unikalny poradnik, który krok po kroku poprowadzi Cię przez ekscytujący proces odnajdywania i przebudzania Twojego wewnętrznego superbohatera. Kiedy odkryjesz swoją sekretną tożsamość i nauczysz się korzystać z jej supermocy, zauważysz, jak łatwe jest przezwyciężanie trudności, jak świetnie się czujesz, gdy przebojowo osiągasz na pozór nierealne cele, i jak odważnie podejmujesz kolejne wyzwania. Mimo że brzmi to jak garść obietnic bez pokrycia, przekonasz się, że koncepcja Alter Ego jest osiągnięciem naukowym, opartym na wiedzy o psychologii człowieka. Zasady tego rozwiązania zostały tu dokładnie wyjaśnione. Sporo radości przyniesie Ci również czytanie opowieści z życia olimpijczyków, biznesmenów, artystów i... zwykłych ludzi, którym także się udało — właśnie w efekcie odkrycia swojego alter ego!

## DZIĘKI TEJ KSIĄŻCE DOWIESZ SIĘ:

- jak działa efekt alter ego
- jak skonstruować własne alter ego
- czym i w jaki sposób aktywować alter ego
- na jakich zasadach zmieniać postrzeganie siebie i świata
- na czym polega sześć sposobów myślenia, które wiodą wprost do zwycięstwa

## TODD HERMAN

to specjalista w dziedzinie efektywności i przygotowania mentalnego. Jest rozchwytywanym, skutecznym trenerem, który pomaga biznesmenom, sportowcom i liderom osiągać najdziwniejsze i najambitniejsze cele. Jego znakiem rozpoznawczym jest system optymalizacji wyników, 90 Day Year, który został uznany za najlepszy program rozwijania zdolności przywódczych i nowych umiejętności. Wraz z rodziną mieszka w Nowym Jorku.

onepress



Księgarnia Internetowa:  
<http://onepress.pl>



HELION SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
[onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

książkiklasybusiness

Sprawdź nasze szkolenia!



AKADEMIA IT & BUSINESS

HELIONSZKOLENIA.PL

ebook dostępny na:

ebookpoint



ISBN 978-83-283-6027-3



9 788328 360273

Cena: 49,00 zł