

magazyn o rozwoju osobistym

# enneagram.pl

czerwiec 2012

Enneagram a budowa mózgu.  
Cel z góry (nie)spisany na straty.  
Uważny obserwator. Jak być tu i teraz.



1.

## Redakcja:

boogi  
bruno dievs  
cotta

## Kontakt:

enneagram@enneagram.pl



Wszystkie artykuły publikowane są na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne 3.0 Polska

## Słowem wstępu:

*Nie można nauczyć człowieka niczego, można tylko pomóc odnaleźć mu to w nim samym.* – Galileusz

Witamy w magazynie Enneagram.pl, który powstał z potrzeby zgłębiania wiedzy o systemie Enneagramu oraz chęci dzielenia się nią. Wspomnianą potrzebę i chęć zaspokaja skutecznie już od dawna forum dostępne pod adresem enneagram.pl, magazyn zaś ma być jego uzupełnieniem o nową formę przekazu oraz, być może, dodatkowym pobudzeniem kreatywności użytkowników.

Cechą charakterystyczną magazynu będzie jego formuła społecznościowa – każda osoba chętna do stworzenia artykułu może go do magazynu napisać. Wierzymy, że dzięki różnym autorom uzyskamy szerszą perspektywę oraz poznamy życiowe przykłady stosowania Enneagramu na co dzień. Liczymy na to, że różnorodność punktów widzenia będzie pomocą w tym, by – nawiązując do słów Galileusza – „odnaleźć to coś w nas samych”.

Twórcy magazynu nie roszczą sobie ambicji do profesjonalnego doradztwa w rozwiązywaniu indywidualnych problemów. Nikt z nas nie jest zawodowym psychoterapeutą. Chcemy natomiast podzielić się doświadczeniami i obserwacjami (własnymi oraz ludzi, których znamy), które pojawiły się podczas zgłębiania tematyki związanej z Enneagramem i pracy nad sobą. Zakładamy, że czytelnicy znają podstawy Enneagramu oraz potrafią określić swój typ osobowości. Na łamach magazynu będziemy pisać przede wszystkim o tym, co może się przydać każdemu z nas w pracy nad sobą oraz w codziennych kontaktach międzyludzkich, czy to w pracy, czy w życiu osobistym. Znajdą się tutaj różne techniki radzenia sobie z przeszkodami i wyzwaniem w życiu, wskazówki dotyczące postępowania z reprezentantami poszczególnych typów w pracy, wśród znajomych, w rodzinie, w związkach, bardziej szczegółowe opisy dynamiki rozwoju osobistego oraz wszystko to, co wyda nam się użyteczne dla czytelników. Zapraszamy do lektury oraz dzielenia się komentarzami na forum enneagram.pl.

Redakcja

## Spis treści:

Enneagram a budowa mózgu	3
Uważny obserwator	6
Cel z góry (nie)spisany na straty	8

# Enneagram a budowa mózgu

Enneagram opisuje osobowość człowieka jako złożenie trzech Ośrodków: Działania, Emocji oraz Intelaktu. Zadajmy sobie pytanie – czym są owe „Ośrodki”, jak powstały oraz czy wiedza o nich może być nam pomocna.

---

## **Powstanie trzech umysłów o różnych zdolnościach**

W toku ewolucji powstawały organizmy coraz bardziej rozwinięte i skomplikowane, posiadające coraz większą gamę umiejętności. Rozwijały się także ich mózgi. Od realizowania podstawowych funkcjonalności, takich jak zapewnienie przeżycia jednostce - co jest charakterystyczne już dla najstarszych ewolucyjnie organizmów, poprzez wyczuwanie zachowań innych jednostek i kierowanie emocjami - właściwe np. dopiero ssakom, aż do myślenia krytycznego i posiadania wolnej woli - czyli cechy gatunku ludzkiego. Co ważne, w toku ewolucji mózg nie zmieniał się skokowo, ale sukcesywnie rozwijał: kolejne warstwy powstawały na poprzednich. Warstwy te nazywać będziemy umownie Umysłami.

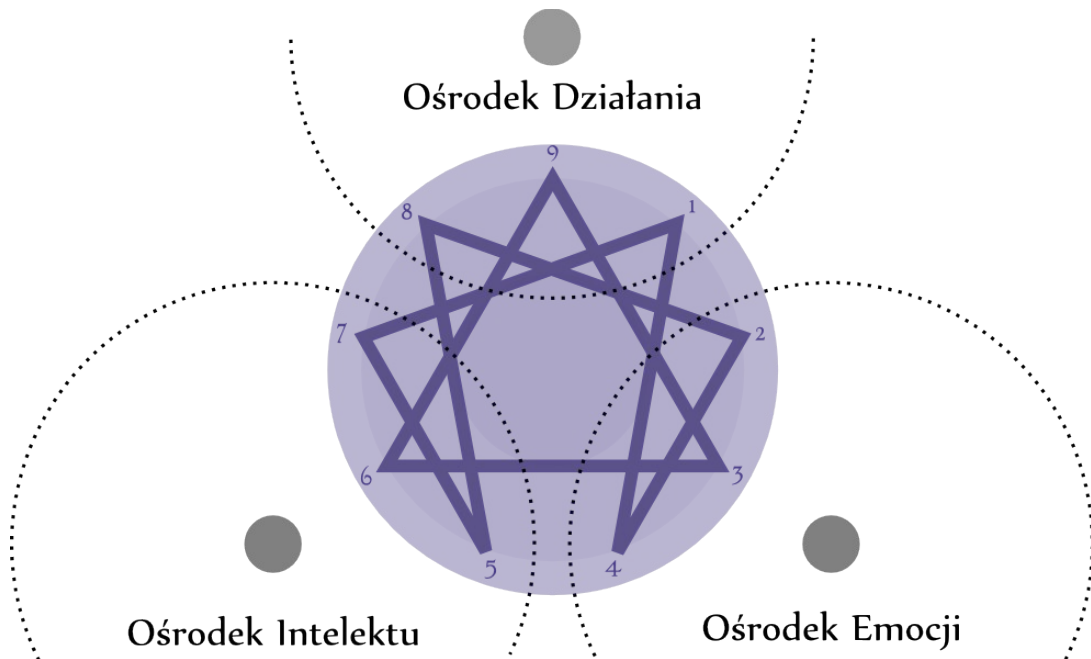
Najstarsze ewolucyjnie są obszary Umysłu homeostatycznego (czasem niedokładnie zwanego mózgiem gadzim, mimo iż jego funkcje posiadają też starsze ewolucyjnie organizmy). Jaszczurki czy węże nie tworzą stad, nie opiekują się potomstwem. Mają tylko jeden cel: przetrwanie własne oraz rozmnożenie się (przetrwanie gatunku). Umysł homeostatyczny spełnia stawiane przed nim wymagania - zachowuje skuteczność funkcji życiowych ciała. Dbą o tak podstawowe sprawy jak dotlenienie organizmu czy ciśnienie tętnicze. Jako „podstawa” dwóch zbudowanych na jego podstawie Umysłów, ma też nad nimi władzę - by to sprawdzić, wystarczy spróbować świadomie wstrzymać oddech. Cichy i nieświadomy, na co dzień niewidoczny Umysł homeostatyczny, wyczuwszy spadek dotlenienia organizmu przejmie władzę i wymusi oddech (lub spowoduje omdlenie, co wyłączy świadomość).

Umysł homeostatyczny, odpowiedzialny za nasze ciało, kojarzony jest z enneagramowym Ośrodkiem Działania.

Umysł emocjonalny, również bardzo stary ewolucyjnie, umieszczony jest „na” Umysle homeostatycznym. Istnieje m. in. u ssaków, np. u psów, które potrafią czuć ludzkie emocje i współczuć swojemu właścicielowi. Musiał też wytworzyć się już u dinozaurów - część z nich tworzyła stada. U ludzi odpowiada za odczuwanie emocji (zarówno własnych, jak i cudzych) oraz kierowanie nastrojem. Działanie Umysłu emocjonalnego może być czasem niewidoczne dla nas - gdy utrzymuje on zły nastrój, to nie zawsze jesteśmy tego świadomi. Zwykle jednak emocje widać wyraźnie w naszym zachowaniu - śmiechu, płaczu czy zdziwieniu. W Enneagramie funkcjom Umysłu emocjonalnego przypisany jest Ośrodek Emocji.

Najmłodszy ewolucyjnie jest Umysł racjonalny, nadbudowany ponad dwoma starszymi partiami mózgu. Dzięki niemu możemy korzystać z wolnej woli oraz myśleć krytycznie. Bycie „najmłodszym w rodzinie” trzech umysłów ma swoje przywileje i ograniczenia. Ograniczeniem jest fakt, iż w razie niebezpieczeństwa Umysł racjonalny zostaje wyłączony z procesu decyzyjnego - o nasze bezpieczeństwo zadbać Umysły homeostatyczny oraz emocjonalny<sup>1</sup>. Przywilejem zaś jest to, że jeżeli nasze podstawowe potrzeby są

<sup>1</sup>w tym miejscu poprawnym skojarzeniem będzie piramida Masłowa, wedle której nie można spełniać potrzeb wyższego rzędu, jeżeli nie są zaspokojone potrzeby rzędu niższego; innymi słowy „nie myśli się o filozofii z pustym brzuchem”



spełnione, to Umysł racjonalny może sterować naszym życiem, planując przyszłość i wybierając kierunek, w którym będziemy podążać. Umysł racjonalny w Enneagramie nazywać będziemy Ośrodkiem Intelaktu.

ze wszystkich trzech dotychczasowych etapów ewolucji. Można stwierdzić, iż w naszym mózgu posiadamy trzy różne Umysły: Działania, Emocji oraz Intelaktu.

## „Nasz mózg składa się funkcjonalnie z trzech różnych Umysłów”

Niewiele jeszcze wiadomo na temat tego, jak Ośrodki mają się do partii mózgu. O ile można zauważyć w budowie mózgu ślady jego ewolucji (ciało migdałowe, jedna z części mózgu odpowiedzialna za emocje, posadowiona jest ponad pniem – najstarszym ewolucyjnie, „gadzim” komponentem mózgu, zaś kora nowa, uznawana za miejsce mózgu racjonalnego, znajduje się na samej górze), o tyle nowe funkcje niekoniecznie powstawały tylko w kolejnych warstwach. Warstwy starsze także ewoluowały, stąd też przypuszczalnie nie da się jednoznacznie umieścić Ośrodka Intelaktu w korze, Ośrodka Emocji w ciele migdałowym, zaś Ośrodka Działania w pniu mózgu. Jednakże niezależnie od tego, w których miejscach mózgu one się znajdują, to faktem jest, iż umysł człowieka charakteryzuje się posiadaniem funkcjonalności

### Trzy różne style komunikacji

Każdy z Ośrodków posiada swój własny styl komunikacji, a więc m. in. wyrażania się i nauki. Poczynając od partii najwyższych: umysł racjonalny potrafi wyrażać się przez abstrakcyjne twory, takie jak mowa bądź pismo. Na potrzeby tej komunikacji człowiek stworzył symbole, takie jak litery bądź cyfry. Nauka tych symboli, a także wszelkiej postaci ich kombinacji (wyrazów czy też równań matematycznych), przebiega poprzez rozmowę bądź czytanie książek.

Umysł emocjonalny komunikuje się nie słowami (a przynajmniej nie ich treścią – bo ta zależy od umysłu racjonalnego), ale poprzez wyrażanie emocji (czyli formę): grymasy, uśmiechy, regulowanie tonu głosu. Gdy mówi się, że 80% komunikacji zachodzi w warstwie

niewerbalnej, to ma się na myśli właśnie komunikaty umysłu emocjonalnego. Nie można nauczyć kogoś uśmiechać się, tylko mu o tym opowiadając – potrzeba jeszcze to pokazać. Umysł emocjonalny w taki właśnie sposób się uczy, poprzez obserwację, czego przykładem są np. niedawno odkryte neurony lustrzane. W związku z tym nauka przebiega całkiem inaczej niż w przypadku mózgu racjonalnego. Tam możliwe było kształcenie na odległość, poprzez książki i zbiory ściśle określonych reguł. Tutaj nauka przebiega w obecności osoby uczącej i poprzez przebywanie z innymi.

informacji i emocji (treści i formy), przekazać się nie da.

### **Motywy przewodnie Ośrodków**

Przyjrzymy się teraz motywom przewodnim trzech Umysłów - trzech Ośrodków. Pod pojęciem „motywu” rozumiemy tutaj obszar życia, za który Umysł jest odpowiedzialny, na którym koncentruje swoją uwagę oraz w ramach którego posiada kompetencje. Motywy przewodnie wynikają wprost z ewolucyjnych funkcji, które Umysłom przyszło spełniać.

---

## **„Każdy z trzech umysłów ma swój własny sposób komunikacji”**

---

Co ciekawe, umysł homeostatyczny nie posiada żadnego stylu komunikacji. W związku z tym nie można też od kogoś przejąć jego wiedzy instynktownej (sterującej ciałem). By to wyjaśnić, posłużmy się przykładem - w związku z trwającym Euro niech będzie to piłka nożna. Choćbyśmy nie wiem jak długo rozmawiali (racjonalnie) i przebywali (emocjonalnie) z dobrym piłkarzem, to nie przejmujemy jego umiejętności sportowych. Może ów gracz nauczyć nas teorii („kopnij piłkę, to się poturla”),

Ośrodek Działania, jako Umysł homeostatyczny, związany jest z zabezpieczaniem granic jednostki, ze stawianiem oporu środowisku zewnętrznemu. Enneagramowe typy Działania, do których należą Ósemka, Dziewiątka oraz Jedyńka, starają się oddziaływać na swoje środowisko – przekształcać je, kontrolować, wpływać na nie – w taki sposób, by środowisko nie wpłynęło na nie. Czynią to za pomocą emocji gniewu. Gniew, jak i jego źródło: umysł homeostatyczny, może istnieć tylko tu i teraz. Nie

---

## **„Trzy umysły posiadają trzy różne motywy przewodnie”**

---

dzięki czemu nauczymy się, jak grać, możemy poprzez przebywanie z nim nauczyć się odczuwać emocje związane z grą, ale nie ma nam jak przekazać swojej wiedzy instynktownej, wiedzy ciała, dotyczącej jego sprawności i umiejętności gry, przez co nie nauczymy się grać dokładnie tak jak on. Takie umiejętności jednostka może zdobyć jedynie sama, przez własny trening, i nie jest w stanie przekazać ich innym, gdyż umysł homeostatyczny nie został ewolucyjnie przeznaczony do wymiany informacji z otoczeniem. Instynktu, w przeciwieństwie do

istnieje w przeszłości czy przyszłości. Dotyczy tylko pojedynczej jednostki i wyraża się w chwili obecnej poprzez stwierdzenia „ja czuję”, „ja teraz tu jestem”, „ja się gniewam”.

Ośrodek Emocji związany jest z obrazem (w sensie: image) jednostki. Enneagramowe typy Emocji, do których należą Dwójki, Trójki i Czwórki, wierzą, że historie – prawdziwe bądź wymyślone – tworzące ich obraz w oczach innych, są ich prawdziwą tożsamością. Podejście to wiąże się z emocją wstydu. Wstyd istnieje

w chwili obecnej, ale pamięta też chwile przeszłe - można wstydzić się swoich dawnych czynów. Wstyd dotyczy więcej niż jednej jednostki i wyraża się poprzez stwierdzenie „ważna jest dla mnie twoja opinia o mnie”.

(tj. nasze mózgi) jesteśmy zbiorem 'modułów', z których każdy jest przystosowany do innych celów – co jest przyczyną tego, że mamy tak wiele różnych motywów, z których każdy działa według innych reguł”.

## „Dla rozwoju różnych Umysłów potrzeba różnych sposobów”

Ośrodek Intelaktu związany jest z poczuciem niepewności, brakiem wsparcia i przewodnictwa. Enneagramowe typy Intelaktu, do których należą Piątka, Szóstka i Siódemka, angażują się w działania które – jak wierzą – zwiększą ich poczucie bezpieczeństwa. Podejście takie wiąże się z emocją lęku. Lęk należy odróżnić od strachu. Strach istnieje tu i teraz, jest reakcją na istniejące obecnie zagrożenie. Lęk zaś jest wytworem umysłu: jest reakcją na coś, co nie istnieje; co może się wydarzyć (jak próbujemy przewidywać), lecz wcale nie musi. Boimy się (strach) słysząc ostry dźwięk hamulców, gdy przechodzimy przez ulicę: to się dzieje tu i teraz. Lękamy się lecąc samolotem o to, czy się nie rozbije: ale nie możemy wiedzieć, co się na pewno stanie. Lęk wybiega wprzód i wyraża się poprzez stwierdzenie „co to będzie?”, dotyczy więc wyobrażenia, abstrakcji.

Trzy tematy przewodnie Ośrodków można więc podsumować pojedynczymi słowami: autonomia (dla Działania), uwaga (dla Emocji), bezpieczeństwo (dla Intelaktu). Wyraźnie widać powiązanie tych tematów z ewolucyjnie wykształconą rolą trzech Umysłów, czyli (odpowiednio): przetrwaniem jednostki, przetrwaniem stada, myśleniem abstrakcyjnym.

### Różne sposoby na różne Umysły

W swojej książce „Psychologia. Kluczowe koncepcje” Philip G. Zimbardo pisze: „współczesna nauka o układzie nerwowym i psychologia ewolucyjna sugerują (...) że my

Enneagram jest jedną z teorii osobowości wpasowujących się w to założenie. Trzy opisane w artykule Ośrodki są „modułami”. Zaś enneatypy, skrzydła i poziomy rozwoju – powstałe z odpowiedniego ułożenia Ośrodków – są źródłem „motywów” ludzkiego działania.

Jeżeli przypomnimy sobie opisane w artykule zadania oraz sposoby komunikacji poszczególnych Umysłów, to zauważymy ich ściśle powiązanie: Umysł homeostatyczny nie potrzebuje się komunikować, gdyż ma dbać tylko o przetrwanie jednostki, emocjonalny swoimi komunikatami pozwala tworzyć stada i więzi w grupie, zaś racjonalny – przekazywać abstrakcyjne informacje. Z enneagramowego punktu widzenia ważne jest, by wiedzieć, iż – w związku z różnymi możliwościami oraz różnym przeznaczeniem naszych trzech Umysłów - do ich rozwoju trzeba będzie używać różnego rodzaju środków i sposobów.

Bez wątplenia więc dobre zrozumienie informacji, takich jak pochodzenie, zasady działania, nauki i komunikowania się Ośrodków, to pierwszy i podstawowy krok na drodze do zrozumienia samego siebie w kontekście Enneagramu. Na bazie tej podstawowej wiedzy w następnych artykułach zajmiemy się kolejnymi krokami.

**boogi**

#### Literatura:

D. Goleman, Inteligencja emocjonalna  
G. Perna, Formuła inteligencji  
F. Duniho, Teoria Enneagramu  
D. Riso, R. Hudson, Enneagram a typy osobowości

# Uważny obserwator

Jak być tu i teraz. Co może zrobić introwertyczna Piątka, by przenieść swoją uwagę ze świata marzeń, idei i przemyśleń do otaczającej ją rzeczywistości.

---

Jeśli jesteś enneagramową Piątką, to pewnie zauważyłeś, że pośród innych ludzi wyróżnia Cię niesamowity głód wiedzy. Być może pasjonuje Cię zgłębianie trudnych zagadnień, odkrywanie praw, według których toczy się życie, pragniesz jak najwięcej zrozumieć i ogarnąć swoim umysłem. Wiele Piątek jest dumnych ze swoich zdolności analitycznych oraz umiejętności logicznego rozumowania.

Możliwe, że bardzo wnikliwie obserwujesz i analizujesz świat, a dlatego, że jest on taki skomplikowany, zajmuje Ci to dużo czasu. Twój umysł przetwarza na co dzień ogromne ilości informacji, a Ty nadal masz uczucie, że to zbyt mało, że potrzebujesz więcej. Doszukujesz się powtarzających się wzorców, które pomogą Ci przewidywać bieg wydarzeń. Lubisz odnajdywać ogólne mechanizmy.

To jest wielka siła, która niesie ze sobą wielką odpowiedzialność. Bywa, że ponadprzeciętnie rozwinięte cechy wiążą się z pewnymi niedogodnościami. Niektórzy kulturyści, ze względu na swoje umięśnienie, mają ograniczony zakres ruchu, np. nie mogą na tyle zgiąć ręki w łokciu, by przyłożyć telefon do ucha. Zastanawiałeś się kiedyś, czy Twoja siła nie ogranicza w jakiś sposób Twojej swobody ruchu?

Skutki uboczne mogą być różne. Czasami Piątki są roztargnione; z powodu zamyślenia przegapiają przystanki lub, jadąc rowerem, nie zauważają stojącego na ich drodze słupa. Niektóre Piątki mówią, że natłok myśli utrudnia im odpoczynek lub jest przyczyną problemów z zasypianiem. Ich umysł jest zajęty wtedy analizowaniem hipotetycznych rozmów, problemów, czy minionych wydarzeń. Obmyślają różne możliwe ścieżki, którymi powinny być

podążać, by osiągnąć lepsze zadowolenie z siebie. Inny możliwy skutek uboczny to zagubienie w towarzystwie ludzi, odpływanie w świat swoich własnych myśli i ignorowanie tego, co się dzieje wokół. Czasami takie odpływanie wiąże się z rozczarowaniem, że rzeczywistość wokół nie odpowiada ich ideałom. Piątkom zdarza się również ugrzęznąć w planowaniu. Obmyślają bardzo dokładnie plan działania, dopracowując każdy szczegół, ale im więcej planują, tym więcej pojawia się niewiadomych, przez co nie czują się gotowe, by zrobić pierwszy krok.

Oczywiście doświadczają tego nie tylko Piątki oraz nie każda Piątka. Jednak łatwość, z jaką przedstawicielom tego typu przychodzi analiza i logiczne myślenie, sprzyja występowaniu takich skutków.

Sportowcy, by poszerzyć swój zakres ruchów, zwiększyć elastyczność mięśni i zmniejszyć ryzyko kontuzji, wykonują różne ćwiczenia rozciągające. Większość z nich jest bardzo prosta i nie wymaga specjalistycznego sprzętu. Zna je wielu ludzi i wielu ludzi ich próbowało. Mimo to, nie każdy jest dobrze wygimnastykowany. Na swoją kondycję pracuje się przez całe życie. Czymś nieludzkim jest oczekiwać od siebie znacznego postępu od razu po wykonaniu kilku ćwiczeń. Zwykle poprawa wyników przychodzi po długim czasie. Podobnie jest z treningiem skupiania się na rzeczywistości. Pewnie znasz już kilka ćwiczeń pomagających koncentrować się na doznaniach zmysłowych i możliwe, że nie jesteś zadowolony z ich efektów. No cóż, na niektóre nawyki pracowaliśmy przez całe życie, dlatego ich zmiana może wymagać cierpliwości. Ponadto, niektórzy usiłują pozbyć się wszystkich myśli i całkowicie oczyścić umysł. Moim zdaniem jest to

trudne, ponieważ próbując usunąć myśli za wszelką cenę, sprawia się, że stają się jeszcze bardziej natarczywe. Niektórym ludziom trudno jest zasnąć z powodu tykającego zegara. Przeszkadza im, próbują go nie słuchać, ale ich starania prowadzą do tego, że jeszcze bardziej się na tym dźwięku koncentrują. Podobnie jest z myślami.

Istnieje inne podejście, które według mnie jest łatwiejsze i skuteczniejsze. Polega ono na tym, że pozwala się myślom swobodnie przepływać, nie oceniając ich, nie walcząc z nimi, ale też nie podążając za nimi, będąc jednocześnie otwartym na doświadczenia zmysłowe. Stan taki nazywany jest uważnością.

Zaproponuję teraz kilka sposobów na wzmożenie kontaktu z rzeczywistością:

**Przejdź na dietę niskoinformacyjną.** W obecnych czasach media bombardują nas olbrzymimi ilościami informacji. Telewizja, prasa, internet, blogi, fora dyskusyjne pożerają dużą ilość naszego czasu. Sprawiają, że stajemy się zajęci rozmyślaniami o polityce, gospodarce, aferach medialnych i wielu innych sprawach. Mediom czasami zarzuca się, że nagłaśniają mało istotne sprawy, by odciągnąć uwagę opinii publicznej od tych dużo ważniejszych. Podobny zarzut można by wytoczyć innym źródłom szumu informacyjnego – odciągają uwagę od bezpośrednich doświadczeń. Stąd propozycja diety, polegającej na unikaniu źródeł informacji, które nie dotyczą Cię bezpośrednio. Trudno jest powstrzymać myśli o polityce, czy gospodarce, zaraz po przeczytaniu opiniotwórczych blogów lub serwisów. Musisz „uderzyć” z wyprzedzeniem. Zidentyfikuj źródło informacji, bez których mógłbyś się obejść i zrób eksperyment – zrezygnuj z niego na jakiś czas. Jeśli to zrobisz, pewnie zdobędziesz nieco przestrzeni w swoim życiu, z którą początkowo nie będziesz miał co zrobić. To normalne, zapełniają ją czym chcesz (byleby nie pozyskiwaniem innych informacji), czymś co zawsze chciałeś zrobić, ale nie miałeś na to czasu. Może pójdź na spacer

albo spotkaj się z kimś kogo lubisz – wybór należy do Ciebie.

**Trenuj nawyk przywoływania się do bycia „tu i teraz”.** Możesz użyć do tego techniki psychologa Ernesta Mastrii, składającej się z czterech kroków:

1. Zorientuj się w czasie, miejscu i przestrzeni. Gdzie jesteś? Która godzina? Po co tu jesteś?
2. Użyj świadomie swoich zmysłów – zwróć uwagę na pięć szczegółów, używając różnych zmysłów. Zwróć uwagę na to, co widzisz, co słyszysz, co czujesz.
3. Działaj w celowy i świadomy sposób.
4. Nie kontynuuj myśli o tym, co nie dociera do Twoich zmysłów. Czego nie widzisz, nie słyszysz, nie czujesz – tego dla Ciebie nie ma w tym momencie.

**Wybierz osobę, którą lubisz, spotkaj się z nią w jakimś ciekawym miejscu i rozmawiaj tylko o tym, czego doświadczenie w danym momencie.** Nie rozmawiajcie o przeszłości, o przyszłości, o innych ludziach, o czymś co się znajduje gdzieś daleko, tylko o tym co widzicie, co słyszycie i co czujecie w danym momencie. Prawdopodobnie będziesz musiał uprzedzić tę osobę, że w taki sposób chcesz rozmawiać, by nie zmuszać kogoś do czegoś, na co może nie mieć ochoty. Gdy o tym czytasz, może Ci się coś takiego wydawać nudne, ale spróbuj. Bardzo proste doświadczenia, które się przeżywa, potrafią dać więcej satysfakcji niż wielkie marzenia, o których tylko się myśli. Spójrz wstecz na swoje życie, co przyniosło Ci więcej satysfakcji: marzenia o idealnej miłości, czy pierwsza udana randka, marzenia o bogactwie, czy pierwsze samodzielnie zarobione pieniądze?

Tematu uważności nie da się wyczerpać w krótkim artykule. Są książki w całości poświęcone kierowaniu uwagą i związanym z nią nawykom. Jednak to, czego potrzebuje Piątka, to nie przeczytanie kolejnej książki, ale wykonanie pierwszego kroku i przeprowadzenie eksperymentu na sobie, do czego Cię zachęcam.

**bruno dievs**

#### Literatura:

Zbigniew Ryżak, *Żyj z uwagą*.

Dan Jones, *Mindfulness in schools*, *The Psychologist* October 2011



# Cel z góry (nie)spisany na straty

Wybór i sformułowanie celu to istotna część pracy nad sobą. Na co zwrócić uwagę, żeby nasze postanowienia nie były z góry skazane na niepowodzenie?

Większość ludzi ma poczucie, że chce coś zmienić w sobie lub swoim życiu. Jednak często kończy się jedynie na mglistym „coś trzeba będzie z tym zrobić” lub na entuzjastycznym rzuceniu się w wir zmian, które po jakimś czasie okazuje się być „słomianym zapałem”. Jest kilka przyczyn takiego stanu rzeczy; jedną z nich są błędy popełniane przy wyborze i formułowaniu celu swoich działań. Powyższemu zagadnieniu chciałabym się bliżej przyjrzeć, opierając się na poradach, które mi samej pomogły (spis literatury na końcu), oraz własnych doświadczeniach. Przed przystąpieniem do lektury przygotuj sobie notes i coś do pisania – będą potrzebne!

## Diagnoza

Zgodnie z zasadą 3D (Diagnoza – Decyzja – Działanie), żeby podjąć właściwe działanie, należy dobrze zdiagnozować problem, czyli zidentyfikować to, nad czym mamy pracować. Część czytelników może znać swój główny problem, niektórzy pozostają go nieświadomi, bądź wahają się z wyborem, ponieważ widzą zbyt wiele rzeczy, które chcieliby zmienić. Przystępując do rozpoznania problemu, warto zrobić listę wszystkich tych rzeczy, a następnie przeprowadzić analizę przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Odpowiedz sobie na kilka pytań (zrób to pisemnie – weź kartkę i zapisz odpowiedź na każde pytanie):

- **Przeszłość:** Od kiedy zaczęły się problemy? Co je spowodowało? Czy był jakiś moment, kiedy Twoje zadowolenie z życia bądź z siebie uległo pogorszeniu? Jakie Twoje zachowania przyczyniły się do niepowodzeń lub złego samopoczucia? Z jakimi zachowaniami było Ci w przeszłości

najtrudniej sobie poradzić? Jaki wpływ miały te zachowania na Twoje życie? W jakim miejscu byłbyś teraz, gdybyś w przeszłości postępował inaczej? Czy przegapiłeś z tego powodu jakieś okazje, ważne dla Ciebie sprawy?

- **Teraźniejszość:** Z czym teraz czujesz się źle? Jakie widzisz w sobie cechy, które przeszkadzają Ci w byciu szczęśliwym? Które zachowania wpływają negatywnie na Twoje życie? Zapytaj innych, jakie cechy w Tobie są dla nich trudne – otoczenie może widzieć więcej niż Ty sam.

1. Zrób listę rzeczy, nad którymi chcesz pracować.
2. Przeprowadź analizę przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.

- **Przyszłość:** Zmiana których zachowań najbardziej wpłynie na Twoje życie? Jak ważne będą te problemy za kilka miesięcy? Jeżeli nie jesteś pewien, wypisz każdy problem i dla każdego zapisz, jakie będą konsekwencje za rok, za 5 lat i za 10 lat, jeżeli tej rzeczy nie

zmienisz. Uwzględnij wpływ na zdrowie, relacje z ludźmi, emocje, karierę, finanse, zadowolenie z życia i wszystkie obszary, które uważasz za ważne.

Pomocna może się również okazać analiza enneagramowych połączeń (komfortu i stresu) oraz poziomów zdrowia, ponieważ pozwalają określić główny lęk, z jakim się borykamy oraz wskazać zachowania, które mogą pomóc w rozwoju.

## Wybór celu

Zapewne w poprzednim podpunkcie wymieniłeś przynajmniej kilka rzeczy. Jeżeli nadal nie wiesz, którą z nich wybrać, czeka Cię jeszcze kilka zadań:

- **Zidentyfikuj powiązania między problemami:** Niektóre problemy łączą się ze sobą. Jeżeli np. wymieniałeś zaniedbanie wyglądu (np. nadwagę) i problemy w nawiązywaniu kontaktów z płcią przeciwną, te rzeczy mają wspólny mianownik: czując się źle w swojej skórze, czujesz się niepewnie w sytuacjach damsko-męskich. Podobnie, jeżeli na Twojej liście jest nadmierny krytycyzm i złe relacje z ludźmi, to możesz śmiało przyjąć, że te złe relacje wiążą się z nadmiernym krytycyzmem.

**3. Zidentyfikuj powiązania i sprzeczności pomiędzy celami oraz oceń ich realność.**

**4. Wybierz jeden cel.**

- **Wyliminuj cele sprzeczne:** Część celów może się wzajemnie wykluczać. Jeżeli założysz sobie, że będziesz wkładać więcej wysiłku w pracę i poświęcać więcej czasu przyjacielom i rodzinie, może się okazać, że nie jesteś w stanie tego pogodzić. Czasami trzeba wybrać, co jest ważniejsze.

- **Zidentyfikuj obszary kontroli:** Nie na wszystko mamy wpływ. Postanowienie, że sprawisz, żeby X Cię pokochał albo żeby wszyscy Cię lubili, nie ma sensu. Nie masz wpływu na czyjeś uczucia. Na niektóre rzeczy nie masz wpływu, na niektóre masz częściowy wpływ, inne zależą w całości od Ciebie. Np., możesz wiele zrobić w kwestii rozwijania w sobie różnych cech i nawyków przez siebie pożądanym oraz wyeliminowania tych niepożądanych. Rozpoznaj to, co możesz zmienić (i w jakim stopniu możesz to zrobić) i to, co nie zależy od Ciebie.

**5. Sformułuj cel tak, aby był mierzalny.**

- **Wybierz tylko jedną najważniejszą rzecz:** Tak, tylko jedną, niezależnie od tego, ile widzisz rzeczy do przepracowania. Jeżeli zaczniesz jednocześnie pracować nad wszystkim, łatwo możesz się wypalić i ostatecznie nie zrealizować żadnego z zamiarów. Nadmierna ambicja i perfekcjonizm niejednemu nie wyszły na zdrowie. Więc póki co wybierz tylko jedną rzecz – taką, która jest faktycznie dla Ciebie ważna. Kiedy już ją przepracujesz na tyle, że nowe (lepiej!) zachowania staną się nawykiem, możesz się zabrać za następną rzecz z listy.

## Sformułowanie celu

Już wiesz, z czym chcesz pracować. To dobrze, ale samo określenie problemu jeszcze nie wystarczy. Cel musi być mierzalny. Jeżeli np. postawisz sobie cel: zacząć ćwiczyć, żeby poprawić kondycję (o bardziej skomplikowanych celach będzie za chwilę), jest duża szansa, że poćwiczysz raz czy dwa i na tym koniec. Cel powinien być sformułowany tak, żeby móc śledzić postępy. Żeby móc określić, w jakim stopniu jest realizowany i czy w ogóle jest realizowany. Jeżeli rzeczywiście chcesz ćwiczyć, lepiej określić cel jako: będę się gimnastykować przez godzinę trzy razy w tygodniu. Wtedy na koniec tygodnia będziesz dobrze wiedział, czy zrealizowałeś swoje postanowienie.

## Zmierzyć niemierzalne

Powyższy przykład był prosty. No dobrze, ale co w przypadku, kiedy uznałeś, że Twoim największym problemem jest bycie rzędą? W tym przypadku najprawdopodobniej jesteś Jedyneką lub Piątką... Ale, czy da się zmierzyć rzędliwość? Da się. Skoro jesteś rzędą, to oznacza, że często narzekasz. Zaobserwuj, jak często to robisz. Przez np. tydzień obserwuj siebie i prowadź notatki. Noś przy sobie notes i wstawiaj sobie znaczek za każdym razem, kiedy wypowiedziałeś negatywną opinię o kimś lub o kimś (może Ci się przydać pomoc kogoś zaufanego, kto będzie Ci zwracać uwagę, że właśnie to zrobiłeś – nie zawsze jesteśmy świadomi swojego zachowania). Na koniec tygodnia zrób podsumowanie. Zlicz wszystkie znaczki i określ poziom, do którego chcesz zejść. Jeżeli w ciągu tygodnia pozwoliłeś sobie 70 razy na rzędliwy komentarz, możesz np. przyjąć, że w następnym tygodniu postarasz się, żeby było to 60 razy. Możesz też określić „normę” dzienną (nie więcej niż 5 „zrządzeń” na dobę). Rozliczaj się z tego. Jeżeli w danym tygodniu/dniu osiągniesz wyznaczony poziom, masz szlaban na zrządzenie. Do końca tygodnia/dnia będziesz musiał trzymać język za zębami, nawet jeżeli

sytuacja nie będzie Ci się podobać. Być może przy okazji nauczysz się odróżniać rzeczy ważne od mniej ważnych i zaczniesz oszczędzać cenne krytyczne komentarze na specjalne okoliczności.

Podobnie jest z innymi zachowaniami. W rzeczywistości większość problemów można sprowadzić do tego, że:

- robimy coś za często,
- robimy coś za rzadko,
- poświęcamy czemuś za dużo czasu,
- poświęcamy czemuś za mało czasu.

Jeżeli np. jesteś odbierany jako osoba agresywna, to oprócz tego, że pewnie jesteś Ósemką, może to oznaczać, że za często podnosisz głos. Jeżeli na większość pytań o swoje preferencje odpowiadasz „nie wiem”, to oprócz tego, że zapewne jesteś Dziewiątką, poświęcasz za mało uwagi kontaktowi ze swoimi emocjami i potrzebami. Czyli nie spędzasz wystarczająco dużo czasu na autentycznym byciu ze sobą. I tu ważna uwaga: to, że jesteś akurat sam w pokoju, nie oznacza, że rzeczywiście przebywasz ze sobą. Może się zdarzyć, że odpływasz gdzieś myślami lub zupełnie nieprzytomnie grasz w jakąś grę. Chodzi o to, żeby rzeczywiście się w siebie wsłuchać. Może w tym pomóc medytacja, techniki swobodnego rysowania, prowadzenie dziennika, w którym opisuje się swoje emocje. Zainteresuj się tymi technikami i określ, ile czasu będziesz na nie poświęcać. Trójki z kolei mogą zmierzyć, ile czasu poświęcają pracy, a ile bliskim. Piątki, ile czasu rozmyślaniom, a ile aktywności. W ten sposób przedstawiciel każdego typu może się zastanowić nad sobą i zmierzyć swój problem.

Pomocne mogą być pytania:

Ile razy w ciągu tygodnia:

- kogoś skrytykowałeś?
- kogoś poprawiłeś?
- nie odmówiłeś zrobienia czegoś, czego nie miałeś ochoty zrobić?
- odmówiłeś zrobienia czegoś, co w głębi chciałeś zrobić (ale np. się bałeś)?

- komuś przerwałeś wypowiedź?
- wyszedłeś z domu w celu innym niż praca lub zakupy?
- kogoś oskarżyłeś?
- nie dotrzymałeś słowa?
- powiedziałeś komuś, co ma robić, chociaż Cię nie prosił o poradę?
- podniosłeś głos?
- odpowiedziałeś „nie wiem”?
- powiedziałeś/pomyślałeś „zrobię to później”?

Ile godzin w ciągu tygodnia spędzasz:

- w pracy?
- z przyjaciółmi?
- z partnerem?
- z dziećmi (jeżeli je masz)?
- w samotności?
- na wykonywaniu obowiązków domowych?
- na rozwiązywaniu cudzych problemów?
- na rozmyślaniu?
- na fantazjowaniu?
- na zajmowaniu się swoim hobby?
- na zabawie?

Takich pytań można oczywiście zadać więcej. Zdecyduj, jakie pasują do Twojego problemu i na nie odpowiedz. Takie podejście może Ci się wydać przesadzone i, delikatnie mówiąc, mało romantyczne. Zauważ jednak, że nie namawiam Cię do opomiarowania całego swojego życia. Chodzi tylko o tę jedną rzecz, nad którą chcesz pracować i w stosunku do której do tej pory inne metody zawiodły. Nadanie celowi wymiernej formy pozwoli Ci kontrolować postępy pracy.

Jeżeli już wiesz, jak często coś robisz, bądź ile czasu na coś poświęcasz, określ docelowy stan pożądaný. Co to znaczy za często, za rzadko, za dużo, za mało? Ile będzie oznaczać, że jest dobrze? Określ ten poziom i do niego zmierzaj. Musisz wiedzieć, czego chcesz i mieć świadomość, czy to osiągasz. Ale nie szarżuj. Z dnia na dzień nie wykorzenisz złych nawyków. Lepiej ustalić jakieś stopnie dochodzenia do celu.

## Plan działania

Jeżeli wykonałeś poprzednie ćwiczenia, ten podpunkt powinien być łatwy. Wiesz, jaki cel chcesz osiągnąć, wiesz, jak go sformułować, wiesz, jak zmierzyć postępy. Teraz zastanów się, co dokładnie wchodzi w skład Twojego postanowienia (jakie działania musisz podjąć) i rozpisz sobie w punktach, co, w jaki sposób i w jakim wymiarze chcesz zrealizować. Jeżeli potrzebujesz, możesz skorzystać z burzy mózgów, wypisując różne strategie działania, a następnie wybierając taką, która najbardziej Ci odpowiada, jest realna i realizuje Twój zamiar. Plan działania sporządź w formie pisemnej i trzymaj go w widocznym dla siebie miejscu. Wracaj do niego. Odhaczaj, co zrobiłeś. Możesz np. wykonać tabelkę osiągnięć i codziennie zaznaczać, co Ci się udało. Pozwoli Ci to pamiętać o postanowieniu oraz kontrolować efekty pracy.

### 6. Sporządź plan działania.

## Określanie ram czasowych

To jest bardzo ważny punkt pracy nad sobą. Dotyczy dwóch rzeczy:

- terminu rozpoczęcia,
- terminu zakończenia.

Pierwszy dla większości jest oczywisty. Ile razy mówiliśmy: „zaczynam od jutra”? Drugi jest często pomijany, a nawet może wydawać się nieuzasadniony: jak to, mam sobie powiedzieć, że nie będę zrzęda tylko przez miesiąc? Tak! Prawda, że poczułeś ulgę? O to właśnie chodzi. Kiedy stawiamy sobie cel „dożywni” (bez określenia terminu zakończenia), dzieje się kilka rzeczy:

- czujemy się przytłoczeni perspektywą zrezygnowania z czegoś na zawsze,
- cel traktujemy jak wyrok i odsuwamy jego realizację,
- jak już się weźmiemy za realizację celu, na początku wykazujemy entuzjazm i zaangażowanie, po czym energia spada, aż w końcu

przestajemy pracować nad tą rzeczą i wracamy do starych nawyków,

- trzymamy się czegoś, co nie działa, ponieważ odstąpienie od programu traktujemy jako wyraz słabej woli, bo złamaliśmy swoje postanowienie.

Nie katuj się! Załóż, że będziesz z czymś pracować przez tydzień lub miesiąc (wybór okresu zależy od specyfiki problemu). Po tym okresie zrób przystanek. Podsumuj, jak Ci poszło. Co i w jakim stopniu udało się zrealizować? Czego nie udało się zrealizować i dlaczego? Co się sprawdziło? Co nie zadziałało? W jaki sposób dokonać korekty planu, żeby lepiej przystawał do Twoich oczekiwań i Twojego życia? Jak się czujesz po tym tygodniu/miesiącu pracy nad sobą? Jakie pozytywne zmiany zaobserwowałeś? Odpocznij trochę (ale określ, na jak długo robisz sobie wolne – sugeruję nie dłużej niż tydzień), wprowadź niezbędne korekty, odnow postanowienie (możesz ponownie wykonać ćwiczenia z początku artykułu; to jest ważne dla utrzymania motywacji do pracy nad sobą) i rozpisz sobie nowy plan na następny miesiąc. A potem z nowym zapałem znowu do roboty!

\*\*\*

Powyższy artykuł jest pierwszym z cyklu tekstów poświęconym pracy nad sobą. W następnych odcinkach: o przeszkodach podczas realizacji programu pracy nad sobą (jest ich całe bogate mnóstwo! ;) ), o możliwościach uzyskania wsparcia od otoczenia oraz wielu innych sprawach, ale o tym na razie cicho sza. Tymczasem „bądź miły dla ludzi, nie obżeraj się, czytaj książki, chadź na spacer i próbuj żyć w zgodzie z ludźmi innych wyznań i narodowości” oraz ładnie wybieraj i formułuj swoje cele. Powodzenia!

**Cotta**

## Literatura:

Noah Blumenthal, Uzależnienie od siebie. Dlaczego tak trudno się zmienić i co można na to poradzić, Sensus, 2009.  
 Alison Waines, Dziennik poczucia własnej wartości, Feeria, 2008.  
 Paul McGee, Pewność siebie. Jak mała zmiana może zrobić wielką różnicę, Helion, 2010.  
 „Wypalić” wypalenie zawodowe, www.KefAnn.pl.