

Dyskomfort rodzi przemianę

Miałas, miałeś kiedyś wrażenie, że chociaż pędzisz gorączkowo przez życie, wciąż tkwisz w miejscu, jak chomik w kołowrotku? Ta rozmowa pozwoli ci się wyrwać z tej dysfunkcyjnej przestrzeni. Ruszysz z miejsca! Mało osób wspiera i motywuje tak jak Grzegorz Iwańczyk, który pozwala dotrzeć tam, gdzie chcesz. I nic już nie będzie poza twoim zasięgiem. Zapraszam do świata dyskomfortu, który rodzi przemianę i pozwala zapanować nad swoim życiem.

Aneta Nagler: Grzegorz, jesteś life & leadership coach'em oraz doradcą rozwoju osobistego. Zajmujesz się życiem osobistym i zawodowym. Mówisz, że wybrałeś ten zawód, ponieważ na pewnym etapie swojego życia odkryłeś, że pomaganie innym jest twoim powołaniem. I w tym kontekście chciałabym cię zapytać, kim jest dzisiaj coach i jaką rolę powinien pełnić w naszym życiu?

Grzegorz Iwańczyk: To jest bardzo dobre pytanie, bo świat coachingu jest – muszę przyznać – słabo znany w Polsce. Często słyszę, że jest dużo coachów, ale ludzie mają trudność, żeby zdefiniować, czym jest już nie tyle coach, ale sam proces coachingu. Coach powinien być przewodnikiem dla swojego klienta, towarzysząc mu w drodze, pokrywając bardzo często



wybojami, prowadzić go do osiągnięcia jego upragnionego celu. I to ma być cel tego człowieka, a nie cel coacha. To jest naprawdę bardzo istotne, a i trudne, żeby wyjść z roli samego siebie i wejść w rolę tego, z czym przychodzi ten człowiek, potraktować go jak taką białą, czystą kartkę i usłyszeć, z czym ten człowiek przyszedł. Jest też taki cytat Toma Landry'ego, który mówi o tym, że coach jest kimś, kto mówi ci to, czego ty nie chcesz słyszeć, który widzi to, czego ty nie chcesz widzieć, a wszystko po to, żebyś był/była kimś, kim zawsze chciałeś/chciałaś być. Więc to jest czasami taka niewygodna prawda, czasami niewygodne słowa, niewygodne pytania – przede wszystkim ze strony coacha, mają sprawić, żeby w twoim życiu nastąpiła zmiana. Ja często mówię, że jeżeli nie ma dyskomfortu, nie ma zmiany. Bo moi klienci coachingowi czasami liczą na to, że będzie wyłącznie przyjemnie...

Aneta: Kiedy czujemy ten dyskomfort, jakiś taki opór naszej wewnętrznej materii, to wtedy może nastąpić w nas przemiana. Ja też chyba tak to pojmuję, że coach to powinna być osoba, która wdiera się w nasze emocje, pozwala nam spojrzeć w tę perspektywę zupełnie z dystansu, ale też zadaje nam trudne, niewygodne pytania, które pozwalają nam przemysleć pewne rzeczy.

Grzegorz: Tak. Trzeba pamiętać, że coaching jest relacją. Nie można tego mylić z procesem terapii, z procesem przepitywania. Jest to relacja, która ma być skoncentrowana na drugim człowieku, na tym, czego on chce w swoim życiu, oraz na tym, co pomoże mu to osiągnąć. I to jest relacja dająca nadzwyczajny poziom wsparcia i motywacji. Jeżeli ona jest właściwa, to daje oczekiwany efekt.

Aneta: Powiedziałeś, że coach tak naprawdę towarzyszy i przede wszystkim uzmysławia nam pewną drogę i pewien kierunek, w którym powinniśmy podążać. Natomiast ta umiejętność pracy z samym sobą jest trudną sztuką. Mówisz na swojej stronie – żeby zostać bohaterem swojego życia. To stwierdzenie mnie zaintrygowało. Z jednej strony to wyzwanie: być bohaterem swojego życia, być sprawczym. Natomiast czy każdy z nas ma taką umiejętność? Trud-

no jest samemu sobie wyznaczać pewne cele i je osiągać. Jak Ty pomagasz zdobywać ten życiowy szczyt?

Grzegorz: Czasami jest tak, że wystarczy jedno dobre pytanie i człowiek zaczyna wierzyć, że ta sprawczość jest w nim. Do mnie przemawiają różnego rodzaju treści, przekazy. I pamiętam, jak gdzieś natknąłem się na stwierdzenie Jacka Walkiewiczza, że jeżeli nie dokonujesz niczego wartościowego w swoim życiu, to w zasadzie nie ma znaczenia, ile ono trwa. Zadałem sobie w pewnym momencie pytanie: czym to życie miałoby tak naprawdę dla mnie być? I czy ja mam być bohaterem, czy odgrywać wyłącznie jakąś rolę w moim życiu. Stwierdziłem, że chciałbym być bohaterem swojego życia i robić takie rzeczy każdego dnia, które będą warte skatalogowania. Czyli mam z tyłu głowy, że każdy dzień – każdy, bez wyjątku – powinien mieć coś takiego, co spowoduje, że będę chciał ten dzień skatalogować, będę chciał ten dzień zapamiętać. Myślę, że ten wywiad jest jednym z takich wydarzeń w moim życiu – z tego względu, że udzielanie wywiadów, pojawianie się generalnie w mediach czy w szerszym świecie odbiorców jest częścią mojej życiowej misji. I teraz ją realizuję. W związku z tym jest to dzień, który jest wart skatalogowania.

Aneta: Zaintrygowało mnie to, co powiedziałeś o katalogowaniu wydarzeń. Nagradzamy siebie za coś, co w danym dniu dało nam wiatr w żagle.

Grzegorz: Tak i to jest nagroda za to, że wcześniej zaplanowałeś sobie to działanie. Czyli masz świadomość tego, że bez podjęcia odpowiednich kroków ta nagroda może nie przyjść. Bo my wszyscy lubimy nagrodę. Świetnie to teraz ujęłaś. Ale żeby ta nagroda się pojawiła, najpierw musimy sprowokować coś, co tą nagrodą się stanie. Często to jest właśnie ten przeciwny wiatr; wysiłek i dyskomfort.

Aneta: Jeśli już nie chcę biegać jak ten chomik w kołowrotku i chcę zmiany. Bo w moim życiu toczy się chaos i wielotorowość różnych biznesów i zadań. Chcę dopłynąć do brzegu szczęśliwa i spełniona. To od czego zacząć?

Grzegorz: Przede wszystkim, trzeba żyć w zgodzie ze sobą, najpierw dowiedzieć się, kim jesteśmy.

Aneta: Czyli cały czas ta praca wewnątrz siebie.

Grzegorz: Ten chaos i harmider wynikają z tego, że my nie wiemy, kim jesteśmy. Łapiemy się różnych rzeczy. I stąd ten chaos. Nawet dzisiaj rozwój osobisty – który ja postrzegam bardzo pozytywnie – stanowi dla wielu ludzi ogromny kłopot z tego względu, że nie wiedzą, co jest ich. Łapią się wszystkiego, co jest ciekawe. Nawet mam taką teorię, że jak ktoś widzi pytanie zaczynające się od „jak”, to zaczyna się tym już interesować. Bo znowu szuka odpowiedzi, jak zrobić coś, jak zdobyć, jak przekroczyć itd., itd., a nie pyta „co”. Ja bym załapał pytanie: Czym ten brzeg tak naprawdę ma być? Co na tym brzegu mam znaleźć?

Aneta: Może trzeba określić destynację i wiedzieć, że po drodze może być konieczność zmiany kierunku kilka razy?

Grzegorz: Warto mieć na to otwartą głowę, żeby nie płynąć linią prostą, bo wiele rzeczy możemy przegapić. Natomiast najważniejsze jest, żeby określić, co na tym brzegu tak naprawdę ma być. Chciałbym zmiany, chciałbym się czegoś nauczyć, chciałbym dokąś dążyć, ale tak naprawdę nie wiem, po co mi to, tak naprawdę nie wiem, co chciałbym na tym brzegu znaleźć. Stąd też jest taka metafora – opieranie drabiny o niewłaściwą ścianę. Wyobraź sobie, że trafiają do mnie ludzie, którzy przez kilkadziesiąt lat po tej drabinie się wspinają. Bardzo często są to drabiny korporacyjne. Po czym docierając na szczyt, czują potężne rozczarowanie. A jeszcze gorsze jest to, że czują żal, że wspinając się po tej drabinie, przegapili bardzo wiele elementów w swoim życiu, których cofnąć się nie da – chociażby dorzeczanie własnych dzieci.

Zatem pierwszy krok – odpowiadając na twoje pytanie wprost – to jest określenie, co ma być na brzegu, czy to, co tam znajduje, będzie naprawdę twoje.

Aneta: Może bezrefleksyjnie przechodzimy przez nasze cele życiowe i opieramy drabinę nie o te mury, co trzeba.



Grzegorz: To, co powiedziałaś – bezrefleksyjnie. To jest bardzo ważne, że to wybrzmiało u ciebie. Bo tak naprawdę jest. My już mamy tak dużo wiedzy w naszych głowach – zresztą w książce Wyloguj swój mózg jest to mocno pokazane, że tyle, ile człowiek dzisiaj w ciągu jednego dnia bodźców i wiedzy otrzymuje, to człowiek pierwotny przez całe życie nie otrzymywał – więc zobacz, jaki to jest ogromny ładunek informacyjny. I nasz mózg mówi: „Ale ja to wiem, już to słyszałem”. Bagatelizujemy w związku z tym to, co powinno z tej wiedzy wynikać. Tu nie chodzi o wiedzę, tylko o zrozumienie. Bo kiedy my zrozumiemy – jest coś takiego jak internalizacja, czyli utożsamienie się z tą wiedzą – to możemy działać inaczej i na końcu to działanie jest inne. Bardzo często wpadamy w pułapkę „ale ja to wiem”. Ja się wtedy uśmiecham. Mam naprawdę mądrych klientów, naprawdę wykształconych, wiedzących bardzo dużo, ale niekorzystających z tej wiedzy.

Aneta: Chciałabym, żebyś powiedział w kilku zdaniach, o czym będzie Twoja książka i dlaczego rozwój osobisty nie działa – bo to taki przekorny tytuł. Rozwój osobisty każdy z nas powinien planować po to, żeby być lepszym, skuteczniejszym, szczęśliwszym.

Grzegorz: Powiedziałaś ważną rzecz – po to planujemy rozwój osobisty. No nie każdy go planuje. Ja też się tym zajmuję jako doradca rozwoju osobistego, że planuję ten rozwój osobisty dla innych ludzi, pomagam im go zaplanować. A nie każdy planuje i często ten rozwój jest przypadkowy i co ciekawe – bywa, że szkodzi.

W swojej książce zapraszam czytelnika do kilku prostych, ale niekoniecznie łatwych działań. Zanim ruszy w ten świat rozwoju, który – mam nadzieję – sobie zaplanuje, żeby zaakceptował to, co dziś jest w jego życiu, żeby nie walczyć z tym, że dzisiaj nie mamy pieniędzy, że dzisiaj nie mam wiedzy, nie walczyć z tym, że dzisiaj nie mam wspierającego środowiska, po prostu to zaakceptować. Bo akceptacja pozwala ruszyć dalej. Za-

akceptowanie pozwala zamknąć pewien proces, który ci nie służy, i pojawia się przestrzeń na coś nowego, co ci będzie wspierać. Akceptacja. To jest ten pierwszy krok. Akceptuję to, że pochodzę ze środowiska rodziców alkoholików, akceptuję to, że dzisiaj nie mam wolnych środków na swój własny rozwój. Akceptuję ten stan, nie walczę z tym, nie narzekam na to. To jest pierwsza rzecz.

Aneta: Zatem wzięcie odpowiedzialności za wszystko to, co w naszym życiu ma się wydarzyć i zaakceptować.

Grzegorz: Biorąc odpowiedzialność i akceptując, szukasz rozwiązań, a nie przyglądasz się temu, co się nie udało. To jest zupełnie inna postawa, inny punkt wyjścia. Bo kiedy bierzesz odpowiedzialność, to masz świadomość, że narzekanie na coś, na co nie masz wpływu, jest po prostu idiotyczne. To niczego nie zmienia. A ty jesteś odpowiedzialny za ten proces. I kolejna rzecz, od której zaczynam swoją książkę, to jest to, żeby zaprosić człowieka do zbudowania wizji samego siebie. Wizji tego, dokąd on chce dotrzeć.

Czyli ten brzeg, o którym wspominałaś wcześniej.

Aneta: Bez tego to jest dryfowanie po otwartym oceanie. I nie wiadomo, dokąd nas poniesie wiatr.

Grzegorz: Dokładnie. Dlatego musi być wizja tego, co chciałbyś w swoim życiu stworzyć, jak widzisz siebie, swoje otoczenie, swoje osiągnięcia. Chciałem, żeby ta książka była – jak ja to mówię – pisanym warsztatem, żeby można było ewidentnie po tych trzech pierwszych krokach przejść do pewnego działania, do wykonywania ćwiczeń. To jest taka książka powiązana z zeszytem ćwiczeniem, który ma pomóc przepracować elementy, które dzisiaj blokują człowieka przed tym, żeby mógł skorzystać z pełnego swojego potencjału, kiedy już zaakceptował, kiedy już wziął odpowiedzialność i ma pomysł na siebie.

AN: A będzie też o byciu szczęśliwym?

Grzegorz: Uważam, że szczęścia nie można zdobyć. My ciągle nastawiamy się na zdobywanie szczęścia. Spotkało mnie coś w życiu złego, to teraz wyznaczam sobie nowy cel, który pozwoli mi szczęście zdobyć. Tymczasem nie można go zdobyć, bo to szczęście już mamy. Ono jest w nas. Jedyną, czego potrzebujesz – i do czego ja zapraszam ludzi – jest to, żeby nauczyć się je dostrzegać w tych drobnych, małych, codziennych rzeczach. I wierzę, że w to, co Tony Robbins mówi odnośnie sukcesu, o którym też tutaj rozmawiamy, to, że sukces polega na tym, aby nauczyć się, jak wykorzystywać cierpienie i przyjemność, jak nie pozwolić, aby to cierpienie i przyjemność wykorzystywały nas. Jeżeli to zrobisz, to panujesz nad swoim życiem. A jeżeli nie, to twoje życie panuje nad tobą. To jest właśnie ten wybór, którego każdy z nas powinien dokonać.

AN: Lepiej bym nie zakończyła. :) Pięknie podsumowanie.