

Zyj

MARSHALL
GOLDSMITH

MARK REITER

**dobrze,
niczego**

Jak czerpać satysfakcję
z własnych dokonań
i nie rozpamiętywać
utraconych szans

nie

zakończ



Żyj

MARSHALL
GOLDSMITH

MARK REITER

dobrze, niczego

Jak czerpać satysfakcję
z własnych dokonań
i nie rozpamiętywać
utraconych szans

nie

żałuj

Przekład:
Magda Witkowska



Spis treści

Wprowadzenie	27
Część pierwsza. Wybierz życie dla siebie	53
Rozdział 1. Paradygmat powstawania z każdym oddechem	55
Rozdział 2. Co ci stoi na przeszkodzie? Dlaczego nie żyjesz tym życiem, którym chciałbyś żyć?	71
Rozdział 3. Lista kontrolna zasług	99
Rozdział 4. Sprawczość braku wyboru	127
Rozdział 5. Aspiracje. Przedkładanie przyszłości nad teraźniejszość	145
Rozdział 6. Szansa czy zagrożenie – jak to oceniasz?	175
Rozdział 7. Zawężanie pola, aby zostać wirtuozem jednej sztuczki	191

Część druga.	
Dobrze przeżyj swoje życie	217
Rozdział 8.	
Co robić, żeby dobrze przeżyć życie. Pięć fundamentów dyscypliny	219
Rozdział 9.	
Historia o początkach	235
Rozdział 10.	
Przegląd Planu Życiowego (LPR)	257
Rozdział 11.	
Zatracona sztuka proszenia o pomoc	283
Rozdział 12.	
Gdy dobre życie wchodzi ci w nawyk	301
Rozdział 13.	
Zapłacić cenę i zjeść cukierka	321
Rozdział 14.	
Na wiarygodność trzeba sobie zapracować... dwukrotnie	337
Rozdział 15.	
Specyficzna empatia	357
Posłowie.	
A gdy już odbędziesz rundę honorową...	369
Podziękowania	375
O autorze	379
O czcionce	381

Część pierwsza.

Wybierz życie dla siebie

Rozdział 1.

Paradygmat powstawania z każdym oddechem

W słowach Buddy: „Każdy kolejny oddech to nowy ja” nie należy dopatrywać się metafory. On wyrażał się całkiem dosłownie.

Uczył, że życie to ciąg odrębnych chwil nieustannego przechodzenia od poprzedniego do obecnego „ja”. W jednej chwili – za sprawą swoich wyborów i dokonań – doświadczamy przyjemności, szczęścia, smutku i strachu, jednak wszystkie te emocje szybko przemijają. Każdy kolejny oddech zmienia je, aż w końcu zupełnie znikają. Te doświadczenia to rzecz właściwa twojemu dawnemu „ja”. Cokolwiek chciałbyś przeżyć wraz z następnym oddechem, następnego dnia czy w przyszłym roku, stanie się już doświadczeniem innego ciebie, przyszłego ciebie. Liczy się tymczasem tylko twoje „ja” obecne, czyli to, które właśnie zaczerpnęło oddech.

Wychodzę z założenia, że Budda miał rację.

Bynajmniej nie oznacza to, że powinieneś porzucić swoje dotychczasowe prawdy wiary albo przejść na buddyzm*. Zachęcam jedynie do rozważenia tej myśli jako nowego paradygmatu rozważań o upływie czasu i dobrym życiu.

Zasadnicze znaczenie dla buddyzmu ma koncepcja *nietrwałości*, zgodnie z którą nasze emocje, myśli i przedmioty materialne mają charakter przemijający. Mogą zniknąć dosłownie w każdej chwili. Istnieją tylko do momentu, w którym zaczerpnjemy kolejny oddech. Doświadczenie podpowiada nam, że tak właśnie jest. Samodyscyplina, motywacja, dobry humor – nietrwałe rzeczy można by wymieniać w nieskończoność. Wszystkie one znikają równie szybko, jak się pojawiły.

Mimo to trudno nam zaakceptować nietrwałość jako klucz do postrzegania życia. Nie chcemy przyjąć do wiadomości, że

* Ja przeszedłem na buddyzm jako 19-latek, ale nie w wyniku poszukiwania nowej koncepcji teologicznej, lecz dlatego, że odnalazłem w tym systemie koncepcje spójne z tym, co kiełkowało w moim dociekliwym nastoletnim umyśle. W buddyzmie szukałem potwierdzenia i jasności, a nie nowych dogmatów. Paradygmat powstawania z każdym oddechem (to ja tę nazwę wymyśliłem, nie Budda) ukształtował się jednak w mojej głowie dopiero po wielu latach analiz. Klientom zacząłem wspominać o nim jeszcze później, a mianowicie gdy okazało się, że techniki wypracowane w kręgu zachodnim nie pomagają ludziom, którzy pełnią w pracy funkcje kierownicze i nie zawsze panują nad swoimi zachowaniami. Zgodnie z tym, czego uczyła ich kultura Zachodu, przywiązywali bardzo dużą wagę do swoich wcześniejszych dokonań, upatrując w nich dowodu na to, że aby osiągać sukcesy w przyszłości, powinni się zachowywać tak, jak dotychczas. „Skoro taki jestem okropny, to jak to możliwe, że tak mi dobrze idzie?“, wywodzili, całkowicie odrzucając możliwość, że pewnych rzeczy udaje im się dokonać pomimo wad, a nie dzięki nim. Gdy brakowało mi innych środków, zacząłem sięgać po buddyjską koncepcję przeszłego i przyszłego „ja”. Liczyłem na to, że dzięki temu ich kolejny triumf dokona się na płaszczyźnie behawioralnej, a nie technicznej czy intelektualnej.

wyjątkowość i spójność naszej tożsamości to tylko złudzenie. Wpajany nam od dzieciństwa zachodni model myślenia każe nam się stale przeciwko tej koncepcji buntować. Od lat opowiadamy sobie tę samą bajkę, z tym samym zakończeniem: *I żyli długo i szczęśliwie*. Zachodnia filozofia poleca nam wiecznie dążyć do czegoś lepszego i wzmacnia w nas dwa przekonania. Po pierwsze, że *czegokolwiek dokonamy, pozostaniemy w istocie tą samą osobą (i tylko będziemy lepsi)*. Po drugie zaś, że *wbrew temu, czego nas uczy doświadczenie, tym razem uda nam się osiągnąć coś trwałego*. W końcu znajdziemy wyjście z sytuacji, w której czujemy się udręczeni. Ma to tyle samo sensu, co pilne uczenie się na piątkę z matematyki z nadzieją, że to nam pozwoli już zawsze ze wszystkiego dostawać piątki. Tyle samo sensu co przeświadczenie, że osobowość to coś trwałego, co się nie może zmienić. Tyle samo sensu co przekonanie, że rosnące ceny nieruchomości nigdy nie spadną.

Z tego bierze się jednak zachodnia choroba o nazwie „Będę szczęśliwy, gdy...”. Trawi ona umysły ludzi, wzmacniając w nich przekonanie, że szczęście zapewni nam kolejny awans, zakup tesli, dojedzenie pizzy albo zaspokojenie jakiegoś innego krótko- lub długoterminowego pragnienia. Gdy jednak w końcu nam się to uda, na horyzoncie pojawia się coś innego, co przekreśla wartość dotychczasowego osiągnięcia i rozbudza w nas pragnienie zdobycia czegoś innego. I tak w kółko. Chcemy wspinać się na kolejne poziomy organizacyjnej hierarchii. Chcemy kupić tesłę, która miałaby większy zasięg. Zamawiamy kolejny kawałek pizzy na wynos. Żyjemy życiem – jak to

mówił Budda – „głodnego ducha”, który wiecznie je, ale nigdy się nie może nasycić.

Takie życie upływa pod znakiem wiecznej frustracji. I dlatego radzę spojrzeć na świat inaczej. Proponuję podejście, w którym liczy się nie to, co było i co będzie, lecz obecny moment.

Moi klienci, od lat nawykli do wyznaczania celów i zapisywania na swoim koncie kolejnych wielkich osiągnięć, zwykle potrzebują czasu, żeby przyswoić sobie koncepcję wyższości chwili obecnej nad wspomnieniami dawnych sukcesów i ambitnymi wizjami przyszłych celów. Tacy ludzie wybieganie myślami do przodu mają we krwi, podobnie zresztą jak wyliczanie swoich dotychczasowych dokonań. Co natomiast zdumiewające, o teraźniejszości zwykle nie myślą.

Gdy wyjaśniam im założenia koncepcji powstawania z każdym oddechem, muszę powoli rozmontowywać ich światopogląd. Kiedy zaczynają rozpamiętywać jakieś niedawne czy dawne niepowodzenie, mówię: „Stop” i polecam im powtórzyć za mną: „To dotyczy mnie minionego. Ja obecny nie zrobił tego błędu, dlatego więc zadręczam się myślą o pomyłce z przeszłości, której dzisiaj wersja mnie samego nie popełniła?”.

Potem polecam im wykonać znany powszechnie gest oddechnięcia od siebie problemu i znów proszę, aby powtórzyli mantrę: „Niech to minie”. Brzmi to może dziwnie, ale działa. Moi klienci nie tylko dostrzegają dzięki temu bezsens rozwodzenia się nad przeszłością, lecz także przyswajają sobie kojące fizycznie przeświadczenie, że dręczący ich błąd popełnił ktoś inny – ich minione „ja”. Wybaczą temu minionemu „ja” i przechodzą

nad sprawą do porządku dziennego. W trakcie początkowych sesji wracam do tego narzędzia nawet po kilka razy. W końcu klient łapie, w czym rzecz. Zwykle dzieje się to w jakimś ważnym lub przełomowym momencie, gdy nagle dostrzega przydatność koncepcji powstawania z każdym oddechem nie tylko w pracy zawodowej, ale w ogóle w codziennym życiu.

Na sesję coachingową 10 lat temu trafił do mnie pewien menedżer chwilę po czterdziestce, wybrany na następcę dyrektora generalnego firmy mediowej. Na potrzeby naszych rozważań przyjmijmy, że miał na imię Mike. Spośród grona generalnie błyskotliwych, niewątpliwie zmotywowanych menedżerów, którzy zazwyczaj obiecują mniej, a realizują więcej, wyróżniały go naturalne zdolności przywódcze. Nad pewnymi kwestiami musiał jednak jeszcze popracować i dlatego trafił do mnie.

Mike potrafił być naprawdę do rany przyłóż, gdy kogoś potrzebował. W innych okolicznościach zdarzało mu się jednak okazywać lekceważenie i zniecierpliwienie. Miał niesamowity dar przekonywania, ale bywał agresywny, gdy rozmówca nie chciał od razu ustąpić i przyznać mu racji. Poza tym obnosił się ze swoimi sukcesami. Pławił się w nich do tego stopnia, że roztaczał wokół siebie aurę nieprzystępności. Był człowiekiem wyjątkowym i nie pozwalał innym ani na chwilę o tym zapomnieć.

Zadufany w sobie, energiczny mężczyzna, którzy rzadko się myli. Takie cechy nie przeszkadzają w karierze, ale dały się wyraźnie zauważyć w analizie 360 stopni, którą przeprowadziłem z udziałem jego współpracowników i podwładnych. Chciałem, żeby Mike o tym wiedział. On przyjął tę krytykę z godnością

i w ciągu niespełna dwóch lat – między innymi dzięki coachin-
gowi w formule jeden na jeden – w znacznym stopniu zmody-
fikował swoje zachowanie. Sam bardzo się z tego cieszył, ale co
nawet ważniejsze, docenili to również jego współpracownicy.
(Trzeba się bardzo zmienić, żeby ludzie wokół w ogóle cokol-
wiek dostrzegli). Utrzymywaliśmy przyjacielskie relacje jeszcze
długo po tym, jak objął stanowisko dyrektorskie. Co najmniej
raz w miesiącu rozmawialiśmy o jego pracy, a coraz częściej tak-
że o jego życiu rodzinnym. Mieli z żoną – miłością ze studiów
– czworo dorosłych dzieci, które zdążyły się już usamodzielnić.
Ich małżeństwo tylko okrzepło przez wiele trudnych lat, które
Mike poświęcił karierze, a Sherry wychowywaniu dzieci i... wy-
rzucaniu mężowi jego całkowitego skupienia na sobie i braku
wrażliwości.

„Czy jednak Sherry myli się w swojej ocenie?”, zapytałem Mi-
ke’a, bo skoro w pracy postrzegany był jako człowiek niewrażli-
wy, który ma wysokie mniemanie o sobie, to zapewne w domu
również miał taką opinię.

„Ale ja się zmieniłem”, powiedział. „Nawet ona to przyzna-
ła. I jesteście szczęśliwsi niż dawniej. Dlaczego więc ona nie
potrafi odpuścić?”

Wyjaśniłem mu założenia koncepcji powstawania z każdym
oddechem. Podkreślałem przy tym, że ludzie wychowani w kul-
turze Zachodu postrzegają człowieka jako spójną masę ciała i ko-
ści, którym właściwy jest pewien zbiór emocji i wspomnień. Nie
potrafią zobaczyć w nim wielości stale rozwijających się osobo-
wości, z których każda istnieje tylko w jednym momencie nazna-

czonym zaczerpnięciem bieżącego oddechu – i wraz z każdym kolejnym oddechem się odradza.

Powiedziałem mu: „Gdy twoja żona myśli o małżeństwie, nie potrafi oddzielić minionego Mike’a od tego człowieka, który teraz jest jej mężem. Dla niej to jedna i ta sama postać, trwała persona. To automatyczny sposób myślenia, którego trzeba świadomie unikać”.

Dla Mike’a to było trudne. Wracaliśmy do tej koncepcji wielokrotnie, ale on za bardzo nie potrafił dostrzec w sobie samym sekwencji wielu Mike’ów, niemal ośmiu milionów w ciągu roku (mniej więcej tyle razy nabieramy powietrza w płuca w okresie 12 miesięcy). Nie zgadzało się to z jego wyobrażeniem o sobie jako o niesamowitym człowieku sukcesu. On tak właśnie chciał być postrzegany przez świat i trudno mu to mieć za złe. Ja tymczasem proponowałem mu nie luźną myśl, lecz zupełnie nowy paradigmat. Każdy z nas dochodzi do tej świadomości we własnym tempie.

Nadal regularnie rozmawiamy, a on wciąż piastuje stanowisko dyrektora generalnego. Latem 2019 roku zadzwonił do mnie dość nieoczekiwanie i oznajmił radośnie: „Zrozumiałem”. Nie bardzo wiedziałem, o co mu chodzi, ale szybko stało się jasne, że ma na myśli koncepcję powstawania z każdym oddechem. Opowiedział mi o rozmowie, którą dzień wcześniej odbył z Sherry. Wracali ze spotkania z okazji święta Czwartego Lipca, które spędzili wraz z dziećmi, ich partnerami życiowymi i przyjaciółmi w domku na wsi. Tłumne to było spotkanie, ale radosne, więc podczas dwugodzinnej podróży do domu Mike i Sherry mieli

co wspominać. Rozmawiali też o tym, jak dobrze powodzi się ich dzieciom, jak zaangażowanych i gotowych do pomocy mają przyjaciół... i jak to dobrze, że zostali wyręczeni w większości obowiązków związanych z gotowaniem i sprzątaniami. Ogólnie można powiedzieć, że cieszyli się szczęściem, które ich w życiu spotkało, i swoimi rodzicielskimi sukcesami. Potem jednak Sherry zatrzała wszystko jedną uwagą.

„Jaka szkoda, że nie angażowałeś się bardziej, gdy dzieci dorastały” – powiedziała. – „Przez większość czasu byłam sama”.

„Jej słowa mnie nie zabrały, nie rozgniewały” – relacjonował Mike. – „Odwróciłem się do niej i powiedziałem spokojnie: »Słusznie oceniasz tego gościa sprzed 10 lat. On sobie z wieloma rzeczami zupełnie nie radził. Ale teraz jest lepszym człowiekiem. A jutro będzie jeszcze kimś innym, bo postaram się być odrobinę lepszy niż dziś. No a ta kobieta, która się wtedy tyle nacierpiła, też już nie jest taka sama jak kiedyś. Masz do mnie żal o to, co robił ktoś, kogo już nie ma. To nie w porządku«”.

Na 10 długich sekund w samochodzie zapadła cisza. Potem Sherry przeprosiła Mike'a i dodała: „Masz rację. Muszę nad tym popracować”.

Mike potrzebował 10 lat – i silnie emocjonalnego doświadczenia, w którym nauczanie Buddy odezwało się z całą mocą – aby zrozumieć, o co chodzi w koncepcji powstawania z każdym oddechem. Jego żona pojęła ją w ciągu 10 sekund. Oba procesy są dla mnie w porządku. Niezmiennie się cieszę, gdy mogę przyczynić się do olśnienia, którego doznaje drugi człowiek.

Nietrwałość to koncepcja bardzo bliska sercu każdego, kto wspiera innych ludzi w procesie zmian. Bez niej nie potrafiłbym dostrzec sensu mojej pracy i zapewne nie odnosiłbym w niej sukcesów. Trzeba przyjąć do wiadomości, że co kwitnie, to również obumiera i znika – a prawda ta znajduje zastosowanie nie tylko w odniesieniu do doczesnych dokonań i statusu, ale również, i to z wielką mocą, w odniesieniu do rozwoju osobistego. Byłeś kimś w przeszłości, ale to nie oznacza, że tym samym kimś musisz być dzisiaj lub w przyszłości. Możesz puścić swoje dawne przewiny w niepamięć i iść dalej.

Powiesz teraz: „No dobra, Marshall, ale skończ już z tą pseudo-duchowością i powiedz wreszcie, jak to się ma do dobrego życia”.

Z chwilą przyjęcia do wiadomości, że wszystko, na co w życiu zasłużyliśmy wartościowego – począwszy od drobiazgów takich jak pochwała z ust nauczyciela, a skończywszy na rzeczach tak doniosłych jak reputacja czy odwzajemniona miłość – w istocie nie ma charakteru trwałego i zależy od kaprysów obojętnego świata, musimy pogodzić się również z myślą, że te nasze cenne „nagrody” będziemy musieli nieustannie zdobywać na nowo, w zasadzie codziennie i co godzinę, a być może nawet wraz z każdym kolejnym oddechem. Związek tych dwóch koncepcji jest równie oczywisty i bezpośredni jak związek między naciśnięciem przełącznika a napełnieniem pokoju światłem.

Przypominam moim klientom, że mogą przestać się zadrećcać błędami z przeszłości („To zrobił miniony ty. Teraz pora dać sobie z tym spokój”). Uważam to za jeden z najważniejszych aspektów mojej pracy. Coś równie cennego daję im jednak wtedy,

gdy zaczynają opowiadać o swoich sukcesach z przeszłości. Dotyczy to w szczególności byłych sportowców i dyrektorów generalnych, którzy mają kłopot z wytyczeniem nowej ścieżki życia. Gdy z nostalgią wspominają swoje dawne triumfy – złote medale sprzed 15 lat albo kierowanie 20-tysięczną organizacją zaledwie pół roku temu – uważam za swój obowiązek wyrwać ich z przeszłości i przenieść do terażniejszości. Staram się przypomnieć im, że już nikt ich nie podziwia za osiągnięcia sportowe i że pora zapomnieć o dawnym autorytecie dyrektora generalnego. Te doświadczenia przynależą do kogoś innego, a oni zachowują się tak, jakby zamiast własnym życiem żyli życiem celebryty, którego każdy krok śledzą w mediach społecznościowych. Ten sławny człowiek nie zna ich i w ogóle o nich nie myśli. To ktoś obcy dla nich, a oni są obcy dla niego. Tak samo jest z podsycaniem chwały minionego siebie. Bynajmniej rzecz nie w tym, że zaszczyty, uwagę czy respekt – swego czasu w pełni zasłużone – należy uznać za nieprawdziwe. One istniały, ale przeminęły. Przywoływanie ich nie da nam spełnienia, lecz będzie jak jęk żalu nad ich nietrwałością, nad przemijaniem i bezceremonialną kruchością.

Poczucia spełnienia nie da się osiągnąć poprzez ciągłe powracanie myślami do minionych czasów i dawnych sukcesów. Spełnienie osiągnąć może tylko człowiek, którym aktualnie jesteśmy. Raz po raz musi sobie na nie zasłużyć w kolejnych momentach, w którym na nowo się kimś staje. Jak to ujął trener koszykówki Phil Jackson, również student filozofii buddyzmu, gdy w 1998 roku prowadził Chicago Bulls po trzeci tytuł mi-

strzowski NBA w ciągu dekady: „Sukces odnosi się tylko wtedy, gdy się go odnosi. Potem trzeba go odnieść znowu”.

Prawda jest taka, że wysiłek budowania dobrego życia nigdy się nie kończy. W żadnym konkretnym punkcie nie będziemy mogli powiedzieć sobie: „Dość już osiągnąłem. Na tym mogę poprzestać”. Równie dobrze moglibyśmy przestać oddychać.

Ćwiczenie

Dwa listy

To ćwiczenie polecam osobom, które na poziomie teoretycznym rozumieją istotę koncepcji powstawania z każdym oddechem, ale jeszcze nie przyswoiły jej sobie na tyle, żeby stanowiła w ich życiu coś naturalnego i instynktownego. Jeszcze nie potrafią zbudować psychologicznej ściany między sobą minionym a obecnym, aby ten rozdział mógł stać się ich nowym życiowym *credo*. Nadal wydaje im się, że istnieje jakaś niewidzialna, nienamalcalna część ich jestestwa – jakaś esencja, duch czy dusza – która ma charakter stały i niewzruszalny i w jakimś stopniu ich definiuje. Jeśli myślą „ja” minionie z obecnym i traktują je jako byty wymienne, to ćwiczenie zwykle pomaga pewne rzeczy wyjaśnić. Jeden z tych listów dotyczy wdzięczności, drugi mówi o inwestowaniu w przyszłość.

List pierwszy. Zaczynaj od napisania listu do siebie minionego. Podziękuj w nim sobie minionemu za kreatywność, ciężką pracę albo samodyscyplinę – za to, dzięki czemu w jakiś sposób jesteś dziś lepszy (niech to będzie coś zasłużonego, a nie danego przez los). Wybierz coś, co w jakimś stopniu wpłynęło na twoją teraźniejszość. Wykonywałem to ćwiczenie wielokrotnie z moimi podopiecznymi. Ktoś kiedyś podziękował sobie sprzed ośmiu lat za przejście na weganizm, ponieważ czuł się dzięki temu zdrowszy i miał więcej energii. Ktoś inny podziękował sobie sprzed 10 lat za szkolny i studencki nawyk sprawdzania znaczenia każdego nieznanego słowa i wpisywania go do notat-

nika. „Gdyby nie ten notatnik – powiedziała ta osoba – nie zajmowałabym się w życiu pisaniem”. Jedna kobieta podziękowała sobie sprzed sześciu lat za opanowanie umiejętności pływania, co uratowało jej życie dwukrotnie. Ktoś inny podziękował sobie 18-letniemu za wybór uczelni, na której poznał żonę.

To ćwiczenie nie tylko podkreśla rozdział między tobą minionym i obecnym, ale również uwidacznia zależność przyczynowo-skutkową między przeszłością a teraźniejszością, która często zamazuje się w naszej pamięci. W duchu wdzięczności i pokory wielu ludzi mówi: „Stoję na barkach gigantów”^{*}. Ten list pomaga wskazać pewnego zapomnianego giganta – w osobie minionego ja.

Weź zatem głęboki oddech. Pomyśl o wszystkim tym, co ty miniony ofiarowałeś sobie czytającemu to zdanie. Co powiedziałbyś obcym ludziom, gdyby oni ofiarowali ci tyle wspaniałych rzeczy? Teraz masz okazję od serca podziękować.

List drugi. Teraz napisz list od siebie obecnego do siebie przyszłego – tego, który pojawi się za rok, za pięć albo za 10 lat. Wskaż w nim inwestycję, którą podejmujesz, płacąc walutą poświęcenia, wysiłku, kształcenia, budowania relacji czy samodyscypliny za to, aby adresat listu mógł cieszyć się pewnymi korzyściami. To może być dowolna inwestycja w samorozwój, poczynając od pracy nad stanem zdrowia, przez formalną edukację, a na od-

^{*} Nawiązanie do listu Izaaka Newtona, w którym stwierdził, że jego osiągnięcia nie są wynikiem tylko jego pracy, ale opierają się na dorobku poprzedników (przyp. red.).

kładaniu pewnej części zarobków na emeryturę skończywszy. Potraktuj te swoje działania jako akt dobroczynności podejmowany w interesie człowieka, którego nie znasz... na razie.

Na ten pomysł naprowadził mnie świetny zawodnik NFL, Curtis Martin. On realizował w życiu koncepcję powstawania z każdym oddechem na długo przed tym, zanim się poznaliśmy. Do sportu go jakoś szczególnie nie ciągnęło. Zaczął grać dopiero pod koniec szkoły średniej, gdy trener przekonał go, że udział w treningach oznacza trzy godziny dziennie mniej na niebezpiecznych ulicach jego dzielnicy w Pittsburghu. Wcześniej zdarzyło się, że ktoś go z kimś pomylił i przystawił mu pistolet do głowy – a potem pociągnął za spust... ale na szczęście kula gdzieś utknęła. Gdy kończył szkołę, zabiegały o niego wszystkie uczelnie. On wybrał tę najbliższą. Choć na studiach wielokrotnie doznał kontuzji, jego talent zwrócił uwagę rekruterów z New England Patriots i w rezultacie Curtis trafił do drużyny w 1995 w trzeciej rundzie draftów. Większość młodych sportowców cieszyłaby się z tego jak z wygranej na loterii, on zaś pomyślał w pierwszej chwili: „Ja tego nie chcę”. Pastor przekonał go jednak, żeby nie rezygnował z futbolu. Powiedział mu, że sport może stać się dla niego przepustką do realizacji marzeń o życiu pod znakiem służby innym. Ta wizja stała się dla Curtisa źródłem poczucia celu i motywacji. Traktował zmagania na boisku jako inwestycję w siebie z czasu po zakończeniu kariery sportowej. To dość nietypowa motywacja jak na sportowca. Większość najlepszych zawodników uwielbia rywalizację i myśli przede wszystkim o bieżącym zwycięstwie – zakładając, że przyszłość

sama się o siebie zatroszczy. Tymczasem Curtis miał bardziej dalekosiężne plany. Zakończył karierę w 11. Sezonie w NFL, po fatalnej kontuzji, ale jako czwarty najlepszy zawodnik grający na pozycji leading rusher (w rankingu wyprzedzali go Emmitt Smith, Walter Payton i Barry Sanders). Jeszcze jako aktywny futbolista powołał do życia Curtis Martin Job Foundation, która wspierała samotne matki, osoby z niepełnosprawnościami i młodzież z trudnych środowisk. Już pierwszego dnia po odwieszeniu butów na kołek był gotów na rozpoczęcie przyszłości, w którą zaczął inwestować 12 lat wcześniej. Żył teraz nowym życiem*.

Historia Curtisa Martina to pozytywny przykład ukazujący, jak można inwestować w przyszłego siebie. Gunther, wspomniany wcześniej dyrektor generalny, który tak wielu rzeczy w życiu żałuje, to antyteza takiego podejścia. Gunther przez całe swoje życie starał się zarobić tyle, żeby jego dzieci nie musiały w przyszłości pracować tak ciężko jak on. I to był z jego strony katastrofalny błąd. Dzieci nie tylko nie były mu za to wdzięczne, ale – co więcej – nie potrafiły też produktywnie żyć, bo pieniądze od ojca traktowały jako przyzwolenie na przysłowiowe nicnierobienie. Jego błąd polegał na tym, że zamiast inwestować w przyszłego siebie albo swoje ojcowskie dziedzictwo, ograniczył się do ofiarowania dzieciom prezentu. Różnica jest tymczasem zasadni-

* Curtis opowiedział o tym, gdy w 2012 roku jego nazwisko zostało uwzględnione w Galerii Sław NFL. Dość powszechnie ocenia się, że było to najszczerze i najbardziej zapadające w pamięć przemówienie wygłoszone z tej okazji. To swego rodzaju list do przyszłego siebie, na którym z powodzeniem możesz się wzorować.

cza. Inwestycji dokonuje się zawsze z myślą o jakimś zwrocie. Podarunek tymczasem wręcza się bez oczekiwań. On dał swoim dzieciom prezent, na który one nie zapracowały ani nie zasługiwały. Liczył na coś w zamian, ale nigdy tego nie wyraził. Dzieci więc nie tylko nie okazywały wdzięczności za jego poświęcenie, ale na domiar złego nie zdołały produktywnie wykorzystać własnego życia. Gunther porównywał swoje rozgoryczenie do wybuchowej końcówki filmu *Most na rzecze Kwai*. W tym filmie brytyjski jeńiec wojenny, pułkownik Nicholson, dowiaduje się, że alianci zaminowali most. Ponieważ jednak to on budował go dla Japończyków, aby podtrzymać morale swoich żołnierzy w okresie niewoli, początkowo próbuje sabotować wysiłki sprzymierzonych. Dopiero gdy w pewnym momencie uświadamia sobie istotę własnego szaleństwa, mówi: „Co też ja zrobiłem?”, a potem sam odpala ładunek.

Gdyby Gunther napisał list do siebie z przyszłości, to być może życie jego dzieci potoczyłoby się inaczej. Drugi list to jednak coś więcej niż lista celów. Pisząc go, trzeba potraktować aktualnie podejmowane wysiłki jako inwestycję w osoby, za które czujemy się odpowiedzialni, i ocenić, czy przyczyniamy się do ukształtowania produktywnych i szczęśliwych istot ludzkich (a konkretnie siebie i bliskich). Tu nie ma mowy o prezentach. Tu chodzi o inwestycję, która ma przynieść określony zwrot.

Oscylujemy w życiu między dwoma emocjonalnymi sprzecznościami. Na jednym biegunie znajduje się poczucie spełnienia, na drugim – żal. I to na tym drugim zwykle się skupiamy. Kto nie zna bowiem dokuczliwego i doskwierającego – niekiedy latami – poczucia żalu z powodu niezrobienia czegoś, niewykorzystania jakiejś szansy, zawahania się przed podjęciem decyzji, która mogłaby zmienić nasze życie...

W którym miejscu
znajdujesz się dziś?

ŻAL

SPEŁNIENIE

Kultowy coach prezesów największych światowych firm pokazuje, jak poradzić sobie z tym niszczącym poczuciem żalu, które nie pozwala nam z satysfakcją spojrzeć na nasze życie i cieszyć się swoimi osiągnięciami. Marshall Goldsmith uczy nas odpuszczać, przestać żałować niewykorzystanych okazji i zacząć skupiać się na budowaniu poczucia spełnienia – bez względu na wiek i etap życia.

Czerpiąc m.in. z filozofii buddyjskiej, wskazuje, że aby dobrze przejść przez życie – i nie odczuwać żalu – trzeba nauczyć się dobrze przeżywać każdy dzień i czerpać satysfakcję z samego działania, a nie tylko z jego rezultatu. Formułuje praktyczne rady i zaleca ćwiczenia, które pokazują nam, jak zmienić podejście i unikać choroby objawiającej się słowami: „Będę szczęśliwy, kiedy...”.

Książka dostępna także jako **e-book** i **audiobook**.

www.laurum.pl

ISBN: 978-83-8231-206-5



9 788382 312065

L23000

Cena 49,90 zł