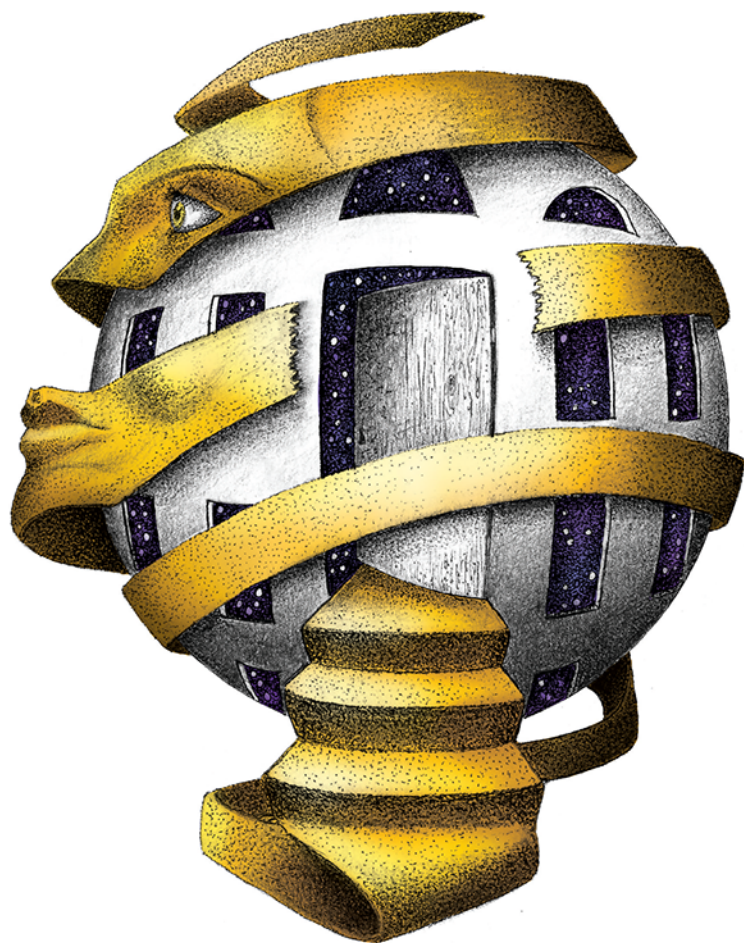


INSIGHT

DROGA DO MENTALNEJ
DOJRZAŁOŚCI



MICHAŁ PASTERSKI

 **one** EXCLUSIVE
press

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 Wydawnictwo HELION 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 Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka
Projekt okładki i projekt graficzny: Maciej Butscher
Ilustracja na okładce oraz wewnątrz książki: Tawatha T. Elguero
Fotografia autora na IV stronie okładki: Bartek Buśko Photography

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: onepress@onepress.pl
WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
<http://onepress.pl/user/opinielselco>
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-9825-7

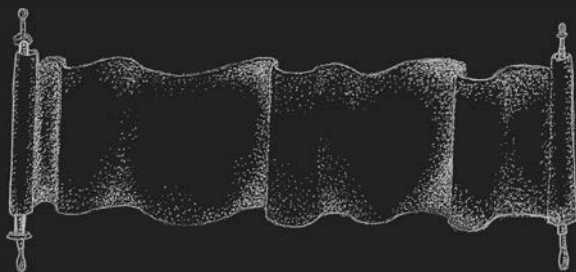
Copyright © Michał Pasterski 2016

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

SPIS TREŚCI



Wstęp	12
Wszecławiat na wyciągnięcie ręki	13
Jak powstawała ta książka?	14
Wprowadzenie	20
Kilka wskazówek na dobry początek	21
Zawartość książki	32
CZĘŚĆ I. DOJRZAŁOŚĆ	39
Rozdział 1. Edukacja	40
Początek	42
Moje doświadczenia z rozwojem osobistym	44
Błędy systemu edukacji	47
Świadoma edukacja	55
Szkolenia motywacyjne	57
Otwarty umysł	61
Odkrywanie siebie	63
Rozdział 2. Ludzka natura	68
Inteligencja natury	70
Piramida potrzeb	74
Równowaga psychiczna	81
Destrukcyjne wzorce społeczne	88
10 cech ludzkiej natury	97
Rozdział 3. Droga do dojrzałości	132
Mentalna dojrzałość	134
Samowsparcie	144
Samoakceptacja	154

W zgodzie ze swoją naturą	165
Pułapka braku akceptacji	168
Po co nam szczęście?	177
Droga do dojrzałości	183
Poza dojrzałość	199
CZĘŚĆ II. WGLĄD	205
Rozdział 4. Metoda Insight	206
Szerszy obraz	208
Coaching	209
Psychoterapia	215
Metoda Insight	217
Wsparcie z zewnątrz	225
Rozdział 5. Introspekcja	234
Podróże w głąb siebie	236
Chaotyczny umysł	238
Spotkanie z mnichem	249
Introspekcja	253
5 zasad metody Insight	259
Trening introspekcji	281
Rozdział 6. Myślenie intuicyjne	304
Zmiana toru	306
Inteligencja organizmu	311
Potęga myślenia bez myślenia	324
Kreatywny wgląd	328
Metoda doświadczania przeszkody	332

Rozdział 7. Samopoznanie	348
100 tysięcy złotych	350
Pułapka autorytetu	353
Samopoznanie	358
Sztuka oszukiwania siebie	362
Ocena swojej rzeczywistości	369
Naturalne talenty	402
Plan rozwoju osobistego	409
Poszerzanie świadomości	418

CZĘŚĆ III. PRAKTYKA **433**

Rozdział 8. Myślenie pytaniami	434
Pytania = twórcze myślenie	437
Rodzaje pytań	441
Jak zadawać sobie pytania	447
Model GROW	457
Myślenie pytaniami	467
Pytania wspierające	476
Pytania wzmacniające	480
Rozdział 9. Wewnętrzne porozumienie	494
Słyszę głosy	496
Mentalne zgromadzenie	501
Twoje subosobowości	510
W służbie zaspokajania potrzeb	524
Integracja osobowości	532
Akceptacja subosobowości	537

Wewnętrzne porozumienie	541
Rozwiązywanie konfliktów wewnętrznych	565
Rozdział 10. Spotkania ze sobą	586
Rajskie rytuały	588
Spotkania ze sobą	591
Sesja Insight	600
Nawyki	609
Tabela nawyków	613
Eksperymenty	621
Narzędzia Insight	628
Zarządzanie rozwojem osobistym	629
Narzędzia Insight: Praktyka	631
Wybór narzędzi	634
Podsumowanie	642
Poza sesjami	643
Mapa metody Insight	646
Minisesje	654
Kilka wskazówek na koniec	655

Zakończenie	662
Dziękuję	665
Twój głos	667
Spotkajmy się	669
Dodatek 1. Lekkość myślenia	674
Dodatek 2. Plan na 30 dni	685
Lista ćwiczeń	688
Lista zagadnień	690
Bibliografia	693
Materiały dodatkowe	696

PIRAMIDA POTRZEB

Wyobraź sobie dopiero co kiełkującą w lesie roślinkę, która w przyszłości wyrośnie na duże i solidne drzewo. Aby drzewo mogło rosnąć, musi ono zadbać o zaspokojenie zestawu podstawowych potrzeb: dostępu do wody, światła słonecznego, składników mineralnych w glebie itp. Podobnie działa organizm ludzki. Jego przetrwanie jest uzależnione od tego, czy będzie w stanie zaspokoić potrzebę oddychania, jedzenia, picia, bezpieczeństwa i reprodukcji. Całe nasze ciało jest zbudowane tak, by zaspokajanie tych potrzeb było jak najłatwiejsze. Każda część naszego ciała ma swoją rolę w tym procesie — płuca pozyskują tlen z powietrza, jelita zdobywają składniki odżywcze z pożywienia oraz pozbywają się toksyn itp. Mózg jest centrum dowodzenia, dzięki któremu jesteśmy w stanie jeszcze skuteczniej zaspokajać nasze potrzeby. Możemy ugotować pyszny posiłek, który zaspokoi nasz głód. Możemy dać z siebie wszystko w pracy, w której zarabiamy pieniądze na życie (a dzięki nim zaspokajamy potrzebę bezpieczeństwa i posiadania dachu nad głową). Możemy też przygotować sobie łóżko, dzięki któremu odpoczniemy po ciężkim dniu.

Według jednej z definicji „potrzeby są to wrodzone tendencje do działania, wynikające z pewnego braku w organizmie człowieka lub rodzące się z jego naturalnych, wewnętrznych możliwości, które szukają aktualizacji”⁶. Jest to więc odczucie związane z brakiem czegoś, co jest ważne dla przetrwania i rozwoju organizmu. To stan, który motywuje nas do likwidacji tego braku. Potrzeba jest nieodłączną częścią natury każdego żywego organizmu. Wszystko, co robimy, jest podporządkowane naszym potrzebom — zarówno tym fizjologicznym, jak i psychologicznym.

Niestety, zaspokajanie potrzeb nie jest takie proste. W końcu warunki zewnętrzne ciągle się zmieniają. Organizm musi się adaptować do zmiennego otoczenia. Musi być elastyczny, bo w innym przypadku nie przetrwa. Dlatego wspomniane wcześniej młode drzewko musi mieć zdolność do utrzymywania wewnętrznej równowagi i samoregulacji procesów biologicznych. Ta zdolność nazywana jest

6. Rulla L.M., *Psicologia del profondo e vocazione. Le persone*, Torino 1976, s. 38.

homeostazą i jest naturalną zdolnością każdego żywego organizmu. Równowaga jest zachwiana wtedy, gdy niektóre potrzeby pozostają niezaspokojone. Kiedy do młodych liści dociera za mało promieni słonecznych, roślina zrobi wszystko, aby przywrócić balans w systemie. Dlatego stawiając rośliny na parapecie, możemy często zaobserwować, jak „wyciągają” swoje liście i kwiaty w stronę okna, żeby mieć dla siebie więcej promieni słonecznych.

Dokładnie to samo dzieje się w przypadku ludzkiego ciała. Homeostaza jest podstawowym warunkiem zdrowia organizmu i każde zaburzenie w jego równowadze będzie bodźcem dla działań mających na celu jej przywrócenie. Nasze ciało stale informuje nas o swoich potrzebach za pomocą rozmaitych sygnałów. Na przykład poprzez niedające spokoju uczucie głodu lub pragnienia motywuje nas do zajrzenia do lodówki. Nie musisz się martwić, że umrzesz z głodu, bo zapomniałeś przygotować sobie posiłek. W pewnym momencie twoje ciało będzie tak wyraźnie informowało cię o głodzie, że zrobisz wszystko, by zdobyć pożywienie. Najważniejsza w danej chwili potrzeba będzie do ciebie wręcz krzyczała, tak abyś nie mógł jej zignorować. Twój organizm jest bezbłędnym, biologicznym komputerem, który da ci wyraźny sygnał, gdy tylko przyjdzie czas na jedzenie.

Oczywiście homeostaza dotyczy nie tylko potrzeb fizjologicznych, ale również tych bardziej skomplikowanych potrzeb psychologicznych. Tak jak twoje ciało doskonale wie, czego potrzebujesz, abyś był zdrowy fizycznie, tak twoja psychika doskonale wie, czego potrzebujesz, abyś był zdrowy psychicznie. Niektórzy nazywają te potrzeby potrzebami wyższego rzędu, ale tak samo jak w przypadku potrzeb fizjologicznych, są one związane z dwoma podstawowymi instynktami człowieka: instynktem przetrwania i instynktem rozwoju. Gdy zaspokoimy te najbardziej podstawowe potrzeby (na przykład dach nad głową i dostęp do żywności), nasz organizm od razu poinformuje nas o kolejnych (na przykład o potrzebie przynależności do grupy). Niektórzy psychologowie twierdzą, że całe ludzkie cierpienie jest efektem niezaspokojonych potrzeb. Dzieje się tak dlatego, że bardzo często nie umiemy dbać o nasze potrzeby albo robimy to w błędny i nieskuteczny sposób.

Istnieje wiele klasyfikacji ludzkich potrzeb. Jedne są bardziej ogólne, inne bardziej szczegółowe. Do tych najpopularniejszych należy hierarchia potrzeb Abrahama Maslowa. Ten amerykański psycholog był jednym z najważniejszych przedstawicieli psychologii humanistycznej⁷. Na jego nieszczęście, mimo że pozostawił po sobie bardzo wartościowe prace naukowe, dziś jest pamiętany praktycznie tylko jako twórca piramidy potrzeb. Co więcej, nawet ten model jest traktowany bardzo powierzchownie i pada ofiarą wielu zniekształceń. Mało kto zdaje sobie sprawę z tego, że obiektem zainteresowania tego psychologa były przede wszystkim osoby realizujące się, twórcze, szczęśliwe. Zbadał on profil psychologiczny setek takich osób i zebrał swoje odkrycia w książce *W stronę psychologii istnienia*.



Tak jak twoje ciało doskonale wie,
czego potrzebujesz, abyś był zdrowy
fizycznie, tak twoja psychika doskonale
wie, czego potrzebujesz, abyś był
zdrowy psychicznie.

Piramidę potrzeb Maslowa przedstawia rysunek 2.1. na kolejnej stronie.

Przyjrzyjmy się teraz poszczególnym potrzebom:

- **Potrzeby fizjologiczne.** Są to podstawowe warunki, które muszą być spełnione dla przetrwania naszego organizmu. Bez jedzenia, wody, tlenu i snu nasze ciało nie przetrwa. Natomiast bez seksu nie przetrwa gatunek ludzki.
- **Potrzeba bezpieczeństwa.** Jest ona wyrażana poprzez dążenia do uzyskania stabilizacji, uwolnienia się od strachu i lęku, szukania opieki i oparcia. W praktyce sprowadza się między innymi do dbania o dach nad głową,

7. Nurt psychologii humanistycznej powstał jako odpowiedź na ograniczenia psychoanalizy i behavioryzmu, które pomijały w swoich badaniach takie obszary jak ludzki potencjał, twórczość i zdrowie psychiczne. Według przedstawicieli psychologii humanistycznej w każdym człowieku istnieje potencjał wewnątrzsterowności, który działa wtedy, gdy nie jest w żaden sposób blokowany przez zewnętrzne przymusy.



Rysunek 2.1. Piramida potrzeb Maslowa

szukania stałego i pewnego zarobku, strachu przed daleką podróżą lub lęku przed porażką.

- **Potrzeba miłości i przynależności.** Gdy potrzeby wymienione wyżej są zaspokojone, pojawia się chęć odnalezienia swojego miejsca w społeczności (na przykład w rodzinie). Każdy z nas ma potrzebę kochać i być kochanym. Chcemy czuć się ważni, potrzebni, dostrzegani. Dla większości z nas życie w samotności to życie pozbawione sensu. Ta potrzeba w praktyce wyraża się poprzez chęć bycia zaakceptowanym w grupie znajomych, nawiązywanie nowych znajomości, strach przed krytyką (ponieważ krytyka może oznaczać wykluczenie z grupy) i odrzuceniem, jak również poprzez potrzebę dotyku, bliskości i intymności.
- **Potrzeba szacunku i uznania.** Ta potrzeba jest związana z pragnieniem posiadania stabilnej, dobrej samooceny. Chcemy mieć szacunek do siebie i szukamy szacunku w tym, jak traktują nas inni ludzie. Chcemy akceptować

siebie i pragniemy być akceptowani. Uznanie ze strony innych daje nam poczucie pewności siebie oraz poczucie bycia pożytecznym i potrzebnym. Brak zaspokojenia tej potrzeby prowadzi do poczucia niższości i słabości. Potrzeba szacunku i uznania w praktyce wyrażana jest między innymi poprzez dbanie o swój wizerunek, wspinanie się po szczeblach kariery, opisywanie swoich sukcesów na portalach społecznościowych czy dbanie o garderobę zgodną z obecnymi trendami.

- **Potrzeba samorealizacji.** To potrzeba kluczowa w zrozumieniu istoty rozwoju osobistego, która polega na zrealizowaniu potencjału tego, kim jako ludzie możemy się stać. Poświęć jej trochę więcej miejsca za kilka chwil. W naszym codziennym życiu wyrażana jest między innymi poprzez nabywanie nowych umiejętności, gromadzenie wiedzy, podróżowanie czy rozwijanie swoich talentów.

Z biegiem czasu Maslow dodał do swojej piramidy jeszcze potrzebę transcendencji. Jest ona związana z oddawaniem się wyższym celom — takim, które leżą poza nami. W praktyce sprowadza się to do zachowań altruistycznych, wykraczania poza swoje „ja” w celu doświadczenia jedności z innymi istotami ludzkimi (i z naturą), rozmaitych rytuałów religijnych i praktyk duchowych, medytacji czy zażywania roślin psychodelicznych.

Oczywiście dla każdej z tych potrzeb mógłbym podać dziesiątki, jeśli nie setki przykładów, z których większość doskonale znasz ze swojego życia. Tak naprawdę wszystkie nasze działania są sposobami na zaspokajanie poszczególnych potrzeb naszego organizmu.

Piramida Masłowa to model, który mimo swojej popularności jest dość często krytykowany. Dlaczego? Ponieważ nie ma żadnych dowodów na to, że każdy człowiek będzie realizował poszczególne potrzeby właśnie w tej kolejności. Twierdzenie, że nikt nie będzie zajmował się rozwojem osobistym, dopóki nie będzie miał akceptacji, szacunku czy uznania od innych ludzi, jest dość wątpliwym założeniem. Powszechnie znane są też przykłady artystów, którzy potrafili nie jeść przez wiele godzin, niesieni falą inspiracji.

Jednak Maslow nigdzie nie powiedział, że jedne potrzeby są ważniejsze od drugich. Wystarczy zajrzeć do jego książek i zobaczyć, że nazywając potrzeby wyższymi lub niższymi, konsekwentnie używał cudzysłowu. W jednej ze swoich książek napisał: „Potrzeba bezpieczeństwa jest przeważająca biologicznie, a więc jest silniejsza, bardziej gwałtowna i żywotna niż na przykład potrzeba miłości, zaś potrzeba pokarmu jest zazwyczaj silniejsza od nich obu”⁸.

W swojej hierarchii Maslow dzieli potrzeby na podstawowe (fizjologiczne i bezpieczeństwa) oraz psychologiczne (miłości i przynależności, szacunku i uznania). Te pierwsze są podstawowe w tym sensie, że są one kluczowe dla przetrwania organizmu. Maslow porównuje je do fundamentów domu. Wszyscy dobrze wiemy, że jeśli nie jedliśmy nic od 24 godzin, znalezienie pożywienia będzie dla nas potrzebą numer jeden. Ale jeśli w tym samym momencie znajdziemy się pod wodą, taką potrzebą stanie się dostęp do tlenu. To naturalny porządek wyboru, według którego działa nasz nieświadomy umysł. Gdy potrzeby podstawowe są zaspokojone, aktywują się te, które znajdują się wyżej na piramidzie. Wtedy cała nasza uwaga jest skierowana na szukanie akceptacji, miłości, szacunku itp. Nasz mózg nie jest w stanie skupić się na wszystkim naraz, dlatego zawsze dba o to, co w danej chwili jest kluczowe dla przetrwania, bezpieczeństwa i dobrobytu całego organizmu. Oczywiście nie zawsze kolejność będzie identyczna z tą, którą widzisz na schemacie (mogą na to wpływać różne czynniki, na przykład osobowość lub konkretna sytuacja). Z tego względu warto traktować piramidę Maslowa jako uproszczony model, a nie jako dokładny opis rzeczywistości.

Znacznie szerszy podział potrzeb zaproponował amerykański psycholog Henry Murray. Twierdził on, że indywidualne różnice w tych potrzebach są podstawą różnorodności osobowości ludzi na świecie. Mamy te same potrzeby, ale w celu osiągnięcia psychicznej równowagi każda z nich musi być zaspokojona w innym stopniu. Daj sobie teraz chwilę na refleksję nad tym, w jaki sposób twoje potrzeby różnią się od potrzeb twoich bliskich. Kluczem do budowania dobrych relacji z innymi jest poznawanie i akceptowanie potrzeb innych ludzi. Rozumiejąc

8. Maslow A., *W stronę psychologii istnienia*, Poznań 2004.

mechanizmy, które tutaj omawiam, będziesz mógł skuteczniej pomagać innym w zaspokajaniu ich własnych potrzeb.

Henry Murray wyróżnił pięć kategorii potrzeb: ambicję, materializm, władzę, bliskość, informację. On również rozróżnił potrzeby pierwotne, czyli fizjologiczne (woda, jedzenie, tlen), i wtórne, czyli psychologiczne. Do potrzeb określonych przez Murraya należą między innymi: potrzeba osiągnięć, uznania, szacunku, autonomii, przynależności, niezależności, odrzucenia, seksu, unikania winy, unikania szkody, zabawy, dominacji.

Klasyfikacji potrzeb jest znacznie więcej, ale poznawanie ich wszystkich nie jest w tej chwili konieczne. Propozycja Abrahama Masłowa wydaje się najbardziej przejrzysta i przydatna w kontekście praktyki rozwoju osobistego. Poniżej wymieniam jeszcze kilka dodatkowych potrzeb, które według mnie warto brać pod uwagę podczas pracy nad sobą (w nawiasie wymieniam stany i zachowania związane z zaspokajaniem poszczególnych potrzeb):

- potrzeba wyrażania siebie (twórczość, malowanie, śpiewanie, taniec, pisanie);
- potrzeba odpoczynku (sen, relaks, lenistwo, zmęczenie);
- potrzeba zabawy (robienie babek z piasku, wyjście na imprezę, wygłupianie się z przyjaciółmi);
- potrzeba niesienia pomocy innym (zachowania altruistyczne, wspieranie organizacji charytatywnych).

RÓWNOWAGA PSYCHICZNA

Przyjrzyj się jeszcze raz wszystkim wymienionym do tej pory potrzebom i zastanów się, w jakim stopniu zaspokajasz swoje własne. Odpowiedz sobie na poniższe pytania:

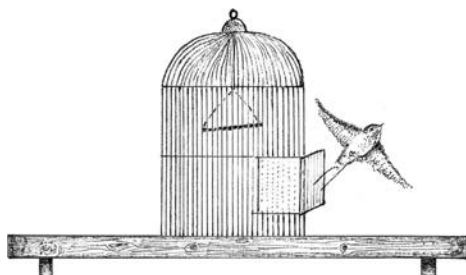
- Na ile w skali od 1 do 10 zaspokajasz poszczególne potrzeby (1 = w ogóle, 10 = w pełni)? Zapisz odpowiednią ocenę przy każdej potrzebie.
- Które potrzeby wymagają obecnie najwięcej twojej uwagi?
- Na ile odczuwasz chęć zajmowania się takimi potrzebami jak samorealizacja, transcendencja, wyrażanie siebie?
- Które z podstawowych potrzeb są przez ciebie najbardziej zaniedbane?

Z mojego doświadczenia wynika, że do najbardziej zaniedbanych potrzeb należą potrzeba miłości i przynależności, odpoczynku i zabawy. Są one zresztą ze sobą ściśle powiązane. Osoby, którym w dzieciństwie brakowało bliskości, miłości i akceptacji rodziców, często odczuwają braki w tym zakresie w dorosłym życiu. Może się to przełożyć na brak umiejętności kochania siebie, a co za tym idzie — na brak umiejętności dbania o siebie. W efekcie zaniedbywane są również potrzeby odpoczynku i zabawy.

Im więcej masz „dziur” w potrzebach „niższego” rzędu, tym mniej sił mentalnych będziesz mógł przeznaczyć na takie potrzeby jak samorealizacja czy transcendencja.

Teraz dla odmiany wyobraź sobie, jak by wyglądało twoje życie, gdyby wszystkie twoje potrzeby były w 100 procentach zaspokojone. Jak by wyglądał twój dzień? Co byś robił w pracy, a co w czasie wolnym? Zamknij oczy i przeznac chwilę na wyobrażenie sobie takiej wersji swojego życia.

Sztuka zaspokajania swoich potrzeb zaczyna się od ich trafnej identyfikacji. Dlatego zrobisz teraz ćwiczenie, dzięki któremu będziesz mógł prawidłowo określić, z jakimi potrzebami są związane twoje codzienne zachowania.



Ćwiczenie: Identyfikacja potrzeb

Czas: 5 – 10 minut

Wypełnianie poniższej tabeli zacznij od lewej kolumny. Wpisz tam kilka swoich zachowań, które zauważasz u siebie na co dzień. Mogą to być zachowania celowe (realizowanie zadań w pracy, spotkanie z przyjacielem, zakup mieszkania), spontaniczne (spacer po lesie, słodkie lenistwo przed telewizorem) lub nawykowe (palenie papierosów, zdrowe odżywianie, bieganie). Mogą to być zachowania zarówno destrukcyjne, jak i wspierające.

Oczywiście możesz tego nie robić, ale wtedy... równie dobrze możesz zamknąć tę książkę i już nigdy do niej nie wracać. Po co miałbyś ją czytać, skoro chcesz pomijać ćwiczenia — najważniejszą jej część?

Wypełnij teraz lewą kolumnę tabeli.

Zachowanie	Potrzeba

A teraz zajmiesz się prawą kolumną. Każde nasze działanie ma jakiś cel, a tym celem jest zaspokojenie konkretnej potrzeby (lub zestawu potrzeb). Przykładowo za spotkaniem z przyjacielem może stać potrzeba przynależności albo bliskości. Za lenieniem się może stać potrzeba odpoczynku. Za paleniem papierosów może stać potrzeba przynależności (do grupy ludzi idącej na papierosa) bądź odpoczynku (chwila na odstresowanie się) albo i jedna, i druga naraz (co zdarza się dość często, dlatego niektórym tak trudno jest rzucić palenie).

Zastanów się teraz, jakie potrzeby kryją się za zachowaniami, które zapisałeś w prawej kolumnie tabeli. Wpisz odpowiednie potrzeby do prawej kolumny.

Jeśli zidentyfikowanie potrzeby nie jest dla ciebie łatwym zadaniem, możesz wesprzeć się pytaniem „Co mi to daje?”. Zadawaj je w odniesieniu do konkretnego zachowania tak długo, aż odkryjesz, co się za nim kryje. Weźmy za przykład „inicjowanie kłótni z partnerem”:

— Co mi to daje?

— Przekonanie partnera do mojego zdania.

— Co mi to daje?

— Zaakceptowanie mojego punktu widzenia przez mojego partnera.

— Co mi to daje?

— Poczucie akceptacji.

W ten sposób odkrywasz, że za wywoływaniem konfliktów może stać potrzeba akceptacji. Oczywiście łańcuch pytań może być znacznie dłuższy. Daj sobie chwilę na odkrywanie różnych możliwości i zastanów się, która z nich najlepiej odpowiada stanowi faktycznemu.

Przyjrzyj się swojej tabeli i zwróć uwagę na te zachowania, które są destrukcyjne, niekorzystne dla ciebie lub w jakiś sposób utrudniają ci życie. Teraz widzisz, że za nimi też stoi jakaś potrzeba. Dopóki nie znajdziesz innej drogi do zaspokojenia tej potrzeby, uwolnienie się od destrukcyjnego zachowania może być ponad twoje siły.

Ćwiczenie krok po kroku:

1. W lewej kolumnie tabeli wpisz kilka swoich zachowań z codziennego życia.
2. Zastanów się, jaka potrzeba stoi za każdym z tych zachowań, i wpisz każdą z nich w prawej kolumnie tabeli.

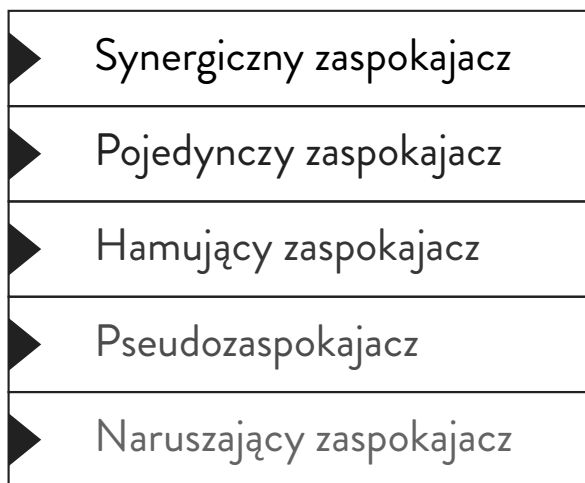


Oprócz odkrycia tego, jakimi potrzebami obecnie kierujesz się w życiu, celem tego ćwiczenia było odróżnienie potrzeb od sposobów na ich zaspokajanie. Niestety, dla wielu osób to jedno i to samo. Niektórzy myślą, że to, czego w życiu potrzebują, to dobra, prestiżowa praca, wygodny i ładny samochód, duży i nowoczesny dom, atrakcyjny partner i góra pieniędzy. Tymczasem wszystkie te rzeczy są tylko przykładami sposobów na zaspokojenie takich potrzeb jak bezpieczeństwo, poczucie przynależności czy szacunku i uznania. Dla niektórych są to trafione sposoby, jednak dla wielu nie.

Jeśli rozumiemy różnicę pomiędzy potrzebą a sposobem na jej zaspokojenie, życie staje się łatwiejsze. Zaczyna do nas docierać, że możemy dbać o nasze potrzeby inaczej niż do tej pory. Bardziej adekwatnie. Skuteczniej. Przykładowo kiedy chcemy zaspokoić potrzebę samorealizacji, przestajemy być ograniczeni do wspinania się po szczeblach kariery czy zdobywania kolejnych certyfikatów świadczących o naszych umiejętnościach. Nagle zdajemy sobie sprawę z tego, że aby móc się realizować, możemy robić wiele innych rzeczy. Możemy angażować się w nowe pasje i hobby, podróżować po świecie, dzielić się z innymi ludźmi naszymi ideami, wyrażać siebie poprzez tworzenie muzyki lub malowanie. Możemy też inspirować się innymi kulturami, podpatrując, jak tam ludzie dbają o poszczególne potrzeby (podstawowe potrzeby psychologiczne są uniwersalne dla wszystkich ludzi, ale sposoby na ich zaspokajanie są różne w zależności od kultury). Znajdując najlepszy, najbardziej dopasowany do naszej osobowości sposób na zaspokojenie danej potrzeby, zaczynamy dbać o to, co dla nas ważne

(wkładając w to mniej wysiłku niż do tej pory). Osiągnięcie równowagi psychicznej staje się dla nas naturalnie łatwe.

Ekonomista Manfred Max Neef podzielił sposoby na zaspokajanie potrzeb na pięć kategorii, które ukazuje rysunek 2.2.



Rysunek 2.2. Sposoby na zaspokajanie potrzeb

Zacznijmy od dołu:

- **Naruszający zaspokajacz**⁹ — sposób, który z założenia ma zaspokajać potrzebę, ale tak naprawdę utrudnia jej zaspokojenie. Przykładem może być palenie papierosów, które odstresowuje na kilka chwil, po czym brak nikotyny wywołuje poczucie napięcia wymagające kolejnego papierosa. Inny przykład to obwinianie partnera w kłótni, które ma wywołać w nim poczucie winy i w efekcie zakończyć konflikt, a w rzeczywistości pogłębia kłótnię i utrudnia wyjście z konfliktu.
- **Pseudozaspokajacz** — sposób, który z założenia ma zaspokajać potrzebę, ale ma bardzo mały wpływ na jej zaspokojenie (lub w ogóle go nie ma). Przykładem mogą być tanie suplementy diety, które mają tak nikłą zawartość poszczególnych składników odżywczych, że w rzeczywistości nic nie dają.

9. W języku polskim nie ma bezpośredniego tłumaczenia słowa *satisfier*, w związku z czym użyłem wymyślnego słowa „zaspokajacz”.

Innym przykładem może być oglądanie telewizji w celach relaksacyjnych, które w przypadku wielu programów telewizyjnych jeszcze bardziej angażuje umysł, zamiast pozwolić mu odpocząć.

- **Hamujący zaspokajacz** — sposób, który przesadnie zaspokaja daną potrzebę, co w efekcie hamuje zaspokajanie innych potrzeb. Na przykład nadopiekuńczość matki może hamować potrzebę niezależności dziecka. Natomiast pogoń za sukcesem może negatywnie wpłynąć na zaspokojenie potrzeby przynależności do rodziny lub grupy przyjaciół.
- **Pojedynczy zaspokajacz** — sposób, który zaspokaja pojedynczą potrzebę i jest neutralny dla innych potrzeb. Przykładem jest popołudniowa drzemka, która zaspokaja potrzebę odpoczynku.
- **Synergiczny zaspokajacz** — sposób, który zaspokaja konkretną potrzebę, przy okazji zaspokajając inne potrzeby. Przykładowo wyjście na spotkanie ze znajomymi może zaspokajać naszą potrzebę przynależności, bliskości, odpoczynku i zabawy. Prowadzenie własnej działalności gospodarczej może zaspokoić potrzebę samorealizacji oraz szacunku i uznania. Wprowadzenie się do nowego mieszkania może być sposobem na zadbanie o potrzebę bezpieczeństwa, komfortu i rodzinnego ciepła. Regularna medytacja również może pomóc nam poczuć się bezpiecznie (poprzez uwolnienie się od chronicznego stresu), a przy okazji zbudować poczucie miłości (do samego siebie) i umożliwić samorealizację (poprzez panowanie nad swoim umysłem).

Jak już się pewnie domyśliłeś, najbardziej destrukcyjne i blokujące są zaspokajacze naruszające. Natomiast te, które zaspokajają więcej niż jedną potrzebę, są dla nas najkorzystniejsze. Wróć teraz na chwilę do swojej tabeli i oznacz zachowania z lewej kolumny według powyższego podziału. Dla ułatwienia użyj skrótów: NZ — naruszający zaspokajacz, PsZ — pseudozaspokajacz, HZ — hamujący zaspokajacz, PoZ — pojedynczy zaspokajacz, SZ — synergiczny zaspokajacz.

Teraz gdy już wiesz, jak wygląda u ciebie sytuacja z potrzebami, o które mniej lub bardziej dbasz, zajmiemy się tymi, które mogły być przez ciebie zupełnie pomijane.

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ 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 WYDAWNICZA

 **Helion SA**

DROGA DO MENTALNEJ DOJRZAŁOŚCI

Mentalna dojrzałość to stan głębokiej równowagi psychicznej, zdrowego samowsparcia i wolności od autodestrukcyjnych nawyków naszego umysłu. To samoświadomość prowadząca do zrozumienia swojej natury, a także odwaga do życia w zgodzie ze sobą. To również otwartość na swój świat wewnętrzny i gotowość do spojrzenia w najgłębsze zakamarki własnej psychiki.

Droga do stanu mentalnej dojrzałości jest fascynującą podróżą do wnętrza siebie. Podróżą, której celem jest wgląd, samopoznanie i samodzielne rozwiązanie własnych, mentalnych łamigłówek. Co cię czeka na końcu tej drogi? Życie pełnią życia, według twojego własnego przepisu.

Insight to metoda, dzięki której przejdiesz przez ten proces samodzielnie, krok po kroku. Uspokoisz ten gadatliwy, chaotyczny umysł. Zyskasz głęboki wgląd we własny świat wewnętrzny. Zaczyniesz wsłuchiwać się w głos swojej intuicji. A co za tym idzie, będziesz odnajdywać w sobie odpowiedzi na swoje najważniejsze pytania. Nawiązesz dialog z różnymi częściami własnej osobowości i poznasz cały zestaw praktycznych narzędzi do systematycznej pracy nad sobą.



**POBIERZ DARMOWĄ
APLIKACJĘ INSIGHT**



MICHAŁ PASTERSKI

Od 10 lat zgłębia i praktykuje psychologię. Od 2 lat działa na rzecz edukacji. Uwielbia słowo pisane. Jest autorem jednego z najpopularniejszych w Polsce blogów na temat rozwoju osobistego i edukacji. W ciągu ostatnich 8 lat napisał ponad 350 artykułów, które czyta więcej niż milion osób rocznie.

Jest założycielem Life Architect, firmy zajmującej się projektowaniem i tworzeniem alternatywnych narzędzi edukacyjnych. Wierzy w skuteczność indywidualnej pracy z człowiekiem i jako doświadczony coach wspiera w rozwoju osobistym Polaków na całym świecie. Na początku 2016 roku założył Fundację Świadoma Edukacja, której celem jest promowanie alternatywnych form nauczania i wspieranie dzieci z ograniczonym dostępem do edukacji.

W międzyczasie jest... szczęśliwym mężem, praktykującym podróżnikiem, wielbicielem zdrowego odżywiania i amatorem gotowania.

Patroni:



psychologia dla ciebie
sens



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

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://onepress.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://onepress.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://onepress.pl/nowosci>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: onepress@onepress.pl
<http://onepress.pl>

ISBN 978-83-246-9825-7



9 788324 698257

cena 69,00 zł