

Andrzej Moszczyński

# Inaczej o poznawaniu siebie



INSPIRUJĄCY PORADNIK



**Andrzej Moszczyński**

# **Inaczej o poznawaniu siebie**



2021

© Andrzej Moszczyński, 2021

Korekta oraz skład i łamanie:  
Wydawnictwo Online  
[www.wydawnictwo-online.pl](http://www.wydawnictwo-online.pl)

Projekt okładki:  
Mateusz Rossowiecki

Wydanie I

ISBN 978-83-65873-93-4

Wydawca:



ANDREW MOSZCZYNSKI  
INSTITUTE

Andrew Moszczyński Institute LLC  
1521 Concord Pike STE 303  
Wilmington, DE 19803, USA  
[www.andrewmoszczyński.com](http://www.andrewmoszczyński.com)

Licencja na Polskę:  
Andrew Moszczyński Group sp. z o.o.  
ul. Grunwaldzka 472  
80-309 Gdańsk  
[www.andrewmoszczyński.group.com](http://www.andrewmoszczyński.group.com)

Licencję wyłączną na Polskę ma Andrew Moszczyński Group sp. z o.o. Objęta jest nią cała działalność wydawnicza i szkoleniowa Andrew Moszczyński Institute. Bez pisemnego zezwolenia Andrew Moszczyński Group sp. z o.o. zabrania się kopiowania i rozpowszechniania w jakiegokolwiek formie tekstów, elementów graficznych, materiałów szkoleniowych oraz autorskich pomysłów sygnowanych znakiem firmowym Andrew Moszczyński Group.

*Ukochanej Żonie  
Marioli*



## SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Rozdział 1. Osobowość człowieka – co to takiego?	11
Rozdział 2. O co chodzi z tą inteligencją?	33
Rozdział 3. Pozytywne i negatywne cechy osobowości	41
Rozdział 4. Nawyki dobre i złe	67
Rozdział 5. Człowiek, którzy poznał siebie	75
Rozdział 6. Poznaj swoje silne i słabe strony	79
Rozdział 7. Słownictwo – budulec naszej osobowości	87
Rozdział 8. Jesteś sową czy skowronkiem? I co z tego wynika?	93

Rozdział 9. Praca nad kształtowaniem nowych cech	99
Refleksje końcowe	103
Bibliografia	107
O autorze	123
Opinie o książce	129
Dodatek. Cytaty, które pomagały autorowi napisać tę książkę	133



## Wstęp

Książka ta zawiera metody przydatne w diagnozowaniu własnej osobowości. To istotne ogniwo w łańcuchu czynności zmierzających do budzenia drzemiącego w każdym z nas potencjału. Czy wiesz, kim jesteś i jaki jesteś? Czy próbowałeś z odwagą spojrzeć na siebie i nazwać cechy, które Cię charakteryzują? Czy zauważyłeś, w jakim stopniu Twoje postępowanie zależy od nawyków – dobrych i złych? Czy masz świadomość swoich mocnych i słabych stron? Tylu rzeczy się uczymy w życiu, a tak rzadko uczymy się siebie!

Jeśli chcemy zbudować dom, musimy utwardzić podłoże, na którym ma stać, a jeśli chcemy osiągnąć spełnienie, musimy poznać siebie.

Wokół widzimy ludzi, którzy spełniają się w każdej dziedzinie. Są świetni w pracy, mają

poukładane życie rodzinne, znajdują czas na rozwijanie zainteresowań.

Co robią, że tak znakomicie im wszystko wychodzi? Obserwując to z zewnątrz, często mówimy: przypadek, niezwykley fart, odziedziczony talent. Niekiedy mamy wrażenie, że los podaje im sukces i radość życia na tacy. To opinia nieprawdziwa i krzywdząca, krzywdząca nie ich, lecz nas samych! Powoduje, że automatycznie czujemy się zwolnieni z odpowiedzialności za własny los. Uznajemy, że nie ma sensu się starać, skoro szczęście i spełnienie zależy wyłącznie od zwykłego zbiegu okoliczności lub genów.



# Rozdział 1

## Osobowość człowieka – co to takiego?

Wystarczy rozejrzeć się w najbliższym otoczeniu, żeby dostrzec, że ludzie – mimo przynależności do tego samego gatunku – znacznie różnią się między sobą. Różnice nie dotyczą wyłącznie wyglądu zewnętrznego czy takich cech jak tembr głosu i sposób poruszania, choć te najłatwiej zauważyć. Każdy z nas zachowuje się inaczej, myśli inaczej, inaczej reaguje na te same zdarzenia. To, co jeden uzna za tragedię, dla drugiego będzie niewielką przeszkodą do pokonania. To, co jednego rozśmieszy, dla innego będzie żenujące. To, co jeden uzna za wartę zachodu, drugi odrzuci od razu, z komentarzem: „Szkoda się wysilać!”. Podobnych przykładów można podać nieskończenie wiele.

Z czego wynikają te różnice? Ich źródłem jest nasza osobowość, zjawisko bardzo dziwne, ale niezwykle interesujące. Nie możemy jej poznać za pomocą żadnego ze zmysłów. Ujawnia się poprzez nasze myślenie, mówienie i postępowanie. Czym jest? Definicji znajdziemy bardzo wiele, a psychologowie i myśliciele stale tworzą kolejne, zawężając albo poszerzając zakres znaczeniowy tego pojęcia. Większość badaczy skłania się ku stwierdzeniu, że osobowość to zbiór cech, które decydują o tym, jak myślimy, jak odczuwamy, jak traktujemy siebie i innych, jak oceniamy wszystko, z czym stykamy się w ciągu naszego życia. Osobowość jest niepowtarzalna, swoista dla każdego z nas.

Czy cechy osobowości mogą się zmieniać?  
I tak, i nie...

Niektóre są uwarunkowane genetycznie, wynikają z budowy naszego organizmu – i te zasadniczo nie ulegają zmianom. Inne jednak pojawiają się w wyniku doświadczeń życiowych i kontaktów społecznych. Kształtują się od momentu poczęcia aż do śmierci. Najwięcej ich

powstaje i utrwała się w dzieciństwie, dlatego mówimy, że to ten okres decyduje o jakości dorosłego życia człowieka.

Jeśli będziemy świadomi możliwości zmiany pewnych cech osobowości, możemy na nie wpływać, celowo je wzmacniać bądź osłabiać, i w ten sposób przyjmować odpowiedzialność za siebie oraz za własne szczęście.

Co składa się na osobowość? Jest wiele teorii próbujących to opisać. Jedną z najszerzych wymienia wśród składników osobowości: temperament, popędy, potrzeby, wartości, postawy, zdolności, zainteresowania, obraz samego siebie i świata oraz inteligencję w jej różnych wymiarach.

Temperament decyduje o tym, w jaki sposób reagujemy na otoczenie. Temperament jest wrodzony i uwarunkowany fizjologicznie. Podlega pewnym modyfikacjom w procesach dojrzewania i starzenia się, ale nie można go zmienić całkowicie. To istotna informacja! Nie zatrzymamy wypracowanych cech na dłużej, jeśli będą z nim sprzeczne.

Pierwsza koncepcja temperamentu powstała już kilkaset lat przed naszą erą. Stworzył ją grecki lekarz Hipokrates, a zaproponowaną przez niego typologię udoskonalił inny starożytny medyk – Galen. Według nich, każdy człowiek reprezentuje jeden z czterech typów charakterologicznych.

Może być melancholikiem, cholerykiem, sangwinikiem lub flegmatykiem.

Kim jesteś według typologii Hipokratesa i Galena?

Możesz to sprawdzić, rozwiązując na przykład test zamieszczony w książce *Osobowość plus* autorstwa Florence Littauer<sup>1</sup>. Warto wykonać go samemu i zachęcić do tego członków rodziny. Wiedza, jaki typ temperamentu charakteryzuje każdego z nas, ułatwi wzajemne zrozumienie naszych reakcji i potrzeb. Do tego będzie można dostosować strategię postępowania. Rozpoznanie typu temperamentu pozwala na układanie właściwych relacji z otoczeniem,

---

<sup>1</sup> F. Littauer, *Osobowość plus. Jak zrozumieć innych przez zrozumienie siebie?*, Logos, 1994.

z poszanowaniem indywidualności każdego człowieka. W praktyce oznacza to na przykład, że jeśli syn jest flegmatykiem, nie można go popędzać podczas wykonywania zadania i denerwować się wolnym tempem jego pracy. Trzeba dać mu czas, skupić się na pozytywnych stronach jego działania, którymi będą prawdopodobnie skrupulatność oraz dokładność, i chwalić go za to!

Przedstawiona powyżej typologia temperamentu jest znana, ale nie jedyna. W 1921 roku Ernst Kretschmer opracował nową koncepcję, wiążąc temperament z budową ciała. Wyróżnił trzy zasadnicze typy: asteniczny, pykniczny oraz atletyczny.

Typ asteniczny, do którego zaliczył osoby wątłe, według jego oceny, charakteryzuje wrażliwość i nieśmiałość. Typ pykniczny – otyły i niski – cechuje zmienność nastrojów, ale i towarzyskość. Osoby typu atletycznego – o muskularnej budowie ciała – są zazwyczaj opanowane i nieufne. Czy to się sprawdza? Z moich obserwacji wynika, że nie!

Ale znam ludzi którzy mają inne zdanie w tej sprawie ☺.

Jeszcze inną koncepcję stworzył Carl Gustaw Jung, który wyróżnił dwa przeciwstawne typy. Jednym jest nieśmiały i zamknięty w sobie introwertyk, drugi natomiast to towarzyski i otwarty ekstrawertyk.

Ta koncepcja ma wielu zwolenników. Jest też co najmniej kilka świetnych książek opisujących ten temat.

Z testu, jaki wypełniłem, wynika, że jestem introwertykiem .

Mam szacunek do tej koncepcji, choć mam też pewne wątpliwości. Mimo wszystko polecam analizę tego tematu ☺.

Warto też poświęcić chwilę na poznanie koncepcji temperamentu Marlane Miller.

Moim zdaniem, badaczka ta jest wnikliwą obserwatorką osobowości człowieka, skupiającą się szczególnie na sposobie myślenia jednostki. Zauważyła, że zasadniczo można rozróżnić cztery grupy ludzi: myślicieli, znawców, conceptualistów i rozjemców. Oto, jak je opisała:



**Myśliciel.** Nie podejmuje decyzji od razu. Najpierw ocenia sytuację i zastanawia się, co można zrobić. Gdyby któreś rozwiązanie niosło ze sobą możliwość konfliktu, będzie dążył do ugody, szukał kompromisu. Nie kieruje się emocjami, bo według niego to nieracjonalne i nie może przynieść niczego dobrego. Ma dobrze rozwiniętą zdolność indukcji, zwraca uwagę na wszystkie szczegóły. W istotnych sprawach nigdy nie zmienia zdania, potrafi planować, a także wyszukiwać różnorodne informacje. Doskonale radzi sobie z analizą i porządkowaniem faktów, gorzej jednak wypada w relacjach międzyludzkich.

**Znawca.** Reaguje, używając lewej półkuli mózgu. Szybko orientuje się w sytuacji, bez głębszej analizy wyciąga wnioski i podejmuje decyzje. To powoduje, że ma skłonność do upraszczania problemów, myśli w kategoriach czarne-białe. Trudno mu pójść na kompromis. W sytuacjach konfliktowych jest skłonny do konfrontacji, bo wierzy w zwycięstwo. Nie okazuje emocji. Z łatwością dociera do sedna

problemu i formułuje proste logiczne wnioski. Przedstawiane przez niego rozwiązania są praktyczne i sensowne, ale nie zawsze uwzględniają potrzeby innych. Stąd wynikają jego kłopoty ze współpracą w grupie.

**Konceptualista.** Jego reakcje oparte są na pracy obu półkul mózgowych. Angażuje kolejno prawą, lewą i znowu prawą półkulę mózgu. Udziela odpowiedzi ogólnych bądź niejasnych. Intuicyjnie wie, jak rozwiązać dany problem, ma jednak trudności z przekazywaniem swoich przemyśleń innym. Nie zwraca uwagi na detale. Bywa nierozumiany, dlatego raczej stroni od towarzystwa. Cechuje go skłonność do ryzyka. Chętnie schodzi z utartych szlaków. Ten styl myślenia jest typowy dla wizjonerów i wynalazców.

**Rozjemca.** Rozjemca aktywizuje głównie prawą półkulę mózgu, czyli szybko udziela odpowiedzi, które są oparte zazwyczaj na emocjach. Większą uwagę niż na problemy zwraca na relacje międzyludzkie. Unika konfliktów i konfrontacji. Jest przyjacielski, rozmowny i empatyczny.

Często żałuje swoich wybuchów emocji. Jest nieprzewidywalny i spontaniczny. Niekiedy w jednej chwili diametralnie zmienia własne decyzje i opinie. Z trudnością oddziela fakty od emocji. Nie potrafi być neutralny w ocenach. Kieruje się intuicją, łatwo snuje nowe wizje i znajduje wszelkie możliwe rozwiązania problemów. Może wywierać inspirujący wpływ na innych.

Kim jesteś? Myślicielem? Znaczą? Konceptualistą? Rozjemcą? Dowiesz się po zrobieniu testu. Znajdziesz go w książce Marlane Miller *Style myślenia*<sup>2</sup>. Ponad 20 lat temu przeprowadziłem ten test, stąd wiem, jak się przydaje w poznaniu siebie. W moim przypadku okazało się, że jestem konceptualistą. Nie boję się wchodzić w nieznane obszary, ale miewam kłopoty z przekazywaniem swoich wizji innym. Uświadomienie sobie własnych cech bardzo mi pomogło. Teraz, kiedy chcę przekonać kogoś do nowej idei, staram się dobrze do tego przygotować.

---

<sup>2</sup> M. Miller, *Style myślenia. Zmień swoje życie, nie zmieniając siebie*, Rebis, 2000.

Na tym jednak nie można skończyć poznawania swojej osobowości.

Zdolności pozwalają na uzyskiwanie pomyslnych, a nawet ponadprzeciętnych rezultatów w danej dziedzinie. Człowiek nie może ich nabyć, jest nimi obdarzony. Jednak zdolności tylko w kilku procentach decydują o powodzeniu podejmowanych działań.

Reszta to kwestia cech, które można w sobie rozwijać. Przykładami są: wytrwałość w dążeniu do celu, wnikliwość pozwalająca znaleźć optymalne rozwiązania i odwaga, dzięki której mamy siłę, by pokonać lęk i podążyć nową drogą.

Na ludzką osobowość składają się także popędy i potrzeby. Popędy to silne, biologicznie uwarunkowane pragnienia człowieka, wymagające zaspokojenia, trudne do opanowania. Potrzeby zaś to stany braków charakteryzujące się odczuwanym psychicznie i fizycznie napięciem domagającym się redukcji. Abraham Maslow ułożył je w hierarchię. Jego zdaniem, w pierwszej kolejności człowiek zaspokaja potrzeby

fizjologiczne, potem potrzebę bezpieczeństwa i afiliacji, czyli przynależności, a następnie miłości, szacunku i uznania społecznego oraz samorozwoju. Przy czym trzeba dodać, że zaspokojenie potrzeb niższego rzędu nie musi być całkowite. Świadczą o tym zachowania człowieka w warunkach ekstremalnych. Na przykład mimo pragnienia i głodu potrafi się on podzielić minimalną ilością jedzenia i wody. Zaspokojenie potrzeby przynależności (więzi społecznych) staje się więc ważniejsze od pełnej realizacji potrzeb fizjologicznych.

Zaspokajanie potrzeb nie następuje w dowolny sposób. Każda społeczność wypracowuje własne reguły w tym zakresie. Pozwala to na względnie bezkonfliktowe kontakty między ludźmi. Reguły te mogą być skodyfikowane lub tylko utrwalone zwyczajem społecznym. Przykładami takich kodyfikacji są Dekalog (normy religijne) i przepisy tworzone przez systemy państwowe (normy prawne), zaś tradycję może reprezentować stosunek danej społeczności do osób starszych (normy nieformalne).

Kolejnym składnikiem osobowości są zainteresowania. Skąd się biorą? Rodzą się na styku potrzeb i zdolności, a polegają na podejmowaniu działań przynoszących satysfakcję i zadowolenie. Zainteresowania mogą łączyć się z pracą zawodową lub wypełniać czas wolny.

O ile wymienione wyżej składniki osobowości w dużym stopniu są uwarunkowane genetycznie i niezależne od człowieka, o tyle postawa, chociaż podobnie jak zainteresowania kształtuje się w procesie zaspokajania potrzeb, jest możliwa do nauczenia się. W umyśle każdego z nas, świadomie bądź nie, powstają emocjonalne reakcje na wszystko, czego doświadczamy naszymi zmysłami. Tworzą się one na skutek połączenia wiedzy wynikającej z doświadczeń życiowych ze skłonnością do zachowywania się w określony sposób w stosunku do danego obiektu. W zasadzie możemy wyróżnić trzy rodzaje postaw: akceptację, odrzucenie i postawę obojętną, choć co do tej trzeciej są wątpliwości. Wielu badaczy uważa, że żadna postawa nie może być nazwana obojętną, ponieważ jeśli czegoś nie odrzucamy,

to znaczy, że się na to zgadzamy, a zgoda jest już rodzajem akceptacji.

Do postaw będziemy wracać wielokrotnie, gdyż jest to jedno z najważniejszych pojęć psychologii społecznej. I tu mam dla czytelników dwie wiadomości: dobrą i złą. Zła jest taka, że postawa może być źródłem stereotypów i uprzedzeń, szkodliwych i krzywdzących. Dobra – o której już wspominałem – że postawę można wykształcić, czyli świadomie zmienić. Czy widzisz w tym szansę dla siebie?

Ważnym aspektem osobowości, który w dużym stopniu wynika z postawy, jest obraz samego siebie i otaczającego świata. Składa się on z uczuć, wyobrażeń oraz wiedzy o sobie i otoczeniu. Wszystko, co napotykaamy na naszej drodze (łącznie z własną osobą), bez przerwy obserwujemy i oceniamy, czy jest zgodne z naszą wiedzą i wyobrażeniami, czy nie. Na dodatek przepuszczamy to jeszcze przez filtr emocji.

Elementami obrazu własnej osoby są przekonania związane z wyglądem, samoocena, oszacowanie możliwości itp.

Na obraz świata składają się opinie na temat otoczenia, stosunek do niego oraz oczekiwania wobec innych ludzi i sytuacji. Łatwo jednak możemy się przekonać, że obraz świata (podobnie jak samego siebie) nie jest niczym trwałym i może się zmienić, jeśli dodamy lub zmienimy któryś z elementów wpływających na nasze widzenie rzeczywistości.

Właściwie prawie nigdy nie możemy być pewni, że mamy wszystkie informacje, żeby rzetelnie ocenić to, co odbieramy zmysłami. Zapach spalenizny może świadczyć o ogromnym pożarze albo... o przypalonym obiedzie. Gorzki smak – to może być trucizna albo... lekarstwo. Odrażający wygląd wskaże na zaniedbanie albo... chorobę. Nie będziesz wiedzieć, póki nie zdobędziesz wystarczająco wielu danych na temat bodźca, który dotarł do Twojego umysłu.

Wpływ na naszą osobowość ma także inteligencja. Zwróć uwagę: inteligencja, a nie poziom IQ!

Kiedyś uważano te określenia za jednoznaczne, jednak współcześni badacze definiują inteli-



gencję zupełnie inaczej, o czym szerzej przeczytasz w drugim rozdziale.

Jak kształtuje się osobowość? Można by odpowiedzieć jednym zdaniem: osobowość kształtuje się pod wpływem otoczenia na bazie cech odziedziczonych po przodkach. O tym, że w genach została zapisana płeć, wzrost, kolor włosów i oczu, wiemy na pewno. Badania wykazują też dziedziczność uzdolnień, skłonności do nałogów, otyłości i agresji. Być może dalsze poszukiwania doprowadzą do odkrycia odpowiedzialności genów za inne cechy naszej natury.

Rodzicom bardzo pomogłyby testy diagnostyczne umożliwiające wczesne poznanie biologicznych czynników osobowości dzieci. Możliwe byłoby wtedy wzmacnianie odziedziczonych cech pozytywnych i wygaszanie cech negatywnych już w najmłodszym wieku. Wiedza ta pozwoliłaby także pokierować wykształceniem potomka tak, aby było zgodne z jego predyspozycjami. W rezultacie dziecko miałoby większe szanse na stanie się człowiekiem

szczęśliwym i spełnionym, a o to przecież nam wszystkim chodzi.

Na razie jednak musimy zadowolić się obecnym stanem wiedzy. Wiemy już jednak sporo!

Czynniki biologiczne to tylko fundament osobowości. Na jego bazie kształtuje nas aktywność własna i wpływ otoczenia (celowy bądź mimowolny), i to przez całe życie. Kiedyś sądzono, że proces ten kończy się w wieku około 25 lat, teraz wiemy, że trwa aż do śmierci człowieka.

Podstawowe struktury osobowości powstają już w wieku przedszkolnym, jednak wiele istotnych jej elementów pojawia się później. Dopiero w pierwszej fazie wieku szkolnego powstaje system osobowo w pierwszej fazie wieku szko

Bardzo ważnym elementem systemu osobowości staje się samoocena. Jeśli jest wysoka, towarzyszy jej przekonanie o słuszności wyznaczanych zasad oraz wartości, koncentrowanie się na terażniejszości, wiara we własne możliwości, poczucie równości, radość życia i zainteresowanie potrzebami innych ludzi. To wszystko najłatwiej ukształtować w dzieciństwie. Bardzo

często jednak rodzice popełniają wiele błędów w wychowywaniu własnych dzieci.

Niektórzy zbyt wysoko stawiają poprzeczkę, budują atmosferę wiecznego współzawodnictwa, raczej karzą niż nagradzają, są zbyt surowi i nie pozwalają na żadne dyskusje, co prowadzi do zaniżonej samooceny. Inni zaś powielają źle rozumiane idee wychowania bezstresowego: nie stawiają granic, nadmiernie pobbłażają i rozpieszczają, czego efektem jest samoocena nierzeczywista, zbyt wysoka. Konsekwencje obu krańcowych postaw są dla dziecka bolesne. Trudno mu znaleźć miejsce w społeczeństwie, jest sfrustrowane, a świat zewnętrzny kojarzy mu się głównie ze stresem.

W rozwoju osobowości wyróżniamy kilka momentów przełomowych.

Często mają one charakter kryzysów. Dotychczasowe badania wskazują, że każdy z nas przeżywa osiem takich przełomów w ciągu swego życia. Wszystkie są jednakowo ważne, bo każdy z nich zasadniczo wpływa na jakość egzystencji w kolejnych latach. Który jest najbardziej spek-

takularny? Na pewno okres dojrzewania. Nieuniknione są wtedy konflikty z otoczeniem, pojawia się wiele dylematów natury filozoficznej i egzystencjalnej.

Młodzi ludzie zadają sobie pytania: „Kim jestem naprawdę?”, „Co stanowi sens życia?”, „Dokąd zmierzam?”.

Dochodzą do tego ważne problemy związane z płciowością. Nastolatki odrzucają świat dorosłych. Rodzice i nauczyciele tracą pozycję autorytetów. Co pojawia się na ich miejscu? Nowe wzorce. Mogą być zgubne – często młodzi szukają ich w środowiskach nieaprobowanych przez rodziców. Wszystko to razem stanowi tygiel, w którym mieszają się sprawy ważne i nieważne. Chwilowe trudności zostają podniesione do rangi najistotniejszych kwestii życiowych, a ważne problemy są spychane na dalszy plan. Z tego chaosu wyłaniają się po kilku latach zręby dojrzałej osobowości. Jest to okres, w którym ustalają się kluczowe indywidualne wartości człowieka. Odtąd będą kierowały jego życiem.

Dojrzewanie kończy się w wieku około 25 lat. Jednak proces kształtowania osobowości, jak już pisałem, trwa do końca życia. Osobowość to struktura dynamiczna. Przeobraża się pod wpływem nowych doświadczeń, a tych przecież nie brakuje. Codziennie dzieje się coś nowego, spotykamy nowych ludzi, przytrafiają się nam nowe sytuacje, podejmujemy nowe wyzwania. Z biegiem lat wiele spraw traci na znaczeniu, inne zaś na nim zyskują. Tak jest na przykład z płciowością człowieka, pragnieniem posiadania dzieci, chęcią zrobienia kariery czy koniecznością zmierzenia się z syndromem „pustego gniazda”.

Trudnymi momentami są także wejście w wiek średni i starość. Wielu z nas niełatwo godzi się z upływającym czasem. Menopauza i andropauza zmuszają do refleksji nad egzystencją. Uzmysławiają, że pewien etap życia skończył się nieodwołalnie. Jednak osobowość nadal podlega ewolucji. Kryzys wywołany wycofaniem się z życia zawodowego (nie zawsze na własne życzenie) może spowodować zaburzenia osobowości.

Człowiek czuje się niepotrzebny i odrzucony, nie widzi sensu życia, gorzknije i zamyka się w sobie. Kobiety przeżywają utratę atrybutów wzbudzających zainteresowanie mężczyzn, mężczyźni zaś chcą utwierdzać się w swej roli poprzez kolejne podboje erotyczne, co często kończy się kryzysem domowym. Przypada on zwykle na i tak trudny okres, kiedy dzieci odchodzą z domu, by prowadzić samodzielne życie, a małżonkowie próbują określić rzeczywistą wartość związku. Czy można coś na to poradzić? Tak! Jeśli zdamy sobie sprawę z możliwości pojawienia się takich problemów oraz z mechanizmów, które nimi rządzą, łatwiej będzie nam przetrwać kryzysy lub pomóc przejść przez nie przyjaciółom.

Trudnym momentem w życiu jest również zakończenie kariery zawodowej. Znajomy opowiadał mi o człowieku, który po przejściu na emeryturę niemal z dnia na dzień stał się zrzędliwy i marudny. Trudno było się z nim porozumieć. Z wyglądu pozostał prawie taki sam.

Miał miłą twarz, wyprostowaną sylwetkę i świetną formę fizyczną. Jednak po odejściu

z pracy zmienił swój stosunek do bliskich. To już nie był przyjazny mąż i tata. Najbliżsi irytowali go swoim zachowaniem. Zrobił się drażliwy, nie potrafił śmiać się razem z nimi, nie interesowały go problemy żony i dzieci, nie włączał się w prace domowe, a jeśli się odzywał, to głównie z pretensjami. Rodzina uważała, że to starość przyniosła zmiany w charakterze tego człowieka. Okazało się jednak, że przechodzi on kryzys typowy dla ludzi, którzy kończą karierę zawodową. Najbliżsi postanowili mu pomóc. Najpierw na wiele propozycji odpowiadał niechęcią. Wydawało mu się, że nic dobrego go już nie spotka. Zgodził się w końcu (raczej dla świętego spokoju) uczestniczyć w zajęciach dla ludzi w jego wieku. Okazało się, że to był strzał w dziesiątkę. Starszy pan miał dokąd wyjść, znalazł nowych znajomych, z którymi z przyjemnością spędzał czas. Stał się znowu przyjaznym, ciepłym i miłym członkiem rodziny, z którym można było rozmawiać o wszystkim.

Rozejrzyj się! Zapewne i Ty masz w rodzinie starszą osobę, która straciła pracę lub przeszła

na emeryturę. Pomóż jej znaleźć nową formę aktywności. Może to być osiedlowe koło szachowe lub gimnastyka dla seniorów, inny rodzaj pracy albo wolontariat. Wskaż kierunki. Jeśli zainteresujesz starszego człowieka propozycją wyjścia z domu, to wybór zajęcia nie będzie już taki trudny. Ważne, by sprawiało mu to satysfakcję i dawało poczucie przynależności do społeczeństwa mimo zmienionej sytuacji życiowej.

Treści zawarte w tym rozdziale powinny nam uświadomić, że nie można swoich niepowodzeń zrzucać na osobowość, bo choć niektóre jej elementy są niezmiennie, to nad innymi możemy z powodzeniem pracować!





## O autorze

**Andrzej Moszczyński** od 30 lat aktywnie zajmuje się działalnością biznesową. Jego główną kompetencją jest tworzenie skutecznych strategii dla konkretnych obszarów biznesu.

W latach 90. zdobywał doświadczenie w branży reklamowej – był prezesem i założycielem dwóch spółek z o.o. Zatrudniał w nich ponad 40 osób. Spółki te były liderami w swoich branżach, głównie w reklamie zewnętrznej – tranzytowej (reklamy na tramwajach, autobusach i samochodach). W 2001 r. przejęciem pakietów kontrolnych w tych spółkach zainteresowały się dwie firmy: amerykańska spółka giełdowa działająca w ponad 30 krajach, skupiająca się na reklamie radiowej i reklamie zewnętrznej oraz największy w Europie fundusz inwestycyjny. W 2003 r. Andrzej sprzedał udziały w tych spółkach inwestorom strategicznym.

W latach 2005-2015 był prezesem i założycielem spółki, która zajmowała się kompleksową komercjalizacją liderów rynku deweloperskiego (firma w sumie

sprzedała ponad 1000 mieszkań oraz 350 apartamentów hotelowych w systemie condo).

W latach 2009-2018 był akcjonariuszem strategicznym oraz przewodniczącym rady nadzorczej fabryki urządzeń okrętowych Expom SA. Spółka ta zasięgiem działania obejmuje cały świat, dostarczając urządzenia (w tym dźwigi i żurawie) dla branży morskiej. W 2018 r. sprzedał pakiet swoich akcji inwestorowi branżowemu.

W 2014 r. utworzył w USA spółkę LLC, która działa w branży wydawniczej. W ciągu 14 lat (poczynając od 2005 r.) napisał w sumie 22 kieszonkowe poradniki z dziedziny rozwoju kompetencji miękkich – obszaru, który ma między innymi znaczenie strategiczne dla budowania wartości niematerialnych i prawnych przedsiębiorstw. Poradniki napisane przez Andrzeja koncentrują się na przekazaniu wiedzy o wartościach i rozwoju osobowości – czynnikach odpowiedzialnych za prowadzenie dobrego życia, bycie spełnionym i szczęśliwym.

Andrzej zdobywał wiedzę z dziedziny budowania wartości firm oraz tworzenia skutecznych strategii przy udziale następujących instytucji: Ernst & Young, Gallup Institute, PricewaterhouseCoopers (PwC) oraz Harvard Business Review. Jego kompetencje można przyrównać do pracy **stroiciela instrumentu**.

Kiedy miał 7 lat, mama zabrała go do szkoły muzycznej, aby sprawdzić, czy ma talent. Przeszedł test

pozytywnie – okazało się, że może rozpocząć edukację muzyczną. Z różnych powodów to nie nastąpiło. Często jednak w jego książkach czy wykładach można usłyszeć bądź przeczytać przykłady związane ze światem muzyki.

Dlaczego można przyrównać jego kompetencje do pracy stroiciela na przykład fortepianu? Stroiciel udoskonala fortepian, aby jego dźwięk był idealny. Każdy fortepian ma swój określony potencjał mierzony jakością dźwięku – dźwięku, który urzeka i wprowadza ludzi w stan relaksu, a może nawet pozytywnego ukojenia. Podobnie jak stroiciel Andrzej udoskonala różne procesy – szczególnie te, które dotyczą relacji z innymi ludźmi. Wierzy, że ludzie posiadają mechanizm psychologiczny, który można symbolicznie przyrównać do **mentalnego żyroskopu** czy **mentalnego noktowizora**. Rola Andrzeja polega na naprawieniu bądź wprowadzeniu w ruch tych „urządzeń”.

Żyroskop jest urządzeniem, które niezależnie od komplikacji pokazuje określony kierunek. Tego typu urządzenie wykorzystywane jest na statkach i w samolotach. Andrzej jest przekonany, że rozwijanie **koncentracji i wyobraźni** prowadzi do włączenia naszego mentalnego żyroskopu. Dzięki temu możemy między innymi znajdować skuteczne rozwiązania skomplikowanych wyzwań.

**Noktowizor** to wyjątkowe urządzenie, które umożliwia widzenie w ciemności. Jest wykorzystywane przez wojsko, służby wywiadowcze czy myśliwych. Życie Andrzeja ukierunkowane jest na badanie tematu źródeł wewnętrznej motywacji – siły skłaniającej do działania, do przejawiania inicjatywy, do podejmowania wyzwań, do wchodzenia w obszary zupełnie nieznanne. Andrzej ma przekonanie, że rozwijanie **poczucia własnej wartości** prowadzi do włączenia naszego mentalnego noktowizora. Bez optymalnego poczucia własnej wartości życie jest ciężarem.

W swojej pracy Andrzej koncentruje się na procesach podnoszących jakość następujących obszarów: właściwe interpretowanie zdarzeń, wyciąganie wniosków z analizy porażek oraz sukcesów, formułowanie właściwych pytań, a także korzystanie z wyobraźni w taki sposób, aby przewidywać swoją przyszłość, co łączy się bezpośrednio z umiejętnością strategicznego myślenia. Umiejętności te pomagają rozumieć mechanizmy wywierania wpływu przez inne osoby i umożliwiają niepoddawanie się wszechobecnej indoktrynacji. Kiedy mentalny noktowizor działa poprawnie, przekazuje w odpowiednim czasie sygnały ostrzegające, że ktoś posługuje się manipulacją, aby osiągnąć swoje cele.

Andrzej posiada również doświadczenie jako prelegent, co związane jest z jego zaangażowaniem w działa-

nia społeczne. W ostatnich 30 latach był zapraszany do udziału w różnych szkoleniach i seminariach, zgromadzeniach czy kongresach – w sumie jako mówca wystąpił ponad 700 razy. Jego przemówienia i wykłady znane są z inspirujących przykładów i zachęcających pytań, które mobilizują słuchaczy do działania.





## Opinie o książce

Małe dziecko przychodzi na świat bez instrukcji obsługi, o czym boleśnie przekonują się kolejne pokolenia młodych rodziców. A jednak mimo tej pozornej przeszkody ludzkość była i jest w stanie poradzić sobie z tym wyzwaniem. Jak? Młodzi rodzice szybko uczą się – głównie metodą prób i błędów – jak zaspokajać potrzeby swojego dziecka. Rodzicielstwo to ciekawa mieszanka zaufania do własnej intuicji, pomocy bliskich i odwołania do wiedzy ekspertów. To nie stały zestaw umiejętności, które ujawniają się w chwili narodzin dziecka, lecz raczej proces nabywania nowych umiejętności dostosowanych do potrzeb i rozwoju własnych pociech.

Nie inaczej jest w przypadku rozpoznania swoich talentów i wykorzystania ich w codziennym życiu. Nie są to zdolności, jakie nabywa się po przeczytaniu jednej książki lub uczestniczeniu w weekendowych warsztatach, lecz raczej droga, na którą się wchodzi świadomie i którą podąża przez resztę życia. Wybierając się w podróż, zwykle pakujemy ze sobą przewodnik i mapę,

dlatego też podczas podróży do własnego wnętrza także warto sięgnąć po jakiś przewodnik. Seria książek autorstwa Andrzeja Moszczyńskiego jest właśnie takim przewodnikiem, zawierającym cenne podpowiedzi oraz techniki odkrywania i wykorzystywania swoich talentów. Autor nie stawia się w pozycji eksperta wiedzącego lepiej, co jest dla nas dobre, lecz raczej doradcy odwołującego się szeroko do filozofii, literatury, współczesnych technik doskonalenia osobowości i własnych doświadczeń. Zdecydowanymi mocnymi stronami tej serii są przykłady z życia ilustrujące prezentowane zagadnienia oraz bogata bibliografia służąca jako punkt do dalszych poszukiwań dla wszystkich zainteresowanych doskonaleniem osobowości. Uważam, że seria ta będzie pomocna dla każdego zainteresowanego świadomym życiem i rozwojem osobistym.

***Ania Bogacka***

Editorial Consultant and Life Coach

\* \* \*

Na rynku książek wybór poradników jest ogromny, ale wśród tego ogromu istnieją jasne punkty, w oparciu o które można kierować swoim życiem tak, by osiągnąć spełnienie. Samorealizacja jest osiągnięta poprzez mą-



drość i świadomość. To samo sprawia, że książki Andrzeja Moszczyńskiego są tak użyteczne i podnoszące na duchu. Dzielenie się mądrością w formie przykładów wielu historycznych postaci oświetla drogę w tej kluczowej podróży. Każda z książek Andrzeja jest kompletna sama w sobie, jednak wszystkie razem stanowią zestaw narzędzi, przy pomocy których każdy z nas może ulepszyć umysł i serce, aby ostatecznie przyjąć proaktywną i współczującą postawę wobec życia. Jako osoba, która badała i edytowała wiele tekstów z filozofii i duchowości, mogę z entuzjazmem polecić tę książkę.

*Lawrence E. Payne*



# OFERTA WYDAWNICZA

Andrew Moszczynski Group sp. z o.o.



Andrzej Moszczyński

## Inaczej o wartościach



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## Inaczej o pozytywnym myśleniu



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## Inaczej o inicjatywie



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## Inaczej o miłości



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## Inaczej o motywacji



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## Inaczej o podejmowaniu decyzji



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## **Inaczej o byciu realistą**



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## **Inaczej o priorytetach**



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## **Inaczej o byciu wnikliwym**



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## **Inaczej o byciu asertywnym**



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## **Inaczej o wierze w siebie**



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## **Inaczej o umiejętności wyznaczania i osiągnięcia celów**



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## Inaczej o zaufaniu



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## Inaczej o planowaniu



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## Inaczej o byciu odważnym



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## Inaczej o byciu wytrwałym



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## Inaczej o uczeniu się



INSPIRUJĄCY PORADNIK

Andrzej Moszczyński

## Inaczej o entuzjazmie



INSPIRUJĄCY PORADNIK