

„Uwielbiam Mike’a Gervaisa – jego spostrzeżenia, bezpośredni sposób pisania i doskonałe rady! Czerpiąc z najnowszych badań oraz własnych doświadczeń i zasad, tłumaczy on, dlaczego tak bardzo przejmujemy się tym, co myślą o nas inni, i jak sobie z tym radzić”.

– **Angela Duckworth**, autorka bestsellera *Upór. Potęga pasji i wytrwałości*, współzałożycielka The Character Lab

„Niezależnie od tego, czy dążymy do doskonałości w biznesie, rodzicielstwie, czy sporcie, książka Michaela Gervaisa *Siła autentyczności* pomaga nam się skupić na tym, nad czym mamy kontrolę, zamiast marnować zasoby i energię na rzeczy, na które nie mamy wpływu”.

– **Satya Nadella**, dyrektor generalny Microsoft

„Jako tancerka baletowa, która zmagala się w swoim życiu z dużą dozą krytyki, z całego serca polecam *Siłę autentyczności*. Z każdą kolejną stroną Michael Gervais subtelnie prowadzi nas do budującego wniosku, że własnej wartości nie definiują osądy i opinie innych, lecz nasza samoświadomość, pasja i zaangażowanie.

– **Misty Copeland**, primabalerina w American Ballet Theatre

„*Siła autentyczności* w elokwentny i przekonujący sposób przedstawia współczesne fakty i ponadczasową wiedzę, dzięki którym możemy się uwolnić od strachu przed opiniami innych, zgłębić swój potencjał, zwiększyć wkład w swoje życie i przysłużyć się innym. Ten poparty dowodami punkt widzenia skłania do autorefleksji i umożliwia nam podjęcie realnych działań”.

– **Brady Brewer**, wiceprezes Starbucks Corporation

„To szalone, w jak wielkim stopniu strach przed tym, co pomyślą inni, kształtuje nasze codzienne życie, naszą pewność siebie, a ostatecznie

także naszą rolę w społeczeństwie. Ta książka to niezastąpiona mapa, która może doprowadzić nas wszystkich do samoopanowania”.

– **Kerri Walsh Jennings**, pięciokrotna olimpijka,  
zdobywczyni czterech medali

„Bardzo żałuję, że nie przeczytałam tej książki na wcześniejszym etapie swojego życia. To prawdziwy przełom dla każdego, kto pragnie zostać najlepszą i, co ważniejsze, najszczęśliwszą wersją siebie w świecie, który tak desperacko od nas tego wymaga”.

– **Julie Foudy**, dwukrotna zdobywczyni pucharu FIFA w piłce nożnej kobiet i zdobywczyni dwóch złotych medali olimpijskich

„*Sila autentyczności* w doskonały sposób pokazuje, jak radzić sobie z wyzwaniem stawianym nam przez strach przed opinią innych ludzi. Wnikliwość Gervaisa sprawia, że jest to lektura obowiązkowa dla wszystkich liderów pragnących pielęgnować kult nauki, zamiast skupiać się na szukaniu akceptacji u innych”.

– **Kathleen Hogan**, dyrektorka do spraw zasobów ludzkich w firmie Microsoft

„*Sila autentyczności* w błyskotliwy sposób każe się nam skupić na tym, kim w istocie chcemy być, a nie na tym, jak widzą nas inni. To lekcja introspekcji, która pozwoli nam oszacować własną wartość. Cieszę się, że to książka dostępna dla każdego!”

– **Apolo Ohno**, ośmiokrotny medalista olimpijski

**Michael Gervais, PhD**

Kevin Lake

# Siła autentyczności

Jak **przestać** martwić się  
opinią innych, być sobą i **osiągnąć**  
**pełnię** możliwości

Przełożył Bartłomiej Kotarski



TYTUŁ ORYGINAŁU:

*The First Rule of Mastery: Stop Worrying about What People Think of You*

Redaktorzy prowadzący: Ewelina Czajkowska, Wojciech Ciuraj

Wydawczyni: Katarzyna Maślowska

Redakcja: Ida Świerkocka

Korekta: Kinga Dąbrowicz

Projekt okładki: Adelina Sandecka

Ilustracje na okładce i wyklejce: Adelina Sandecka

DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2024 by Michael Gervais

Copyright © 2025 for the Polish edition by Wydawnictwo KobiECE

Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Bartłomiej Kotarski, 2025

Informacje zawarte w tej książce nie służą do postawienia diagnozy, leczenia, udzielenia zaleceń ani nie zastąpią porady uprawnionego pracownika ochrony zdrowia.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2025

ISBN: 978-83-8417-173-8

Grupa Wydawnictwo KobiECE | [www.WydawnictwoKobiECE.pl](http://www.WydawnictwoKobiECE.pl)



# SPIS TREŚCI

Wstęp .....	5
1. Sekret Beethovena .....	23

## Część pierwsza

### **Bez maski**

2. Mechanizmy FOPO .....	37
3. Czynniki odpowiedzialne za strach .....	55
4. Tożsamość: wylęgarnia FOPO .....	73
5. Poczucie własnej wartości z importu .....	97
6. Neurobiologiczne podłoże FOPO .....	111

## Część druga

### **Ocena**

7. Barry Manilow i efekt reflektora .....	123
8. Czy rzeczywiście wiemy, co myślą inni ludzie? .....	131
9. Widzimy, jak jest jacy jesteśmy .....	147
10. Istoty społeczne udające odrębne byty .....	159

Część trzecia

**Przedefiniowanie**

<b>11.</b> Wyzwania dla naszych najgłębszych przekonań . . . . .	177
<b>12.</b> I kto to mówi . . . . .	183
<b>13.</b> Papierek lakmusowy . . . . .	189
Bibliografia . . . . .	199
Indeks . . . . .	213
Podziękowania . . . . .	217
Informacje o autorach . . . . .	219

# **SIŁA AUTENTYCZNOŚCI**

**JAK PRZESTAĆ PRZEJMOWAĆ SIĘ OPINIĄ INNYCH,  
BYĆ SOBĄ I OSIĄGNAĆ  
PEŁNIĘ MOŻLIWOŚCI PANOWANIA**

# Wstęp

*Wszystko, co irytuje nas w innych,  
może nam pomóc w zrozumieniu siebie.*

– Carl Gustav Jung

Kiedy opinie innych znaczą dla nas więcej niż nasze własne, zaczynamy podporządkowywać swoje życie cudzym oczekiwaniom. Gwiazda softballu Lauren Regula zmagала się z tym problemem, przygotowując się do igrzysk olimpijskich w 2020 roku. Jedenaście lat wcześniej zrezygnowała z kariery, ale teraz stanęła przed życiową szansą – mogła ponownie zagrać w drużynie kanadyjskiej na największej imprezie tego typu. Mogła zdobyć medal olimpijski po rozdzierającej serce porażce w walce o brąz w Pekinie w 2008 roku, kiedy była tak blisko celu, ale zajęła dopiero czwarte miejsce. Kanadyjski trener zadzwonił teraz do Reguli, trzydziestodziewięcioletniej matki trójki dzieci, która wraz z mężem prowadziła firmę, i próbował nakłonić ją do powrotu, oferując ostatnią szansę na zdobycie olimpijskiego medalu.

W filmowej adaptacji tej historii Lauren prawdopodobnie krzyczałaby z radości. Jej reakcja byłaby emocjonalnym punktem kulminacyjnym filmu – momentem, w którym tle słyhać sentymentalną melodię graną na skrzypcach.

W prawdziwym życiu Lauren jednak się wahała.

W głębi serca wiedziała, że tego pragnie, ale na drodze stały pewne wyzwania i wątpliwości. Brała już dwukrotnie udział w igrzyskach olimpijskich i wiedziała, że nie wystarczy potrenować przez kilka tygodni, a potem wrócić do domu<sup>1</sup>. Podążanie za swoim marzeniem oznaczałoby długą rozłąkę z dziećmi, które miały teraz jedenaście, dziesięć i osiem lat. Sytuację dodatkowo komplikował fakt, że sportowcom wolno było opuścić strefę kwarantanny tylko raz w ciągu sześciomiesięcznego okresu poprzedzającego igrzyska.

„Byłam mamą, więc decyzja o starcie w kwalifikacjach do olimpiady nie była łatwa” – powiedziała mi Lauren. „Mniejsza o to, że w ciągu ostatnich dwunastu lat spędziłam na boisku zaledwie kilka miesięcy albo o to, że wraz z mężem prowadziłam teraz firmę”.

Ostatecznie to jednak nie wiek, długa rozłąka z rodziną ani lata walki z depresją poporodową były największą przeszkodą na drodze do Tokio. Najpoważniejszym problemem okazały się dręczące ją obawy o to, co pomyślą sobie inni.

Oto perspektywa Lauren ujęta jej własnymi słowami:

Kiedy opowiadałam innym o treningu, podróżach i chęci spełnienia swojego marzenia, słyszałam komentarze w stylu:

*Myslisz, że dasz radę? Nie boisz się, że już nigdy nie będziesz tak dobra jak kiedyś?*

(Ocena typu „za kogo ty się u licha masz?”)

*Czy Dave nie ma nic przeciwko temu, żebyś wyjechała i wzięła udział w igrzyskach?*

(Ocena żony krytykującej mnie za opuszczanie rodziny)

*O mój Boże, ja bym się na to nigdy nie zdecydowała...  
Nigdy nie zostawiłabym swojej rodziny na tak długo.*  
(Ocena matki)

*Czy nie jesteś czasem najstarszą zawodniczką na świecie?*  
(Ocena wieku)

Stresowałam się tymi negatywnie nacechowanymi rozmowami. Przejmowałam się tym, co inni ludzie pomyślą o mnie i mojej decyzji. Obawiałam się, że inni mogą mnie uznać za złą matkę i żonę, pomyśleć, że jestem za stara i że nigdy mi się nie uda. Naprawdę mnie to zatrzymało. Mój świat obracał się wokół tego, co ludzie pomyślą na temat mojego wyboru.

Pozytywnych opinii było więcej niż negatywnych, ale okazało się, że to właśnie te negatywne mają w sobie największy magnetyzm. To one miały wówczas największe znaczenie. Utknęłam na tych negatywnych słowach i gdy dziś to wspominam, przypomina mi się jedno z moich ulubionych powiedzeń. „Z jednego drzewa można zrobić tysiąc zapalek, ale jedna zapalka może spalić tysiąc drzew”.

Lauren zmagala się z tym, jak jest postrzegana przez innych. Ten dylemat to wyzwanie, które w takiej czy innej formie dotyka nas wszystkich. Czy powinniśmy słuchać własnego ja, czy stosować się do społecznych norm i oczekiwań?

Innymi słowy: Lauren cierpiała na FOPO\* – strach przed opinią innych, skutek czego omal nie straciła ostatniej szansy na zrealizowanie marzenia.

---

\* (ang.) *fear of people's opinions* (przyp. tłum.).

## Niewidzialna granica

Strach przed opinią innych (FOPO) to ukryta epidemia i być może czynnik, który w największym stopniu ogranicza nasz potencjał<sup>2</sup>. Martwienie się tym, co pomyślą o nas inni, stało się współcześnie irracjonalną, bezproduktywną i niezdrową obsesją, a jej negatywne skutki przenikają do wszystkich aspektów naszego życia.

Doświadczając FOPO, tracimy wiarę w siebie, co negatywnie odbija się na naszej produktywności. Taka jest ludzka natura.

Jeżeli nie zachowamy ostrożności, FOPO może przejąć naszą wewnętrzną narrację, powoli zatruwając nam umysł. Jeśli będziemy się zadręczać faktycznymi lub pozornymi myślami i opiniami innych ludzi, zamiast się skupić na własnych myślach i uczuciach, taka obsesja może wpłynąć na nasze decyzje i działania.

A także na nasze życie.

Pomyśl o Lauren. Gdyby dopuściła, by negatywne myśli – strach przed opinią innych – przejęły nad nią kontrolę, przegapiłaby ostatnią szansę na zrobienie tego, do czego trenowała przez całe życie.

FOPO to część naszego uwarunkowania, ponieważ działamy, słuchając nakazów pradawnego mózgu. Potrzeba aprobaty społecznej sprawiła, że przed tysiącami lat nasi przodkowie stali się ostrożni i sprytni. Jeśli odpowiedzialność za nieudane polowanie spadłaby na twoje barki, zagroziłoby to twojej pozycji w plemienu.

Dziś, za sprawą popularności mediów społecznościowych, silna presja osiągnięcia sukcesu, zwłaszcza na wczesnym etapie życia, a także nasze nadmierne przywiązanie do zewnętrznych nagród, miar i walidacji sprawiły, że FOPO zbiera swoje żniwo.

Widzimy to zjawisko w akcji, gdy liderzy nie chcą zabierać głosu lub podejmować trudnych decyzji, gdy prezesi skłaniają się ku krótkoterminowemu zyskom akcjonariuszy kosztem długofalowych

korzyści dla ich firm albo gdy politycy nie głosują zgodnie z własnym sumieniem, lecz według nakazów partii.

Im szybciej fundamentalnie zmienisz swój stosunek do opinii innych, tym szybciej staniesz się wolny. Całkowicie wolny tak, żebyś będąc sobą, czuł się swobodnie.

FOPO pojawia się niemalże w każdym aspekcie naszego życia i niesie ze sobą olbrzymie następstwa. Unikamy ryzyka i gramy o niskie stawki, ponieważ obawiamy się krytyki. W trudnych sytuacjach niczym jeżozwierz chronimy ego własną wersją ostrych igieł albo rezygnujemy z dotychczasowego punktu widzenia. Zamieniamy szczerść na aprobatę. Nie zabieramy głosu, jeżeli nie potrafimy kontrolować sytuacji. Staramy się wyczuć otoczenie nie z życzliwości, ale ze względu na potrzebę przynależności. Śmiejemy się z nieśmiesznych żartów. Gryziemy się w język, gdy ktoś mówi coś obraźliwego. Formułujemy odpowiedź w trakcie słuchania. Dążymy do władzy, a nie do sensu. Wolimy dogadzać, niż prowokować. Gonimy za pragnieniami innych ludzi – zamiast za własnymi.

Uzewnętrzniamy poczucie własnej wartości. Widzimy się tak, jak widzą nas inni. Starając się ocenić punkt widzenia na swój temat, zwracamy się ku innym.

Jeśli ludzie lubią nas albo wybory, których dokonujemy, czujemy się świetnie, jeżeli zaś nie – jest nam źle.

Ganiamy po całym świecie, starając się dogodzić innym i być tym, kogo od nas oczekują, zamiast tym, kim naprawdę jesteśmy. Nie zdajemy sobie sprawy z własnych potrzeb albo je lekceważymy, wyłudając od innych nasze poczucie własnej wartości.

Spędzimy na tej niezwykłej planecie całe nasze krótkie życie, odgrywając rolę, przyjmując tożsamość i stosując się do pozornych oczekiwań innych ludzi. Nigdy się nie dowiemy, kim naprawdę moglibyśmy się stać.

Zastanów się teraz nad decyzjami, które podjąłeś w swoim życiu. Czy wybrałeś swoją ścieżkę kariery, ponieważ ta dziedzina cię pasjonowała, czy też zacząłeś studiować prawo, biznes albo inny kierunek, ponieważ tego od ciebie oczekiwano? Zapytam inaczej: czy czułeś kiedyś potrzebę dokonania zmian w swoim życiu lub podjęcia jakiegoś nowego wyzwania, ale tego nie zrobiłeś, bo się obawiałeś, co pomyślą sobie inni?

Wszyscy tego doświadczyliśmy.

Pamiętaj: jeżeli będziesz przywiązywać coraz mniejszą wagę do tego, co sprawia, że jesteś sobą – do swoich talentów, przekonań i wartości – i jeżeli będziesz coraz częściej żyć według tego, co powiedzą lub czego nie powiedzą inni, drastycznie ograniczysz swój potencjał i utrudnisz sobie drogę do samoopanowania.

Wszyscy mamy niepowtarzalne cechy i atuty – naszym zadaniem jest w pełni je wykorzystać. Nieustannie znajdujemy się w procesie stawania się sobą. To dążenie do bycia osobą, którą chcemy być, jest kruche i łatwo je utracić pod wpływem codziennej presji – zarówno tej wewnętrznej, jak i zewnętrznej. Jeżeli chcesz tego dokonać, musisz się wykazać głęboką determinacją i mieć wizję tego, kim chcesz się stać<sup>3</sup>.

Jeżeli czynniki zewnętrzne, takie jak opinie innych ludzi czy presja społeczna, wywierają na ciebie zbyt wielki wpływ, mogą ograniczać twój potencjał<sup>4</sup>. Wtedy zamiast wykonać następny krok, wmawiasz sobie „los mi nie sprzyja” albo „nie jestem dość mądry”. Zamiast zmieniać coś w swoim życiu zawodowym, mówisz „jestem już za stary”. Jeżeli nie przyjrzesz się takim osądom, te historie zaczęną sprawiać wrażenie niezmiennej prawdy.

Pragnienie wpasowania się w otoczenie i paraliżujący strach przed dezaprobatą podkopują zdolność dążenia do życia, które chcielibyśmy dla siebie stworzyć.

Choć pradawne mózgi sprawiają, że FOPO jest częścią naszego codziennego życia, nie oznacza to, że musimy się nim zadrećzać i że ma on uniemożliwiać nam robienie tego, co chcemy robić.

## Między światami

Historia Woody’ego Hoburga pokazuje możliwości, które się pojawiają, gdy kroczymy własną ścieżką i nie ulegamy opinii innych. Woody to jeden z najwspanialszych ludzi, jakich spotkałem. Daje z siebie wszystko – zarówno emocjonalnie, jak i psychologicznie, intelektualnie oraz fizycznie. Jest równie żądny przygód, co ciekawy świata, a przy tym pełen pokory. Od dziecka uwielbiał się wspinać i marzył o podróży w kosmos. Zdobył tytuł licencjata z aeronautyki i astronautyki na Massachusetts Institute of Technology, po czym rozpoczął studia na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley z zamiarem uzyskania doktoratu z informatyki.

Woody uwielbiał rozwiązywać skomplikowane problemy techniczne, ale czuł, że w głębi duszy czegoś mu brakuje – czegoś, dzięki czemu mógłby się w pełni odnaleźć na swojej drodze życiowej. Gdy studiował w Berkeley, w weekendy uprawiał wspinaczkę w pobliskim parku narodowym Yosemite i latał samolotami, ale pragnął, żeby jego przygody były bardziej znaczące i miały bardziej ustrukturyzowany charakter. Chciał wykorzystać swoje umiejętności w pracy służącej jakiemuś celowi. W końcu wpadł na pomysł zdobycia certyfikatu ratownika medycznego i zgłosił się do drużyny poszukiwawczo-ratowniczej w parku Yosemite.

Górskie ekspedycje ratunkowe są zupełnie niezwiązane z doktoratem z zakresu informatyki, więc Woody poradził się swoich uniwersyteckich mentorów – ludzi, których bardzo szanował i których do dziś uważa za przyjaciół. Zafascynowało go to, jak wielu z nich

próbowało go odwieść od jego pomysłu, czyniąc uwagi typu: „Nie wydaje mi się, żeby to był dobry pomysł. Nie wiem, w jaki sposób miałyby ci to pomóc w osiągnięciu twoich celów”.

Opinie nauczycieli uniwersyteckich wywierają wpływ na kogoś, kto znajduje się na akademickiej ścieżce kariery. Jak wspomniał Woody: „Są to ludzie, którym głęboko ufam i których szanuję, więc chciałem wysłuchać ich rad”. Mimo to postanowił oprzeć się pokusie ulegnięcia ich namowom. „Ostatecznie po prostu musiałem podjąć decyzję (...). Wiedziałem, że to zrobię, i cieszę się, że tak się stało, ponieważ było to jedno z najlepszych doświadczeń w moim życiu”.

Woody ukończył studia doktoranckie w Berkeley, zaczął nauczać na MIT i trenował na ścianie wspinaczkowej, gdy od najlepszego przyjaciela dowiedział się, że po czteroletniej przerwie NASA ponownie otwiera nabór astronautów. Woody wypełnił formularz online na stronie USAjobs.gov i wcisnął przycisk „wyślij”, przekonany, że jego szanse na zostanie astronautą są zerowe. Półtora roku później został jednym z dwunastu kandydatów wybranych spośród ponad 18 tysięcy aplikujących. Gdy piszę te słowa, doktor Hoburg przebywa na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej, biorąc udział w trwającej sześć miesięcy misji. Właśnie skończyliśmy wspólnie nagrywać pierwszy w historii podcast z przestrzeni kosmicznej.

Dlaczego wybrano właśnie Woody’ego? Jego zdaniem dołączenie do ekipy ratowników z Yosemite sprawiło, że jego kandydatura wyróżniała się na tle innych. Decyzja o nieuleganiu presji ze strony innych osób okazała się biletem w kosmos i pozwoliła mu spełnić marzenie z dzieciństwa.

## W okopach

Jako psycholog sportowy miałem przyjemność pracować z najbardziej niezwykłymi ludźmi i drużynami na świecie. Stałem na linii bocznej, gdy Seattle Seahawks wygrali 48 Super Bowl, grając przeciwko Denver Broncos. Siedziałem w centrum operacyjnym, gdy austriacki BASE jumper Felix Baumgartner pobił rekord świata, skacząc z wysokości 39 kilometrów i spadając z prędkością ponad 1200 kilometrów na godzinę. Stałem na plaży w Tokio, gdy amerykańska drużyna surferów zdobyła pierwsze olimpijskie złoto w historii tego sportu. Stałem przy boisku, gdy Kerri Walsh Jennings i Misty May-Treanor (być może najlepszy w historii duet siatkarek plażowych) zdobyły trzy złote medale w trzech kolejnych igrzyskach olimpijskich. Siedziałem w pokoju z prezesem największej na świecie firmy technologicznej, gdy postanowiono, że jako pierwsza zbuduje ona kulturę opartą na mentalności, empatii i poczuciu celu.

Najlepsi sportowcy świata wykraczają poza pozorne granice ludzkiego potencjału i zmieniają nasze poglądy na temat tego, co jest możliwe.

Z mojego doświadczenia wynika jednak, że ci ludzie nie są po prostu doskonali w swojej dziedzinie. Motywuje ich nie tylko nieustępliwe dążenie do bycia najlepszą wersją siebie, lecz także chęć osiągnięcia wewnętrznej doskonałości. Ludzie ci ciągle dążą do samoopanowania.

Nie jest to proste. Choć zwykle postrzegamy sportowców, aktorów, przywódców i muzyków jako obdarzonych wrodzonymi zdolnościami i psychiczną wytrzymałością, rzeczywistość okazuje się znacznie bardziej skomplikowana.

W gruncie rzeczy to sukces – zwłaszcza osiągniany na oczach ogółu – sprawia, że jesteśmy narażeni na FOPO.

Wyobraź sobie, że siedem dni w tygodniu przez 24 godziny jesteś poddawany krytyce i chwalony – przez fanów, media i użytkowników mediów społecznościowych. Jeżeli jesteś gwiazdą popu albo aktorką, wyobraź sobie, że musisz nieustannie czytać komentarze i recenzje na temat swojego głosu, wyglądu i umiejętności. Czy nie zżerałoby cię to od środka?

Albo wyobraź sobie, że twój sukces określa prosta miara: zwycięstwa. To może się okazać szczególnie trudne dla olimpijczyków przez całe życie trenujących do jednego występu trwającego niekiedy mniej niż minutę. Wyobraź sobie, że zajmujesz czwarte miejsce – byłeś o krok od zdobycia medalu.

To samo widzimy w korporacjach. Im wyżej wspinasz się po szczeblach kariery, tym bardziej stajesz się podatny na krytykę i zdanie opinii publicznej. Przywódcy mają władzę, dzięki której mogą podejmować decyzję wpływające na udziałowców – pracowników, klientów, akcjonariuszy i ogółu społeczeństwa – a ich działania i decyzje częściej przyciągają uwagę tych grup i skłaniają je do wyrażania swoich opinii. Uwaga mediów jeszcze bardziej nagłaśnia te opinie, wywierając dodatkową presję na przywódców i skłaniając ich do odpowiedniego kształtowania swojego wizerunku publicznego. Z tego powodu w kadrze kierowniczej roi się od osób cierpiących na FOPO.

Chodzi mi o to, że skupianie się na czynnikach zewnętrznych – nad którymi zasadniczo nie mamy kontroli – to zjawisko powszechne, które nie znika w magiczny sposób, gdy zaczynamy odnosić sukcesy. Właśnie dlatego należy rozpocząć proces i podjąć działania polegające na skupianiu się głównie na tym, co możemy kontrolować, czyli na nas samych.

Biegłość w dowolnej dziedzinie naszego życia – sztuce, biznesie, rodzicielstwie czy sporcie – wymaga od nas, abyśmy potrafili określić, co możemy, a czego nie możemy kontrolować.

Kiedy się skupiamy na czynnikach, nad którymi nie mamy kontroli, tracimy uwagę i energię, które moglibyśmy przeznaczyć na to, co możemy kontrolować.

W związku z tym pierwsza zasada samoopanowania wymaga spojrzenia w głąb siebie i wykazania się fundamentalnym poświęceniem na rzecz opanowania tego, co pozostaje w stu procentach pod naszą kontrolą. Nad niczym innym nie możemy panować. To istota tej ścieżki.

## **Poddaj się FOPO**

W sporcie wyczynowym sportowcy skupiają się na budowaniu świadomości i psychiki w taki sposób, że gdy staną przed jakimś wyzwaniem, będą wyposażeni w mechanizmy, które umożliwią im przezwyciężenie trudności. Ta sama strategia pozwala nam też zmienić nasz stosunek do pozornych opinii i osądów innych ludzi.

Ta książka ma na celu ukazanie ci psychologicznego procesu, który kryje się tuż pod powierzchnią twojej świadomości, a także sprawienie, że stanie się on twoim najlepszym nauczycielem. Musisz się nauczyć go rozpoznawać w swoim życiu. Wykorzystaj swoje reakcje jako okazję do lepszego zrozumienia siebie. Przekonaj się, jak myślisz i reagujesz w reakcji na pozorne osądy ze strony innych osób.

Każdy rozdział zawiera spostrzeżenie lub lekcję dotyczącą sposobu wykorzystania FOPO do uwolnienia swojego potencjału.

Zamiast uciekać od FOPO czy ignorować go, naucz się go traktować jako okazję do nauki, potencjalny kamień milowy na drodze do wykorzystania pełni swoich możliwości. Wykorzystaj go do odkrycia aspektów siebie, które dotychczas były przed tobą ukryte. Gdy pojawi się FOPO, poddaj mu się, aby się przekonać, co się kryje za tym lękiem.

Na przykład podczas spotkania z klientem wpadasz na świetny pomysł, ale boisz się podnieść rękę. Zbadaj, dlaczego tak jest. Czy chciałbyś, żeby twój pomysł był w pełni dopracowany, zanim podzielisz się nim z innymi? Czy może się boisz, że nie zdołasz wystarczająco elokwentnie się wypowiedzieć? Czy obawiasz się, że twój pomysł nie zostanie przyjęty z entuzjazmem? Jeżeli tak, co się stanie, jeśli ludzie nie zaakceptują twojego pomysłu? Czy będzie to znaczyło, że brakuje ci kompetencji? Że nie jesteś dość dobry? Podążaj po nitce do kłębka, żeby odkryć źródło twojego strachu. Jaką historię opowiadasz sam sobie?

Rozwijanie w sobie świadomości własnych lęków dotyczących opinii innych ludzi to pierwszy krok do zniwelowania wpływu, jaki te opinie na nas wywierają. Świadomość jako punkt wyjścia dla zmian nie jest nowym pomysłem. Wszystkie książki o samorozwoju, noworoczne postanowienia i wszelkie dwunastostopniowe programy bazują na świadomości. Nie powinniśmy nawet myśleć o zmianach, dopóki nie uświadomimy sobie problemu, który chcielibyśmy rozwiązać.

Świadomość to jednak dopiero pierwszy krok. Musi towarzyszyć jej rozwijanie kompetencji psychologicznych. Ktoś przeżywający napad paniki może być całkowicie świadomy, że to wina myśli, ale zarazem może nie mieć umiejętności, by je przepracować.

Lauren jest tego doskonałym przykładem. Nie pozwoliła, by FOPO dyktował jej kurs życia. Igrzyska opóźniono o rok z powodu pandemii, a kobieta poleciała do Tokio z reprezentacją Kanady w 2021 roku i w wieku 39 lat stanęła na podium, trzymając w ręku brązowy medal.

Lauren nie zapomniała jednak, jak łatwo jej marzenie mogło ulec wykolejeniu:

FOPO. Ten strach naprawdę istnieje.

I niewiele brakowało, żebym mu pozwoliła pokrzyżować swoje plany.

Na szczęście tak się nie stało.

Na szczęście miałam dość pewności, żeby siebie posłuchać.

Zadaj więc sobie pytanie...

Czy FOPO cię ogranicza?<sup>5</sup>



*Sięgnij po  
więcej!*



 [www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

 [kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)

 [wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)