

PUŁAPKA ROZWOJU OSOBISTEGO

Rozwój osobisty jest obecnie bardzo modny. Pragniemy się doskonalić i mieć coraz bardziej satysfakcjonujące życie. Poszukujemy w internecie, w książkach, na szkoleniach wiedzy co i w jaki sposób powinniśmy zmienić w sobie i swoim życiu. Poszukujemy ludzi, którzy będą nas inspirować, a czasami może powiedzą wprost, co mamy zrobić żeby się rozwijać.

Moją przygodę z rozwojem osobistym rozpoczęłam 16 lat temu, w liceum, kiedy to przeczytałam zapożyczoną od mego taty książkę Josepha Murphy'ego „Potęga podświadomości”. Rozwój osobisty wciągnął mnie na całego i ta przygoda nadal mnie pasjonuje. Uważam, że rozwój osobisty jest cudowny, ale widzę też pułapki wynikające z błędnego jego pojmowania.

Niestety w natłoku informacji, jakie docierają do nas z różnych stron można się po prostu zagubić. Rozwój osobisty bywa spłycony i sprowadzany jedynie do rozwoju zawodowego i odnoszenia sukcesów w tej płaszczyźnie. Bywa też utożsamiany z ciągłą pogonią za osiągnięciem coraz to nowych celów i stawaniem się bardziej wydajnym, efektywnym, bogatszym itd. Bardzo często słyszę też, że rozwój osobisty oznacza wyrwanie się z pracy na etacie, otwarcie własnej firmy i wreszcie zajmowanie się tym, co się kocha. Na marginesie - to nie jest rozwój osobisty! To po prostu jakaś decyzja i owszem może ona być dla kogoś krokiem we własnym rozwoju. Z drugiej jednak strony praca na etacie wcale nie wyklucza rozwoju osobistego.

Wielu ludzi szuka jakby sprawdzonych recept, których zastosowanie zagwarantowałoby im oczekiwane skutki. A rozwój osobisty tak nie działa – te same narzędzia czy metody zastosowane przez dwie różne osoby mogą przynieść całkowicie inne skutki.

Błędne rozumienie rozwoju osobistego sprawia, że przestajemy czuć się dobrze sami ze sobą i widzimy tylko to, nad czym jeszcze powinniśmy popracować. Pragniemy jakby stworzyć nowego doskonałego siebie. A rozwój nie zakłada stwarzania od nowa. Rozwój zakłada, że coś już istnieje, czyli zakłada, że już na starcie jesteśmy jacyś i chodzi o to, by zagłębić się w siebie i dowiedzieć się o sobie jak najwięcej. Potrzebujemy poznać i zaakceptować, a nawet polubić siebie, by móc wkroczyć na drogę rozwoju osobistego. Wprowadzanie zmian w życiu jest wówczas uzewnętrznieniem tego procesu.

Rozwój osobisty jest dla mnie drogą do stawania się każdego dnia lepszą wersją siebie - nie stawania się kimś innym, kimś kim nie jestem, ale właśnie lepszą wersją siebie.

Myślę sobie, że z rozwojem osobistym jest trochę jak z odwiedzinami u znajomych, którzy mają nowy dom. Odwiedzamy ich w ich pięknym nowym domu i jesteśmy oczarowani i zachwyceni wyglądem wnętrza domu. Pojawiają nam się mimo chodem w głowie myśli, że któreś z rzeczy nam się wyjątkowo podobają i chcielibyśmy je mieć. Odwiedzamy innych znajomych w ich nowym domu, który jest zupełnie inny od poprzedniego i też odczuwamy ten sam zachwyt, co poprzednio i też widzimy rzeczy, w stosunku do których czujemy chęć ich posiadania.

Wyobraźmy sobie, że kilku naszych znajomych ma nowe domy, wszystkie one choć tak różne jakoś nas zachwycają. A teraz wyobraźcie sobie, że każda rzecz, którą się zachwyciliśmy trafia do naszego domu... Ale zrobił bałagan... Nagle okazuje się, że te wszystkie piękności zestawione razem w naszym domu, to totalny misz masz bez ładu i składu. I już nie odczuwamy takiego zachwytu nad ich pięknem, a nawet możemy czuć się przytłoczeni nadmiarem tych rzeczy.

I tak też jest z rozwojem osobistym. Kiedy zaczynamy chcieć wprowadzać w życie wszystko co nam się spodoba i nas zachwyci, możemy zgubić siebie i w konsekwencji czuć się jeszcze gorzej niż zanim wkroczyliśmy na tę drogę.

Normalne jest to, że tak jak różnymi wystrojami domów możemy się zachwycać, tak i różnymi metodami, technikami i trendami rozwoju osobistego możemy się zafascynować. I do tego momentu wszystko jest ok. Problem pojawia się wówczas, gdy bez zastanowienia wszystko chcemy mieć i wdrożyć wszystkie rozwiązania. Tak jak zagracony różnymi niepasującymi do siebie pięknymi rzeczami dom traci swój urok, tak i człowiek, który bez namysłu przyjmuje za swoje wszystko co ogólnie może nawet jest dobre, z czasem straci poczucie indywidualności i już nie bardzo wie kim jest.

Zachęcam do tego by „odwiedzać domy i czerpać inspirację z ich wnętrz”, a następnie wybrać to co jest spójne z Wami, byście w konsekwencji realizowane własne marzenia, osiągnęli własne cele i żyli swoim życiem.

Katarzyna Słomińska