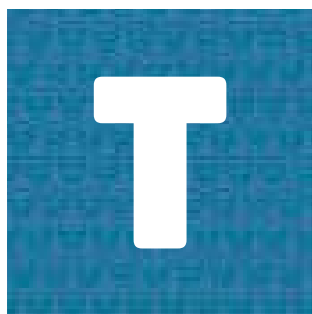


WŁASNE PIÓRKA

ŻYCIE Cały czas robimy wrażenie – dobre lub złe. Aby sprawić dobre, nie trzeba na szczęście za bardzo się wysilać. Na początek wystarczy nie wchodzić w cudze buty

TEKST: ALEKSANDRA BOĆKOWSKA

ILUSTRACJE W RAPORCIE: KATARZYNA BOGDAŃSKA



To prawdziwa historia, zdarzyła się w Finlandii na początku lat 60., niedawno została sfilmowana. Młody chłopak z małego miasteczka miał talent do boksu. Władze federacji chciały zrobić z niego gwiazdora – na mistrzostwach Europy amatorów

odnosił sukcesy. Do Helsinek przyjechał ówczesny mistrz świata zawodowców. Olli Mäki miał go pokonać.

Przygotowania trwały tygodniami. Oprócz morderczych treningów były także i precyzyjne odchudzanie, i konferencje prasowe. Kamery i budowanie wizerunku „fińskiego fighera”. Podczas jednego z wywiadów Olli, spytany czy wygra, odparł coś w stylu: „Jak będzie, pokaże czas”.

Trener się wściekł: „Musisz mówić ludziom, że jesteś gotów pięściami rozwaląć ściany, a nie »zobaczymy jak będzie«.” Olli przytaknął, ale myślał o miłości.

TEATR ŻYCIA CODZIENNEGO

To, że o wizerunek muszą dbać gwiazdy, że w biznesie autoprezentacja jest co najmniej równie ważna jak prezentacja w power poincie, jest dość oczywiste. Tymczasem w zwykłym życiu dzieje się podobnie – podczas spotkań towarzyskich, zebrań w szkole naszych dzieci, wizyt w warzywniaku, nie mówiąc już o pierwszych randkach – wciąż robimy wrażenie.

Klasyk amerykańskiej socjologii Erving Goffman, nawiązując do Szekspira, nazwał to teatrem życia codziennego. Bo na tym to mniej więcej polega: we wszelkich relacjach interpersonalnych występują aktorzy

i obserwatorzy, każdy odgrywa jakąś rolę, w tle są dekoracje – bywa, że istotne dla odbioru.

Niby proste. Tyle że jak zauważa psycholog Jerzy Łukaszewski w książce „Wielkie i te nieco mniejsze pytania psychologii”: „Analiza zjawisk z perspektywy aktora jest odmienna od analizy zjawisk z perspektywy obserwatora. Rzecz w tym, że role te są zamienne: obserwator obserwuje aktora, aktor zaś obserwuje obserwatora. Innymi słowy, każdy jest aktorem i obserwatorem. Najczęściej równocześnie. W odróżnieniu od teatru, gdzie role są określone i przypisane osobom, w życiu role nieustannie się zmieniają. Interakcja dwóch osób to interakcja dwóch aktorów i dwóch obserwatorów. Aktorzy kierują się własnymi regułami udostępniania, a obserwatorzy – własnymi regułami interpretacji zachowań aktorów. Obserwowany podmiot również dysponuje zasadami interpretacji zachowań własnych i obserwatora”.

Krótko mówiąc: spotykając innych ludzi, wiemy (przeważnie), jak chcielibyśmy się zaprezentować, ale nie mamy pojęcia, co oni już – niekoniecznie o nas, wystarczy, że o świecie – wiedzą. Co więcej, jak dowodzą badania, wcale niekoniecznie wiemy o sobie tak dużo, jak sądzimy. Do tego dochodzi cała ta zawilść, że wprawdzie jesteśmy aktorami, ale też obserwujemy, a obserwator jednocześnie coś odgrywa. Zatem: skomplikowane.

Jak więc budować wizerunek w życiu codziennym? Najprostsza odpowiedź brzmi: w zgodzie ze sobą. Ale jak to często bywa, i tutaj najprostsze wcale nie jest oczywiste.

ŻYCIE UCZUCIOWE, CZYLI NIE POPISUJ SIĘ

On: pewny siebie na granicy groteski, nieźle wygląda, na twarzy znać doświadczenie. Ona: marzy jej się błyskotliwość, dużo myśli o wolności. Też niemłoda.



Spotykają się na demonstracji, on – w dystansie wobec wydarzeń, siedzi na płotku, od którego ona odpina rower, by wyjść.

Jeszcze nikt się nie odezwał, a już wiadomo, że są przeciw, ale mają kłopot z byciem za, że wprawdzie angażują się, ale z namysłem, że niby po czterdziestce, ale drażni ich dress code. Ona w dżinsach i T-shircie, on jakoś na sportowo. Ona umalowała usta, on eksponuje mięśnie.

Wreszcie on pyta o to, co przed chwilą, ona coś odpowiada, gadają.

„Czym dla pani jest wolność?” – zniecacka pyta on.

A ona – pamiętajmy: ma się za od wolności specjalistkę – milczy.

Kłapa. Sytuacja nie do uratowania. Pogadają jeszcze trochę, ale nic z tego nie będzie, choć mógł być, jeśli nie wspólny stół, to przynajmniej wspólny obiad.

Wszystko przez to, że ona za bardzo chciała dobrze wypaść. Zmieścić w dwóch zdaniach o wolności błyskotliwość, wiedzę, oryginalność, wszystko. Zanim przetworzyła dane o własnych przekonaniach i jeszcze wyobrażenia o nieznanym, czas na odpowiedź minął. Splątanie ról aktorki (która w dodatku zapomniała tekstu) i obserwatorki poskutkowało teatralnym przewracaniem oczami.

Naukowcy dawno odkryli, że ludzie mają skłonność do samokontroli w sytuacjach, gdy mają się zaprezentować. Mark Snyder, amerykański psycholog społeczny nazwał to self-monitoringiem. „Oznacza to coś w rodzaju orientacji radarowej – obserwują innych, odczytują

(wszystko jedno, dobrze czy źle) wskazówki z ich zachowania i dostosowują własne zachowanie tak, aby było z tymi wskazówkami zgodne” – pisze Łukaszewski.

Jak pokazuje przykład niedoszłej pary z demonstracji i setki przykładów z nieudanych randek, o których każdy słyszał – można się na tym niestety wyłożyć.

„Jeśli celem przekazu jest tylko osiągnięcie korzyści, w pewnym momencie brak wiarygodności wyjdzie na jaw” – mówi Iza Ziemińska, trenerka rozwoju osobistego, zaangażowana w projekty wizerunkowo-szkoleniowe. Podaje przykład z życia zawodowego, ale łatwo przekładalny na sytuacje kameralne: „Jeśli występując publicznie, będę koncentrowała się na tym, żeby zrobić szoła jak Marzena Rogalska, przegram. Bo nie mam takiego talentu, a naśladownictwo wypada fatalnie. Cała sztuka polega na tym, żeby uwierzyć, że będąc sobą, mogę znaleźć odbiorców, których zainteresuje to, co mam do zaoferowania”.

Słowem: nawet jeśli stroszymy piórka, stroszymy własne.

Brzmi jak z reklamy, ale jest warte rozważenia. Szczególnie, jeśli korzyścią, którą chcemy osiągnąć, ma być bliskość. Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić – poćwiczmy więc w większym towarzystwie.

ŻYCIE TOWARZYSKIE, CZYLI POZNAJ SIEBIE

Na początek zamieńmy się rolami. Oto my jesteśmy obserwatorami, a aktorzy zabiegają o naszą uwagę. ➔

➤ Spotkaliśmy się na bankiecie, oni wszyscy wiedzą, że my znamy się, powiedzmy, na literaturze albo podróżach. Przemycają więc w rozmowie tytuły książek, które obiły im się o uszy, nazwiska głośnych autorów, miejsca, które odwiedzili. Mylą trochę Janusza L. Wiśniewskiego z Michałem Witkowskim, Javiera Mariasa z Sandorem Maraiem, a o all inclusive na hiszpańskiej wyspie opowiadają z przejściem godnym odkrywania amazońskiej puszczy. Jeśli byli w wczasach w Bułgarii, mówią o tym z minami znawców byłych republik radzieckich. W końcu to też gdzieś na wschodzie.

No więc takie właśnie robimy wrażenie, gdy opisujemy się przed znawcą opery, że byliśmy kiedyś w Teatrze Wielkim – wprawdzie na pokazie mody, ale jednak. Albo maratończyka przekonujemy, że i nam wysiłek nie jest obcy, bo już od miesiąca chodzimy do klubu fitness.

Wydaje się dziwne, że tak się zachowujemy, ale naukowo jest to uzasadnione. Przede wszystkim tym, że – jak zauważa Łukaszewski – większość ludzi dąży do tego, aby nie odróżniać się w poglądach i zachowaniach od innych. „Tego typu dążenie może sprawiać, że aktor w swoim zachowaniu kierować się będzie tym, co wedle jego przekonania robi większość. Tendencja do konformizmu może skłaniać aktora do prezentacji zachowań niezgodnych z własnymi przekonaniem” – pisze.

Stosujemy rozmaite techniki autoprezentacyjne. Psycholog społeczny Edward Jones wyodrębnił pięć najważniejszych: ingrაცjacja, czyli działania zmierzające do podnoszenia wartości innych ludzi, schlebienie po prostu; zastraszanie („Jeśli nie zrobisz tego, to ja...”); promocja siebie samego, czyli przechwałki; stawianie siebie za wzór, czyli opowieści nie tylko o zasługach i osiągnięciach, ale też o byciu kimś wartościowym; demonstracja bezradności, czyli mówienie o własnych słabych stronach po to, aby ktoś zaprzeczył. Wszystko w jednym celu: by zyskać akceptację, oczarować słuchaczy.

Niestety, aby naprawdę oczarować, dobrze jest wiedzieć, co jest czarującego w nas, a nie w tych, których czarujemy.

A tymczasem – i to jest kluczowe – wcale nie jest tak, że znamy samych siebie bardzo dobrze.

Psycholożka Irena Zuber zrobiła w latach 80. badanie, w którym ludzie mieli rozpoznać własną twarz. Pokazała im zdjęcia ich i kolegów. Okazało się, że kolegów wszyscy rozpoznali bez trudu w półciemności, żeby poznać siebie potrzebowali więcej światła.

ABY OCZAROWAĆ
INNYCH,
DOBRZE JEST
WIEDZIEĆ,
CO CZARUJĄCEGO
JEST W NAS,
A NIE W TYCH,
KTÓRYCH
CZARUJEMY

To paradoks, ale na własny temat kłamiemy najwięcej. Budując wizerunek i również przed sobą. Tymczasem, żeby zbudować wiarygodny wizerunek, choćby na użytek towarzyski, dobrze jest poznać prawdę o sobie. I nie przejmować się, jeśli okaże się – a raczej tak będzie – że nie jesteśmy ideałami.

„Nikt z nas nie jest doskonały, ciągle się uczymy, próbujemy nowych rzeczy, popełniamy błędy – przypomina Iza Ziemnińska. – Co więcej, nikt nie obserwuje nas tak szczegółowo jak my siebie, nikt nie czyha na każdy nasz zgrzyt. Dlatego zamiast skupiać się na tym by wypaść idealnie i dorównać innym, skupmy się na tym, by pozostać autentyczni, wtedy będziemy postrzegani jako osoby godne zaufania. Porozumiewamy się poprzez słowa, ale też naszą postawę i działania. Jeśli te elementy są spójne, jesteśmy wiarygodni dla innych. Warto wziąć też pod uwagę wartości i potrzeby osób, do których kierujemy przekaz. Możemy pozostać sobą, szanując oczekiwania innych. Idąc na uroczysty obiad do teściów, mogę założyć coś, co lubię i w czym się dobrze czuję, ale wyrazić strojem szacunek dla ich święta.

I znów, zamieńmy się z aktorów w obserwatorów i zróbmy w myślach ćwiczenie. Przypomnijmy sobie naszych przyjaciół z czasu, gdy dopiero ich poznawaliśmy. Pewnie, że byli weselsi, szczęśliwsi i wewnętrznie poskładani bardziej niż potem się okazało. Ale czy za to



ich polubiliśmy? Czy może jednak wtedy, gdy pierwszy raz coś pękło w prezentowanym ideale?

Pamiętajmy o tym, gdy zaciekawi nas na spotkaniu towarzyskim para podróżników. Zamiast popisywać się, przyznajmy, że nie ruszamy się w drogę bez biura turystycznego, ale to bardzo ciekawe, co mówią. Bo oni, poza tym, że obserwują, są aktorami. Wolą oklaski od marnego naśladowania.

ŻYCIE SPOŁECZNE, CZYLI ZAPOMNIJ O OCENACH

Miłość i przyjaźń – to wszystko jest zwykle przyjemne, ale teatr życia codziennego rozgrywa się na wielu scenach. Oprócz osób bliskich czy też przynajmniej życzliwych, spotykamy sąsiadów, nauczycieli naszych dzieci, dalszą rodzinę i jeszcze panią w warzywniaku. I na tym polu toczy się bezustanna gra. Logiczne byłoby lekceważenie, bo to w końcu mniej lub bardziej obcy ludzie. Tymczasem to oni właśnie najsurowiej nas oceniają.

Że niestosownie się ubieramy. Fatalnie wychowujemy dzieci. Tryb życia wiemy niedopuszczalny. I jadamy byle co.

Znów, naukowo to uzasadnione, bo oceniają nas na podstawie wycinka rzeczywistości. Psychologowie nazywają to oddzieleniem figury od tła i koncentrowaniem się na figurze. Oni znają tylko figurę, czyli nas, tylko w określonych sytuacjach i nie mają pojęcia o tle. Nawet

osoby będące bliżej selekcionują informacje na nasz temat w taki sposób, by były spójne. Nie ze złej woli, tylko dlatego, że człowiek ma ograniczoną percepcję. Z badań prof. Andrzeja Wróbla z Instytutu Biologii Doświadczalnej Polskiej Akademii Nauk wynika, że możemy zarejestrować jedynie 100 bitów informacji ze 100 miliardów, które w ciągu sekundy docierają na powierzchnię receptorów. Nic więc dziwnego, że ci, których znamy słabo, wyławiają tylko to, co przypadkiem zobaczyli.

A więc, że nie dopilnowaliśmy, by dziecko odrobiło lekcje. Że w środku dnia siedzimy na kawie w osiedlowej kawiarni. Że już trzeci dzień z rzędu kupiliśmy wino, a nie pomidory. Nie wiedzą, że w czasie, gdy dziecko nie odrabiało lekcji, my zajmowaliśmy się chorą matką w innym mieście. Że wróciwszy z kawiarni, pracowaliśmy do świtu. Że wreszcie, pomidory kupujemy gdzie indziej, a przez trzy dni mieliśmy najazd gości. Wycinek wystarczy im, by wiedzieć, a często i rozgłaszać, że jesteśmy złą matką, leniem i popijamy. Nasza w tym głowa, by się ocenom nie poddać.

To nie takie proste, bo przywykliśmy do ocen od dzieciństwa. Najpierw była szkoła, potem roczne testy w pracy, w ostatnich latach dołączyły media społecznościowe ze swoimi lajkami i serduszkami. I zwykła ludzka potrzeba budowania własnej wartości na podstawie zewnętrznej oceny. „Często szukamy potwierdzenia własnej wartości w tym, jak jesteśmy postrzegani na zewnątrz – mówi Iza Ziemińska. – Ale to pozorne poczucie siły. Jeśli usłyszymy, że jesteśmy świetną mamą albo wspaniałym kierowcą, ale sami nie jesteśmy o tym przekonani, przez chwilę pocujemy się lepiej, a potem znowu zaczniemy szukać potwierdzenia u innych”.

Zatem przede wszystkim warto ułożyć się ze sobą, uświadomić sobie jakie potrzeby zaspokajamy działając w taki, a nie inny sposób. Iza Ziemińska doradza odcięcie się od ocen i interpretacji, czyli opisywanie rzeczywistości językiem faktów, wyrażanie uczuć i potrzeb. Zatem: jeśli myślimy i mówimy o synu, że jest roztargniony, zastanówmy się, co takiego zrobił, że pomyśleliśmy o nim w ten sposób. Czy przypadkiem nie chodzi nam o tę ostatnią sytuację, kiedy miał kupić ziemniaki, a przyniósł fasolkę? „Zamiast powiedzieć mu „jesteś nieprzytomny”, można powiedzieć: „prosiłam, żebyś kupił ziemniaki, a ty przyniosłeś fasolkę. Chcę szybko ugotować obiad i czuję złość”. Syn otrzymuje informację zwrotną, a nie zostaje z poczuciem, że jest roztargniony i do niczego się nie nadaje. I odwrotnie: gdy słyszymy: „jesteś złą matką”, pytajmy, o co chodzi osobie, która to mówi. Możemy usłyszeć, że dziś nasze dziecko nie zjadło obiadu o 15 i tyle. ➔

Pod stwierdzeniem „zła matka” mogą się mieścić bardzo różne zachowania i każdy może oceniać je na swój sposób. Pytanie: „co konkretnie masz na myśli? To klucz, który pomaga zrozumieć” – mówi Iza Ziemińska.

Wizerunek to sposób przekazywania informacji o sobie. Warto wiedzieć, co chcemy zakomunikować, co jest naszą siłą i jakie wartości cenimy. Jeśli za wszelką cenę będziemy chcieli spełniać oczekiwania innych i zapomnimy o swoich, pogubimy się.

„Prowadząc warsztaty, przypominam, co mówią stewardesy w samolocie – opowiada Ziemińska. – Tłumaczę, że w sytuacji zagrożenia najpierw trzeba założyć maskę tlenową sobie, a potem dopiero dziecku. I tak samo jest w życiu – najpierw musimy poznać swoje potrzeby, zadbać o nie, a wtedy reszta, łącznie z tym, jak nas postrzegają inni, lepiej się ułoży”.

Tym bardziej że – jak przestrzega Ziemińska – budowanie siebie w zgodzie z cudzymi oczekiwaniami, a wbrew własnym, kończy się źle. „Niewyrażone uczucia i potrzeby powodują gniew i agresję, które prędzej czy później wybuchną. Jeśli nie pozwalamy sobie na kontakt ze sobą, pojawiają się nerwice, rozpadają się związki” – mówi.

*

Olli Mäki na treningach walczył przepięknie, schudł do wymaganej wagi. Zrobił dla trenera, ile mógł, ale nie był gotów pięściami rozbijać ścian. W dniu decydującej walki poszedł z narzeczoną do jubilera, kupili obrączki. Walkę przegrał, ale wygrał życie. Zresztą w boksie odniósł jeszcze sukcesy, ale na swoją miarę. ■

WIEDZIEĆ WIĘCEJ



WIESŁAW ŁUKASZEWSKI
„WIELKIE I TE NIECO MNIEJSZE PYTANIA PSYCHOLOGII”
SMAK SŁOWA 2015



HANNA BRYCZ
„CZŁOWIEK. INSTRUKCJA OBSŁUGI. PRZEWODNIK PO ZACHOWANIACH SPOŁECZNYCH”
SMAK SŁOWA 2012



ERVING GOFFMAN
„CZŁOWIEK W TEATRZE ŻYCIA CODZIENNEGO”
PWN 2011



ALEKSANDRA BOĆKOWSKA
Dziennikarka, pisarka, autorka książek „One za tym stoją” - o kobietach, które pracują z pasją, „To nie są moje wielbłądy” - o modzie w PRL-u oraz najnowszej „Księżyc z Peweksu” o luksusie sprzed lat.



JAK TWORZYĆ ZAWODOWY WIZERUNEK W SIECI

PRACA Profesjonalista
nie musi być nudny
czy uładowany.
Postaw na to, co
cię wyróżnia! Oto
abecadło Digital
Personal Brandingu