

Roman Martynów

Cześć. Dzień dobry. Roman Martynów przed mikrofonem. Akademia Nauk Stosowanych im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie, a to jest wykładownia. Miejsce spotkań ciekawych ludzi i inspirujących rozmów. Moim i państwa gościem jest dziś Agnieszka Poliwka, trenerka biznesu, mówczyni, wykładowczyni. Wspiera pojedyncze osoby, zespoły oraz całe organizacje w świadomym rozwoju. Chce, aby ludzie się uczyli, a nie byli uczeni. Cześć, Agnieszko.

Agnieszka Poliwka

Cześć, dzień dobry.

Roman Martynów

Dzień dobry Agnieszko. To moje przedstawienie ciebie brzmi jak wizytówka, więc pomyślałem sobie, że pierwszą rzecz, o jaką cię zapytam, będzie co ty byś powiedziała o sobie, sama o sobie? Takie 3 fakty, kim jest Agnieszka Poliwka?

Agnieszka Poliwka

Kim jest Agnieszka Poliwka? O rany. Wiesz co ostatnio jak szliśmy z kawy, widziałam siebie na plakatach.

Roman Martynów

Na plakacie chociaż raz moja twarz.

Agnieszka Poliwka

Właśnie to jest coś takiego. Wiesz co, ja jak myślę o sobie, to myślę sobie bardziej przez pryzmat tego, co nadaje sens mojemu działaniu, niż przez pryzmat funkcji i ról, które pełnię. No więc powiedziałabym, że ja, tak jak powiedziałaś, wspieram ludzi w ich rozwoju albo w też w takim czymś, żeby, żeby sobie lepiej radzili ze sobą, z sytuacjami, w których są. Często myślę też, że jestem towarzyszką, bo najczęściej są to czasem trudne sytuacje życiowe, kiedy jest np. no nie wiem, ludzie rozstają się w pracy, w sensie są zwolnienia, to wtedy takie, takie rzeczy, jestem w takich doświadczeniach z ludźmi, więc to są takie, powiedziałabym, że czasem trudne doświadczenia i towarzystwo jest wtedy ważne, chociaż wydaje mi się, że to jest takie, żeby ktoś mógł być samodzielny, ale nie samotny w tym. Więc to w takim sensie myślę o tym towarzystwie, czyli żeby być, ale adekwatnie do potrzeb tego człowieka.

Roman Martynów

I jedną z twoich ról, tych zawodowych, jest bycie trenerką biznesu. Co to w ogóle Agnieszko znaczy trener biznesowy? Wiesz jak się tak człowiek zastanowi przez chwile to myślisz sobie: "Ojej, czy to jest ktoś, kto doradza finansowo? Czy to jest ktoś, kto doradza, jak prowadzić firmę?" Kim jest trener biznesu,? Jak, jak ty tą swoją rolę postrzegasz i jak ją wykonujesz?

Agnieszka Poliwka

Wiesz co, no myślę, że to, że o finansach. Są tam takie rozmowy o finansach rzeczywiście, ale myślę, że to jest taka potrzeba pokazania, że działam w obszarze biznesu. To znaczy, że najczęściej pracuję właśnie z organizacjami, firmami, zarządami. I tak, rzeczywiście tam jest jakiś rodzaj doradztwa, to znaczy ja bym powiedziała, że ludzie, którzy przewodzą, czasem potrzebują rekomendacji jakiejś albo zobaczyć coś na coś, popatrzeć na coś z innej perspektywy. To jest to, co ja najczęściej robię. To nie znaczy, że jestem decyzyjna w tym. To znaczy, że jestem.

Roman Martynów

Towarzyszysz ludziom w pewnym doświadczeniu.

Agnieszka Poliwka

No tak, tak. I myślę, że czasami towarzysze ludziom w otworzeniu oczu, nie wiem, szerzej na przykład albo dostrzeżeniu czegoś. No i to może mieć wpływ na ich decyzję, natomiast pole ich decyzji jest ich polem. Ja tam nie wchodzę. Co nie znaczy, że właśnie nie mam wpływu, ale to w ten sposób rozumiem swoją rolę, że ja dostarczam rekomendacji, mogę o coś dopytać, zapytać i w toku takiej rozmowy wtedy ten ktoś może podjąć, myślę, że bardziej adekwatną, decyzję do tego, co chce zrobić i też adekwatną dla tego kogoś, wobec kogo podejmuje tą decyzję.

Roman Martynów

Od czego rozpoczyna się współpraca z tobą? Co jest, od jakiego momentu ty wchodzisz do firmy i mówisz: "Dobrze, zaczynam pracę, przynoszę coś od siebie dla was. Czegoś was nauczę, na coś otworzę oczy." Od czego rozpoczyna się współpraca z tobą?

Agnieszka Poliwka

Wiesz co, powiedziała bym o dwóch wątkach. O takim klasycznym, w sensie jak to wygląda krok po kroku i też jakie są okoliczności, kiedy takie zaproszenia do mnie przychodzą, bo ja bardzo lubię te okoliczności. One są takie i żywe, i takie dziejące się jakby z rozmowy, wynikające z rozmowy. No i to czasem bywa tak, że np. naprawdę takie codzienne rzeczy, czyli idę do fryzjera i rozmawiamy na temat w sumie o tym np. jak rozmawiać albo jak tam z klientami idzie biznes. I z tego wynikają czasami takie fajne sytuacje, że ktoś zaprasza mnie do jakiegoś projektu albo wręcz mówi: "Jejku fajnie by było zrobić taki projekt o tym i o tym. To mogłabyś to bardziej opisać i wtedy."

Roman Martynów

Nieoczekiwane miejsca.

Agnieszka Poliwka

No bardzo, no bardzo. Zawsze mam wtedy tak, że próbuje notować, bo wtedy jak człowiek mówi, o co mu chodzi i czego potrzebuje, to łatwiej jest wtedy odpowiedzieć tym projektem na tę potrzebę. Zresztą, jeśli to mówi szef, no to ja często też w pracy posługuje się czymś takim jak badanie potrzeb, czyli patrzę z jednej strony na to, co mówi, czego potrzebuje szef danego miejsca czy zarząd, ale też patrzę na to, jak to się odbija w sercach, myślach ludzi, zespołu. I wtedy dopiero z tego powstaje taka rekomendacja, czyli np. to jak my możemy pracować. O czym będzie ta praca. I wtedy najczęściej zapraszam ludzi do wspólnego stołu i mówię, co jest realne i też uzgadniam z nimi, że to będą np. trzy obszary wokół których będziemy pracować, nie?

Roman Martynów

Jakie to są te 3 obszary, wokół których najczęściej pracujesz?

Agnieszka Poliwka

Hmm, to wiesz, to bardzo różnie to wygląda. To znaczy może odniosę się do tego, co ostatnio. Jeszcze o okolicznościach jedną rzecz. Na przykład bywa tak, że schodzę z gór. Jestem na warsztacie zupełnie związanym z mama-syn i schodzę z gór, i schodzi ze mną dziewczyna Gosia. No i tak sobie miło rozmawiamy. Potem okazuje się, że to jest kobieta, która zarządza dużym działem w korporacji. Mówi: "Wiesz co? Ja bym chciała z tobą pracować." I to są takie, powiem Ci szczerze, że to jest takie bardzo satysfakcjonujące, że ja tam nic nie robię. Mam takie poczucie, że ja nie sprzedaje, a to się dzieje.

Roman Martynów

A to się sprzedaje.

Agnieszka Poliwka

A to się sprzedaje. No i potem to tak trochę taki efekt kuli śniegowej dla mnie to jest. Ale ja tego nie, nie mam tego zaplanowanego. Może to jest też minus w sumie jakby tak popatrzeć strategicznie, ale to jest tak, że jak zaczynamy taką współpracę i trzy obszary to często bywa, albo to jest komunikacja, wystąpienia publiczne, albo taka komunikacja do zespołu o jakiejś zmianie np. to są często takie rzeczy, ale też są takie rzeczy związane z tym jak ja np. mam być pewniejsza siebie albo pewniejszy siebie, albo jak ja mam delegować zadania w sensie, żeby nie być taką Zosią Samosią. To są takie obszary najczęściej. Wrócę jeszcze na chwilę do tych okoliczności, bo to tak mnie często zaskakuje. Czy np. kończę jakiś program coachingowy i np. ktoś, kto go kończy, mówi: "A pogadasz jeszcze z moim takim menadżerem zespołu?" No i ja wtedy mówię: "No pogadam, ale to jest jakiś rodzaj castingu?" No i ten ktoś wtedy mówi: "A taki, poradzisz sobie." Bo są takie historie. I wtedy rzeczywiście w 10 minut to jest i dużo, i mało. Nauczyłam się z pracy w radiu, że to jest bardzo dużo. No więc jakoś tak próbuje wtedy się dostroić do tego człowieka, który przychodzi, który też patrzy na mnie na takiej zasadzie:

"Chcę z tą panią pracować czy nie chcę?" To są takie, mam wrażenie, że to są momenty. No i wtedy ważne dla mnie, z mojej perspektywy, jest to, żeby no jakoś zbudować ten kontakt i też zapewnić na tyle, na ile mogę, poczucie bezpieczeństwa tego kogoś, no bo od tego będzie zależało potem nasza praca, a tak naprawdę to nad czym najczęściej pracuje, to dotyczy bardzo tego kogoś, w sensie jak on ma, jak on coś przeżywa, jak do tego podchodzi. I postaw, i umiejętności, i nastawienia. No więc wtedy, kiedy podejmuje się takiej współpracy, to wtedy np. robię taki rodzaj trójstronnych spotkań, czyli że jest ta menedżerka, jest ten pracownik i uzgadniamy, co jest realne w tej pracy, tak, żeby też potem menedżerka nie miała takiego, żeby wiedziała, jak ta praca idzie. I na koniec, pod koniec programu również jest trójstronne spotkanie, kiedy ten człowiek, który pracuje, mówi o tym, co tam się u niego zadziało. Ja nie, ja jestem realistką tutaj. Nie mam takiego poczucia, że to są wielkie zmiany. To są czasem małe kroki, które prowadzą, moim zdaniem, do wielkich zmian. No i wtedy ten proces mamy poczucie, że nie jest taki zakłócony. Więc jeśli mnie pytasz o to, o czym jest ta współpraca i jak to się zaczyna, no to czasem myślę.

Roman Martynów

Zaczyna się nieoczekiwanie.

Agnieszka Poliwka

Zaczyna się nieoczekiwanie. Ale jest jeszcze w tym taka metafora, dla mnie, surfera. Ja to tak czuję, że po prostu masz deskę, masz to, kim jesteś. Myślę też o tym w taki sposób, że o jakie mocne punkty ja mogę siebie zahaczyć, żeby stać pewnie na tej desce. No i podpływa do ciebie fala. No i ona jest taka spieniona, jest większa, mniejsza. Masz wobec niej jakieś takie, no mam poczucie, że jest i radość, i strach. No i podpływa, czasami cię tak podmywa, czasami cię zalewa, ale jeżeli masz poczucie, że dobra ta deska, ta fala i ty to jest jakiś rodzaj takiego, takiej współpracy, to wtedy wskakujesz. No i ja często mam takie poczucie zawodowe, że ja dosyć uważnie podejmuje się tego skoku na fale.

Roman Martynów

Na fale. Agnieszko, powiedziałaś o tym, że czasem też uczysz bądź towarzyszysz ludziom stać się pewnym siebie. To oznacza, że to jest jakiś proces, także to nie jest tak, że się wszyscy rodzimy pewni siebie, bo ta pewność siebie składa się z pewnych elementów. Rozpakujmy tą pewność siebie i spróbujmy jakoś powiedzieć, czym ona jest, bo pewnie i będą elementy asertywności, i samoświadomości, i jakiejś dojrzałej osobowości. Jak ty to widzisz? Czym ty pomagasz? Jak, jak pomagasz ludziom dotrzeć do tego miejsca, że powiedzą sobie: "Jestem pewna, pewny siebie"?

Agnieszka Poliwka

No właśnie wiesz, myślę, że to jest ważne, żeby w tym miejscu uświadomić sobie, że to są umiejętności, a nie cechy charakteru czy takie wrodzone. Bo to jest duża szansa dla nas, dla

każdego z nas, kiedy myślimy sobie, to jest umiejętność, czyli umiem się jej nauczyć. I takie podejście do sprawy sporo nam tutaj rozjaśnia i też otwiera ludzi na współpracę. Jeśli mówisz o tym, że to jest proces, to ja się bardzo pod tym podpisuje, dlatego że rzeczywiście tak jest. I to jest trochę tak jak myślimy o jeździe na rowerze, że czasami myślimy sobie, że: "O! Ktoś szybciej się uczy, a ktoś wolniej." I się zaczynamy porównywać, a myślę, że adekwatne porównanie jest, i które nam służy, jest wtedy, kiedy ja widzę np. na początku drogi, co ja mam, z czego mogę skorzystać i co ja chcę, czego ja chcę się nauczyć, i wtedy, jak idę procesem, czyli dobra, to umiem już nie wiem pedałowac, umiem hamowac itd. to wtedy mogę porównac ten stan do stanu początkowego i poczuć swój rozwój. I wtedy to porównanie ma sens, bo ono daje nam motywację, a nie daje nam takiego smutku związanego z porównywaniem się i myśleniem o tym, że: "O! Nie wiem, Kasia, Ania czy Bartek umięją to lepiej niż ja. To jest jakaś jedna rzecz. I jak to się łączy z pewnością siebie? No właśnie myślę, że wtedy się bardziej jest przy sobie niż widzi się innych ludzi, ale myślę, że to, że widzę swój postęp, to jakoś daje poczucie kontaktu ze sobą i dzięki temu ja mogę stawiać dalej te kroki. I myślę, że tutaj jest jeszcze ważne, tak jak trochę myśli się o muzyce, czyli że jak dj ma tą taką.

Roman Martynów

Konsolę.

Agnieszka Poliwka

Konsolę właśnie. To myślę, że ważne są takie dwa suwaki. Pierwsze to jest poczucie własnej wartości i ono zawsze powinno być wysokie, bo jesteśmy ludźmi i samoocena. Ona powinna być adekwatna. I teraz, jeśli ja się uczę jakiejś nowej umiejętności, obojętnie, wystąpień publicznych, pewności siebie, czegokolwiek, to ja potrzebuje być na suwaku adekwatnej samooceny. Bo jeśli jestem na suwaku poczucia własnej wartości, to wtedy inaczej patrzę na to, co się dzieje wokół, inaczej to postrzegam. Jaka jest różnica? Np. może wytłumaczę to na podstawie poczucia uczenia się wystąpień publicznych. Jeśli ja chcę się np. nauczyć występować i np. wiedzieć, co zrobić z rękami albo wiedzieć, nie wiem, jak operować głosem, albo jak sobie rodzić ze stresem, to to są te obszary, wokół których ja będę pracować. To wtedy w samoocenie to jest tak: "Dobra, to tego, patrzymy na fakty, tego jeszcze nie umiem albo trochę umiem, trochę nie umiem. Potrzebuję sobie zmapować rzeczy, w jaki sposób, jak ja to będę robić albo po czym poznam, że to się zmienia?" I kiedy o tym rozmawiamy, to wtedy, kiedy zadziewa się to, że to się zmienia, no to wtedy ja mogę adekwatnie siebie ocenić, tak? Mogę powiedzieć: "Nie umiałem tego, nie umiałam tego np. z głosem, nie wiem, cicho mówiłam, niewyraźnie, a teraz mówię wyraźnie, umiem operować tym głosem, no to wtedy ta samoocena jest adekwatna, kiedy ja to widzę. Ale kiedy uczę się i np. popełniam błędy, nie wiem, coś mi się nie udaje, tak? Albo nie jestem z czegoś zadowolony i mówię: "Boże ja się tego nie nauczę, ale ja jestem jakaś." To wtedy to jest taki ważny alert dla mnie, który

przenosi na ten drugi suwak poczucia własnej wartości. Bo jeśli ja umniejszam sobie wtedy, to będzie mi bardzo trudno w ogóle być zadowolonym z siebie, więc dla mnie pierwsza rzecz to jest taka, na którym suwaku jesteś? Czy poczucia własnej wartości? Czy, czy mówiąc tak kolokwialnie, czy właśnie uderzasz w siebie? Czy twoja samoocena, czy umiesz się adekwatnie samoocenić? No i to, to się łączy z pewnością siebie, bo myślę, że my najczęściej sami bardzo pracujemy nad tym, żeby sobie tę pewność siebie odebrać. Nie ma większego krytyka wewnętrznego

Roman Martynów

Niż ja sam.

Agnieszka Poliwka

Niż ja sam. I to są ważne takie momenty, jeśli to wiem. To znaczy to, co ja wtedy robię sobie?

Roman Martynów

Mając tak, mając już tę świadomość, prawda, mogę z czymś zacząć pracować. Ale powiedziałaś Agnieszko też dosyć istotną rzecz, że jest to umiejętność bycia przy sobie. Co to w ogóle znaczy być przy sobie? Bo to jest tak wiesz, często się w różnych coachingowych programach słyszy: "Bądź przy sobie" albo "Istotne jest, żeby być przy sobie." Ty też to mówisz w kontekście, rozumiem, rozwoju w firmie też tak, kiedy pomagasz ludziom funkcjonować. Co to znaczy dla ciebie być przy sobie? Jaka to jest umiejętność?

Agnieszka Poliwka

Ja bym to tak zdefiniowała, że jestem spójna ze sobą. Tak bym to nazwała, czyli bycie przy sobie znaczy jestem spójna, jestem spójny i teraz.

Roman Martynów

A jak definiujesz tę spójność osobistą?

Agnieszka Poliwka

Jestem w takim jakimś rozedrganiu albo rozwarstwieniu, albo rozerwaniu między tym, co czuję, co myślę i jak działam. Że to pomaga mi być skuteczną, czyli na, to jest taki wątek, że nie rozmiękam się na drobne i na, nie mam dylematów w takim dobrym sensie, w sensie takiej klarowności tego, co ja potrzebuję, chcę i jak to działa. Tak bym zdefiniowała to bycie przy sobie. No i teraz myślę, że jeszcze to jest ważna rzecz związana z tym, no bo współczesny świat trochę mówi coś takiego, tak bym zaryzykowała taką tezę, że czy spójność to jest narzędzie XXI wieku do dbania o siebie? Czy spójność to jest pierwszy blef XXI wieku, no nie? Można by było tak trochę debatowo do tego podejść i powiedzieć, że no każdy dzisiaj od ciebie czegoś wymaga. Jednocześnie jestem jeszcze ja, czyli jak o to dbać, żeby w tym, no nie wiem, nie zwariować i żeby mieć możliwość być przy sobie, być spójnym? I jak to robić, żeby to była szansa dla mnie samej, ale też dla ludzi, z którymi jestem, a nie zagrożenie czy takie

podejście, że dążysz cały czas i nigdy tego nie osiągniesz, no nie? Myślę, że w tym ważne jest mówienie o swoich potrzebach, nazywanie ich, ale też uważność na potrzeby, na emocje, no i umiejętność nazywania. Takie 3 kroki bym wyróżniła, czyli jak ja nazywam swoje potrzeby? Jak ja nazywam swoje emocje? Jak, jak ja to wszystko zauważam w sobie? No i plus jeszcze oczywiście, inni ludzie, no bo przecież mogę to robić w ten sposób, że tak naprawdę może mnie nie interesować drugi człowiek, tylko będzie się liczyło, tylko to, co ja chcę. No to wtedy wydaje mi się, że dużo tracimy. Wtedy w takim sensie, że w spójności nie chodzi o to, żeby było mojsze, tylko żeby uzgadniać te potrzeby. Czyli na poziomie mówienia o swoich potrzebach, to jest coś takiego, że kiedy ja mam odwagę powiedzieć, czego potrzebuję, bo myślę, że to jest wątek odwagi tutaj, to zapraszam drugiego do tego, żeby też mógł o tym powiedzieć. I wtedy jest coś takiego, że on, drugi człowiek może nie być na to gotowy, może odmówić na przykład i powiedzieć, no nie, to mi jako, nie tak na wprost. Tylko możemy to po prostu poczuć w rozmowie. No i wtedy to jest taki rodzaj konsekwencji, że jeżeli okej, to ja mówię. Jesteśmy w sytuacji - ja mówię, ty nie mówisz - to konsekwencją tego jest, że ja nie będę wiedzieć, czego ty potrzebujesz. W związku z tym nie będę wiedzieć, nie będę mogła na to odpowiedzieć. No i teraz jednocześnie ja mogę powiedzieć, że np. nie mam na coś zgody. Tak bym to jakoś widziała. Przykład przydałby się, tak? Dwa przykłady w sumie mi, mi przychodzą do głowy. Pierwszy taki mój z życia, kiedy w pracy miałyśmy zrobić taki zlot naszego działu - 5 kobiet - i miałyśmy dogadać termin dwa dni. I jak to jest być przy swoich potrzebach i nazywać w pracy. To będzie teraz o tym. Więc ja mam tak, że bardzo ważny jest dla mnie mój czas z moim synem i wiem np. że wiem, w jakich dniach on jest intensywniejszy, a w jakich dniach mniej intensywny. No więc zgodnie z tym powiedziałam: "Dziewczyny mi najbardziej pasuje poniedziałek, wtorek i w sumie to są takie dwa jedyne dni, kiedy ja mogę się tak dobrze, jakby mogę być na 100%. Natomiast nie mam tak, że jak ja powiem o tej potrzebie, to wy musicie się dostosować do tego. Po prostu mówię, dlatego że no potrzebuje to powiedzieć. No i one wtedy też powiedziały, okazało się, że nie za bardzo tam poniedziałek, wtorek, bardziej wtorek, środa. Wiecie jak to jest. To nie jest takie łatwe pogodzić pięć osób.

Roman Martynów

Tak.

Agnieszka Poliwka

No i ja miałam takie, taką gotowość na to, że, że najwyżej przyjadę na jeden dzień. Ale też w takim byciu spójnym chodzi też dla mnie o to, żeby wiedzieć, co jest dla ciebie ważne i jak daleko możesz przekroczyć to. No i takie miałam poczucie, że no dobrze, no to może na jeden dzień, ale w trakcie tych uzgodnień, które trwały nie jeden dzień, ale mniej więcej tydzień, okazywało się coraz bardziej, że ja będę na jeden dzień. Miałam takie poczucie, to jest dla mnie okej. I w międzyczasie jedna z dziewczyn powiedziała: "Wiecie, zrobmy jednak poniedziałek, wtorek." I wszystkie też powiedziały: "Dobra, w sumie damy radę." I jak ja to

zobaczyłam, to sobie pomyślałam: "Boże, raz, że to jest jedyny poniedziałek, wtorek, kiedy to jest dobre dla mnie, naprawdę dobre. Dwa, że pierwszy raz w życiu powiedziałam tak otwarcie, czego potrzebuje i dlaczego w innych dniach to jest dla mnie trudniejsze." I miałam poczucie, że to nie jest inwazyjne, że to jest informacyjne. Czasem można zdominować swoimi potrzebami innych potrzeby i to wtedy nie, moim zdaniem, nie jest o byciu spójnym ze sobą albo może jest, tylko że nie pomaga nam być z innymi, a mi się wydaje, że to jest wartość w tej, tym byciu spójnym. No i koniec końców spotkałyśmy się wtedy w poniedziałek, we wtorek, ale wiecie, to było coś takiego bardzo niesamowitego we mnie, jak to na mnie zadziało motywacyjnie. Ja wtedy wróciłam od moich przyjaciół z zagranicy i miałam tylko jeden, tak, jeden wieczór na przepakowanie się, ale jeszcze chciałam zrobić pastę buraczną, bo śniadania jadałyśmy tam we własnym zakresie i chciałam coś dla tych moich koleżanek zrobić. I zwykle tak nie robię, w sensie nie to, że nie robię nic dla swoich koleżanek, ale po prostu nie mam takiego zaangażowania, a to, że to było zgodne z tym, czego ja potrzebowałam, dało mi takie wiecie, że mogłam się skupić w 100%, a nawet więcej podczas tych spotkań, bo miałam poczucie, że raz, że to jest zgodne ze mną, że ja tam jestem właśnie po to, żeby jak najwięcej wartości dać i chcę to zrobić. Myślę, że byłoby to możliwe w innych dniach, ale myślę, że ta motywacja nie byłaby taka mocna. Więc to by było w takim przykładzie w pracy. Natomiast jest jeszcze taki przykład życiowy, związany z wakacjami albo wspólnymi wyjazdami. Może być?

Roman Martynów

Jak myślisz "uwzględnianie wakacji" to wszyscy mają z tym problem jak tu pogodzić grafik wszystkich zaangażowanych.

Agnieszka Poliwka

No właśnie to są takie bardzo realne rzeczy, kiedy się weryfikuje tą spójność moim zdaniem. Jak bardzo, nie? W sensie, czy ja rzeczywiście mówię to, czego potrzebuję? I jak ja to robię, bo w tym nie chodzi tylko o to, co mówię, ale też jak ja to robię? Więc przykład mojej znajomej, którą jakoś, ona mnie zawsze wzrusza, jak zaczyna mówić swoje przykłady. To jest kobieta, która ma przyjaciół, którzy już są w związkach, mają dzieci i za każdym razem, kiedy chcę wyjechać z nimi gdzieś i uzgodnić termin, no często mówi: "No kurczę nigdzie nie pojadę, nigdzie chyba nie pojadę, bo nie damy rady ogarnąć tych terminów." No wtedy te potrzeby są mocno sfrustrowane, no bo widzimy realnie, że to jest.

Roman Martynów

Wręcz niemożliwe.

Agnieszka Poliwka

Tak. No i teraz można cały czas czekać, żeby coś, jakoś ci znajomi pojechali i żeby te wakacje nie kończyły się tym, że nie jadę na te wakacje. No i ona w końcu wzięła się na odwagę, znowu

tu jest ten wątek odwagi, ale też moim zdaniem, na spójność ze sobą, bo powiedziała tak, że no dobra, skoro ona chce pojechać i czuję, że cały czas jakoś się podporządkowuje i dopasowuje do innych osób, no to, to jest najczęściej, jeśli tak robimy, no to się czujemy sfrustrowani i no, i źli na zasadzie: "Kurczę, znowu tego nie, nie mogę dostać, nie mogę przeżyć, nie? No i ona zaczęła się organizować na własną rękę, to znaczy jednocześnie patrząc, czy ona to traktuje jako zawód w takim sensie, że jest rozczarowana tymi nieznanymi i mówi: "O rany, nie pojechaliście. To jest takie smutne. I w ogóle, no mniej was za to lubię." I tego rodzaju rzeczy albo można zobaczyć to tak, że, że to jest możliwość dla mnie od uzależnienia się od ludzi, ale w takim sensie, że nie sklejam się, nie zlewam się z tymi ludźmi, nie? No i, i ona pojechała na te wakacje i jak ostatnio się spotkałyśmy, to właśnie mówiła o tym, że, że pojechałam. I była szczęśliwa, jak to mówiła. I to nie znaczy, że tych relacji z tymi znajomymi nie ma, tylko że.

Roman Martynów

Albo że się obraziła.

Agnieszka Poliwka

Albo się obraziła, albo poczuła, że np. jest opuszczona w tym, tylko no właśnie tutaj chodzi o to, za czym poszła jej uwaga i za czym idzie jej energia wtedy, no nie? Ona nie poszła w coś takiego, żeby czuć zawód i to jakoś w sobie karmić, tylko poszła za tym tak: "To jest dla mnie szansa na to, żeby wyjechać i stawiam tutaj na siebie, w tym takim dobrym słowa znaczeniu." No ale oczywiście bywa tak, że mamy w tym pułapki, no bo to jest dla mnie coś takiego jeszcze, że kiedy ty czujesz się zadowolony z siebie i po czym to poznajesz w kontekście tych potrzeb i bycia spójnym? No bo wyobrażam sobie, że to może być tak, że każdy z nas może mieć takie coś. Czy kiedyś się zastanawiałeś nad tym, co budzi twoje zadowolenie? Roman, miałeś tak?

Roman Martynów

Co budzi moje zadowolenie? No myślę, że tak, aczkolwiek nawet bym powiedział, że w oczekiwaniach, czyli wyrażam swoją potrzebę oczekując, że to się właśnie z tym, z tym moim oczekiwaniem spotka i myślę, że tak, że w tym kontekście tak. Trochę takie zatapianie się w cudzych oczekiwaniach też.

Agnieszka Poliwka

No, więc ja sobie tak, jak tak mówisz, to sobie tak myślę, że z perspektywy tych wyrażenia potrzeb, czyli tego właśnie bycia spójnym ze sobą, czy bycia przy sobie, to jest tak, że np. możesz zrobić to, co chcesz nie zważając na innych. Zrobisz coś, na czym ci zależy, ale masz przy tym jakiś bliskich ludzi to wtedy moim zdaniem czynnik samozadowolenia i takiej satysfakcji wzrasta, czyli że ja mówię np. potrzebuję poniedziałek, wtorek. Ludzie jakoś też do tego mówią o swoich potrzebach i w momencie, kiedy to uzgadniamy, no to mam poczucie

wtedy, że.

Roman Martynów

Uzgadniamy, ale nie zgadzamy się od razu, tak? Czyli jak gdyby moje potrzeby spotykają się z innymi i wtedy podejmujemy decyzję. To jest takie trochę przyjscie do stołu z ofertą.

Agnieszka Poliwka

Tak. Właśnie dobrze to powiedziałaś: "spotykają się", czyli nie ma tutaj takiego, czy jest otwartość w mówieniu o potrzebach i jest takie założenie, że ja mam, mogę o tym powiedzieć, ale to nie jest tak, że jak ja o tym powiem, to nie ma innej drogi tylko spełnianie tych potrzeb, bo wtedy można bardzo się pomylić, co do spójności moim zdaniem i bycia, wyrażenia swoich potrzeb po to, żeby też być blisko z ludźmi.

Roman Martynów

Tak, ale też unikać takiego poczucia, że ktoś mi coś narzuca, prawda?

Agnieszka Poliwka

Tak, tak.

Roman Martynów

To jest też dosyć istotne. Agnieszko, czy do wyrażania potrzeb swoich potrzeba odwagi, bo ten wątek odwagi już się kilka razy nam dzisiaj tutaj przewinął? W związku z czym ja chciałem się na moment zatrzymać, zapytać się, czy do wyrażenia potrzeb i emocji potrzeba odwagi? Czy szczerłość dzisiaj wymaga odwagi?

Agnieszka Poliwka

Może. Odpowiem, to zależy, ale to nic nie pomaga, a to miał być podcast o tym, jak to robić, jak to robić. Odniosę się znowu do takich własnych doświadczeń, bo łatwo się mówi o tym w takiej naszej rozmowie, powiedzmy na sucho, ale w momencie, kiedy uzgadniasz te wakacje i uzgadniasz różne rzeczy z ludźmi, to nie jest już tak łatwo.

Roman Martynów

Tak.

Agnieszka Poliwka

I wtedy właśnie idą różne.

Roman Martynów

I wtedy właśnie myślisz sobie: "A, do diaska z tym, z tą spójnością."

Mówca 2

No więc właśnie. W ogóle porzucam ten temat. Ale myślę, że to jest coś takiego, że byłam

ostatnio na wyjeździe z moimi koleżankami, bardzo zresztą przyjemnym, ale nigdy nie byliśmy w takiej konfiguracji ze sobą. I takie bardzo prozaiczne rzeczy typu, że idziemy na wystawę, byliśmy w Muzeum Śląskim, bardzo polecam, tylko że to nie o tym i ja czułam, że jestem głodna, że dosyć wyraźnie takie rzeczy czuję w swoim życiu. Sobie tak myślę: "Jak ja mam to powiedzieć?" Zwłaszcza, że skończyłyśmy jeden cykl oglądać no i widziałam, że dziewczyny mają jeszcze chrapkę na inne. I sobie tak myślę: "Hm". No i to jest właśnie ten moment, kiedy sobie myślisz, jak to powiedzieć albo też.

Roman Martynów

Zbieram się na odwagę.

Agnieszka Poliwka

Zbieram się na odwagę. No tak, no i ja tak: "Wiecie co? Ja już trochę zgłodniałam i chciałabym coś na ten temat sobie tutaj zorganizować i mogę zrobić tak, bo wiem, że tutaj jest takie miejsce, gdzie ja bym mogła właśnie pójść na jakieś małe co nieco, a jeżeli wy potrzebujecie sobie to zobaczyć, co tam zaplanowałyście, no to za chwilę się spotkamy." Zostało to wypowiedziane. To jest pierwszy akt odwagi.

Potem, no i takie miałam poczucie wiesz, że, że może być tak, że się tutaj jakoś nie zgadamy albo nie, nie zgramy, to jakbym miałam powiedzieć o emocjach to miałam taki, taki niepewność tutaj. No ale tak po jakichś, nie wiem, 15 minutach one mówią: "Wiesz, my też w sumie już zgłodniałyśmy. To jednak odpuszczamy to oglądanie i chodźmy na obiad." No i to było takie, jak ty pytasz o tą spójność i o tą odwagę, no to, to ja bym powiedziała, że w jakimś sensie w tym momencie, kiedy się zbierasz, żeby to powiedzieć, to jest trochę takie ujawnienie się. W tym chyba jest odwaga, ujawnienie się, jak ja się mam. My rzadko na co dzień, mam wrażenie, o tym mówimy.

Roman Martynów

Tak. Częściej też toniemy w oczekiwaniu ludzi bardziej niż.

Agnieszka Poliwka

I w powinnościach bardzo.

Roman Martynów

I w powinnościach, tak, niż w wyrażaniu czy w tej odwadze, czy nabieraniu odwagi do tego, żeby powiedzieć jakie są moje potrzeby.

Agnieszka Poliwka

No albo też wyrażamy, rozpoznajemy swoje potrzeby, ale albo np. atakujemy złością z powodu ich niezaspokojenia. I to jest też problem w wyrażaniu potrzeb, że, i emocji przy tym, no nie, że ja wyrażając swoją potrzebę nie oczekuję, że one zostaną jeden do jeden spełnione.

Myślę, że oczekuję, żeby były uwzględnione albo wysłuchane. I wtedy to nam daje otwartość do rozmowy, bo ty też możesz wtedy, ty możesz się też poczuć zaproszony do wypowiedzenia swoich i wtedy możemy powiedzieć: "O, one się wykluczają. No i co zrobimy?" Tak, żeby np. uwzględnić. I też z tymi samymi koleżankami kilka godzin później, ja przyznaje się szczerze, że po jakimś obiedzie mam takie coś, że lubię mieć takie chwile, nie wiem, na zamknięcie oczu, żeby nie powiedzieć, drzemkę. Tak opisowo to roztaczam tutaj takie wizje. I też miałam takie poczucie, jak one to odbiorą, bo to jest zwykle taki, takie wyzwanie. Już, jak już się odważysz no to potem, żeby jakby usłyszeć jeszcze to jak ten człowiek z tobą.

Roman Martynów

Odnosi się też do tych potrzeb.

Agnieszka Poliwka

Odnosi się do tego. No pewno, że to jest takie trudne czasami. I mam poczucie, że nie powiedziałam, że, że ja bym najchętniej to zrobiła taką małą przerwę przed następnymi naszymi działaniami. No i tak wiesz, to było takie wypowiedziane, ale na razie jakby.

Roman Martynów

Żadnych kroków.

Agnieszka Poliwka

Żadnych kroków. No i w pewnym momencie jedna z nich tak fajnie powiedziała: "Ale wiesz, tam, gdzie idziemy, to jest czynne do 21. To możemy tak zrobić." I tak zrobiłyśmy. I jeju jak to fajnie wpływa na jakość czasu i takiego wyjazdu, że to o czym, to czego potrzebujesz, jest brane pod uwagę, bo jak jest brane pod uwagę, to nawet jeżeli to nie jest, tak sobie myślę, że nie ma takiego zagrożenia, że nie będzie spełnione, tylko ty wtedy jesteś w takim polu sprawstwa, że możemy to ustalić. Jak jesteś jeszcze w takich relacjach, że ktoś jest uważny na to, to fajnie wtedy współgra. To, to mi jest łatwiej się np. zgodzić na coś takiego, że to za chwilę, że to nie od razu otrzymam to tylko np. nie wiem, za 2 godziny, to łatwiej mi jest czekać na to.

Roman Martynów

Agnieszko, jakie w yzwania napotykaemy w zachowań, w tym zachowywaniu spójności osobistej i jak je przewyciężyć? Czy to w wogóle da radę? Czy to jest, czy jedynym sposobem na przewyciężanie jest werbalizowanie tych potrzeb?

Agnieszka Poliwka

Hm, nie wiem, czy jedynym, bo pewnie różnie tutaj ludzie, którzy nas słuchają, mogliby do tego podejść. Dla mnie, mi się to sprawdza. Ja bym to tak, tak bym do tego podeszła, czyli że to, co mi się sprawdza, to najpierw naprawdę potrzeba się dogadać ze sobą. No jak się nie wie albo inaczej, jeśli nie wiesz, czego potrzebujesz, bo czasami jak się uczymy tego,

werbalizować tego, bo to w ogóle jest pierwsza taka nauka. Dobra, jeśli potrzebuje zdefiniować, co się kryje za tą moją potrzebą. Czasami jest tak, że kryją się jakieś emocje, kryją się oczekiwania, ale czasami nie umiem nazwać potrzeby i tak to bywa. Na co dzień, jak myślę o wyzwaniach, no to myślę, że jak się uczymy tego to pierwszym wyzwaniem jest, jak to nazwać. O co mi chodzi? I czasami jest sporo takich, że słyszysz albo ktoś ci mówi: "O, ty chyba tego potrzebujesz." To sobie jak to słyszysz, to sobie myślisz: "Tak dokładnie tego." albo "Nie, to nie o tym." To ja bym powiedziała, że to jest jakiś rodzaj wyzwania, żeby złapać kontakt ze sobą. No i później to, co chyba powiedzieliśmy Roman w tym, czyli jak ktoś zareaguje na to, że ja to powiem.

Roman Martynów

Powiem. Jak ja sprostam też tym oczekiwaniom albo jak ktoś zareaguje na moje oczekiwania.

Agnieszka Poliwka

No tak i tutaj się np. mi bardzo się sprawdza takie urealnianie tego, no bo często mam coś takiego np. że ktoś z kim pracuje, np. dla mnie, za bardzo mniej idealizuje i ja się wtedy bardzo jakoś tak, ja się boję wtedy, że nie spełnię oczekiwań.

Roman Martynów

I to też jest pułapka.

Agnieszka Poliwka

To jest ogromna pułapka, no bo wtedy masz takie poczucie, że to musi być absolutnie perfekcyjne, że jeden najmniejszy błąd powoduje, że to nie jest już takie perfekcyjne. No i wtedy, tylko widzisz, znowu potrzebujesz wtedy to złapać, że to jest, że ty potrzebujesz sobie to ułożyć. I to są takie momenty, kiedy ja w rozmowie to jakoś urealniam, że: "Hej, to jest bardzo miłe, że np. zapraszasz mnie do tej współpracy i jednocześnie nie jestem czarodziejką w sensie, że ja czegoś nie odczaruję, nie zaczaruję. Realne jest np. to i to." I ja wierzę w umawianie się w sensie takim, jak się.

Roman Martynów

Spotykam się w drodze.

Agnieszka Poliwka

Tak, tak zdecydowanie w to wierzę, bo wtedy łatwiej jest się też odnieść do tego albo łatwiej jest złapać cel, bo proces rozmowy jest też procesem i proces pracy z ludźmi, z grupą też jest procesem.

Roman Martynów

Jest też procesem.

Agnieszka Poliwka

No i teraz, jeżeli ja nie będę uważna na to prowadząc np. taki proces, no to wtedy mogę powiedzieć: "Słuchajcie, ta część naszej rozmowy jest trochę poza naszym celem. Potrzebuje, żebyśmy patrzyli na to, na to jak rozmawiamy, pod kątem tego, co nas przybliży do tego celu, który razem widzimy, a co nas oddala." No i wtedy łatwiej nam jest to nawigować.

Roman Martynów

Spójność siebie, czyli tych myśli, potrzeb, emocji to taki jest dobry przystanek codzienności, bo na tym codziennie pracujemy. My wzięliśmy Agnieszko udział w warsztatach, które.

Agnieszka Poliwka

W marcu.

Roman Martynów

W marcu, tak. Marcownik, który nazywał się "Dobre życie" i one zakładały wiele takich przystanków, prawda, takich codziennych, takich i to była, to była taka koncepcja to "Dobre życie", te przystanki codzienności, których gdzie podkreślaliśmy znaczenie małych rzeczy, tak? Czyli i wartości, zasady czy też miejsca, czy ważne momenty, czy nawet taka rutyna życiowa. Agnieszka, nad którym przystankiem ty się najchętniej pochylasz?

Agnieszka Poliwka

Wiesz co.

Roman Martynów

Albo który jest dla ciebie ważny?

Agnieszka Poliwka

Wiesz co, chyba nad swoim temperamentem najczęściej, bo ci, którzy mnie znają bliżej to wiedzą, że bywam czasem miło arogancka, ale mam coś takiego w sobie. A moi bliscy, myślę, że ja trochę jestem w gorącej wodzie kąpana. W tym sensie mówię o temperamencie i np. często mam tak, że ojej, ja dosyć, jestem taka, że czysta w emocjach. To znaczy, że jak się złościę to to widać po mnie, a jak się cieszę to też po mnie to widać. Więc w tym se nsie lepiej mnie rozpoznać, ale na przykład jak się złościę to tak naprawdę wtedy muszę wypowiedzieć wszystko na co się złościę, nie mówię, że to jest zawsze konstruktywne, mimo że tego uczę. I to jest też taki trochę ciężar jakościowy tego, czym się zajmuje, bo mam czasem poczucie, że łatwiej mi jest komuś pomóc niż potem zastosować to w swojej codzienności.

Roman Martynów

Myślę, że wszyscy tak trochę mamy.

Agnieszka Poliwka

No i żeby być tak przed państwem takim no szczerym ze sobą po prostu, to jest tak, że.

Roman Martynów

Co jest częścią spójności.

Agnieszka Poliwka

Co jest, tak to prawda. To ja bym powiedziała, że to jest tak, że dla mnie wyzwaniem jest mój temperament to znaczy, że jestem czasem taką włoską kobietą, tak bym to nazwała. No i najmocniej czuję to jak zwykle mój syn i np. jest tak, że ja mam świadomość tego, że czasami nie jestem w stanie się zatrzymać w tym swoim temperamentnym wypowiedzeniu się i że nie zawsze to służy naszej relacji. Ostatnio tak, takie miałam myśl, że: "No synu to jest tak, że ja tego mogę już nie zmienić. Znaczący to jest chyba jakaś taka część mnie, którą ja bym chciała, chciałabym być z nią akceptowana, ale to nie jest, nie zmienia to faktu, że czasami niekonstruktywnie się złościę i że to nam nie pomaga w relacji, więc to, co możesz się ode mnie nauczyć, to stawiać granic." No i zaczęliśmy o tym gadać trochę. Mam nastoletniego syna, więc te rozmowy są zwykle w samochodzie, kiedy się odwozimy do szkoły albo kiedy idziemy na spacer. To są najlepsze takie okienka, przystanki codzienności. No i mówię: "Wiesz co? No ja bym chciała, żebyś ty postawił mi granicę, bo to jest coś, co, co jest ważne z twojego punktu widzenia i twojego rozwoju. No i też może to nam zadziała." No i Kuba wtedy powiedział: "Mamo, tak w sumie chyba nie wierzę, że to może zadziałać." No ja mówię: "No dobra, no to pokażę ci, jak mógłbyś to zrobić." Na przykład "Mamo, kiedy się złościś albo kiedy podnosisz głos, to ja się wtedy boję. Nie chcę, żebyś tak robiła." Technicznie rzecz ujmując, komunikat ja tylko w takim codziennym przystanku nie, to nie jest potrzebne. No ważne, żeby pokazać jak albo "Mamo, kiedy podnosisz głos, to ja nie chcę z tobą rozmawiać." albo wręcz tak na wprost "Mamo, zatrzymaj się, bo podnosisz głos." No i wiecie, jak to w takich sytuacjach jest. Tutaj można być bardzo elokwentnym, a potem przychodzi proza życia.

Roman Martynów

Potem przychodzi ta włoskość.

Agnieszka Poliwka

Tak, a potem oto jestem. No i właśnie pamiętam, że ze zmęczenia, ja często ze zmęczenia jestem taka włoska w sensie, że wtedy.

Roman Martynów

Łatwiej reagujesz.

Agnieszka Poliwka

Łatwiej, tak, szybciej. I te, i te automaty w reagowaniu to, to o tym jeszcze myślę, że wtedy to

nie jest jakaś.

Roman Martynów

Przemyślana reakcja.

Agnieszka Poliwka

Tak, no tak, dokładnie. I to, no czasami mam z tym kłopot, że właśnie nie jestem taka idealna, jak bym chciała być, ale no taka jestem i też jakoś uczę się tego, żeby to przyjmować w sobie, ale wracam do tego, do tej codzienności. No i wychodzę właśnie z mojego gabinetu, w którym no dużo tam się działo, dużo różnych emocji też jak konteneruje od moich rozmówców i rozmówczyń, i wychodzę i właśnie coś takiego wiesz, takiego prostego Roman, że butelka nie stoi tak, jak miała stać albo but jest źle odłożony, albo nieodłożony talerz na miejsce, bo nie dany do zmywarki. No takie proste rzeczy. Ja pracuję onlineowo. No i właśnie wtedy dzieje się to coś, że podnoszę głos i mówię. Już chcę się rozwinąć w tej, w tym temperamencie i moje dziecko patrzy na mnie mówi: "Mamo, kiedy ty tak podnosisz ten głos, to ja się wtedy boję." No więc ja wiesz, patrzę i dochodzi do mnie, że to moje dziecko stosuje to, mimo że, pamiętasz, mówił, że może to nie zadziałać. No i rzeczywiście ja sama byłam w takim trochę nawet zachwycie, że zatrzymałam się, poszłam do toalety, trochę się nawet wzruszyłam, bo jak twoje własne dziecko to, tego używa, to to jest inna jakość tego i jakoś tak poprawiam twarz, oddycham i wychodzę, a moje dziecko mówi: "Mamo, to zadziałało."

Roman Martynów

Przestałaś.

Agnieszka Poliwka

I wiesz i to było takie coś, ja miałam takie poczucie wow, że umiem to zrobić i że.

Roman Martynów

I że on też potrafi.

Agnieszka Poliwka

I tak, że nawet to nie było, nawet nie zachwycałam się tym, że on to potrafi tylko to, że on powiedział, że to działa. Bo my potrzebujemy wierzyć w to, że od takiej nieagresywnej komunikacji, mówieniu o tym, co mi coś robi, kiedy ty coś robisz, jesteśmy w stanie się spotkać i jakoś regulować siebie i swoje emocje i zarządzać nimi, a nie wylewać je na kogoś. A myślę, że właśnie w takich sytuacjach, kiedy jesteśmy w domu, jesteśmy zmęczeni, już po prostu pomogliśmy powiedzmy rzeszy ludziom i nagle wywalamy się na takich prostych rzeczach i jeszcze do osób, które najbardziej są nam bliskie i które kochamy.

Roman Martynów

Kochamy, tak.

Agnieszka Poliwka

To jest po prostu wtedy to jest taki wiecie dramat czasem. No tak, że no i moje dziecko jest moim największym nauczycielem mówi: "Mamo, jak to jest możliwe, że ty jesteś taka miła dla innych, a dla mnie tak mniej." I to jest takie trudne.

Roman Martynów

Wszyscy na pewnym etapie to od kogoś słyszą, od kogoś bliskiego.

Agnieszka Poliwka

No i to jest takie trudne, taka informacja, to jest po prostu trudne do przyjęcia.

Roman Martynów

Ale każdy potrzebuje sukcesu, więc to rozumiem. Był taki.

Agnieszka Poliwka

Tak.

Roman Martynów

Ale chciałem cię zapytać też o sukcesy zawodowe.

Agnieszka Poliwka

Zawodowe.

Roman Martynów

Który sukces twój zawodowy jest takim twoim największym osiągnięciem?

Agnieszka Poliwka

Roman, zawsze mam problemy z tymi sukcesami, szczerze powiedziawszy, bo ja jakoś jak o tym sobie myślę, to myślę o rozróżnieniu między odwagą a brawurą. To jest takie o mnie bardzo, bo wiele razy mam takie doświadczenia w pracy, w których ktoś prosi mnie o jakąś pomoc, np. żeby się, nie wiem, szefowa dogadała z szefową marketingu, że tam są cały czas jak ieś nieporozumienia. I sobie tak myślę wtedy, bo naturalniej wtedy ja bym poszła i przysłowiowo zrobiła porządek, ale ja wtedy też patrzę, znowu patrzę, czy jest w tej sytuacji, co jest najbardziej adekwatne z moich umiejętności i tego jak ja działam, żeby im pomóc, czyli innymi słowy nie atakuje pomocą i nie mówię jak ma ta pomoc wyglądać tylko rozpoznaję siebie, rozpoznaję sytuację. No i zadaję sobie najczęściej pytania, czy ja np. jestem bezstronna, w sensie mogłabym tak poczuć tą sytuację, że będę w stanie dobrze służyć i jednej, i drugiej stronie, no bo to jest taki rodzaj trochę mediacji, można by było powiedzieć. No i jak ja widzę, że jest jakiś cień, że się ścielę jakiś cień, że mogłabym być stronnicza to, to odmawiam. I wtedy dla mnie jest to rozróżnienie między odwagą, że ja mogłabym to zrobić, a brawurą, która jest krótkoterminową odwagą, tak bym to nazwała, czyli że można bardziej

zaszkodzić niż pomóc. No i wtedy ważne jest to, jak ja o tym powiem tym osobom i też no właśnie, jak przyjmę tę reakcję, bo każda będzie inna. I jak odmawiam, no to pamiętam, że to było też, jakoś to przeżywałam, że mówiłam: "Wiesz nie podejmę się tego." Mówiłam to mojej szefowej. Nie podejmę się tego, dlatego, że uważam, że to nie pomoże naszej współpracy i też nie pomoże zaufaniu, że ta odmowa bardziej nam pomoże budować to zaufanie niż, niż gdybym się zgodziła. No więc ona wtedy pamiętam, że powiedziała: "Aha, czyli ty mi odmawiasz." I to jest ten moment, kiedy wiesz, potrzebujesz chwilę poczekać, żeby, żeby nie od razu wziąć te owoce na siebie. Ja mówię: "Tak odmawiam i uważam, że to nam, że, że nam to pomoże." No i, i, i to była jedna rzecz, a druga rzecz szefowej marketingu, ona wtedy inaczej zareagował powiedziała: "Ojej, to ty mi nie pomożesz." I to są też takie, myślę, że w tym właśnie ci pomagam, tylko inaczej, moim zdaniem bardziej adekwatnie i to się składa z tego i z tego, i myślę, że sytuacja, w której byłabym stronnica, po prostu by nie pomogła się dogadać.

Roman Martynów

Sukcesem jest świadomość tego, kiedy możemy pomóc, a kiedy moglibyśmy zaszkodzić.

Agnieszka Poliwka

Mhm, tak. No myślę, że tak i to się właśnie znowu zahacza się to najpierw o ciebie, no bo.

Roman Martynów

O spójność.

Agnieszka Poliwka

I o spójność. No tak, no bo bez tego, no to wtedy mogłabym pobiec z tą pomocą i myślę, że byłoby więcej szkód niż pożytku z tego.

Roman Martynów

Niż pożytku. Agnieszko, dziękuję. Rozmowa z tobą sprawiła mi bardzo dużo przyjemności. Doceniam to, że się z nami dzieliłaś swoimi doświadczeniami, a ponieważ wszystko nas buduje i ludzie, i rozmowy, to mam nadzieję, że dołożyliśmy jakąś cegiełkę każdemu w budowaniu spójności siebie. Bardzo Ci dziękuję.

Agnieszka Poliwka

Bardzo dziękuję i też życzę tej spójności na co dzień.

Roman Martynów

Do zobaczenia. Do usłyszenia.

Agnieszka Poliwka

Do zobaczenia. Pozdrawiam.