



Podcast „Menedżer Plus“ – Odcinek 54

Opublikowany: 9 stycznia 2017 r.

Metoda Biegun, czyli jak osiągać swoje życiowe cele?

Mariusz: To jest podcast „Menedżer Plus”. Dzisiaj w audycji będziemy rozmawiali o odkrywaniu siebie i osiąganiu celów. Mamy początek roku 2017 – to jest dobry moment na to, żeby pomyśleć o swoich postanowieniach noworocznych. A w studiu moim i Waszym gościem jest dzisiaj Marek Kamiński – podróżnik, polarnik, przedsiębiorca, pierwszy na świecie zdobył w jednym roku dwa bieguny ziemi, autor metody Biegun – autorskiej metody o której będziemy dzisiaj właśnie rozmawiać. Witam cię Marku bardzo serdecznie.

Marek: Witam, witam wszystkich słuchaczy.

Mariusz: Zaplanowałeś już swoje cele na 2017? Masz już jakieś pomysły na siebie, co będziesz robił?

Marek: Tak. Właśnie dzisiaj mieliśmy nawet warsztat w tej sprawie. Myślę, że będę głównie pracował nad metodą Biegun. To jest mój główny cel – metoda Biegun i wprowadzenie tej metody w życie poprzez warsztaty, konferencje, przez obozy dla dzieci, poprzez webinaria też, być może podcasty. Myślę, że głównie będę pracował nad metodą Biegun. Pracuję też nad nazwą tej metody. Będzie to coś w rodzaju – discover yourself albo discover your pole. To jest mój główny cel na przyszły rok plus 2-3 wyprawy, które też są związane z rozwojem tej metody. Jedną to będzie wyprawa do Japonii w drugiej połowie roku pod tytułem „Droga mniej uczęszczana”. A druga wyprawa to będzie projekt związany z Izraelem, z Górą Synaj.

Mariusz: A propos metody Biegun, bo dzisiaj będziemy o niej rozmawiać – zanim wejdziemy w szczegóły mógłbyś powiedzieć parę słów w ogóle na czym ta metoda polega i skąd pomysł, żeby coś takiego w ogóle zrobić?

Marek: Ta metoda polega głównie na tym, żeby uczyć ludzi, jak pokonywać trudności, które przynosi życie, jak rozwiązywać problemy i jak osiągać cele. O tyle jest to metoda unikalna i myślę, że oryginalna, że wynika z doświadczenia wypraw, ale też moich doświadczeń biznesowych. Tak że zawiera w sobie doświadczenie całego mojego życia. A w tym życiu stawiałem sobie wiele celów. Nie wszystkie udawało mi się osiągnąć, więc jest to nie tylko metoda, która uczy osiągania celów, ale też uczy tego jak radzić sobie z porażkami i tego jak odkrywać samego siebie, jak odkrywać to na czym nam naprawdę w życiu zależy, co jest dla nas tym biegunem. Ale też uczy tego, żeby nie osiedlać się na biegunie. Jeżeli uda nam się osiągnąć cel to żeby iść dalej. Bo jeżeli nie będziemy szli dalej, nie obierzemy następnego bieguna to życie może nas zdryfować w kierunku takim w którym niekoniecznie chcemy być dryfowani.

Mariusz: Dla kogo ta metoda jest? Kto jest odbiorcą metody Biegun?

Marek: Odbiorcą tej metody Biegun jest na pewno sfera biznesu, jest biznes, gdzie trzeba właśnie osiągać cele, gdzie trzeba sobie radzić z porażkami. Są osoby, które szukają metod związanych z samorozwojem, z uczeniem się właśnie tego, jak osiągać cele, jak pokonywać trudności. Natomiast oddzielną kategorią są te osoby, które spotkały jakieś trudne doświadczenia życiowe – depresja, wypalenie zawodowe. Ta metoda też może wspomagać wychodzenie z tych sytuacji. To są mniej więcej takie trzy grupy.

Mariusz: Jakbyśmy krok po kroku mogli powiedzieć Słuchaczom na czym to wszystko polega? Metoda ma 10 kroków.

Marek: Metoda ma 10 kroków. Każdy z tych kroków to jest inna sfera drogi przez życie, drogi pracy z projektem. Pierwszy krok to jest odkrycie tego, co jest dla nas ważne. Drugi krok to jest zbudowanie wstępnego zarysu drogi, która poprowadzi nas do celu. Krok trzeci to jest właśnie wstępne zbudowanie tego modelu, który może nas do tego celu doprowadzić. Krok czwarty to jest kreatywność, szukanie nowych rozwiązań w drodze do celu. Krok do piąty to jest takie testowanie tej metody przy pomocy wizualizacji. Potem też przy pomocy realnych ćwiczeń, które potwierdzają właściwy model. Krok szósty to jest start, czyli model w którym odpalamy nasz projekt, zaczynamy rzeczywistą drogę. Tu jest też radzenie sobie z trudnościami, motywacja, inspiracja, przewyżczanie trudności. Krok siódmy to jest droga jest ważniejsza niż cel. To jest to bycie tu i teraz, uważność, uczenie się. Podkreślenie tego, że nie cel jest najważniejszy, że czasami można w czasie drogi nawet ten cel przeformatować, żeby go osiągnąć. Czasami można wyruszyć w drodze do jednego celu, a osiągnąć inny – dużo ważniejszy. Krok ósmy to jest dwa bieguny, czyli radzenie sobie z porażkami. Taka ewentualność, że oprócz sukcesu może nas czekać jeszcze jakaś porażka, jak sobie z nią poradzić. Krok dziewiąty – nie osiedlaj się na biegunie. To jest właśnie to, że jeżeli uda nam się osiągnąć ten cel czy też osiągnąć porażkę to co dalej? Co zrobimy z tym, czego się nauczyliśmy po drodze? Krok dziesiąty to jest poznaj samego siebie. To jest rekapitulacja całej tej drogi i próba takiego zrozumienia czego nas ta droga nauczyła? Po to, żeby znowu przejść do kroku pierwszego i odkryć następny biegun, który jest przed nami.

Mariusz: Wspominamy cały czas o biegunie w tej metodzie. Krok pierwszy – tak jak powiedziałeś – mówi o tym, żeby ten biegun odkryć. Jak należy go rozumieć w tej metodzie i w ogóle? Jak rozumie biegun Marek Kamiński na przykład?

Marek: Ten biegun to jest to, co jest najważniejsze dla nas w danym momencie życia. To jest coś o czym możemy nawet nie wiedzieć tak naprawdę dopóki nie zajrzemy w głąb siebie. To jest właśnie ważne, że ten biegun trzeba odkryć w sobie, a nie na zewnątrz. Bo chociaż świat nam podpowiada – rób to, bądź tym, zdobądź tym to to jest taki moment zatrzymania się, napisania na karteczce dziesięciu rzeczy, które uważamy, że są najważniejsze dla nas do zrobienia w najbliższym roku, 2 latach, 5 latach. A potem zastanowienie się takie bardzo głębokie nad każdą z tych rzeczy i zostawienie jednej – tej do której się skłania nasze serce. To jest także też podążanie za głosem serca, nie rozumu. Tym ta metoda też się może różni od innych metod, że ona jest bardziej związana z tym, co jest niewidoczne dla oczu. A jednocześnie oczywiście rozum jest bardzo ważny w tym. Uważam, że najpierw powinniśmy wybrać sercem, a potem rozum powinien nam pomóc w tym, żeby tą drogę przejść, a nie odwrotnie. Czyli najpierw wybierać rozumem, co mamy zrobić, a potem szarpać się, że to coś nam nie odpowiada, z tym się źle czujemy, zrobilibyśmy coś innego. Czyli to jest droga serca, nie rozumu.

Mariusz: Przy definiowaniu tej swojej drogi, przy definiowaniu i odkrywaniu swoich biegunów myślę, że taką dość ważną rzeczą jest odróżnianie tego, co jest jakoś możliwe dla nas do osiągnięcia od tego, co jest niemożliwe przy właśnie planowaniu naszych celów. Skąd na przykład wiedziałeś, że wyprawa z Jaśkiem Melą na biegun to jest coś, co może się udać? Chciałem zapytać – jak przy odkrywaniu tego swojego bieguna odróżniać tą taką sferę realności od tego, co jest nierealne?

Marek: Na poziomie definiowania bieguna lepiej sobie nie mówić tego, co jest nierealne – sky is the limit. Czyli jeżeli intuicja nam podpowiada, żeby coś zrobić to mimo tego, że rozum mówi, że to jest niemożliwe to o ile oczywiście coś nie jest sprzeczne logicznie, jeżeli coś chcemy bardzo zrobić to przynajmniej warto poświęcić trochę czasu, żeby zobaczyć, czy rzeczywiście to nie jest możliwe. Często rozum nas zniechęca. Mówi – tego nie warto, to jest za trudne. Dla mnie takim skrajnym przykładem materialnym, oczywiście są przykłady niematerialnym, może być to, że polecę na Marsa. Tak czasami myślę, że to jest niemożliwe. Ale tak sobie myślę, że gdyby zacząć dzisiaj to nawet ja mając pięćdziesiąt parę lat gdybym zaczął pracę nad tym, żeby polecieć na Marsa – czy rzeczywiście to jest niemożliwe? Mi się nie chce lecieć na Marsa, więc być może się nie będę tym zajmował. Ale inaczej mówiąc – z tej drogi do Marsa, czyli z tego, że powiem sobie – tak, polecę na Marsa za 10-20 lat. To nawet jeżeli bym nie poleciał na Marsa to z tej drogi przygotowań mogą wyjść wspaniałe rzeczy – takich, których nigdy bym nie osiągnął bez tego celu. Nie warto sobie takich granic stawiać.

Innym przykładem może być, że ktoś mnie nie kocha na przykład. Czy jest sens w ogóle angażować się? Nie mówię o sobie absolutnie tylko to jeszcze bardziej taka sfera nierozumowa – w tym sensie, że warto podążać za intuicją, że warto podążać za głosem serca. Nawet jeżeli rozum mówi – nie, nie mam szans, coś tam, coś tam. To jest może takie banalne, że niemożliwe nie istnieje. Ale w drodze do niemożliwego mogą nas spotkać cudowne rzeczy. Niezależnie od tego, że rozum mówi nam, że „nie” to warto lecieć na Marsa, jeżeli serce nam to podpowiada. Paradoksalnie właśnie rozumowo można przy tej drodze na Marsa dokonać wynalazków, znaleźć rozwiązania, które... Wielu ludzi marzy o tym, żeby być bogatym, żeby mieć dużo pieniędzy. Więc które mogą nam przynieść właśnie te rzeczy. A jeśli będziemy tylko myśleli o małych rzeczach, że to, co jest tutaj możliwe w tej sytuacji, bo mamy takie wykształcenie, bo mamy takie rezerwy to to jest dużo słabsza droga przez życie. Ja się nigdy nie zawiodłem na tym, że miałem wielkie cele i się z nimi mierzyłem. Nawet jeżeli nie osiągałem tych wielkich celów to osiągałem cele o których nigdy nie marzyłem. Czyli krótko mówiąc – na tej drodze wyboru bieguna absolutnie nie kierowałbym się rozumem i tym o czym myślę, że jest możliwe. Kierowałbym się tym o czym marzy moje serce.

Mariusz: Wspomniałeś też wcześniej o takich rzeczach, które myślę, że też są ważne przy wyborze tej swojej drogi, odkrywaniu bieguna, a które ograniczają bardzo mocno nasze myślenie. Pierwsza rzecz to jest taki wewnętrzny głos, który bardzo często pojawia się, jak myślimy o jakichś takich swoich celach. Głos, który mówi – to głupie, nie powinieneś w ogóle czegoś takiego robić. Druga rzecz to są inni ludzie. To jest taki też strach przed tym, co ludzie powiedzą, jak mnie ocenią w kontekście definiowania tego mojego celu. Jak sobie z tym radzić?

Marek: Ja myślę, że nie jesteśmy stworzeni do tego, aby uszczęśliwiać innych. Więc w ogóle nie warto brać pod uwagę tego, jak mnie ocenią ludzie tylko co z tego wynika dla nas? Oczywiście nie warto ignorować całkiem głosu innych ludzi, ale trzeba je przykładać do swojego doświadczenia i do naszej drogi i pamiętać o tym, że ludzie często się myślą po prostu. Ludzie patrzą przez swój pryzmat. Najlepszym skrajnym przykładem, który podam to jest wyprawa z Jaśkiem Melą, kiedy rehabilitantka na samym początku wyprawy – rehabilitantka, która opiekowała się Jaśkiem powiedziała, że ta wyprawa nie ma sensu, że ona przyniesie Jaśkowi więcej złego niż dobrego i ona się wypisuje z tego

projektu. Gdyby rozumowo to oceniać to powinienem przerwać ten projekt. Skoro fachowiec, rehabilitant, doktor nauk medycznych z Akademii Medycznej mówi, że to nie ma sensu to jakie ja mam prawo skoro nie znam się na tym i nie jestem doktorem, nie zajmuję się medycyną, a tutaj celem jest rehabilitacja Jaśka w pewnym sensie. Więc ekspert mówi nie. Więc ja się powinienem wycofać natychmiast.

Jakie było moje rozumowanie? Ekspert wie o tym co wie, czyli o rehabilitacji. Nie wie o tym, co jest na biegunie, bo nigdy tam nie był. Dopóki nie będzie takich jakichś konkretnych przeciwwskazań, że Jasiek nie może przebywać w temperaturze -20 stopni albo Jasiek nie może iść dziennie 10 kilometrów itd. To warto iść dalej. Nie można poddawać się emocjom. Na tej zasadzie, że ja się tego boję, to się może źle skończyć. Gdyby lekarz mi powiedział, że Jasiek nie może być w temperaturze -20 stopni to wtedy trudno. Jeżeli to zagraża jego życiu to na pewno bym przerwał ten projekt. Ale nikt nic takiego nie wiedział. Nawet kiedyś sprawdzałem parametry tej wyprawy, czy Jasiek może – przechodzenie dziennie 10 kilometrów, temperatura -20 stopni. Wszystko to było możliwe. Tak że stwierdziłem, że to jednak ważne są fakty, nie emocje. Więc warto brać pod uwagę głos innych ludzi. Tam, gdzie ewidentnie coś jest zagrożeniem życia i to jest pewne, że na przykład może się skończyć katastrofą to trzeba znaleźć inne rozwiązanie. Ale nie warto z góry czegoś przekreślać, bo ktoś tak myśli. To jest takie najczęstsze zdanie właśnie, że to się źle skończy.

Mariusz: Te ograniczenia o których mówimy przed startem też dotyczą czegoś o czym mówisz w kroku czwartym tej metody – wyjście poza schemat. Jest tak, że przy odkrywaniu biegunów też nasz mózg funkcjonuje w otoczeniu różnych schematów. Czasami się mówi, że są to takie modele mentalne czy mapy mentalne. To są po prostu doświadczenia czy przekonania, które budujemy w sobie od dziecka w zasadzie. Jak się w ogóle wyzwolić z tych takich schematów przy odkrywaniu swojego bieguna? Krok czwarty zakłada jakieś metody, które pozwalają wyjść poza pudełko?

Marek: Tak. Tych metod kreatywności jest bardzo dużo. Natomiast nie chciałbym wchodzić we wszystkie ćwiczenia, które rozwijają kreatywność. Ja na przykład używam takiej metody jak design thinking. Bardzo mi pomaga też medytacja, czyli wyciszenie się. Jeżeli jest jakiś problem to próbuję znaleźć, jak rozwiązano ten problem na całym świecie. Czyli na przykład jeżeli teraz robię wyprawę do Japonii i chcę tą wyprawę sformatować tak, żeby ona była ciekawa, żeby nie tylko było tak, że Marek Kamiński jedzie, żeby poznać Japonię. Też nie chcę robić takich rzeczy schematycznie. Ja na przykład wpisuję do internetu „the most innovative expedition in the world”. Patrzę i potem próbuję znaleźć logikę tego zdarzenia. I zastanawiam się, czy tą logikę, czy jakiś element tej logiki może pasować do mojej układanki.

Nazywam takie myślenie 360 stopni, czyli najpierw poprzez pracę wstępną z sobą próbuję znaleźć jakieś rozwiązanie, bazując na rozwiązaniach, które istnieją na świecie. Potem konfrontuję to z głosem ekspertów, co oni o tym myślą, ulepszam ten model. Stosuję też medytację, czyli jak już mam ten model to wtedy odcinam się od wszystkiego. Staram się przez medytację wprowadzić się w rodzaj takiego letargu i skonfrontować ten model ze wszystkim – z jakimiś przykładowymi słowami. Próbuję znaleźć różne tropy, które biorą różne strony. To jest taka nietwarda praca. Czasami na przykład też wycinam słowa, które się wiążą z danym... Robię sobie taką wycinankę – sto słów, które mi przychodzą do głowy w związku z tym problemem i łączę je. Wybieram trzy, dwa, trzy. Próbuję znaleźć jaki to ma sens po prostu, dokąd prowadzi zbitka dwóch słów, co z tego wynika. Te modele kreatywnego wyjścia poza schemat – nie ma jednego wyjścia poza schemat. Tutaj bardziej jest ważny rodzaj logiki, budowania tych sytuacji w której nie myślimy utartymi drogami.

Mariusz: Ale po co to robimy? Wyjście poza schemat w kroku czwartym jest na przykład po to, żeby ustalić sobie listę trudności naszej wyprawy na biegun na przykład?

Marek: Nie. Głównie chodzi o to, że ten biegun często jest – jak mówiliśmy – niemożliwy do osiągnięcia, że on jest trudny. Żeby zmniejszyć ten element niepewności, żeby znaleźć drogę, rozwiązanie to właśnie po to robimy to wyjście poza schemat. Schemat nam mówi przeważnie, że nie damy rady.

Mariusz: Załóżmy że mamy już za sobą decyzję, że przelamaliśmy się i chcemy szukać tego swojego bieguna. W kroku piątym podpowiadasz, żeby zastosować wizualizację jako metodę przygotowań.

Marek: Zgadza się.

Mariusz: Na czym to polega tak w praktyce?

Marek: W praktyce polega to na tym, że zauważyłem, że często wydaje nam się, że coś wiemy i że poradzimy sobie z problemami. Ale kiedy przychodzi co do czego to nie potrafimy tych prostych nieraz problemów rozwiązać. Najlepszym przykładem jest koło zapasowe w samochodzie. Wydaje nam się, że jak złapiemy gumę to po prostu błyskawicznie zmienimy koło i pojedziemy dalej. Ale okazuje się, że mamy nowy samochód, nie wiemy na przykład gdzie jest lewarek, nie wiemy gdzie ten lewarek włożyć, nie wiemy gdzie jest klucz itd. Albo wydaje nam się, że potrafimy zmienić żarówkę w samochodzie. A okazuje się, że żarówkę można zmienić tylko i wyłącznie w serwisie.

Wizualizacja polega na tym, że wizualizujemy tą drogę krok po kroku – idziemy na ten biegun. Czyli ładujemy na przykład na łodzi, wypakowujemy sanki, idziemy, robimy przerwę. Każda czynność od najbardziej banalnych czynności przy projekcie, które mamy zrobić i które mają się zdarzyć, rzeczy, które mamy wykreować, zdarzenia, relacje, że to wszystko się zdarza. Dochodzimy aż do końca. To nam pozwala zlokalizować słabe punkty, czyli miejsca gdzie nie do końca wiemy, jak to będzie. Wtedy te słabe punkty możemy przeciwiczyć w praktyce. Najlepszym przykładem jest tutaj to na przykład, że przy wizualizacji zdałem sobie sprawę, że jak wpadnę do wody to nie wiem co robić. Jak wpadnę do wody w Oceanie Arktycznym. Co teraz? Czekać aż wpadnę w Oceanie Arktycznym, kiedy jest -60 stopni i kiedy jakiś błąd może być ostatnim błędem w moim życiu? Nie, lepiej tutaj na basenie albo na jeziorze na przykład w zimę wpaść do wody w pełnym rynsztunku polarnym i zobaczyć, jak sobie daję radę po prostu. W miarę bezpiecznych warunkach, w kamizelce nawet ratunkowej. Ta wizualizacja służy do tego, żeby potem zlokalizować słabe punkty i rozwiązać je w zbliżonych warunkach.

Mariusz: Czyli to jest takie budowanie też różnych scenariuszy tej wyprawy?

Marek: Tak. To jest taka też droga kontemplacji, wizualizacji – im bardziej wizualizujemy drogę to tym bardziej ona buduje się w naszą podświadomość. Tak naprawdę najważniejsze jest to, co się dzieje w naszej podświadomości, nie świadomości. Więc jeżeli uda nam się tą drogę do celu wbudować do podświadomości to powoduje, że potem cały czas ta droga jest obecna w naszym życiu. Zdajemy sobie sprawę z problemu, które nas spotykają po drodze. Często mamy taki bardzo powierzchowny obraz projektu, drogi. Z tego powierzchownego obrazu wynika to, że nie zdajemy sobie sprawy z problemów, nie jesteśmy przygotowani. Później jak nas te problemy spotykają to po prostu wymiękamy, krótko mówiąc. Nie mamy nawet psychicznie siły, żeby te problemy rozwiązać. Tymczasem okazuje się, że 90% problemów można przewidzieć przed drogą i te 90% problemów

rozwiązać, zapoznać się z rozwiązaniami. W ten sposób te 10% problemów nieoczekiwanych, kiedy się zdarzą, to mamy energię, żeby je rozwiązać. Natomiast jeżeli 100% jest rzeczy nieoczekiwanych i musimy improwizować to ta energia w nawiązywaniu problemów nam się wyczerpuje i po prostu w pewnym momencie stwierdzamy, że nie dajemy rady. To jest według mnie najczęstszy powód dlaczego po starcie tak łatwo odpuszczamy.

Mariusz: A czy w budowaniu tych różnych scenariuszy – już patrząc na twoje doświadczenie – zakładałeś sobie stany kryzysowe, które cię mogą dopaść w drodze? Tutaj trochę nawiązuję do czegoś o czym przeczytałem niedawno w książce tej ostatniej „Trzeci biegun”, którą napisałeś. Tam jest opisana twoja wędrówka z Obwodu Kaliningradzkiego do Santiago de Compostela w Hiszpanii. Przeszedłeś 4 tysiące kilometrów. Jest taki moment, który dla mnie był dość szokujący w tej książce. Opisujesz 26 kwietnia kiedy dotarłeś do miejscowości Siegen w Niemczech, gdzie pojawił się dość poważny kryzys w twojej wyprawie. Pisałeś o 10 dniach spania i wegetacji. Czy na coś takiego też powinniśmy się przygotowywać w trakcie myślenia o starcie?

Marek: To oczywiście było skrajne doświadczenie i nikomu takiego doświadczenia nie polecam. Ale wydaje mi się, że przez takie drobne niepowodzenia możemy nauczyć się tego, jak radzić sobie z kryzysami w ogóle. Ja nauczyłem się tego, że najlepszą drogą do radzenia sobie ze strachem, ze zwątpieniem jest próba tego, żeby iść dalej. Dopóki mamy siły, dopóki mamy paliwo i jedzenie w cudzysłowie oczywiście, czyli to paliwo mentalne i te środki materialne, żeby dalej iść to dopóty trzeba iść. Nie można rezygnować na tej zasadzie, że się nie uda. Tutaj bardzo też pomagają medytacja, kompletacja. Liczenie do tysiąca jest też formą medytacji. Ale też takie oczyszczanie umysłu z tego strachu, ze zwątpienia. Ale też mi bardzo pomagały wiersze, kultura. Ja już mówię o takich skrajnych sytuacjach zagrożenia życia. Słowa mają moc jednak. Często ta beznadzieja to jest stan umysłu naszego, a nie świat. Świat to są tysiące możliwości z których sobie nie zdajemy sprawy. Dlatego nieraz takie słowa, jak chociażby wiersz Gałczyńskiego, który zresztą śpiewa Marek Grechuta „Ile spotkań, ile rozstań, ciężkich godzin w miastach wielu? I znów upór, żeby powstać, żeby wstać i iść do celu”. Każdy musi znaleźć swój „talizman”, który mu daje siłę. Powtarzanie sobie takich słów – to mogą być psalmy z Biblii, to może być Pismo Święte, to mogą być wiersze, to może być ulubiony film, który daje nadzieję. Dla mnie filmem ulubionym to jest „Andriej Rublow” Tarkowskiego albo „Absolwent” z Dustinem Hoffmanem. Można obudzić na nowo siłę. Czy jakaś ulubiona piosenka. Dla mnie taka piosenka to „Brothers In Arms” Dire Straits czy „Ticket To The Moon” ELO.

Słowa, muzyka mogą w nas obudzić nadzieję. Nagle znajdziemy siłę, żeby przetrwać ten kryzys, tą ciemną noc duszy. A potem jutro znów wschodzi słońce i możemy iść dalej. Nieraz chodzi tylko o to, żeby przetrwać. Nie chodzi o to, żeby od razu znaleźć rozwiązania, żeby od razu wiedzieć, że się doszło do celu, ale przetrwać przez ten moment zwątpienia i strachu, przez taką ciemną noc duszy. Ta noc może trwać dzień, może trwać noc, może trwać sto dni. Trzeba mieć siłę, żeby to po prostu przetrwać i iść dalej.

Mariusz: W kroku siódmym mówisz o tym, że droga jest ważniejsza niż cel. Też w jednej z twoich książek przeczytałem, że żeby dojść do celu to ten cel nie może być najważniejszy. Mógłbyś to trochę rozwinąć co miałeś na myśli?

Marek: To znaczy chodzi o to, że w momencie kiedy jesteśmy w drodze i są ciężkie chwile, ale to niezależnie – że trzeba być uważnym, żeby być tu i teraz. Samo osiągnięcie celu nie jest najważniejsze. Ludzie, którzy łatwo osiągają cel bezrefleksyjnie to często potem gubią się w życiu. Po pierwsze – nawet jeżeli kroczyliśmy drogą pełną sukcesów to warto być uważnym i zastanawiać się, czy

ten sukces zawdzięczamy tylko sobie, czy jeszcze komuś innemu? Co z tej drogi wynika? Żeby się uczyć w każdej chwili tej drogi. A kiedy wydaje nam się, że ten cel jest niemożliwy do osiągnięcia to możemy przeformatować ten cel. A potem kiedy znowu wróci nadzieja – wrócić do tego poprzedniego celu.

Znowu się odwołam do przykładu swoich wypraw. Kiedy szedłem z Wojtkiem Moskałem na Biegun Północny to w pewnym momencie wydawało nam się, że nie mamy szans, żeby na ten biegun dojść, bo kończyło nam się paliwo i jedzenie. Zużyliśmy paliwo na połowę trasy na 30 dni i jedzenie. A zostało sześć razy tyle do przejścia. Nie było logicznie szans, żeby tam dojść. Zmieniliśmy cel. Zamiast powiedzieć sobie – nie osiągniemy tego celu, w związku z tym odpuszczamy, bo nie ma szans. Stwierdziliśmy – nie, to idziemy dalej. Traktujmy to jako naukę po to, żeby jeszcze raz podjąć próbę. Ale teraz dopóki mamy jedzenie i paliwo to będziemy szli i czego się nauczymy to wykorzystamy w następnej próbie. Po następnych 20 dniach takiego marszu z taką właśnie świadomością, bez tej presji celu okazało się, że nagle ten biegun jest w zasięgu ręki. Że idziemy tak szybko, że jeszcze jak przyspieszymy to ten biegun osiągniemy. Wtedy znowu przeformatowaliśmy ten cel, że po 20 marszach po to, żeby się uczyć znowu postawiliśmy sobie inny cel. Tym celem był znów biegun. I na ten biegun w ostatniej chwili doszliśmy. W tym sensie droga jest ważniejsza niż cel – to jest właśnie uważność. Uważność na to, co przynosi droga, akceptacja, wdzięczność i też umiejętność przeformatowania celów. Bo nie cel jest najważniejszy tak naprawdę.

Mariusz: Ta pokusa odpuszczania może też być dodatkowo podsycana przez nasze różne racjonalizacje, które nam nasz mózg serwuje. Na przykład teraz odpuszczam, ale jak wrócę za rok to będę na przykład lepiej przygotowany do tej wyprawy.

Marek: Tak, to jest absolutnie błąd. Wtedy można co roku podejmować nową próbę. Warto daną drogę przejść do końca, a nie tak łatwo sobie odpuszczać. Właśnie przez taką racjonalizację to znam wielu mistrzów nieudanych projektów, którzy odpuszczają, bo spróbują, jak będzie wszystko dobrze. Ale nigdy nie jest tak, żeby wszystko było w 100% dobrze. Warto iść do końca, a nie rezygnować. W tym sensie że – a bo nie mam siły teraz, a bo nie dojdę albo nie dam rady, albo jest zła pogoda, za rok będą lepsze warunki, za rok będą dotacje, za rok będę miał lepszy zespół. Warto próbować do końca tu i teraz.

Mariusz: Jaka jest twoja największa podróżnicza porażka?

Marek: Największą porażką była dla mnie bez wątpienia ta próba przejścia Antarktydy w poprzek, kiedy nie udało mi się przejść i kiedy musiałem się poddać. Ale myślę, że dzięki tej porażce potem poszedłem z Jaśkiem na obydwie bieguny, więc wyciągnąłem z tej porażki wnioski.

Mariusz: Jak przyjmować taką porażkę, że nie dotarliśmy do swojego bieguna, że nie spełniliśmy tego swojego celu, który chcieliśmy osiągnąć?

Marek: Też trzeba umieć akceptować to, co przynosi droga. Trzeba umieć akceptować to, że nie zawsze ten cel jest najważniejszy. Że być może ta porażka ma nas czegoś nauczyć – czegoś czego nie wiemy o życiu, o nas samych.

Mariusz: Krok dziewiąty w metodzie Biegun to jest krok, który mówi, żeby się nie osiedlać na Biegunie. O co chodzi?

Marek: Chodzi o to w tym kroku dziewiątym, że kiedy już osiągniemy sukces albo porażkę to nie możemy się zatrzymać w tym miejscu. To nie jest tak, że to będzie trwało wiecznie. Kiedy dojdziemy na biegun północny to nawet jeżeli zostaniemy na tym biegunie to wiatr nas zdryfuje gdzie indziej. Musimy sobie zdawać sprawę z tego, że nie sposób osiedlić się na sukcesie. Po to, żeby życie nas zdryfowało w takim kierunku w którym nie chcemy to musimy wybrać sobie następny cel i do niego dążyć. To jest takie stwierdzenie faktu, że życie nie stoi w miejscu. Nie można osiągnąć sukcesu i tam zostać. Jeżeli sami nie wybierzemy sobie celu to życie nas może zdryfować gdziekolwiek.

Mariusz: Są takie bieguny, których jeszcze nie zdobyłeś?

Marek: Oczywiście. To właśnie powiedziałem – skoro nie można się osiedlić na biegunie to tych biegunów jest bardzo wiele. Tym biegunem jest to, co zrobić z dalszym życiem. W tym dalszym życiu może być wiele biegunów. Może nawet „większych” od tych, które zdobyłem albo ważniejszych dla mnie. Te bieguny to nie są te bieguny zewnętrzne. To jest miłość, to są dzieci, to jest rodzina. To jest wiele rzeczy, które ciągle są wyzwaniem, każdego dnia są wyzwaniem. Skoro się nie można osiedlić na biegunie to z tego prosty wniosek, że każdy dzień może przynieść nowy biegun do zdobycia.

Mariusz: Krok dziesiąty, który mówi – poznaj samego siebie. Jak się wczytywałem w twoją metodę to się zastanawiałem, czy poznanie samego siebie, dotarcie do samego siebie nie jest czasami efektem podróży na biegun właśnie?

Marek: Znaczący nie tyle efekt, co każdy z tych kroków jest tak naprawdę krokiem do poznawania samego siebie. Uważam, że poznanie samego siebie to jest najważniejsze zadanie przed którym stoimy w życiu. Najmniej oczywiste wbrew pozorom i najmniej banalne. Dużo bardziej oczywiste i dużo bardziej proste jest poznawanie zewnętrznego świata i zapominanie o tym, że tak naprawdę to, co najważniejsze jest w nas samych.

Mariusz: Przeszliśmy sobie przez wszystkie kroki metody Biegun. Na koniec Marku jakbyś mógł powiedzieć parę słów, gdzie Słuchacze mogą sobie trochę więcej doczytać albo usłyszeć i poznać metodę Biegun?

Marek: Co miesiąc praktycznie organizujemy warsztaty metody Biegun. Te warsztaty są w Warszawie, w Gdańsku, będą też w Lublinie i w Krakowie. Więcej informacji na ten temat jest na stronie www.warsztaty.kaminski.pl lub na stronie po prostu www.kaminski.pl. Planujemy też taką wielką konferencję w Warszawie pod tytułem „Odkryj swój biegun”. Ona będzie końcem marca. To będzie taki kick off, taki biegun w pigułce. Oprócz tego jeszcze organizujemy obozy zdobywców biegunów. Najbliższy obóz jest w styczniu. Jest jeszcze parę wolnych miejsc. Od 16 do 30 stycznia w Zawoi. Ale też szczególnie letnie obozy są oblegane. Bardzo je polecam – to są obozy dla młodzieży w wieku 10 do 16 lat.

Myszę, że zarówno warsztaty, obozy mogą zmienić życie człowieka. Życie człowieka, który działa w biznesie, życie człowieka, który szuka samego siebie. Ale też życie młodego człowieka przed którym życie stoi otworem i gdzie jest bardzo ważne to, jak nawigować, dokąd nawigować, gdzie jest nasz biegun.

Mariusz: A propos metody Biegun – na koniec przygotowaliśmy dla Was mały konkurs. Do wygrania jest książka Marka Kamińskiego, która wprowadzi Was w tajniki tego o czym dzisiaj

rozmawialiśmy i rozwinie każdy z tych poszczególnych kroków. Książka nosi tytuł „Odkryj, że biegun nosisz w sobie” i będzie do wygrania w dzisiejszym konkursie. Marku, może powiesz co trzeba zrobić, żeby wygrać książkę?

Marek: Wystarczy odpowiedzieć na takie może proste pytanie. Ponieważ mottem fundacji i mottem tych warsztatów i mottem obozów jest „Zdobycą nie zostaje się przypadkiem”. Może moje pytanie byłoby takie – kim jest dla ciebie zdobywca?

Mariusz: Wystarczy że w komentarzach do dzisiejszego odcinka na stronie mariuszchrapko.com/054 napiszecie kim jest dla was zdobywca. Z nadesłanych propozycji wybierzemy najciekawszą odpowiedź, której autor otrzyma nagrodę. Nagroda będzie też z autografem Marka. Konkurs potrwa do czwartku, 12 stycznia. W piątek w komentarzu do tego wpisu ogłoszę wyniki. To jest podcast „Menedżer Plus”. Dzisiaj moim i Waszym gościem był Marek Kamiński – podróżnik, polarnik, przedsiębiorca. Marku, wielkie dzięki za inspirującą rozmowę!

Marek: Wszystkiego dobrego! Trzymajcie się! Trzymam za Was kciuki w drodze na własne bieguny!

Mariusz: A na koniec utwór „Minor Major”. Ja się nazywam Mariusz Chrapko. Trzymajcie się i do usłyszenia za 2 tygodnie!