

## Egoizm naprawdę oświecony

**Zamiast skrzętnie ukrywać swój egoizm, postaw go na piedestale i codziennie oddawaj mu cześć. Jeśli zrobisz to mądrze, ludzie będą cię kochali, światu będzie z tobą dobrze, a tobie będzie dobrze ze światem.**

**O**d zawsze powtarzano ci, że egoiści to charakterologiczne paskudy. Że dbać najpierw o siebie, a dopiero potem o innych to wielka wada. Kiedy jako pędrak nie chciałaś oddać koleżance w piaskownicy foremek i łopatkę, mama z wyrzutem smagała cię mianem okropnej egoistki. Niemal każdy hołubiony przez szkolne programy bohater oddawał życie za innych. Całymi latami karmiono nas hasłami: „dobro ogółu jest ważniejsze, niż dobro jednostki” czy „nie pytaj, co kraj może zrobić dla ciebie, ale co ty możesz zrobić dla kraju”. Dzięki takiej „społecznej edukacji” ludzie nie lubią egoistów. Dlatego ukrywamy swoją prawdziwą, pełną miłości do samego siebie twarz – wydaje nam się, że to właśnie



recepta na szczęście w życiu i akceptację innych. Ale to nie tak! Okazuje się, że egoizm jest jak dzinn, uwięziony w butelce – mógłby (i chciałby – przecież nas kocha...) zrobić dla nas wiele. Ale przeszkadza mu ten potężny korek, który blokuje ujście. Nasza propozycja: wypuść dzinn z butelki i pozwól mu działać. Dzięki paru sprytnym trickom dostaniesz z wielkiego tortu życia same najlepsze kawałki. Zobaczysz, że do tej pory żyłaś na

zaciągniętym ręcznym hamulcu. Dopuść egoizm do głosu, a okaże się, że życie jest lekkie, łatwe i przyjemne i w dodatku wszyscy cię kochają.

### **Altruści do lamusa!**

Po pierwsze: przestań udawać, że nie ma w tobie ani krzty egoizmu. Nie musisz o tym trąbić całemu światu, na początek wystarczy, że sama sobie pozwolisz na trochę miłości do siebie. Bo wszyscy jesteśmy egoistami – jest to uwarunkowane biologicznie. Inaczej nie udałoby nam się przetrwać tego, co stawiała przed nami ewolucja. Podstawowym priorytetem było zawsze dbanie o własne dobro – bo gdyby nie przetrwała jednostka, nie przetrwałby i gatunek.

- To właśnie egoizm sprawia, że chcemy być w życiu szczęśliwi, ważni i mieć wszystko to, czego pragniemy – mówi Zenon Iwanowski, psycholog z warszawskiego Ośrodka Na Grotgera. - To on jest siłą napędową większości naszych życiowych posunięć. Każdy z nas chce się najęść, napić i zachować całą skórę. Być kochany, doceniany i wynagradzany za swoje wysiłki. Dlaczego miałyby być inaczej?

Egoizm popłaca. Co więcej: altruści na wszystkim wychodzą gorzej. Wyobraź sobie tradycyjną matkę Polkę, która całe swoje życie poświęca mężowi i dzieciom. Całymi dniami prasuje, pierze, sprząta i gotuje. I nikt jej za to nie powie dobrego słowa – bo pozwoliła innym żyć w przekonaniu, że to jej święty obowiązek.

- Jeśli bez przerwy stawiasz swoje potrzeby na szarym końcu, wylądujesz z poczuciem wykorzystania i

wyczerpania. Strzelasz sobie samobójczego gola, a jedyną gratyfikacją będzie dla ciebie dobre odegranie roli cierpiętnicy – mówi psycholog Ewa Klepacka – Gryz, pracująca w Poradni Psychologicznej Ego. – Za swoje wysiłki nie doczekasz się nawet wdzięczności, bo nie dziękuje się za wykonanie obowiązków. Tak to już w życiu jest: jeśli



zachowujesz się jak ściereczka do kurzu – wytrą tobą kurze, wyrzucą do kosza i wrócą do swoich zajęć.

- - Nigdy nie potrafiłam zadbać o swoje – wspomina Karolina, tłumaczka z angielskiego, 27 lat. – Kiedy ktoś mnie o coś prosił, zawsze starałam się być pomocna, choć zawałam ważne dla mnie sprawy. Telefon od przyjaciółki: „kochana, musisz to dla mnie zrobić”, a ja zmywałam z twarzy maseczkę, odwoływałam termin u dentysty i potulnie pędziłam jej na odsiecz. Bałaganiarska koleżanka z pracy, która nigdy nie zdążała na czas z tłumaczeniami, zawsze znajdowała drogę do mojego biurka. A ja lądowałam późnym wieczorem z jej robotą. A najśmieszniejsze, że nic z tego nie miałam, nawet elementarnej ludzkiej wdzięczności. Bo przecież wiadomo: ja już taka jestem, to po co mi dziękować? Możesz w głębi duszy podziwiać Matkę Teresę i marzyć o zostaniu świętą. Ale jeśli chodzi o ludzką wdzięczność, musisz pogodzić się z jednym: w naszym codziennym życiu tylko egoista, który dba o siebie i pomaga innym od czasu do czasu i wtedy, kiedy ma na to ochotę, dostanie jej godziwą dawkę.

### **Moje imię brzmi: JA**

Stań przed lustrem. Kogo widzisz? Siebie. Twoje imię brzmi JA. Zanim jeszcze zostałam ochrzczona Zosią czy Marysią, „Ja” było najważniejszą osobą w twoim życiu. Jeśli chcesz do czegoś dojść (a na pewno chcesz), musisz tę osobę pokochać. I to z wzajemnością. A miłość do siebie samego to właśnie... egoizm!

- Nikt nie zna lepiej od ciebie twoich marzeń, pragnień i potrzeb – tłumaczy Ewa Klepacka–Gryz. – I nikt też nie jest bardziej od ciebie zainteresowany ich zaspokojeniem. Dlatego nie czekaj, aż przybędzie księżę na białym koniu i przyniesie ci szczęście. Weź

sprawy w swoje ręce. Choć może zabrzmieć to bardzo rewolucyjnie, egoizm jest tak naprawdę jedynym sposobem na bezkonfliktowe funkcjonowanie w świecie. Musisz więc oń zadbać i nauczyć się go właściwie używać.

Czyli: po drugie – pora nauczyć się zarządzać egoizmem. On właśnie jest narzędziem, dzięki któremu możesz naginać świat i ludzi do twojej woli. Jest tu jednak jeden mały kruczek: powinnaś tak go używać, by inni spełnianie twoich życzeń traktowali jako przywilej i prawdziwy zaszczyt. I to jest możliwe.

- Są dwa rodzaje egoistów – mówi Zenon Iwanowski. – Głupi egoista działa na zasadzie

„grabie grabią do siebie”: tylko żąda, żąda, a potem kaprysi, jak czegoś nie dostaje. Mądry egoista pomaga ludziom dać mu to, czego chce.

W życiu jest jak w biznesie – rządzi zasada zysków i strat. Różnica polega tylko na tym, że w życiu transakcje mają złagodzone kontury przez socjalną „mgiełkę uprzejmości”, a waluta, jaką się obraca to emocje, sympatia, poczucie bezpieczeństwa i uwaga, jaką dają ci inni. „Dopinanie swego” jest jak rozmowa z szefem o podwyżce. Jeśli chcesz go namówić, by więcej ci płacił, musisz mu zaproponować coś w zamian. Z ludźmi na co dzień powinnaś postępować podobnie: zawsze coś za coś – bo nawet poświęcenie ci chwili uwagi jest z ich strony jakąś inwestycją..

- Jeśli tylko narzekasz, stawiasz żądania i wpędzasz innych w poczucie winy możesz dostać to, czego chcesz – tłumaczy Ewa Klepacka-Gryz. – Ale raczej jednorazowo – następnym razem ci się to nie uda. Taki sposób postępowania nie przysporzy ci popularności: bardziej asertywni z czystym sumieniem ci odmówią, mniej asertywni zaczną cię

unikają. Kluczem do sukcesu jest tutaj formuła „zwycięzca-zwycięzca”: sytuacja, gdzie każdy odnosi jakąś korzyść.

### **Naprawdę wyższa szkoła jazdy**

Dochodzimy do punktu trzeciego: podstawowe zasady mądrego egoizmu. Możesz dostać od prawie każdego to, czego chcesz. Ale nie wystarczy ot, tylko strzelić palcami. Zasada pierwsza: ogromna otwartość na drugiego człowieka.

- Mądrzy egoiści są świadomi potrzeb innych ludzi i wiedzą, jak na nich zagrać – tłumaczy Zenon Iwanowski. – Tylko zrozumienie innych jest sposobem wydobycia od nich tego,



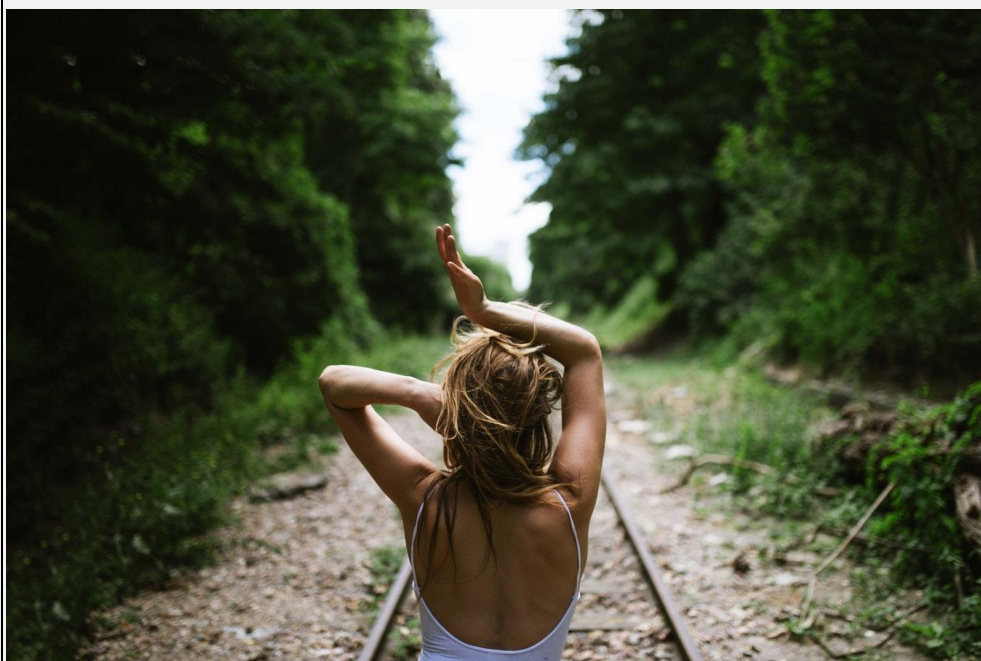


czego chcemy. Zdrowy egoizm polega bowiem na tym, by zadbać o siebie, ale nie poprzestawać na swoich zachciankach. Trzeba zawsze brać pod uwagę, czego chce druga strona, by móc jej to zaoferować. Uważność na ludzi, na to, jacy naprawdę są jest bardzo wskazana, bo może się okazać, że oczekują czegoś innego, niż nam się wydaje.

Założmy: chcesz, żeby twój partner wyręczył cię w czymś. Zastanów się: czy jest coś, czego on chce, a co ty możesz mu zaproponować?

- Wracając z pracy planowałam: pomaluję dziś paznokcie u nóg (najwyższy czas), zrobię peeling twarzy i maseczkę, aromatyczną kąpiel – potrzebowałam zadbać o siebie, bo miałam stresujący dzień - wspomina Ewelina, 26 lat, projektantka ogrodów. - Już w domu przypomniałam sobie, że koniecznie dziś trzeba odnieść filmy do wypożyczalni. Normalnie to moja działka, ale tak straaaasznie nie chciało mi się pędzić tramwajem przez pół miasta... Poprosiłam więc męża żeby te filmy odniósł. Powiedziałam: „Jeśli ty pójdziesz do wypożyczalni, będziesz mógł wybrać taki film, jaki chcesz obejrzeć. Wiesz, że ja pewnie znów wzięłabym jakieś babskie oglądadło...”. Poszedł. Nawet powieką nie mrugnął. Przyniósł wprawdzie jakieś wojenne paskudztwo, ale ja już leżałam w wannie z całą masą pachnących bąbelków....

Zasada druga: nowoczesna egoistka ma oczy i uszy otwarte. Zawsze. Rozgląda się wokół, widzi i słyszy wszystko. Buduje swoją bazę danych – i wykorzystuje tę wiedzę tak, by jej jak najlepiej służyła. Teraz i w przeszłości.



- Otwartość na świat i bycie w kontakcie z rzeczywistością owocuje – mówi Zenon Iwanowski. – Nie tylko lepiej zaczynasz rozumieć ludzi. Dostrzegasz też więcej rzeczy, które mogłabyś dostać. I więcej rzeczy, które nadają się na „walutę przetargową”, którą możesz z innymi handlować.

Zasada trzecia: mądry egoizm wymaga od nas sporej kreatywności. Ale daje też nieocenione korzyści.

- Zdrowa egoistka bierze pod uwagę wiele aspektów. Wie, że czasem zwykłe nazwanie rzeczy po imieniu wypada trochę blado. Dlatego, kiedy trzeba, nie boi się trochę podkoloryzować – mówi Ewa Klepacka-Gryz. – Potrafi połączyć pewne sprawy ze sobą, zauważa argumenty, które mogą być zabawne i przekonują otoczenie. Bawi się swoim egoizmem, choć pozostaje zaskakująco skuteczna.

Tak, jak Bożena, 28-letnia hostessa.

- Nienawidzę zmywania naczyń – mówi. – To dla mnie prawdziwy dopust boży. Dlatego kiedy zapraszam do siebie na romantyczną kolację mojego przystojniaka, chciałabym, żeby to on pozmywał. Powiedziałam mu więc, że dla mnie to, że facet zmywa po kolacji jest elementem gry wstępnej. Od tamtej pory bez szemrania zawija rękawy i staje przy zlewie. A ja mu to potem wynagradzam...

Zasada czwarta: pytaj.

- Korzystaj ze swej inteligencji emocjonalnej, lepiej zrozumiesz innych i skuteczniej będziesz na nich wpływać – tłumaczy Ewa Klepacka-Gryz. – Nie osądzaj pochopnie, nie podejrzewaj złych intencji, nie zagłębiaj się we własnych lękach. Ale jeśli nie bardzo wiesz, o co komuś chodzi, a sygnały, które obserwujesz niewiele ci pomagają, zamiast gubić się w domysłach nie bój się dopytać.

Najlepiej wprost: kiedy chcesz kogoś do czegoś przekonać, ale ten ktoś stawia ci opór, najprostszą metodą jest zapytać: co mogłoby cię przekonać? Odpowiedź, jak dojrzałe jabłuszko, sama ci wpadnie do fartuszka...

### **Przykro mi, ale nie tym razem**

Jak się nad tym porządnie zastanowić, to mądry egoizm niewiele różni się od... altruizmu!

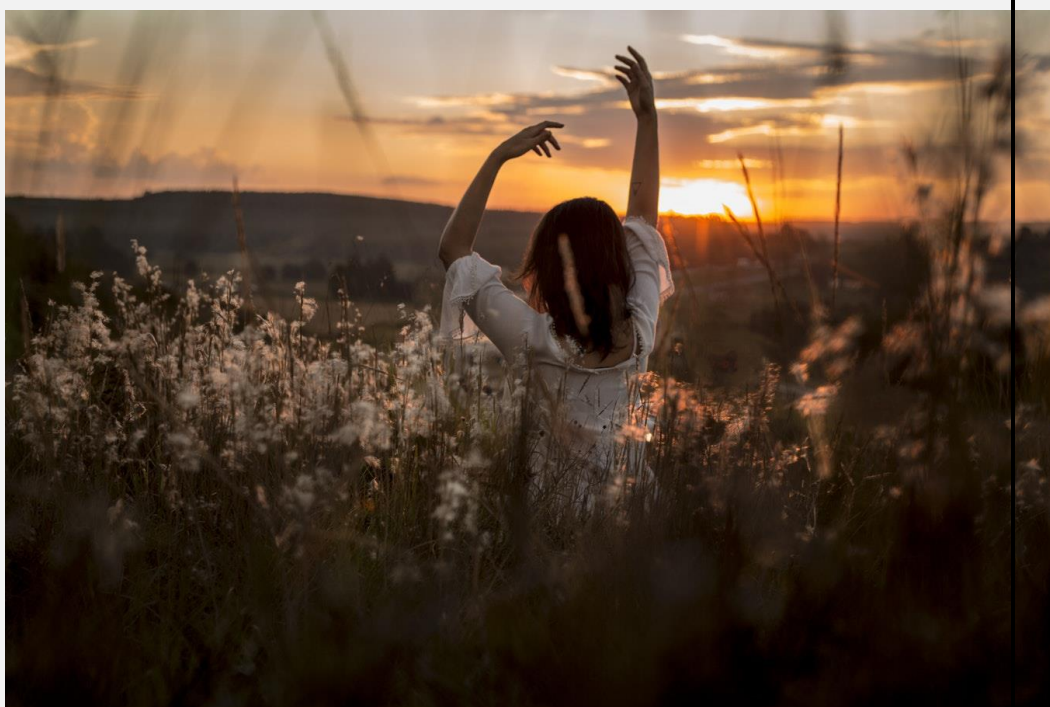
- Mądry egoista dużo daje innym ludziom – mówi Zenon Iwanowski. – Nawet, jeśli w danym momencie nie oczekuje

niczego w zamian. Daje pod wpływem dobrego humoru; daje, bo zauważył, że jest okazja, by coś od siebie dać. Jest hojny i wspaniałomyślny. Wie, że dając dużo innym prowokujemy prosty mechanizm: zaczynamy więcej dostawać. Może nie zawsze to, czego chcemy, nie zawsze w zaplanowanym momencie. Ale sumarycznie jesteśmy do przodu.

Jeśli ktoś prosi cię o przysługę, a ty możesz bez większego nakładu ze swej strony iść komuś na rękę, robisz to. Zaskarbiasz sobie w ten sposób ludzką wdzięczność: wielki potencjał, który będzie ci służył w przyszłości. To jednak w żadnym wypadku nie znaczy, że nie wolno ci nikomu odmówić.

- Zawsze robisz bilans i pytasz sama siebie: jakie będę miała z tego korzyści. Wtedy ustalasz: czy chcę to zrobić, czy nie – mówi Ewa Klepacka-Gryz. – Jeśli chcesz, robisz. Jeśli nie chcesz, nie robisz. Dzięki temu nie wyładowujesz nigdy na pozycji osoby, która żyje i działa wbrew sobie i nie jest w życiu szczęśliwa.

Jednak nie bez znaczenia jest sposób, w jaki odmawiasz. Tu dochodzimy do zasady piątej: bądź delikatna.



- Mów „nie” tak, by nikogo nie zranić – tłumaczy Zenon Iwanowski. – Zawsze dodaj „strasznie mi przykro”, „może uda się innym razem”. Zachowuj się przyjaźnie także wobec tych, którym odmawiasz. I nigdy nie pal za sobą mostów. Kiedy naprawdę dbasz o siebie, myślisz perspektywicznie i wiesz, że kiedyś jeszcze możesz chcieć wrócić na drugi brzeg rzeki.
- Studiuję i finansowo mi się nie przelewa. Korzystam z każdej okazji, by zarobić parę groszy – mówi Beata, 24 lata. – Ktoś powiedział mi, że wspaniale można zarobić we Francji przy zbiorze winogron: parę tygodni pracy i kilka tysięcy w kieszeni. Pojechałam i zatrudniłam się na plantacji. Okazało się, że praca jest niezwykle ciężka, a zarobek zależy od fizycznej wytrzymałości. Umęczyłam się strasznie, a zarobiłam niewiele. Wyjechałam przysięgając sobie: nigdy tu nie wrócę. Rozstałam się jednak z plantatorem w przyjaźni, przez dwa lata wysyłałam mu kartki z okazji Bożego Narodzenia i Wielkanocy. A po dwóch latach okazało się, że jestem w strasznym finansowym kryzysie i nawet praca przy winogronach była dla mnie rozwiązaniem. Pojechałam w stare miejsce. Plantator ucieszył się na mój widok. Nie tylko dał mi pracę, ale też zaproponował korzystniejszą stawkę.

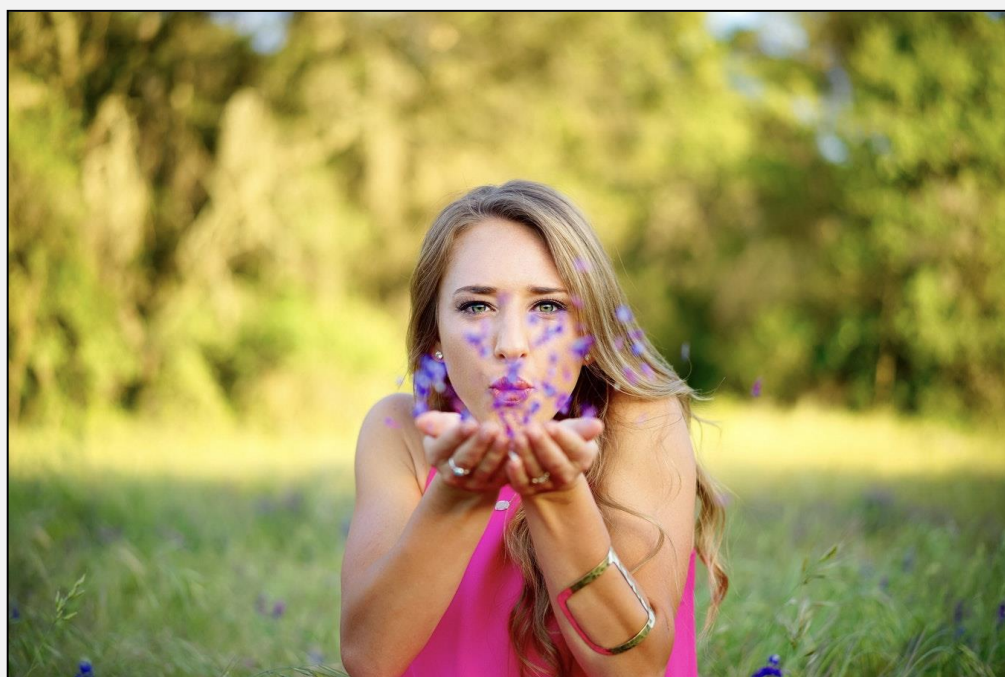
### **Strefa rzeczy zakazanych**

Jest parę rzeczy, których powinnaś unikać. Na przykład chęci zostania mądrą egoistką od razu. Niech ci się nie wydaje, że to się uda z dnia na dzień. To sztuka, która jak każda sztuka wymaga trochę treningu.

- Na początku może trochę nie wychodzić – mówi Zenon Iwanowski. – Tak, jak z robieniem makijażu: zapewne nie od razu udało ci się zrobić się na bóstwo. Z czasem jednak będzie ci szło lepiej. Choć wszyscy jesteśmy egoistami, nie każdy ma jednakowy talent do mądrego egoizmu. W lepszej sytuacji są ludzie, którzy mieli szczęśliwe dzieciństwo i dobre wzorce w domu. Ale nauczyć się tego może każdy.

Unikaj też pokusy bycia mądrą egoistką bez przerwy.

- To nie jest program na życie, a skuteczne narzędzie zaspokajania potrzeb – tłumaczy Ewa Klepacka-Gryz. – Jeśli chcesz, pozwól sobie na odpoczynek od mądrego egoizmu.



Zamknij  
oczy i  
uszy,  
zapomnij  
o innych.  
Zrób to  
dla siebie,  
pamiętaj:  
przecież  
siebie  
kochasz.  
Kolejną  
rzeczą  
zakazaną jest  
odmawiać  
innym prawa



do... odmowy.

- Tobie wolno odmówić, to innym też – mówi Ewa Klepacka-Gryz. – Tutaj obowiązują nas wszystkich te same reguły. Mądry egoista wytrzyma, kiedy nie spotyka się z wzajemnością i wie, kiedy odpuścić – choćby dla swojego świętego spokoju.

Nie wolno też zapuszczać się zbyt daleko w krainę fantazji.

- Dbasz o swoje dobro? To nie daj się pokusie, by tu i ówdzie ułatwić sobie życie kłamstwem – radzi Zenon Iwanowski. – Głupi egoista nie patrzy w przyszłość. Mądry planuje i bierze pod uwagę konsekwencje. I wie, że kłamstwo ma krótkie nogi i łatwo się zapląta we własne matactwa. W ten sposób więcej się traci, niż zyskuje.

Nie pozwól sobie zapomnieć o małym słówku „dziękuję”.

- Mądry egoista zawsze wyraża wdzięczność i odpłaca ludziom za ich przysługi – mówi Zenon Iwanowski. – Choć wie też, kiedy wystarczającą gratyfikacją był fakt, że pozwolił sobie pomóc.

Ale najbardziej chyba zakazaną rzeczą jest myślenie o płynącym z mądrego egoizmu postępowaniu jako o manipulacji.

- Ludzie mają intuicję i poczują od razu, że są manipulowani – mówi Ewa Klepacka-Gryz. – Jest duża szansa, że gwałtownie zaprotestują. Dlatego nie baw się w manipulację. Ale stosując zasady zdrowego egoizmu nie manipulujesz, tylko ułatwiasz innym pójście ci na rękę. Różnica polega na tym, że ty jasno mówisz, czego chcesz, robisz to w sposób szczerzy i otwarty i zawsze masz jakąś kontrpropozycję. Dzięki tym trzem szczegółom manipulacja zamienia się w jedną wielką wymianę.

To wszystko. Jeśli zastosujesz się do wszystkich zasad, sprytnie i ze szczyptą mądrości, świat będzie ci służył jak piesek. A ty poczujesz się naprawdę bardzo mądra...

*Tekst został opublikowany w magazynie **Cosmopolitan***