

# Zbuduj wokół siebie sieć życzliwych ludzi

Chcesz odnieść sukces zawodowy i ułatwić sobie życie? Otwórz się na ludzi! Ci z nas, którzy potrafią zbudować własną, liczną drużynę, zdobywają świat.

**C**o nam daje sieć znajomych i kontaktów? Nieocenione korzyści! Pomyśl: szukasz pracy. Przeglądasz ogłoszenia w gazecie, ale też... mówisz o tym znajomym. I przeważnie okazuje się, że ktoś słyszał o wolnym etacie; kto inny zna kogoś, poszukującego osoby o twoich kwalifikacjach. Znajomi to doskonałe źródło informacji – ale też ogromne wsparcie zarówno w codziennym życiu, jak i we wszelkiego rodzaju kryzysach. Zorganizują pomoc, wesprą dobrym słowem, pokażą, że oni też przeżywają trudne chwile. Specjaliści od osiągania celów – jak Scott Dinsmore, autor ruchu Live Your Legend – podkreślają, że zbudować biznes czy zorganizować przedsięwzięcie, możemy wyłącznie przy pomocy innych.

## Grupa może więcej niż jedna osoba

Niestety, my kobiety często działamy według zasady: „Nie będę nikogo obarczać swoimi problemami, ze wszystkim poradzę sobie sama”. To błąd! Warto zbudować wokół siebie grupę wsparcia. – W życiu dostajemy nie tyle to, na co zasługujemy, ale to, na co zapracujemy. A dużo więcej może zrobić zespół niż jeden człowiek! Ci, którzy potrafią zjednywać sobie ludzi i współpracować, zdobywają szczyty. Najtrudniej jest zawojować świat w pojedynkę – mówi Anna Gawkowska, psycholog i psychoterapeuta. I podpowiada, jak zbudować wokół siebie sieć życzliwych.



Staraj się każdą osobę traktować jak szansę na coś fajnego i pozytywnego. Nie musi to być od razu przyjaźń na śmierć i życie!

## Pomogą w trudnej życiowej logistyce

**T**ym, którzy potrafią zbudować silną i liczną siatkę znajomych i przyjaciół, po prostu łatwiej żyć. Ludzie czują się bezpieczniej, gdy mogą na kogoś, kto mieszka w pobliżu, polegać i liczyć na jego pomoc – nawet w najbardziej prozaicznych sprawach. Warto przypomnieć sobie idee sąsiedzkich wspólnot – dawniej chętniej pożyczano sobie sól, cukier i podrzucało dziecko na chwilę. Może warto spróbować do tego wrócić?

### Rodzina to jeszcze nie wszystko

– Wiele osób wierzy, że wsparcie rodziny wystarczy. Owszem, rodzina jest ważna. Ale to tylko garstka bliskich ludzi – podkreśla psycholog Anna Gawkowska. A przecież nie da się przenieść gór z pomocą kilku osób! Gdy trzeba podjąć trudną decyzję, przeciwności się piętrzą lub konieczne jest szybkie i kompleksowe działanie, przyda się wsparcie życzliwej osoby – a jeszcze lepiej wielu osób.

● **Codziennie zmagania staną się łatwiejsze** Potrzebujesz przewieźć większe zakupy, a nie masz samochodu. A może chcesz pójść do kina i musisz zostawić z kimś dziecko na parę godzin? Albo po prostu pokłóciłaś się z mężem i chcesz się komuś wyplakać.

W każdym z tych przypadków receptą na sukces jest: „zrób to z odpowiednimi ludźmi”. Nieważne, czy chodzi o załatwienie sprawy, czy wsparcie emocjonalne. W życiu, jak w teleturnieju „Milionerzy”, zawsze mamy możliwość „telefonu do przyjaciela”. Wygrają ci, którzy mają ich wielu – bo w każdej sprawie do innej osoby dobrze jest zadzwonić.

### Skąd wziąć liczną drużynę

To proste: szukaj nowych przyjaciół! Podstawą siatki kontaktów jest znajomość wielu osób. Zaczynaj zbierać kontakty, zacznij budować własną sieć, i bądź równie ochocza do oddania komuś przysługi, jak i do poproszenia o nią. Im więcej ludzi, którzy w razie potrzeby poprą twoje wysiłki, tym lepiej.

● **Wyjdź do ludzi** Większość z nas ma swoje utarte, codzienne ścieżki, na których spotyka każdego dnia te same osoby. – Z reguły obracamy się wśród pewnej grupy ludzi, rzadko napotykać całkiem nowe twarze – tłumaczy Gawkowska. – Stąd w praktyce trudno jest rozszerzać krąg znajomych. Dlatego trzeba zmieniać szlaki! Jeśli sporo czasu spędzasz z dzieckiem, idź co jakiś czas na inny plac zabaw. Widzisz na Facebooku, że ktoś znajomy wybie-

ra się na jakieś wydarzenie? Wybierz się i ty. W twojej okolicy jest organizowany koncert, garażowa wyprzedaż czy akcja społeczna? Idź! To doskonała okazja, by nawiązać nowe kontakty. Każda zmiana utartego szlaku to okazja, by kogoś poznać.

● **Zobacz w „obcych” potencjalnych przyjaciół** Nie potrafisz zagadnąć obcej osoby? To dlatego, że w umyśle nadałaś jej etykietkę „obcy”. Zmień sposób postrzegania ludzi, a zmienisz do nich podejście. Gdy ktoś cię zagaduje, nie myśl: „jakim prawem się do mnie odzywa”, tylko: „jak miło, że chce ze mną pogawędzić, może opowie coś ciekawego?”. Patrz na ludzi jak na przyjaciół, których imion jeszcze nie poznałaś.

● **Stosuj zasadę wzajemności.** Każdy człowiek to szansa na coś pozytywnego. Reguły wzbudzania sympatii mówią o zasadzie wzajemności: jeśli wysyłasz do kogoś jasne i życzliwe sygnały, ludzie odwzajemniają się tym samym. Poznając kogoś, uśmiechnij się, nastaw się na miłe spotkanie i potraktuj rozmówcę jak przyjaciela. Gdy o coś prosi, pomyśl, czy potrafisz mu pomóc. Czasem mały dla ciebie gest będzie potężną przysługą dla niego. Efekt? Kolejna wdzięczna osoba, która zasilą twoją drużynę.



Anka Adamowicz (Magda Kumorek) bohaterka serialu „Przepis na życie”

● Serialowa Anka jest dobrym przykładem tego, jak zmusić życie, by jadło ci z ręki.

### FILMOWA ANKA MOGŁA LICZYĆ NA SWÓJ KRĄG ZNAJOMYCH

Właściwie tylko dzięki wsparciu bliskich i tych trochę dalszych osób mogła dokonać wszystkich wspaniałych zmian w życiu i stawić czoła codzienności.

● Lokal na własną knajpkę znalazła i wynegocjowała bliska Ance osoba – jej mama. Dzięki pomocy życzliwych

ludzi (m.in. nieocenionej przyjaciółce Poli) Anka wyremontowała lokal. Zaprzyjaźniona ekipa umożliwiła stworzenie obsady nowej kuchni. Gdy zabrakło kelnerów, Anka mogła liczyć na pomoc znajomych.

● Siatka znajomych zapewniła opiekę nad jej synkiem w chwilach, w których

Anka musiała więcej pracować.

● Gdy postanowiła wyjechać na kurs doszkolający, członkowie jej „drużyny” przejęli opiekę nad biznesem.

● Żadna z tych rzeczy nie mogłaby się zdarzyć, gdyby nie wsparcie, które Anka znalazła wśród życzliwych serc!

WARTO WIEDZIEĆ

## Co mówią badania?

### POLACY SĄ NIEUFNI

Badania pokazują, że najważniejsza dla większości Polaków jest sieć kontaktów rodzinnych i nikomu spoza tego kręgu nie warto ufać. Rodzina to dorosłe dzieci i ich rodzice lub rodzeństwo, ciotki, wujkowie, dziadkowie itp., którzy tworzą tzw. sieci wiążące. (Badanie K. Growiec „Rodzinni i nieufni”). Jak pokazują badania CBOS, tylko 10 proc. Polaków do najważniejszych wartości w swoim życiu zalicza grono przyjaciół.

### SIEĆ POMAGA ZNALEZĆ PRACĘ

Rekomendacje znajomych sprawdzają się w biznesie: z badań firm doradczych wynika, że 60-70 proc. miejsc pracy zostaje obsadzonych w wyniku osobistego polecenia.

### TEORIA SZEŚCIU UŚCISKÓW DŁONI

Istnieje teoria, która mówi, że dwie dowolne osoby na świecie mogą się poznać dzięki nie więcej niż sześciu pośrednikom. To oznacza, że chcąc dotrzeć do przypadkowej osoby, musisz po drodze zaangażować średnio sześć osób. Teorię sześciu kroków, określaną także jako sześć uścisków dłoni, opracował w latach 60. ub. wieku amerykański psycholog społeczny Stanley Milgram.



## Czytelniczki pytają

„Czy nie lepiej zawsze liczyć na siebie?”

Moja mama często powtarza mi: „Umiesz liczyć, licz na siebie!”. Twierdzi, że w jej życiu taka zasada jak do tej pory się sprawdzała. Przyznaję, że w moim także. Przekonałam się, że gdy jesteśmy w potrzebie, zwykle jesteśmy skazani na własne siły...

## Psycholog odpowiada



KATARZYNA PLATOWSKA  
PSYCHOLOG

«Nie warto zamykać się na innych»

Nasze przekonania i to, w co wierzymy, przekładają się na rzeczywistość. Twoja wypowiedź nosi znamiona tzw. samospelniającej się przepowiedni. Polega ona na tym, że gdy w coś wierzymy, postępujemy zgodnie z tą wiarą, a świat nam odpowiada. Uważasz, że na innych ludzi nie można liczyć, zapewne więc nie pielęgnujesz kontaktów z nimi, nie wychodzisz im naprzeciw. Nic więc dziwnego, że gdy jesteś w potrzebie, jesteś zdana na własne siły. Osoby, które potrafią dobrze żyć z innymi i inwestują w relacje, nie czują się osamotnione. Postaraj się dawać coś z siebie innym, udzielaj się towarzysko. Efekty cię zaskoczą. Wyświadczony przez ciebie dobro do ciebie powróci w postaci wsparcia tych, których „oswoiłaś”.

## Wesprą cię w życiu zawodowym

Są dwa rodzaje osób. Nie-mądre działają na zasadzie: „grabie grabią do siebie”, tylko żądają i kapryszą, gdy czegoś nie dostaną – mówi Zenon Iwanowski, psycholog i terapeuta. – Mądre osoby pomagają ludziom dostać to, czego pragną. Bo życie to biznes: rządzą zasada zysków i strat. Tyle tylko, że obracamy nie pieniędzmi, a walutą emocji, sympatii, poczucia bezpieczeństwa i uwagi, jaką mogą „wyplacić” nam inni. Zawsze dopniesz swego, jeśli potraktujesz społeczne kontakty jak biznesowe negocjacje: żeby wyjąć, trzeba najpierw włożyć – czyli daj coś z siebie innym, a kiedyś to do ciebie wróci.

## Sieć kontaktów przydaje się w pracy

Networking to słowo, które robi ostatnio karierę, a oznacza nawiązywanie kontaktów i utrzymanie dobrych relacji w celu wymiany informacji i wzajemnego wsparcia w sferze zawodowej.

● **Ty pomożesz mnie, ja pomogę tobie** Więcej niż połowa ofert pracy w ogóle nie trafia do agencji, a rozchodzą się przez networking – oceniają specjaliści. Radzą, by szukając pracy, powiedzieć o tym jak największej liczbie osób. Może sami nam nie pomogą, ale mogą wspomnieć o nas innym. „Chodzi tu o pielęgnowanie relacji z innymi ludźmi w taki sposób, aby można było się do kogoś zwrócić, gdy potrzebujesz wsparcia, i komuś pomóc, gdy będzie mu to potrzebne” – pisze L. Michelle Tullier w książce „Networking. Jak znaleźć pracę i odnieść sukces zawodowy dzięki tworzeniu sieci kontaktów”.

## Jak zbudować własny network

Od czego zacząć? Na przykład od założenia konta na Facebooku, Goldenline czy LinkedIn. Z czasem znajomi naszych znajomych stają się naszymi znajomymi. Sprawdzają się też grupy,

w których ludzie łączą te same cele (np. pomoc dla bezdomnych zwierząt), czy wspólne zainteresowania (nurkowanie, bieganie, zajęcia tańca itp.).

● **Bądź obecna w życiu innych** Im bardziej osobisty kontakt, tym prawdziwsze i silniejsze więzi, i tym większa szansa na współpracę w przyszłości. Ludzie będą o tobie pamiętać, jeśli ty będziesz pamiętać o nich. Dbaj, by kontakty były w miarę regularne i bezpośrednie. Jeśli możesz, spotykaj się osobiście! Zadzwoń, zamiast wysłać SMS-a.

● **Bądź szczodra dla ludzi** Wzbogacanie życia innych oplaca się... tobie. – Ktoś społecznie mądry dużo daje z siebie innym – podkreśla psycholog Zenon Iwanowski. – Nawet, jeśli w danym momencie nie oczekuje

wzajemności. Daje, bo zwyczajnie ma dobry nastrój. Daje, bo zauważył, że jest ku temu okazja. Wie, że dając coś innym, prowokujemy prosty mechanizm: zaczynamy więcej dostawać. Może nie zawsze to, czego aktualnie potrzebujemy i nie zawsze w zaplanowanym momencie, ale zawsze jesteśmy do przodu – mówi psycholog. Wzbogacać życie innych możesz na tysiąc sposobów. Pomóż znajomemu wymyślić hasło reklamujące jego

produkt. Skontaktuj szukającą mieszkania koleżankę ze znajomą specjalistką od nieruchomości. Podaruj kupon na relaksujący masaż przyjaciółce, która ma trudny okres w życiu. Drużyna ludzi, którzy coś ci zawdzięczają, to jednocześnie grupa osób, które będą stać u twego boku w trudnych chwilach! Gdy ty będziesz np. poszukiwać pracy, zwrócisz się do nich.

● **Zawsze pamiętaj imiona** „Proszę, dziękuję, przepraszam” to ważny rodzaj czarów. Ale jeszcze ważniejszy to... imię twojego rozmówcy! – Ludzie uwielbiają, gdy pamiętamy ich imiona. Ktoś, kto usłyszy „jak miło panią widzieć, pani Ewo!” czuje się ważny. Nikt nie chce być dla innych częścią tłumy.

● **Okazuj wdzięczność** Wiele osób zapomina o wdzięczności. To ma krótkie nogi. Lepiej się sprawdza stare, dobre „dziękuję”. – Nigdy nie przegap okazji, by okazać wdzięczność, nawet za najmniejsze rzeczy, a już zwłaszcza, gdy ludzie pomogli ci w czymś ważnym – radzi Anna Gawkowska. – Ludzie chętniej pomagają tym, którzy potrafią to docenić, zamiast marnować energię dla kogoś, kto nawet nie zauważy wyświadczonej mu przysługi. Lubimy być doceniani!



Dorota Warakomska  
dziennikarka

● Pierwszy raz z networkingiem zetknęłam się w USA. Tam budowanie sieci znajomych jest czymś naturalnym.

## W MOIM ZAWODZIE POMOC INNYCH JEST NIEZBĘDNA

Byłam w Stanach na dwóch stypendiach. Nawiązane podczas nich kontakty przydały mi się później podczas pracy reporterskiej, już po powrocie do Warszawy. Wyjeżdżałam z premier Hanną Suchocką do Danii. O kraju nie

wiedziałam nic, a były to czasy (trudno uwierzyć), kiedy nie było jeszcze internetu. Zadzwołam do kolegi ze stypendium, ten szybko skontaktował mnie ze znajomym z Kopenhagi i w ciągu godziny miałam komplet informacji.

## Pozwolą przetrwać najgorszy kryzys

Jak mówi przysłowie: prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie. „Odejście z telewizji po 16 latach pracy było trudnym doświadczeniem. Wtedy okazało się, kto przyjaźnił się ze mną, a kto chciał tylko uzyskać korzyści ze strony instytucji, w której pracowałam” – wspomina w jednym z wywiadów Dorota Warakomska. Życie weryfikuje często, kto jest nam bliski, a kto zwyczajnie... interesowny. Tego nie unikniemy. Zawsze jednak warto pielęgnować znajomości, bo nie wiadomo, kto i kiedy wyciągnie do nas pomocną dłoń.

## Jak zacieśniać więzy z ludźmi

Dale Carnegie, pisarz i coach, napisał w swojej książce „Jak zdobyć przyjaciół i zjednać sobie ludzi”: „Zacznij interesować się innymi. Zdobędziesz w ciągu dwóch miesięcy więcej przyjaciół, niż zdobyłeś przez dwa lata, próbując zainteresować innych sobą”. To działa! ● **Stuchaj innych** Jeśli umiesz wzbudzić w sobie zainteresowanie czyjąś opowieścią –

wygrałaś! Wszystkim nam brakuje uwagi, wszyscy czujemy głód bycia wysłuchanymi. Ludzie pragną, byśmy byli ich ciekawi – podkreśla Anna Gawkowska. Ludzie chętnie otworzą serca przed kimś, kto jest

ich autentycznie ciekaw. Daj ludziom świadomość, że są dla ciebie ważni, a z radością zostaną w twojej drużynie i pomogą, gdy będziesz ich potrzebowała. Odkryjesz, że masz wokół siebie wspaniałych, szczerych ludzi,

z którymi możesz dzielić nie tylko sukcesy i radości, ale również niepowodzenia i troski.

● **Mów o emocjach** Nie statystyki nas interesują, ale przeżycia innych. Gdy chcesz coś komuś przekazać, posłuż się emocjonującą historią, mów o swoich uczuciach! Przykład: przyjaciółka przechodzi ciężkie chwile. Straciła pracę, a tobie rok temu zdarzyło się coś podobnego? Wesprzyj ją, opowiedz o swoich doświadczeniach. Też to przeżyłaś i teraz wiesz jak jej trudno.

● **Bądź autentyczna** Bycie prawdziwym to podstawa budowania międzyludzkich relacji. Nie kreuj się na doskonałość. Nie kryj, że jesteś wrażliwa, czegoś nie wiesz czy bywasz podatna na zranienie. Ludzie starają się pokazać od najlepszej strony, ale mała ułomność przydaje wizerunkowi realności. Pokaż słabości, które budzą sympatię. To pomoże ci zejść ze szklanej góry, uczyni bliską dla innych. I na pewno zaprezentuje, gdy znajdziesz się w kłopotach...

Agata Domańska



Buduj mosty, które łączą, staraj się znaleźć coś, co masz z innymi wspólnego.

Fot.: Masterfile/EN, Getty Images/FPM, mat prasowe TVN, Forum, East News, S. Zawadzki



Weronika Marczyk  
prawniczka,  
producentka

## PRZYJACIELE MNIE NIE ZAWIEDLI, GDY STRACIŁAM GRUNT POD NOGAMI

● Przed zatrzymaniem mnie przez CBA we wrześniu 2009 r., sprawy zawodowe układały mi się doskonale. Miałam swoją kancelarię prawną i firmę produkcyjną. Byłam prezesem giełdowej

spółki. Świetnie rozwijała się moja kariera medialna: „You Can Dance”, reportaże w „Dzień dobry TVN”, a w przygotowaniu własny program prawniczy dla TVN Style. Jednego dnia straciłam

wszystko, na co pracowałam przez wiele lat. Nie wiem, jak przetrwałabym ten czas bez rodziny i przyjaciół, którzy wspierali mnie jak tylko potrafili i mogli. Najważniejsza była dla mnie ich wiara

w moją niewinność. Nie było pytań, podejrzeń, złośliwych uwag czy komentarzy ani pouczających stwierdzeń. Były dobre słowa i pomoc w niemalże każdej postaci. To właśnie moi

przyjaciele, bez mojej wiedzy, w dwa dni zebrali ogromną kwotę na kaucję. Zawsze dbałam o relacje z bliskimi i ludźmi i nawet nie myślałam o tym, jak to kiedyś może zaowocować!