

SILA motywacji

W JEGO KAWALERCE GOSZCZA SŁAWY, JEGO TALK-SHOW „20 MŁ ŁUKASZA” BIJE REKORDY POPULARNOŚCI. A JESZCZE KILKA LAT TEMU ŁUKASZ JAKOBIAK NIE WYCHODZIŁ Z DOMU Z POWODU DEPRESJI I NIE MÓGŁ ZNALEZĆ PRACY. O TYM, JAK ODBIĆ SIĘ OD DNA I ZNALEZĆ W SOBIE SIŁĘ DO SPEŁNIANIA MARZENI, MÓWI HANCE HALEK

Swoje 31. urodziny urządziłeś z naprawdę wielkim rozmachem. Od dawna marzyłem, by poczuć się szczególnie wśród bliskich mi 12 osób, w tym mojej mamy. Pojechałiśmy na Ibiza, a lot przygotowałem tak, by z okna samolotu wszyscy zobaczyli ogromny (ponad 2000 m²) napis „I'M HAPPY”: Chciałem zrobić niespodziankę tym, którzy we mnie wierzyli, gdy nie byłem aż taki happy.

No właśnie, a jak ratowałeś sam siebie, gdy twoje życie nie było tak kolorowe jak dziś?

Błądziłem, popełniałem błędy, ale... szukałem. Ja przez większość życia byłem wytykanym palcami chłopakiem z Radomia, z zezem i wielkim nosem, zbyt gestywny i brwiarni, non stop zwalnianym z WF-u w szkole z powodu bólu głowy – idealnym materiałem do kpin. Mado kto mnie akceptował.

więc tym bardziej chciałem wszystkim coś udowodnić... Takie błędne koło, ale to wtedy właśnie w mojej głowie powstały załączki tego, co robię dziś, ponieważ zauważyłem, że nawet drobiazg powoduje, że czuję się bardziej lubiany, np. pomimo wielkiej wady wzroku (żeby pozbyć się zęza, przeszedłem aż cztery operacje) zapiśałem się na kurs szybkiego czytania. Tak pokracznie i ślepo, jak to teraz oceniam, zaczynało się moje wyjście z własnego cienia.

Podobno najlepszym nauczycielem jest wróg. Prawda?

Prawda. Przy czym może chodzić nie tylko o jakąś osobę lub osobę, ale też o trudną sytuację. W czasie wykładów motywacyjnych, które

Trzeba zaakceptować, że nie zawsze jest super. Musimy to wiedzieć, żeby móc sobą kierować. Samokontrola ułatwia życie. Ja też nadal nad sobą pracuję, nie jestem doskonały

Tak, ale lek potrafi działać także mobilizująco, ponieważ ze strachu staramy się robić wszystko, byle już nigdy nie było tak jak dotychczas. Gdy zdarzyło się, że zabrakło mi funduszy na życie, był to dla mnie jeden z pierwszych momentów zwrotnych, kiedy naprawę całym sobą pomyślałem, że ja już tak nigdy nie chcę, że to nie ma prawa się powtórzyć. Innymi słowy: chcę mieć więcej po to, by żyło mi się łatwiej. W moim wypadku zatem lek stał się tramoliną, która wyrzuciła mnie z jakiegoś schematu, i motywacją, by nad sobą pracować.

Jednak sam lek to za mało. Co cię jeszcze budowało?

Chęci i ambicja, aby żyć lepiej.

A jeśli ich brakuje?

Plan, marzenia, punkty wypisane na kartce papieru – one są podstawą. Wiadomo, że teraz łatwo mi o tym mówić, ponieważ już te chęci udało mi się w sobie obudzić, ale wierz – nie zawsze tak było. Co wtedy robiłem? Casy czas analizowałem: „Dlaczego

Czyli nasz własny lek może być przyjacielem? Przecież z leku biorą się wojny, nienawisć, zawiść, śmierć.

mi się nie chce? Skąd to się bierze?": Odpowiedz była prosta: nie wiedziałem nawet, czego chceć, nie miałem pojęcia, kim chceć być, co robić, dokąd pojechać. Jak w związku z tym mogłem budować motywację, skoro nie wiadomo było nawet, czemu ona ma w ogóle służyć? Nie miałem planu na siebie, więc próbowałem chociaż marzyć. Pomogło. Teraz nie tylko robię plany, ale idę krok dalej i je rozbudowuję. Udał się mój internetowy talk-show „20 m² Łukasza”? To super, ale ja już widzę siebie w przyszłości, gdy siedzę i opowiadam o tym na kanapie w telewizji, odbieram nagrodę, szaleję z przyjacielami, a potem to z nimi wspomynam. Spotkałem Lady Gagę, Billa Clintona, Celinę Dion? To wspaniale! Ale są jeszcze następni, o których spotkaniu marzę. Chciałem zobaczyć Agnieszkę Holland, Michalę Bajora czy Rawfa Delaga w moim programie, na tym krzeseł, na którym teraz siedzisz? Był tu, powiedział mi mądre rzeczy. Ale... ja już widzę kolejnych ludzi, którzy przyjdą do mojej kawalerki. Wizualizuję emocje, które temu towarzyszą. A takie działania nazywam pamiętnikami przyszłości.

Ala powiedziałaś niedawno, że masz naturę depresyjną. Jak można to wszystko ze sobą pogodzić?

To nie jest tak, że dotknąłem jakiegoś magicznego przycisłku i zawsze jest super. Mam tego świadomość. Każdego dnia muszę się motywować. Dobrze, że się temu poddałem, ale pęnięcie z nurtem to zbyt mało, mimo że ta moja rzeka pęnie już teraz naprawdę szybko, dzwonią telefony, ktoś chce wywiad, ktoś sesję albo nagłe mam poprowadzić event.

Dzieje się! Jestem przekonany, że właśnie w takich chwilach tym bardziej nie wolno spuszczać z tonu. Trzeba nadal kreować, generować coś wiąsnego, a nie tylko wypębiać zachcianki świata. Robić coś ponad to pęnięcie. I to właśnie wymaga ode mnie nowej siły każdego dnia. Nie wyskakuję z łózka z okrzykiem: „O, już wiem!”, Nie, nadal zastanawiam się, co zrobić, tworzę plany, jestem na fali marzeń. Lubię też raz na miesiąc wpaść do SPA, na masaż albo do krótkomory po endorfiny lub pobiegać z godzinkę. Obserwacja siebie data mi wiedzę, że wtedy doskonale odciążam się od codziennych wężpliwości oraz potrzebę skupić się na jednym wątku i rozłożyć go na czynniki pierwsze.

No tak, teraz możesz motywować się, jadąc do SPA, ale chciałaś bym, żebyś opowiedziała więcej o tym, jak to robisz, kiedy miałeś tylko na zupę w barze mlecznym, a nie na kąpieli w czekoladzie. Kiedyś przez długi czas nie mogłem znaleźć pracy. Często nawet do mnie nie oddzwaniiali, więc nie miałem możliwości pokazania siebie i sprawdzenia, czy moje pomysły komunikowaliek mogłyby się spodobać. Nie doszukuję się winy w innych. Szukam jej raczej w sobie, bo ja byłem wtedy właśnie w tym procesie pęnięcia – desperat,

Ważne jest nakręcanie się ludźmi, widokami, planami, dobrymi bodźcami. To nie musi być wyjazd na fajny film, zatopienie się w marzeniu

Jest też umieć prosić o pomoc.

Jak w takiej chwili znaleźć w sobie siłę, by w ogóle kogos poprosić?

Ten punkt wyjścia, to pierwsze zia-renko siły stanowi minimum, które musimy dać z siebie, bo nikt tego za nas nie zrobi. Ale jest też tak – teraz umiem to nazwać – że my tak naprawde w tym swoim atawistycznym strachu samych siebie po prostu chcemy żyć! Instynktownie, bezwiednie, bezmyślnie nawet, ale jednak. Coś każe nam łapać pomocną dłoń, czy to przyjaciel, czy psychologa. I łapmy! Ja najpierw chwyciłem swoją własną. Bardzo banalnie. Zrobiłem sobie dopiniekę do ubrania, drobiazg, T-shirt lub spodnie, żeby ktoś mnie może dzięki temu zauważył, sprawił komplement. I... komus się spodobała. Zrobiłem kolejną. Następne okraszalem już kryształkami Swarovskiego. Sprzedawałem je w sklepie przy Chmielnej po 99 zł za sztukę! Miałem już za co żyć, ale jak się domyślasz, to było nadal to pęnięcie z nurtem, po omacku. Potem sprzedawałem ubrania w Blue City i brylanty w Złotyach Tarasach. Wciąż pęnięcie, wciąż nie to, nie moja bajka, ale coś się przynajmniej działo. Wyjechałem do Londynu na zmy-wak, awansowałem nawet na *glasscorectora* (śmiech). Dużo się tam

Na warsztatach dużo mówisz o depresji.

się siebie wstydzic.

Dotknąłem jej, a raczej ona mnie, w moich warszawskich początkach, gdy mieszkalem na Powislu, i później na Białołęce. Leżałem w łózku, bo nie mogłem znaleźć powodu, by w ogóle wstać. To był efekt tych ścian, o które obijałem się przez parę lat, nieudanych castingów, braku kasy, nieprzepracowanego do końca „nochala” i przede wszystkim braku obserwacji siebie. Mam wrażenie, że żyłem wtedy w jakiejś płacziwej mgie. Nieawidziłem weekendów, a najbardziej nie dzielił – koszmarów, gdy wszyscy są gdzieś razem nad jeziorem, a ja leżę w tym wytrze sam i oglądam najgłupsze filmy, byle tylko nie istnieć w realu. Jesu, jakie to było straszne!

Ala ta bankia jednak wreszcie pękła. Jak?

Pierwsze pęknięcie tej banki to uchylenie, bo jeszcze nie otworcie okna, to moment, kiedy wreszcie robisz cokolwiek, coś z pozoru nieważnego, maleńki krok. Jeśli go zrobisz, np. wybierziesz się do sklepu i po drodze nie zrezygnujesz, już wygrasteś! Myślę, że ważne

nauczyłem, ale wciąż nie wiedziałem, o co mi chodzi. Łapałem to, co przychodziło. Liczyłem może na łut szczęścia... Najważniejsze było jednak to, że pozbyłem się tych najstraszniejszych na świecie niedzieli (śmiej). To już było coś.

Aż wtem?

Musiałem wyprowadzić się z Białoleki i wynająć coś tańszego, kawalerkę, w której teraz jesteśmy. Leżałem na materacu, bo nie miałem łóżka, i rozmyślałem. Gdy wpadłem na pomysł programu „20 m² Łukasza”, nie stać mnie było na studio, make-up, kamery, a gwiazdy zapraszałem przez Facebooka, zaczepiałem na ulicy... Program nagrywany był telefonem komórkowym. Najpierw była Natalia Lesz, Madox, Ilona Felicjańska i Tomek Jacyków, którego ostatecznie wyemitowałem jako pierwszego bohatera. Nie byłem sobie w stanie tego wszystkiego dokładnie wyobrazić, ale czułem, że to jest to. Znalazłem! Tego chcę! Gdy program odniósł sukces, postanowiłem pomagać innym, motywując ich do działania.

Czym różnisz się od innych coachów?

Przede wszystkim nie jestem coachem. Motywuję do działania. Nie reżyseruję swoich warsztatów. Działam intuicyjnie, bazuję na własnych doświadczeniach i to na pewno mnie odróżnia. Czy w związku z tym jest mi łatwiej? Nie, bo wszystko, o czym mówię, musiałem przeżyć na własnej skórze. Staram się nie czytać wielu książek motywacyjnych, bo nie chcę się sugerować. Chcę myśleć po swojemu i samodzielnie wyciągać wnioski. Odbyło się już ponad 50 moich warsztatów, czyli to się udaje! A *feedback* daje mi dowody na to, że ludzie wychodzą z tych spotkań totalnie zmotywowani i nakręceni.

Owszem, pytanie, jak długo potrafią ten stan w sobie później utrzymać?

To jest najtrudniejsze zadanie, bo motywacja hula w człowieku przez parę godzin, a potem? Podpowiadam im więc zawsze, że trzeba analizować każdy swój ruch. W momencie, gdy pojawia się motywacja, pomysł, co się z tobą dzieje, jak wtedy widzisz świat, na chłodno zastanów się, co czujesz i zapamiętaj to. Nie świruj ze szczęścia, nie zgłupiej z radości, myśl!

To trochę tak, jakbyś prosił pijanego, żeby przeanalizował, jak to jest być pijanym.

Tak to właśnie jest. Ale można tę analizę w sobie wyćwiczyć, poprzez powtórzenia, próby, nieodpuszczanie, zapisywanie pojedynczych haseł na kartce i przypominanie ich sobie później. Ważne jest też nakręcanie się ludźmi, widokami, planami, dobrymi bodźcami. Non stop. To nie musi być wyjazd na Ibizę, to może być obejrzenie w domu fajny film, zatopienie się w marzeniu. Warto też pamiętać, że czasem przychodzą gorsze stany i nie są one niczym nienormalnym. Są jedynie elementem do obserwacji, analizy i poprzez to – do oswojenia. Bo te gorsze stany są, bywają, mogą, a wręcz muszą się zdarzać. A więc jest jeszcze coś takiego



Łukasz Jakóbiak

stworzył i prowadzi internetowy talk-show „20 m² Łukasza”. Prowadzi też szkolenia i wykłady motywacyjne pod hasłem „Znajdź Siłę”. Zaliczony do 50 Najbardziej Kreatywnych w Biznesie przez magazyn „Brief”

jak akceptacja faktu, że nie zawsze jest super. Musimy to o sobie wiedzieć, żeby móc sobą kierować. A samokontrola ułatwia życie. Ja też nadal nad sobą pracuję, nie jestem doskonały. Chcę cały czas poznawać siebie i modelować. I w końcu utrwalić w sobie zgodę na siebie i zgodę ze sobą. Bez ograniczeń.

No dobrze, a teraz przejdźmy do najciekawszej kwestii. Czy ty tu naprawdę mieszkasz w tej kawalerce, czy masz już apartament obok i tylko się zgrywasz? Co jest w tej szafie?

Zobacz sama, moje ciuchy, a tu rzeczy do prania. Tu żelki, dwie paczki, bo lubię. Lodówka pusta, bo byłem na Ibizie (śmiej). A tam ukryta loggia, z dołu lepiej ją widać. Jezu, byłeś przecież dziś ze mną nawet w mojej piwnicy. I w łazience też (śmiej). Nie mam ochoty odbierać tej kawalerce życia, bo to tu stałem się sobą.

A tam pod łóżkiem co leży?

Mapa marzeń. Za duża na ścianę. Widzisz? Po lewej podróże, tu mój wymarzony samochód, tu spokój, radość życia, sport i sylwetka, na lewo relacje, przyjaciele, rodzina i niespodzianki dla niej... Wszystko zaplanowane (śmiej).

Chciałeś być znany, rozpoznawalny. Dopiąłeś swego. Nadal wydaje ci się, że gwiazda to ktoś namaszczony?

Oczywiście, że nie. Jest cały sort osób, które są, bo są, na chwilę, zaraz znikną wraz z całym tym centymetrem materiału na sobie. Bo łut szczęścia jest cudowny, ale niepoparty pracą nad sobą szybko staje się jedynie iluzją. ■