

Jak mówić o sobie dobrze

**Opowiedz swoją historię
i rozwiń skrzydła w życiu
i biznesie**

To jest książka dla kobiet. Tych ze ściśniętym gardłem.

Tych, które mówią zawsze za cicho, za głośno, w niewłaściwym momencie, za dużo. Tych, które rzadko słyszą siebie. Tych, które nie zostały wysłuchane.

Mówcie o sobie pełnym głosem.

Mówcie, co chcecie.

Mówcie o sobie dobrze.



Pisanie książki to nie przelewki. Żeby wysiedzieć tyle w jednym miejscu i pisać, potrzebowałam wsparcia wielu osób.

Dziękuję Kasi Wierzbowskiej i Dorocie Czekaj z Sieci Przedsiębiorczych Kobiet, za zaproszenie do współtworzenia wspaniałej inicjatywy „Be the Change” i wszystkim niewiarygodnie wspaniałym kobietom, których historii miałam okazję wysłuchać. Każda z nich mnie zmieniała. Spotkania z wami to moje „punkty zwrotne”.

Dziękuję Beacie Kozikowskiej – aktorce, lektorce i trenerce, która pomaga innym mówić głośno i wyraźnie, a w książce podzieliła się wiedzą, jak pokonać tremę i wydobyć z siebie głos.

Dziękuję Magdzie, redaktorce tej książki, która kiedy trzeba, była najcierpliwszą skałą i opoką, a kiedy trzeba... powiedzmy, że umie motywować do pracy pod presją czasu.

Dziękuję mojej mamie i Kobasowi Laksie za podarowanie mi czasu, w którym mogłam zebrać myśli i walić w klawisze.

Dziękuję też moim wszystkim przyjaciółkom za nieustającą pojemność na moje twórcze łzy, zwierzenia i jęki, pocieszenie, przytulanie, wiarę w sukces oraz porady w stylu: nacieraj nadgarstki winem, tańcz, okadź dom szaławią i memy o pisaniu. Kocham was i bez was nie napisałabym niczego. Prawdopodobnie nie miałabym też zbyt wiele do powiedzenia.

Dziękuję także Davidowi Lewisowi, który w 1974 roku zimą dopłynął samotnie do Antarktydy. Czytanie o złamanym maszcie, wiadrach wody wylewanych za burtę i równoczesnym pisaniu dziennika pozwoliło mi złapać właściwą perspektywę.

I oczywiście mojemu terapeutce ;)

Aleksandra Więcka

ALEKSANDRA WIĘCKA

Jak mówić o sobie dobrze

**Opowiedz swoją historię
i rozwiń skrzydła w życiu
i biznesie**

Spis treści

Wstęp

7

Nałogowcy opowieści,

czyli dlaczego ciągle opowiadamy historie i co to jest „storytelling”?

23

Życie z lotu ptaka,

czyli osobista historia

51

Czego świat nie może o tobie nie wiedzieć?

I jak to opowiedzieć, żeby zapamiętał?

85

Dialog czy monolog?

123

Z czego składa się historia?

159

Struktura opowieści,

czyli jak zostać drama queen?

199

Czy to horror czy komedia,

czyli kilka łatwych sposobów, żeby trzymać odbiorcę za gardło

229

Poza sceną i na scenie,

czyli jak mówić o sobie dobrze

263

„Be the Change”

W 2013 roku my, dwie przyjaciółki po przejściach i z całkiem bogatą zawodową przeszłością, zainicjowałyśmy działania Sieci Przedsiębiorczych Kobiet.

Żeby budować postawy wzajemnego wspierania się kobiet w życiu zawodowym, żeby promować pozytywne wzorce i ideę solidarności kobiet w biznesie oraz żeby tworzyć zawodową społeczność kobiet. Po siedmiu latach Fundacja Przedsiębiorczości Kobiet znalazła swoje miejsce na rynku, a idea Sieci Przedsiębiorczych Kobiet przyciąga coraz więcej kobiet, które pokazują, że warto być przedsiębiorczą (we własnym biznesie, w korporacji, administracji, organizacjach pożytku publicznego, ale też w życiu prywatnym) i solidarną z innymi kobietami. A jest jeszcze tak wiele do zrobienia...

Stworzyłyśmy unikalny program akceleracyjny „Biznes w kobiecych rękach”, w którym powstało już 350 firm. Organizujemy konferencje, śniadania i wieczory „Be the Change”. Promujemy hasła o otwartości na zmiany, braniu losu w swoje ręce, współpracy i wzajemnym wspieraniu się kobiet. Bo przedsiębiorczość to nic innego jak branie losu w swoje ręce, bycie odważnym, sprawczym i otwartym na zmiany.

„Be the Change”. Zmień świat swoją historią

Zmiana to jedyna pewna dzisiejszych czasów, a punkt zwrotny to zdarzenie, które zmienia kierunek historii. Albo życia. Zainspirowane wieloma ciekawymi historiami kobiet z Sieci Przedsiębiorczych Kobiet, postanowiłyśmy zaprezentować je szerszemu gronu. Tak powstał pomysł na cykliczne spotkania networkingowe z sesją w duchu storytellingu – „Be the Change”.

Bohaterki dzielą się swymi niezwykłymi historiami, opisując moment, który zaważył na ich dalszym życiu. Poprzez te historie chcemy pokazać, jak duży potencjał tkwi w kobietach i jak dzielenie się swoimi doświadczeniami może ten potencjał wyzwolić. Opowieści dodają odwagi do zmian, nawet tych, których się obawiamy! Opowieści naszych bohaterek nie miałyby tej magicznej siły, gdyby nie Aleksandra Więcka – specjalistka od projektowania występów publicznych.

Każda z nas ma historie, która może zainspirować innych, trzeba tylko umieć ją odnaleźć i przekazać dalej. O tym, jak to zrobić i mówić o sobie dobrze, jest właśnie ta książka.

Kasia Wierzbowska i Dorota Czekaj
założycielki Sieci Przedsiębiorczych Kobiet
www.siecprzedsiębiorczychkobiet.pl

WSTĘP

*Do diabła z faktami,
potrzebujemy historii.*

Ken Kesey

Rozsiadły się wygodnie przy stołach, podekscytowane, czekając na to, co się wydarzy. Większość z nich nie wiedziała, czego dokładnie się spodziewać po warsztatach ze storytellingu. Część z nich przyszła, bo warsztaty były częścią programu ułatwiającego rozpoczęcie kariery studentkom nauk ścisłych i były za darmo. Inne chciały dowiedzieć się, jak napisać CV albo zaprezentować się na rozmowie kwalifikacyjnej. Niektóre przyglądały się życzliwie sobie nawzajem, inne wpatrywały się w ekrany telefonów.

Pierwsze ćwiczenie polegało na dobraniu się w trójki. Jedna z dziewczyn miała przez pięć minut opowiadać o sobie to, co uznała za tak ważne, że inni muszą się tego o niej dowiedzieć. Zadaniem drugiej było uważnie słuchać i zadawać pytania w tych momentach, które ją zaciękawiały. Trzecia notowała najważniejsze fakty.

Po kwadransie wiedziały o sobie znacznie więcej niż przedtem. Część z nich ciągle jeszcze o coś dopytywała, notowała. Wyglądało na to, że to co usłyszały, zaciękawiało je. Czas na kolejny etap: przygotowanie kilkuzdaniowej opowieści o sobie nawzajem, która pozwoli innym poznać i zapamiętać dziewczyny z grupy.

– Zaczynajcie po kolei – poprosiłam. U szczytu stołu po prawej stronie głowy powędrowały w dół, a oczy kontemplowały regularnie wyrysowane słoje drewna na okleinie. Po chwili najodważniejsza wstała i wskazała na sąsiadkę.

– Ania jest niezależna, nie boi się wyzwania i jest kreatywna – powiedziała pewnie. Po sali przetoczyło się westchnienie ulgi. – Magda jest odważna, podąża za marzeniami i jest ambitna – druga dziewczyna wyrecytowała spisana formułkę. Przymiotniki popłynęły wartko: Dominika jest atrakcyjna, czytana i wytrwała. Kasia dzielna, otwarta na innych, elastyczna. Monika się nie poddaje, Agata stawia na swoim.

Charakteryzowane dziewczyny kiwały głowami na znak, że zgadzają się z tym, co o nich powiedziano. Oceny były pochlebne, trudno się było nie zgodzić. A jednak z każdą wypowiedzią w sali robiło się coraz bardziej smętnie. Gdyby ktoś zapytał mnie, która z wymienionych dziewczyn to ta ambitna, a która kreatywna, nie potrafiłabym powiedzieć, chociaż słuchałam uważnie.

– Czy to właśnie opowiadałyście sobie przed chwilą? – zapytałam. – Czy to są te najważniejsze rzeczy, które inni powinni o was wiedzieć? Pięć minut to całkiem długo.

– No, nie do końca – jedna ze studentek zaczęła tłumaczyć. – Dziewczyny opowiadały nam o sobie, a my wyciągnęłyśmy wnioski i opisałyśmy to.

– Ale po co? – Bo myślałyśmy, że tak trzeba!

– Bo tak się pisze.

– Bo to profesjonalne.

Sęka w tym, że nieciekawe. Przymiotniki już takie są – nabierają życia tylko wtedy, kiedy opisują coś namacalnego. Same w sobie – choćby najbardziej pozytywne – niewiele mówią. Jesteś ambitna? Udowodnij to. Kreatywna – pokaż.

Głowy znowu powędrowały w dół. A kiedy pierwsza dziewczyna zabrała głos, usłyszałam fascynującą historię piętnastolatki,

która tak kochała jazdę konną, że postanowiła zamieszkać bez rodziców na drugim końcu Polski po to, żeby więcej trenować. Dziś studiuje stomatologię.

Inna uczestniczka zorganizowała festiwal literatury ukraińskiej tylko dlatego, że odważyła się powiedzieć znanemu pisarzowi, że ma fajny czerwony sweter. Zapamiętał ją i dał się namówić na współpracę i przyjazd do Polski. Za darmo. Ten festiwal wpisał się już na stałe w życie kulturalne uczelni.

Kolejna zafascynowała się astronomią jeszcze w dzieciństwie. A jako studentka organizuje obozy astronomiczne dla dzieciaków z Domu Dziecka. Była mowa o wygranych konkursach, wyjeździe na stypendium do Kanady kilka dni po porodzie, pierwszym zwolnieniu pracownika i strachu przed awansem.

Nagle historie zaczęły żyć i stawać się pretekstem do rozmowy. Przede mną nie siedziały już „ambitne, kreatywne i otwarte na wyzwania” zestawy przymiotników, tylko charakterne dziewczyny z krwi i kości, każda z własną historią.

Warsztaty, które prowadzę stały się bezpośrednią inspiracją do napisania tej książki. Niemal na każdym z nich słyszę coś w rodzaju:

- Ale ja nie mam żadnej historii.
- Nie wiem, co powiedzieć.
- Nie chcę się chwalić.
- Boję się, że będę nudna.
- Nie mam do tego talentu.
- Ale kogo obchodzi moja historia.

Od tego zaczynam też często indywidualne sesje, o ile moją klientką jest kobieta. Mówią to prezyski zarządów, managerki i studentki. Mówią to właścicielki firm i ich pracownice. Badaczki, projektantki i blogerki. Początkujące i zaawansowane. Większość z nas nie ma okazji nauczyć się mówić o sobie dobrze ani w domu, ani w szkole, ani w pracy. Często nie wiemy, że można się tego nauczyć.

W ciągu ostatnich trzech lat słyszałam to ponad trzysta razy. Tyle kobiet wzięło udział w moich warsztatach i sesjach przygotowujących je do wystąpień podczas wieczorów storytellingowych „Be the Change” Sieci Przedsiębiorczych Kobiet.

Większość po raz pierwszy miała stanąć na scenie i opowiedzieć o punktach zwrotnych w swoim życiu. Miesiąc później oklaskiwało je kilkaset osób. Mówiły o podróżach dookoła świata i wyprawach z Sidry – małej wioski na Suwalszczyźnie do „wielkiej Warszawy”. O porażkach, rozczarowaniach i momentach, w których świat kupował ich pomysły. O długach i zarobionych milionach, niespełnieniach i olśnieniach, graniu na nosie wielkim korporacjom i uldze po powrocie za stabilne biurko po pracy w startupie.

Pytanie „Jak mówić o sobie dobrze” jest podchwytliwe. Dobrze, to znaczy dobrze. Po prostu. Bez umniejszania sukcesów, bez krytykanctwa, biczowania się i mizdrzenia do innych. Mówić o sobie dobrze, to znaczy dostrzegać swoje dobre strony i opowiadać o nich innym.

Dobrze oznacza też umiejętnie. Tak, żeby innych zachwycać, a nie zanudzać. Zabierać ich w podróż do twojego świata, a nie uprawiać autoreklame.

Ta książka jest odpowiedzią na wyzwania i problemy, z jakimi mierzyliśmy się podczas spotkań. Ale też czymś więcej niż poradnikiem przygotowującym do wystąpień publicznych. To przewodnik po tym, jak mówić o sobie dobrze, czyli adekwatnie przedstawiając siebie i swoje osiągnięcia, dostrzegając to, co w tobie wyjątkowe, prawdziwie i w zgodzie ze sobą, pokazując innym (a często sobie) to, co jest w nas najciekawsze.

Prawdziwe historie, prawdziwe kryzysy, spektakularne wpadki i owacje na stojąco – ten poradnik nie nakazuje ci składać rąk w wieżyczkę. Krok po kroku poznasz z nim tajniki skutecznej i autentycznej komunikacji. Będziesz mówić własnym głosem tam, gdzie chcesz – na randce, zebraniu i na scenie.

Czy tylko kobiety mierzą się z tym problemem? Oczywiście, że nie. Jednak mężczyźni mają więcej okazji do ćwiczeń. A kiedy już zabierają głos z automatu odbierani są jako bardziej wiarygodni.

Dlaczego kobiety nie lubią wystąpień publicznych

Marzena Mazur jest dziennikarką radiową, naukowczynią i doradczynią biznesu. Prowadzi w radiu Tok FM audycję *Strefa Szefa*, w której z gośćmi rozmawia o przywództwie, zarządzaniu, byciu szefem i pracownikiem. Założyła też „Klub kobiet mówiących na głos” – miejsce i społeczność pań, które chcą nauczyć się świetnie przemawiać i przełamać opór przed występowaniem. Poznałam ją, kiedy wspólnie pracowałyśmy nad jej wystąpieniem podczas wieczoru „Be the Change”.

W studiu radia, do którego mnie zaprosiła, rozmawiałyśmy o tym, jak często kobiety same sobie kneblują usta. Nie mogłam uwierzyć kiedy opowiadała, że gdy zaprasza ekspertki do programów, cztery na pięć rezygnuje z możliwości wystąpienia na antenie. Wymawiają się brakiem czasu albo wiedzy. Część z nich wskazuje od razu kogoś – zwykle mężczyznę – kto jest według nich bardziej odpowiednią osobą, by zabrać głos w dyskusji.

Jedna z zaproszonych rozmówczyń zaproponowała zamiast siebie swojego szefa – dla „dobrej sprawy”. – Wiesz Marzena – powiedziała – jeśli to samo, co ja bym powiedziała powie facet, to ludzie zapamiętają. Jemu uwierzą, a mi nie.

W to, z kolei, nie mogła uwierzyć Marzena Mazur. A skoro nie mogła uwierzyć, postanowiła to sprawdzić. Zaprojektowała badanie, które miało zweryfikować, czy rzeczywiście

ten sam komunikat prezentowany przez mężczyznę zostanie odebrany jako bardziej wiarygodny.

W badaniu wymyślona przez nią, nieistniejąca fundacja, prowadzi akcję „Stop billboardom przy drodze”. Z dziesięciu lektorów – kobiet i mężczyzn – wybrano tych, których komisja, złożona ze studentów psychologii, oceniła jako najbardziej neutralnych pod względem kryteriów urody, oryginalności i wzbudzanej sympatii.

Zarówno kobieta, jak i mężczyzna, ubrani byli w białe koszule, zrezygnowali z silnego makijażu i biżuterii oraz gładko zaczesali włosy.

Każde z nich posługiwało się tymi samymi argumentami racjonalnymi, emocjonalnymi albo mieszаныmi. Argumenty racjonalne oparte były m. in. na danych liczbowych, jak w tym przykładzie: „Na skrzyżowaniach, przy których umieszczone są billboardy reklamowe dochodzi do wypadków trzy razy częściej, niż w miejscach, gdzie billboardów nie ma”.

Emocjonalne odwoływały się do osobistych doświadczeń potencjalnych widzów:

„Gdy przechodzisz przez pasy w pobliżu billboardów nigdy nie wiesz, czy kierowca akurat nie zapatrzył się na jakąś kolorową reklamę. Zagrożone jest wtedy Twoje bezpieczeństwo, zdrowie, a może nawet i życie”.

Postaci kobieca i męska występowały jako: prezes fundacji, prezes ze stopniem naukowym doktora i szeregowy pracownik. Filmy zaprezentowano 1320 osobom w wieku 20–64 lat. 726 kobiet (55 proc.) i 594 mężczyzn (45 proc.) po obejrzeniu deklarowało, ile godzin w tygodniu mogłyby poświęcić na wsparcie akcji i oceniali osobę z nagrania pod względem wiarygodności, sympatii i ogólnego wrażenia. Jak myślisz, komu bardziej wierzyły kobiety?

Kto zachęcał mężczyzn do większego zaangażowania się w prace społeczne?

Kogo widzowie polubili najbardziej?

No cóż, niespodzianka. A może wcale nie?

Największe zaufanie i sympatię wzbudzał prezes ze stopniem doktora. Najbardziej ufały mu kobiety. Zresztą każdemu z występujących mężczyzn, bez względu na argumenty jakich używał, wierzyły bardziej niż kobiecie. Najwyżej pod względem wiarygodności została oceniona kobieta stosująca argumenty racjonalne, lecz równocześnie wzbudzała najmniejszą sympatię. Odbierano ją jako oschłą i zdystansowaną. Jeśli zaś używała argumentów emocjonalnych, to i mężczyźni, i kobiety oceniali ją jako najmniej wiarygodną.

Mężczyźni o najwyższym statusie wszyscy respondenci chcieli poświęcić swój czas (cztery godziny tygodniowo!), kobiety nawet o kwadrans dłużej. Jeśli odwoływał się do emocji, zyskiwał w oczach kobiet. Te same emocjonalne argumenty w ustach kobiety były mniej wiarygodne, a ona sama budziła znacznie mniejszą sympatię widzów.

***Dopóki lwy nie nauczą się mówić,
historie zawsze będą sławić myśliwych.***

(przysłowie afrykańskie)

Czy to oznacza, że oddawanie głosu mężczyznom to dobra strategia? Można założyć, że skoro i tak mamy mniejsze szanse na przekonanie rozmówców do swoich racji – lepiej poprosić kolegę, żeby zabrał głos. Albo zadać sobie pytanie, dlaczego łatwiej dajemy przekonać się facetom? Być może chodzi o efekt czystej ekspozycji, który psycholog Robert Zajonc odkrył w 1968 roku. To zjawisko (uznawane czasem za jeden z błędów

poznawczych) polega na tym, że im częściej z czymś się stykamy, tym bardziej uznajemy to za zjawisko pozytywne. Dlaczego? Prawdopodobnie dlatego, że wielokrotny kontakt minimalizuje niepewność i lęk przed nieznanym*.

A teraz zastanów się, jak to działa w przypadku kobiet, które chcą być słuchane i słyszane.

Kiedy w latach 80. XX wieku australijska feministyczna badaczka Dale Spender przysłuchiwała się spotkaniom, w których brali udział kobiety i mężczyźni, zauważyła że niezależnie od tematu, atmosfery i liczby uczestników, kobiety zabierały głos o wiele rzadziej. Ba! Jeśli kobiety mówiły przez 30 proc. czasu, mężczyźni deklarowali, że czują się zdominowani. Kiedy obie strony uważały, że zabierały głos w równych proporcjach, tak naprawdę kobiety mówiły przez 10 proc. a mężczyźni – 90 proc. czasu.

Tak! Norma akceptowana wtedy przez obie strony to 1:9 dla mężczyzn. Zapewne badaczka nie spodziewała się, że jej obserwacje będą aktualne prawie czterdzieści lat później, a sytuacja niewiele się poprawi.

W 2015 roku badaczki z Geena Davis Institute on Gender in Media opublikowały wyniki analiz, dotyczących obecności kobiet w filmie i telewizji. Mężczyźni są obecni na ekranie dwukrotnie dłużej niż kobiety i mówią dwa razy więcej. Naukowcy z Uniwersytetu w Princeton – Christopher F. Karpowitz & Tali Mendelberg zatytułowali swoją książkę *Cicha płcie* (2015). Wyniki badań nie zaskakują. Kobiety mówią mniej – przeciętnie trzy razy mniej niż obecni na spotkaniach mężczyźni, a temu co one mówią, uczestnicy spotkań przypisywali mniejsze znaczenie

* B. Wojciszke, *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2009, s. 189, 281.

niż temu, co mówili mężczyźni. Dr. Judith Baxter (Baxter, 2002) w swoich badaniach prowadzonych z uczniami i uczennicami szkół ponadpodstawowych zauważa, że nawet kiedy dziewczynki mają już głos, często tracą go wskutek przerywania.

Im rzadziej będziemy zabierać głos i mówić głośno o tym, co dla nas istotne, tym dziwniejsze dla innych (dla kobiet i mężczyzn) będzie to, że w ogóle otwieramy usta.

Dlaczego tak trudno nam mówić o sobie?

Wyjdź na środek!

Co czujesz, kiedy to czytasz?

– Ekscytację, bo zaraz będziesz mogła podzielić się z innymi czymś ważnym dla siebie, a oczy wszystkich będą zwrócone w twoją stronę?

– Lekką treść, bo włożyłaś wysiłek w przygotowania i jesteś ciekawa jak wypadniesz?

– Zaciśnięte gardło, paraliżujący lęk i pustkę w głowie?

Często to, co czujesz na myśl o wystąpieniu przed publicznością nie ma związku z tym, czy masz w tym doświadczenie, jakie stanowisko zajmujesz ani czy masz coś do powiedzenia.

– Jaka scena staje ci przed oczami, kiedy słyszysz „wyjdź na środek”?

Czy to moment wyróżnienia? Chwila, w której rozpiera cię duma, bo świetnie odpowiadasz na pytanie, śpiewasz, występujesz? Czy wręcz przeciwnie?

Podczas jednej z sesji moja klientka, nazwijmy ją Magda, członkini zarządu dużej firmy technologicznej, wyznała mi, że nie lubi występować. Ani na zebraniach, ani na scenie. – Ty tak nie masz? – zdziwiła się. – A czemu ty tak masz? – zapytałam.

– Wyjdź na środek! – w szkole, to było najgorsze co mogłam usłyszeć. Wyrok. Zapowiedź tego, że za chwilę, stojąc

w miejscu, w którym nie można się ukryć, z którego nie można uciec, będę odpowiadać za każdy błąd, który popełnię, za każdą lukę w pamięci, zjedzoną samogłoskę, niewłaściwą interpretację, fałszywą nutę. Nie będzie osoby, która nie zauważy, że coś ze mną jest nie tak, bo każda taka rzecz zostanie napiętnowana. Będą się śmiać. Będą komentować. Dadzą lepszą odpowiedź. A ja będę się wstydzić.

Magda dojechała na najwyższe piętro korporacyjną windą. Potrafiła tworzyć zespoły, motywować, rozwiązywać problemy, przekonywać do swojej wizji najbardziej opornych szefów, łagodzić konflikty i budzić entuzjazm. Jest wysoko cenioną specjalistką. A jednak, kiedy staje przed publicznością, zamiast zaciekawionych oczu, widzi wskazujący palec nauczycielki.

Nie jest jedyna, prawda?

Jeśli nie miałaś szczęścia do nauczycieli, albo nie byłaś tym dzieciakiem, który garnie się do klepania wierszy na uroczystościach „ku czci”, ewentualnie członkinią szkolnego zespołu muzycznego, możesz mieć podobne uczucie: lepiej się zanadto nie wychylać.

To może być niebezpieczne.

To może się nie spodobać.

To może nie być łatwe.

Może w domu chwalono cię, bo byłaś śliczna i grzeczna, ale rzadko mówiono ci, co robisz dobrze. Może w ogóle rzadko rozmawiano o sobie nawzajem, wskazując na to, co dobre.

A jednak, niezależnie od tego, jakie są twoje wcześniejsze doświadczenia, możesz nauczyć się mówić o sobie dobrze. W każdym wieku, w każdej sytuacji. Nawet jeśli teraz zmagasz się z myślami, że jesteś do niczego, nic fascynującego nie przeżyłaś, a już na pewno nikogo nie obchodzi twoja historia. To nieprawda.

Chciałabym, żeby po lekturze wyjście na środek było tym wspaniałym momentem, kiedy możesz opowiedzieć swoją historię, być widziana i usłyszana. Ważna. Inspirująca.

Każdy i każda z nas tego potrzebuje. Każdy i każda z nas potrzebuje słuchać historii innych ludzi, żeby tworzyć własną.

Tak, na początku nie będziesz wiedziała o czym mówić. To naturalne. Nasze historie rzadko wydają się nam tak ciekawe, jak te innych ludzi. Głównie dlatego, że już je przeżyliśmy. Znamy zakończenie.

Czasem też trudno z setek tysięcy doświadczeń wyłowić te, które stworzą opowieść. To trochę tak, jakby streścić całe Google w kilka minut.

A jednak musimy przerwać to błędne koło lęku.

Bo im mniej kobiet zabiera głos, tym rzadziej są słuchane. Im częściej widzimy i słyszymy, że to mężczyźni mają prawo głosu, tym bardziej wydaje się naturalne, że to oni w roli ekspertów objaśniają nam świat. Po swojemu. Jak długo będziemy siedzieć cicho, zastanawiając się, „Jak to powiedzieć”? Czas coś zmienić. Czas nauczyć się mówić o sobie. Mówić o sobie dobrze. Tak, żeby inni słuchali i pytali co dalej.

Dlaczego właściwie miałybyś uczyć się opowiadania historii? Przecież robisz to codziennie. Wiele razy w ciągu dnia. Nieustannie tworzysz opowieści. Opowiadasz o tym, jak ci minął dzień, dlaczego nie wyszłaś za męża, albo o co tym razem się pokłóciliście, jak dotarłaś na szczyt w zawodzie, albo czemu właśnie zwozisz windą tekturowe pudło i oddajesz kartę do biurowych drzwi. Opowiadasz swoje sny. Snujesz wizje przyszłości – na większą i mniejszą skalę. Choćby wyobrażając sobie, co przyniesie jutro.

Robisz to bez wysiłku, zwyczajnie. Dzielisz się opowieściami z widownią ograniczoną do jednej osoby – męża, może przyjaciółki albo i kilku tysięcy (bo ilu masz na przykład znajomych na Facebooku?).

Być może układasz je misternie, dbając o dramaturgię, a może jesteś jak molierowski pan Jourdain, który „mówił prozą sam o tym nie wiedząc”. To nie ma znaczenia, tworzysz historie, żeby opisywać świat, lepiej go rozumieć i dzielić się tym z innymi.

Sęć w tym, że kiedy myślisz, że twoje opowieści nie są ciekawe, albo martwisz się, że nie będziesz wysłuchana, przestajesz opowiadać o sobie. Tymczasem historie, które opowiadasz pozwalają nie tylko innym usłyszeć, kim jesteś i co jest dla ciebie ważne. Opowiadanie jest niezbędne, żebyś ty sama je usłyszała. Kiedy przestajesz mówić, chowasz się za parawanem: „dobra, zresztą nieważne”, ktoś inny wypełni tę przestrzeń. Przystaniesz być autorką, a zaczniesz być aktorką grającą w cudzych historiach, niekoniecznie główne role. Pamiętam moment, kiedy mnie samą uderzyło to całkiem zniechęca.

Przez kilkanaście lat byłam dziennikarką. Publikowałam artykuły w dziennikach, tygodnikach – od „Newsweeka” po „Wysokie Obcasy” i w magazynach dla kobiet. Pisałam scenariusze do seriali, prowadziłam szkolenia i warsztaty storytellingowe dla dużych korporacji – od Deloitte do Google. Czy byłam z siebie dumna? Trochę. Ale przed oczami miałam cele, które mogłabym jeszcze osiągnąć. Wydawało mi się, że w towarzystwie, które zna się od dawna nie muszę mówić o tym, co aktualnie robię. Nie chwaliłam się też specjalnie w social mediach, a jednak klientów nie brakowało. I to mimo tego, że nie miałam własnej strony www, a nawet wizytówki. Wyglądało na to, że wieści roznoszą się same, a ja nie muszę poświęcać ani czasu, ani wysiłku na tworzenie opowieści o sobie.

Ci, którzy mieli wiedzieć, wiedzieli. Tak mi się przynajmniej wydawało.

Pewnego dnia zaprosiłam jedną z klientek na premierę spektaklu wyreżyserowanego przez moją przyjaciółkę. Spektakl się podobał. Aktorzy ukłonili się trzy razy. Klientka zadowolona. Na bankiecie przedstawiałam jej wszystkich po kolei. Jeden

z gości właśnie skończył swój film, ktoś inny został wyróżniony na festiwalu, inny dostał nagrodę.

Ja też zostałam przedstawiona komuś, kogo nie znałam.

– Poznaj, to jest Ola Więcka, dziewczyna znanego fotografa.

Czekałam na dalszy ciąg, lecz go nie było. Z jednej strony chciałam zapaść się pod ziemię, z drugiej – nie mogłam przestać się śmiać.

Teraz już wiecie. Oto ja – Aleksandra Więcka – specjalistka od tworzenia opowieści, mistrzyni storytellingu, która uczy ludzi jak mówić o sobie dobrze, właśnie zmierzyła się z bolesną prawdą: jej opowieść znana jest tylko wtajemniczonym. Zbyt rzadko opowiadana, stała się niejasna i mało konkretna. Nikt nie wiedział dokładnie, czym się zajmuję, co to jest storytelling ani jak się go używa. I tak zostałam „dziewczyną swojego chłopaka”.

To był pierwszy impuls, który pozwolił mi zrozumieć prostą prawdę: jeśli ty nie opowiesz swojej historii, ktoś inny zrobi to za ciebie.

Zanim jednak zaczniesz opowiadać swoją historię, musisz ją poznać, odkryć i zrozumieć.

I temu, mam nadzieję, będzie służyła ta książka.

Krok po kroku, rozdział po rozdziale, nauczysz się mówić o sobie dobrze. I głośno.

JAK ZBUDOWANA JEST TA KSIĄŻKA?

W pierwszej części koncentrujemy się na Tobie.

Najpierw zastanowimy się, czym jest storytelling i do czego mógłby ci się przydać. A potem zajmiemy się pierwszą historią. Najważniejszą historią, jaką opowiadasz.

Wierzę w to, że aby dobrze opowiadać o sobie musisz poznać własną opowieść i sprawdzić, co z niej chcesz zachować dla siebie, a czym podzielić się z resztą świata. Odkryjesz, o jakich fascynujących rzeczach zapomniałaś albo uznałaś, że „pewnie wszyscy tak mają”. Zdecydujesz o czym będziesz opowiadać, po co i komu. Sprawdzisz, co mówi o tobie opowieść, którą snujesz na swój temat.

Wcielisz się w rolę researcherki i badaczki, z tą różnicą, że przedmiotem badania będą twoje doświadczenia.

Przyjrzymy się też powodom, dla których budowanie własnej opowieści czasem następuje trudności.

W dalszej części książki to historia odegra główną rolę. Bohater, struktura, konflikt, punkty zwrotne – nauczysz się korzystać z trików i technik, które stosują scenarzyści i pisarze.

Podpowiem ci, jak dokonywać selekcji faktów i jak je ułożyć, by twoja historia wciągała jak najlepszy film. Ty wybierasz gatunek: kino akcji, horror, a może komedia?

Dobra historia jest jak martini – wstrząśnięte i zmieszane. Najpierw pokażę ci listę składników, a potem nauczymy się je mieszać. Rozłożymy na czynniki pierwsze strukturę opowieści. Będziesz wiedziała, jak stopniować napięcie, jak krok po kroku ujawniać kolejne fakty, żeby stworzyły fascynującą całość, jak zaskakiwać odbiorcę i pozwolić mu zanurzyć się w stworzonym przez siebie świecie.

Zacznijemy od trzęsienia ziemi i zakończymy efektowną pointą.

Trzecią część poświęcimy publiczności.

Przyjrzymy się też miejscom i ludziom, którym chcesz o sobie opowiadać – do kogo mówić, po co i jak – bo chociaż niecodziennie stajesz na scenie przed kilkoma setkami odbiorców, tak naprawdę cały czas „występujesz” – na spotkaniach w pracy, na zebraniach w przedszkolu, wtedy kiedy chcesz przekonać innych do swoich pomysłów i wtedy, gdy piszesz post na Facebooku.

W czwartej części dowiesz się jak występować, żeby porwać słuchaczy. Poznasz sposoby na zapamiętywanie tekstu, pokonanie tremy, pracę z głosem i przygotujesz najbardziej porywające wystąpienie, jakie sobie wymarzysz.