NIE JESTEŚMY **HEROSAMI**

NIE BÓJMY SIĘ MÓWIĆ O SWOICH PORAŻKACH. ONE SĄ NIEODŁĄCZNYM ELEMENTEM ŻYCIA. PRZYZNANIE SIĘ DO DEPRESJI JEST DOWODEM SIŁY, NIE SŁABOŚCI. – A PROBLEMY? ZAWSZE MOŻNA JE WYBIEGAĆ – MÓWI **DANIEL LEWCZUK**, INWESTOR I PRZEDSIĘBIORCA W BRANŻY REKRUTACYJNEJ, WSPÓŁWŁAŚCICIEL M.IN. GOLDENLINE.

ROZMAWIA **MARCIN PIASECKI**
ILUSTRACJE **ANNA NOGALSKA**

W ciągu kilku miesięcy przebiegł pan przez cztery pustynie, cały cykl Four Deserts. Każdy bieg liczył 250 km. Po co pan to zrobił?

Odpowiedź na to pytanie jest znacznie bardziej rozbudowana niż ono samo.

Niektóre media już okrzyknęły pana i pana towarzyszy herosami roku.

Nikt z nas nigdy by się pod tym nie podpisał, żaden z nas za takiego się też nie uważa. Udało nam się zrealizować trudny projekt i spełnić marzenia: pomóc konkretnej rodzinie. Być może zainspirowaliśmy również innych do działania. To daje dużo większą satysfakcję niż jakieś wielkie słowa.

Tego rodzaju zdania można usłyszeć od prawie każdego menedżera, który ma jakąś pasję sportową.

Usłyszałem o Four Deserts w 2009 r. od mojego kolegi, prezesa największej firmy rekrutacyjnej w Kanadzie. Opowiadał o tym, dlaczego pobiegł przez Gobi. Po prostu doświadczył bardzo mocno recesji, która zaczęła się w 2008 r. Szukał dla siebie pomysłu, jak nie poddać się frustracji. Postanowił skoncentrować się na rzeczach, na które ma wpływ. Nie miał wpływu na to, co się dzieje z rynkiem, ale miał wpływ na to, w jaki sposób może zadbać o swoją kondycję psychiczną i fizyczną. I stąd pomysł na Gobi. Przy okazji zaczął zbierać pieniądze dla swoich klientów, którzy z powodu recesji znaleźli się na bruku. 100 tys. dol. przekazał organizacji pomagającej menedżerom wrócić do obiegu. To była dla mnie wielka inspiracja. My też mieliśmy cel charytatywny – zbieraliśmy pieniądze na operację serca małej Blanki.

Każdy z naszej czwórki Polaków, kiedy zaczynaliśmy projekt, miał inne powody i motywacje. Sprawdzić się, poznać swoje możliwości, dowiedzieć się czegoś o sobie, ale też uciec od czegoś czy coś zabiegać.

Zabiegać?

Sam maraton to ogromny wysiłek dla organizmu, a my mieliśmy po sześć maratonów w ciągu tygodnia. Jestem przekonany, że takie dystanse biega się głową. Trzeba mieć silną psychikę i ogromne motywacje. Mówię o tym w liczbie mnogiej, bo czasami sama meta to przy tak ogromnym wysiłku może nie być wystarczający argument.

Chyba nie o to chodziło z tym zabieganiem?

W połowie projektu musieliśmy się też zmierzyć z wyzwaniem nieoczekiwanym, tragicznym. Mój przyjaciel Marcin, jeden z naszej czwórki, po 18 latach pracy dla korporacji został zwolniony z funkcji dyrektora dla Europy Środkowej i Wschodniej. Typowa decyzja centrali pod tytułem: tniemy koszty, prosimy podziękować głównym dyrektorom w kilku krajach. Stanowisko Marcina było specjalistyczne, dlatego niełatwo było mu wrócić na rynek pracy. Po kilkunastu miesiącach szukania pracy przestał sobie z tym radzić. Być może ta sytuacja wywołała chorobę. Zdiagnozowano depresję. Zresztą nic dziwnego: w takiej sytuacji u większości osób zajmujących wysokie stanowiska diagnoza byłaby podobna. Pracując w tej branży, mam kontakt z dziesiątkami menedżerów wyższego szczebla i widzę, że jeżeli są zbyt długo bez pracy, spada im nastrój lub mają objawy depresji.

Jakie?

Pytanie raczej – w jakiej skali. Zdarza się, że ludzie nawet na wysokich stanowiskach żyją na olbrzymich kredytach, są mocno zadłużeni. Nawet jeśli mają oszczędności, to po wielu miesiącach pieniądze się po prostu kończą. I u takich ludzi często widzę symptomy depresji: obniżony nastrój, niską samoocenę. Ciśnienie

DANIEL LEWCZUK: MÓJ KOLEGA, PREZES DUŻEJ FIRMY STRACIŁ PRACĘ. DŁUGO NIE MÓGŁ ZNALEŹĆ NOWEJ. W EFEKCIE ZACHOROWAŁ NA POWAŻNĄ DEPRESJĘ. NIE PORADZIŁ SOBIE Z NIĄ. ZMARŁ TRAGICZNIE – POPEŁNIŁ SAMOBÓJSTWO.

często pochodzi też z domu: weź się, chłopie, w garść, wstań z tej sofy i idź do roboty. A ten chłop bardzo by chciał, tylko roboty dla niego nie ma.

Co się stało z Marcinem?

Zmarł tragicznie, popełnił samobójstwo. To było po powrocie z Gobi. Przeżyłem olbrzymi szok. Spędziliśmy dziesiątki godzin na treningach, byliśmy w ekstremalnych sytuacjach. Marcin nigdy nie powiedział: pomóżcie, jestem chory. Nigdy nie padło słowo „depresja". Okazało się, że cierpiał na depresję dwubiegunową. Dlaczego nie zauważyliśmy tego podczas naszych projektów? Był w maniakalnej fazie choroby: hiperaktywny, nakręcony, przekonany o swojej wielkości.. Po powrocie z Gobi prawdopodobnie zdał sobie sprawę z tego, że nie będzie go stać na pustynię nr 3 i 4. Tydzień po powrocie podziękował mu bowiem kolejny pracodawca. A tę pracę znalazł po wielu miesiącach bezrobocia. Nie poradził sobie z tym, nie chciał odczuwać już bólu i cierpienia.

Przyznanie się do choroby byłoby zdradzeniem słabości.

I co w tym złego? Super, jak ktoś otwarcie potrafi mówić o swoich sukcesach, ale też o swoich słabych stronach czy porażkach. Czemu mamy zawsze mieć maski supermenów? Nie jesteśmy nimi. Często przyznanie się do słabości jest początkiem rozwoju, poprawy czy leczenia.

Jednak świat, w którym funkcjonujemy, nie przewiduje żadnych deklaracji słabości.

Z tego się bierze rodzaj przekonania, że bardzo samotnie jest tam na górze, na najwyższych stanowiskach. Zastanawiam się, jak zareagowaliby akcjonariusze spółki X czy Y, gdyby jej prezes powiedział: jestem zdemotywowany, zmęczony (nawet chwilowo)

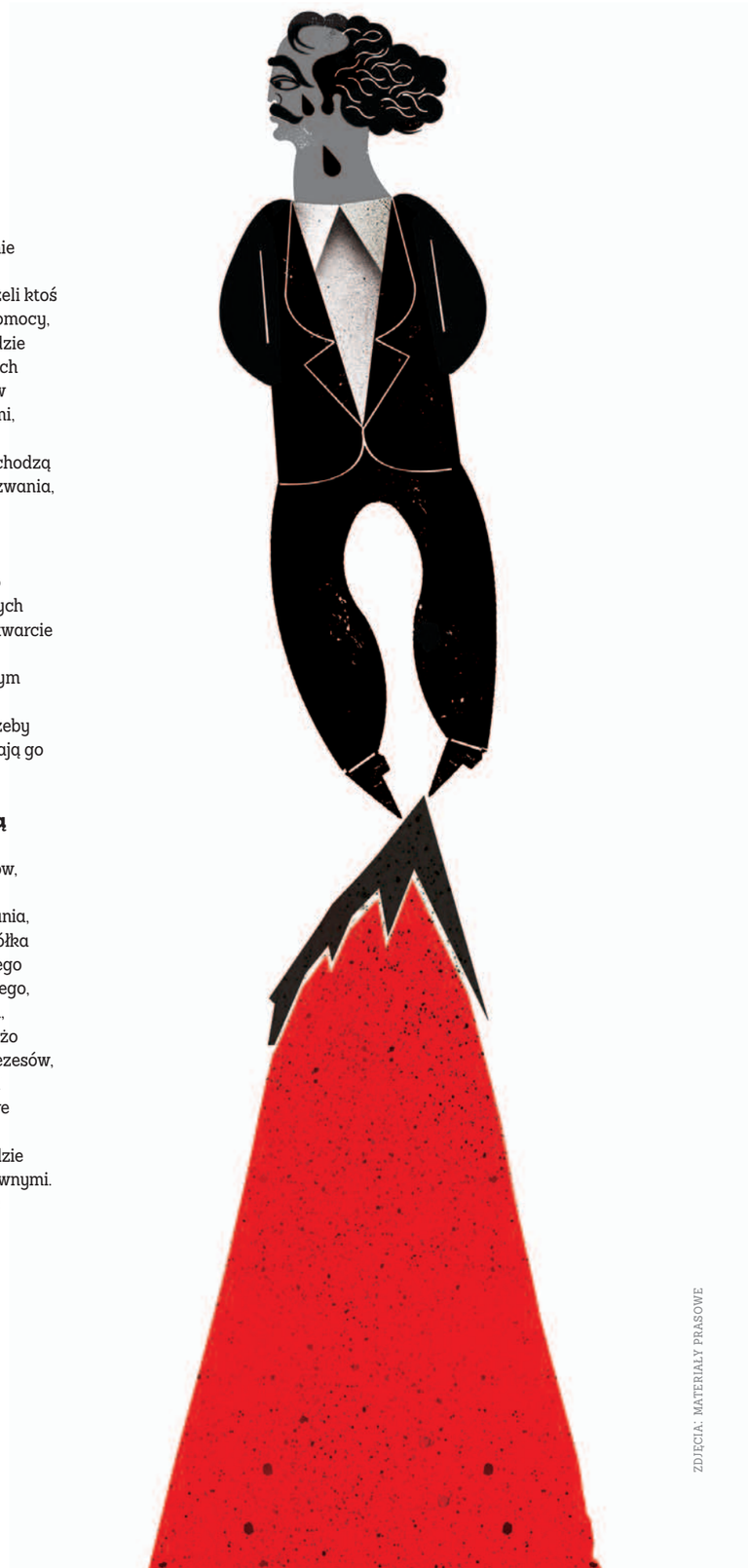
zarządzaniem tą spółką. Przecież to normalne, że nie zawsze jest kolorowo i nie zawsze mamy wpływ na wszystkie zewnętrzne okoliczności. Uważam, że jeżeli ktoś pracuje w zdrowym środowisku i powie, że szuka pomocy, to dostanie wsparcie. Problem polega na tym, że ludzie próbują działać ponad swoje możliwości. Po 16 latach pracy w branży executive search, tysiącach rozmów kwalifikacyjnych, które prowadziłem z kandydatami, wiele razy słyszałem, że ktoś jest zdemotywowany zarządzaniem spółką. Dlatego menedżerowie przychodzą do takich osób jak ja i szukają dla siebie innego wyzwania, innego środowiska, innej pracy.

Inaczej wylądują na bruku.

Akcjonariusze i udziałowcy oczekują wysokiego poziomu motywacji zarządów do osiągania ustalonych celów. Jeżeli środowisko jest niezdrowe, gdyby się otwarcie przyznali, mogłoby się to skończyć utratą pracy. To wymaga wielkiej odwagi, by powiedzieć: ja sobie z tym nie radzę. Taka postawa jest fair. Nie zawsze trzeba mieć maskę herosa. Wszystko zaczyna się od tego, żeby podnieść rękę i zgłosić: mam problem. A w Polsce mają go nawet trzy osoby na sto – cierpią na depresję.

A ci na najwyższych stanowiskach chcą właśnie ją zabiegać?

Zdecydowana większość tych członków zarządów, których znam, robi to dla zdrowia. Jakiś czas temu usłyszałem historię pewnego przedsiębiorcy z Poznania, który przebiegł swoje bankructwo. Czyli mimo że spółka zbankrutowała, on dalej biegał (dla zdrowia fizycznego i psychicznego). To pomogło mu w stworzeniu kolejnego, udanego przedsięwzięcia. Sport daje ujście emocjom, stresom, nerwom, uczy dyscypliny, daje po prostu dużo frajdy. Kiedyś zrobiłem ankietę wśród znajomych prezesów, z jednym pytaniem: dlaczego to robicie? Odpowiedzi były różne. Do mnie najbardziej przemawiały te, które wskazywały na poszukiwanie wyzwań, żeby później lepiej przewodzić ludziom. Genialne jest też to, że ludzie potrafią łączyć swoją aktywność z celami charytatywnymi. Ale faktycznie, część ludzi może próbować zabiegać problemy, stres, niepowodzenia czy nałogi.



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

Ankietowani nie mówili panu, że to np. kwestia mody?

Myślę, że po prostu pasje zbliżają ludzi. Pamiętam spotkanie z pewnym prezesem przed startem jednego z triatlonów. Od dawna przymierzaliśmy się do nawiązania współpracy biznesowej i długo nic z tego nie wychodziło. Ale przy tej herbacie przed startem zaczęliśmy rozmawiać o innych sprawach niż biznesowe. Po zakończeniu biegu wysłaliśmy esemesy z gratulacjami i od tego czasu zaczęliśmy mieć relację, która później przełożyła się na biznes. Znaleźliśmy wspólny język. Nie sądzę więc, żeby to była kwestia mody.

A ci, którzy uprawiają sport z niezdrowych powodów?

Znam kilka różnych przypadków. Na Atacamie biegłem z człowiekiem, który przez 20 czy 30 lat pił codziennie. Skończył w ośrodku odwykowym, był tam przez dwa lata. Zniszczył całe swoje życie. Czemu biegł przez pustynie? Odpowiadał banalnie, ale chyba prawdziwie – chciał zmierzyć się z nowym życiem i udowodnić sobie, że teraz może przebiec 250 km. I tak jest: część ludzi chce uciec od trudnej rzeczywistości. Dla wielu uprawianie sportu, ocieranie się o ekstremum może też być zwykłą chęcią zwrócenia na siebie uwagi lub formą szukania akceptacji, dawki adrenaliny.

Potrzeba uwagi, akceptacji? U ludzi na najwyższych stanowiskach?

Wysokie stanowisko nie znaczy, że zawsze jest fajnie. Niedawno byłem u prezesa dużej spółki. Przyznał mi się, że gdy kiedyś stracił pracę, przez kilka miesięcy walczył ze stanem depresyjnym. Inna historia: moim dobrym znajomym jest brat Leszka Jędrzejewskiego, twórcy potężnej grupy Kopex. Jej założyciel był bardzo skromnym człowiekiem, lubił ludzi. Ale miał depresję dwubiegunową, rzucił się pod pociąg. Miliarder z listy 100 najzamożniejszych Polaków. Można wprowadzić spółkę na giełdę i zostać milionerem i jednocześnie chorować na cukrzycę. Można przejść na emeryturę finansową dzięki skutecznemu inwestowaniu i mieć stwardnienie rozsiane. Można być nosicielem wirusa HIV i przebiec maraton. Można być ultrasem biegającym po 200 km i zmagać się z poważnymi problemami zdrowotnymi. Choroba jest chorobą, czyli siła fizyczna ma się nijak do choroby mózgu.

Bycie na górze sprzyja chorobie?

Nie wiem, czy jest jakaś korelacja. Przygotowania do zawodów typu Ironman trwają przez kilka miesięcy. Ale same zawody to tylko jeden dzień. W życiu zawodowym nie ma wydarzeń, które trwają jeden dzień. Mamy ciągły stres i ciągłe wyzwania. Jeszcze gorzej dzieje się w momencie poszukiwania pracy. Po kilku miesiącach bezskutecznych wysiłków musi się pojawić pytanie: co jest ze mną nie tak? Dlaczego inni mają pracę, a ja nie mogę jej znaleźć? A jeśli już się znajdzie, to dla takiego menedżera pierwszy dzień w nowej robocie nie jest momentem wydechu. Po miesiącu są pierwsze sprawdziany, po kwartale podsumowania, a po roku – ocena i kontrola, czy dowiózł wyniki. A co, jeżeli zrobił tylko 83 proc. założonego planu? Wyrzucą go czy dadzą szansę w kolejnym roku osiągnąć 100 proc. planu? Uda się czy się nie uda? Permanentny stres. Koło się zamyka. I ludzie pękają.

CZEMU MAMY ZAWSZE MIEĆ MASKI SUPERMENÓW? NIE JESTEŚMY NIMI. CZĘSTO PRZYZNANIE SIĘ DO SŁABOŚCI JEST POCZĄTKIEM ROZWOJU, POPRAWY CZY LECZENIA.

Co wtedy zrobić?

Skorzystać z pomocy. Można ponieść porażkę, ale nie wolno się poddać. Kryzysy są częścią życia. Przychodzą, mijają. Choroby się zdarzają, jednak Marcin o swojej nie powiedział ani słowa. Mam do niego o to żal, bo być może to jedno słowo by wiele zmieniło. I mielibyśmy szansę odwrócić bieg tragicznych wydarzeń... Σ