

# Wybrałam wolność, podążam za pasją

„Kiedy czytam o kobietach sukcesu, jak świetne są w pracy, jak udane mają życie rodzinne i pięknie wyglądają, myślę, że to sprzedawanie mydlanych baniek. Każdy wybór ma swoje konsekwencje”, mówi coach **Magdalena Malicka.**

**ROZMAWIA** Aleksandra Pezda

# O

**Odnoszę w pracy sukces za sukcesem, ale źle się z tym czuję. Jak to możliwe?**

Chcesz mi powiedzieć, że nie do końca jesteś w stanie się z tego cieszyć? Że z jednej strony doceniasz awans, z drugiej paraliżuje cię to? Jeśli tak, zaczęłabym pewnie od sprawdzenia, czy ten awans to na pewno coś, na czym ci w stu procentach zależało. Czy to był twój świadomy wybór, a może wszystko przebiegało na zasadzie: nadarzyła się okazja.

**Przeżyłaś taki kryzys. To znaczy, że nie zależało ci na tym awansie?**

Oczywiście, że mi zależało. Problem polegał na tym, że mój awans nie był oczywisty, że się go nie spodziewałam. To była duża sprawa: byłam pierwszą kobietą na tak wysokim stanowisku w historii wydawnictwa G+J Polska, należącego wówczas do międzynarodowego holdingu mediowego Bertelsmann. I to jeszcze młodą kobietą, miałam dopiero 35 lat. Czułam na sobie tę presję. Musiałam udowodnić, że jako jedyna

kobieta w męskim środowisku będę umiała sobie poradzić. Nie gorzej, a nawet lepiej niż moi koledzy. No i że mam cojonos, jak oni, mimo że jestem kobietą. Kiedy więc ogłoszono moją prezesurę, świat się dla mnie obrócił o 180 stopni. Wydawało mi się, że jestem gotowa do przyjęcia nowej roli, okazało się, że tak, ale tylko merytorycznie. Gorzej było z gotowością emocjonalną i psychiczną.

**Powinnaś wtedy odmówić?**

Niekoniecznie. Powinnam się jednak lepiej przygotować do nowego zadania. Już wtedy zarządzałam dużymi zespołami, nie musiałam uzupełniać takich umiejętności, za to nie potrafiłam np. radzić sobie ze stresem. Gdybym miała wyznaczony kierunek, powiedzmy: za rok będę się ubiegała o prezesurę, pewnie zajęłabym się technikami uwalniania emocji i zarządzania stresem.

**Trzeba wyznaczać sobie konkretne cele?**

Trzeba sobie stale odpowiadać na pytania: kim chcę być w tej pracy za pięć, dziesięć i piętnaście lat. Warto równocześnie sprawdzić, co się dzieje w pozostałych obszarach życia. Co z naszą rodziną, rozwojem osobistym? Bo przecież życie zawodowe to jedno, co innego nasz rozwój indywidualny jako kobiety, a jeszcze innym obszarem są relacje rodzinne – każda z nas jest żoną albo partnerką czy matką albo córką. Występujemy w wielu rolach społecznych, a jedna wpływa znacząco na drugą. Kiedy w jednym obszarze wszystko dobrze się układa, ►

## Magdalena Malicka

trenerka rozwoju osobistego, master coach supervisor, wykłada w Akademii Leona Koźmińskiego. Studiowała na Uniwersytecie Jagiellońskim, Sorbonie, Politechnice Warszawskiej i Wyższej Szkole Handlowej (HEC) w Paryżu. Pracowała w Fundacji Francja-Polska (FFP) przy Ambasadzie Francji w Warszawie, następnie przez wiele lat w wydawnictwie prasowo-książkowym G+J Polska, należącym do międzynarodowego holdingu mediowego Bertelsmann. W 2009 roku została umieszczona na 11. miejscu listy 50 najbardziej wpływowych kobiet w Polsce według magazynu ekonomicznego „Home & Market”.



dbajmy, żeby podobnie było i w drugim. Niedawno przyszła do mnie 30-letnia kobieta totalnie nastawiona na karierę. Jest już prawą ręką szefa w firmie i przebiega dalej do przodu. Przyszła do mnie i ryczy: „Co się dzieje?”, pytam. Ona: „Czuje, że za chwilę rozstanę się z facetem. A przecież go kocham”. Okazało się, że ona siedzi w pracy po godzinach, bawi ją to, chce zaistnieć. Ale on kończy pracę szybko, ma czas wolny i chciałby go spędzić z nią. Zaczęły się kłótnie. Ona ma pretensje, że facet jej nie wspiera, nie rozumie jej celów. Zrobiliśmy ćwiczenie dotyczące tych celów. Te zawodowe miała określić precyzyjnie: za pięć lat wiceprezeska firmy. A życie rodzinne? Czy chce mieć dzieci? No tak, ale za te pięć lat. A czy facet ma ten sam plan? Nie wiedziała. Kiedy go wreszcie zapytała, okazało się, że liczył na te dzieci znacznie wcześniej.

**Dramatyczne nieporozumienie. Jak się skończyło?**

To proste, wydawałoby się, sprawy: porozumieć się co do celów wspólnych, prawda? A ludzie, nie wiedząc czemu, tego nie robią i każdy w parze interpretuje rzeczywistość na swoją modłę.

Partner mojej klientki nie miał pojęcia o jej celach zawodowych. Nie obgadali tego dotąd wspólnie. Myślał, że ona zostaje w pracy, ponieważ się z nim nudzi, że go już nie kocha. Dzwonił tym częściej, im bardziej ona broniła się przed powrotem do domu. W końcu oboje myśleli, że to drugie już nie kocha i że się nie stara. Kiedy już wspólnie ustalili te priorytety, udało się jej wypracować inny plan zawodowy – skróciła czas dojścia do kariery do trzech lat, żeby zrobić miejsce na dziecko. Dogadała się z partnerem, że będzie ją wspierał w karierze i że trochę zmodyfikują prywatne plany w tym celu. A potem postarają się o potomka.

**Czy ty miałaś kontrolę nad życiem, kiedy obejmowałaś prezesurę w dużej korporacji?**

Nie miałam. Podeszłam do tego bez przygotowania emocjonalnego i psychicznego. Objęłam prezesurę i zaczęłam udowodniać, że potrafię to samo, co mężczyźni na podobnym stanowisku. Ogromny stres. Znalazłam na to sposób: zaczęłam go zajadać. Pudełko ptasiego mleczka, dwa piętka w dwie minuty. Papierosy – dwie paczki dziennie.

McDonald's. Litry coca-coli. Po pół roku spojrzalam w lustro i osłupiałam – przede mną stał otyły babochłop. Nigdy nie byłam bardzo szczupłą, miałam różną fazę w życiu, ale przy moich 167 centymetrach ważyłam najwięcej jakieś 67 kilogramów. A gdy stanęłam na wadze po kilku miesiącach prezesowania, wyświetliło mi się 120 kilogramów.

**Straszne. Dla zdrowia oczywiście, bo wygląd to kwestia samopoczucia.**

Nieprawda! Ważne jest i to, czy człowiek jest zdrowy, i to, czy dobrze wygląda. Nas źle wychowano w tej kwestii. Całe życie słyszałam od rodziców: „Nieważne, jak wyglądasz, ważne co masz w głowie”. A dla kobiety wygląd powinien mieć znaczenie.

**W takim razie dla mężczyzny również.**

Przypuszczam, że tak. Ale nie jestem mężczyzną, tylko kobietą i na swoim przykładzie przeżyłam, że liczy się to, jak wyglądam. Przez pierwszy rok zmieniłam w firmie sporo – organizację i kulturę pracy. Zrobiliśmy pod moją prezesurą najlepsze wyniki w historii firmy. Ale mój znakomity szef, który wygląda jak Pierce Brosnan, klepał mnie po plecach i mówił: „Magda, you are my man”. Mój chłop – tak do mnie mówił. Odbierałam to jako komplement. Ale pamiętam, jak wtedy wyglądałam, mam zdjęcie z którejś konferencji: krótkie, czarne włosy, okrągła twarz, podkrążone oczy, dwa podbródki, kwadratowe ramiona, wielki tyłek, słoniowate uda.

**Ludzie bywają grubi i duzi.**

Ale ja się czułam tak, jak wyglądałam – źle. Dołączyły się choroby: cukier na granicy przeżywalności, siadły mi hormony. Zaczęłam przyjmować poważne leki, tak silne, że wywołały arytmie serca. Raz nawet pracownicy wzywali do mnie karetkę, myśleliśmy, że mam zawał. Nic z tego nie rozumiałam. Byłam przecież kobietą sukcesu. Dlaczego byłam nieszczęśliwa? Już wtedy pracowałam z coachem i okazało się, że w sumie marzę nie o karierze, ale o domu i rodzinie z trójką dzieci. Tymczasem byłam samotną, otyłą kobietą, ciągle na walizkach, do tego wyglądałam jak facet.

**Co z tym zrobisz?**

Rozpoczęłam swój proces zmiany w coachingu. Potem poszłam do prezesa.

W jednej kieszeni miałam wnioski o bezpłatny urlop, a w drugiej wypowiedzenie. Szef zgodził się na urlop. Zrozumiał, że chce zawalczyć o życie. „Jak cię znam, inaczej położyłabyś mi na biurku wypowiedzenie, prawda?” Dostałam trzy miesiące płatnego urlopu na uporządkowanie zdrowia i psychiki. Ludzie zazwyczaj myślą, że przy okazji urlopu pochodzą do coacha, a potem będą nadal pracować po 12 godzin dziennie. Bzdura. Zmiana w życiu to poważny projekt. Po tych trzech miesiącach byłam chudsza o 30 kilogramów. Odbierałam akurat z lotniska kolegów z Niemiec – kilkanaście osób, każdy mnie znał. Przechodzili na tym lotnisku koło mnie i słyszałam, jak pytają: „Gdzie jest Magda?”. Nie rozpoznali mnie. To był największy komplement. Drugi dostałam od brata. Wysłałam mu moje nowe zdjęcie. Zapytał: „Co to za laski mi wysyłasz?”. Też mnie nie poznał. Potem schudłam jeszcze więcej, w sumie 50 kilogramów. I na kolejnej imprezie firmowej szef poklepał mnie po ramieniu jak zwykle, ale powiedział: „You are my Magda”. Magda! Już nie „mój chłop”.

**Nie twoja praca o tobie świadczyła, tylko figura czy strój?**

Figura i strój też się liczą w tej ocenie. Nie może dobrze dbać o firmę człowiek, który nie potrafi dobrze dbać o siebie. Kiedy więc teraz czytam w kolorowych pismach o kobietach sukcesu, że świetnie sobie radzą w pracy, mają też udane i bogate życie rodzinne, a jeszcze wyglądają pięknie i są zadbane – pusty śmiech mnie bierze. To jest sprzedawanie mydlanych baniek i wciskanie kitu. Każdy wybór ma swoje konsekwencje. Mam klientkę, która jest cenionym menedżerem w ogromnej międzynarodowej firmie, ma 40 lat i jest w przededniu dalszego rozwoju kariery. To jest jej marzenie – pracować w zarządzie ogromnej firmy. Chce na to przeznaczyć następnych pięć lat. Jednak kiedy ją zapytałam, jakie emocje dostrzega na końcu tej drogi, wymieniła radość, ale nie szczęście. Po kilku rozmowach wyszło, że tak naprawdę do szczęścia brakuje jej rodziny: męża i dziecka. Ale jeśli nadal będzie tak ciężko pracowała jak teraz, nie znajdzie nawet czasu, żeby tego przyszłego męża poznać.

**Przecież bizneswoman nie rzuci pracy, żeby szukać faceta.**

Nie wiem, co zdecyduje. I nie mam recepty na jej dylematy, nie powiem, co ma robić. Ale udało nam się dojść do sytuacji, w której ona już nie zamiata pod dywan problemu pod tytułem „samotność” i planów na rodzinę. Teraz już wie, że musi podjąć decyzję, co zrobić ze swoimi marzeniami. Jak znaleźć przestrzeń i czas na to, żeby ułożyć życie prywatne, bo nie da się tego już odłożyć na później. Będzie musiała zadbać o to, jak spędza wolny czas, gdzie mogłaby poznać tego faceta, z którym ewentualnie będzie mogła się związać i być może założyć rodzinę. To nie żart, że jej przydałaby się strategia na szukanie partnera. Skoro nie znajduje go wśród osób, z którymi się dotąd spotykała, powinna rozszerzyć to grono. Sama boleśnie doświadczyłam tego, że wszystko ma swoją cenę. Ja też zamiatałam pod dywan moje marzenia o rodzinie. „Jakoś to będzie” – takie motto kierowało moim życiem. A kiedy sobie uświadomiłam, co tracę, było za późno – marzyłam o rodzinie i dzieciach, ale tak późno się o to zaczęłam starać, że biologia stanęła mi na przeszkodzie i już nie z tego nie wyszło. ▶



Wystąpienie Magdaleny Malickiej na największej imprezie samorozwojowej w Polsce „Życie bez ograniczeń I”, organizowanej przez Milewski & Partnerzy.

*„Musiałam udowodnić, że jako jedyna kobieta w męskim środowisku dam radę. Nie gorzej, a nawet lepiej niż oni”*

**MOC KAWIORU**  
SKONCENTROWANA NA SKÓRZE

Intensywne serum rewitalizujące Bioliq z odżywczym ekstraktem z kawioru aktywnie nawilża i odżywia skórę, zwiększa jej elastyczność i jędrność, niezwykle skutecznie wygładzając zmarszczki.



PRO

Linia Bioliq PRO to dermokosmetyki o skoncentrowanej formule serum, które stanowią doskonałą pielęgnację skóry bez względu na wiek. Posiadają intensywne właściwości przeciwzmarszczkowe i liftingujące.

**BIOLIQ**

Więcej na: [www.bioliq.pl](http://www.bioliq.pl)

## *Realizuję wielkie marzenie – cykl warsztatów dla kobiet, holistyczną akademię dobrego życia. Mam nadzieję zaprosić do niej czytelniczki „Urody Życia”*

### **Żałujesz?**

Żałuję. Nie lubię, kiedy ludzie mówią, że niczego w życiu nie żałują, nie wydaje mi się to prawdziwe. Ale oczywiście pogodziłam się z tym i nie rozpaczam.

### **Ale czy żałujesz swoich wyborów? Chciałaś być prezeską, chciałaś tej kariery.**

Tak, chciałam. I nadal jestem dumna ze swoich osiągnięć. Ale zapłaciłam zbyt wysoką cenę. Gdybym była bardziej świadoma siebie, swoich potrzeb i możliwości, inaczej bym siebie w tej roli prowadziła. W końcu zatrudniłam coacha i rozpoczęłam proces zmiany. Był bardzo trudny i bolesny. Dużo ryczałam. Musiałam się konfrontować ze swoimi słabościami, a byłam przecież przekonana, że wszystko potrafię i że jestem taka świetna. Jak wielu w podobnej sytuacji, myślałam wtedy, że rzuć pracę, kupię domek na Mazurach i będę hodowała kozy. Coach uświadomił mi rzecz podstawową – że na tych Mazurach w wymarzonej skromnym domku będę tylko ja i... ja. Że ja tam zabiorę głównie siebie, a skoro ze sobą nie jestem szczęśliwa, zmiana pobytu niczego nie załatwi.

### **Nie lubiałaś siebie mimo sukcesów?**

Nawet bardzo siebie nie lubiłam. Również nie akceptowałam. Zajadałam to więc. A jedzenie jest łatwym i tanim narkotykiem, w dodatku społecznie akceptowalnym. Gdybym piła, zamknęliby mnie na odwyku, no i nie byłabym skuteczna zawodowo. A tak mogłam pracować, żreć i dalej się smucić. Myślałam, że świetnie sobie radzę, ale paradoksalnie

miałam niskie poczucie własnej wartości. A to idzie w parze z brakiem zaufania do siebie i do innych. „Sama zrobię to lepiej” – jest twoim wrogiem, kiedy szukasz balansu w życiu. Do tego dochodzi perfekcjonizm – dla człowieka o niskim poczuciu własnej wartości wykonana praca nigdy nie jest wystarczająco dobra, zawsze pojawia się: „mogło być lepiej”.

### **Dlaczego zrezygnowałaś z kariery?**

W mojej firmie doszło do fuzji, nad którą zresztą pracowałam. Potem zderzyły się dwie odmienne kultury organizacyjne, nowa firma wniosła inne wartości. Trochę pruski reżim. Wytrzymałam go dwa lata i kiedy stwierdziłam, że mówię innym językiem, odeszłam. Bliscy odradzali mi tak dużą zmianę i wyjście ze strefy komfortu w wieku 45 lat. Ale przecież już prowadziłam coaching, miałam drugi zawód. Jeszcze przez rok odbierałam telefony z propozycjami pracy. Kusiły bardzo. A jednak zamiast złotej klatki wybrałam wolność i samostanowienie. Zrezygnowałam, ponieważ uświadomiłam sobie, czym jest szczęście dla mnie. Lubie, kiedy mam wolność decydowania. Że lubię żyć w zgodzie ze swoimi wartościami, mieć poczucie sprawczości i sensowności tego, co robię. Dlatego ze swojej pasji, jaką jest samorozwój, postanowiłam zrobić sposób na życie i mogę teraz pomagać innym ludziom odnaleźć ich własne ścieżki. Na przykład tej kobiecie po czterdziestce, która ostatnio przysłała z chęcią rezygnacji z pracy na etacie.

### **Udało się jej pomóc?**

Kiedy jej zadałam pytanie, co by chciała robić, nie umiała na nie odpowiedzieć. Precyzyjnie odpowiadała tylko na pytania dotyczące dotychczasowej pracy w korporacji, ponieważ to znała bardzo dobrze. Ale co chce robić jako przedsiębiorca? Nie znała nawet kierunku poszukiwań. Zaczęłyśmy to wspólnie odkrywać. Oczywiście zawsze jest najlepiej, gdy oscylujesz wokół czegoś, co cię pasjonuje i na tym zaczynasz robić pieniądze. Ale przecież nie zawsze i nie wszyscy mamy tyle szczęścia. Ona musiała szukać. Jest taka metoda SPP (Sens, Predyspozycje, Przyjemność) Tal Ben-Shahara. Polega na tym, że wypisujesz w trzech rubrykach: co ci daje poczucie sensu w życiu, co ci sprawia przyjemność oraz do czego masz predyspozycje i talenty. Na koniec zakreślasz w tych rubrykach części wspólne.

Zazwyczaj w ten sposób wychodzi, co powinnaś w życiu robić, gdzie jest twój flow. Kiedy przechodziłam kryzys w korporacji, też wykonałam to ćwiczenie. Chciałam odejść, czułam wypalenie, ale najgorsze było to, że straciłam już poczucie sensu mojej pracy. Nie czerpałam z niej też przyjemności, natomiast nieprawdopodobną frajdę i absolutne poczucie sensu odnajdowałam w coachingu i dzieleniu się wiedzą i moim doświadczeniem. Wiedziałam, jak pod moim wpływem ludzie się zmieniają, jak podnosi się ich jakość życia. Poczulałam, że to moje powołanie.

### **A ta klientka?**

Zrobiła genialny projekt na biuro turystyczne, po roku napisała mi, że zarabia i że jest szczęśliwa. Znalazła swój flow, które Ben-Shahara określa jako stan pomiędzy euforią a satysfakcją.

### **Tak jest teraz u ciebie?**

Właśnie realizuję swoje kolejne wielkie marzenie – cykl warsztatów dla kobiet. To ma być holistyczna akademia dobrego życia, do której, mam nadzieję, będę mogła zaprosić czytelniczki „Urody Życia”. Warsztaty rozwojowe odbędą się w kilku miastach, uczestnicy będą mieli szansę spotkać, oprócz mnie, znaną osobę, autorytet związany z tematem warsztatu. Poza tym w innych obszarach życia ciągle zachowuję uważność. Gdy ją tracę, znów tyję. Zdarzyło mi się to pierwszy raz trzy lata temu, kiedy lekarka nastraszyła mnie rakiem piersi. Wysłałam z gabinetu i kupiłam ptasie mleczko. Natychmiast. To było tak silne, że uległam, mimo że mam przecież świadomość, jak działa pętla nawyku. Do czasu pełnej diagnozy, przez dwa miesiące, przytyłam 25 kilogramów. Dziś już wiem, że moje kompulsywne jedzenie jest nawykiem i że groźba otyłości będzie nade mną wisiała już zawsze i zawsze już będę się musiała z nią mierzyć. W sprawie piersi szczęśliwie okazało się, że to tylko kwestia zmian hormonalnych. Dziś mogę o sobie powiedzieć tak: pracowałam 20 lat w korporacjach, przez osiem lat byłam prezeską, ale teraz to ja decyduję o moim życiu, nie okoliczności zewnętrzne. Jestem wolnym człowiekiem. Oraz – a może przede wszystkim – dziś jestem szczęśliwą i spełnioną kobietą.

ROZMAWIAŁA *Aleksandra Pezda*