

Czuję, więc jestem

Budowanie potencjału pozaintelektualnego pracownika

Dużo mówi się obecnie o budowaniu intelektualnego potencjału pracownika. Uczymy się jak sprzedawać, argumentować, negocjować, skuteczniej zarządzać, jak patrzeć i mówić do ludzi, aby nas słuchali. Nauka ta polega na poznawaniu stworzonych dotąd teorii, zdobywaniu informacji i wdrażaniu ich przez zmianę sposobu myślenia, a w konsekwencji zmianę konkretnych zachowań w pracy czy w życiu osobistym.

Beata Dyraga

Autorka jest trenerem i prezesem w Grupie Szkoleniowo-Doradczej PRODIALOG. Prowadzi między innymi autorskie zajęcia Praktyki Świadomej Obecności, pomagając rozwijać pozaintelektualny potencjał swoich klientów. Jest prekursorem trendu Corporate Wellness W Polsce.

KONTAKT:

beata.dyraga@prodialog.pl

Zachodnia kultura postawiła na piedestał rozwój intelektu. Cenyśmy twarde dane, analizy, wyciąganie wniosków. Zastanawiamy się, co i dlaczego się zadziało, walczymy o przekonania. Z drugiej strony mówimy o potrzebie kreatywności, wychodzenia ze schematycznego myślenia i zachowania, co jest szczególnie ważne wobec ciągłych zmian we współczesnym świecie biznesu. Cenyśmy ludzi charyzmatycznych, mówimy o ich niezwykłej intuicji. Zauważamy potrzebę współodczuwania.

Powyższe kompetencje nie rodzą się z myślenia, a raczej z tego, na ile potrafimy to myślenie wyłączyć. Może więc zamiast „Myślę, więc jestem”, zacząć rozwijać „Czuję, więc jestem”?

Najlepiej, jak coś gra

Zdolność myślenia jest w pewnym sensie przeceniana. Myśleć trzeba, i to skutecznie, ale wtedy, kiedy jest nam to potrzebne. Myślimy za dużo, nieświadomie!

Wiele naszych problemów wynika z tego, że nie potrafimy przestać myśleć i z tego, że tak naprawdę „coś” myśli za nas. Myślenie tłumi instynkty i intuicję. Utraciliśmy kontakt z naszym ciałem, z sobą samym! Nie odbieramy sygnałów, które nasze ciało wysyła, lub lekceważymy je, oszukujemy, łykając tabletki i uciekając w używki. Chwile ciszy zaczynają być dla nas krepujące – trudno zostać sam na sam ze sobą; najlepiej jak coś gra, mówi i szumi.

Wszystko to wskazuje, że jest jeszcze jakiś inny obszar – poza-intelektualny, którego nie doceniamy i którego potencjału nie uświadamiamy sobie. To strefa odczuwania, doświadczenia „TU i TERAZ”, niemyślenia. Tu rodzi się prawdziwa kreatywność, intuicja. Tu wychodzimy poza schematy naszego umysłu.

Myślenie a doświadczenie

Człowiek rozwija się przez doświadczenie swojego ciała, dotyk, zmysły, przez odczuwanie.

Tak rozwijamy wewnętrzne poczucie równowagi, uczymy się stawiać granice społeczne, rozwijamy empatię i kreatywność. Doskonałym tego przykładem są dzieci. Ale już od dnia urodzenia dorośli odcinają je od tego źródła, przeciążając dużą ilością informacji, ucząc pewnych stereotypów zachowań. Kreatywność spada wraz z wiekiem, czyli im więcej intelektu, tym mniej kreatywności. Wielu dorosłym osobom trudno jest rozróżnić myślenie od odczuwania. Tak bardzo nawykowe jest u nas sięganie po rozum, a tak bardzo obce – doświadczenie rzeczywistości poprzez zmysły i ciało.

Kiedy zaczynamy świadomie doświadczać swojego życia, rodzi się skuteczność niewychodząca z pozycji walki i oporu wobec życia, a raczej miękkiego płynięcia z jego prądem. To przyzwolenie zamiast walki powoduje zaoszczędzenie dużej ilości siły i czasu. Przestajemy walczyć z czynnikami, na które nie mamy wpływu, z tym, czego zmienić się nie da. Skupiamy się na działaniu

UWAGA

„TU i TERAZ” oznacza doświadczenie chwili obecnej taką, jaka ona jest. A wtedy nie jesteśmy ani w przeszłości, ani w przyszłości, a poprzez świadomość swoich emocji jesteśmy w stanie spojrzeć na sytuację i sprawę z zupełnie innej perspektywy. Działamy efektywniej i skuteczniej, bardziej twórczo, wychodzimy ze schematów. Jesteśmy bardziej odporni na stres. Budujemy zdrowsze relacje z ludźmi i żyjemy spokojniej.

„TU i TERAZ” znaczy efektywnie

- Jak często nie skupiamy się na czynności, którą aktualnie wykonujemy?
- Jak często nie słuchamy tego, co ktoś do nas mówi, myśląc o tym, co chcemy zaraz powiedzieć?
- Jak często jadąc do pracy samochodem, uświadamiamy sobie po dojechaniu na miejsce, że w ogóle nie zarejestrowaliśmy drogi?
- Jak często siedzimy w danej pozycji, nie zdając sobie sprawy, że jest ona niewygodna?
- Jak często jemy szybko, nie czując smaku?
- Jak często działamy pod wpływem emocji, nie zdając sobie z tego sprawy? Tak naprawdę gros decyzji biznesowych, to decyzje podejmowane pod wpływem nieświadomych emocji. Czy te decyzje byłyby takie same, gdybyśmy byli świadomi tego, co czujemy?

tam, gdzie możemy coś zrobić – TU i TERAZ.

Kreatywność i wychodzenie poza schematy

Życie, szczególnie życie zawodowe, wymaga dużej elastyczności i radzenia sobie w sytuacji zmiany, umiejętności zachowania się w obliczu nieprzewidywalności zdarzeń. Decyzje w takich sytuacjach wymagają często od pracownika, a w szczególności menedżera niestandardowego myślenia i nieschematycznych rozwiązań, a także wyjścia ze swojej strefy komfortu. To wyjście poza strefę wiąże się często z lękiem, dyskomfortem, czyli z nieprzyjemnymi emocjami. Właśnie w takich sytuacjach emocje te przysłaniają wiele rozwiązań i pomysłów. Świadomość takiej chwili, tego co się z nami dzieje na poziomie doświadczenia, a nie myślenia, daje nam możliwość zobaczenia całej gamy rozwiązań w sytuacji, z którą mamy do czynienia. Bo będąc „TU i TERAZ” widzimy więcej, jesteśmy w stanie wyjść poza schemat,

znaleźć niestandardowe rozwiązania.

Prawdziwa kreatywność nie polega na składaniu rzeczy, które już ktoś wymyślił, w nowy kształt czy wzór. Chodzi o stworzenie czegoś zupełnie nowego i innowacyjnego. Prawdopodobnie Albert Einstein nigdy nie odkryłby teorii względności, gdyby studiował fizykę i opierał się na już znanych teoriach. W rzeczywistości był samoukiem.

Będąc „TU i TERAZ” odkrywamy w sobie talenty, o które siebie nie podejrzewaliśmy. Zaczynamy np. malować, znajdować unikalne strategie rynkowe, pomysły na biznes, spędzanie wolnego czasu czy też zarządzać w bardziej kreatywny sposób.

Bierna obecność

Większość firm mierzy absencję chorobową swoich pracowników. Największe jednak straty dla pracodawcy wynikają nie z absencji, a z tzw. biernej obecności (ang. presenteeizm). To codzienne sytuacje, kiedy przychodzimy do pracy, ale nie jesteśmy w pełni efektywni, „obecni”, ale tak napraw-

dę „nieobecni”, bo np. odpływamy myślami w problemy emocjonalne i zdrowotne. Według danych bierna obecność może zmniejszać efektywność pracownika nawet do 60 proc. A główne jej przyczyny to problemy natury psychicznej (np. złe samopoczucie, depresja, wypalenie zawodowe), a na drugim miejscu – choroby gastryczne. Rozwijanie umiejętności świadomej obecności pracowników spowoduje, że pomimo różnych okoliczności życiowych będą w stanie bardziej skupić się na pracy.

Zdrowe relacje

Współpraca z ludźmi jest znacznie łatwiejsza, kiedy przyjmujemy ich takimi, jakimi są. Niestety, najczęściej widzimy innych przez pryzmat swoich emocji, przekonań czy doświadczeń z przeszłości, a nie z perspektywy chwili. Nieświadome oczekiwania są źródłem konfliktów, frustracji i rozczarowań. Nie chodzi tu o sprecyzowane jasno obowiązki zawodowe, ale o nasze stereotypy, np. „Dobry pracownik powinien...”, „Prawdziwy szef powinien...”, „Koleżanka z pracy powinna...”, „Jak mogłeś się nie domyśleć, że jest mi to potrzebne na już...” Natomiast uświadomienie sobie swoich oczekiwań powoduje, że zaczniemy werbalizować jasno swoje potrzeby.

Świadomość tego, co się z nami dzieje, w momencie kiedy nasze oczekiwania nie są spełniane spowoduje, że nasze relacje staną się zdrowsze. Zaczniemy zauważać u innych cechy, talenty i możliwości, których się nie spodziewaliśmy. Zobaczymy ich ta-

■ Tu i teraz, w tym ułamku sekundy, kiedy czytasz ten tekst, poczuj swoje ciało: ramiona, biodra, brzuch, kręgosłup, stopy. Kiedy odczuwasz swoje ciało, jesteś obecny, bo ciało jest zawsze tu i teraz. Dlatego jak najczęściej wracaj do ciała.

■ Chodź świadomie. Kiedy idziesz do samochodu, autobusu, po schodach, w parku – jak najczęściej uświadamiaj sobie swoje ciało. Poruszaj się odczuwając poszczególne jego części.

■ Weź do ręki migdał, orzech lub jabłko. Zamknij oczy i powąchaj. Potem dopiero ugryź. Poczuć całym sobą smak i zapach tego, co jesz. Bardzo często jemy kompulsywnie, szybko. Zjadamy torebki przekąsek, pełne talerze czegoś, czego nawet nie rejestrujemy. Bądź obecny podczas jedzenia.

■ Obserwuj swój oddech. Na początku wykonaj ćwiczenie z zamkniętymi oczami, po kilku tygodniach treningu – z otwartymi. „Kierujemy” oczy do środka i przez ok. 1–2 minuty obserwujemy swój oddech bez zmieniania go.

■ Skupiaj się na tym co robisz w danej chwili. Kiedy na przykład przyrządzasz sobie herbatę, bądź w pełni obecny w tym, co robisz. Kiedy prasujesz koszulę, skup się na prasowaniu. Kiedy obudzisz się w nieświadomych myślach, wróć do danej czynności. Skupiaj się na odczuwaniu swojego ciała podczas wykonywania danej czynności, na wrażeniach dotykowych, odgłosach, na samej czynności.

kimi, jacy są i usłyszymy to, co mówią, zamiast myśleć o tym, co my sami chcemy usłyszeć.

Odporność na stres

Umiejętność „przyjęcia chwili obecnej” pozwala znacznie spokojniej podchodzić do codziennych wyzwań i trudnych sytuacji. Pozwala skuteczniej działać pod presją i w warunkach stresu, a także spojrzeć na problem z dystansu.

Podstawowym składnikiem odporności psychicznej jest umiejętność radzenia sobie z emocjami. A będąc „TU i TERAZ” zaczynamy zauważać bardziej to, jak się czujemy, stopniowo krok po kroku budować lepszy kontakt ze swoimi emocjami na poziomie ciała. Ta samoobserwacja powoduje, że emocje się zmieniają. W konsekwencji zmieniamy swo-

je schematy zachowania. Z kolei kiedy reagujemy inaczej niż zwykle, np. przestajemy się złościć, inni także zaczynają się zmieniać.

UWAGA

W 2009 roku miesięcznik „Fortune” zapytał ludzi z listy TOP 100, w jaki sposób podejmują decyzje biznesowe. Ku zaskoczeniu wszystkich aż 63 proc. z nich odpowiedziało, że nie są w stanie w sposób logiczny uzasadnić większości swoich decyzji biznesowych i strategicznych i że kierują się głównie przecuciem, intuicją, które przecież nie pochodzą z rozumu. To jasna i klarowna odpowiedź, która rodzi się w momencie, kiedy stajemy się obecni.