

WYZWANIA CZY PROBLEMY? TO ZALEŻY OD CIEBIE!

Opracowanie: Anna Baran

A ściśle mówiąc od tego na co ukierunkowujesz swoją UWAGĘ, w jaki sposób MYŚLISZ oraz jakie DZIAŁANIA podejmujesz.

U W A G A

Chcę Cię zaprosić do pewnego doświadczenia.

Rozejrzyj się dookoła, wyłap wzrokiem i policz wszystkie przedmioty mające kolor czerwony. Świetnie.

A teraz powiedz ile zauważyłeś przedmiotów w kolorze zielonym?

Naturalnie żadnego, przecież nie takie było Twoje zadanie.

Przeskanuj zatem jeszcze raz otoczenie i policz zielone przedmioty. Teraz je widzisz, prawda?

Z czego to wynika, że nie zauważyłeś ich od razu?

Z Twojej zaprogramowanej przez moje polecenie uwagi. Ukierunkowałeś ją na poszukiwanie określonego celu.

Przykłady zaprogramowanej uwagi można mnożyć. Marzysz o grafitowym samochodzie marki x? Dotychczas nie zauważałeś go na ulicach, jednak odkąd o nim zamarzyłeś, los jakby sam stawiał go na Twojej drodze. W rzeczywistości jednak to nie los, tylko Toja wybiórcza uwaga. Jeśli zatem możemy zaprogramować naszą uwagę na poszukiwanie określonych przedmiotów, to możemy także wykorzystać ten potencjał naszego umysłu do innych celów.

Przypomina mi się pewna historia, którą usłyszałam dawno temu na konferencji. Otóż pewien producent obuwia, postanowił rozszerzyć swój rynek zbytu i sprzedawać buty w Afryce. Wysłał więc w delegację dwóch analityków rynku, aby oszacowali prawdopodobieństwo sukcesu sprzedaży. Po jakimś czasie dzwoni jeden z nich i mówi: „Szefie, w Afryce nikt nie nosi butów, nie mamy tutaj czego szukać!”. Po chwili dzwoni drugi i mówi: „Szefie, w Afryce nikt nie nosi butów, to dla nas wielka szansa!”.

Jak to możliwe, że ta sama rzeczywistość, może mieć tak dwie różne interpretacje? Dzieje się tak dlatego, że interpretacja rzeczywistości jest naszym autorskim produktem wyobraźni. Możesz mieć zatem swoje filtry uwagi ustawione na wyszukiwanie sukcesów, szans lub na wyszukiwanie porażek, niepowodzeń.

PRZYKŁAD: Osobiście bardzo nie lubię czekać. W kolejce, w poczekalni, na lotnisku. Sytuacje takie były dla mnie zawsze źródłem frustracji, do czasu aż przekierowałam swoją uwagę z czekania na szansę dla siebie. Każdą tego typu sytuację wykorzystuję odtąd na czytanie. Kiedy zauważyłam, jakie przynosi to dla mnie korzyści, zawsze mam książkę ze sobą, aby móc skupić na niej swoją uwagę w chwilach oczekiwania.

ĆWICZENIE: Wyznacz kurs swojej uwagi na wyzwania, możliwości, szanse jakie przynoszą Ci różne zdarzenia. W każdej, z pozoru trudnej sytuacji, można znaleźć szansę dla siebie. Trzeba tylko chcieć ją zobaczyć. Jeśli spotkała Cię jakaś przykra sytuacja w ostatnim czasie, lub stoisz przed jakimś trudnym zdarzeniem, wyostrz swoją uwagę na to, **co dobrego ta sytuacja może dla Ciebie przynieść, czego dzięki niej możesz się nauczyć, jak możesz zrobić z niej swojego sprzymierzeńca?**

MYŚLENIE

Zapraszam Cię ponownie do doświadczenia.

Weź kartkę i długopis. Kartkę złóż na pół. Na środku jednej połówki wpisz słowo PROBLEM, a następnie napisz wokół niego wszystkie inne słowa jakie Ci się z nim kojarzą.

Na drugiej połówce kartki wpisz na środku słowo WYZWANIE i analogicznie napisz wokół tego słowa wszystkie wyrazy jakie Ci się z nim kojarzą.

Rozłóż teraz kartkę, tak, abyś mógł porównać ze sobą te skojarzenia. Co zauważasz?

Na pewno to, że słowo problem „generuje” więcej negatywnych skojarzeń, a wokół słowa wyzwanie pojawiło się więcej pozytywnych i energetycznych słów.

Dokładnie to samo dzieje się z naszym umysłem. Jeśli myślimy w kategoriach problemu, powstają w naszym umyśle połączenia nerwowe, które „generują” jeszcze więcej takich problematycznych myśli. Gdy zaś myślimy w kategoriach wyzwania, umysł odpowiednio się do tego dostraja i szybciej „wytwarza” nowe pomysły, rozwiązania.

PRZYKŁAD: Thomas Edison- gdyby swoje nieudane próby wynalezienia żarówki potraktował jako problem, odciełoby mu to dostęp do kreatywnych pomysłów i prawdopodobnie, ja pisząc ten tekst, a Ty czytając go, siedzielibyśmy do dzisiaj przy świecy lub w najlepszym wypadku przy lampie naftowej. Steve Jobs- gdyby wyrzucenie go z jego własnej firmy przez zarząd potraktował jako problem, nie znalazłby w sobie determinacji, aby po 11 latach wrócić i zbudować potęgę Apple. I coś z naszego podwórka. Monika Kuszyńska - gdyby poddała się po wypadku i nie podjęłaby wyzwania pt. „inna ja”, nie byłaby inspiracją dla tysięcy osób poruszających się na wózku inwalidzkim i być może nie reprezentowałaby Polski w konkursie Eurowizji w 2015 r.

ĆWICZENIE: Wyobraź sobie sytuację, w której jedziesz sam, zimą, późnym popołudniem przez las. Nagle orientujesz się, że włączyła Ci się rezerwa. Jaka pierwsza myśl przychodzi Ci do głowy?

Jeśli pomyślałeś „Mam problem” , wypisz wszystkie myśli i emocje jakie towarzyszą Ci w związku z tym problemem. A teraz pomyśl odwrotnie tj. „Nieźle wyzwanie przede mną”. Co wtedy myślisz i czujesz? Jaką różnicę zauważasz?

Jeśli zaś pomyślałeś „Nieźle wyzwanie przede mną” wypisz wszystkie myśli i emocje jakie towarzyszą Ci w związku z tym wyzwaniem. Następnie pomyśl odwrotnie tj. „Mam problem”. Co wtedy myślisz i czujesz? Co zauważasz?

Kolejne ćwiczenie polega na tym, abyś przez kilka następnych dni sprawdził, w jaki sposób myślisz o tym co przed Tobą. **Zapisz wszystkie przejawy myślenia w kategoriach problemu i w kategoriach wyzwań.** Przeanalizuj te sytuacje i zauważ do jakiego typu myśli masz tendencję i jakie to przynosi dla Ciebie rezultaty?

DZIAŁANIE

Jest pewna fantastyczna opowieść o dwóch żabach, które wpadły do miski ze śmietaną. Jedna z nich uznała, że wydostanie się z tej miski jest problemem nie do przejścia i właściwie to już koniec jej marnego życia. Godząc się więc z losem i niebotycznym problemem, z którym się zetknęła, zatoneła w odmętach śmietany. Druga z kolei uznała, że nie podda się, że nie chce zakończyć swojego życia w śmietanie. Przeszło jej nawet przez myśl, że to ta część bajki, w której księżę przybędzie na ratunek, a jej wolność przypieczętuje namiętym pocałunkiem. Oddając się tym rozważaniom cały czas machała swoimi łapkami, aż nagle spostrzegła, że

znajduje się na powierzchni i może swobodnie wyjść z miski, w której zamiast śmietany było masło.

Człowiek w stosunku do żaby jest daleko ewolucyjnie, jednak stosuje w swoim życiu całkiem podobne strategie działania, prawda? Albo toniemy w śmietanie i w swoim problemie nie podejmując żadnych działań, albo za wszelką cenę chcemy się z niej wydostać, traktujemy ją jako wyzwanie i działamy.

Związane jest to z dwiema najbardziej pierwotnymi reakcjami naszego organizmu tj. walki i ucieczki. Reakcje te służyły przetrwaniu naszego gatunku. I pomimo tego, iż na co dzień nie musimy zmagać się już z żywiołami i groźną zwierzyną chodzącą samopas wokół naszego domostwa, to jednak reakcje te nadal są w nas żywe. Są też automatyczne tzn. poza kontrolą naszej świadomości, oraz stosunkowo stałe tzn. mamy tendencję do stosowania strategii ucieczki lub strategii walki. U podłoża jednej i drugiej strategii leży lęk, a dana reakcja jest mechanizmem obronnym przed tym lękiem.

PRZYKŁAD: Tutaj również posłużę się pewną opowieścią. Otóż był sobie pewien mnich, który był osobą niezwykle bojaźliwą. Poszedł więc do swego mistrza, aby poradzić się co może zrobić, by być bardziej odważnym. Mistrz polecił mu, żeby przez tydzień siedział sam w ciemnym lochu znajdującym się pod klasztorem, a gdy opuści jego mury będzie odważny i dzielny. Mnich uczynił co mu mistrz nakazał. Poszedł do lochu, a gdy tylko drzwi się za nim zatrzasnęły ujrzał wielkiego potwora, który był tak potężny i tak groźny, że mnich zemdlął ze strachu. Kiedy się ocknął, zobaczył, że potwór nadal jest w lochu i nadal wygląda strasznie. Z jakiegoś jednak powodu nie pożarł go i to zaczęło mnicha zastanawiać. Podeszedł więc odrobinę bliżej i wtedy zauważył coś zdumiewającego. Potwór zmniejszył się. Mnich podeszedł więc jeszcze bliżej i wydarzyło się to samo. Potwór był za każdym razem mniejszy. To zachęciło mnicha, aby stanąć twarzą w twarz z potworem. Podeszedł więc do niego i wówczas ujrzał coś czego się nie spodziewał- swój cień. Zapytał go więc: „kim jesteś?”, na co cień odpowiedział mu „mam na imię strach”. Od tamtej pory mnich był człowiekiem odważnym i dzielnym, a wiele lat później, sam został mistrzem.

ĆWICZENIE: Zastanów się jaka jest Twoja tendencja. Którą strategię częściej stosujesz? Walczysz w obliczu wyzwań czy uciekasz przed problemami? Jeśli to drugie to zastanów się i odpowiedz na pytania: **Czego tak na prawdę się obawiasz? Czego potrzebujesz, aby się czuć bezpiecznie w podejmowaniu wyzwań?** Czasami niektóre sytuacje wydają się bez wyjścia, nie do rozwiązania, jednak gdy przyjrzymy się im bliżej stają się łatwo rozwiązywalnymi drobnymi sprawami. **Zidentyfikuj tylko źródło swojego lęku i potrzebę z nim związaną.**