



Podcast „Z pasją o mocnych stronach”

Data publikacji: 29.12.2016

Tytuł: Podcast 011 – Mocne strony w związku

To jest podcast „Z pasją o mocnych stronach”, odcinek 11, w którym opowiadam o kilku pomysłach na lepsze poznanie i wykorzystanie wiedzy o talentach w związkach.

Nazywam się Dominik Juszczyk i w tym podcaście opowiadam o tym, jak odkrywać swoje talenty, budować mocne strony i jak z nich korzystać w codziennym życiu. Jeżeli chcesz działać skutecznie, wykorzystując swoje mocne strony, to ten podcast jest dla Ciebie.

Witajcie! To już 11. odcinek podcastu „Z pasją o mocnych stronach”. Mariusz Chrapko z podcastu „Menedżer plus” powiedział mi kiedyś, że podcastowanie zaczyna się po 10. odcinku. Zobaczmy, czy miał rację.

Zanim przejdę do właściwego tematu, chciałbym Wam podziękować za mnóstwo pozytywnych komentarzy i rozmów, a po ostatnim odcinku, który nagrałem z Krzyśkiem Chodkowskim – o partnerze produktywności – dostałem od Was mnóstwo informacji, że jest to dla Was nowy koncept i że chcecie spróbować. Ogromnie się z tego cieszę, przypuszczam, że Krzysiek też. Wiem, że to jest bardzo skuteczne i pomocne narzędzie w osiągnięciu swoich celów. Dzięki naszemu podcastowi będziecie wiedzieć, jak to zrobić, i jestem pewny, że Wam i Waszym partnerom bardzo to pomoże ruszyć do przodu. Dziękuję raz jeszcze za wszystkie pozytywne komentarze. Gdybyście mieli jakieś pytania, to wiecie, gdzie mnie znaleźć.

Równie wiele pozytywnych rozmów odbyłem po podcaście „Po nitce Ariadny”, w którym byłem gościem. Dostaliśmy z Ariadną wiele wiadomości informujących nas, że zrobiliście test Gallupa po tym odcinku, że zaczęliście pracować ze swoimi talentami. Mnie osobiście to bardzo cieszy, wiem, że Ariadnę też, bo dzięki temu lepiej będziecie mogli pracować i poznawać siebie, rozwijać swoje talenty i osiągać więcej.

Dzisiaj chcę opowiedzieć o tym, jak można poznawać swoje talenty w związku, nawzajem – ze swoim partnerem czy partnerką. Myślę, że warto jeszcze raz wyjaśnić, czym jest pojęcie „talent”. To wrodzony i powtarzalny sposób działania, reagowania i myślenia. I chyba nie ma drugiego takiego miejsca jak dom, w którym jesteście najczęściej, gdzie Wasze talenty są widoczne na co dzień przez cały czas. Nie ma takiej drugiej osoby jak Wasz partner czy partnerka, którzy obserwują Wasze talenty tak często w akcji. Dlatego tak istotne jest, abyście rozumieli je nawzajem u siebie i pomagali rozwijać.

Będę mówił o kilku pomysłach – zaczerpniętych z mojego życia – na to, jak razem ze swoim partnerem można lepiej wykorzystać wiedzę o swoich talentach. Pomysły te zostały także zebrane z różnych artykułów i książek, które czytałem. Jedną z głównych książek na ten temat jest *Strengths Based Marriage*, gdzie podanych jest wiele bardzo konkretnych odpowiedzi, jak te talenty w związku rozwijać. Ja wybrałem kilka takich, które najbardziej do mnie przemawiają, które mi się wydają najbardziej praktyczne i najłatwiejsze do rozpoczęcia pracy.

Pierwszym pomysłem jest zrobienie czegoś, żeby Wasze talenty – Twoje, Twojej partnerki czy partnera – były widoczne na co dzień. Ja w domu mam taką ścieralną tablicę, pomalowaną specjalną farbą, po której można pisać kredą. I na niej wypisaliśmy z żoną nasze talenty, więc widzimy je cały czas, przechodząc przez korytarz, wchodząc i wychodząc z domu. Czasami się zastanowimy nad nimi, innym razem coś tam sobie o nich opowiemy. Jeżeli nie macie takiej tablicy w domu, to może powieście je sobie wydrukowane na kartce, na lodówce czy gdzieś na meblach, w widocznym miejscu, gdzieś, gdzie będziecie mogli czytać w miarę często. Pozwala to bardzo dobrze zaznajomić się z tymi talentami, przynajmniej z nazwami, a potem już jest następny krok, by zacząć w nich czytać. Ale najpierw uwidocznić.

Drugim pomysłem jest opisanie 2–3 sytuacji z poprzedniego tygodnia. Robicie to wspólnie z Waszym partnerem. Znajdźcie dla siebie chwilę czasu, usiądźcie i wybierzcie 2–3 sytuacje, które pamiętacie z zeszłego tygodnia. Opowiedzcie, jakie talenty swojego partnera czy partnerki w tych sytuacjach zaobserwowaliście. Przykładowo: jechaliście gdzieś samochodem, Wasz partner siedział za kierownicą, zauważyliście, że na światłach próbował ruszyć szybciej niż samochód obok. I na podstawie tej sytuacji możecie stwierdzić: „OK, widziałem, że tu uwidocznili się twój talent *competition* – rywalizacja”.

Inny przykład to sytuacja, w której Wasz partner patrzy z rozmarzeniem w przyszłość i opowiada o tym, co będzie za 5–10 lat. Widząc, że ta osoba ma talent *futuristic* – wizjoner – możecie jej powiedzieć: „W tej sytuacji, kiedy opowiadałeś mi o tym, co będzie w przyszłości, gdzie zbudujemy dom, gdzie pojedziemy, objawił się twój talent wizjoner”. Jeżeli wypiszecie sobie kilka takich sytuacji, to możecie pokazać swojemu partnerowi, że dostrzegacie te talenty na co dzień, że są one widoczne i działają. I to jest pierwszy etap do tego, żeby włączyć się w ten temat bardziej, dostrzec, jakie z tego wynikają potrzeby, wartości, niebezpieczeństwa, kiedy i w jakich sytuacjach występują najlepsze przejawy tych talentów oraz kiedy uwidaczniają się ciemniejsze ich strony. Czyli pierwszy etap to jest zauważenie, że dany talent występuje i jest widoczny na co dzień w działaniu Waszych partnerów.

Kolejnym pomysłem jest wybranie jakiejś jednej sytuacji, która była konfliktowa w przeszłości, ale już została rozwiązana – przegadaliście ją i świadomie wiecie, co tam się działo. Warto ją jeszcze raz rozpakować, ale tym razem za pomocą talentów. Może zdarzyć się sytuacja, w której jedna osoba ma mnóstwo pomysłów, do czegoś się zapala, coś robi przez chwilę, a druga nie zdąży jeszcze przemyśleć tego i złości się na swojego partnera, że cały czas wymyśla coś nowego, a tak naprawdę nic nie wprowadza w życie, jest mnóstwo rozgrzebanych pomysłów, projektów i nic nie jest skończone. I jeżeli wiecie, że ma ona *ideation* – odkrywczność – a druga *intellection*, że potrzebuje przemyśleć te wszystkie rzeczy, to możecie usiąść i powiedzieć: „OK, widzę, że w danej sytuacji kolejny raz dawałeś nowy pomysł, a trzy poprzednie rzeczy, na których zrobienie się zgodziliśmy, są jeszcze nieskończone”. I wtedy można rozmawiać lepiej. Z czego to wynika? „Widzę, że masz potrzebę, żeby co chwilę robić coś nowego, coś, co jeszcze nie jest wypróbowane. Ja mam potrzebę, żeby przynajmniej jedną z tych rzeczy skończyć. Jak możemy to pogodzić? Z czego wynikają te twoje potrzeby? Jak zrobić tak, aby twoja potrzeba robienia nowych rzeczy, wymyślania nowych idei była zrealizowana, a jednocześnie spełniona będzie moja, że dokończymy coś i będzie to zrobione?”.

W drugą stronę: ta osoba, która ma umiejętność wymyślania nowych rzeczy – *ideation* – może powiedzieć tej drugiej, że widzi jej potrzebę przemyślenia i zastanawiania się nad czymś dłużej, a z kolei ona sama ma potrzebę pójścia do przodu, więc w takiej sytuacji może się zapytać: „Jak możemy pogodzić to, że ty będziesz miał wystarczająco dużo czasu, żeby się nad czymś zastanawiać, a jednocześnie będziemy mogli próbować nowych rzeczy?”. O ile będziecie w tym nastawieni na siebie

nawzajem i na wartości wnoszone przez Wasze talenty, to będziecie mogli zastanowić się, jak w przyszłości sprawić, żeby potrzeby i wartości jednej i drugiej strony były spełnione, żeby to nie była sytuacja konfliktowa.

I tutaj talenty i wiedza o mocnych stronach dają Wam wspólne słownictwo. Jeżeli wyciągniecie oboje książkę, w której są opisane talenty, lub sięgniecie do materiałów, które są u mnie na blogu, to będziecie mogli nazwać konkretne wartości i potrzeby. W ten sposób zakomunikujecie swoim partnerom, z czego wynikały Wasze akcje i dlaczego były dla Was takie istotne. Dzięki temu nauczycie się czegoś na przyszłość, unikniecie kolejnej konfliktowej sytuacji, a przynajmniej każda następna będzie trochę łatwiejsza i mniej stresująca.

Kolejnym pomysłem, który pomoże Wam pomóc zrozumieć nawzajem Wasze talenty, jest zastanowienie się, który z nich Was najbardziej pociąga, intryguje, interesuje i który najbardziej lubicie. Jeśli jest to *individualization*, czyli że Wasz partner dostrzega w każdej osobie coś nowego, że umie z różnymi osobami rozmawiać w inny sposób, to zastanówcie się, jak o tym talencie tej osobie powiedzieć, jak zakomunikować, dlaczego jest to dla Was takie interesujące. Opisz jakieś zachowania, przykłady, w których ten talent widzieliście u swojego partnera. Jak możesz lepiej poznać talent? Zastanów się, czy możesz więcej o nim poczytać, aby go dobrze zrozumieć, żeby go z jednej strony bardziej doceniać, a z drugiej – pokazać partnerowi, jak go rozwijać, tak abyś Ty też mógł na tym skorzystać.

Załóżmy, że takim talentem, który Was u partnera pociąga, jest np. *context*, czyli umiejętność patrzenia w przeszłość i na tej podstawie rozumienie przyszłości. I jeżeli widzicie, że Wasi partnerzy, którzy mają ten talent, pamiętają, co się działo, i potrafią analizować, zapamiętywać jakieś historyczne wydarzenia oraz takie z Waszego życia, to zastanówcie się, jak można to jeszcze lepiej wykorzystać, jak pokazać Waszemu partnerowi, w których sytuacjach to było widoczne, żeby on też zauważył, że Wy go dostrzegacie i docenicie, bo może on nie wie, że to jest tak cenne. Dzięki Waszej informacji może jeszcze bardziej nad tym pracować i jeszcze lepiej to wykorzystywać, a Wy też będziecie bardziej to widzieć. Więc w prosty sposób zastanówcie się, jaki talent u Waszych partnerów Was najbardziej pociąga. Zadajcie sobie pytanie, dlaczego tak jest, poczytajcie o nim, powiedzcie Waszym partnerom, niech oni też na tym skorzystają.

Kolejnym pomysłem jest pomoc Waszych partnerów z talentem, którego Wy możecie nie rozumieć, nie lubić w Was samych lub czasami wręcz się go wstydić. Jak to działa? Wybierzcie sobie taki talent. U mnie takim, który mniej rozumiem i który czasami mi przeszkadza, jest *intellection*, czyli potrzeba głębszego zastanawiania się nad czymś, dzięki czemu jest to bardziej przemyślane i ogarnięte, przy czym to wymaga trochę czasu. I jak widzicie, że macie taki talent, który jest dla Was niezrozumiały i go nie lubicie, zapytajcie Waszych partnerów, jak on przejawia się w życiu na co dzień. Może oni będą umieli Wam pomóc. Powiedzą, jak ten talent jest widoczny na co dzień, zauważą sytuacje z nim związane. Im bardziej konkretne, tym lepiej, bo będzie łatwiej Wam to wszystko zrozumieć. Może dzięki temu zobaczycie, że ten talent jest pozytywny, że jest wykorzystywany, widoczny i dowiedziecie się, jak jeszcze można nad nim pracować. Wasz partner widzi Was na co dzień, więc jestem pewien, że będzie w stanie Wam pomóc.

Kolejny pomysł na to, jak można pracować nad talentami, to wybranie sobie jednego talentu z listy talentów Waszego partnera i obserwowanie go przez tydzień czasu. I za każdym razem, jak widzicie działanie tego talentu, to mówicie Waszym partnerom: „O, tutaj się włączył aktywator, o, tu widzę twoją empatię”. Dzięki tym obserwacjom pozwolicie Waszym partnerom zobaczyć wiele sytuacji, w których ich talenty się aktywują. Jeżeli to będzie sytuacja, w której oni tego talentu nie widzą, to będą

mogli zadać Wam pytanie: „Czy jesteś pewien, że to jest ten talent?”. Jeżeli to są talenty, których oni nie widzieli, to będą mogli w końcu je dostrzec: „O, jest wiele sytuacji, w których ten talent jest widoczny”. Może będzie kilka sytuacji, w których oni nie zauważyli, że ten talent działa, bo myśleli, że to jest jakieś inne zachowanie. Jeżeli dostrzegą, że to jest działanie wynikające z danego talentu, to może doczytają potem więcej na ten temat i nad tym się bardziej zastanowią. Prosta czynność, prosta aktywność, ale dzięki nastawieniu na słuchanie i obserwowanie tylko jednej rzeczy dostrzeżesz dużo więcej takich sytuacji.

Następnym pomysłem jest praca z raportami, które dostajecie po zrobieniu testu na stronie Gallupa. Tam są różne raporty. Według mnie najbardziej przydatny jest ten z zindywidualizowanymi opisami w kontekście Waszych top 5 – *Strengths inside guide*. I umówcie się z Waszymi partnerami, że popracujecie z tymi raportami. Najlepiej sobie usiąść na chwilę, wydrukować te raporty. Każdy z Was osobno przejrzy swój, podkreśli zdania, które są najbardziej o Was. Potem zamieńcie się tymi raportami, pokażcie partnerom. Pojedynczo, najpierw skupiając się na Waszym partnerze, potem na Was, porozmawiajcie o tych zdaniach, które podkreśliliście, podajcie konkretne przykłady, sytuacje. Powiedzcie, dlaczego zaznaczyliście to zdanie, a innych nie, potem słuchajcie, co Wasi partnerzy mają Wam do powiedzenia na ten temat.

To ćwiczenie jest może czasochłonne, samo zaznaczanie zajmuje kilkanaście minut, wymaga zastanowienia się, przemyślenia, ale jest bardzo efektywne, ponieważ bardzo często dochodzi do takiej sytuacji, że w zdaniach podkreślonych przez Waszych partnerów lub przez inne osoby zobaczycie jakieś aspekty, które oni widzą w swoim działaniu, ale Wy ich nie dostrzegacie. Ktoś może zapytać: „OK, ale kiedy to jest widoczne?”. I znowu: im bardziej konkretne przykłady zachowań dostaniecie, tym bardziej będziecie mogli to zrozumieć. Tak samo w drugą stronę: jeżeli Wasi partnerzy Was zapytają: „OK, nie byłem świadomy, że to jest Twój talent i sposób myślenia. Czy mógłbyś mi opisać, w jakich sytuacjach to było?”, to macie możliwość odpowiedzi im, dlaczego to jest dla Was ważne i dobre: „To jest mój sposób myślenia, moje potrzeby, wartości, w ten sposób działam”. Prosty sposób podkreślania zdań, wymiana raportami, ale bardzo stymuluje do rozmowy, do dyskusji o Waszych talentach i potrzebach. Polecam, to jest bardzo efektywne ćwiczenie.

Przedostatni pomysł to jest bardziej praca własna. Bardzo wierzę w to, że talenty są mocno wykorzystywane w komunikacji – jak coś komuś przekazujemy, mówimy, to jest to manifestacja naszych talentów i sposobu myślenia, reagowania i działania. Wybierzcie sobie jeden dzień, w którym będziecie świadomie obserwować Waszą komunikację z partnerem. I zauważcie, jak nawet w najprostszych sytuacjach typu: „Podaj mi to, podaj mi tamto”, „Co zrobimy na obiad?”, „Gdzie pójdziemy?”, „Kto zajmie się dziećmi?”, „Co zrobimy po południu?” itd., komunikujecie się z Waszym partnerem, jakie talenty są widoczne. Czy jest tam empatia, skupienie, ukierunkowanie czy zbieranie?

Potem, jak to zrobicie, możecie usiąść i przeczytać znowu w materiałach, książkach, posłuchać nagrań na YouTube mówiących o danym talencie, w jaki sposób można poprawić komunikację w obszarze danego talentu, po to żeby była skuteczniejsza i bardziej w obszarze jasnych, a nie ciemnych stron. Wymaga to od Was pewnego skupienia. Samoobserwacja nie jest taka prosta, ale jeżeli dacie temu bardzo jasny filtr, że komunikację obserwujecie w kontekście talentów, to może będzie Wam troszeczkę łatwiej. Jeżeli potrzebujecie, to możecie sobie spisać te spostrzeżenia i świadomie z nimi pracować. Jak je przepracujecie, jak je sobie opowiecie i wyciągniecie jakieś wnioski, to możecie o tym powiedzieć Waszym partnerom: „OK, przez jeden dzień obserwowałem naszą komunikację. Z mojej strony ona była manifestacją tych i tych talentów, w ten sposób się z Tobą komunikowałem, to są moje wnioski. Co o tym sądzisz?”. Usłyszycie od swoich partnerów informacje: „Rzeczywiście,

jakbyś zmienił to w ten sposób, to byłoby dobrze, będzie może łatwiej mi zrozumieć i będę mógł łatwiej coś robić, bo będę wiedział dlaczego i z czego to wynika”. Konkretny sposób na pracę z talentami w kontekście tego, żeby je lepiej, produktywniej wykorzystywać w związku.

I ostatni już pomysł na to, jak pomóc sobie w związku za pomocą talentów. Może się wydawać Wam śmieszny – jest to zaplanowanie randki wokoło talentów. Co mam na myśli? Jeżeli widzicie, że Wasz partner ma talent *competition* – współzawodnictwo – to zaplanujcie randkę, gdzie ta cecha będzie mogła zostać wykorzystana. Idźcie na gokarty lub gdzieś, gdzie ta rywalizacja zmanifestuje się w praktyce. Jeżeli widzicie, że Wasz partner ma talent *positivity*, to idźcie sobie do kina na film, który jest lekki, pełen pozytywnych wartości i wprawi Was w lepszy nastrój. Jeśli widzicie, że Wasz partner ma aktywatora albo arrangera, to zacznijcie jakiś projekt razem. Wymyślcie coś, wpadnijcie na jakiś pomysł i zacznijcie od razu działać w tym kontekście, żeby ten talent mógł być aktywowany i wykorzystywany. Jeśli Wasz partner ma np. analityka, to zagrajcie w szachy, żeby pokazał on swoje umiejętności z tym związane. I pomyślcie, jak w dobry sposób te talenty aktywować w Waszych partnerach. Zaplanujcie coś wokół tego, wyjdźcie gdzieś razem, żeby Wasz partner mógł te talenty wykorzystać. Nie wiem, na ile Wam się podoba ten pomysł, a na ile nie, ale jak ja o nim przeczytałem w książce *Strengths Based Marriage*, to najpierw pomyślałem, że to strasznie dziwne, a potem – że to może być dobry sposób na zorganizowanie jakiegoś wspólnego czasu. Więc zachęcam Was do jego wypróbowania.

To tyle, jeśli chodzi o pomysły na pracę z talentami. Pokazałem Wam ich kilka, żebyście lepiej je poznali, aktywowali i zrozumieli. Tutaj głównie chodzi o komunikację i o to, żeby być bardziej świadomym tego, skąd są nasze akcje, skąd wynikają nasze myśli. Dzięki talentom mamy możliwość skuteczniej nad nimi pracować, sprawić, że staną się dojralsze, że przestaną być tak automatyczne, ale bardziej świadome. Pracując nad tym razem z partnerem, mamy szansę nawzajem sobie pomóc i wykorzystać to na co dzień. A jeżeli Wasze talenty będą lepiej działać w Waszym związku, to jestem niemal pewien, że pomogą też na zewnątrz, więc jest to typowa sytuacja win-win, czyli wszyscy wygrywają. Niestety to nie dzieje się samo z siebie, wymaga zaangażowania i czasu, ale wydaje mi się, że naprawdę warto się w to zaangażować i poświęcić trochę uwagi, aby polepszyć swoje życie. Od tego są talenty, aby siebie lepiej poznać i żeby się rozwijać również w związku.

Dzięki za wysłuchanie tego odcinka. Jeżeli macie jakieś pytania, komentarze, zapraszam na stronę [npp.run/011](http://npp.run/011). Czekam tam na Was, chętnie podyskutuję o tym, co Wam przyjdzie do głowy po wysłuchaniu tego odcinka.

Chciałbym podziękować jeszcze za recenzje, rekomendacje i oceny, które pojawiły się na iTunes. Bardzo dziękuję tym osobom, które chciały tam wejść i wstawić gwiazdki. Bardzo, bardzo to doceniam. Jeżeli inne osoby mają ochotę, to zapraszam.

Do usłyszenia za kolejne dwa tygodnie! Dzięki, cześć!