



Podcast „Z pasją o mocnych stronach”

Data publikacji: 27.12.2018

Tytuł: Podcast #88 Jakie umiejętności i rutyny pomagają mi radzić sobie z problemami?

To jest podcast „Z pasją o mocnych stronach”, odcinek 88. – o tym, jakie umiejętności i nawyki pomagają mi radzić sobie z problemami.

Nazywam się Dominik Juszczyk. Dzielę się z Wami tym, jak odkrywać swoje talenty, budować mocne strony i jak z nich produktywnie korzystać w codziennym życiu. Bardzo chciałbym, aby wszyscy świadomie używali swoich mocnych stron.

Cześć! Witajcie w kolejnym odcinku. Dziś odcinek solo. Opowiem o moich przemyśleniach na temat radzenia sobie z problemami, ale nie uniwersalnie, tylko z mojej perspektywy.

Od lat szukam sposobu na radzenie sobie z różnymi problemami, które każdy z nas ma w swoim życiu – czy to w pracy, czy to z klientem, czy w sklepie z ekspedientką, z dziećmi, w związku czy gdy krzyczy na nas jakiś kierowca itp. Z jednej strony można uczyć się radzić sobie z tymi problemami osobno, ale im dłużej uczę się różnych umiejętności, patrząc, co na mnie działa, a co nie, tym bardziej dostrzegam, że istnieje zestaw uniwersalnych umiejętności, nawyków, które pomagają mi radzić sobie ze wszystkimi problemami, niezależnie od ich typów. Nie wiem, na ile moje sposoby radzenia sobie z problemami są uniwersalne, a na ile są tylko moje, ale po rozmowie z kilkoma osobami i kilku pytaniach zadanych na Instagramie okazało się, że sporo osób zainteresowanych jest tym, jak radzę sobie z tym zagadnieniem, i wielu traktuje to jako inspirację do szukania własnych sposobów. Tak właśnie chciałbym potraktować ten temat – mianowicie podzielę się tym, co w moim przypadku działa, jak sobie to rozbudowuję, i mam nadzieję, że zainspiruje Was to do szukania własnej drogi.

To, co na mnie działa przy rozwiązywaniu problemów, to taki miks umiejętności, które wykorzystuję w trudnych sytuacjach, a także nawyków, które mnie do nich przygotowują. To, o czym chciałem dziś opowiedzieć, podzieliłem na trzy części. Zaczę od tego, co robię rano, żeby przygotować się do tego, co w ciągu danego dnia ma mnie spotkać. Omówię techniki, metody, z których korzystam w trakcie różnych sytuacji. Opowiem też o tym, co robię na koniec dnia, czyli znowu rutynowe działania pomagające mi wyciągać wnioski z doświadczeń, aby następny dzień był lepszy od poprzedniego.

Podstawą tego, co na mnie działa, sprawia, że dni są lepsze i że mam większą łatwość obsługiwanie wszystkiego, co mnie spotyka w ciągu dnia, jest mój początek dnia. Od kilku lat składa się on z pewnych powtarzalnych czynności, choć bywa, że je sobie dostrajam do aktualnej sytuacji. Obecnie staram się tak wykorzystywać czas po wstaniu z łóżka, aby zrobić dla siebie coś dobrego, aby reszta dnia była dobra. Wśród tych dobrych rzeczy jest medytacja. Bez niej trudno mi zacząć dzień. Medytuję już od ponad trzech lat, mam okresy, w których kontempluję codziennie przez kilka miesięcy, a są takie, gdy robię to rzadziej. Teraz od kilku miesięcy robię to codziennie. Standardowo medytuję od 10 do 20 minut w zależności od dnia. Robię to z aplikacją o nazwie 10% Happier – jej autor napisał też książkę o tym samym tytule. Lubię w niej to, że jest tam wiele różnych typów medytacji w zależności od tego, z czym będziemy mieć do czynienia danego dnia. Jest medytacja na początek dnia, w trakcie poruszania się,

na radzenie sobie ze stresem, przygotowująca na trudne rzeczy. Są też kursy. Ostatnio za pomocą tej aplikacji zrobiłem kurs o nazwie „Performance”, czyli wydajność, który prowadzony jest przez George’a Mumforda – był on m.in. trenerem medytacji Michaela Jordana czy Kobe Bryanta. Opowiada o tym, jak nauczyć się medytacji po to, by dobrze przygotować się na dzień, w którym będziemy chcieli wejść w stan flow.

Zaraz po medytacji robię kilkadziesiąt pompek. Potem wykonuję planki, dzięki którym ćwiczę wytrzymałość. Następnie przeglądam listę *to do* na dany dzień. Wybieram te rzeczy, które chcę zrobić, odrzucam te, których nie chcę. Wybieram trzy MIT-y (*most important tasks*), nadaję im kategorie, czyli co jest ważne i pilne, ważne i niepilne. Potem w zależności od tego, czy to jest dzień z bieganiem, czy nie – w tej chwili trenuję cztery razy w tygodniu – to albo idę pobiegać, albo idę pod prysznic. Pod koniec kąpieli przelączęm wodę na najzimniejszą jak się da i staram się wytrzymać tak ponad minutę. Zrobienie czegoś tak trudnego rano uświadamia mi, że z resztą rzeczy na pewno też sobie poradzę. To taka stała część poranka, która przygotowuje mnie na trudy dnia.

Podsumowując, medytacja uczy uważności, zauważania różnych drobnych rzeczy w trudnych sytuacjach. Pompki, deska i bieganie przygotowują ciało na dzień. Lista *to do* przygotowuje mnie na to, co danego dnia mnie czeka, i sprawia, że nie jestem tym potem zaskoczony, jest to ogarnięte. Zimny prysznic i gimnastyka są dobre dla układu krwionośnego i uświadamiają mi, że mogę zrobić coś trudnego już z rana, by ruszyć z dniem do przodu.

Ostatnio uczę się tego, aby trzymać rzeczy na swoim miejscu. To czasami jest łatwiejsze, czasami trudniejsze, ale też środowisko, które jest mi znane, sprawia, że czuję się spokojniejszy i bardziej pewny siebie. Dbam więc o to, aby środowisko było zadbane. To sprawia, że dni są łatwiejsze.

Potem zaczyna się dzień. Każdy dzień jest inny – czasami pracuję sam, czasami z klientem, w domu albo poza nim i jak każdemu zdarzają mi się trudne przypadki. Dla mnie kluczową umiejętnością, której się nauczyłem, jest zauważanie, że ten trudny przypadek się zdarzył, że jest coś we mnie, co odpala daną reakcję. Viktor Frankl w książce „Człowiek w poszukiwaniu sensu” nazwał to bodźcem. Chodzi o zauważenie tego bodźca, bo to daje nam przestrzeń pozwalającą świadomie na niego odpowiedzieć, czyli wybrać sposób reakcji, to, co chcemy zrobić. Jeżeli nie zdajemy sobie sprawy z istnienia tej przestrzeni, nie zauważamy jej, to nasze reakcje będą automatyczne, mniej świadome i może nie do końca takie, jak byśmy chcieli. To, co robię rano, przygotowuje mnie do tego, by zauważać te momenty, w których zwykle reaguję na dany bodziec nieświadomie, wchodząc w pewne schematy działania. Tą kluczową umiejętnością, która pomaga mi radzić sobie z problemami, jest zauważenie tego momentu i nauczenie się tego, co chcę w tej przerwie zrobić. A ja chciałbym wtedy robić odpowiednie dla mnie rzeczy – użyteczne, produktywne, które pomagają mi właściwie reagować. Wobec tego mocno pracuję nad podejściem o nazwie STOPP. Składa się ono z pięciu kroków, które pozwalają przeanalizować daną sytuację i zdecydować, co z nią zrobić. Przypominam, że kluczowe jest to, by zauważyć, że taka sytuacja się wydarzyła, więc najpierw zauważamy, a potem robimy te pięć kroków. Proces myślowy jest bardzo szybki.

Rozwińmy najpierw skrót STOPP. S jest od słowa „stop”, czyli zatrzymaj się. T – „*take deep breath*”, czyli weź głęboki, powolny oddech. O – „*observe*”, czyli obserwuj, co myślisz, co czujesz w swoim ciele. Ja świadomie zadaję sobie pewne pytanie. Załóżmy, że jadę samochodem, ktoś nagle na mnie wjechał, zaczyna trąbić i krzyżeć, podczas gdy to nie była moja wina, bo ktoś to na mnie wymusił. W tym momencie zastanawiam się, co czuję w ciele i co myślę, gdzie jest moja uwaga, na co tak naprawdę reaguję – czy na własne nerwy, czy na krzyk tego człowieka, który sprawia, że czuję zagrożenie. Następnie mamy czwarty krok, czyli P – „*pull back*”, czyli odsuń się. Czasami jest to ilustrowane ikonką

helikoptera, która oznacza obserwację z lotu ptaka – zobacz z pewnej perspektywy, co się stało. W tym czwartym kroku można się zastanowić, jakie są inne sposoby patrzenia na to, czy to, co myślę, to fakt czy opinia. Czy jak myślę o tym człowieku, że jest piratem drogowym, kimś złym, to jest to fakt czy opinia? Co ktoś by pomyślał, gdyby spojrział na to z innej perspektywy? Jaką radę dałbym komuś w mojej sytuacji? Jakie nadaję znaczenie temu wydarzeniu, że reaguję w ten, a nie inny sposób? Jak ważne jest to dla mnie teraz, a jak ważne będzie za sześć miesięcy? Czy moja reakcja jest adekwatna do sytuacji? Wiem, że to dużo pytań, ale jeśli dobrze się ich wyuczymy lub będziemy o nich pamiętać, to możemy je sobie szybko zadać. Dopiero gdy mamy już odpowiednią perspektywę, to pojawia się to drugie P, które oznacza „*proceed*”, czyli działaj, czyń, rób to, co działa. Zanim zaczniemy działać, możemy zadać sobie pytanie o konsekwencje swoich działań: czy moje działanie będzie adekwatne do wielkości wydarzenia? Tych kilka kroków pozwala zareagować w lepszy sposób, niż gdybyśmy reagowali automatycznie. Automatyczna reakcja byłaby taka, że zaczęlibyśmy krzyczeć, trąbić, denerwować się i bylibyśmy zdenerwowani jeszcze przez następne pół godziny. Ale jeśli spojrzymy z perspektywy, to może stwierdzimy, że ta sytuacja była niebezpieczna, ale pojechaliśmy dalej i tego człowieka już nie ma, my prowadzimy w danym momencie samochód, więc ważniejsze jest skupienie się na drodze niż na stresie. To może okazać się bardziej istotne niż nerwy i bycie w agresji.

Stosowanie podejścia STOPP to konkretna umiejętność, której można się nauczyć, której ja się uczę i mogę stosować ją dla dowolnego problemu. Ale powtarzam: mam szansę zastosować to podejście tylko wtedy, gdy dostrzegę, że coś się stało. Zauważyłem, że gdy medytuję, ćwiczę pamięć i koncentrację, to mam tę uważność. Te poranne nawyki pozwalają mi potem w ciągu dnia stosować właściwe techniki.

Kolejną umiejętnością, którą nieustannie w sobie buduję i wciąż ćwiczę, jest komunikacja w sytuacjach, w których moje problemy, wyzwania są na styku interakcji z innymi osobami. W związku z tym bardzo lubię NVC, czyli *porozumienie bez przemocy*, w którym mówimy o faktach, emocjach, uczuciach i artykułujemy prośby, jakie mamy w danej sytuacji. Gdy nie mam przestrzeni na to, by zastosować metodę STOPP, to zadaję sobie jedno proste pytanie: jakie znaczenie nadaję danej sytuacji? To mi pozwala bardzo szybko się otrzeźwić. Bardzo Was zachęcam, aby nauczyć się podejścia STOPP. Podlinkuję vloga, w którym o tym opowiadam, i bardzo prostą aplikację na iOS-a i Androida – ma ikonkę przedstawiającą duży, czerwony znak drogowy „stop”, tylko z dwoma P. Po włączeniu tej aplikacji przechodzimy przez te pięć kroków. Mała rzecz, a pomaga zastosować te kroki i poradzić sobie w trudnej sytuacji.

Jedna uwaga: ja nawet nie mam ambicji, żeby stosować to rozwiązanie przy wszystkich problemach. Wydaje mi się mocno nierealne, aby oczekiwać od siebie, że będę w stanie tak samo postępować we wszystkich sytuacjach. Natomiast mam ambicję, żeby stosować je coraz częściej. Wydaje mi się, że jeśli raz dziennie do jednej sytuacji podejmiemy w ten sposób, to ułatwimy tym samym życie sobie i innym. Na początek warto zrobić to dla jednej sytuacji w ciągu dnia. Można również wieczorem przeanalizować jedną sytuację, która wydarzyła się danego dnia – była taka sytuacja, zareagowałem w ten sposób, przechodzę przez te pięć kroków metodą STOPP, zastanawiam się, jak mogłem/mogłam zareagować w lepszy dla siebie i dla innych sposób. Wyciągam z tego wnioski na przyszłość. Jeśli taka sytuacja się powtórzy, zareaguję lepiej. Taka analiza post factum może być dobra na początek – nie stosujemy tej metody na bieżąco, tylko analizujemy ją, robiąc codziennie małe podsumowania. To dotyczy się również uczenia się stosowania NVC.

Trudno jest stosować na bieżąco ten sposób komunikacji. NVC uczyłem się podobnie jak metody STOPP. Wieczorem przyglądałem się jakimś sytuacjom z danego dnia i rozważałem, jak mogłem

zakomunikować coś za pomocą porozumienia bez przemocy. To sprawiło, że umiem zastosować NVC w czasie, gdy jakaś sytuacja się wydarza, początkowo jednak analizowałem sobie to wieczorami.

Teraz płynnie przechodzimy do trzeciej części tego, co działa na mnie w radzeniu sobie z różnymi problemami. Część tego, czego się uczę, to umiejętności, a część to budowanie nawyków. Jest kilka nawyków wieczornych, które bardzo mi pomagają lepiej radzić sobie z problemami. Nie tylko tymi z danego dnia, ale też tymi, które dopiero się wydarzą. Najważniejszy z takich nawyków to pisanie dziennika. Zapisuję w nim to, co działo się danego dnia, oraz te trudne sytuacje. Zastanawiam się, jak mógłbym sobie z nimi inaczej poradzić, co zrobiłem dobrze, co bym zmienił w przyszłości. Kiedyś pisałem dziennik rano, ale zauważyłem, że pisanie wieczorem jest dobrym zwieńczeniem dnia i sprawia, że spokojniej zasypiam.

Na początku prowadzenia dziennika korzystałem z zestawu pięciu–sześciu pytań, na które odpowiadałem. Jedno z nich brzmiało: „Za co jestem sobie wdzięczny?”. To pomogło mi zauważać sytuacje, w których zrobiłem coś dobrze. Często jestem wdzięczny za to, że umiałem zastosować podejście NVC i STOPP – dzięki nim sytuacje, które mi się przytrafiały, stawały się łżejsze. To proste czynności, zajmujące nie więcej niż 10 minut, a bardzo pomagają wyciągać wnioski na przyszłość.

Częścią moich rutynowych działań jest przegląd tygodnia. Robię wtedy takie podsumowania komunikacyjne, czyli zastanawiam się nad tym, jak obsługiwałem problemy, które pojawiały się w ostatnim czasie, co zrobiłem dobrze, co mogłem zrobić lepiej. To mała rzecz, którą możemy dodać do podsumowań tygodniowych. Takie małe retrospektywy pomagają ogarnąć te trudne sytuacje na przyszłość.

Wciąż ćwiczę te umiejętności, udoskonalam je, aby były bardziej automatyczne i łatwiej dostępne, gdy pojawiają się trudności. Podejście STOPP działa dla mnie w każdej sytuacji, niezależnie od tego, z jakim problemem mam do czynienia. Często nazywam to metaumiejętnościami, czyli takimi umiejętnościami, które pomagają poradzić sobie ze wszystkim.

Chciałbym w przyszłości nauczyć się jeszcze innych technik radzenia sobie z problemami. Czytam teraz trochę o błędach poznawczych. Zapewne wielu z Was słyszało o książce „Pułapki myślenia” Kahnemana. Studiuje teraz dwa błędy poznawcze, które są w niej opisane – błąd potwierdzenia i błąd racjonalizacji.

Dość często zauważam u siebie błąd potwierdzenia. Jestem przekonany, że mój sposób reakcji, działania jest słuszny, że z mojej perspektywy ta sytuacja wygląda tak, a nie inaczej. Bardzo łatwo znaleźć mi potwierdzenie, że tak właśnie jest. Widzę tylko te argumenty, które potwierdzają mój punkt widzenia. Co mi daje dostrzeżenie tego rodzaju błędu? Dzięki temu mogę intencjonalnie szukać kontrargumentów lub wykorzystywać relacje z osobami, które są obok, by poprosić je o to, aby powiedziały, jak to wygląda z ich punktu widzenia. Wychodzą z tego naprawdę ciekawe wnioski i mogę zauważyć, jak dużo w odbiorze sytuacji było moich opinii, a jak mało faktów. Gdy zacznę dostrzegać fakty, to będę mógł reagować bardziej adekwatnie do danej sytuacji.

Zauważyłem u siebie też błąd racjonalizacji. Gdy podjęliśmy już decyzję, czy to zakupową, czy przy rozwiązywaniu problemu, to potem szukamy argumentów, które potwierdzą, że postąpiliśmy dobrze. W ramach wieczornej analizy czy podsumowań tygodniowych sprawdzam, czy nie popełniłem przypadkiem błędu racjonalizacji. Pozwala mi to uznać, że jednak mogłem zrobić coś inaczej. To poszerza moje możliwości wyboru.

Odcinek #88: Jakie umiejętności i rutyny pomagają mi radzić sobie z problemami?

To tyle na dziś. Mam nadzieję, że Was to zaintrygowało. Dajcie o tym znać w komentarzach, czy to na mojej stronie, czy na Facebooku. Jestem ciekawy, czy wykorzystujecie te metody, czy macie swój sposób radzenia sobie z problemami. Dla mnie to jest zawsze ciekawy temat do dyskusji i coś, co sprawia, że jest łatwiej w różnych trudnych sytuacjach. Zawsze z ciekawością poznam inny punkt widzenia.

Ogromne dzięki za wysłuchanie tego odcinka. Dziękuję słuchaczom i patronom. Do usłyszenia w kolejnym odcinku.