

V ZRANITEĽNOSTI JE SILA

Sme nedokonalí – to je prirodzené. Prečo však potom svoju nedokonalosť skrývame alebo popierame? Prečo chceme budiť dojem odolnosti a dokonalosti? Čo nás k tomu vedie? Necítime sa v bezpečí.

TEXT: PETRA FUSKOVÁ A DANIELA SOVINEC, WWW.MAXILOGY.SK

V našich predchádzajúcich článkoch sme hovorili o rôznych prejavoch silných stránok a o tom, ako prospievajú našim vzťahom, fungovaniu v tíme, či pomáhajú pri výchove detí. V tomto článku sa budeme venovať našim slabostiam, našej zraniteľnosti a najmä tomu, že schopnosť byť otvorení vo svojej zraniteľnosti pokladáme za úžasnú silnú stránku.

SME NEDOKONALÍ, NO A ČO?

Každý bez problémov uzná, že nie je dokonalý, veď predsa všetci máme svoje slabiny. Mnohí dokonca vo všeobecnosti uznávajú, že robia aj hlúpe chyby, či dokonca vyrobili také trápnosti, za ktoré sa hanbia, či sa cítia vinní.

Ale potom príde chvíľa, keď naozaj chybu urobíme, niečo trápne povieme, svojou neohrabanosťou niekomu ublížime, či svojou nedostatočnosťou nedokážeme splniť úlohu, za ktorú sme prevzali zodpovednosť.



A zrazu – aj napriek citlivej kritike či jasne viditeľným nedostatkom – chybu poprieme, začneme sa vyhovárať, svoju trápnosť vydávame za vtip alebo precitlivenosť publika, ublíženému hovoríme, že nech si to tak neberie a pri nedorobenej úlohe hľadáme vonkajšie príčiny zlyhania.

Nedostaneme zo seba ani prepáč, prehnal som to, nemám na to, precenil som svoje schopnosti, či nebral som na teba ohľad, mrzí ma to.

NAŠA SLABOSŤ NÁS OHROZUJE, ALE MÔŽE BYŤ CESTOU K ZBLÍŽENIU

Najčastejšie naše obrany voči zraneniam a slabostiam používame v konfliktoch. V konfliktoch na seba narazia dve strany s odlišnými názormi a riešeniami či odlišnými predstavami, ako dosiahnuť svoje ciele a potreby. Vtedy sa dokážeme s druhou stranou pretláčať argumentmi, aj sa drsnejšími vyjadreniami dotknúť citov alebo sa vyvyšovať nad potreby či presvedčenia druhého. Niekedy to dokonca robíme aj s neskrývanou dávkou škodoradosti. A inokedy si ani neuvedomujeme, že to robíme.

Používame „zbrane a panciere“, ktoré vytvárajú obranný val okolo našich citlivých miest a rýpu do zraniteľných miest tých druhých. Samozrejme, akcie vyvolávajú reakcie, a tak často sami schytávame rovným dielom od druhej strany. Aj preto nás konflikty tak často boľia, aj preto sa ich tak často bojíme.

Mohli by sme však postupovať inak. Využiť našu zraniteľnosť a odhaliť našu slabosť. To síce vyžaduje odvahu a dokonca aj reagovať proti inštinktívnemu nutkaniu. Namiesto budovania múrov a využívania ťažkých kalibrov slovných útokov môžeme totiž druhú stranu pustiť prednou bránou rovno do nášho vnútorného kráľovstva.

A teraz už bez metafor.



SEBA-POROZUMENIE A SÚCIT K SEBE

Aby sme dokázali zmeniť obranno-útočnú taktiku, potrebujeme v napätom rozhovore nabrať odvahu a najprv byť empatickí sami voči sebe. Uvedomovať si svoje slabosti a nedokonalosti vyžaduje nielen vnímať naše zraniteľné miesta, ale ich aj súcitne prijať. Mať ich rád, lebo sú naše. Mať ich rád, lebo sme to stále my.

Porozumieť, čo sa nás dotýka, čo potrebujeme, čo nám chýba a ako sa kvôli tomu cítime, je niečo iné, ako obviňovať druhého za to, čo nám spôsobil.



***MIESTO OBRANY
A ÚTOKOV
MÔŽEME
DRUHÝCH PUSTIŤ
PREDNOU BRÁNOU
DO NÁŠHO
VNÚTRA.***

Sila zraniteľnosti je schopnosť ukázať odvážne svoje slabosti, svoje potreby, svoje pravdivé emócie.

V podstate ide o to byť autentický, otvorený a úprimný aj v situácii, keď sa cítime ohrození.

V konflikte nám stúpajúce napätie a naše emócie signalizujú o nás samotných, že nejaké naše potreby sú ohrozené či priamo zranené. To je tá naša zraniteľnosť. A miesto toho, aby sme druhých vinili za to, že nám robia prekážky, že nás ignorujú, že nás zraňujú, tak im môžeme našu zraniteľnosť ukázať. Namiesto vylievania



DANIELA SOVINEC A PETRA FUSKOVÁ

ZAKLADATELKY PRINCÍPU MAXILOGY™

Princípom MAXILOGY™ je dať priestor talentom, ktoré u seba organizácie majú. Chcieť urobiť, namiesto musieť urobiť. Ak ľudia robia, čo ich baví a v čom sú dobrí, a ak majú priestor sa realizovať, tak sú šťastní a necítia sa do práce tlačení.

Pomáhame rásť jednotlivcom, aby tímy excelovali a organizácie úspešne naplnili svoju víziu.

V takých organizáciách ľudia cítia zodpovednosť, právomoc a dôveru, a naplnia ich pocit z výborne odvedenej práce.

Cesta k vytvoreniu efektívneho tímu spočíva v umení využitia silných stránok jednotlivcov a ich funkčnom poskladaní do unikátneho celku. V takomto celku môžu všetci zažiť naplnenie z výborne odvedenej práce a firma má podmienky prirodzene rásť.

www.maxilogy.sk

vriacej smoly z hradieb na útočníka, pustíme ho dnu, aby sme mu ukázali, na čom nám záleží.

Keď nám silné emócie signalizujú, že sa niečo deje, je dôležité upriamiť našu pozornosť na to, s čím vzniknuté emócie súvisia. Porozumieť vlastným potrebám, záujmom, túžbam aj obavám je prvým krokom k zmene postoja aj taktiky. Naše slabiny sú obavy, že naše potreby a túžby nenaplníme – to sú prejavy našej nedokonalosti.

To sú naše zraniteľné miesta, ktoré však, rovnako ako naše silné stránky, definujú, kto sme. A potom môžeme našu nedokonalosť naozaj prijať. Áno, som taký, som taká. Áno, toto potrebujem, po tomto túžim, tohto sa obávam a toto nedokážem.

ODVAHA SA PRIJAŤ A DÔVERA SA ODHALIŤ

Avšak uvedomenie si svojich nedokonalostí je prvý krok. Druhý vyvoláva ešte väčšie obavy – pomenovať svoje zraniteľné miesta otvorene pred druhými. Na zvládnutie týchto dvoch krokov potrebujeme dve veci – odvahu a dôveru.

Odvaha je na nás. Odvaha ukázať svoju zraniteľnosť, svoje slabosti, nedokonalosti, chyby aj potreby a túžby – vyžaduje podstúpiť riziko a prekonať strach, že sa o nás druhí dozvedia niečo, čo by mohli zneužiť proti nám.

Aj v osobných vzťahoch aj v pracovných vzťahoch môže naša odvaha k otvorenosti druhým ukázať, že im dôverujeme a že sme sami dostatočne silní (!) ukázať im svoje citlivé miesto.

Naozaj, aj líder firmy, politickej strany či šéf oddelenia, keď niečo nezvládol alebo chybné urobil, môže svoju nedokonalosť pred ostatnými priznať.

V takejto situácii sa odvaha ukázať svoju nedokonalosť spája s dôverou voči ostatným. Dôvera spočíva v tom, že svoju zraniteľnosť priznáme a veríme, že ju druhí dokážu akceptovať.

Mimochodom, všetci asi máme opakované skúsenosti, že slabiny druhých, najmä šéfov, už aj tak poznáme a rozprávame sa o nich po chodbách firiem. A to je dôležitý moment – ľudia prekvapivo viac dôverujú svojim šéfom a kolegom, ktorí vedia prijať svoje viditeľné nedostatky. A naopak, majú skôr nedôverčivý vzťah voči tým s viditeľnými slabínami, ktoré však nikdy pred druhými nepriznali.

AKO SVOJOU OTVORENOSŤOU A ODVAHOU VOČI NEDOKONALOSTI MENÍME LUDÍ OKOLO SEBA?

Takýto akceptujúci prístup k svojim slabostiam má zásadný dopad na pocity spolupatričnosti, ochotu si pomáhať, chuť vychádzať si v ústrety a akceptovať druhých v ich nedokonalosti. A najmä ovplyvňuje pocit bezpečia ostatných.

Keď sme svedkami toho, že niekto autenticky odkrýva pred nami svoje slabosti a zraniteľné miesta, tak nám prejavuje dôveru, že s nimi budeme nakladať s rovnakým prijímaním ako on.

Šéf, ktorý pred svojimi podriadenými autenticky prizná svoju slabú stránku, vyšle tým jasný signál, že byť nedokonalým, či občas zakopnúť, je prirodzené každému. Zvýši tak aj dôveru a povzbudí odvahu svojich podriadených, že môžu svoje slabiny odhaliť tiež.

A nielen to – keď poznáme slabiny druhých, potom im dokážeme skôr ponúknuť pomoc a podporiť ich v prekonávaní nedostatkov. Keď poznáme nedostatky druhých, tak ich nenecháme bezhlavo sa pustiť do úlohy, v ktorej by potom s hanbou zlyhali, pretože sa nám na začiatku báli odhaliť, že sa na ňu necítia.

Pracovník, ktorý príde a uzná, že niečo nezvláda, zaslúži si oceniť za to, že sa stavia k práci zodpovedne. Iste je to lepšia situácia, ako keď sa bojí ukázať svoje nedostatky a prideme na ne až vtedy, keď je už po termíne a úloha nie je urobená.

SILA ZRANITEĽNOSTI VYTÝVÁRA PSYCHOLOGICKÉ BEZPEČIE

Sila zraniteľnosti nie je oxymorón – čiže nezlučiteľný protiklad. Sila zraniteľnosti znie paradoxne, ale je to jeden z najviac stmelujúcich faktorov vo vzťahoch. Osobných aj pracovných.

Bojíme sa hovoriť otvorene, lebo sa necítíme bezpečne. Pociť bezpečia s inými však budujeme práve svojou otvorenosťou voči zraniteľnosti. Otvorenosťou voči svojim potrebám, emóciám, obavám aj slabostiam. Potom s odvahou o nich hovoríme a s dôverou očakávame, že druhí našu zraniteľnosť prijmu.

Podobne by sme však mali postupovať aj vtedy, keď svoju zraniteľnosť pred nami odhalia druhí. Vzájomne si tak dovoľíme ukázať, že sa s druhými cítime bezpečne.



KEĎ ODHALÍME SVOJE SLABOSTI PRED DRUHÝMI, TAK UKAZUJEME, ŽE IM DÔVERUJEME A CÍTIME SA S NIMI BEZPEČNE.

Takéto bezpečie vo vzťahoch potom rýchlejšie pomáha pri učení sa jeden od druhého, podporuje ochotu si pomáhať, pri tvorivosti a hľadanií riešení a pri zvládaní napätí. Dôsledkom je viac spontánnosti, blízkosti a radosti zo spoločnej spolupráce aj prostého spolubytia.

Aj projekt Aristoteles v Googli v roku 2012, podobne ako viaceré iné štúdie, poukazuje na to, o čom píšeme. Psychologické bezpečie umožňuje urobiť chybu, prejavíť nevedomosť či odhaliť inú svoju slabinu a ostať voči iným zraniteľný. Pociť bezpečia znamená, že nikto z kolegov nezareaguje na nás v takejto chvíli posmechom či pohrdaním. Pociť psychologického bezpečia je jednou z najdôležitejších charakteristík, ktorá odlišuje od seba tie firemné tímy, ktoré sa v skutočnosti trápia, od tých tímov, ktoré s radosťou a úspešne spolupracujú.

No neoplatí sa to – ukázať s odvahou a dôverou svoju silu zraniteľnosti? ■