

## HFDA Academy: New View

### Talpraállítás tudatossággal

Vincze Nikolett

A veszteség általában negatív töltettel bír a köztudatban, mert hajlamosak vagyunk megfélekedni, arról, hogy minden káros történésnek pozitív hozadéka is lehet. A kreatív ipart, bár hátrányosan érintette a koronavírus-világjárvány, az iparági szereplők kellő mértékű tudatossággal nemcsak, hogy elejét vehetik a problémáknak, de akár versenyelőnyt is kovácsolhatnak belőle, amennyiben készek felismerni és leküzdeni a továbblépésüket akadályozó belső tényezőket.

Hogyan csinálhatunk veszteségből nyereséget?

A coaching azok köré a tudományok közé tartozik, amelyben a veszteségnek egy kifejezetten pozitív arca is megjelenik. Az irányzat képviselői szerint az egyén akkor képes jobbá válni, és tanulni, ha veszteség éri. Ilyenkor két opció közül választhatnak az érintettek: vagy elmerülnek a kétségbeesésben, vagy felkutatják a rendelkezésükre álló lehetőségeket. Nehéz helyzetekben minden a kár elszenvetőjének fókuszán múlik. A veszteség bekövetkeztével már nem ajánlatos a történeteken gondolkodni, sokkal inkább a lehetséges megoldásra kell figyelmet fordítani. A legjobb, amit ilyenkor tehetünk az a változás: kísérletet kell tenni arra, hogy valamilyen módon eltávolodjunk a kártól, hogy képesek legyünk meglátni az ebben lévő lehetőségeket. Az egyénnek érdemes olyan tevékenységekbe kezdenie, amire egészen idáig eddig nem volt ideje – új munkába, hobbiba, vagy akár képzésekbe foghat. Ez az attitűd már érződik a hazai divat-és designiparban is, hiszen sokan a megszokottól eltérően egészségügyi ruházat gyártásába kezdtek, ezzel is eltávolodva az elszenvedett károktól. Fontos, hogy a veszteséget pszichésen is megéljük, semmiképp sem szabad azt elnyomni, hiszen károkat okoz az egyénben, mindazonáltal máshol, másmilyen formában utat fog törni magának. A veszteség alkalmat teremt arra, hogy az ember megvizsgálja magát, másokat, a pénzhez való viszonyát, és alázatot tanuljon a magánéletében és a munkában is.

Mit jelent tudatosnak lenni?

A coaching módszertana a tudatosságon alapul. Tudatosnak lenni annyit jelent, hogy az egyén ítélkezés és minősítés nélkül irányítja a figyelmét önmagára és másokra is. A tudatosság elválaszthatatlan az előre gondolkodástól, amely szintén a divat-és designipar egyik ismérve, így a coaching szemlélet nem idegen az ágazattól, még akkor sem, ha nem feltétlenül vonunk párhuzamot a kettő között a hétköznapokban.

Hogyan tervezhetjük tudatosan az életünket és terveinket? Ennek megválaszolásához egy toll és egy papír szükséges. Először is tegyük fel magunknak a kérdést: Mi az, amit szeretnénk, mire akarunk fókuszálni?

Második lépcsőként határozzuk meg azt, hogy mitől lennénk elégedettek és gyűjtsük össze az összes olyan dolgot, amelyek ehhez hozzájárulnak. Ezt követően azt válaszoljuk meg magunknak, hogy miből vesszük észre, ha elégedettek vagyunk, majd azt is írjuk le, hogy mások miből veszik észre, ha elégedettek vagyunk! Fontos, hogy tisztában legyünk azzal, hogy melyek azok a lépések, amiket már a jelenünkben meg tudunk tenni azért, hogy teljesüljön a célunk. Ezt egy akcióterv elkészítésének kell követnie, amely során nélkülözhetetlen, hogy időtartamokat rendeljünk a kitűzött céljainkhoz, a célkitűzés nagyságával arányosan. Végül, de nem utolsósorban meg kell határozni, hogy milyen erőforrásokat szeretnénk igénybe venni a cél eléréséhez. Ez jelentheti például azt, hogy elmegyünk egy képzésre, ahol új ismereteket sajátítunk el, vagy részt veszünk egy webináriumon, vagy akár meghallgatjuk a New View podcastsorozatot. A lényeg, hogy keressük és éljünk a rendelkezésünkre álló külső erőforrásokkal, amelyekről úgy érezzük, hogy hozzájárulhatnak a célunkhoz és ezeket rendeljük hozzá az akciótervünkhöz.

## Hogyan aktivizáljuk belső erőforrásainkat?

A mindennapok során belső erőforrásainkra építkezünk: ezek azok a képességeink, tudásunk, amelyek biztos pontot jelentenek számunkra. Mindennél fontosabb, hogy az egyén tisztában legyen a belső erőforrásaival, hiszen nehéz időkben is ezek jelentenek segítséget számára. Ha tudjuk, hogy milyen belső erőforrásokra támaszkodhatunk, sokkal könnyebben irányíthatjuk az életünket és önazonosabbnak, valamint magabiztosabbnak bizonyulhatunk a munkánkban is. A divat-és designiparban dolgozókat óriási kreativitás jellemzi, amelyhez általában olyan belső erőforrások társulnak, mint az innovativitás, gyors észjárás, kitartás, lelkesedés és hatékonyság. Mindenki benne vannak ezek a tulajdonságok, viszont eltérő mértékben. Az egyén feladata, hogy ezeket megvizsgálja magában. De hogyan mérhetők fel ezek a belső erőforrások? Mindez szintén megválaszolható egy egyszerű kísérlettel. Először meg kell írunk, hogy milyen erőforrásainkra vagyunk büszkéek. Ezt követően fontos feltennünk azt a kérdést is magunknak, hogy milyen tevékenységet csinálnánk akkor, ha nem kapnánk érte pénzt, majd végig kell gondolnunk, hogy mi az üzenetünk a világ számára. Végül érdemes megkérnünk három barátunkat arra, hogy írják össze, hogy szerintük milyen belső erőforrások vannak a birtokunkban. Miután ez megtörtént az egyénnek össze kell hasonlítania az általa és a barátok által írt erőforrásokat egymással. A legtöbbször előforduló erőforrás lesz az, amely feltehetően a legerősebb erőforrásunknak bizonyul. Erre az erőforrásra támaszkodhatunk nehéz időkben.

## Belső ellenállásaink

A coaching belső ellenállásnak nevezi azt az érzést, amikor a vágy, hogy valamit újat, vagy embert próbálót csináljunk ugyanolyan erős belső kényszerrel találkozunk, amely taszítja a változást. Belső ellenállásaink hasznosak tudnak lenni számunkra, amennyiben tudatosan élünk velük. Ha tudattalanul hagyjuk működéseiket akkor diszfunkcionálissá válnak. A belső ellenállásnak számtalan fajtája létezik. A világgjárvány okozta helyzetben leginkább kettő van jelen az emberekben: a projekció és az introjekció. A projekció, másnéven vetítés egy olyan folyamat, amikor az egyén egy el nem ismert énrészét vetíti ki egy másik emberre, amivel nincs kapcsolatban. Ez lehet negatív és pozitív is.

Mindig egy olyan tulajdonságot „projektálunk”, amely a saját személyiségünkben is jelen van. Hogyan ismerhetjük fel a projekciót? Gondoljunk egy olyan emberre, akit nem találunk szimpatikusnak, majd vizsgáljuk meg, hogy mely tulajdonságával nem szimpatizálunk, aztán nézzük meg magunkban, hogyan viszonyulunk mi azzal a részünkkel. Ugyanez a folyamat megy végbe akkor is, ha valakire felnézünk pozitív tulajdonságai miatt. Az általunk nagyra tartott tulajdonság mindig visszaköszön a saját jellemünkben is, csak nem ismerjük azt.

A másik legjellemzőbb belső ellenállás az introjekció. Ezek olyan gondolatok, amelyek régóta velünk élnek, viszont nem igazán tudjuk a magyarázatukat. Ilyen elgondolásnak minősül például az is, hogy a magyarok irigyek, nem szabad idegenekkel szóba állni, a szőkék buták stb. Ezek az arany szabálynak hitt megállapítások gyerekkorunktól kezdve velünk vannak a szülők és az iskola hatásai miatt. Ebben a nehéz helyzetben – amikor az iparági szereplők azon dolgoznak, hogy felálljanak a veszteségből – olyan narrációk is megjelenhetnek az elméjünkben, hogy nem tudják végigcsinálni ezt az egészet, képtelenek rá stb. Ha az egyén rendszeresen ilyen gondolatokat tapasztal magán bizonyos próbatételek előtt, akkor minden bizonnyal introjektumok épültek be a személyiségébe, amely diszfunkcionálissá válhat, ha nem ismeri fel. Ezekkel érdemes foglalkozni – akár coach segítségét kérni a kezelésükben. Ha tudatosan állunk belső ellenállásainkhoz, azaz ítéletmentesen figyeljük azokat, akkor azok hasznunkká tudnak válni, amely nagyban segíti az életünket, főleg a kihívásokkal teli időszakok megélését.