



#019

Uważność w pracy z ludźmi

Marta Błońska

Przyznaję się w ogóle teraz przed kamerami. Nie wiem, czy to dobrze, ale pewnie kojarzysz ten cytat. Czyli: „Życie dzieje się tylko tu i teraz. Wczoraj i jutro to tylko myśl”. Cytat Jona Kabata-Zinna – twórcy mindfulnessu, który jest dla mnie taką właśnie prostotą, której ja tak długo nie mogłam zrozumieć.

To, co się zmienia w rozwoju coacha, to jest właśnie uważność, że na początku, kiedy zaczynamy, myślę, że pilnowanie struktury, pytań. Wiesz... Jak już nauczysz się być uważna na siebie, to uczysz się być również uważna na innych. Ci inni są różni. W związku z tym ta uważność też się zmienia. Uważność na to, co dzieje się dookoła też jest różna, bo różne rzeczy dzieją się dookoła. I jakkolwiek to nie brzmi, to wszystko spaja dalej ta sama kompetencja. Natomiast absolutnie to jest tak, że to jest proces ciągłego rozwoju.

Ola Goc

Poczekaj, poczekaj, poczekaj. Stop!

Ola Goc

Dzień dobry, cześć! Witamy na kanale Superwizja. Kanał ten prowadzi Metrum, które od 20 lat wspiera trenerów i coachów. Ja nazywam się Ola Goc i dzisiejszym moim gościem jest Marta Błońska.

Marta Błońska

Dzień dobry, cześć, witaj.

Ola Goc

I będziemy rozmawiać o uważności w pracy z ludźmi.

Techniki dbania o uważność w pracy [00:01:26]

Marta Błońska

Piękny temat. W ogóle już jest mi dobrze.

Ola Goc

I uważnie.



Marta Błońska

I uważnie.

Ola Goc

No to skoro już jest nam dobrze i już jest nam uważnie, Marta, to powiedz mi, bardzo Cię proszę, czy tę uważność mamy raz na zawsze? Czy jak ona już jest nauczona, zdobyta, czy my musimy o nią dbać? Musimy ją wzbogacać?

Marta Błońska

Od razu chciałam, wiesz, jak zadałaś to pytanie... O, jak ja bym chciała, żeby tak było! Ale jak to z uważnością bywa, jest ulotna. Chociaż na pewno jest tak, że jednak to jest jakaś kompetencja, którą, wiesz, kiedy się do niej zbliżamy, to myślę, że... Może inaczej. Kiedy już ją odkryjemy, to raz jesteśmy bliżej, raz trochę dalej, ale ona w naszym życiu już jest. Natomiast na pewno nie jest tak, że jak ktoś już ją ma, taką odkrytą, to nie musi być uważny na to, żeby, żeby ona dalej była. To jest taki proces ciągłego rozwoju, myślę sobie. Przede wszystkim też swojego, ale takiego rozwoju, wiesz, jak już nauczysz się być uważna na siebie, to uczysz się być również uważna na innych. Ci inni są różni. W związku z tym ta uważność też się zmienia. Uważność na to, co dzieje się dookoła też jest różna, bo różne rzeczy dzieją się dookoła. I jakkolwiek to nie brzmi, to wszystko spaja dalej ta sama kompetencja. Natomiast absolutnie to jest tak, że to jest proces ciągłego rozwoju.

Ola Goc

Skoro to jest proces ciągłego rozwoju, tak jak mówisz, to jak w takim razie trener, trenerka mają dbać o tę uważność?

Marta Błońska

No właśnie, wiesz, wydaje mi się, że z takiego poziomu naszej pracy – zaczniemy od coachingowej – to jest to zdecydowanie ta jedna z kompetencji, która tworzy filar w ogóle tego, czym jest coaching i jaka jest jego esencja. To myślę, że uważność i obecność w coachingu, która ewidentnie z niej wynika. To, co się zmienia w rozwoju coacha, to jest właśnie uważność, że na początku, kiedy zaczynamy, myślę, że pilnowanie struktury, pytań, tego czy to coś wiesz, dokąds zmierza, jaki jest cel. Trochę takie... Ja nie chcę mówić o napięciu, ale no trochę tak jest, że chcemy się sprawdzić, czy w tej roli w ogóle jest i to, co się zmienia wraz z rozwojem, to jest właśnie uważność, to jest pozwolenie sobie na bycie. To jest pozwolenie na czucie, na swoją intuicję, na słuchanie swoich emocji i widzenie, czucie emocji klienta. Na dużo głębszym poziomie. Bo właśnie już wiesz, ta struktura, sam proces, pytania, model, narzędzie czy cokolwiek nie przeszkadzają Ci w tej uważności. Więc mam



takie poczucie, że to jest właśnie to, co rozwija. I zadałaś pytanie, jak o nią dbać? Myślę sobie, że jest kilka aspektów, które trzeba wziąć pod uwagę. I wiesz co? To jest taka z jednej strony prosta higiena w ogóle pracy, o której w moim odczuciu, nie można zapominać.

Ola Goc

I podasz jakiś przykład?

Marta Błońska

Tak. I właśnie myślę sobie o tym, że na mojej drodze to też była jakaś... jakiś element, który podlegał cały czas takiej mojej uważności. Tego, co mi sprzyja, a co nie, bo jednak każdy klient chciałby, jak do mnie przychodzi, dostawać tę samą uważną Martę. A czas jest różny, różne okoliczności, chore dzieci, gonitwa, koniec roku, kwartał. Wszystko po prostu wpływa jednak też na naszą jakość pracy i uważam, że to jest gdzieś w takich wartościach w ogóle moich etycznych, żeby właśnie być uważnym dla każdego klienta. Nie ukrywam, że mam swoje ulubione sposoby na taką przerwę dobrej jakości.

Ola Goc

Dawaj!

Przerwa dobrej jakości na sali szkoleniowej [00:05:25]

Marta Błońska

Wiesz co? Z jednej strony są to oczywiście różnego rodzaju techniki oddechowe i skupienie się. Faktycznie takie osadzenie na chwili obecnej i czucie tego, że jestem tutaj na tym krześle i w ogóle w tym miejscu. Ale ja w ogóle uwielbiam podróże, więc dla mnie wakacje dla umysłu, tak je sobie nazywam, gdzie zabieram mój umysł techniką wizualizacji w jakieś miejsce, które mnie koi, które przynosi mi radość, które dopełnia mnie energią, bo tak naprawdę mam poczucie, że jednak... No właśnie trochę po ten mój stan też przychodzą klienci. Oni trochę chcą się w tym rozgościć. To tak, jak zapraszasz kogoś i szukasz pomieszczenie, przestrzeń tak jak my tutaj mamy. Wiesz, trzaskający ogień w kominku, świece. To są takie detale, które uważam, że robią ogromną różnicę. Tak ja trochę przygotowuję siebie. Swoje wnętrze, swoje emocje, swoją głowę. No i drogą do tego ewidentnie jest dla mnie uważność i taka chwila skupienia dla mnie. Mamy tutaj dwa aspekty zawodowe, bo ten drugi to jest praca trenera, i tak naprawdę, wiesz co, myślałam sobie o tym, że to jednak się różni, bo jesteś w innej sytuacji, kiedy jesteś, wiesz, u siebie w gabinecie, który jest taką w ogóle przestrzenią, w której ja uwielbiam być. No, a sale



szkoleniowe bywają bardzo różne i te przestrzenie są mniej lub bardziej sprzyjające. Ale to, co robię, jest tak naprawdę bardzo podobne.

Dbam o przerwy dobrej jakości. Czasem się śmieję, że pozwalam sobie na chwilę uważności w trakcie pracy z grupą, w trakcie pracy w podgrupach, w różnych momentach staram się czerpać i dbać o tę taką moją higienę, również psychiczną, w trakcie w ogóle pracy, nie? Na co wcześniej – jako początkujący trener – bym w życiu nie wpadła.

Kuba w jednym z odcinków naszej Superwizji powiedział, że na początku to po prostu chcesz przetrwać, nie? Po prostu. I to jest Twój cel na sali szkoleniowej. Faktycznie, chyba coś w tym jest. To tak, jak właśnie z tym początkiem coachingu – to tak i na sali szkoleniowej, a potem nabywasz takiej umiejętności, żeby właśnie być na tej sali szkoleniowej, żeby Twoje emocje też tam były, żeby Twoja uważność, oddech... Ja w ogóle uwielbiam wskazówkę dla trenera, który prowadzi jakąś mikro próbkę szkoleniową. Mówię: „To teraz poodychaj”. I to jest takie, wiesz? Teraz to może tego nie czujecie, ale w takiej sytuacji, kiedy się dzieje jakiś pożar na sali, jest dużo emocji i różnych celów do zaopiekowania, to to słowo – poodychaj – bywa naprawdę, już samo w sobie, bardzo kojące.

Ola Goc

A ja mam też takie poczucie, jak o tym mówisz, to tak osadza. Stawia nas na mocne dwie nogi na ziemi. Już samo to pomyślenie o tym, że ktoś nam tak kiedyś poradził i nam się przypomina to zdanie: „Oddychaj, oddychaj”.

Marta Błońska

Tak. Ono naprawdę potrafi być kluczowe i uratować nam skórę w niejednej sytuacji. Więc pamiętajcie. Kiedy jest trudno, to warto wziąć głęboki wdech i zatrzymać się na chwilę właśnie wtedy, kiedy się pali, wali, jest duża presja. Kiedy ją czuć na sali szkoleniowej, to ja wtedy tym bardziej pozwalam sobie na taką chwilę uważności, żeby mi właśnie w tej presji coś ważnego nie umknęło.

Utrzymanie uważności uczestników szkolenia [00:09:00]

Ola Goc

Pięknie odpowiedziałaś. Skoro mamy w pracy trenera, mamy w pracy coacha, no to teraz, jak zadbać o to, aby nie uciekała uważność u uczestników na sali szkoleniowej, Marta?



Marta Błońska

No właśnie. I to jest też taki aspekt, w którym ja uważam, że uważność jest... Nie chcę spłycać tej kompetencji, ale potrafi też być bardzo pomocnym narzędziem. Pomocną techniką do tego, żeby grupę zatrzymać w jakimś doświadczeniu albo żeby grupę skierować w uważności słuchania. Na uważność słuchania siebie wzajemnie. Kiedy to słuchanie czujesz, że już jest albo powierzchowne, albo zaczyna nam uciekać nie w tym kierunku, w którym najczęściej szkolimy. Chociażby *Porozumienia bez przemocy*. I pojawiają się różnego rodzaju takie elementy, które przemocowe są i mogą doprowadzić do jakiejś eskalacji.

Więc ja uważam, że w ogóle czy robić uważność na sali szkoleniowej i zachęcać do niej uczestników? Tak. Czy zawsze muszą o tym wiedzieć? Niekoniecznie, bo to zależy znowu od grupy. Są takie grupy i takie tematy, które w ogóle sprzyjają temu i trochę tego oczekują. Wiesz nawet, jak to jest nienazwane, to... a to my się dzisiaj tak będziemy relaksować. Nie, to to jest ta przestrzeń, w której my chcemy być. No więc wtedy w ogóle mamy otwartą furtkę i można robić cuda. I pomimo tego, że na sali szkoleniowej zawsze jest nieco trudno, bo patrzą na ciebie inni, bo jest klimatyzacja, bo nie ma tej atmosfery itd. To myślę, że myślę, że to mimo wszystko wtedy się udaje. I są takie sytuacje w szkoleniach mocno biznesowych, gdzie cel jest osadzony jednak trochę gdzieś indziej niż w kierunku takiego dbania o siebie. I myślę sobie, że wtedy tym bardziej warto wplatać różnego rodzaju elementy. Tylko nazywanie ich często powoduje jakiś strach, taką obawę „O nie, nie, to nie dla mnie”. Więc ja wiem, bo ja sama kiedyś to usłyszałam od dobrej duszy: „Jak myślisz, że to nie dla ciebie, to tym bardziej jest dla ciebie”, nie? Im jest Ci trudniej, tym lepiej, bo tym większą zobaczysz różnicę i poczujesz efekt. Więc jakby świadomość tego, po co to robię. A jak to robię?

Na różne sposoby, czasem proszę o taką uważność dosłownie chwili: „Słuchajcie, przeżyliśmy, doświadczyliśmy czegoś, rozmawiamy, pojawiają się różne emocje w tej dyskusji. A gdybyśmy teraz porozmawiali, ale milcząc, to zobaczcie jakie emocje tu krążą.” Także np. tego typu ćwiczenie świetnie się sprawdza, bo uczestnicy nagle, wiesz, kiedy porozmawiasz z nimi o głębszym poziomie słuchania, to może to być jakiś poziom abstrakcji. Ale w momencie, kiedy ta dyskusja się toczy i tych emocji tam po prostu one są wyczuwalne, to kiedy ich wtedy zatrzymasz i poprosisz o to, żeby to zauważyli i dostrzegli i poczuli, no to nagle się okazuje: „A ja czuję to i to, i tamto”. I po tej chwili uważności pojawiają się cudowne wnioski, bo też dużo głębsze, dużo bardziej formujące.

W tej przestrzeni, więc. Więc to jest jedno z takich ćwiczeń, ale też robię jedno z takich moich ukochanych. To jest „Cisza grupy”. Ćwiczenie polega na tym, że zespół



liczy do 20. I teoretycznie jest to zadanie takie wiesz, sprawdza się w bardzo różnych momentach. Ludzie chętnie w nią wchodzi, bo myślą sobie o jakichś energizer. W ogóle co to za problem policzyć do 20? Trudność polega na tym, że jak mamy szumy komunikacyjne, śmiech, wiesz, przeszkadzanie, jak się spieszymy, chcemy to zrobić raz, dwa, trzy, cztery, to to się nigdy nie udaje. W związku z tym ja zawsze mówię po tym ćwiczeniu, że wiecie. I to jest taki moment cudownej uważności i chwili odpoczynku dla trenera, bo ta uważność tam po prostu zaistnieje. Nagle jest takie wysłuchiwanie siebie wzajemnie, zauważanie wszystkich na sali szkoleniowej, bo potrzebujemy, żeby każdy przynajmniej raz się odezwał. I to jest coś, co wiesz. Więc można to w różny sposób wykorzystywać. Albo wprost kiedy zapraszam do ćwiczenia oddechowego się w tym, co tu i teraz można wykorzystać w trakcie dyskusji, po to, żeby zauważyć elementy, które gdzieś ja czuję, a widzę, że umykają. I trzeci element, który wydaje się być zabawowy, ale też właśnie bazuje na tej uważności, więc no ja staram się tak naprawdę w każdym temacie i w każdej sytuacji tę uważność też rozbudzać, bo myślę sobie, że ona też otwiera bardzo dużą przestrzeń świadomości, która jak wiesz z wierzchu nie jest po prostu możliwa.

Skupienie na chwili obecnej [00:13:55]

Ola Goc

Jak Cię teraz też tak słucham to mam taką, takie zdanie mi się pojawiło w głowie, że w prostocie siła.

Marta Błońska

O tak. Zdecydowanie to w ogóle myślę, że definicja cudowna. Uważności Nie, że po prostu bądź, po prostu bądź w tej chwili. Ja też mam taki cytat Johna Kabat Zina, twórcy Mindfulness, który jest dla mnie taką właśnie prostotą, której ja tak długo nie mogłam zrozumieć. Przyznaję się w ogóle teraz przed kamerami. Nie wiem, czy to dobrze, ale pewnie pewnie kojarzysz ten cytat. Czyli „Życie dzieje się tylko tu i teraz, wczoraj i jutro to tylko myśl”. I jak już tak człowiek to naprawdę głęboko w sobie poczuje to to jest tak uspokajające. To jest też pilnujące naszych błędów myślowych, scenariuszy, z którymi często przychodzą i tak naprawdę uczestnicy na sali szkoleniowej, ale bardzo często też w tych schematach mamy naszych klientów coachingowych, którzy, kurczę, obawiają się czegoś, co jeszcze nie nastąpiło, tworzą te scenariusze, nie mogą spać, nie mogą funkcjonować na co dzień, bo ten natłok tych myśli jest tak przerażający. Z drugiej strony wyciąganie czegoś, co było, co trudno już w jakiś sposób zmienić i tak: „OK, pogodziłeś się z tym, zamknąłeś, byłeś w trakcie różnego rodzaju terapii, to co chcesz z tym teraz zrobić, żeby móc pójść dalej?” Więc myślę sobie, że właśnie to pomaga nam ograniczać takie błędy zarówno komunikacyjne, jak i myślowe i być w relacji takiej szczerzej, prawdziwej, która właśnie



buduje, która buduje tę przestrzeń, która jest moim zdaniem najcenniejsza zarówno w coachingu, jak i na sali szkoleniowej.

Ola Goc

Marta to mi nie pozostaje nic innego jak tu i teraz. Podziękować Wam bardzo i Tobie Marta za ten odcinek. A my zachęcamy Was do tego, żeby subskrybować nasz kanał. Jeśli macie jakieś pytania albo propozycje nowych tematów to po prostu komentujcie.

Marta Błońska

Dzięki. Dziękujemy za to, że jesteście z nami i do zobaczenia.