

ALAN SEALE

TRANSFORMUJĄCA OBECNOŚĆ

Jak zaznaczyć swój wpływ w gwałtownie zmieniającym się świecie

NARZĘDZIA, STRUKTURY I MODELE



G A L A K T Y K A

ALAN SEALE

TRANSFORMUJĄCA OBECNOŚĆ

Jak zaznaczyć swój wpływ
w gwałtownie zmieniającym się świecie

NARZĘDZIA, STRUKTURY I MODELE

G A L A K T Y K A

Tytuły oryginalne:

Transformational Presence. How To Make a Difference In a Rapidly Changing World
Transformational Presence. The Tools, Skills, and Frameworks

Both first published in 2017 by The Center for Transformational Presence
Oba tytuły opublikowało po raz pierwszy w 2017 The Center for Transformational Presence

Copyright © 2017 by Alan Seale
All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

ISBN wydań oryginalnych:
978-0-9825330-2-4
978-0-9825330-3-1

WYDANIE POLSKIE

Copyright © for the Polish edition by Galaktyka sp. z o.o., 2019

Galaktyka sp. z o.o.
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-723-7

Przekład cz. I: *Paulina Barnaś*
Przekład cz. II: *Anna Czechowska*
Konsultacja: *Paulina Barnaś*
Redakcja: *Agnieszka Czech*
Redakcja techniczna: *Renata Kozłowska*
Korekta: *Emilia Michalak*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*
Skład: *Garamond*
Adaptacja oryginalnego projektu okładki
do wydania polskiego: *Garamond*
Druk: BZGRAF

Porady i informacje zawarte w tej książce mają charakter informacyjny i nie zastąpią fachowej konsultacji z doświadczonym trenerem. Wydawca oraz autor nie odpowiadają za wszelkie niekorzystne skutki, jakie mogą się pojawić w konsekwencji skorzystania z rad czy informacji omawianych lub sugerowanych w niniejszej książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ 1 TWÓJ WPŁYW W GWAŁTOWNIE ZMIENIAJĄCYM SIĘ ŚWIECIE

Wprowadzenie 11

ROZDZIAŁ 1 Zaczynamy od Trzech Prostych Pytań 19

ROZDZIAŁ 2 Jak działa świat: Trzy Podstawowe Zasady 23

ROZDZIAŁ 3 Moc słuchania i obserwowania 37

ROZDZIAŁ 4 Myślenie Pełnią Umysłu. Świadomość Pełni Bycia 43

ROZDZIAŁ 5 Skomplikowany czy złożony – kluczowe rozróżnienie w dzisiejszym świecie 47

ROZDZIAŁ 6 Dlaczego stawiamy opór złożoności i dlaczego otwarcie się na nią jest tak ważne 55

ROZDZIAŁ 7 TransformAkcja: nowy rodzaj przywództwa 61

ROZDZIAŁ 8 Stawanie się Liderem TransformAcyjnym: cztery współczesne archetypy wskazują drogę 67

CZĘŚĆ 2 NARZĘDZIA, STRUKTURY I MODELE

Kilka wskazówek na początek 81

Skomplikowany czy złożony? A może taki i taki? 83

Stawanie się uważnym 95

Widzenie rzeczy w ramach szerszego kontekstu 97

Siłowanie się lub podążanie 103

Załamanie korpuskularno-falowe 105

Cztery Poziomy Zaangażowania 107

Sekwencja Widzącego: nauka patrzenia, obserwowania, postrzegania i rozumienia w nowy sposób 115

Spacer w poszukiwaniu wzorów i faktur	117
Jaką twarz pokazujesz światu?	119
Zwalniając do prędkości obecności	121
Pozwalając życiu mówić do siebie	123
Kierunek uwagi w słuchaniu	127
Przestrzenny Dialog	131
Opadanie poniżej sytuacji lub wznoszenie się ponad nią	133
Wyczuwanie wzorców oraz przepływu energii w projekcie lub sytuacji	135
Spacer z przeszkodami	137
Zamieszkując we własnej przestrzeni	139
Bycie obecnym w kontakcie ze sobą przy jednoczesnym aktywnym zaangażowaniu w tłumie (grupie)	143
Uczenie się z przyszłości	145
Grupowanie	149
Trzy Inteligencje	151
Wykraczając poza napięcie dualności – ruch w kierunku większej wizji	155
Ciało wie	157
Biegunowości	159
Na zewnątrz, wewnątrz czy na krawędzi?	161
Wyczuwanie czasu i przestrzeni	165
Jak postrzega cię twoja sytuacja?	169
Wchodzenie w partnerstwo z wizją lub wyczuwanie kształtu twojego przyszłego Ja	171
Odkrywanie roli, którą masz odegrać	173
Odpuszczanie	175
Przekraczanie krawędzi i podejmowanie ryzyka	177
Przyjaciele i wrogowie	181
To, co tworzymy, z czasem tworzy nas	183
Głębia Prostoty	185
Kolejny etap rozwoju Ambasadora	187
Podsumowanie: Co jest przed tobą właśnie teraz?	189

Informacja o Ośrodku Transformującej Obecności
(The Center for Transformational Presence) 191

O autorze 192

JAK DZIAŁA ŚWIAT: TRZY PODSTAWOWE ZASADY

*Jeśli chcesz odkryć sekrety Wszechświata,
myśl w kategoriach energii, częstotliwości i wibracji.*

— NIKOLA TESLA
serbsko-amerykański wynalazca, inżynier, fizyk i futurysta

Na pozór wydaje się, że żyjemy w trójwymiarowym świecie formy. Niektóre formy wydają się być solidne i namacalne – drzewo, osoba, dom. Inne wydają się mniej namacalne – sytuacja, związek, rodzina, firma lub organizacja, kraj, a nawet nasz świat. Niektóre z mniej namacalnych form mają fizyczne reprezentacje – firma ma budynek biurowy, kraj to terytorium wyznaczone ściśle określonymi granicami.

Ale to, co faktycznie tworzy rodzinę, partnerstwo, sytuację, firmę, kraj, a nawet świat, to cechy, przekonania, światopoglądy, relacje, praktyki, tradycje, instynkty, styl życia i współzależność jego mieszkańców – zarówno ludzi, jak i wszystkiego innego.

Dzięki fizyce kwantowej rozumiemy, że każda z tych form, czy to materialnych, czy niematerialnych, jest na najbardziej podstawowym poziomie energią, która wibruje z określoną częstotliwością i jest zorganizowana w określony wzór. Fizyka kwantowa pomaga nam zrozumieć, że wszystko, na najbardziej podstawowym poziomie, zbudowane jest z wibrujących pakietów energii. Innymi słowy wszystko jest energią. Energia w swej najczystszej postaci jest neutralna. Ani dobra, ani zła, ani pozytywna, ani negatywna. To, co nadaje jej określoną jakość, to nasz sposób angażowania się, i to, jak jej używamy.

Ponadto fizyka kwantowa pokazuje, że energia może się organizować w stałe, trójwymiarowe formy (w języku fizyki kwantowej określane jako „cząstki”) lub może przybierać postać płynną (znaną w fizyce kwantowej jako „fala”). Gdy pakiety energii stają się „cząstkami”, przyjmują określone formy i zajmują określone miejsce w czasie.

Krzesło w twoim pokoju jest w formie „cząstkowej”, podobnie jak biurko, jabłko, drzewo, zwierzę czy osoba.

Jednocześnie wszystkie te rzeczy istnieją w formie „falowej”.

W rzeczywistości kwantowej funkcjonują również jako fale energii – idee lub koncepcje – wibrujące nad większym kontinuum czasoprzestrzennym i nie przyjmujące żadnej konkretnej

formy. Czyli na najbardziej podstawowym poziomie krzesło, biurko, jabłko, drzewo, zwierzę lub osoba są również energią w ruchu. Idea, że energia może zachowywać się zarówno jak fala, jak i jako cząstka w tym samym czasie znana jest w fizyce kwantowej jako teoria korpuskularno – falowa (dualizm korpuskularno – falowy).

Możesz myśleć o „fali” jako czystym potencjale bez konkretnej formy i bez konkretnej lokalizacji w czasie i przestrzeni.

„Cząstka” natomiast powstaje, gdy fala „załamuje się” w określoną formę i czasoprzestrzeń. Przyjmijmy za przykład pomysł, że krzesło jest w formie fali; gdy ktoś zaczyna realizować ten pomysł i buduje krzesło w trójwymiarowej, fizycznej rzeczywistości, krzesło jest teraz również w formie cząstek. Krzesło jest jednocześnie ideą (falą) i przedmiotem w fizycznej rzeczywistości (cząstką).



Zasada Uczestnika-Obserwatora, również z fizyki kwantowej, mówi nam, że nasza obecność i interakcja z falą ma wpływ na rodzaj cząstek, w które fala się załamie. Innymi słowy energia przyjmuje określone formy w oparciu o obecność, wybory, zachowania, postawy i działania uczestników.

Na przykład dwie osoby mogą mieć dokładnie taki sam pomysł na wynalazek, ale to, jaką przybierze on formę, będzie w obu przypadkach inny. Ich szczególne okoliczności, perspektywy, pragnienia i potrzeby będą miały wpływ na to, jak i co stworzą.

Analogicznie, jeśli dwa zespoły mają dokładnie ten sam problem do rozwiązania, będą wypełniać swoje zadanie na dwa różne sposoby. Ponieważ w obu zespołach są różne osoby, będą występować różnice w sposobie postrzegania tego samego problemu i w związku z tym również w sposobie podejścia. Wyniki będą zależały od osobowości, percepcji, zrozumienia, zaangażowania i kultury dwóch różnych zespołów.

(Jeśli te zasady są dla ciebie nowe, rozdziały 12-15 mojej książki *Create A World That Works* oferują proste i zrozumiałe wyjaśnienia tych i innych podstawowych zasad fizyki kwantowej).

Dana sytuacja także jest energią w ruchu – energia organizuje się i manifestuje w konkretny sposób. Z „fali” wielu możliwości, myśli, uczuć i postrzegania wielu osób, wraz z różnymi uwarunkowanymi skupia się, by stworzyć okoliczności danej chwili.

„Forma” okoliczności lub sytuacji jest reprezentacją energii w niej zawartej. Kiedy próbujemy „naprawić” sytuację, próbujemy zmienić formę. Zmiana formy tego, co się dzieje, może być bardzo trudna, zwłaszcza, gdy mamy do czynienia z sytuacją, która wybucha ze szczególnym impetem.

Ale jeśli poruszymy podstawową energię (falę), dokonamy w niej zmiany, w rezultacie sytuacja również zacznie się zmieniać.

Na przykład, gdy jakiś projekt w firmie nagle utknie, często pierwszą reakcją są pytania: „Jak możemy to naprawić?” lub „Jak możemy przyspieszyć ten proces? Co trzeba zrobić inaczej?” Czasami rozwiązanie problemu jest rzeczywiście bardzo proste. Jednak często „problem” jest symptomem jakiejś większej sprawy – energii w obrębie formy.

Być może to nie jest odpowiedni projekt w tym momencie. Być może nie ma spójności pomiędzy wartościami poszczególnych członków zespołu i tym, o co zostali poproszeni. A może problemem jest brak zaufania, wsparcia i szacunku w firmie, który wpływa na wszystko, co się tam dzieje.

Forma podąża za energią. Dlatego najszybszym i najskuteczniejszym sposobem na trwałą zmianę, jest przekształcenie energii, która tworzy formę.

Pierwszym krokiem do przekształcenia relacji, zespołu lub projektu jest przekształcenie podstawowych poglądów, myśli, przekonań, postaw, pragnień, a nawet wizji, które stanowią jej podstawę. Innymi słowy, naszym zadaniem jest przekształcenie energii do tego stopnia, który zaczyna tworzyć nowe wzorce zachowań, wyborów i działań.

W przeciwnym razie, mimo że wprowadzamy poprawki lub zmiany w obrębie formy, stare wzorce energetyczne są nadal obecne. Energia nie uległa transformacji, więc zmiany formy prawdopodobnie nie będą trwałe.

Tak to działa, niezależnie od tego, czy dotyczy naszego życia osobistego, rodziny, firmy, organizacji, instytucji czy całego społeczeństwa.

Podejście Transformującej Obecności jest zakorzenione w trzech podstawowych zasadach, które budowane są w oparciu o założenie, że zasadniczo wszystko jest energią. Zasady te były fundamentem pradawnych mądrości mówiących o tym, jak działa świat. Dzisiaj fizyka kwantowa daje naukowe wytłumaczenie dla pradawnych zasad.

Mówimy tu o Trzech Podstawowych Zasadach:

ZASADA #1

Wszystko jest energią w ruchu, częścią większego procesu rozwoju. Forma podąża za energią.

Nic nie istnieje w izolacji. Im bardziej postrzegamy sytuację w jej szerszym kontekście, tym łatwiej jest nam zrozumieć większe znaczenie tego, co się dzieje, i odnaleźć kolejne kroki, które poprowadzą nas dalej. Forma, którą sytuacja przybiera za każdym razem, jest manifestacją energii w danej sytuacji i w danym czasie.

ZASADA #2

Energia nie może zostać ani stworzona, ani zniszczona – może być tylko przekształcona. Z czymkolwiek się zmagamy w tym momencie, to jest właśnie to, z czym teraz możemy pracować. To nasz kolejny kreatywny partner. Być może nie jest jedynym takim partnerem, ale jest jednym z nich. I może nie podoba nam się to, co widzimy w tej chwili, ale tak właśnie teraz jest. Znalezienie sposobu, aby działać z tym, co jest zamiast siłować się lub walczyć jest prawie zawsze łatwiejsze i bardziej produktywnie. To samo dotyczy uczuć i emocji – one także są energią. Nie możemy się ich pozbyć, ale możemy je przekształcić.

ZASADA #3

Świat zbudowany jest na matrycy relacji.

Nie chodzi tylko o relacje między ludźmi – istnieją również relacje między ludźmi i ideami, ludźmi i przekonaniem, ludźmi i okolicznościami, ludźmi i ich otoczeniem, a także relacje między samymi pomysłami, przekonaniem i okolicznościami. Najbardziej efektywna przestrzeń dla transformacji znajduje się prawie zawsze w przestrzeni relacji – między ludźmi, ideami, przekonaniem, okolicznościami i składowymi ich środowiska.

Zbadajmy każdą z tych zasad nieco głębiej.

ZASADA #1

WSZYSTKO JEST ENERGIA W RUCHU, CZĘŚCIĄ WIĘKSZEGO PROCESU ROZWOJU. FORMA PODAŻA ZA ENERGIĄ

Częścią problemów w nawigowaniu w dzisiejszym świecie jest to, że przejawiamy tendencję do patrzenia na sytuacje, wydarzenia i okoliczności jako oddzielne i niezwiązane ze sobą.

W podejściu Transformującej Obecności zaczynamy od założenia, że cokolwiek się teraz dzieje nie jest odosobnionym zdarzeniem, ale jest częścią znacznie większego procesu rozwoju. Zawsze zaczynamy od spojrzenia najpierw na szerszy kontekst, aby lepiej zrozumieć szczegóły tego, co dzieje się teraz.

Pierwsza zasada przypomina nam, że wszystko – każdy projekt, sytuacja, okoliczność, relacja, a nawet uczucie czy emocja – na najbardziej podstawowym poziomie są wibracją energii. W danym momencie częstotliwość drgań i wzorzec tej energii przejawiają się w określonej formie. I chociaż możemy ją postrzegać czy odczuwać jako coś stałego, w rzeczywistości tak nie jest. Jest to po prostu forma, którą energia przyjmuje w danym momencie. Jakieś wydarzenia i okoliczności doprowadziły do tego momentu; to, co się dzieje teraz, a także wybory i podjęte działania, doprowadzą do innych okoliczności lub zdarzeń.

W związku z tym nasza sytuacja lub okoliczności, w jakich się znajdujemy, są przejawem energii, która jest właściwa dla tego momentu. A ponieważ energia jest w ciągłym ruchu, cały czas zmienia się i przemieszcza.

Kiedy energia się zmienia, forma również się przeobraża w pewien sposób. Dlatego zgodnie z prawem natury każda sytuacja lub okoliczności będą ciągle ewoluować i zmieniać się.



Sposoby, w jakie angażujemy się w danych okolicznościach, wpływają na to, jak one się zmieniają i ewoluują oraz wpływają na tempo, w jakim te zmiany się odbywają. Łatwo jest postrzegać to, co dzieje się w naszym życiu lub w projektach, w które jesteśmy zaangażowani, jako odizolowane zdarzenia zapominając, że są powiązane z innymi wydarzeniami w innych czasach.

Nadal zbyt często nie „łączymy faktów”, nie dostrzegamy jak to, co się dzieje teraz, łączy się z tym, co miało miejsce kiedyś, z naszymi wyborami z przeszłości, a także jak to koreluje z podobnymi sytuacjami wokół nas.

Życie nie zawsze przejawia się w formie liniowego wzorca lub przepływu. Im bardziej rozumiemy tę zasadę i pracujemy nad zdarzeniami i okolicznościami naszego życia jako przejawu energii w ruchu i jako części większego procesu, tym wszystko staje się łatwiejsze.

Zwłaszcza w obliczu wyzwań czy trudności pomocne może być pamiętanie, że cokolwiek się dzieje, jest tym, co dzieje się teraz. Nic nie jest stałe. Wszystko jest energią w ruchu – wszystko jest częścią większego procesu rozwoju.



W drugiej części tej książki znajdziesz ćwiczenia, które pomogą ci doświadczyć czasu jako energii w ruchu i zobaczyć twoje obecne okoliczności w znacznie szerszym kontekście.

ZASADA #2

ENERGIA NIE MOŻE ZOSTAĆ ANI STWORZONA, ANI ZNISZCZONA; MOŻE BYĆ TYLKO PRZEKSZTAŁCONA

Druga zasada mówi, że niezależnie, czy tego chcemy, czy nie, na poziomie energetycznym nie możemy uciec od czegoś, czego nie lubimy – od myśli, uczuć, przekonań, okoliczności lub sytuacji. Dobra wiadomość natomiast jest taka, że możemy to zmieniać.

Jeden z dogmatów w podejściu Transformującej Obecności głosi:

*Problem nie jest czymś, co należy rozwiązać;
to wiadomość, której należy wysłuchać.*

Naszym zadaniem jest słuchać tej wiadomości, odkrywać większy potencjał, który chce się ujawnić i być partnerem dla tego potencjału w tworzeniu nowej rzeczywistości.

Współpraca z tym „co jest” zamiast walki jest pierwszym krokiem do „przepływu” dla tego, co chce się wydarzyć.

Wykorzystujemy większy potencjał, który chce się realizować i jesteśmy partnerem dla tego potencjału w tworzeniu czegoś nowego. Nie tylko sprawy stają się łatwiejsze, ale często także odkrywamy większe możliwości niż wcześniej sobie mogliśmy to wyobrazić.

Jeśli kiedykolwiek brałeś udział w improwizacji aktorskiej lub muzycznej wiesz, że podstawowa zasada jest taka, iż musisz zaakceptować i pracować z tym, co dają ci partnerzy w improwizacji.

Jeśli tego nie zrobisz istnieje duża szansa, że całe przedstawienie się rozpadnie. Improwizacja jest procesem współtworzenia. Pracujesz ze swoimi partnerami oraz z tym, co jest dostępne w danym momencie, aby współtworzyć razem coś nowego.

Życie działa w podobny sposób. Jest ciągłą improwizacją – procesem współtworzenia z ludźmi, ideami, przekonaniami i okolicznościami wokół nas. Kiedy akceptujemy to, co do nas przychodzi i pracujemy z tym, zamiast z tym walczyć, wszystko staje się o wiele łatwiejsze. Wykraczamy poza nasze osądy i opinie, „lubienie” lub „nie lubienie” i akceptujemy – przynajmniej na razie – wszystko, co przychodzi i z czym musimy pracować.

To może nie być jedyna rzecz, z którą będziemy musieli pracować, ale na razie jest tym, czym jest właśnie w tej chwili. I nie ma znaczenia, czy nam się to podoba, czy to lubimy i akceptujemy. Jest czym jest właśnie tutaj i właśnie teraz.



Kiedy jesteśmy gotowi współtworzyć z tym, co jest, a nie opierać się temu, istnieje o wiele większa szansa na pojawienie się czegoś nowego.

Ta koncepcja „siłowania się lub podążania” jest także jedną z podstawowych zasad w sztukach walki. Chodzi o to, aby przejąć energię przeciwnika i pracować z nią, zamiast walczyć przeciwko niej – aby wziąć energię przeciwnika i pozwolić jej przepłynąć przez ciebie, zamieniając ją w energię twojej własnej mocy. Jeśli przepychasz się ze swoim przeciwnikiem, w rzeczywistości oddajesz mu swoją moc i stajesz się słabszy. To samo dotyczy czegoś, co uważamy za problem. Kiedy siłujemy się z tym, oddajemy temu więcej mocy. Tracimy energię na problem.

W podejściu Transformującej Obecności rozumiemy, że problem nie jest czymś, co ma zostać rozwiązane (poprzez siłowanie i przepychanie); jest to wiadomość, której należy wysłuchać (pozwolić na podążanie i przepływ).

W tym kontekście współtworzenie to proces intuicyjnego wyczuwania przesłania, które chce się nam pokazać, wykorzystania potencjału, który czeka, by się ujawnić i podążania za nim. Potencjał staje się naszym partnerem we współtworzeniu. Ważne, aby pamiętać, że „podążać” to nie to samo, co „płynąć z prądem!”. To drugie oznacza po prostu podążanie za tym, co się obecnie dzieje.

Ale to, co się dzieje, może nie prowadzić w kierunku, który służy największemu potencjałowi. Jeśli na przykład dotyczy to twojej osobistej sytuacji, czasami łatwiej ci jest poddać się swoim nawykom lub wzorcom postępowania i pozwolić, by stało się to, co ma się stać. Jeśli to dotyczy grupy osób czy całej firmy, tendencja, by iść za reakcją grupy albo iść drogą, która wydaje się bezpieczna, komfortowa czy znajoma, jest bardzo silna. Są to przykłady „płynięcia z prądem”.

Jednak kiedy wyczujesz większy potencjał, który czeka, by się ujawnić, możesz dostrzec, że to, co się teraz dzieje i to, co chce się wydarzyć w służbie czegoś większego, to dwie różne rzeczy.

Intuicyjne wyczuwanie ukrytego przesłania i potencjału jest tym, co sprawia, że „podążanie” różni się od prostego poddania się sytuacji obecnej.

Być może doświadczyłeś sytuacji, gdy ty lub twój zespół byliście zaangażowani w jakiś projekt lub osiągnięcie jakiegoś celu. Jednak od początku coś w tym projekcie nie działało. Intuicyjnie wiedziałeś, że wszystkie sygnały wskazują na potrzebę zmiany, która chce się wydarzyć zarówno w kulturze firmy, jak i w niektórych jej praktykach biznesowych. Być może nie byłeś jedynym, który to wyczuwał. Jednak wypowiedzianie się na ten temat mogło być ryzykowne. Dlatego ty i twoi koledzy wybraliście po prostu „pójście z prądem” – utartymi drogami, starymi wzorcami, żeby nie rozbić okrętu, którym płynęliście. Co się stało w efekcie przyjęcia takiej postawy?

Fakt, że nie śledzimy sygnałów płynących z tego, co chce się wydarzyć, zwykle prowadzi do jeszcze większej frustracji, cynizmu i braku zaangażowania. Co więcej – szanse, że projekt zakończy się sukcesem, zdecydowanie maleją.



„Podążanie” może oznaczać głębsze słuchanie tego, co chce się wydarzyć i skorzystanie z Trzech Podstawowych Pytań, aby odkryć następny krok. „Podążanie” może wymagać zajęcia jasnego stanowiska, podejmowania działań lub kwestionowania status quo. Ale jeśli system jest wystarczająco otwarty, aby być gotowym do słuchania i rozważenia innych możliwości, pojawiający się potencjał może poprowadzić do nowych sposobów zaangażowania, nowych praktyk, a ostatecznie do zbudowania zdrowszej, szczęśliwszej, bardziej sprawiedliwej i produktywnej kultury organizacyjnej. Potencjał, który próbuje się wyłonić, potrzebuje partnera lub wóldarza, który go wesprze w danej sytuacji. To od nas zależy, czy będziemy tym wóldarzem – aby współtworzyć z nim odpowiadając „tak” na to, o co nas prosi.

„Podążanie” to proaktywny proces wyczuwania największego potencjału, który czeka na rozwinięcie w służbie wszystkich zaangażowanych osób, a następnie wypełnienia naszej roli bycia włodarzem, by urzeczywistnić ten potencjał.

Druga zasada zachęca nas do uznania, że powodem, dla którego pojawia się wyzwanie lub problem, jest pomóc nam w odkryciu czegoś większego, co czeka, by się ujawnić. Zaprasza nas do postrzegania wyzwania jako prezentu lub jako nośnika ważnej wiadomości, a nie jako czegoś, czego należy się pozbyć.



Ponieważ koncepcja „Siłowania się lub Podążania” (*Push Against – Flow With*) jest fundamentalna dla podejścia Transformującej Obecności, zrobmy teraz sesję minicoachingową, aby pomóc ci ugruntować jej zrozumienie.

Możesz także sięgnąć do krótkiego filmu, który poprowadzi cię przez tę sesję, dostępnego na stronie TransformationalPresenceBook.com.

Przywołaj do świadomości coś, co w twoim życiu zawodowym lub osobistym postrzegasz jako problem lub wyzwanie. Następnie, niezależnie od tego, jaki jest twój stosunek do tego wyzwania, przez chwilę potraktuj to jako problem, który musi zostać od razu rozwiązany.

Wyobraź sobie, że naciskasz na niego. Chcesz, aby coś się stało. Po prostu chcesz to rozwiązać. Wyobraź sobie, że robisz wszystko, co musisz zrobić, aby problem zniknął i żeby wszystko znowu było dobrze.

Kiedy to robisz zauważaj, co dzieje się z twoim ciałem i oddechem. Jak to jest czuć, że „naciskasz” na tę sprawę i próbujesz sprawić, by coś się wydarzyło? Jak opiszesz swoją relację z problemem – jak to wpływa na ciebie? Jaki jest poziom twojego wewnętrznego stresu i napięcia? Pozostań z tym wystarczająco długo, aby poczuć skutki siłowania się z tym.

Następnie, gdy będziesz gotowy, strząśnij to uczucie z siebie. Weź kilka głębokich i pełnych oddechów i wróć do stanu neutralnego.

Teraz pozwól sobie ponownie stawiać czoła wyzwaniu. Ale tym razem pomyśl, że to wyzwanie może mieć dla ciebie jakieś przesłanie. Wyobraź sobie, że możesz unieść się wysoko ponad tę sytuację i zobaczyć ją lub odczuć z zupełnie nowej perspektywy. Jest coś, co tak naprawdę chce się tutaj wydarzyć. Co, jeśli ten problem pojawił się tylko po to, by pokazać ci coś nowego? Co, jeśli ten problem próbuje ci pomóc zobaczyć inne możliwości lub powstrzymać cię od zrobienia niewłaściwego kroku?

Kontynuuj oddychanie i pozwól, aby ukazało ci się „to, co chce się wydarzyć”. Kiedy zachyznasz to wyczuwać pozwól sobie, by to przez ciebie „przepływało” przez kilka następnych minut.

Zawsze możesz wrócić do siłowania się później, jeśli zechcesz, ale na razie zobacz, co możesz odkryć, podążając za tym, co chce się wydarzyć. Zauważaj, co się dzieje w ciele i co dzieje się z oddechem. Czym różni się ten stan od tego, kiedy siłowałeś się z problemem? Jaki jest teraz twój poziom wewnętrznego stresu i napięcia?

Twój problem lub wyzwanie mogą nadal tam być. Jest jednak szansa, że coś się zmienia w twojej relacji z tym problemem.

Nie jest to „magiczna pigułka”, która może sprawić, że problem zniknie, by znowu wszystko było w porządku.

Jednak zmiana twojej relacji do problemu może całkowicie zmienić sposób, w jaki do niego podejdziesz.



„Siłowanie się lub Podążanie” to podstawowa umiejętność budząca świadomość w Transformującej Obecności. W ciągu dnia zatrzymuj się od czasu do czasu, aby sprawdzić, na ile jesteś obecny wobec tego, co się właśnie dzieje. Czy siłujesz się z tym, czy pozwalasz na podążanie?

Jeśli jesteś liderem, coachem czy po prostu pracujesz z innymi ludźmi, staraj się uczyć ich tej umiejętności.

Proste przypomnienie, aby odstąpić od „siłowania się” z problemem, zwrócić uwagę na przesłanie, jakie próbuje się ujawnić poprzez daną sytuację i pozwolić, by wraz z oddechem sytuacja ta „przepływała” przez ciebie, może spowodować dużą różnicę w sposobie, w jaki twój zespół lub organizacja podchodzi do tego, co się dzieje.

ZASADA #3

ŚWIAT ZBUDOWANY JEST NA MATRYCY RELACJI

„Relację” można zdefiniować jako stan połączenia pomiędzy dwiema lub więcej energiami w przestrzeni fizycznej lub nie-fizycznej.

Wiele osób myśli o relacjach przede wszystkim między ludźmi lub między żywymi istotami. My mówimy także o relacjach między ludźmi i ideami, między ludźmi i organizacjami, między ideami i przekonaniami – to niekończąca się lista. Wszystko istnieje lub dzieje się w relacji do czegoś innego. Nic nie istnieje i nie dzieje się w odosobnieniu. Pierwsza zasada mówi nam, że wszystko jest energią w ruchu. Dlatego przestrzeń, w której nawiązuje się relacja, jest także energią w ruchu. Jest to poruszająca się ciągle energia, która tworzy matrycę i łączy wszystko razem.

Kiedy przesuwa się energia w przestrzeni relacji, zmienia się również energia wszystkiego, co jest poprzez tę przestrzeń połączone. Przestrzeń relacji jest najczęściej miejscem, gdzie dochodzi do transformacji i gdzie dokonujemy najbardziej wartościowych odkryć.



Pracę z trzecią zasadą rozpoczniemy za pomocą modelu o nazwie Cztery Poziomy Zaangażowania, który po raz pierwszy opisałem w mojej książce *Create A World That Works*.

Celem tego modelu jest pomóc tobie i tym, z którymi pracujesz, w dokonywaniu właściwych wyborów odnośnie waszej relacji do wydarzeń i sytuacji w życiu codziennym.

Nasz sposób zaangażowania w kontaktach z innymi ludźmi czy w obliczu różnych sytuacji życiowych wpływa na energię relacji z nimi.

Wiemy z fizyki kwantowej (Zasada Uczestnik-Observator), że to, jak się angażujemy, jak pokazujemy się światu i jaką swoją obecność wnosimy do okoliczności i zdarzeń, ma znaczący wpływ na jakość samej energii i na formę, którą ona tworzy.

Podczas, gdy angażujemy się w życie na wiele różnych sposobów, istnieją cztery podstawowe poziomy, opisujące sposób podchodzenia do wydarzeń i okoliczności w naszym życiu.

Nazwałem te poziomy:

Dramat

Sytuacja

Wybór

Możliwości

Cztery Poziomy Zaangażowania pozwalają nam dotrzeć do esencji i sedna wydarzeń, tak szybko, jak to możliwe. Prostota tego modelu natychmiast poszerza świadomość dotyczącą naszej relacji z tym, co się właśnie dzieje.



Najbardziej na powierzchni, na wyciągnięcie ręki, znajduje się poziom Dramatu – poziom pełny emocjonalnej reakcji na to, co się dzieje. To właśnie tu pojawia się myśl: „o rety, nie mogę uwierzyć, że to mnie spotkało”. Kiedy żyjemy w Dramacie wydaje nam się, że ciągle „gasimy pożary”.

Powszechną pierwszą reakcją jest poszukiwanie winnego. Nie bierzemy odpowiedzialności za to, co się dzieje. Nasze pytania są reaktywne i mogą brzmieć: Czyja to wina? Jak to się stało? Czy wierzysz, że on to zrobił? Co oni sobie myśleli? Dlaczego to mnie spotkało?

Przez bardzo krótki czas bycie w Dramacie może stworzyć okazję, by „zeszło z nas napięcie”. Czasami musimy po prostu opowiedzieć historię, aby uwolnić stłumioną energię i emocje. Szybkie wyrzucenie z siebie myśli i emocji może przynieść chwilową ulgę.

Jednakże, gdy zaczynamy w kółko opowiadać tę samą historię, Dramat zaczyna być pułapką.

Bycie w Dramacie ma tendencję do żerowania na nas samych i szybko może stać się błędnym kołem. Dlatego im częściej pozostajemy poza nim i przechodzimy do głębszych poziomów, tym lepiej.



Tuż poniżej Dramatu znajduje się poziom Sytuacji. Kiedy wkraczymy w niego, pozostawiamy za sobą etap „reakcji” na rzecz analizy tego, co się dzieje, i na rzecz poszukiwania rozwiązań.

Na poziomie Sytuacji szukamy faktów mówiących o tym, co się dzieje. Typowe pytanie brzmi: „Jak temu zaradzić?” Często pojawia się pytanie: „Jak temu zaradzić najszybciej jak to możliwe, aby nikt się nie dowiedział, że tak się stało?”

Najczęściej nie wypowiadamy tych słów na głos, ale jest to nasze skryte pragnienie i intencja.

Na poziomie Sytuacji głównym celem jest jak najszybsze spowodowanie, żeby znowu było „dobrze” i kontrolowanie, jak inni postrzegają to, co się wydarzyło. Chodzi o jak najszybszy powrót do „normalności”. Pragniemy „załatwić sprawę” i o niej zapomnieć.

Na poziomach Dramatu i Sytuacji niewiele jest uczenia się, jeśli w ogóle ma to miejsce. Najprawdopodobniej dlatego, iż udajemy, że nie dostrzegamy tego, co się naprawdę wydarzyło lub „zamiatamy to pod dywan”.

Istnieje duże prawdopodobieństwo, że podobna sytuacja lub wyzwanie znowu się pojawia, ponieważ rzeczywisty problem leżący u podstawy – przesłanie, które próbuje zwrócić naszą uwagę – nigdy nie zostało dostrzeżone i zaadresowane.

Niestety, w naszym społeczeństwie poziom Sytuacji często bywa ostatnim do jakiego docieramy. Zostaliśmy świetnie wyszkoleni w poszukiwaniu winnych, za to co się stało albo w byciu „rozwiązywaczem” problemów.

Podchodzimy do życia z perspektywy, że „różne rzeczy się nam przydarzają i musimy jakoś sobie z nimi radzić”. Stajemy się ofiarami różnych okoliczności i zdarzeń bez większej świadomości, że mogą istnieć inne możliwości radzenia sobie z nimi.

CZTERY POZIOMY ZAANGAŻOWANIA

Dramat



Sytuacja



Wybór



Możliwości



Jeśli jednak zdecydujemy pójść głębiej, to trzeci poziom – poziom Wyboru zachęca nas do zmiany świadomości i w ten sposób przekraczamy kolejny próg.

Mówiąc wybór nie mam na myśli naszych wyborów dotyczących sposobu naprawienia tego, co się dzieje. Trzeci poziom zachęca nas do podjęcia świadomego wyboru odnośnie tego, kim będziemy w tej (danej) sytuacji. Pyta nas o wybór roli, którą obierzemy oraz postawy, z jaką podejdziemy do danego zdarzenia. Na poziomie Wyboru widzimy, że co prawda nie jesteśmy w stanie kontrolować ani wybrać naszej początkowej myśli jako reakcji na zdarzenie, możemy jednak dokonać wyboru naszej kolejnej myśli. Pierwsza myśl często pojawia się bez ostrzeżenia, ponieważ jesteśmy zaskoczeni sytuacją. Jednakże, możemy nauczyć się „łapać” tę pierwszą myśl i „przekierować” uwagę w sposób, który będzie nam służył. Wtedy pojawia się świadoma druga myśl, która może przenieść nas przez próg poziomu Wyboru.

Na poziomie Wyboru uczymy się pytać: jaką rolę i jaką postawę wybieram w tej sytuacji? Wariacje wokół tego pytania mogą brzmieć: Jaką rolę odegrałem w tworzeniu tej sytuacji, jaką rolę mam teraz oraz jaką rolę wybieram dalej? Jak zamierzam się teraz zaangażować w tę sytuację?

Trzeci poziom zachęca nas do uznania, że chociaż nie jesteśmy w stanie zmienić okoliczności lub sytuacji od razu, możemy przynajmniej wybrać, kim będziemy w tych okolicznościach. To ogromny krok naprzód. Teraz jesteśmy odpowiedzialni za siebie, za swoje wybory i działania. Nie jesteśmy już ofiarami. Teraz raczej wybieramy i decydujemy, jak chcemy się zaangażować i współtworzyć z życiem, a nie pozwalać na to, żeby życie po prostu nam się „zdarzało”. Z tego miejsca możemy zacząć tworzyć coś nowego. Drzwi są teraz otwarte na transformację i trwałe zmiany.



Z poziomu Wyboru łatwo możemy zejść głębiej, na czwarty poziom – poziom Możliwości.

Na poziomie Możliwości pierwsze pytanie brzmi: co chce się wydarzyć? Teraz docieramy do prawdziwej mocy, jaka płynie z każdej sytuacji. Przyjmujemy do wiadomości, że sytuacja zdarzyła się z jakiegoś powodu nawet, jeśli jeszcze nie rozumiemy w pełni, co to za powód. Ufamy, że to, co się zdarzyło, próbuje nam coś powiedzieć, próbuje nam przekazać wiadomość.

W rzeczywistości istnieje bezpośrednia korelacja między poziomami Dramatu i Możliwości – im większy dramat, tym większe możliwości.

Dramat jest jak dzwonek, który alarmuje nas, że coś chce się zmienić.

Gdy już zidentyfikujemy Możliwości, spoglądamy znów na poziom Wyboru, tym razem z większą jasnością i decyzją, kim chcemy być i w jakiej roli występować. Teraz ze świadomością, która pochodzi z poziomu Możliwości i Wyboru patrzymy wstecz na poziom Sytuacji i zauważamy, że zmienił się nasz stosunek do tego, co się dzieje.

Kiedy nasze zaangażowanie pochodzi głównie z poziomów Dramatu i Sytuacji, koncentrujemy się na ciągłym zmaganiu się i rozwiązywaniu problemów. Możemy czuć, że żyjemy od jednego wyzwania do drugiego, że wpadamy z jednego kryzysu w kolejny. Żyjemy w stanie reakcji na to, co się dzieje zamiast żyć w stanie odpowiedzi; tracimy energię na coś, co jest poza nami. W rezultacie wpadamy w błędne koło życiowych okoliczności.

Jednak, gdy angażujemy się w życie przede wszystkim z poziomów Wyboru i Możliwości, z powrotem odzyskujemy energię. Świadomy wybór odnośnie tego, kim będziemy w relacji do tego, co się wydarza, daje nam siłę, by uwolnić się od zmagania i tworzy nową rzeczywistość.

Uruchamiamy przepływ dla Możliwości lub potencjału i przekształcamy „to, co jest” w „to, czym chce to być”.

Przewodzenie i służenie innym z poziomu Możliwości dociera do istoty i rdzenia tego, co się teraz dzieje.

Pytanie „Co chce się wydarzyć?” zaprasza wszystkie zaangażowane osoby na wyższy poziom świadomości, w której uczenie się i rozwój stają się możliwe.

Alan Seale wnosi nadzieję i wielką wizję dla świata, który wydaje się przytłaczająco podzielony i niesprawiedliwy. Kruszy paradygmaty dotyczące przywództwa i daje narzędzia, których potrzebujemy w czasach niepewności i gwałtownych zmian.

KATHRIN O'SULLIVAN, COACH I KONSULTANT,
WCZEŚNIEJ DYREKTOR DS. ROZWOJU W FIRMIE GOOGLE

Alan Seale naświeta nowy sposób życia i przewodzenia, który łączy wiedzę płynącą z głowy i intuicję płynącą z serca w jeden potężny sposób na „pokazanie się” w świecie. To aktualna i ważna książka.

DANIEL KARSLAKE, REŻYSER
I PRODUCENT FILMÓW DOKUMENTALNYCH

Transformująca Obecność daje mi proste i praktyczne ramy świadomego przywództwa. Zaprezentowane narzędzia mają istotne znaczenie dla sposobu, w jaki tworzę bezpieczne środowisko dla samodzielnych zespołów – fundamentu wdrażania przeze mnie Design Thinking i Scrum Agile.

JONATHAN ANDERSON,
VICEPREZES W CITIZENS FINANCIAL GROUP,
KONSULTANT W HOPE PARTNERSHIP FOR MISSIONAL TRANSFORMATION

Ta książka jest skrzynią ze skarbami i mapą – praktycznym, wielokontekstowym przewodnikiem po naszym ludzkim i organizacyjnym terytorium.

JOANNA ZAWADA-KUBIK, MCC, COACH

Spotkanie z Alanem Sealem i poznanie koncepcji Transformującej Obecności było przełomowym doświadczeniem w moim życiu. Treści tu zawarte wpłynęły na mój sposób życia i pracy z klientami. Mam głębokie przekonanie, że to podejście jest ważne, może wręcz najważniejsze właśnie dzisiaj, gdy świat wokół zmienia się w niespotykanym dotąd tempie. Chociaż tak odmienne od tego, czego nas uczono, inspirowa i potęgownie oddziaływa. Te doświadczenia i refleksje skłoniły mnie do podjęcia się roli tłumacza i konsultanta polskiego wydania książki. Zależy mi, by polscy coachowie, liderzy i ci, którzy pomagają innym, mogli skorzystać z tego pięknego, mądrego i skutecznego przesłania, a stosując je – tworzyli świat, który działa dla wszystkich.

PAULINA BARNAŚ, MD, PCC, COACH

Fot. M. Agabek



Alan Seale jest inspirującym mówcą, prekursorem w dziedzinie transformacji, nauczycielem i mentorem dla liderów oraz trenerów biznesowych na całym świecie, a także założycielem The Center for Transformational Presence. Absolwenci jego programów pochodzą z ponad trzydziestu krajów, a książki jego autorstwa przetłumaczono na siedem języków.

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-723-7



Cena: 119,90 zł (w tym 5% VAT)