

2. SKĄD BRAĆ CHĘĆ DO PRACY I JAK WYWIERAĆ CORAZ WIĘKSZY WPŁYW NA OTOCZENIE

Na początku kursu zależy nam abyś poszukał motywacji do pracy i podejmowania decyzji oraz dowiedział się jak możesz realnie wpływać na swoje otoczenie. W ramach ćwiczeń do lekcji zweryfikujesz co jest dla Ciebie naprawdę ważne. Na początku przedstawimy Ci historię Viktora Frankla, który zainspirował nas do stworzenia tej lekcji.

Viktor Frankl w czasie II wojny światowej był więźniem 3 obozów koncentracyjnych, w których aż przez 3 lata przeżywał prawdziwy koszmar. Stracił prawie całą swoją rodzinę. Bardzo ciężka praca na mrozie, głód, tortury, poniżanie, śmierć współwięźniów oraz ciągły brak pewności czy zaraz nie trafi do komory gazowej, mogły wzbudzić w nim poczucie całkowitej rezygnacji. W swojej książce „Człowiek w poszukiwaniu sensu” Frankl opisuje, że wielu więźniów nie wytrzymało psychicznego i fizycznego znęcania się nad nimi, więc podjęli decyzję o samobójstwie. Za to nasz bohater od pierwszego dnia przyrzekł sobie, że nigdy się nie podda. Frankl podkreśla, że został ocalony dzięki swojej determinacji i głębokiemu pragnieniu napisania na nowo rękopisu książki, skonfiskowanego gdy trafił do obozu. Wielokrotnie powtarzał, że ten cel, pomógł mu przetrwać okrucieństwo, jakiego doświadczył w kolejnych obozach.

Bardzo ważnym odkryciem Frankla było coś, co nazwał później „resztką ludzkiej wolności”. Doświadczając okrutnej niewoli, uświadomił sobie, że nazistowscy oprawcy mogli mu zabrać wszystkie rzeczy materialne, które posiadał, mieli władzę nad jego ciałem i otoczeniem, w którym się znajdował, mogli go upodlić, lecz nie mogli odebrać mu jego własnej wolności! Nawet jeśli człowiek doświadczał koszmarnego stresu, zarówno psychicznego jak i fizycznego, dopóki żył, pozostawał świadomą jednostką i miał wpływ na to, w jaki sposób jego wewnętrzne przeżycia będą wpływać na jego kondycję psychiczną. To zjawisko Frankl nazywa wewnętrzną wolnością. To kim jesteśmy nie jest wynikiem zewnętrznej rzeczywistości lecz wewnętrznej decyzji kim chcemy być i co robimy, żeby takim się stać. Nawet nieodwracalne sytuacje, wynikające z losu, też mogą nadać naszemu życiu głęboki sens – to kwestia naszej wewnętrznej decyzji i postawy.

Może znajdujesz się w sytuacji, która nie sprzyja znalezieniu pracy. Być może powtarzasz ten sam schemat zachowań. Czujesz strach, przed podejmowaniem wyzwań. Kotłują się w Twojej głowie myśli: „Czy fizycznie dam radę wypełnić wszystkie obowiązki w pracy, skoro każda czynność, którą wykonuję wymaga tak dużej ilości czasu?” „W jaki sposób mam zaprezentować się na rozmowie kwalifikacyjnej skoro jestem np. w dużej mierze sparaliżowany, nie mówię lub nie słyszę?” Może myślisz sobie: „O rety! Jak ja wyglądam, nie przyjmą mnie na sam widok”, „Przecież próbowałam tyle razy znaleźć pracę i mi się nie udało”. Mogą też pojawić się inne myśli, które sprawiają, że czujesz się słaby i bezradny. Bardzo łatwo można ulec takim myślom i zaprzestać samorozwoju. Tylko czy to rzeczywiście jest cała prawda o Tobie? Być może Twój potencjał jeszcze drzemie, ale pamiętaj, że jest olbrzym! Viktor Frankl wielokrotnie podkreślał, że „nasze blokady czy nawyki mogą mieć naprawdę potężną moc, ale nigdy ta moc nie będzie silniejsza od naszego wpływu na podejmowane decyzje.”

Często przyzwyczajamy się do utartych nawyków, zapominając, że jako ludzie mamy świadomość do podejmowania decyzji. Zastanów się czy te nawyki Cię rozwijają?

Wykorzystuj wewnętrzną wolność aby zamienić myśli typu: „źle mówię i nie podejmę próby kolejnej rozmowy” na: "Okej, mówię niewyraźnie, ale jestem bardzo dobry np. w pisaniu i to udowodnię". Jest niemożliwe robić wciąż to samo i oczekiwać innych efektów. Dzięki wewnętrznej wolności jesteś w stanie zmienić utarte nawyki, które nie czynią Twojego życia lepszym. "Jeżeli chcesz mieć w życiu coś czego nigdy nie miałeś, musisz zrobić coś czego nigdy nie robiłeś."

Możesz myśleć: „nigdy nie znajdę pracy, bo jestem osobą niepełnosprawną” lub „oczywiście, że znajdę pracę; choć jestem osobą niepełnosprawną, mam w sobie wystarczający potencjał, aby przydać się na rynku pracy”. Pierwsze przekonanie jest przepełnione lękiem wynikającym z przekonań otoczenia – rodziców, opiekunów, nauczycieli. Przez drugie przekonanie przemawia zaufanie do siebie, otwartość na nowe doświadczenia i podejmowanie ryzyka. Wewnętrzna wolność daje możliwość wyboru. To od Ciebie zależy czy wybierzesz życie łatwe, pozbawione ryzyka, które na koniec okaże się nudne i bezwartościowe, czy podejmiesz wyzwanie, które niekiedy wymaga ryzyka, a nawet bólu, ale przynosi satysfakcję i owoce, dzięki którym przeżyjesz swoje życie w pełni. Niepełnosprawność może być ograniczeniem dla ciała, ale nigdy nie ma wpływu na Twoją wewnętrzną wolność, na to w jaki sposób przeżyjesz swoje życie.

Biorąc pod uwagę w jaki sposób Frankl czerpał wewnętrzną siłę przypomnij sobie, kiedy sam byłeś w bardzo trudnej sytuacji i zauważyłeś, że to Ty możesz wybrać sposób w jaki zareagujesz na to, co Cię spotyka. W jaki sposób wzmocniło Cię to doświadczenie? Jak możesz wykorzystać to doświadczenie w poszukiwaniu pracy?

Zapisz swoją odpowiedź.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Znasz pewnie osoby, które są wiecznie niezadowolone, a z ich ust można często usłyszeć narzekanie na rzeczywistość i na inne osoby. Jak czujesz się w ich otoczeniu?

A jak czujesz się w otoczeniu osób, które mają charyzmę i pociągają za sobą innych? Są to liderzy, którzy czerpią siłę z wartości osobiście dla nich ważnych. Czasami wiele czasu potrzeba, aby odkryć w sobie co jest dla nas naprawdę ważne. Zachęcamy Cię jednak abyś

to zrobić, jeśli chcesz zwiększać swój wpływ na otoczenie. Sposób myślenia i działania wpływa na to, ile uda nam się osiągnąć w życiu.

Każdy z nas ma swoją strefę wpływu. To przestrzeń, w której możesz podjąć autonomiczną decyzję i ponieść jej konsekwencje. W Twojej strefie wpływu jest to, co jesz, jak się ubierasz, jakie książki czytasz, czy wykonujesz jakieś ćwiczenia. Poza strefą wpływu mamy również strefę tego, co nas dotyczy i interesuje, ale na co nie mamy bezpośredniego wpływu. Może nas interesować to, jak gra reprezentacja Polski w piłce nożnej, siatkówce lub skokach narciarskich, ale czy mamy wpływ na to, jak grają lub skaczą? Wysokość podatków w Polsce dotyczy nas wszystkich, ale czy mamy jakiś realny wpływ na to, jak duże one są? Dlaczego to jest takie ważne? Dlatego, że myślenie jakie codziennie wybierasz wyznaczy to, do czego w życiu dojdiesz. Czy osiągniesz swój potencjał, nawet pomimo niepełnosprawności, czy dołączysz do szeregu marud komentujących to, co inni powinni zrobić.

W 2012 roku mnóstwo osób w Krakowie narzekało na jakość powietrza komentując, że ktoś powinien coś z tym zrobić. Znalazła się jednak garstka ludzi, która postanowiła działać. W ich strefie wpływu nie było wielkich budżetów, znajomości ani władzy. Założyli jednak na Facebooku stronę, na której publikowali codziennie w postaci graficznej publicznie dostępne stany pyłomierzy. Regularnie dzieląc się informacjami zapraszali do swojej strony kolejne osoby. Pisali gościnne artykuły na różnych portalach i przez to dowiadywały się o nich kolejne osoby. Przez 4 lata ich wpływ urósł tak, że z końcem 2016 roku zostali zaproszeni przez Urząd Miasta do konsultacji nowej ustawy gwarantującej jakość powietrza. To "Krakowski Alarm Smogowy", który w połowie 2018 roku ma ponad 50.000 polubień swojej strony na Facebooku. Dzięki skupieniu się na tym, co jest w jego strefie wpływu, w ciągu czterech lat urósł on od założenia strony do bycia partnerem dla rządzących miastem w temacie jakości powietrza.

Podobną historię ma jedna z blogerek, Agnieszka Kaluga, która prowadzi bloga "Zorkownia". Agnieszka, będąc wolontariuszką w hospicjum budowała relacje z osobami, które wkrótce musiały odejść. By poradzić sobie z emocjami, postanowiła założyć bloga i dzielić się historiami tych ludzi. Jej blog czytało coraz więcej osób. W 2011 roku postanowiła wystartować w konkursie "Blog Roku". Okazało się, że blog zajął pierwsze miejsce w kategorii Blogi literackie, zdobył też tytuł Bloga Blogerów i Wyróżnienie Główne. Agnieszka napisała później książkę "Zorkownia" opartą o swoje teksty na blogu, a jeden z senatorów zaprosił ją do konsultowania nowej ustawy o wolontariacie. W ciągu paru lat przeżywania swojej historii, publikowania wpisów i wystartowania w konkursie, jej wpływ urósł do momentu, w którym miała realny wpływ na prawo w Polsce.

Te wszystkie historie pokazują nam bardzo ważną zasadę - za każdym razem, kiedy działasz w swojej strefie wpływu, ona rośnie. Często nie od razu i nie spektakularnie, ale rośnie. Z każdym kolejnym tygodniem i miesiącem zyskujesz coraz większy wpływ.

PODSUMOWANIE

W tej lekcji poznałeś historię Viktora Frankla, który przez swoje trudne doświadczenia pokazał innym jak rozwijać w sobie determinację do osiągania wyznaczonych celów. Viktor Frankl jest twórcą logoterapii, czyli metody, która m.in. może pomóc Ci odnaleźć w sobie więcej motywacji do poszukiwania i utrzymania satysfakcjonującej pracy. Nie jest to jednak droga na skróty i pusta technika motywacyjna prowadząca do wypalenia zawodowego. W logoterapii

chodzi m.in o to, abyś w swojej pracy widział sens, a najlepiej czerpał z niej poczucie spełnienia. Przyjdzie Ci to łatwiej po wykonaniu ćwiczeń do tej lekcji, ale najpierw zapoznaj się z **trzema założeniami logoterapii**:

1. Według logoterapii, aby mogło pojawić się poczucie sensu, najpierw musi dojść do uświadomienia wartości osobście ważnych, a następnie trzeba podjąć działania zgodne z tymi wartościami - dopiero wtedy, efektem ubocznym podejmowanych działań, jest spontaniczne odkrycie poczucia sensu. Chodzi więc o to, że głęboka, wewnętrzna motywacja pojawia się w nas dopiero w trakcie działania, a nie przed rozpoczęciem działania. Odkładanie działania tylko dlatego, że nie czuje się wystarczającej motywacji prowadzi więc do znużenia i poczucia bezsensu. Warto podejmować działanie pomimo braku motywacji, i starać się czerpać siłę z wartości, które są dla nas ważne takich jak np. wolność lub miłość.
2. Każdą wartość można różnie rozumieć i różnie interpretować. Żeby dana wartość pobudzała nas emocjonalnie i wyzwalała nasze moce twórcze, potrzebujemy stworzyć jej osobistą definicję, np. Czym dla mnie jest miłość? Jak ja rozumiem wolność?
3. To ważne, aby starać się rozumieć wartości na poziomie duchowym, a nie tylko fizycznym, gdyż dzięki temu dotyczą one naszego człowieczeństwa, pozwalają jakby zapomnieć o sobie i oddać się sprawie większej niż nasze jednostkowe „ja”.