

## Trudne zadania

---

Wiele zawodowo aktywnych osób twierdzi, że bardzo często powierzane im są do realizacji zadania, które są ich zdaniem zbyt trudne, które przekraczają ich możliwości, które wymagają zaangażowania całej ich energii i poświęcenia większości czasu. W takich sytuacjach osoby te odczuwają duże napięcie, stres. Nie potrafią uwolnić się od myśli o tych zadaniach nawet w chwilach wolnych od pracy. Żyją w ciągłym przeświadczeniu, że nie dadzą rady, że nie zdążą, że radzą sobie tak źle, że szef skrytykuje ich pracę lub co gorsza zwolni. Osobom tym stale towarzyszy lęk, który może objawiać się bólami żołądka, przedwczesnym siwieniem (znam przypadki 28-latków, którzy połowę – nie przesadzam – włosów na głowie mają siwych z powodu stresu w pracy). W poważniejszych przypadkach lęk u tych osób może wywoływać inne, bardziej niepokojące objawy takie jak np. poczucie, że ktoś je ciągle obserwuje, gumowe, na wpół bezwładne nogi i inne.

Co gorsza osoby te z obawy o jakość swojej pracy, starają się wykonywać ją z jeszcze większą starannością, a więc niestety również wolniej. To sprawia, że nie mają czasu na realizację innych zadań i ich napięcie w pracy, obawa przed szefem i zwolnieniem narasta. To zamknięte koło, które samemu bardzo ciężko jest przerwać. Takie osoby bardzo często zaniedbują relacje z innymi – nie mają dla nich czasu – a na najbliższych odreagowują swoje napięcie – z reguły agresją. Do stresu wywołanego pracą dochodzą więc kolejne stresory takie jak np. poczucie winy czy stale napięta sytuacja w rodzinie.

Czy właśnie tak opisałybyś swoją sytuację? Jeżeli tak, to zapewne już wiesz, że niezwykle ciężko jest wydostać się swoimi własnymi siłami z tego zamkniętego koła. Jest ku temu dobry powód, który zaraz przedstawię. Pokażę również, co w takich sytuacjach może zaoferować psychoterapia.

W latach 40-tych i 50-tych, w wyniku połączenia wielu różnych koncepcji psychologicznych, takich jak psychoanaliza, psychologia postaci, fenomenologia i innych, powstało nowe podejście do psychoterapii – Gestalt. Podejście to stawia sobie za cel nauczenie osoby, która zdecyduje się na psychoterapię, świadomego procesu dostrzegania i rozpoznawania rzeczywistości – to jest tego co jest w nas (a więc np. naszych kompetencji i doświadczeń) oraz tego co nas otacza (czyli np. tego, że być może do tej pory wszystko, co zrobiłeś w ramach tego zadania, szef przyjął z aprobatą).

Jeżeli więc twierdzisz, że masz do czynienia ze zbyt trudnym zadaniem, stresujesz się z tego powodu, lub odczuwasz lęk lub stale się czymś zamartwiasz lub odkładasz coś ciągle na później, jest możliwe, że niewłaściwie oceniasz swoje kompetencje i sytuację w której jesteś. Możesz np. zaniżyć ocenę swoich kompetencji.

Oto przykład. Realizujesz zadanie i wciąż twierdzisz, że co prawda wyrabiasz się w terminach, ale wszystko co stworzyłeś jest przeciętne – i dlatego martwisz się, że rozczarujesz innych, w tym szefa. Jednym z zadań, które zrealizowałeś jest arkusz kalkulacyjny zawierający mnóstwo tabel przestawnych, formuł i makr. Twierdzisz jednak, że każdy umiałby stworzyć taki arkusz, że Twoja praca nie jest w żadnym razie wybitna – wręcz przeciwnie - jest przeciętna. W rzeczywistości Niewiele osób umie posługiwać się tabelami przestawnymi, formułami i makrami, co najwyżej 5% osób dorosłych w ogóle znających Excela. Ty jednak twierdzisz inaczej, bo twój sposób postrzegania rzeczywistości jest zniekształcony. Przez to tracisz satysfakcję, że zrobiłeś coś naprawdę fajnego – stworzyłeś wygodny, zaawansowany technologicznie arkusz kalkulacyjny. Zrobiłeś to ponieważ masz rzadkie kompetencje w tym obszarze. Taka jest rzeczywistość ale Ty zniekształcasz ją na swoją niekorzyść.

Innym przykładem nieadekwatnego postrzegania rzeczywistości może być zawyżanie oczekiwań innych względem siebie. Być może zadanie, które uważasz za zbyt trudne, obiektywnie wcale takie nie jest. Po prostu Ty sam postawiłeś sobie tak wysoko poprzeczkę, tak wysokie wymagania, że nie wiesz czy im sprostasz. Może Twój szef wcale nie ma tak wysokich wymagań odnośnie tego zadania. Oto przykład. Twój szef powierzył Ci przygotowanie prezentacji podsumowującej wyniki sprzedaży za miniony kwartał. Od razu wyobraziłeś sobie, że prezentacja którą masz przygotować ma nie tylko rzeczowo i czytelnie przedstawiać wyniki sprzedaży, ale że ma dodatkowo wzbudzać zainteresowanie odbiorców, pokazywać coś nowatorskiego, o czym nikt inny nie pomyślał, no i oczywiście, że ma być wypięszczona pod względem graficznym. Takie może być Twoje myślenie. Jednakże myślenie twojego szefa może być zupełnie inne. Może nie oczekiwać niczego innego jak tylko jednego slajdu zawierającego wynik sprzedaży w relacji do planowanego budżetu. To wszystko. Być może szefa nie interesuje w ogóle strona graficzna. Być może jedyne na czym mu zależy to informacja czy sprzedaż wyrobiła budżet czy nie. Jeżeli nie wyrobiła, to bez względu na to, jak piękna będzie ta prezentacja szef będzie rozczarowany. Z drugiej strony, jeżeli sprzedaż osiągnęła budżet, szefowi będzie wszystko jedno, jak wyglądała prezentacja. Ty jednak założyłeś coś zupełnie innego i męczysz się i stresujesz czymś, co tak naprawdę nie ma znaczenia. Wszystko dlatego, że nieadekwatnie oceniłeś rzeczywistość.

Fritz Perls, autor podejścia Gestalt, wyodrębnił jeszcze kilka innych wzorców zachowań, w których nieadekwatnie postrzega się rzeczywistość. Wszystkie one skutkują zmniejszeniem radości i satysfakcji z życia. Być może stwierdzisz, że któryś z kolejnych dotyczy Ciebie.

Możesz np. być nadmiernie uzależniony od wsparcia innych osób. Polegasz na nich do tego stopnia, że stajesz się bierny i niezdecydowany. Oczekujesz od nich wskazówek, co masz robić, jakie decyzje podejmować. Nie dostrzegasz, że sam posiadasz umiejętności,

doświadczenie, dużą inteligencję, intuicję, zdrowy rozsądek lub inne przymioty, które pozwalają Ci podjąć właściwe decyzje i działania. Nie dostrzegasz tego i czekasz, aż inni znajdą czas, żeby pochylić się nad Twoim problemem. To zniekształcone postrzeganie i ocena rzeczywistości, które paraliżują Twoją pracę i sprawiają, że w pracy jesteś nieefektywny – nieefektywny bo czekasz na innych, choć wszelkie niezbędne zasoby są dostępne w Tobie samym. To zniekształcenie pozbawia Cię wiary w to, że podołasz zadaniu, przez co doświadczasz wszystkich tych przykrych konsekwencji, o których mówiłam na początku tego nagrania.

A oto innym wzorzec zniekształcenia. Być może ciągle jesteś z siebie niezadowolony i powtarzasz sobie, że chciałbyś być jak ktoś inny. Dostrzegasz swoje wady, ale wad innych nie. Nie akceptujesz tego, że szybko wpadasz w gniew i dlatego chciałbyś być jak np. Twój kolega z pracy. Nie dostrzegasz jednak, że Twój współpracownik ma problemy z podejmowaniem decyzji. Nie dostrzegasz, że Ty tych problemów nie masz.

We wszystkich wyżej wymienionych przypadkach kluczem do sukcesu jest dostrzeganie i rozpoznawanie rzeczywistości. Rozumiesz już też zapewne, że skoro Twój własny obraz rzeczywistości jest zniekształcony, konieczne jest Ci wsparcie zewnętrznego obserwatora, który pomoże Ci odkryć prawdę i zneutralizować mechanizmy, które te zniekształcenia powodują. Psychoterapeuta jest z pewnością dobrym kandydatem na takiego obserwatora.