

Małgorzata Taraszkiewicz KAPELUSZE MYŚLOWE

Każdy myśli. W dodatku każdy myśli, że myśli dobrze i że ma rację...

Jak zareagujesz na pytanie: jakich narzędzi myślowych używasz? czy zmieniasz narzędzia myślenia w zależności od problemu? Wiem, wywoła to ogromne zdziwienie i ewentualnie życzliwe popukanie się w głowę. Tymczasem - pomyśl chwilę, czy nie jest tak, że wobec większości problemów używasz przeważnie *myślowego młotka* lub *myślowej wiertarki*, albo inaczej mówiąc chodzisz w *jednym* tylko *kapeluszu*?

Sześć myślowych kapeluszy wg Edwarda de Bono

W każdym kapeluszu, w zależności od **koloru** myśli się nieco inaczej. Zauważ jak bardzo odmiennie! I uwaga - niektórzy noszą kapelusze od stóp do głów (cokolwiek to znaczy) i cali są jakby w jednym kolorze.

CZERWIEŃ: EMOCJE.

Czerwień to kolor namiętności, impulsywności. Kolor emocji gwałtownych: wyrażający się ekstremalną rozpaczą lub ekstremalnym zachwytem.

O ludziach Czerwonych mówi się: "on/ona jest taka emocjonalna, że aż to trudno znieść". Ludzie Czerwoni nie potrafią ukryć swoich emocji; reagują niezwykle silnymi emocjami: wybuchami złości, płaczem, gwałtownym śmiechem, ogromnym lękiem... Reagują według skali "na śmierć lub życie". Kochają kogoś lub się gwałtownie zaprzyjaźniają. Po czym - równie szybko zrywają kontakty. Na ogół z dość błahego powodu (przynajmniej patrząc na to z zewnątrz). Jak się łatwo domyśleć, zachowanie ludzi Czerwonych trudno przewidzieć, nie wiadomo co im aktualnie zagra. Są męczący dla otoczenia, ale także dla samych siebie. Z reguły oni są albo na "bardzo dużych obrotach", albo w stanie "depresji". Wyobraź sobie tylko tę niustanną huśtawkę nastrojów, te niustające wybuchy energii!!! Pomyśl czy znasz kogoś takiego? Na co dzień - funkcjonowanie na takich falach, jest wyczerpujące - ale warto umieć wykorzystywać tę umiejętność *szybkiego reagowania* do diagnozy pierwszego wrażenia, jakie wywołuje w nas jakiś nowy pomysł, pewna propozycja, nowa sytuacja.

Jeśli się nauczymy z tego korzystać - otrzymamy ważny wskaźnik własnego nastawienia.

A więc zamiast reagowania jak pocisk ziemia-powietrze, totalnie rujnując siebie i (czasem) innych - naucmy się zakładać Czerwony Kapelusz **w odpowiedniej chwili, na pewien czas, i zdejmować go kiedy jest już zbyt ciężki**. Kiedy taki kapelusz jest na głowie, mamy prawo do wyrażania emocji, bez ich uzasadniania. Po prostu "czujemy iż jest tak i tak". W słowach brzmi to tak: "Kiedy myślę o tym w Czerwonym Kapeluszu, czuję że jest świetny pomysł, chcę to robić" lub " ... to jakiś makabryczny wymysł, nie podoba mi się to, absolutnie, nie ma mowy, aby się z tym zgodzić!". W czerwonym kapeluszu mamy prawo wyrażać swoje odczucia na gorąco, wyrażać to, to odczuwamy w związku z pewną sprawą, pomysłem? Mówić, czy to nam się podoba, czy nie, czy coś budzi niepokój lub zachwyty.

Jak już sobie uświadomisz własne emocje, przejdź do myślenia w **innym** kapeluszu... Jeśli czujesz wyraźny entuzjazm, posiedź chwilę w kapeluszu czarnym; jeżeli zaś czujesz negatywne emocje - załóż na głowę kapelusz żółty! Przypomnij sobie, kiedy Ty tak właśnie reagujesz?

CZARNY: PESYMIZM.

Kolor czarny kojarzy się z krytyką, przerysowaniem sytuacji zagrożenia, niepowodzenia, z widzeniem spraw jak przez czarne okulary.

Ludzie Czarni *uwielbiają* krytykować, wskazywać wady, niedociągnięcia, pokazywać braki i zagrożenia, dosłownie mnożą konsekwencje niekorzystnego obrotu spraw. W skrajnych przypadkach - potrafią *rozłożyć* dowolne przedsięwzięcie udowadniając, że każdy ruch jest bez sensu. Wszystko już było, wszystko już zostało wypróbowane, "prawda jest taka, że to się nie uda, nawet nie warto próbować". Są po prostu mistrzami w produkowaniu pesymizmu i szukaniu dziury w całym. Ale paradoksalnie - właśnie tego możemy się od nich nauczyć. Tylko koniecznie zgodnie z *wymogami psychicznego bhp!* Więc pamiętaj, zakładaj Czarny Kapelusz, **w odpowiedniej chwili, na pewien czas, i pamiętaj o zdjęciu z głowy, kiedy jest już zbyt ciężki!** Nie ma sytuacji czy rozwiązań idealnych. Przed popełnieniem błędu przeoczenia czegoś ważnego, uchronić nas może szczypta chłodnej analizy, odrobina pesymizmu. W jakich sytuacjach tak reagujesz?

ŻÓŁTY: OPTYMIZM.

Entuzjazm totalny. Słoneczne, hiper-radosne przeciwstawieństwo pesymistów. Jest coś w powiedzeniu, że "pesymiści to dobrze poinformowani optymiści", gdyż ci ostatni intensywnie unikają części informacji o stanie zagrożeń i ewentualnych kłopotach. Ludzie Żółci wierzą w sukces i powodzenie. Wiele im się udaje, bo nie załamie ich nawet trzęsienie ziemi, i ciągle próbują, próbują, próbują... Nowe sytuacje, czy problemy oglądają tylko w świetle słonecznym. Widzą tylko zalety, korzyści, wspaniałe perspektywy, nowe horyzonty, świetlaną przyszłość i pasmo sukcesów. Te wspaniałe obrazy konstruują często (niestety) na podstawie jeden tylko aspektu sprawy, który *ponosi* ich wyobraźnię. Dla niektórych wykorzystanie żółtej perspektywy to bardzo *trudne zadanie*, zaś dla Czarnych jest to perspektywa *nie-do-pomyślenia!* I znowu (pamiętając o bhp, aby nie utonąć w fantazjach i mrzonkach), posuj złociste plany, piękne perspektywy i najlepsze rozwiązania mając na głowie Żółty Kapelusz! Szczególnie wtedy, kiedy masz tendencję do widzenia świata w nieco przyciemnionych kolorach! Kiedy, gdzie, z kim ogarnia cię złocisty optymizm!

ZIELONY: MOŻLIWOŚCI.

Zielony to kolor innowacyjnych badaczy. To budzenie do życia nowych rozwiązań. To jest jak wiosna, kiedy wydaje nam się, że **wszystko się może zdarzyć!** To otwarcie na stałe udoskonalanie siebie i otoczenia. To troska, aby sprawy miały lepszy obrót, doskonalszy wymiar. Ludzie Zieloni, nie godzą się do końca, aby było dokładnie tak jak jest teraz. Uwielbiają wprowadzać zmiany i poprawki. Ich działanie cechuje kreatywność. Są generatorami prowokacyjnych pomysłów. Lubią *odwracać kota ogonem*, aby sprawdzić czy tak nie wygląda lepiej. Odważnie pytają się: jak może być inaczej, lepiej? Co by było, jakby to było mniejsze, większe, odwrócone na drugą stronę? Jakby to podzielić, połączyć, coś wyeliminować? Jakby dodać jakiś kolor, jakąś cechę? Jakby to było postawione odwrotnie, jakby to znikło, jakby to było wielkie jak góra? Z wielu szalonych pomysłów, czasem na początku brzmiących zupełnie niedorzecznie, wyprowadzono, po obróbkach i dalszych przemyśleniach, wynalazki, które istnieją i służą nam na co dzień. Zatem Ludzie Zieloni to innowatorzy, bez nich nie byłoby postępu: koła, nożyczek, komputerów, pralek automatycznych, nowych tkanin na wiosenne sukienki i szybko schnących lakierów do paznokci itp itd... Pamiętajmy iż wszystko jest w jakimś sensie wymyślone ... (Mam

na myśli tzw. wynalazki cywilizacyjne). Dobrze jest więc nauczyć się korzystać z tego typu umiejętności i w wyobraźni wypuszczać "balony próbne" - obrazki pewnych stanów rzeczy lub sytuacji, z założeniem jakiejś zmiany. Inaczej mówiąc - sprawdzić jak by **to** coś, co mamy na myśli, wyglądało z czymś nowym lub bez czegoś. (Innowatorzy stosują rozmaite zabiegi - eksperymenty myślowe, prowokacje rzeczywistości... aby znaleźć nowe możliwości). W jakich sytuacjach reagujesz w ten sposób?

BIAŁY: FAKTY.

Biały to czystość, sterylność, chłodna logika oparta na faktach, które są sprawdzalne. Liczby, dane - zbadane, zmierzone. Ludzie Biali operują konkretnymi zestawami informacji z dokumentów, analiz, statystyk. Zdecydowanie nie oceniają zdarzeń, tylko je komentują i czynią to na tyle, na ile pozwalają im posiadane przez nich dane, konkretne przepisy.

Strzegą czystości informacji. Nie lubią emocjonalnych reakcji i sądów (według nich nieuprawnionych, bo bez żadnych *logicznych* podstaw). Za to lubią wszystko przeliczyć, zestawić, wykazać w odpowiednich rubrykach!

Wygląda to na nieco bezduszny chłód, i tak właśnie jest. W Białym Kapeluszu zatem sięgasz do odpowiednich analiz, sprawdzasz opisane fakty, wyrażone w liczbach, zyskach, wykresach i słupkach. Korzystasz z kalkulatora, przepisów i sprawdzonych, regulaminowych procedur. Przewidujesz chłodno i bez emocji, co może być, kiedy i ile - mnożąc i dzieląc, bez dodawania fantazji i pobożnych życzeń. Pracujesz trochę jak automat lub komputer. W jakich okolicznościach myślisz chłodno, na biało?

NIEBIESKI: RÓWNOWAGA.

Niebieski jak niebo, które nad nami. To kolor chłodnego, bezstronnego obserwatora, który ogląda z *góry* to, co się dzieje. Ludzie Niebiescy są zrównoważeni, zorganizowani i refleksyjni. Lubią oglądać sprawy z różnych stron, najlepiej analizując wszystkie możliwe aspekty: pierwsze emocje, wady, zalety, możliwości i fakty! Kapelusz Niebieski należy nosić stale (np. jako czapkę-niewidkę). Niech stanie się ochroną przed myśleniem przesterowanym w jakąś stronę, jednostronnym, więc zawsze uprzedzonym i niebezpiecznym!!!

Na ogół ludzie mają tendencję do reagowania w pewien określony sposób, niejako dla nich *klasyczny*. Np. zaczynamy omawiać nowy projekt, z góry wiemy jak zareagują znane nam osoby: pan X - jak zwykle, wypowie się pesymistycznie i skrytykuje wszystkie wysuwane pomysły. A znowu pani Y dosłownie zaleje wszystkich egzaltowanym zachwytem. Natomiast Z i Ź natychmiast opracują listę spodziewanych korzyści i ewentualnych usprawnień dyskutowanego projektu. Zgadnij jakiego koloru są X,Y,Z i Ź?

Teraz pora przemyśleć własne strategie i tendencje do noszenia kapeluszy w określonym kolorze. Proponuję krótki test.

Pomyśl jaki Kapelusz masz na głowie...(wpisz spontaniczną, pierwszą narzucającą ci się odpowiedź)

kiedy rano wstajesz do pracy? _____

kiedy oczekujesz na rozmowę z "trudnym" obiektem? _____

kiedy przebywasz na "przymusowym" obiedzie u _____

kiedy myślisz - "polityka"? _____

kiedy myślisz - "moja przyszłość"? _____

kiedy myślisz - "moja szefowa/szef"? _____

kiedy wyobrażasz sobie swoją pracę za 5 lat _____

kiedy planujesz remont kuchni? _____

lub wyjazd na wakacje? _____

Kiedy przygotowujesz się do rozmowy na temat podwyżki? _____

W wolne miejsca, wpisz samodzielnie inne obszary, które są ważne dla Twojego życia zawodowego i osobistego i opisz je jak wyżej.

W ramce poniżej - wpisz liczbę wyborów określonych kolorów.

TEST: czerwony __ czarny ___ żółty ___ zielony ___ biały ___

Jakie z tego wynikają wnioski?

Który kolor powtarza się najczęściej?

Którego brakuje?

Czy zgadzasz się z powiedzeniem, że życie jest w kolorze w jakim jest Twoja wyobraźnia?