

Mocne strony w nas – jak je znaleźć i rozwijać



Rozmawiają:

Ola Chodasz z Fundacji Rozwoju „Dobre Życie” i Dominik Juszczyk, który prowadzi podcast „Z pasją o mocnych stronach”.

OCH: Czym Twoim zdaniem są mocne strony?

DJ: Mocne strony to jest taki nasz sposób działania, w którym czujemy się naturalnie, ten sposób działania, który jest dla nas łatwy i dostępny. Dla jednej osoby bardzo łatwe jest to, że siada z drugą osobą i słucha, a ten ktoś otwiera się, mówi o czymś istotnym. Dla kogoś innego mocną stroną jest to, że zawsze zorganizuje jakieś brakujące rzeczy, naprawi, doklei i to działa. Dla kogoś innego mocną stroną może być to, że umie znaleźć odpowiedzi na pytania. Są osoby utalentowane w znajdowaniu odpowiedzi w Google’u – bo są i takie, które nie umieją tego robić. Więc to są takie rzeczy, które przychodzą nam łatwo, są dostępne, naturalne, nie musimy się bardzo starać, żeby je wykonywać, tylko się po prostu dzieją.

OCH: Przypomina mi się historia z czasów moich studiów w Anglii. Każdy z nas miał opowiedzieć o swojej mocnej stronie. Ja, po takiej polskiej edukacji, miałam ścisk w żołądku, bo myślałam, że muszę powiedzieć o jakimś swoim wyjątkowym talencie, że chodzi o jakiś dar, którego nikt nie ma i w panice zastanawiałam się, co powiem. A dziewczyna przede mną powiedziała, że z przykrywką po jogurcie umie zrobić łyżeczkę. I wtedy zauważyłam, że na Zachodzie mocną stroną jest trochę co innego niż w Polsce. Czy Ty też masz takie odczucia?

DJ: Dokładnie tak, bo czasami mówimy: ale to jest takie naturalne, to mi tak łatwo przychodzi, to wszyscy tak mają. Ale jak wchodzimy do grupy osób i jest ktoś, kto nas przywita, zapyta jak się czujemy, da nam wodę, to mocna strona jest taka, że mamy łatwość budowania dobrej atmosfery i zapraszania ludzi do środka. Są osoby, które są świetne w dostrzeganiu szczegółów. Są to takie małe rzeczy, które ma każdy z nas. Ale jednak ich nie dostrzegamy, że są nasze, wyjątkowe, bo umiemy je bardziej niż inni. Nawet słowo „umiemy” jest chyba złe – po prostu są gdzieś tam wbudowane w nas.



OCH: Skoro powiedziałaś, że każdy ma jakieś mocne strony, ale nie zawsze nazywa to mocnymi stronami, albo nawet ich nie zauważa, bo to już jest takie zwyczajne, że wchodzę do sklepu i zagadam z panią i tworzę miłą atmosferę, to jak rozpoznać, jak sobie nazwać te mocne strony? Jak nabrać większej pewności, że na pewno je mam? Jak je rozpoznać?

DJ: Jest kilka sposobów. Część rzeczy możemy zrobić sami. Ja często zachęcam moich klientów, osoby z którymi pracuję, żeby myśleli o jakichś sukcesach z ostatniego czasu. Tylko nie o takich sukcesach, że na przykład wygrałem jakąś nagrodę, czy byłem w czymś najlepszy, ale na przykład byłem w sytuacji, gdzie była trudna rozmowa i potrafiłem sprawić, że ona się rozwiązała, że wszyscy wyszli w dobry sposób z tego. Albo przygotowałem świetne przyjęcie dla moich znajomych i wszyscy wyszli zadowoleni, że byliśmy na fajnym przyjęciu i że dobrze się rozmawiało. Szukamy takich rzeczy, które nam się – znowu słowo „udały” jest niedobrym słowem – które zrobiliśmy w taki sposób, że były dobre dla mnie, dla wszystkich innych. Obszary takie, gdzie nam się łatwo czegoś uczy, że coś łatwo przychodzi, bo zaczynamy myśleć: „Dobra, ja bym się chciał tego nauczyć”, potem siadamy i w jakiś sposób umiemy. To też jest jakaś wskazówka, że to jest nasza mocna strona. Takie sytuacje, gdzie możemy siedzieć godzinę, dwie, trzy, nie myśleć o jedzeniu, picciu, po prostu zatapiajemy się w tej czynności i to jest też bardzo fajna wskazówka. Ok, to może to jest coś dla nas tak naturalnego, prostego, inni musieliby się skupiać, a nam to przychodzi po prostu, ot tak. Dla mnie natomiast bardzo fajnym sposobem jest pytanie naszych bliskich, znajomych. Często robię takie ćwiczenie, że proszę ludzi, z którymi pracuję, żeby wysłali do swoich znajomych prośbę o opisanie trzech sytuacji, w których byli najlepszą wersją siebie. Czyli na przykład: wysłałam maila do Ciebie Olu, albo proszę Cię: „Ola opowiedz mi, kiedy byłem najlepszą wersją siebie”. I ci ludzie opisują te bardzo

konkretne sytuacje. Efekt jest niesamowity, kiedy dostanę 5, 6, 7, 10 takich maili i w tych mailach nagle widzę, że opisane są 3, 4 bardzo podobne sytuacje, a to przecież różni ludzie, z różnych kontekstów. Wtedy wyraźnie widać, jakie mocne strony ludzie w nas widzą, a my możemy sobie to później nazwać i połączyć to z tymi rzeczami, które sobie wypisaliśmy, czyli czego nam się łatwo uczy, kiedy jest ten stan zatopienia się w działaniu.



OCH: Sprawdźmy, czy dobrze zrozumiałam. Chodzi o to, żeby przypomnieć sobie, kiedy osiągnęliśmy jakiś rezultat, sukces i spróbować sobie pomyśleć, jakie moje umiejętności w tym były – żeby nie myśleć, że udało mi się przez przypadek, tylko że jednak ja to wypracowałam tym, jaka jestem, co potrafię. Drugi sposób to pomyśleć sobie, w czym jest mi łatwo, co mi „samo” przychodzi i znowu to „samo” jest w cudzysłowie, no bo to też są te moje mocne strony, umiejętności – czyli w czym się zapominam. No ale właśnie, jeśli ktoś się zapomina w graniu przy komputerze i mija 8 godzin i ta osoba nie je, nie pije, nie chce rozmawiać z rodzicami, jeśli to jest młoda osoba, ale dorośli też grają na komputerze, to co byś powiedział? Jaka jest mocna strona tej osoby?

DJ: To oczywiście zależy od osoby, ale w grach typu RPG, czyli takich gdzie są jakieś historie i tę historię trzeba wymyślić, to mocną stroną jest wyobraźnia, ogarnianie wielu wątków naraz, trzymanie tego w pamięci. I to można wykorzystać w wielu innych obszarach życia, nie tylko w graniu. To jest umiejętność dostrzegania szczegółów, bo ktoś patrzy i widzi tylko dużą rzecz, a ktoś dostrzega, że tu są jakieś małe rzeczy, które mogą poprawić, zrobić coś z nimi. Więc z takich rzeczy można wyciągnąć dużo wniosków, także z grania.

OCH: Czyli może wszystko, co robimy, jest w jakiś sposób powiązane z naszymi mocnymi stronami?

DJ: Wszystko to, co robimy, co przychodzi nam w sposób naturalny, jest dla nas łatwiejsze niż coś innego.

OCH: Jeśli rodzic zauważa, że zaczyna oceniać swoje dziecko, że ono za dużo czasu nad czymś spędza, to może zamiast oceniać, można by było podjąć rozmowę z tym dzieckiem czy z tym mężem, czy żoną: „Kochanie, droga dla mnie osobo, co ci to daje? Pomyślmy razem, jakie masz z tego umiejętności i co ty możesz dać światu?” Co o tym myślisz?

DJ: Zacząłbym od takiego prostego pytania: „Co sprawia, że to jest dla ciebie łatwe?” To jest bardzo fajna wskazówka. Jeżeli na przykład możesz w social media utrzymywać kontakt z wieloma osobami, to co sprawia, że jesteś w stanie z tymi osobami naraz rozmawiać? Co sprawia, że one chcą z tobą rozmawiać? I z tego można wyciągnąć pewne umiejętności, pewne rzeczy, które są dla tych osób dostępne. Potem jest kolejny etap. Jak te same sposoby działania możemy wykorzystać w innych obszarach – czy to w nauce, czy to w graniu w zespole, wybieraniu studiów, gdziekolwiek to będzie do zastosowania.

OCH: Czyli powiedzieliśmy, że możemy rozpoznawać te swoje mocne strony sami, możemy też w rozmowie z bliskimi albo poprosić ich: „Pomóż mi rozpoznać moje mocne strony.” A kiedy na przykład jesteśmy rodzicami, szefami czy nauczycielami, możemy pomagać innym rozpoznawać ich mocne strony, na przykład zadając im to pytanie, o którym przed chwilą powiedziałeś. Ale jak możemy dalej pomagać sobie czy innym? Ktoś zna już te mocne strony i co może z nimi dalej robić? Czy wystarczy tylko wiedzieć: „A, jestem dobra w utrzymywaniu kontaktu z wieloma osobami.” Co dalej?

DJ: Wszystko zależy, na jakim etapie życia jesteśmy. Bo kiedy mamy naście lat, to pewnie mamy inne możliwości, jesteśmy rodzicami z małym dzieckiem – też inne, jesteśmy pracownikiem – jeszcze inne. Ale generalnie, zastanawiam się z taką osobą, w jakim obszarze te umiejętności mogą być przydatne. Czyli na przykład, jeśli mam łatwość nawiązywania kontaktów, to jakie zawody, jakie role czy obszary są dostępne dla mnie w okolicy czy w miejscowości, w której mieszkam, gdzie mogę to wykorzystać w praktyce? To jest taki pierwszy krok. Drugi to jest nazwanie tej rzeczy, która jest moją mocną stroną. Jeden z moich klientów miał ogromny dar do tego, że jak ktoś szukał samochodu, to on w jakiś sposób, znajdował najlepszy samochód dopasowany do tej osoby. Nie wiem jak to robił, ale miał z jednej strony wiedzę motoryzacyjną, a z drugiej miał łatwość wyszukiwania najlepszych ofert. No i coraz więcej osób do niego przychodziło. To była jego mocna strona. Zastanawiałem się: „Ok, no to jak możesz to bardziej wykorzystać?” Ale też: „Co możesz zrobić, żeby robić to jeszcze skuteczniej? Czy możesz się nauczyć jakoś automatyzować ten proces?” Okazało się, że on zaczął myśleć: „Ok, jak ja mogę to sobie oprogramować?”



I z tego prostego zajęcia, wyszukiwania lepszych ofert, zaczął uczyć się programowania, a z tego okazało się, że stworzył nowy produkt, który ułatwiał wielu osobom pracę. I na mocnej stronie umiejętności zadawania właściwych zapytań zbudował sobie jakąś umiejętność. To jest ten sposób działania. Mam jakąś mocną stronę i co do tego mogę dodać, jaką wiedzę, jakie książki, jakie kursy, jakie rozmowy z ludźmi, jakie artykuły, z których mogę wyciągnąć to, co razem, w efekcie, da mi bardzo praktyczny, lepszy sposób działania, dla mnie, dla innych.



OCH: Czyli mówisz teraz o tym, że jak już się zna te swoje mocne strony, to można zacząć na nich budować. I im bardziej je mamy rozbudowane, tym bardziej mogą nam służyć czy do pracy, czy do działalności społecznej, do budowania czegoś sensownego dla ludzi w społeczności lokalnej.

DJ: Jasne, na przykład mówiliśmy tutaj o tej mocnej stronie słuchania, że mamy takie coś, że ludzie do nas przychodzą i mówią nam o różnych rzeczach. Jeżeli się zastanowimy: „Ok, to jak mogę zadawać lepsze pytania?” albo: „Jak ja im mogę pomóc? Wysłucham ich i co mogę zrobić, żeby im coś doradzić? No to może zacznę czytać jakieś poradniki, które mówią jak zadawać mądre pytania?” Mam już naturalną umiejętność słuchania, dodam tylko umiejętność zadawania pytań i znowu jestem trochę lepszy w tym czymś i mam większe możliwości wykorzystywania tego w praktyce czy dla innych, czy w pracy, czy w nauce.

OCH: Wiemy, że jesteś orędownikiem inwestowania w mocne strony, tymczasem wiele osób, z którymi rozmawiam, mówi, że to jest takie pójdzie na łatwiznę, że tylko ciężka praca opłaca się i popłaca, że trzeba się zająć tym dołem, tym czego nie potrafimy. Co byś powiedział takiej osobie, która tak myśli?

DJ: Bardzo często widzę takie podejście i bardzo się z nim nie zgadzam. Zwykle proszę o wyobrażenie sobie, że mam miesiąc, na nauczenie się czegoś. Będę się przez miesiąc uczył w tym obszarze, w którym jestem świetny i przez miesiąc będę się uczył w tym obszarze,

w którym jestem słaby. To gdzie się więcej nauczę? Gdzie będzie większy skok? Zdecydowanie, i według badań, ale też i praktyki, takich empirycznych doświadczeń, jak skupię się na tym, co mam mocne, to mogę to wzmocnić 3-, 4-, 5- krotnie. Jak będę skupiał się na tym, co mam słabe, to podniosę o kilka procent i trochę się poprawię, ale będę, co najwyżej, przeciętny. A tu mogę być świetny. Lepiej być świetnym niż przeciętnym, świetnym w kilku obszarach niż przeciętnym w wielu. To potem jest zdecydowanie lepsze do życia, współpracy, do relacji i też do takiego naszego poczucia szczęścia. Pracuję, robiąc to, co lubię. A pracując w tym obszarze, którego nie lubię, jest mi źle, jest mi trudno, więc dla mojego własnego dobrostanu, warto się skupić na tym, co jest dla mnie naturalne, łatwe i to rozwijać.

OCH: Czyli chodzi o taką odwagę bycia szczęśliwym, takie sięganie po to, co mam i co mogę dać światu. I dając to, co mam najlepsze, daję więcej, niż operując w tym obszarze braku, traktowania siebie ciągle jak problem?



DJ: Świetnie podsumowałaś. Jeszcze taki mały przykład. Kiedy pracuję w obszarze, w którym lubię pracować, czuję się w tym dobrze i czuję się kompetentny, to nawet z przyjemnością idę to robić. Ale jak pracuję w obszarze takim, który mi się wydawało, że jest potrzebny, i ktoś mówi, żebym się rozwinął tam, bo to jest poszukiwane i daje kasę, a jednocześnie zmuszam się, żeby to robić, to nie będę chodził z przyjemnością do pracy. Warto więc poszukać tego, co jest nasze, bo tam jest źródło przyjemności. A docelowo, jak będziemy w to inwestować, uczyć się i zdobywać te umiejętności, które rozbudują te nasze mocne strony, w końcu będziemy naprawdę dobrzy i to gdzieś tam zaprocentuje też w docenieniu i sukcesie, jakkolwiek go sobie mierzymy. Każdy z nas ma mocne strony, niezależne od tego, czy je dostrzegamy, czy nie. I czasami to są rzeczy, które naprawdę uważamy za mega banalne, na przykład ktoś wsiada w samochód i potrafi dobrać najlepszą drogę dojazdu i to już jest jakaś mocna strona. Czasami też proszę ludzi, żeby usiedli wieczorem i wyłapali jedną rzecz, którą dzisiaj zrobili dobrze, która była dla nich łatwa, która dała im coś dobrego – czy to zaopiekowanie się kimś, danie jakiejś rady, czy to fajne podsumowanie, czy napisanie komuś czegoś miłego. To są takie małe rzeczy, które mogą pączkować potem w te mocne strony, o których mówiliśmy. Ale każdy, absolutnie każdy, ma w sobie coś, w czym jest lepszy niż inni, w czym jest dobry, i co można wykorzystać, żeby potem być jeszcze lepszym i odnosić sukcesy, o których rozmawialiśmy.



Aleksandra Chodasz

Trenerka umiejętności społecznych rekomendowana przez PTP i STOP, trenerka i superwizorka dramy, prezeska Fundacji Rozwoju „Dobre Życie”. Buduje zespoły, wspiera dzieci, młodzież i dorosłych w rozwijaniu kompetencji interpersonalnych. Tworzy i prowadzi debaty i interaktywne spektakle, które pomagają zobaczyć wyzwania w nowym świetle i kolektywnie poszukiwać rozwiązań. W pracy z grupami i społecznościami bazuje na studiach i praktykach applied drama i Forum Theatre, które odbyła w Exeter oraz w szkole trenerskiej i na licznych kursach (m.in. Open Space Technology, Teatr Playback, Group Facilitation, Making the Difference, dialog motywujący). Od 16 lat **uczy dramy**, dzieląc się narzędziami, entuzjazmem i wspierając trenerów i coachów w jej wykorzystaniu.



Dominik Juszczyk

W życiu i w codziennej pracy wdraża najlepsze praktyki, które mają zwiększyć produktywność jego i zespołów z którymi współpracuje. Jako certyfikowany trener Instytutu Gallup w rozwoju w oparciu o mocne strony pomaga zespołom zwiększyć produktywność i efektywność. Stara się wykorzystać maksymalnie każdy dzień. Cieszy się swoimi porannymi treningami biegowymi.

Jego top 5 mocnych stron:
Individualization, Arranger, Learner, Empathy, Intellection



redakcja językowa i korekta: Paulina Firak
zdjęcia: www.freepik.com
grafika: Grzegorz Podlipniak



Artykuł jest transkrypcją podcastu nagranych w ramach projektu „Aktywni lokalnie” realizowanego przez Fundację Rozwoju „Dobre Życie”. Projekt jest w 2019 roku współfinansowany ze środków otrzymanych od Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskiego w ramach Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich oraz ze środków Gminy Krasne i Gminy Strzyżów.