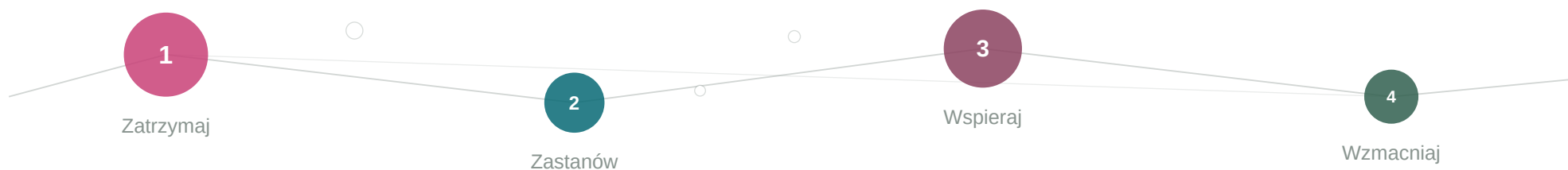




Od automatycznej reakcji do świadomego wyboru

4-etapowe narzędzie refleksji



Praca z nieświadomymi przekonaniem, założeniami i schematami to zadanie na całe życie. Często wynikają one z automatycznych skrótów myślowych, które pomagają nam szybko podejmować decyzje, oceniać sytuacje i reagować na to, co wydaje się znajome, bezpieczne, obce lub niepokojące. Właśnie dlatego bywają trudne do rozpoznania. Działają szybko, automatycznie i często pojawiają się, zanim zdążymy świadomie pomyśleć.

Nie chodzi o to, żeby kontrolować każdą myśl albo całkowicie wyeliminować automatyczne reakcje. To nie jest możliwe. Chodzi o to, żeby coraz lepiej rozpoznawać wzorce, bodźce i okoliczności, w których aktywują się nasze przekonania, filtry poznawcze i nawykowe sposoby oceniania. Jakie założenia uruchamiają? Jak wpływają na nasze zachowania, decyzje i relacje?

To narzędzie pomaga się zatrzymać, przyjrzeć sytuacji i wybrać bardziej świadomą reakcję. Możesz użyć go, żeby zobaczyć, co dzieje się w Tobie, między ludźmi oraz w szerszym kontekście zespołu lub organizacji.



STEP 1

Zatrzymaj się i nazwij, co się dzieje

Kiedy zauważysz tendencyjność w myśleniu, stereotypową ocenę, wykluczenie lub niesprawiedliwość, zatrzymaj się, zanim zareagujesz. Daj sobie chwilę, żeby zwolnić, odetchnąć i stworzyć przestrzeń między tym, co się wydarzyło, a swoją reakcją.

ZADAJ SOBIE PYTANIA

- Co się wydarzyło?
- Co zaobserwowałam/zaobserwowałam?
- Co poczułam/poczułam?
- Jakie mam fakty, a co jest moją interpretacją?
- Jaka była moja pierwsza reakcja w ciele?

Nieuświadomione schematy często ujawniają się szybko: poprzez gotowe założenia, dyskomfort, defensywność, milczenie lub automatyczną reakcję. Zauważenie ich jest pierwszym krokiem.

STEP 2

Zastanów się i wybierz, jak chcesz zareagować

Zanim podejmiesz działanie, przyjrzyj się temu, co mogło wpłynąć na Twoją reakcję.

ZADAJ SOBIE PYTANIA

- Jakie założenia mogę robić?
- Jaką historię dopowiadam sobie na temat tej sytuacji lub osoby?
- Jaka była moja intencja?
- Jaki był wpływ mojego zachowania?
- Czy ta sytuacja była związana z tożsamością, rolą, pochodzeniem, statusem lub władzą?
- Co mogło uruchomić tę reakcję lub zachowanie?
- Czy to była jednorazowa sytuacja, czy część szerszego wzorca?

Następnie zdecyduj, czego potrzeba dalej. Może to być rozmowa, postawienie granicy, przeprosiny, naprawa relacji, zgłoszenie sytuacji albo zebranie szerszej perspektywy przed podjęciem działania.

1

Zatrzymaj

2

Zastanów



STEP 3

Wspieraj innych

Praca z nieuświadomionymi schematami nie ogranicza się do indywidualnej refleksji. Odbyna się także w relacjach, zespołach i codziennych rozmowach.

MOŻESZ WSPIERAĆ INNYCH POPRZEZ

- tworzenie przestrzeni do szczerego dialogu
- dzielenie się przykładami i materiałami do nauki
- zadawanie lepszych pytań
- słuchanie różnych doświadczeń
- oddzielanie intencji od wpływu
- zachęcanie do informacji zwrotnej i refleksji
- wspieranie ludzi w braniu odpowiedzialności bez zawstydzania

Celem nie jest obwinianie. Celem jest budowanie świadomości, uważności i lepszych wyborów.

STEP 4

Wzmacniaj warunki systemowe

Stereotypy i nieuświadomione schematy trudniej jest zauważać i zmieniać, kiedy środowisko pracy, zasady i procesy są niejasne, niespójne lub nie dają ludziom poczucia bezpieczeństwa. Przyjrzyj się warunkom, w których pojawia się dane zachowanie.

ZAPYTAJ

- Czy oczekiwania są jasne?
- Czy decyzje są transparentne?
- Czy ludzie są traktowani spójnie?
- Czy różne głosy są włączane?
- Czy istnieją bezpieczne sposoby zgłaszania obaw?
- Czy liderzy są rozliczani z zachowań niedyskryminujących?

Wzmacnianie warunków systemowych oznacza patrzeć dalej niż na pojedyncze incydenty — chodzi o zauważanie i zmianę wzorców, procesów oraz zachowań, które pozwalają stereotypom i wykluczającym praktykom trwać.

3

Wspieraj

4

Wzmacniaj

