

Да бъдем автентични? Боже, колко е трудно!

Виновна е любовта. По-скоро нуждата от нея. Няма човек, който да не иска да бъде чул, видян, разбран и обичан. Независимо колко го показваме, хората сме много нежни отвътре, направо „чупливи“

ДА ВОДИШ една организация и хората, не означава да командваш и принуждаваш, а да мотивираш и вдъхновяваш служителите да постигат резултати. Единственият начин това да стане е чрез общуването, а то е истинско, когато е автентично. Да си автентичен, често се бърка с това да си положителен, емоционален и даже натурално агресивен. А то е да си себе си и да имаш вътрешната свобода да казваш нещата както ги усещаш, по начин, с който искрено уважаваш себе си и другите. Днес

всички са жадни за автентичност и тя вдига приходите два пъти, твърди експертът по специални събития д-р Джо Голдблат, организирай церемониите по встъпването в длъжност на американските президенти Рейгън и Буш-старши и откриването на комплекса "Тадж Махал" на Доналд Тръмп.

Общуване, в което изразявате истинския себе си, звучи като най-естественото нещо на света, нали? А спомняте ли си кога за последно изразихте себе си автентично в бизнес обстановката? Или ви е дискомфортно всеки път, преди да общувате с партньор, клиент или не дай си боже с журналисти по телефона, на прием или пред публика? Случвало ли ви се е дланите ви да се изпотят,

гласът ви да пресекне, коленете да се разтреперят, сърцето да забие лудо, а слънчевият ви сплит да е пред взрив?

На мен ми се случи за последно миналата седмица, когато исках да задам два въпроса на едно публично събитие. Не ме тресяха всичките симптоми накуп, но сърцето ми биеше в ушите сякаш сякаш да питам нещо на живот и смърт. А като бивш журналист шест години си изкарвах хляба с това да задавам въпроси. Интервюирала съм личности от цял свят, включително Стив Форбс и единия от сегашните кандидати за президент на САЩ - Джон Маккейн. Отдавна не ми се беше случвало и се зачудих

какво толкова стана, че сърцето ми да иска да изхвъркне през ушите? Истината е, че независимо от опита няма човек в света, който да не се притеснява да общува, макар и в различна степен. Като в айкидото, и в общу-

ването има практика - от бял колан до девети дан. Забелязали ли сте, че всепризнати лидери в бизнеса като Джек Уелч и Стивън Кови се стремят да бъдат себе си навсякъде - и у дома, и в офиса. Колкото повече се приближаваме до девети дан, толкова повече начинът, по който изразяваме себе си и вкъщи, и в работата, е един и същ. За мен това е мярка за автентичността ни.

Заедно с целеполагането и грижата за себе си автентичното общуване се оказва едно от най-големите предизвикателства за човешката психика.

Защо? Виновна е любовта. По-скоро нуждата от нея. Няма човек, който да не иска да бъде чул, видян, разбран и обичан. Независимо колко го показваме, хората сме много нежни отвътре, направо "чупливи". Понякога един несполучил опит да изразим

истинското си аз стига, за да се скрием зад маската на важността, агресията или строгостта и да не отричам максималния си потенциал.

Колкото и да избягваме дискомфортните за нас ситуации в общуването, накрая под натиска на шефа, обстоятелствата или крайния срок се изправяме лице в лице с тях. Но с такова напрежение и стрес, че следващия път ни се ще да се

скрием в гардероба заедно със скелетите на най-големите ни страхове - че ще изглеждаме глупави, ще ни откажат и ще ни отхвърлят. Че няма да ни обичат.

Има ли лек? Има, но е не панацея, а процес. Хората не сме роботи и не можем да заредим новия софтуер за комуникация, та тутакси да заобщуваме като Майка Тереза.

Предлагам три възможни прости стъпки, с които всеки да изследва, осъзнае и преживее бариерата в себе си, възможностите отвъд нея и желания резултат. Целта е да промените отношението си към проблема. Важно е да НЕ отговаряте на въпросите по-долу като тест - интелектуално или механично, а ДА се пренесете в конкретната ситуация, сякаш сега я преживявате, и да я усетите с цялата предизвикателност. Дайте си време и спокойна обстановка да надзърнете необезпокоявани в себе си. Ето и трите стъпки:

Запитайте се „Какъв е резултатът, който искам да

постигна, къде и кога?“

Първата стъпка е да дефинирате ясно целта, и то положително - не какво не искате, а какво искате да постигнете. Тук е ключово да си позволите бавно да се пренесете в конкретната ситуация, сякаш вече я живеете тук и сега в мечтания от вас вид. Изфантазирайте я. Задайте си следните въпроси: Как си представям желания от мен резултат или ситуацията мечта? Каква е

стойката на тялото ми? Какъв е тембърът на гласа ми? Какви са жестовете, когато съм уверен(а) и естествен(а)? Какво казвам на човека отсреща или на аудиторията? Какви са критериите, по които ще разбера, че съм постигнал(а) резултат? След това се отърсете от преживяното и пристъпете към следващата стъпка.

Вгледайте се във вътрешната бариера

За да управлява човек нещо, трябва първо да го види, изследва и осъзнае. Така е и с личните "брутални факти" - нашите вътрешни бариери. Втората стъпка цели да изследвате кое ви скача на спирачките. Въпросите тук са: Как се чувствам, ако сега съм в предизвикателната за мен ситуация? Каква е стойката на тялото ми? Имам ли

физически усещания в тялото и ако да, къде? Как виждам, усещам обстановката и хората, с които общувам? Как си представям себе си в общуването с другите? Как говоря? Каква е силата на гласа ми? Има ли нещо, което си мисля или казвам? Ако би имало символ на начина, по който се чувствам, какъв би бил той? По скала от 0 до 5 какво е нивото на предизвикателство за мен? Отново се отърсете от преживяното и пристъпете към следващата стъпка.

Свързване с ресурс

Целта тук е да потърсите ресурси, които да ви подкрепят. Ресурсите са като малки съкровищници в съзнанието ни, изобилстващи с положителни преживявания, и като всяко богатство са скрити през девет планини в десета. Припомнете си случка, когато изразихте себе си свободно, без ограничения и се почувствахте добре. Ако не се сещате, оставете въпроса да стои и докато сте

под душа, лентата ще тръгне. Или се сетете за човек, на чието автентично общуване се възхищавате - друг изпълнителен директор, журналист, политик, баща ви или собственото ви дете. Опитайте се да си спомните как точно сте се чувствали, когато сте били себе си, или се превъплътете в човека, на когото се възхищавате. Запомнете какво усещате - лекота, радост, свобода...

Сега отново се върнете в предизвикателната ситуация, където всичките ви бариери са вдигнати високо, но добавете усещането, което току-що изпитахте, и я погледнете от крилете на ресурса: какво се променя във вашето действие, говорене, усещания? Попитайте се: Как започвам да се изразявам? Как се променят тембърът на гласа ми и стойката на тялото ми? Какво си казвам? Все едно правите "колаж" във въображението си и



като на кино наблюдавайте какво се случва, без да предричате изхода от "филма" или се стремите към конкретен резултат. Спомнете си, че Леонардо да Винчи стига до гениалните си открития само с наблюдение. Една дзен мъдрост пък твърди, че човек може да е "небето, което прегръща облаците", тоест, че може да сте по-големи и да поддържате контакт и с най-големите си страхове. Известният американски бизнес консултант по лидерство Джим Колинс нарича това едновременно поддържане на контакт с бруталните факти на реалността и с резултата мечта и го нарежда сред ключовите качества за най-високото ниво лидерство.

Тези три стъпки са абсолютно достатъчни, за да посеете семенцето на ново отношение към проблемната ситуация. Изследвания на мозъчните

реакции на спортисти показват, че тези, които една седмица тренират във въображението си, представяйки си, че постигат отлични резултати, в реална ситуация се оказват по-добри от онези, които здраво са тренирали на стадиона. Човешкият мозък не различава дали нещо се случва наистина, или само във въображението. Тук е същото.

За да пусне корени новото преживяване, е нужна още една стъпка - този път в реалността. За целта поемете ангажимент кога точно и къде ще влезете в реалната трудна ситуация. Не забравяйте преди това за секунди да си припомните ресурсното си състояние и да влезете в нея с детско любопитство. Помнете, че не сте магьосник, не чакайте

чудеса от раз, а изострете сетива за малките успехи. След като минете тези стъпки, може да направите и няколко здрави "подскока" за напреднали. Те изцяло зависят от това доколко новото преживяване е започнало да пуска корени у вас и доколко се чувствате стабилни и готови за нови личностни рекорди. И чак върху тази платформа може да добавите техники по публична реч, презентационни умения и други, иначе те ще се люшкат като кораб в бушуващо море. Накрая - два жокера, които ще ви помогнат да напредвате:

- Награждавайте се за малките успехи.

- Дайте си време - както казват, пътят към собственото ти сърце е най-дългото пътешествие с най-късото разстояние.

И не забравяйте да прегръщате облаците! ■