

Warszawa, 12 października 2022r.

PROAKTYWNOŚĆ – podstawowa zasada osobistej skuteczności.



*„W życiu najbardziej liczy się
nasza odpowiedź na to,
czego w nim
doświadczamy”
S. Covey*

Każdy z nas pragnie mieć wpływ na swoje życie. Wiemy, że żyjąc w rodzinie i szerszych społecznościach, musimy współpracować z innymi ludźmi, a często jesteśmy w tych miejscach zależni od innych. To może sprawiać wrażenie, że pozostaje nam jedynie dostosowanie się do wymagań innych i bierna postawa wobec życia. Zapewne bardzo pomocne jest rozwinięcie w sobie umiejętności odróżniania sytuacji i spraw, na które mamy wpływ od tych, na które wpływu nie mamy. Przykładem może być inflacja czy stopy procentowe, których wysokość jest poza naszym wpływem, ale już nasza reakcja na te zmieniające się warunki finansowe jest w naszym zasięgu. Rozpoczynając refleksję nad proaktywnością, warto pochylić się nad tym, na co mamy wpływ w swoim życiu. W ciągu zwyczajnego tygodnia naszego życia z łatwością określimy sprawy, które nas interesują. Spośród tych spraw dobrze jest wybrać te, na które mamy realny wpływ i to właśnie im poświęcać najwięcej naszej energii i czasu. Może to wymagać od nas również określenia priorytetów, co jest najważniejsze, mniej ważne, a w co nie chcemy inwestować zbyt dużo naszej energii. Określając, które ze spraw pochłaniają najwięcej naszego czasu i energii, dowiemy się wiele o stopniu naszej proaktywności.

- Czym jest proaktywność?

Proaktywność określić można jako *przejmowanie inicjatywy*. Dotyczy ona naszych wyborów i uznania odpowiedzialności za nasze życie. Zakłada, że możemy użyć swoich pomysłów i inicjatywy do polepszenia swojej sytuacji, realizowania celów i wartości, które są dla nas ważne.

Proaktywność opowiada się za poszerzeniem siły ludzkiego wyboru, którego nie ogranicza tylko instynktowna natura odpowiedzi na bodziec. Podkreśla, że pomiędzy bodźcem a reakcją człowiek dysponuje samoświadomością i wolną wolą, które umożliwiają wybór reakcji.



W opozycji do proaktywności, nasze działania mogą mieć charakter reaktywny. W tym modelu nasza reakcja jest zdeterminowana bodźcem, który na nas oddziałuje. Może to być szef w pracy, przykra wiadomość, emocje i zachowania innej osoby, trudne wydarzenie. Reaktywność to skupienie na dostosowaniu się, rezygnacja z własnej inicjatywy, to poddanie się okolicznościom bez zastanowienia nad własnym kręgiem wpływu. Indywidualny krąg wpływu to możliwości, które możemy wykorzystać do świadomej odpowiedzi na to, co się wydarza.

Bardzo dobrym wskaźnikiem stopnia, w jakim spostrzegamy siebie jako ludzi proaktywnych, jest nasz sposób wypowiedzania się. Wypowiedzi reaktywne dotyczą braku wyboru i konieczności dostosowania się do „czegoś na zewnątrz”. Język ludzi reaktywnych uwalnia ich od odpowiedzialności.

Według S. Coveya istnieją wyraźne różnice w języku ludzi proaktywnych:

Język reaktywny

Nic nie mogę zrobić.
On mnie doprowadza do szału.
Muszę to zrobić.
Nie mogę.
Muszę.
Zrobiłbym to, gdyby...

Język proaktywny

Popatrzmy, co da się zrobić.
Kontroluję swoje uczucia.
Mogę wybrać właściwą reakcję.
Wybieram.
Wolę.
Zrobię.

Proaktywność wiąże się z koncentracją na wysiłkach w kręgu własnego wpływu i pracy tam, gdzie można coś zrobić. Natomiast reaktywność wiąże się ze skupieniem na słabościach innych ludzi, problemach środowiska i okolicznościach, nad którymi nie panujemy. Prowadzi to najczęściej do utrwalania się przekonania, że jesteśmy ofiarami okoliczności i innych ludzi.

Dla ludzi proaktywnych zawsze istnieje wybór reakcji na różne okoliczności. Ponieważ nie wybieramy uwarunkowań naszego życia, wydarzeń, które nam się przytrafiają, w kręgu naszego wpływu w życiu dorosłym pozostaje nasza reakcja na te wydarzenia, na innych ludzi czy uwarunkowania.



- Dlaczego proaktywność jest ważna, gdy zmagamy się z problemami?

Problemy nie omijają nikogo z nas. Jedne z nich dotyczą zewnętrznych spraw, a część z nich dotyczy tego, co nosimy w sobie. Problemy dotyczące zewnętrznego świata: praca, relacje społeczne, bliskie związki, realizacja pragnień i marzeń itp. są związane z naszym stopniem proaktywności poprzez naszą reakcję. Czyli chodzi o naszą odpowiedź na te problemowe sprawy. Często jest ona uwarunkowana naszymi problemami wewnętrznymi np. naszymi przekonaniem o sobie, skutkami przykrych doświadczeń, negatywnych reakcji innych, porażek, których doświadczyliśmy w przeszłości. Jeśli pozostajemy więźniami przeszłości, nasza odpowiedź będzie powiększać poczucie bezradności i bycia ofiarą okoliczności. Taka postawa bardzo ogranicza nasze życie. Tylko stosowanie proaktywności daje nam poczucie, że nie jesteśmy skazani na nasze automatyczne reakcje wynikające z zewnętrznych okoliczności - na przykład z trudnej przeszłości. Do tego jednak potrzebna jest samoświadomość: co się z nami dzieje? co na nas wpływa? czemu teraz ulegamy? jakie są nasze wartości i cele? W poszerzeniu własnej świadomości bardzo pomaga psychoterapia. Uświadamia nam nasze wewnętrzne skrypty i mapy, według których poruszamy się lub grzeźniemy w życiu.

Psychoterapia pomaga nam wypracować nasz wewnętrzny „trzon”, który związany jest z tym, kim jesteśmy i jakie są nasze wartości w życiu. Pomaga rozpoznawać swój potencjał do aktywnego kształtowania własnego życia. Również w procesie psychoterapii przychodzi taki etap,



że po oplakaniu strat, które nas w życiu dotknęły, potrzeba skierować swój wysiłek ku „odzyskiwaniu” wolności wyboru. Dopóki będziemy twierdzić, że nie możemy polepszyć swojego życia, bo dzieciństwo było dramatem, dopóty zmiana nie jest możliwa. Dziś możemy wybrać to, jak nasze przeżycia na nas wpływają: czy będą nas przygnębiać, czy stwierdzimy, że jesteśmy zdolni do wyboru reakcji, dzięki której doświadczymy więcej skuteczności i satysfakcji w naszym życiu.

Proaktywność jest początkiem zmiany.

(-) Anna Firkowska

Anna Firkowska – psycholog, certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. W Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy prowadzi indywidualną i grupową psychoterapię osób dorosłych.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer