

POZITIVNÍ ZPRÁVY

Nedávno jsem si v metru všimla páru. Seděli proti mě, on rozložitý, s mohutnými rameny a kolena, strniště rezavých vousů. Ona křehčí a subtilnější, pečlivě upravená, s kabelkou pevně přitisknutou k tělu. Na první pohled obyčejný pár lidí ve středním věku, které potkáváme denně. Něco na nich mě ale přimělo věnovat jim druhý, podrobnější pohled. Ti dva byli smutní. Oba měli koutky úst svěšené dolů, ramena vpadlá a pokleslá, pobledlé obličeje. V tónu jejich konverzace zněla rozmrzelost, kritičnost a takové nějaké – odevzdání.

Neslyšela jsem, o čem spolu mluví, ale kolem jejich dvojice se ovzduší tetelilo nespokojeností. Nešlo o hádku, jen o takové to mrmlání, stížnost, negaci. Navzájem na sebe v této atmosféře navazovali a vzájemně si přitakávali nesouhlasným zavrtěním hlavy a krčením ramen. Občas přidali výmluvné gesto rukou s dlaní obrácenou vzhůru. Sdělovali si očividně, že někde je něco v nepořádku a kolem sebe po vagónu metra nevědomky šířili ozón tíhy a blbě nálady.

Ano, každý máme právo na špatné zprávy. Každý občas podlehneme skepsi, něco nebo někdo nás naštvě a pohne nám žlučí, něco nás rozesmutní, zklame nebo zatahá za srdce. To je ten okamžik, kdy podlehneme vlivu okolí, ocitneme se v roli oběti, *něco se nám stalo*. Někdo je horší než my, chová se nepředloženě, ubližuje nám, dělá nám schválnosti, nic nechápe, nerozumí našim motivům, dělá nevysvětlitelné věci, které nám prostě nedávají smysl.

Poslední dobou mám dojem, že ať děláme cokoli, obecná negativita, strach a všudypřítomná kritika vlád-



ne našim životům. A v tom je právě zakopaný pes. Neděláme s tím totiž nic. Přinejmenším se chováme, jako by to bylo něco, co zkrátka nemůžeme ovlivnit, co se prostě děje tak nějak kolem nás, díky divným lidem, těm druhým, kteří tuto společenskou atmosféru vyvolávají. Ale přiznejme si s dlaní na srdci: všichni jsme tak trochu spolutvůrci toho, co tolik nesašíme – malé české pasivní a pohodlné, nespokojené, kritické, brblající a poukazující negativity.

Důvěra, radost, energie

Z biologického a neurologického hlediska není divu, že si více všímáme situací, se kterými jsme nespokojeni, které nejsou s námi v souladu, nebo kterým nerozumíme. Náš mozek je vyhodnocuje jako možné nebezpečí a naše ochota k naštvání, obviňování a kritice je vlastně obranou, záchrannou sítí, štítem, jak odrazit útok. Faktem ale je, že ten samý mozek je schopen báječné sebereflexe, poskytuje nám prostor i kapacitu vnímat sebe sama a uvědomovat si nejen naše chování, ale také jeho společenský a sociální dopad. Jenže tahle jeho schopnost není hned po ruce. Musí se hledat, nacházet a stále procvičovat. A to stojí úsilí.

Nedávno jsme s mým mužem navštívili kancelář našeho architekta v Brně. Mladý tým lidí, zapálených pro svou práci a pyšných na své produkty i na svá ocenění. Od momentu, kdy nás přivítali v recepci, jakoby nás vtáhli do děje. Nebylo to ani tak o tom, *co* říkali, ale *jak* s námi mluvili. Energie, úsměv, přirozený zájem, otázka, a zase úsměv. „Ano, je to složitě,“ pravili v jeden okamžik, když jsme narazili na omezení v projektu, „ale ono to nějak půjde. Prostě to

zkusíme.“ Z krátké schůzky jsme si odnášeli důvěru, radost, energii. „To je krása, když člověk narazí na lidi, kteří tak očividně milují, co dělají,“ poznamenal můj muž. Atmosférou „ono to půjde“ jsme byli ovlivněni ještě několik hodin po setkání.

Lidé touží po důvěře

Dle mých zkušeností získaných mnoha lety práce s lidmi z korporátního prostředí je pozitivita nejméně doceňovaný faktor efektivity a spokojenosti lidí v práci. Negativní naladění, tíživou a hustou atmosféru, všudypřítomný pach ohrožení vnímáme velice silně, ale protože jsou neviditelné, bereme je tak nějak jako součást „kultury“: prostě to sem tak nějak patří a musíme se s tím smířit. Tato pasivní akceptace má zásadní vliv na výkon a energeticky negativně ovlivňuje všechny jedince v kolektivu.

Pozitivita je nejméně doceňovaný faktor efektivity a spokojenosti lidí v práci

Když mluvím s lidmi na workshopu, ptám se jich často, jakou atmosféru by si přáli spolu během naší práce vytvořit. „Chceme pohodu,“ odpovídají jako jeden muž bez rozdílu oboru či velikosti a naturelu skupiny. Na otázku: „Jak ji zařídíte?“, už odpověď tak jednoznačná není. Přesto je to poměrně jednoduché.

Lidé touží po vzájemné důvěře, ocenění, uznání a podpoře. Chtějí se radovat a sdílet dobré zprávy. Chtějí se navzájem inspirovat, hledat řešení a být pyšní na své výsledky. Jenže co

s tím, když prostředí v práci je kompetitivní, zaměřené na výkon a na růst za každou cenu? Co s tím, když jsme hodnoceni na základě srovnávání vůči standardu stanovenému v kompetenčních tabulkách, asertivita a tlak je předpokladem úspěšnosti, věčně něco nestíháme pod tlakem multi-priorit a potřebujeme být stále ve střehu, aby někdo probůh nepoukázal na naši nedostatečnost? Zpětná vazba je terminus technicus našich korporátních kariér. Ale přiznejme si, trochu se jí všichni děsíme, protože ať už je podaná jakkoliv, pozitivita je v ní krásně zabalená do sendviče toho, co nefunguje.

Hledání druhého pólu

Budování positivity v týmech, ve vztazích, v rodinách a ve společnosti není záležitost systému, nebo lidí, kteří v tomto systému mají status a rank. Je záležitostí každého jedince, který v této jednotce pocítí závan negativity a má odvalu zaujmout postoj leadera. Všichni můžeme něco dělat, nějak se k věci postavit, nějak reagovat. Nejde o neexistenci konfliktu. Jde o hledání rovnováhy – kolik času věnujeme podpoře a spoluvytváření blbě nálad a kolik času budování a tvorbě pozitivních zpráv?

Postoj k pozitivitě neznámá zbrklé křepčení, úsměv od ucha k uchu za každou cenu a optimistické mávání rukou nad nastalými problémy. V pozitivitě je obsažen klid. Je to pohled na druhý konec spektra. Je to hledání druhého pólu a jeho zviditelnění pro ostatní. Pozitivita je potvrzení, že vidíme obě stránky života. Faktem



IVETA CLARKE

je, že kapička positivity dělá zázraky v každém, i tom sebemenším, společenství lidí. Má vlastnost neutralizovat těžký roztok strachu, podráždění a napětí barvou zklidnění a úlevy. Dodává totiž, i v malé kapce, potřebnou energetickou rovnováhu.

Ano, začněte po kapkách:

> *Dejte signál.* Pověste si do recepce zvonek, na který zazvoní každý, kdo má z něčeho radost, něco se mu povedlo anebo dostal dobrou zprávu. Uvidíte, jak se vám rozjasní obličej i mysl, když hlas zvonku uslyšíte při náročném jednání nebo obtížném telefonátu. Podnítí to vaši zvědavost a zájem o druhé.

> *Normalizujte.* Výměna názorů a různé postoje k řešení problémů nemusí být zdrojem rivality a předmětem souboje. Jsou absolutně v pořádku. Jsou normální součástí života. Podívejte se, v čem jsou rozdíly a použijte je. Není to vlastně skvělé, že věci nejsou jenom černé a bílé? Věta „pojďme se na to podívat společně“ je v těchto situacích hotovým zaklínadlem.

> *Projevte zájem.* Všimáte si, jak často si vedeme svou? Jak nás vlastně zajímá jen to naše nejbližší místečko na slunci? Položit občas otázku druhým, která nutně nezačíná slovem „proč?“, projevit zájem o jejich svět, to je vzrušující a jedinečná možnost přidat ke svému příběhu i ten jejich. Objevit svět a postoj lidí kolem nás je energizující zkušenost pro všechny zúčastněné. Kdy jste se naposledy skutečně, s nefalšovaným zájmem, takřikajíc bez vlastní agendy někoho jenom zeptali, jak to vidí, cítí a co se s ním děje?

> *Usmějte se.* Ano, tenhle tip jste asi čekali. Budete se divit, ale tenhle primární návyk, který odkoukáme od mámy v prvních měsících života, se nám pak v dospělosti nějak vytrácí z rejstříku. Úsměv je nejjednodušší nástroj budování lidského propojení, a přesto mu dáváme často přídomek nepatřičnosti. Usmívat se na sebe se prostě nějak nehodí. Hmm. Dopřejte si ho. Zkuste si úsměv třeba v metru, kde se všichni kolem vás mračí. Přidejte oční kontakt. Uvidíte, že eskalátor pak vyběhnete jako mladík.

> *Oceňte.* Dovednost oceňování druhých nás ve škole neučili. V práci a manažerských kurzech se učíme chválit za výsledky (to v tom lepším případě). Téměř ale opojíme možnost ocenit vnitřní kvality člověka, který s námi pracuje, žije, nebo jinak něco vytváří. Všimněte si, co na něm obdivujete, *jaký je*, a řekněte mu to. Třeba to o sobě ještě neví, nebo o tom pochybuje, anebo mu jenom jeho naději ve vlastní schopnosti a kvality potvrdíte. Věřte, je to dárek nad dárky a stojí vás jen okamžik pozornosti během přestávky na kávu.

> *Ujistěte.* Zvládneme to. Nějak to půjde. Tohle nás přece neporazí. Tohle už umíme. Nemáme se čeho bát. Jsme v tom spolu. Jdeme do toho. Dáme to dohromady. Máme všechno, co potřebujeme. Jak často slýcháte tyhle věty? A hlavně: Jak často je používáte? Zkuste každý den alespoň jednu použít a sledujte ten efekt.

> *Oslavujte a projevujte radost.* Oslava dosaženého výsledku – promiňte, pánové v oblecích – není tabulka černých čísel na jednom obrázku powerpointové prezentace. Oslava je především zastavení, ohlédnutí

Profesionálně akreditovaný ko-aktivní kouč. Staví svou práci na důvěře, že lidé jsou přirozeně schopni aktivně ovlivňovat dění kolem sebe, dělat smysluplné volby a tak prohlubovat svůj pocit naplnění i svůj podíl na formování svého světa. Svůj profesionální rejstřík prohlubuje studiem nových pokrokových metodologií, jako jsou aplikace teorie systémů pro práci s týmy a s partnerskými vztahy, polarita autentičnosti a impaktu a certifikace programu Brené Brown o budování odolnosti proti studu.

se zpět, odkud jsme začali a kde teď jsme. Oslava je mejdan. Oslava je milník. Oslava je projev radosti, společný rituál. Jaký je ten váš? A ještě k projevům radosti – to je dle mého soudu téma na další úvahy. Nějak se jich bojíme, snad abychom něco nezakřikli? Zase ta nepatřičnost. Kdy jste se naposledy radovali a jak ten váš projev vlastně vypadá? Seberte odvahu a nechte se unést.

> *Projevte odvahu.* A jsme u toho. Přinášet kapičky positivity do obecně nepřátelského světa chce odvahu. Odvahu pozorovat, všimát si, vidět sebe i druhé tak nějak blíž, s důvěrou a nadějí. Důvěra, naděje, odvaha. Nejsou právě tohle hodnoty, které nám tolik rezonují a které potřebujeme v našich životech víc cítit? Není nač čekat. Je to v našich rukou. Vítejte ve světě pozitivních zpráv. /BW