

Gdy budzą się gremliny

Rozmowa z Rickiem Carsonem, twórcą stosowanej m.in. w coachingu metody poskramiania gremlina i autorem książek o niej

■ Kim lub czym jest tytułowy gremlin? Czy ma go każdy i w jaki sposób można go zidentyfikować?

- Gremlin to potwór naszego umysłu. Jego intencją jest zniszczenie naturalnego ja, piękna wewnętrznego, które nosimy w sobie. Nikt nie wie, skąd on tam się wziął, ale o wewnętrznej dwoistości duszy pisze się od tysięcy lat. W każdym z nas jest ta wewnętrzna dwoistość, konflikt pomiędzy pięknem ukrytym głęboko w naszym wnętrzu a tym, co ja nazwałem gremlinem. Metoda poskramiania gremlina jest bardzo praktyczną, skoncentrowaną na chwili obecnej, strategią uwalniania duszy od ciemnej strony naszego umysłu.

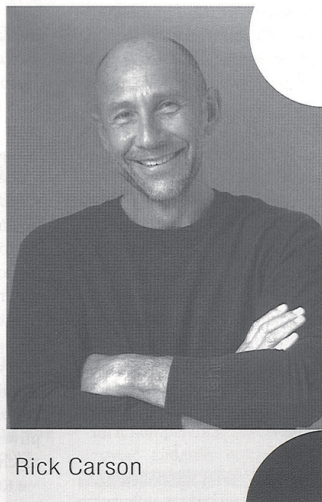
Każdy ma swojego gremlina. Jego obecność można odczuwać w ciele. Na przykład jednym z symptomów jest płytki oddech, któremu towarzyszy napięcie psychiczne, czasami, co bardzo smutne, prowadzące do ciężkich chorób.

Naturalnym stanem człowieka jest pokój, który może oczywiście być zburzony przez okoliczności życiowe, takie jak śmierć ukochanej osoby lub coś bardziej przyziemnego, np.

uporczywy dźwięk klaksonu na drodze. Ale kiedy na scenę wychodzi gremlin, skutki przykrego przypadku są przedłużane w nieskończoność. Efekt jest taki, że cenne momenty naszego życia wpływają w nieszczęściu, zamiast mijać w pokoju duszy, co jest naszym naturalnym stanem.

■ Czy gremliny ujawniają się w organizacjach? W jaki sposób mogą szkodzić firmom?

- Każda organizacja to sieć pojedynczych ludzi. A wszyscy ludzie, i przez to wszystkie organizacje, przechodzą okresy wzmożonego stresu. Wtedy pojawiają się gremliny. Pozostawione same sobie przedłużają ten okres o wiele dłużej niż to konieczne. Kiedy to się zdarzy, pieniądze, które powinny zwiększać zysk firmy, są kierowane na radzenie sobie z negatywnym podejściem, obwi-



Rick Carson

FOT. Archiwum

Od 30 lat jest doradcą, trenerem, instruktorem dla specjalistów od zdrowia psychicznego, dla firm i organizacji społecznych. Jego metoda ma zastosowanie w szkoleniach psychoterapeutów, trenerów, specjalistów od zwalczania uzależnień, personelu domów poprawczych, nauczycieli, kadry kierowniczej i księży. Jego książka „Poskramianie swojego gremlina: Przewodnik, jak się dobrze bawić” już od 20 lat jest na rynku i została przetłumaczona na kilka języków. Carson jest również autorem bestsellera pod tytułem „Taming your gremlin – surprisingly simple method for getting out of your own way”. Książka została przetłumaczona na 11 języków, m.in. francuski, japoński, hebrajski. W listopadzie ukazała się w polskim tłumaczeniu pod tytułem „Poskramianie swojego gremlina. Zdumiewająco prosta metoda, by samemu sobie zejść z drogi”.

nianiem, wzrostem liczby zwolnień lekarskich, spóźnieniami i zwolnieniami. Kiepskie morale kosztuje organizacje bardzo dużo.

■ Jakie mogą być gremliny typowe dla kadry zarządzającej? Czy istnieją jakieś szczególne metody walki z nimi?

- Najczęstszymi gremlinami menedżerów są typ obwinacza, mąciela, który ujawnia się w sytuacjach stresowych, szukając wokół winnych zaistniałej sytuacji, próbując natychmiast ich wskazać, zamiast ją rozwiązywać. Następnym to robot, asekurant, osobnik, który nie ryzykuje, nie wychyla się. Menedżer z takim gremlinem jest zazwyczaj świetnym specjalistą, ale zupełnie bez polotu. Jeszcze inny rodzaj to taki, który uważa, że sam nie jest ważny, bo najważniejsza jest organizacja. Także typowe symptomy obecności gremlinów wśród kadry zarządzają-

cej to: obwinianie, nierozwiązane konflikty, unikanie konfrontacji. A przecież właściwe zarządzanie konfliktami sprzyja rozwojowi organizacji. Sposoby radzenia sobie z nimi to promowanie otwartej komunikacji, gdzie różnice zdań są wręcz oczekiwane i w otwarty sposób, bez skrępowania, wyrażane.

■ Czy metoda poskramiania swojego gremlina może być stosowana w coachingu i czym różni się od dotychczas stosowanych? Co jest specyficznego w tej koncepcji?

- Coachowie dostaną nowe narzędzie do pracy. Ale metoda poskramiania swojego gremlina to coś więcej niż technika, to podejście do życia, sposób dotarcia do głębi naszej duszy. Mimo tego, z czym się zmagamy, głęboka zmiana musi dotyczyć naszej wewnętrznej dwoistości pomiędzy naszym najczystszyim ja i naszymi wątpliwościami na temat nas samych.

■ Kto jest bardziej zmotywowany do przeprowadzenia zmian przy zastosowaniu tej metody: ludzie, dla których jest to terapia, czy ci, którzy dzięki niej chcą podnieść swoje wyniki, np. topmanagement?

- Nie ma to znaczenia. Wszyscy szukamy tego samego. Wszystkie te techniki są cenne, ale same w sobie nie będą prowadziły do pokoju wewnętrznego. Tego nie znajdziemy w pieniądzach, butelce whisky, jedzeniu, pięknym domu, błyszczącym samochodem czy w związku z innymi ludźmi. Musimy



go znaleźć w sobie.

■ A jakiego Pan miał gremlina?

- Mój jest taki sam jak innych ludzi. I jestem oddany temu, aby go poskramiać i jestem w tym dobry. A jak to robić? To dłuższa historia, można o niej przeczytać w książce „Poskrom swojego gremlina” wydanej przez wydawnictwo KOS (przyp. tłumacza: patrząc na Ricka, jego wszechobecny spokój i absolutną akceptację każdego człowieka, jest nadzieją, że „praktyka czyni mistrza...”).

TŁUMACZENIE

Joanna Baranowska