

SIR ILI SOVA

Kreativno rješavanje problema i definiranje glavnog moda igranja igre života

Igrate li igru života da biste pobijedili ili da ne biste izgubili?

Na Sveučilištu Maryland 2001. proveden je zanimljiv eksperiment s namjerom da se utvrdi na koji način i do koje mjere stav koji imamo dok radimo nešto utječe na razinu naše produktivnosti i kreativnog rješavanja problema.

Studenti koji su sudjelovali u eksperimentu bili su podijeljeni u dvije skupine i svakoj od njih je dodijeljena slika labirinta s mišem u sredini. Njihov prvi zadatak bio je **iscrtati liniju od sredine labirinta pa sve do izlaza kako bi mišu pokazali put.**

Međutim, jednoj skupini zadatak je postavljen na način da pomognu mišu što prije izaći iz labirinta jer ga vani čeka sir, dok je drugoj skupini zadatak postavljen na način da mišu pomognu što prije izaći iz labirinta jer ga lovi gladna sova koja ga želi pojesti. Dakle, jedina razlika je bila u razlogu ZAŠTO pomažu mišu doći do izlaza.

Obje skupine uspješno su dovršile svoj prvi (relativno jednostavan) zadatak u očekivanom vremenskom roku nakon čega im je zadan novi kompleksniji zadatak koji je od njih tražio **kreativan pristup problemu.**

Skupina koja je pomagala mišu izaći iz labirinta kako bi došao do sira bila je **50 posto kreativnija** prilikom rješavanja zahtjevnijeg novog zadatka u odnosu na skupinu koja je pomagala mišu pronaći izlaz iz labirinta kako bi pobjegao od gladne sove koja ga želi pojesti.

Što nam pokazuje navedeni eksperiment?

Studenti koji su prvi zadatak rješavali zamišljajući kako pomažu mišu pobjeći od gladne sove (ili, drugim riječima, pomažu mu doći do cilja **s namjerom da izbjegnu potencijalnu opasnost ili neželjene posljedice**) svoj mozak su ubacili u "izbjegavajući mod" funkciranja i u njemu su se aktivirali **centri povezani s preživljavanjem (desni frontalni režanj i amigdala)** – što se odrazilo na rezultate rješavanja zahtjevnijeg zadatka.

Aktivacija navedenih centara u mozgu uzrokuje **povećani stupanj pažnje i budnosti i priziva nam asocijacije na pojedina bolna iskustva iz prošlosti**, što nam prilikom rješavanja pojedinih zadataka ili obaveza sužuje percepciju, zatvara opcije koje imamo na raspolaganju te utječe na pojačano lučenje hormona kortizola i adrenalina za koje je poznato da uzrokuju stres jer nas pripremaju na potencijalnu borbu ili bijeg (fight or flight response).

Studenti koji su zadatak rješavali zamišljajući kako pomažu mišu doći do sira (ili, drugim riječima, **s namjerom da mu pomognu da što brže dođe do cilja jer ga tamo čeka nešto što želi**) svoj mozak su ubacili u "pro-aktivni mod" funkciranja i u njemu su se aktivirali **centri koji potiču radoznalost, kreativnost i prilagodljivost (lijevi i srednji čconi režanj)**. Aktivacija navedenih centara omogućava nam lakše i brže prihvatanje promjena i izazova te stimulira produktivnost i kreativno izražavanje.

KLJUČNA IDEJA #1 – IGRAŠ LI IGRU ŽIVOTA S GLAVNOM NAMJEROM DA POBIJEDIŠ (ZASTARJELU VERZIJU SEBE ILI VERZIJU SEBE KOJA TI JE NAMETNUTA) ILI JE IGRAŠ S GLAVNOM NAMJEROM DA NE IZGUBIŠ? IGRAŠ LI OFENZIVNO ILI DEFENZIVNO?

Bilješke:

KLJUČNA IDEJA #2

IZBJEGAVAJUĆI MOD JE NAŠ ZADANI MOD FUNKCIONIRANJA

Izbjegavajući mod je naš zadani mod u situacijama kada se susretnemo s imalo zahtjevnijim izazovom ili problemom na poslu. Tako je naš mozak „programiran“ kako bi nam omogućio preživljavanje kroz milijune godina i držao nas na oprezu od raznih divljih zvijeri koje su se mogle pojaviti u svakom trenutku. Pro-aktivni mod stvara se redovitim treningom.

Bilješke:

KLJUČNA IDEJA #3

KOGA NE ŽELIŠ RAZOČARATI U SLUČAJU KADA BI ZAPOČEO IGRATI OFENZIVNO?

Bilješke:

KLJUČNA IDEJA #4

TKO ĆE TI DIGNUTI SPOMENIK AKO IZABEREŠ IGRU ŽIVOTA IGRATI DEFENZIVNO I KOME ČINIŠ USLUGU S TAKVIM PRISTUPOM?

Bilješke:

KLJUČNA IDEJA #5

PRAKTIČNA PRIMJENA MENTALNOG IZAZOVA: „SIR ILI SOVA?“

Bilješke:

Razmišljanje uz kavu... Gdje sebe vidite za tri godine, odnosno TKO želite postati? Želite li postati osoba fokusiranog uma koja svoju pozornost većinu vremena drži usmjerenu na "sir" ili osoba rastresenog uma koja svoju pozornost većinu vremena drži usmjerenu na "sovu"? Želite li postati osoba koja primarno vidi prilike ili primarno vidi prepreke oko sebe?

Sir ili sova; igrati igru da bismo POBIJEDILI ili igrati DA NE BISMOIZGUBILI Kada smo u pro-aktivnom modu mi djelujemo primarno zato da bismo dobili to što želimo – igramo igru s dominantnom namjerom da pobijedimo – vidimo "sir" i tražimo načine kako što brže doći do njega.

Iskusite razliku između dva moda Istraživanje izbjegavajućeg moda

Zatvorite oči i pomislite o određenom problemu na poslu i svojoj ulozi u odnosu na taj problem. Mora se raditi o konkretnom problemu koji je trenutno prisutan. Ako malo bolje obratite pozornost na ono što se događa u vama dok razmišljate o tom problemu, velika je šansa da ćete primijetiti da ste automatski ušli u izbjegavajući mod te da u sebi osjećate barem malu dozu otpora u odnosu na situaciju (problem) koju zamišljate i htjeli biste što prije izaći iz nje. Obratite pozornost kako vaš mozak automatski traži načine kako se zaštитiti, tko su ljudi koji razumiju vašu situaciju i gledaju na način na koji i vi gledate na to, kako se braniti od eventualnih optužbi, kome pripisati eventualnu krivnju, kako spriječiti daljnje posljedice, te razne druge misli na temu zašto se to dogodilo i što je uzrokovalo taj problem. Prisjetite se, izbjegavajući mod je zadani mod funkcioniranja u izazovnim situacijama i to je sasvim normalna reakcija. Obratite pozornost na svoje emocije, razinu kreativnosti i poriv za poduzimanjem akcije.

Istraživanje i poticanje pro-aktivnog moda

Nakon što ste razmišljali o problemu na poslu koji želite riješiti kao i njegovim implikacijama na vaše mentalno/emocionalno stanje, sada pomislite o cilju koji želite postići (u odnosu na koji je vezan navedeni problem). Nemojte zaboraviti daje svaki problem usko vezan uz pojedini cilj te čini upitnim realizaciju tog cilja. Uzimajući u obzir postojanje navedenog problema, umjesto da svoju pozornost usmjeravate na načine kako riješiti taj problem, uzmite prazan papir i potrudite se/prisilite se zapisati barem trideset konkretnih ideja/stvari koje biste već danas mogli poduzeti kako biste, unatoč problemu ili izazovu, bili bliže svojem cilju. Imajte u vidu da rješavanje pojedinog problema koji se pojavio na putu ostvarenja pojedinog cilja nije isto što i ostvarenje tog cilja te da nije nužno jedini put prema ostvarenju tog cilja.

Nemojte previše ulaziti u prosuđivanje smislenosti ideja koje vam padaju na pamet, već ih samo zapisujte onako kako vam dolaze jer neka naizgled loša ideja može vas dovesti u "poziciju" ili kut gledanja iz koje možete prepoznati neku dobru ideju koju u normalnom toku razmišljanja inače ne biste prepoznali. Ne dižite se dok ne napišete barem trideset takvih ideja, a ako osjećate da ste zapeli, postavljajte sebi sljedeća dva pitanja:

- Koji konkretni cilj želim postići? (budite vrlo konkretni u definiciji cilja)
- Što bih mogao napraviti da budem bliži njegovoj realizaciji?

Kada zapišete prvih trideset ideja, obratite pozornost na svoje emocije, razinu kreativnosti i poriv za poduzimanjem akcije.