

# Od agile do Oshawy

CORPORATE  
WELLNESS



**Beata Dyraga**

jest prekursorką wellnesu korporacyjnego w Polsce i ekspertem w tej dziedzinie, mówcą, trenerem psychologii biznesu, coachem, nauczycielem świadomego rozwoju. Założycielka i prezes Grupy Prodialog. Twórcza wellbeingowej platformy WELLbay.

Od kilku lat coraz więcej mówi się o filozofii agile, czyli tzw. zwinności w zarządzaniu. Wywodzący się ze świata projektów informatycznych termin, przeniół się do obszaru zarządzania, a obecnie w czasach pandemii nabiera nowego i dużego znaczenia.

Kiedy pomyślę o terminie „zwinność”, przychodzi mi do głowy człowiek, który uprawia wschodnie sztuki walki. Żeby być zwinnym, trzeba być:

- bardzo czujnym, czyli uważnym, obecnym tu i teraz;
- bardzo elastycznym, czyli nie przywiązywać się do swoich teorii, planów ani scenariuszy; otwartym na wszelkie możliwe wersje wydarzeń;
- proaktywnym, czyli działającym tam, gdzie trzeba i można, ale odpuszczającym te obszary, na które wpływu się nie ma.

Obecne czasy to duży sprawdzian zwinności dla menedżerów. Piszę o menedżerach, bo to oni są głównymi wzorcami postaw, sposobów myślenia i działania w organizacjach. I to od nich w dużej mierze zależy, czy ludzie podejść do obecnej sytuacji jak do problemu, albo raczej wyzwania, z którym sobie wszyscy poradzimy – jednego z wyzwania, które są po prostu naturalną częścią życia. Podejście to wymaga jednak wysokiego poziomu miękkich kompetencji, które z kolei często wiążą się z solidną pracą nad sobą, w tym przede wszystkim umiejętnością radzenia sobie z emocjami oraz dużą samoświadomością. Założenia są proste, jednak w obliczu naszego kulturowo uwarunkowanego nastawienia na stałość – niełatwe do wdrożenia. A przecież chodzi o to, żeby wprowadzać pewne rzeczy w praktyce, bo co dają nam teorie bez praktyki?

Bardzo ciekawe jest zestawienie tych niezbędnych do zwinnego zarządzania kompetencji z terminem „zdrowie”. Filozofia wellness neguje starą, statyczną definicję zdrowia, rozumiane jako po prostu brak choroby. Życie jest procesem, a nie stanem *constans*. Nieustannie zachodzą w nim różne zmiany i trudno powiedzieć,

co jest chorobą, a co nie. Lepiej to ująć w formule braku równowagi, który poprzez codzienny styl życia niwelujemy bądź pogłębiamy. Czy zdrowie to stan czy raczej proces? Specjalizujący się w profilaktyce zdrowia i diagnostyce lekarze chińscy są np. w stanie wykryć chorobę na poziomie niedoboru energetycznego. Może to być początek poważnej choroby, którą nasza medycyna zdiagnozuje dopiero w fazie zaawansowanych skutków, dajmy na to rok później. Czy wtedy, przed rokiem, byliśmy już chorzy czy jeszcze zdrowi? Czy smutek to choroba? Czy kiedy mam problemy ze snem, jestem chora czy zdrowa? George Oshawa, nieżyjący już twórca makrobiotyki, stworzył swój test zdrowia. Wyszczególnił siedem warunków, a za spełnienie każdego przewidział określoną liczbę punktów. Pełnia zdrowia to 100 punktów (zainteresowanych odsyłam do jego niezwykle interesujących publikacji na temat makrobiotyki). Wyróżnił:

1. brak zmęczenia (5 punktów),
2. dobry apetyt (5 punktów),
3. głęboki i pełny sen (5 punktów),
4. dobrą pamięć (10 punktów),
5. dobry humor (10 punktów),
6. jasność myśli i czynów (10 punktów),
7. życie sprawiedliwe i uczciwe (55 punktów).

Największą liczbę punktów dostajemy za życie sprawiedliwe i uczciwe. Cóż to znaczy według Oshawy? To przede wszystkim życie pełne akceptacji i zrozumienia dla porządku wszechświata, codzienność pozbawiona walki z tym, czego zmienić się nie da. Przyjmowanie tego, co jest, takim, jakim jest, i minimalizowanie w swojej głowie słowa „powinno” i zdania „powinno być inaczej”. Otóż jest jak jest i dopiero wówczas, gdy to uznamy, możemy dojść do tego, jak zmienić to, co chcemy zmienić. Bez tej akceptacji nasza głowa marnuje czas i energię na walkę z wiatrakami.

Czy czegoś to nie przypomina? Czy nie chodzi tutaj właśnie o proaktywność, elastyczność, zwinność? A może to znaczy, że jeżeli pandemia nauczy nas większej elastyczności i zwinności, to będziemy też przy okazji bardziej zdrowi? ■