

CORPORATE
WELLNESSZresetuj się
i zacznij żyć

Beata Dyraga

jest prekursorką i ekspertką wellbeingu organizacyjnego, trenerką psychologii biznesu, coachem. Założycielka i prezeska Grupy Prodialog. Twórczyni platformy do zarządzania wellbeingiem hybrydowym WELLBAY.

Dwaj mnisi stoją nad brzegiem rzeki. Podchodzi do nich młoda i piękna dziewczyna z prośbą, aby ją przenieść. Starszy od razu odmawia. – Jakże to?! Nam, mnichom, nie wolno rozmawiać z kobietami, a co dopiero je dotykać! – mówi oburzony. Młodszy natomiast bierze kobietę na plecy i tak przekraczają rzekę. Starszy niemrawo podąża za nimi. Gdy już wszyscy znaleźli się na drugim brzegu, dziewczyna się oddala, a mnich mówi – Jak mogłeś to uczynić! Przecież to grzech! Młodszy zaś odpowiada – Poprosiła o pomoc, więc przenieśliśmy ją na drugą stronę. Ona już odeszła, ja za chwilę nie będę tego pamiętać. Ty natomiast, odkąd tylko ją zobaczyłeś, niosłeś ją na swoich plecach i niesiesz nadal.

Tą przypowieścią rozpoczęłam swoje spotkanie w ramach cyklicznych zajęć online „Reset Umysłu”, które prowadzę od początku wojny w Ukrainie. Zajęcia są bezpłatne, otwarte dla wszystkich, bo wszyscy potrzebujemy teraz spokoju i siły do działania. Potrzebujemy poczucia jedności, bycia we wspólnocie, tego, że możemy się wzajemnie wspierać i polegać na sobie. Po każdym resecie rozmawiam jeszcze z uczestnikami i widzę na ich twarzach więcej spokoju, rozluźnienia w ciałach. Niektórzy ze zdziwieniem odkrywają, że myślotok, który nie pozwalał im spać i normalnie funkcjonować, na chwilę się zatrzymał, a wewnątrz zapanała cisza. .

Przez ostatnie dwa lata żyliśmy w napięciu związanym z covidem i gdy wreszcie pojawiło się światło w tunelu – pandemia zaczęła słabnąć – przyszło kolejne zagrożenie. Pomimo zmęczenia pandemią uaktywniliśmy w sobie ogromne pokłady empatii i chęci niesienia natychmiastowej pomocy ofiarom wojny. I niczym w katastrofie samolotowej – wielu ludzi mocno zintensyfikowało

działania, które dość szybko spowodowały ich własne osłabienie. Zapominamy, o czym przy każdym locie przypominają stewardesy – zanim rodzic pomoże swoim dzieciom, najpierw sam musi założyć maskę tlenową. Do czego w obecnej sytuacji można przyrównać tę maskę? Do świadomości, że wszyscy potrzebujemy zrzucić z siebie mentalny ciężar ostatnich wydarzeń – zarówno tych związanych z pandemią, jak i tych wojennych. Potrzebujemy po prostu żyć. I przestać czekać na to, aż coś się skończy.

Życie bowiem nie polega tylko na czekaniu: na to, że wiosna się zacznie, że skończy się pandemia, wojna, na moment przejścia na emeryturę itd. Życie dzieje się tu i teraz, i nie na wszystkie wydarzenia mamy wpływ. Jeśli nie zaakceptujemy tego faktu, będziemy trwać w wiecznym oczekiwaniu. A co najważniejsze – nie znajdziemy siły do działania w tych obszarach, w których ów wpływ akurat mamy.

Dlatego kluczowym zadaniem każdego z nas jest teraz wspomniane regularne resetowanie głowy i pielęgnowanie spokoju wewnętrznego. Bo można żyć w trudnych warunkach i zarazem być wolnym od ich ciężaru, jak również żyć na wolności i komfortowo, a będąc na uwięzi traum i myśli o tym, co było i co będzie.

Jako pracownicy działów HR, odpowiedzialnych za ludzi, powinniśmy wspierać innych w tym właśnie procesie. Pomagać im w płynny sposób zintegrować czas ostatnich wydarzeń, budować odporność psychiczną i poczucie wewnętrznego wpływu. Istotną w tym rolę odgrywają menedżerowie jako przewodnicy dla swoich zespołów.

Cały ten proces przypomina przypowieść, którą przytoczyłam na spotkaniu. Możemy zachowywać się jak stary mnich albo możemy być jak ten młody. Ten wybór należy do każdego z nas. ■