

La o ședință de coaching, clienta mi-a vorbit despre „blestemul riscurilor” de care este urmărită și de care nu poate să scape. Spunea că frica de risc îi blochează deciziile și, bineînțeles, acțiunile. Înainte să începem să lucrăm pe acest subiect i-am spus un proverb japonez care a pus-o pe gânduri: „Să știi și să nu acționezi, înseamnă să nu știi nimic”!

Mulți dintre noi își frâng posibilitățile de a fi așa cum ne dorim, pentru că ne lăsăm orbiți de posibile sau inventate riscuri. Dacă ești unul dintre noi - citește mai departe!

Dovezi că știi să-ți asumi riscuri:

Tu - copil lipsit de agoniseală intelectuală a societății:

- Te-ai născut și ai venit într-o lume necunoscută.
- Ai continuat să mergi, chiar dacă la început ai căzut și te-ai lovit.
- Ai decis să continui să vorbești, chiar dacă la început stâlceai cuvintele și toți râdeau de tine.

Tu - iubind și devenind însăși manifestarea dragostei:

- Ai decis să te căsătorești, chiar dacă citiseși că 50% dintre mariaje se destramă.
- Ai decis să ai un copil, chiar dacă știai ce responsabilitate uriașă înseamnă.

Tu - în fața nevoilor sau a plăcerilor:

- Conduci mașina, chiar dacă sunt numeroase accidente auto. Zbori cu avionul. Faci ski, patinezi, sari cu parapanta, mergi cu bicicleta, practici scuba diving, chiar dacă, oricând, ceva poate declanșa nedoritul.

Când și ce anume instalează intoleranța la risc? Apare ca un virus - pe nesimțite și te auzi spunând: „Nu pot să fac asta pentru că nu știu dacă o să iasă perfect, mă pot compromite. Ce o să spună oamenii dacă greșesc?”

...

Pe cât de valide sunt aceste întrebări, pe atât de puternică este frâna pusă de ele!

Amintește-ți: copilul care ai fost, spunea „mă ridic și merg ca o balerină!”? sau „voi pronunța cuvintele cu dicție de actor englez!”? Nu! Pe atunci nu știai despre perfecțiune. Te dezvoltai firesc! Când te-ai îndrăgostit, cât a contat părerea celorlalți? Intuiția ți-a fost reper! La căsătorie ai jurat „la bine și la greu”! După ce ai născut, ai fost prezentă lângă copilul tău zi de zi, biberon de biberon, pampers de pampers. Aveai în cap să iei un premiu pentru părintele anului? Te-ai bazat pe capacitatea ta de a oferi dragoste! Și dragostea nu poate fi decât perfectă!

Riscurile nu au fost frâna acțiunilor tale! Bănuiai că există. Și?... Ai trecut peste ele pentru a obține ceva ce-ți doreai mai presus de siguranță statului în suc propriu. Riscurile există - punct! O antilopă nu se bazează pe faptul că leopardul care gonește spre ea se va împiedica, ci pe capacitatea ei de a alerga.

Astfel, și tu ți-ai dovedit, deja, capacitățile de învingător în lupta cu riscurile. Asumarea lor te-a ajutat să-ți îmbogățești viața. De ce ai permite acum, când ești în plină maturitate, să te blocheze existența lor?!

„Ce ar fi viața dacă nu am avea curajul să riscăm ceva?” se întreba Vincent van Gogh, iar Eugen Lovinescu ne îndeamna: „Când pornești la o acțiune trebuie să ai în vedere și riscurile ei.”

Reflectează la întrebarea marelui pictor și acționează conform criticului literar!

Cum ai putea să mai tocești colții perspectivelor sumbre care-ți mușcă, nu numai din dorința de a acționa, ci și din necesitatea de a o face?

Îți propun această abordare:

(parcurge singur aceste etape, răspunzând la întrebările enumerate, sau apelează la un coach)

Analizează situația de față cu luciditate

- Ce se întâmplă aici și acum? - cauzele reale
- Cine este implicat? - direct și indirect
- Care sunt consecințele situației în care te afli? - interne, externe, asupra ta, asupra celorlalți.

Gândește-ți acțiunea

- Ce se întâmplă dacă alegi să nu acționezi? - consecințe pozitive și negative
- Ce eviți să obții prin non-acțiunea ta? - de ce îți este teamă
- Cum ți-ai dori să fie situația de față?
- Care este primul pas pe care ar fi bine să-l faci pentru a obține ce dorești?
- Această primă acțiune a ta este „ecologică”? (pentru tine și ceilalți)
- Care sunt atuurile cu care pornești la drum?
- De ce alte capacități, atitudini și resurse ai nevoie?
- Cum le poți dobândi?
- Ce-ți spune intuiția?

Acceptă neprevăzutul care poate interveni în aplicarea planului sau ca rezultat al acțiunii tale și caută să-ți conturezi câteva posibile intervenții.

Acum te gândești la riscuri!

- Care sunt posibilele riscuri ce pot apărea?
- Cum vei răspunde acestora?
- Imaginează-ți câteva scenarii care să reprezinte rezolvări sau evitări ale riscurilor.
- Care sunt riscurile pe care nu le poți controla și pe care le vei accepta pentru a obține ce dorești?
- Care este riscul pe care nu-l accepți?

Decide

Făcând toată această analiză poți trece la stabilirea clară a obiectivului.

- Stabilește rezultatul la care vrei să ajungi
- Alege-ți comportamentul și atitudinea care să-l declanșeze

Aționează

- Vorbește ferm și onest
- Privește cu încredere
- Fă cu mâinile tale dacă e ceva de făcut
- Cere sprijin când se impune

La final:

Concluzionează

- Ce ai făcut bine?
- Cum poți deveni mai eficient/prudent/curajos/?
- Cum te-ai simțit în legătura cu riscurile asumate?
- Ce alegi să exersezi începând de acum?

Procedând astfel vei avea conversații de calitate cu tine și îți vei folosi timpul în care, de obicei, te macini cu gânduri otrăvitoare, îngrijorări și văicăreli pentru întrebări inițiatorie de răspunsuri adecvate unui om matur căruia nu îi este indiferent cum trăiește.

Succesele sunt adesea camuflăte în spatele riscurilor!

Capacitate intelectuală de a proiecta posibilele reacții în urma acțiunilor tale este cea care transformă riscul „bau-bau” într-un partener de care nu poți să nu îți seama și pentru a cărui întâmpinare te pregătești responsabil. O viață aseptică în care riscurile să fie ținute la distanță este imposibilă. A trăi = a risca!

Ce poți face este să reconsideri riscul, redefinindu-l ca pe un părinte grijuliu care-ți spune: „la-ți mânușile - e ger afară!

Monica Lăcrămioara Bărbulescu

Trainer & Coach

MonicaLacramioara.Barbulescu@bcr.ro