

Berthold Gunster



ODWRÓCONE MYŚLENIE

**Jak odmienić życie,
obracając **problem**
w **okazję****

Światowy bestseller, sprzedany w ponad milionie egzemplarzy





ODWRÓCONE
MYŚLENIE

O AUTORZE

Berthold Gunster jest twórcą filozofii Omdenken. Po ukończeniu studiów w Akademii Teatralnej w Utrechcie przez wiele lat był dyrektorem teatralnym i scenarzystą. Od 2001 r. wraz z zespołem prowadzi szkolenia, warsztaty i pokazy Omdenken dla firm i klientów indywidualnych.

Berthold napisał 13 bestsellerów dotyczących teorii Omdenken, które w samej Holandii sprzedały się w ponad milionie egzemplarzy. Jego dzieła tłumaczone są na wiele języków.

Berthold Gunster



**ODWRÓCONE
MYŚLENIE**

**Jak odmienić życie,
obracając problem
w okazję**

Tytuł oryginału: *Flip Thinking*
Copyright © Berthold Gunster 2022
All rights reserved

Copyright © for the Polish edition by PURANA 2023

Kompleksowe opracowanie książki:
Agencja Wydawnicza Synergy Elżbieta Meissner
www.agencja-wydawnicza-synergy.pl

Zespół w składzie:
Przekład: Sławomir Poloczek
Redakcja: Aleksandra Kantorowicz
Korekta i indeks: Anna Sadczuk
Skład, łamanie i adaptacja okładki: Barbara Kryska
Analiza tekstu: Lingventa

ISBN: 978-83-66200-89-0

Wydawca:
Wydawnictwo PURANA
ul. Agrestowa 11, 55-330 Lutynia
tel.: 71 35 92 701, 603 402 482
e-mail: biuro@purana.com.pl
www.purana.com.pl
Facebook: FB Wydawnictwo Purana

Zapraszamy do naszej księgarni internetowej:
www.purana.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej książki nie może być powielana bądź przekazywana w jakiegokolwiek formie, żadnymi środkami elektronicznymi lub mechanicznymi, łącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem lub przez dowolny system przechowywania informacji, bez pisemnej zgody wydawcy.

Spis treści

Tak, ale...	7
Położ ją na szafce nocnej	10
Jak myśleć na odwrót	14
Część 1. Bagaż	27
Akceptacja	29
Obserwacja	41
Problemy	54
A jeśli wszystko działa tak, jak powinno?	61
Antykruchość	66
Mentalne utknięcie w martwym punkcie	72
Cztery zasadnicze pytania	85
Dopnij wszystko na ostatni guzik	93
Część 2. Podróż	97
Cztery podstawowe podejścia	99
Uczucie	100
Strategia akceptacji	101
Strategia wyczekiwania	111
Strategia amplifikacji	120
Strategia okazywania szacunku	133
Praca	144
Strategia wytrwałości	145
Strategia koncentracji	155
Strategia ponownego przemyślenia	165

Walka	173
Strategia eliminacji	174
Strategia importu	185
Strategia kolaboracji	192
Strategia wabienia	203
Gra	215
Strategia afiszowania się	216
Strategia odwracania ról	226
Strategia zakłócania	236
Strategia obracania	249
 Część 3. Wreszcie u celu	 265
W skrócie	267
Przystęp do działania	276
 Za kulisami	 279
Polecane lektury	282
Przypisy	290
Indeks	297

Tak, ale...

Wyobraź sobie następującą sytuację: wpadasz na jakiś genialny pomysł, lecz jedyne, co słyszysz w odpowiedzi, to: „Tak, ale...”. „Tak, ale próbowano tego już wcześniej i nic z tego nie wyszło”. „Tak, ale możemy to na razie odłożyć?” „Tak, ale co będzie, jeśli kompletnie nie wypali?”

Każde takie „tak, ale...” sprawia, że zaczynasz myśleć, iż wszelka próba innowacji zostaje pogrzebana pod warstwą pozornie rozsądnych obiekcji. Dokładnie tak działa owo sformułowanie. Tego typu rozumowanie wymusza niejako zamknięcie się w sobie i rzuca ci pod nogi kłody w postaci ograniczeń. Jeśli nawet dany argument czy idea byłyby godne uwagi, napotykają swego rodzaju obojętność prowadzącą do stagnacji.

Jest jednak i inna metoda: to powiedzenie „tak – i...” oraz przyjęcie określonego podejścia. To znaczy perspektywy wolnej od uprzedzeń, perspektywy, w której kładzie się nacisk na to, co istotnie *można* zrobić i gdzie doceniane są nadarżające się możliwości. Z takim podejściem spokojnie można przeskoczyć kłody rzucane nam pod nogi. A rezultat? Jest nim kreatywność i innowacyjność.

Niniejsza książka dotyczy właśnie tego, jak zamienić postawę „tak, ale...” w nastawienie „tak – i...” we własnym stylu życia. Jest o przejściu od myślenia kategoriami problemów do myślenia kategoriami możliwości. Gdy podchodzimy do problemów na zasadzie akceptacji połączonej z określonym sposobem myślenia, możemy zaskakująco łatwo odkryć rozwiązania nowatorskie.

Spojrzenie na problem pod nowym kątem, choćby nieco z boku, może pomóc wnikliwiej ocenić daną sprawę przy minimalnym wysiłku. Nie musimy więc walczyć z naszymi problemami, możemy je po prostu *przekształcić* w okazje. Możemy uczynić je naszymi sojusznikami.

Sztuka przekształcania problemów w okazje może być pouczająca. To pewien rodzaj psychologicznego ju-jitsu, techniki, którą nazywam odwróconym myśleniem (lub *Omdenken* w moim rodzinnym języku niderlandzkim). Takie odwrócenie nie tylko może prowadzić do rozwiązania danego, realnego problemu, ale w sposób nieoczekiwany i zaskakujący otworzyć zupełnie nowe perspektywy oraz możliwości. Podobnie jak gąsienica zmienia się w motyla, tak tutaj ważne jest *odwrócenie swego myślenia* ku nowej, pięknej rzeczywistości. Prowadzi to do zaskakującego paradoksu: im więcej pojawia się problemów, z którymi musimy się mierzyć, tym lepiej.

W gruncie rzeczy odwrócone myślenie może – paradoksalnie – poprawić twoje życie. Bez uciekania od własnych problemów lub zaprzeczania im jak jakaś Pollyanna, która dostrzegała jedynie pozytywne aspekty życia, ale przez zrozumienie ich, rozpoznanie i zaakceptowanie bólu, straty czy potrzeby. Gdyż odwrócone myślenie zawsze zaczyna się od akceptacji rzeczywistości. Pesymista będzie obojętny na to, ile wody jest w szklance. Będzie narzekał, że znów trzeba pozmywać naczynia. Dlaczego zamiast tego nie nacieszyć się szklanką?

Zacząłem pracować nad koncepcją odwróconego myślenia w Holandii, gdzie mieszkam od 1997 roku. Od tamtego czasu wraz z moim zespołem aktorów i trenerów zorganizowałem ponad 10 tysięcy widowisk teatralnych, rozrywkowych oraz warsztatów edukacyjnych z zasad odwróconego myślenia. W sumie zgromadziły one ponad milion osób. Poza występami

w Holandii zespół brytyjsko-amerykańskich aktorów i trenerów organizował sesje poświęcone odwróconemu myśleniu również w Hiszpanii, Singapurze, Wielkiej Brytanii, Niemczech i Francji. Napisałem w sumie 12 książek o zasadzie odwróconego myślenia. Wszystkie stały się bestsellerami. W samej Holandii sprzedaly się w nakładzie ponad 1,3 miliona egzemplarzy (miejcie na uwadze, że populacja tego kraju to zaledwie 17,4 miliona ludzi!). Moje książki były przekładane na włoski, portugalski, duński, niemiecki i angielski (teraz możecie zapoznać się z moją twórczością również po polsku).

Historia odwróconego myślenia wcale się tutaj nie kończy. Nadal rozwija się, dorasta i dojrzewa. Jestem dumny z tego, drogi czytelniku, że ty również możesz stać się częścią tej podróży. Mam nadzieję, że z przyjemnością przeczytasz tę książkę.

Liczę na to, że dużo z niej wyniesiesz. A przede wszystkim, że zakończysz lekturę z przekonaniem, iż problemy to w istocie nic innego jak nasza frustracja, która po prostu nie przybrała jeszcze swej właściwej formy. Frustracja, z której można czerpać satysfakcję, gdy zostanie odwrócona i przekształcona w nową, pożądaną, olśniewającą rzeczywistość.

Berthold Gunster

Położ ją na szafce nocnej

Kilka wskazówek, jak korzystać z książki

Po pierwsze.

Przeczytałem kiedyś, że ok. 64 procent ludzi regularnie czyta coś przed snem, średni czas takiej lektury wynosi 10 minut, a średnie tempo czytania to jakieś 300 słów na minutę. Niekoniecznie sprawdza się to w przypadku każdego czytelnika, ale mając na uwadze te szacunki, podzieliłem niniejszą książkę na rozdziały liczące po ok. 3000 słów każdy, tak by można było taki rozdział przeczytać w ramach lektury przed snem.

Po drugie.

Nie jest to żadna powieść, lecz literatura faktu. Opisuje ona pewne sposoby myślenia, pewne podejścia oraz – mam nadzieję – inspirujące przykłady odwróconego myślenia. Jednocześnie jednak należy stwierdzić, że nie ma czegoś takiego jak „teoria odwróconego myślenia”, którą można by ułożyć od A do Z według jakiejś jednej, logicznej i prostej instrukcji. Tłumaczenie komuś, jak ma odwrócić sposób myślenia, nie pozwoliwszy, by spróbował zrobić to samodzielnie, najlepiej można chyba porównać do próby oprowadzenia kogoś po domu, nie pokazując mu, co jest w środku. Gdyby pozwolono ci zerknąć jedynie z zewnątrz albo przez okno lub dziurkę od klucza, a nawet podejrzeć coś przez komin, za każdym razem dostrzegłbyś nieco inny widok, a do tego jeszcze, najprawdopodobniej, miałbyś irytujące uczucie braku pełnego obrazu obiektu. Pragnę więc zachęcić cię nie do tego, byś uwierzył mi na słowo, ale do

wejścia do środka domu i do tego, byś sam spróbował zastosować odwrócone myślenie we własnym życiu po to, by naprawdę poczuć jego pozytywne działanie.

Po trzecie.

Proces nauki przebiega wielopoziomowo: czasem jesteśmy tego świadomi, zazwyczaj jednak nie. Coś przeczytamy, coś nam się przyśni, pogadamy z kimś o tym następnego dnia, a później – często intuicyjnie – sami spróbujemy zastosować zdobytą wiedzę. Dopiero po pewnym czasie zdajemy sobie sprawę, że to zrobiliśmy. To stanowi kolejny powód, dla którego polecam tę lekturę. Czytanie jej powoli, krok po kroku, ma być przyjemnością. Codzienne czytanie jednego rozdziału ma pozwolić umysłowi przyswoić przekazywane treści, rozkoszować się nimi i odkrywać je na nowo. Możesz również spróbować wrócić w pewnym momencie do lektury tego czy innego rozdziału*.

Po czwarte.

Nie zwracaj w ogóle uwagi na trzy poprzednie rady. Po prostu czytaj tę książkę tak, jak ci będzie najwygodniej. Albo i nie czytaj jej wcale.

* Mimo że piszę i opowiadam o odwróconym myśleniu już od ponad 15 lat, często powracam do materiału, który już wielokrotnie wprowadzałem na zasadzie: „O, to naprawdę interesująca kwestia, istotnie powinienem z nią coś zrobić!”. Najwyraźniej bowiem istnieje ogromna przepaść między zrozumieniem a zrobieniem czegoś.

Tak, ale...

**Myślenie,
jak być powinno,
a nie jest.**

Tak – i...

**Dostrzeganie tego,
co jest i co można
z tym zrobić.**

Jak myśleć na odwrót

*Pesymista dostrzega trudności w każdej nadarzającej się okazji;
optymista dostrzega okazję w każdej pojawiającej się trudności*.*

Zanim zaczniemy, pozwólcie mi opowiedzieć coś o sobie. Jako dyrektor teatralny pracowałem ze specjalistami od improwizacji, czy też z „improvizorkami”, jak się ich popularnie nazywa. To zaplecze pozwoliło mi położyć fundamenty pod własną filozofię odwróconego myślenia. Jakie są bowiem żelazne zasady mistrzów od improwizacji? Dwie bardzo proste rzeczy. *Zaakceptować* rzeczywistość, a następnie *coś z nią zrobić*. Wyobraźmy sobie zaimprowowaną scenę, w której jeden z aktorów występuje w roli dentysty, a drugi pacjenta. Czy ta scena by wyszła, gdyby pacjent nie opisał, jaki ma problem? Przecież byłaby to raczej mdła scena w stylu: „Dzień dobry!”, „Dzień dobry!”, „Jak się Pan miewa?”, „A dziękuję, w porządku”, „To świetnie! Widzimy się zatem za rok!”, „Dziękuję, do widzenia!”, „Do widzenia!”. Improwizacja, jak w każdym dobrym przedstawieniu, musi obracać się właśnie wokół pewnego problemu. W jaki więc sposób aktorzy uczą się improwizować? Otóż uczą się akceptować, a nawet więcej – ekscytować się danym zagadnieniem i tym, co można wokół niego zbudować. Uczą się, jak uczynić z problemów pewien punkt wyjścia.

* Dokładne źródło tego błyskotliwego cytatu nie jest znane, często jednak mylnie przypisuje się go Winstonowi Churchillowi.

Gdy zaczynałem pracę jako dyrektor teatralny, nie podążyłem utartą ścieżką. Przez ponad dziesięć lat tworzyłem sztuki teatralne z ludźmi i o ludziach, którzy doświadczali w swym życiu jakichś niepowodzeń: o ludziach żyjących w zubożałych dzielnicach Utrechtu, o ludziach, których dotknęła bieda, bezrobocie czy inne problemy społeczne. Pracowałem z trudną młodzieżą, z osobami bezdomnymi lub cierpiącymi z powodu uzależnienia od dragów czy alkoholu. Wraz z takimi ludźmi współtworzyłem teatr nie tylko w Holandii, lecz także na Ukrainie, w Hiszpanii, w Szkocji, Niemczech, Polsce, Belgii i Stanach Zjednoczonych. W Chicago byłem inicjatorem projektu z udziałem bezdomnych. Nosił on nazwę *Not Your Mama's Bus Tour*. Wraz z trupą teatralną złożoną z (byłych już) osób bezdomnych podróżowaliśmy autobusem szkolnym. Starałem się ukazywać publiczności spojrzenie na miasto z perspektywy kryzysu bezdomności.

Podczas realizacji wszystkich tego typu projektów teatralnych, które reżyserowałem, nauczyłem się jednej bardzo istotnej rzeczy. Otóż ludzie, z którymi pracowałem, nie byli profesjonalnymi aktorami, choć wielu miało bezdyskusyjny, naturalny wręcz talent teatralny. Musiałem zatem liczyć się z pewnymi ograniczeniami. Cóż więc mogłem uczynić? Musiałem nauczyć się pracować jak aktor, który będzie improwizować: zaakceptować rzeczywistość taką, jaka ona naprawdę jest, dostrzegać i akceptować ograniczenia moich „aktorów”, a jednocześnie odkrywać ich zdolności i to, jak wraz z nimi robić prawdziwy, przekonujący i pełen autentyzmu teatr. Przyjąć ich takimi, jacy są, a nie takimi, jakimi chciałbym, żeby byli. Odwrócone myślenie było więc czymś nieuniknionym. Cóż bowiem począć, gdy pięć stacji telewizyjnych pragnie objąć patronatem premierę spektaklu z osobami bezdomnymi (przy czym jedną z tych stacji jest

W obliczu życiowych wyzwań przestań w końcu powtarzać „tak, ale...” i zacznij na nie odpowiadać: „tak – i...”.

KROK 1. Na czym właściwie polega problem?

Przypatr się uważnie temu, co stoi ci na drodze, i zadaj sobie pytania:

Czy to naprawdę stanowi problem? Czy jest to naprawdę pilne?

Czy istotnie warto się na tym koncentrować?

KROK 2. Jak podejść do problemu?

Czy rzeczywiście masz się nim przejmować, czy może po prostu spróbować go przezwyciężyć? Czy wymaga on „przepracowania”, czy może lepsze efekty da zmiana reguł gry?

KROK 3. Odwróć swoje myślenie!

Użyj jednej lub wszystkich spośród 15 proponowanych metod, takich jak:

Strategia zakłócania – odwróć wszystkie zasady gry!

Strategia afiszowania się – wykorzystaj słabości jako atut!

Strategia importu – przeciągnij przeciwnika na swoją stronę!

Strategia amplifikacji – skup się na tym, co dobrze działa, i to usprawnij!

W znakomitym i bestsellerowym poradniku – sprzedanym już w ponadmilionowym nakładzie – niekwestionowany autorytet w swojej dziedzinie Berthold Gunster wyjaśnia, jak sztuka odwróconego myślenia (rodem z Holandii) może odmienić sposób myślenia, a nawet sposób życia.

Jest to pozycja praktyczna i inspirująca, która „bawiąc, uczy”.

Gunster w przejrzysty sposób wskazuje, jak „odwrócić”, na każdym niemal poziomie, swój sposób myślenia o problemach – od najbardziej banalnych do wręcz niebotycznych – i przemyśleć, czy rzeczywiście nie wrócić do punktu wyjścia, zamiast wkleść się w coś na siłę.

„Odwrócone myślenie doskonale pokazuje, jak obrócić dany problem w szansę i przy tym nie polec”.

**Greg McKeown – pisarz, szkoleniowiec i trener biznesowy
oraz autor takich bestsellerów jak: *Esencjalista. Mniej, ale lepiej*
oraz *To proste. Bez wysiłku rób to, co ważne*.**



Odwiedź nas na stronie
www.purana.com.pl

