

Mag. Nastja Mulej: Razmišljanje ni nekaj, kar se nam zgodi, ampak nekaj, za kar se odločimo

Novinarka: mag. Anita Hrast

Mag. Nastja Mulej je prijetna sogovornica, ki nas uči, da razmišljanje ni le prirojena inteligenca, temveč orodje in veščina, ki jo moramo zavestno trenirati. V pogovoru za IRDO Mozaik pojasnjuje, zakaj svoje obsežno znanje o pozitivni psihologiji in tehnikah dr. Edwarda de Bona širi pro bono, kako konstruktivno razmišljanje vodi k odgovornejši družbi ter zakaj bi ga morali v šolah poučevati kot samostojen predmet. Ob prihajajoči 12. Konferenci o kreativnosti (KOK) v Mariboru in 5. Dnevu razmišljanja na slovenskih šolah razkriva tudi pomembno spoznanje: v sodobnem, hitro spreminjajočem se svetu ne potrebujemo zgolj nenehnih novosti, temveč predvsem sposobnost ustvarjanja resnične, dolgoročne vrednosti za ljudi in okolje.

SPLOŠNO O DRUŽBENI ODGOVORNOSTI IN POSLANSTVU

Nastja, vaše delo na področju pozitivne psihologije in tehnik razmišljanja je v veliki meri pro bono. Od kod izvira vaša motivacija za tako obsežno družbeno-odgovorno delovanje in zakaj se vam zdi ključno, da so ta znanja dostopna brezplačno?

Enostavno: razmišljanje je orodje, ki ga uporabljamo vsi – a ga skoraj nihče ne uči, še manj ljudi pa to trenira. Ko rečem razmišljanje, lahko to razumete kot komuniciranje, sodelovanje, soustvarjanje, vodenje. In če želimo bolj odgovorno družbo z bolj odgovornimi posamezniki,



mag. Nastja Mulej

potrebujemo ljudi, ki znajo voditi svoje misli in usmerjati svojo pozornost, se zavestno odzivati ter iskati – in najti – vrednost, ne samo problemov.

Obvladovanja orodij razmišljanja po de Bona in povezovanja tistih, ki obvladujejo znanja s področja pozitivne psihologije, razumem kot osnovno pismenost 21. stoletja. Zato se mi zdi prav, da je vsaj del tega dostopen tudi brezplačno – kot javno dobro, vsem, ki to želijo in se zavedajo, da to tudi potrebujejo. Tega ne vidim kot del svoje dobrodelnosti, ampak kot svojo družbeno odgovornost in investicijo svojega prostega časa in znanja za bolj

kakovostno komuniciranje in življenje v družbi. Vsi smo soodvisni, vsi se potrebujemo in veliko lažje bi nam bilo, če bi se znali razumeti in spoštovati.

Lahko pa se tudi 'pohecamo': de Bono je delno pro bono. Priimek avtorja večine metod, ki jih učim, izvira iz latinske besede 'bono', kar pomeni 'dobro'. Torej delamo za (skupno) dobro.

Kako se koncepti dr. Edwarda de Bona – zlasti poudarek na konstruktivnem razmišljanju – povezujejo z vrednotami družbene odgovornosti, ki jih spodbuja inštitut IRDO?

Edward de Bono je vedno poudarjal, da razmišljanje ni isto kot inteligenca. Lahko si zelo inteligenten – pa razmišljaš destruktivno, reaktivno ali ozko. Takšni ljudje gledajo samo s svojega zornega kota, ne upoštevajo drugih ljudi. Zanima jih samo tukaj in zdaj – ne razmišljajo o kratkoročnih in dolgoročnih posledicah svojih dejanj. Ne naštevajo alternativ, ampak vztrajajo na eni in edini – svoji.

Družbena odgovornost pa se začne prav tu: kako razmišljamo o problemih, kako sprejemamo odločitve, kako upoštevamo različne zorne kote.

De Bono je vedno poudarjal konstruktivno razmišljanje: ne »kdo ima prav«, ampak: »kaj lahko ustvarimo skupaj in za naprej«. In to se popolnoma sklada z vrednotami, ki jih že dobrih 20 let spodbuja IRDO! Tudi jaz že dobrih 20 let širim te metode po Sloveniji.

POZITIVNA PSIHOLOGIJA IN 12. KOK

Letošnjo 14. sezono Pozitivne psihologije zaključujete s kar 30 brezplačnimi predavanji. Kakšen premik v slovenski

družbi opazate po 14-tih letih izvajanja tega programa?

Ja, tudi letos smo podarili 30 kakovostnih spletnih predavanj in pogovorov z vrhunskimi slovenskimi psihologi in drugimi strokovnjaki, letošnjo sezono pa bomo zaključili s celodnevno konferenco o kreativnosti.

Ali opažam kak premik v družbi od leta 2012, ko sva z dr. Blanko Tacer začeli? Da in ne.

Začeli sva, naveličani nad jamranjem, kritiziranjem in čakanjem ljudi na boljše čase. Ali je tega zdaj manj? Vsaj v moji okolici je. Zdi se mi, da ljudje vedno pogosteje sprašujejo: »Kaj lahko naredim? Kako lahko prispevam?« namesto: »Kdo je kriv?«

To je veliko. Se pa zavedam, da ne velja za vse in povsod.

Ko smo začeli, je bila pozitivna psihologija pogosto razumljena kot nekaj mehkejšega. Niso razumeli, da je poudarjanje in razvoj vrlin bolj koristen kot iskanje in popravljanje slabosti. Danes pa podjetja govorijo o psihološki varnosti, šole o dobrem počutju, posamezniki o odgovornosti za lastno energijo.

Da smo spet lahko izvedli 30 brezplačnih predavanj in imeli tako predavatelje kot gledalce, je dokaz, da obstaja potreba in pripravljenost za tak premik.

Letošnja 12. Konferenca o kreativnosti (KOK) se osredotoča na "iskanje in poudarjanje vrednosti, ne le novosti". Zakaj je v današnjem svetu, obsedenem z "novim", nujno, da se vrnemo k vprašanju dejanske vrednosti?

Danes smo ujeti v iluzijo, da je novo



avtomatsko boljše. Novo ukrade kratkoročno pozornost. Vrednost pa daje učinek. Če ne znamo razlikovati med tema dvema pojmom, nehote pridemo do preobremenjenosti, površinske in nenehne iskanja naslednje 'wow' stvari.

Zato je letošnja tema Konference ključna: ne iščemo več idej – iščemo tiste, ki imajo neko vrednost, dejansko nekaj izboljšajo. De Bono je rekel, da je novo zaradi novega norotivnost (creazytivity) in da je namen (kreativnega in kritičnega) razmišljanja: ustvarjanje vrednosti.

Konferenca bo v Mariboru 15. aprila, na prvi dan Svetovnega tedna kreativnosti. Kaj je glavno sporočilo, ki ga želite letos predati udeležencem glede njihove osebne in profesionalne ustvarjalnosti?

Torej, glavno sporočilo letošnje konference je jasno – in zelo drugačno od klasičnega razumevanja kreativnosti: kreativnost ni v tem, da ustvarimo nekaj novega, ampak da ustvarimo več vrednosti na vseh ravneh – za ljudi in za organizacijo, za kakovost in inovativnost, za lokalno okolje in tudi za zaznavanje (vtis, imidž). Na 12. Konferenci o kreativnosti bodo predavatelji izhajali iz njegove metodologije Šest medalj vrednosti, da bomo nazorno predstavili, kaj to pomeni v praksi.

Danes se organizacije – in tudi posamezniki – še vedno odločamo preozko: gledamo predvsem na denar (temu po naši metodologiji rečemo Srebrna medalja), spregledamo pa ljudi, kakovost, inovacije, okolje in percepcijo.

Zato je ključno sporočilo konference, da finančni rezultat ni cilj, ampak posledica. Rezultat tega, kako dobro znamo uravnovežiti vse druge vrednosti: zavzete

ljudi (zlata medalja), primerno stopnjo kakovosti (jeklena), podjetnosti in inovativnost (steklena), družbeno odgovornost in okoljevarstvo (lesena) ter zaznano vrednost oziroma ugled (medeninasta).

Ne, ne bomo razlagali teorije. Program smo zasnovali tako, da udeleženci slišijo konkretne primere iz prakse, razumejo pogoste napake v odločanju in predvsem dobijo orodje, ki ga lahko uporabijo že naslednji dan.

POUČEVANJE RAZMIŠLJANJA V ŠOLAH

Usposobili ste že 14 generacij "učiteljev razmišljanja". Zakaj je kritično, da se razmišljanje v šolah poučuje kot samostojna veščina, namesto da zgolj pričakujemo, da se bo razvilo spotoma pri drugih predmetih?

Ker se razmišljanje pač ne razvije samo od sebe. To je ena največjih zmot v izobraževanju. Naučimo jih odzivanja ('argumentiranja' – kar pa vodi do nasprotovanja). Če učence učimo matematike, jih (na)učimo računati. Če jih učimo jezika, jih (na)učimo izražanja. Namernega, konstruktivnega, nekonfliktnega, kreativnega in tudi kritičnega razmišljanja pa ne učimo – pričakujemo, da bo nekako že prišlo do tega. In tako znajo učenci odgovarjati, ne znajo pa postavljati vprašanj, znajo analizirati, a ne ustvarjati alternativ.

Zato je razmišljanje treba učiti kot veščino z orodji, kot redni predmet, ne pričakovati, da se bo zgodilo spotoma (kar je bilo prepričanje, ki so mi ga pred leti izrazili celo zaposleni na Ministrstvu za šolstvo). In de Bono je razvil metode, da bi lahko učence in dijake učili celotno osnovno in srednjo šolo po uro ali dve na



teden vseh 13 let in bi se vedno učili in urili v nečem novem. Tako kot jih npr. učimo matematiko ali materinščino – temeljimo na osnovah in vsako leto nadgrajujemo. S tem, da je to pouk, kjer so ves čas vključeni in posledično zavzeti. Pri vsaki uri jim je zanimivo – in hkrati takoj uporabno.

Ob 5. Dnevu razmišljanja na slovenskih šolah pripravljate (ne)Konferenco v obliki "Knjižnice ljudi". Kako lahko neposredna izkušnja učiteljev, ki orodja že uporabljajo v praksi, opolnomoči njihove kolege, ki o tem še razmišljajo?

Največja vrednost te (ne)Konference je ravno v tem, da – spet – ne govorimo o poučevanju razmišljanja – ampak ga pokažemo v praksi in tako kažemo vzor. Zato smo izbrali format Žive knjižnice: 7 učiteljic razmišljanja na razredni in predmetni stopnji, na gimnaziji in v prostočasni dejavnosti bo delilo svoje izkušnje, kje vse so orodja uporabljale, kako so se jih otroci in mladostniki učili ter kaj je rezultat tega. Štiri bodo delile izkušnje programa CoRT, ki mu rečemo Orodja za glavo, tri pa metodologije programa Šest klobukov razmišljanja za šole in družine.

Tako je narejeno zato, da bo lahko vsak udeleženec konference izbral tisto metodo na tisti starostni stopnji, s katero se najbolj poistoveti. Vstopnina na (ne)konferenco bodo tri vprašanja – kar pomeni, da bodo sami usmerjali pogovor, dobili točno tiste odgovore, ki jih potrebujejo, in videli zelo konkretne rezultate iz resničnega življenja.

Učenci in dijaki, ki preživijo vsaj nekaj ur na programu Orodja za glavo ali Klobuki za šole, izkustveno (pa tudi znanstveno dokazano) postanejo veliko bolj zavzeti,

izboljša se jim samopodoba, bolj strukturirano razmišljajo in se bolj kakovostno pogovarjajo s starši in sodelavci.

Dogodek bo na Gimnaziji Bežigrad prav na rojstni dan dr. de Bona (19. maj). Če bi dr. de Bono danes opazoval slovenski šolski sistem, katero njegovo orodje (npr. Šest klobukov, CoRT, Šest medalj vrednosti ...) bi nam najbolj svetoval za reševanje aktualnih izzivov?

Če bi dr. Edward de Bono danes opazoval slovenski šolski sistem, mislim, da bi zelo hitro opozoril, da glavni izziv ni v količini znanja, ampak v načinu razmišljanja. Ne bi rekel, da učenci ne znajo dovolj – rekel bi, da jih premalo sistematično učimo, kako ta znanja, vse te informacije uporabiti: kako razmišljati (načrtovati, voditi, se odločati, (so)ustvarjati in sodelovati). Zato bi verjetno kot prvo priporočil program Orodja za glavo (CoRT), ker ne gre za metodo za en predmet ali eno situacijo, ampak za celovit trening razmišljanja kot veščine. CoRT uči, kako širiti pogled, kako videti alternative, kako upoštevati posledice in kako zavestno izbirati med možnostmi – torej ravno tisto, kar danes najbolj potrebujemo. Ob tem pa bi verjetno dodal nekaj, kar ni vedno prijetno slišati: problem ni v otrocih, ampak v kulturi razmišljanja odraslih. Zato bi zelo verjetno priporočil tudi metodologijo Šest klobukov razmišljanja za učitelje in vodstva šol.

Danes namreč ljudje preveč časa izgubijo v razpravah, kjer mešajo čustva, kritiko in ideje, ter skušajo dokazati, kdo ima prav. Klobuki pa uvedejo red v razmišljanje – omogočijo, da vsi razmišljajo v isto smer, ob istem času, in tako bistveno izboljšajo sodelovanje ter kakovost odločitev – ter posledično implementacijo.



Če pogledamo še širše, na raven sistema, pa bi verjetno izpostavil tudi Šest medalj vrednosti. V šolah (pa ne samo tam) se pogosto odloča preozko, predvsem skozi prizmo rezultatov in pravil, premalo pa skozi vrednost za ljudi, kakovost učenja, inovativnost, vpliv na družbo in zaznavo šole v okolju. Model Medalj pomaga prav pri tem – razširiti pogled in sprejemati bolj uravnotežene, dolgoročno smiselne odločitve.

Če to povzamem v eni misli: de Bono nas ne bi učil, kaj naj mislimo, ampak bi nas učil, kako razmišljati – in predvsem, kako zavestno izbrati način razmišljanja glede na situacijo. In prav to je danes največja priložnost šolskega sistema!

POGLED V PRIHODNOST IN OSEBNI PRISPEVEK

Družbena odgovornost pomeni tudi skrb za prihodnje generacije. Kako opremljenost z orodji razmišljanja vpliva na odpornost (rezilientnost) mladih v svetu, ki postaja vse bolj nepredvidljiv?

Ko govorimo o odpornosti mladih, pogosto mislimo, kako jih zaščititi pred težavami. A v resnici odpornost ne pomeni odsotnosti težav, ampak sposobnost, da se z njimi znamo soočiti. Prav tu imajo orodja razmišljanja ključno vlogo! Mladim ne dajejo odgovorov, ampak jim dajejo strukturo, kako razmišljati v nejasnih, stresnih ali nepredvidljivih situacijah. Naučijo jih ločevati med dejstvi in interpretacijami, videti več kot eno možnost ter preiti iz avtomatske reakcije v zavestno izbiro.

To pomeni, da se v trenutku, ko bi lahko obstali v občutku »to je grozno«, premaknejo v vprašanje »kaj lahko naredim?«. Ta premik je majhen, a izjemno pomemben. Gre za prehod iz

nemoči v vpliv, iz reaktivnosti v ustvarjalnost. In prav to je bistvo rezilientnosti v sodobnem svetu: ne da imaš nadzor nad okoliščinami, ampak da znaš upravljati svoje razmišljanje znotraj njih.

Za konec – kaj vas osebno najbolj razveseli, ko prejmete povratno informacijo udeleženca, ki je po vašem predavanju ali delavnici prvič zavestno uporabil paralelno (Klobuki, Orodja za glavo, Medalje) ali celo lateralno razmišljanje?

Lateralnega razmišljanja še nisva omenili dosedaj, zato naj najprej pojasnim, kaj je to. Gre za namerno vodenje misli izven ustaljenih vzorcev ('izven škatle'), da se znamo zamisliti ideje, ki prej v naši glavi še niso obstajale. Gre za namerno kreativnost. Tudi ta orodja je de Bono ustvaril, strukturiral, poimenoval in preoblikoval tako, da to lahko učimo tako otroke kot odrasle.

Da zdaj odgovorim na vaše vprašanje: najbolj me razveselijo tudi najmanjši premiki, za katere pa vem, da imajo dolgoročno največji učinek. Ko mi nekdo reče: »Ustavil sem se in pomislil, ali lahko tudi drugače,« vem, da se je zgodilo nekaj zelo pomembnega. Preboji iz dneva v dan niso velikanski (gre za učenje večšine, kot pri plesu, nogometu, klavirju ali nemščini), gre pa za nenehno napredovanje. Torej ne bodo čez noč ali po eni uri dobili spektakularno idejo, ki bo rešila vse probleme človeštva, cenim pa trenutek, ko je otrok ali odrasel prvič zavestno posegel v svoj tok razmišljanja.

To je bistvo lateralnega razmišljanja, kot ga je razvijal Edward de Bono – da ne ostanemo ujeti v prvi, avtomatski misli, ampak si dovolimo pogledati na zadevo še kako drugače. Ta trenutek izbire je začetek spremembe.



In ko se zgodi enkrat, se zgodi še drugič in tretjič. Takrat razmišljanje postane večšina, ne več naključje.

Kje vas naši bralci najdejo?

Bralci me najlažje najdejo na spletni strani www.nastjamulej.com, kjer so zbrani programi, izobraževanja in vsebine s področja razmišljanja. Najdete me tudi na Facebooku in Linkedlnu.

Dogajanje v okviru Pozitivne psihologije za boljše življenje in napovedi dogodkov pa so dostopni na www.maratonpozitivnepsihologije.si, kjer vsako leto ponujamo številna predavanja, ki so poslušalcem dostopna brezplačno – smo pa vedno hvaležni tudi za najmanjši finančni prispevek. Naša predavanja lahko gledate na YouTube kanalu, pa tudi na Facebooku, Instagramu in Linkedlnu, kjer dnevno ponudimo pozitivno misel v razmislek.

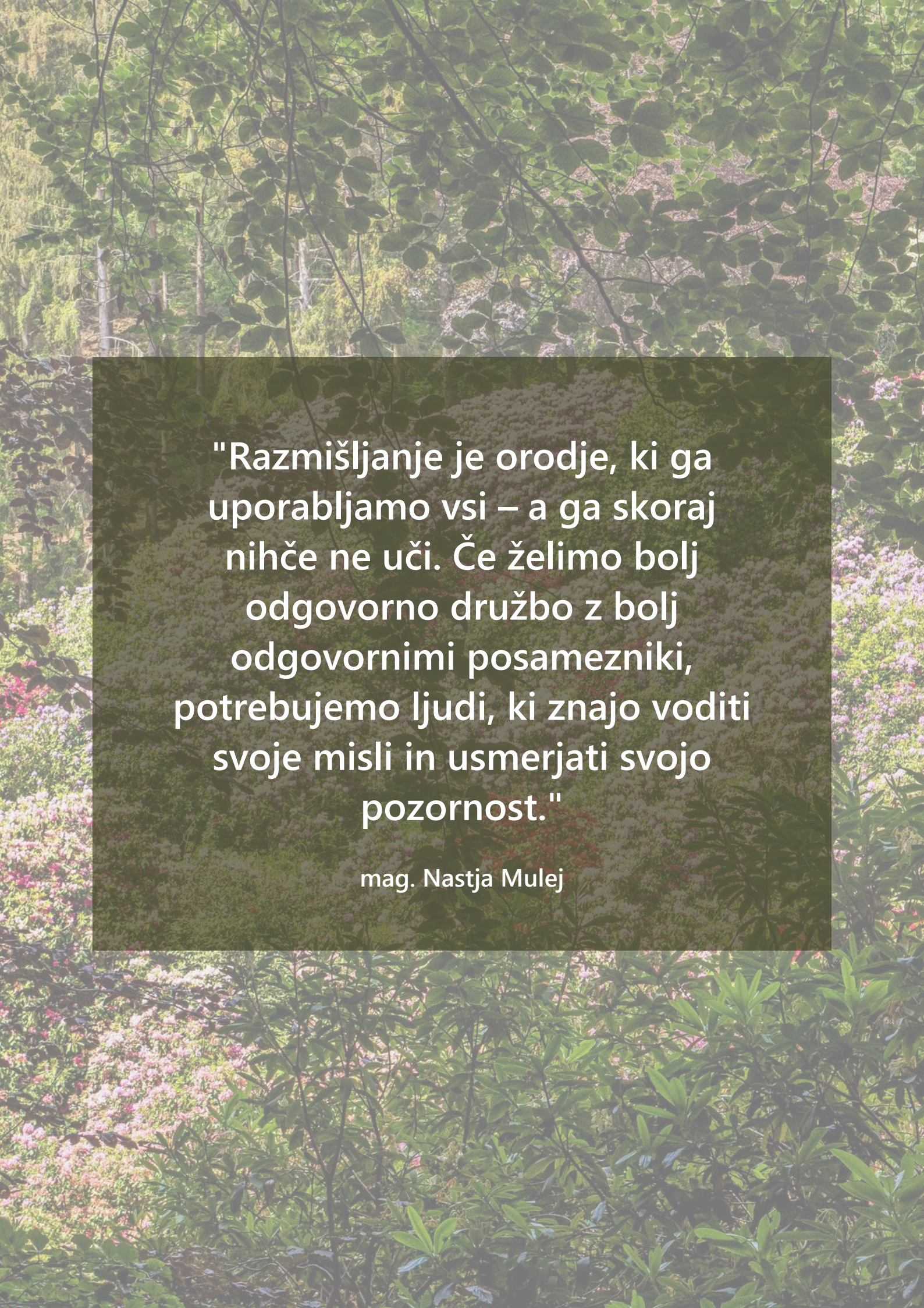
Bi nam za konec želeli sporočiti še kaj?

Če bi morala zaključiti z eno mislijo, bi rekla: razmišljanje ni nekaj, kar se nam zgodi, ampak nekaj, za kar se odločimo. Zveni enostavno, a zahteva kar nekaj vaje. A to, da se mi odločimo, katero misel bomo izrekli, pomeni, da imamo več vpliva, kot se nam zdi – ne nujno na okoliščine, zagotovo pa na to, kako o njih razmišljamo.

In bolj kot bomo to zavedanje razvijali – pri sebi, v šolah, v organizacijah – bolj bomo kot družba sposobni sprejemati boljše, bolj premišljene in bolj odgovorne odločitve.

Najlepša hvala za vaš čas in odgovore.





"Razmišljanje je orodje, ki ga uporabljamo vsi – a ga skoraj nihče ne uči. Če želimo bolj odgovorno družbo z bolj odgovornimi posamezniki, potrebujemo ljudi, ki znajo voditi svoje misli in usmerjati svojo pozornost."

mag. Nastja Mulej