

Marilee Adams

Change your questions change your life: 10 Powerful Tools for Life and Works. Discover the power of question thinking

**Berrett-Koehler Publishers, Inc., San Francisco
California 2009, ss. 199**

Autorką książki *Change your questions change your life* jest doktor Marilee Adams, która założyła Inquiry Institute oraz opracowała metodę tak zwanego „myślenia pytaniami”. M. Adams doktoryzowała się w Fielding Institute w Santa Barbara w Kalifornii; wykłada na zaproszenie w Columbia University’s Learning & Leadership Group at Teachers College oraz w The National Defense University¹. Jest adiunktem na American University’s School of Public Affairs oraz członkiem the Core Faculty, Certificates in Leadership Coaching, współsponsorowanym przez Adler International Learning i the Ontario Institute for Studies in Education of the University Toronto². Ponadto pisze książki związane z profesjonalnym wykorzystywaniem sztuki zadawania pytań. Prowadzi wykłady, prelekcje i seminaria na temat opracowanego przez siebie narzędzia, jakim jest mapa wyboru. Narzędzie to oraz opisany w książce sposób myślenia w różnorodnych sytuacjach życiowych są niezwykle wartościowe dla nauczycieli przekazującymi uczniom wiadomości przydatne w dorosłym życiu.

Pierwsze wydanie tej książki ukazało się w Stanach Zjednoczonych w 2004 roku, na polskim rynku wydawniczym zaś w roku 2007, w przekładzie Anny Wojtaszczyk. Tytuł, który otrzymała polska wersja, brzmi: *Myślenie pytaniami*. Nie jest to dosłowne tłumaczenie, gdyż M. Adams zatytułowała swoją książkę *Change your questions change your life. 7 Powerful Tools for Life and Works. Discover the power of question thinking*, uważam jednak, że polska tłumaczka bardzo wnikliwie podeszła do treści i w tytule zamieściła nazwę będącą kwintesencją całej metody M. Adams. Na początku autorka mówiła o siedmiu pełnych mocy narzędziach zmieniających życie prywatne i zawodowe; w kolejnych wydaniach pojawiały się nowe propozycje. W najnowszej edycji z 2016 roku M. Adams przedstawiła aż dwanaście narzędzi oraz zmieniła trochę tytuł, który obecnie w oryginale językowej brzmi: *Change your questions change your life. 12 Powerful Tools for leadership, coaching, and life. Discover the power of question thinking*.

Książka została wydana starannie, w miękkiej okładce i formacie A5. Czerwona okładka z dużym znakiem zapytania przykuwa spojrzenie odbiorcy, a jednocześnie kieruje jego wzrok ku białym literom tytułu *Myślenie pytaniami* oraz zamieszczonej powyżej głównej sentencji, która towarzyszy całemu wywodowi: „Wielkie osiągnięcia zaczynają się od wielkich pytań”³. Każdy tytuł i numer rozdziału przedstawione są w formie graficznej drogi,

¹ M. Adams, *Myślenie pytaniami*, przeł. A. Wojtaszczyk, Warszawa 2012, s. 210.

² *About Marilee Adams*, Inquiry Institute, <http://inquiryinstitute.com/about/about-marilee-adams/> [27.08.2017].

³ M. Adams, *Myślenie pytaniami*, op. cit., s. 23.

co niewątpliwie wiąże się z głównym przedstawianym przez autorkę narzędziem, którym jest mapa wyboru. W wersji graficznej zaprezentowano ją w rozdziale trzecim. W całej publikacji znajdują się tylko dwie ilustracje. Pierwsza to wspomniana mapa wyboru; druga również dotyczy tego narzędzia i stanowi ważny wycinek tak zwanego „pasa zmiany”, o którym jest mowa w rozdziale piątym. Z kolei w ramach możemy znaleźć najważniejsze prze-myślenia M. Adams, którym czytelnik powinien poświęcić szczególną uwagę, by dokładnie zrozumieć metodę stworzoną przez autorkę.

Książka w polskiej wersji językowej składa się z dziesięciu rozdziałów poprzedzonych przedmową, podziękowaniami oraz wstępem, w którym autorka ukazuje, jak jej historia akademicka wpłynęła na późniejsze opracowanie przez metody, której stosowania uczy teraz na swoich licznych wykładach, warsztatach i seminariach. Na końcu znajduje się *Zeszyt ćwiczeń do myślenia pytaniami*. Jest to dodatkowy rozdział, w którym zebrano wszystkie narzędzia przedstawione w książce. Cała metoda została zaprezentowana w bardzo starannie przemyślany sposób. Na przykładzie życia Bena Knighta czytelnik dowiaduje się, jak można stosować narzędzia wchodzące w skład metody „myślenia pytaniami”. Myślenie pytaniami jest praktyczną metodą, niezwykle skuteczną w życiu, a opracowane przez M. Adams propozycje pomagają w urzeczywistnianiu jej w każdej sytuacji. *Myślenie pytaniami* może służyć nauczycielom zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Publikację tę warto polecić wszystkim nauczycielom i wykładowcom, którzy pragną zaszczepiać w uczniach i studentach siłę do stawiania sobie możliwych do zrealizowania celów, ambitnych i jednocześnie realistycznych, oraz wzbogacać ich warsztat życiowy o umiejętności niezwykle ważne dla odnajdywania się we współczesnych złożonych sytuacjach życiowych. Jak pisze Lee Salmon: „Głęboki poziom zmiany, którego dotyka Marilee w swojej metodzie, zabiera nas przez zapytania do praktyki transformacji. Taka droga bycia może fundamentalnie zmienić to, kim jesteśmy, jak odnosimy się wzajemnie do siebie i w jaki sposób działamy oraz jaki świat wybieramy tworzyć. [...] Nowe pytania otwierają nowe możliwości”⁴.

M. Adams wskazuje na to, że jako dzieci zadajemy mnóstwo pytań, lecz wraz z wchodzeniem w dorosłe życie wyzbywamy się tej umiejętności, gdyż wychodzimy z założenia, że dojrzałość polega na udzielaniu odpowiedzi, a nie stawianiu pytań. Autorka książki *Change your questions, change your life* zauważa, że właściwie postawione pytanie jest pierwszym krokiem na drodze ku znalezieniu odpowiedzi. Zadawanie odpowiedniego rodzaju pytań może otwierać albo zamykać ludzki umysł. Opracowane przez M. Adams *Myślenie pytaniami* ukazuje, jak poprzez formułowanie odpowiednich pytań możemy zmieniać jakość życia, panować nad naszymi nastrojami, działaniem i emocjami oraz kontrolować ich efekty według własnego projektu. Są to umiejętności i narzędzia niezbędne przy budowaniu pozytywnych relacji z samym sobą i z ludźmi obecnymi w naszym życiu prywatnym oraz zawodowym. Odpowiedzi na pytania, które stawiamy, pociągają za sobą konkretne decyzje, decyzje zaś są drogą ku osiąganym wynikom – sukcesom bądź porażkom. Moc pytań po-

⁴ L. Salmon, *Change Your Questions, Change Your Life Reviewed by Lee Salmon*, „Reflections” 2006, vol. 7, no. 2, s. 63–64.

szerza pole percepcji i sprawia, że człowiek może dokonywać nieporównywalnie mądrzejszych wyborów. Autorka przekonuje, że dopóki nie zmienimy pytań, będziemy kręcić się w kółko, powtarzając te same niesprawdzające się zachowania.

W pierwszym rozdziale książki poznajemy trudną sytuację życiową, w jakiej znalazł się główny bohater, Ben Knight. Równoległe zapoznajemy się z jego problemami w pracy i w domu. Dzięki temu bardzo łatwo każdy czytelnik może umieścić siebie i swoją sytuację życiową na miejscu postaci, którą posłużyła się autorka jako ogólnym przykładem, by zarysować tło sytuacyjne dla przedstawianej metody. Dwa kolejne rozdziały poświęcone zostały sposobowi, w jaki Ben dowiaduje się o metodzie myślenia pytaniami oraz o jej głównym narzędziu, czyli mapie wyboru. W każdej sytuacji człowiek stoi przed dwoma rodzajami zachowania: mechanicznym reagowaniem lub konstruktywnym wyborem. Autorka *Myślenia pytaniami* stwierdza, że gdy znajdujemy się w trudnej sytuacji życiowej, możemy korzystać z dwóch zbiorów pytań: A i B. Zbiór A zawiera następujące pytania: „Co jest we mnie nie tak?”, „Dlaczego znowu mi się nie udało?”, „Czy zawsze muszę zawodzić?”, „Z jakiego powodu znowu miałem pecha?”, „Czy porażka już zawsze będzie mi towarzyszyć?”, „Czy to moja wina? A może to wina...?”, „Dlaczego on / oni zawsze muszą coś zepsuć i są tacy nierozsądni? Dlaczego ona jest taka denerwująca?”, „Co powinienem zrobić, żeby ją przekonać i dowieść, że mam rację?”, „Po co się martwić?”⁵.

Natomiast zbiór B składa się z zupełnie innych pytań: „Jak mogę myśleć o tym inaczej?”, „Jak chcę się czuć?”, „Co jest w tej sytuacji pożytecznego?”, „Co się właściwie stało?”, „Co mogę się nauczyć i zyskać?”, „Co jest dla mnie ważne?”, „Co ta druga osoba myśli, czuje, potrzebuje?”, „Co jest możliwe?”, „Jaki mam wybór?”, „Co najlepiej teraz zrobić?”. Sytuacja jest taka sama, zmieniają się jedynie – lub też aż pytania – które sobie stawiamy. Dlatego każdy z tych zbiorów prowadzi człowieka inną drogą: osoby wyrokującej lub uczącej się. Droga osoby wyrokującej (na której jednostka stawia pytania ze zbioru A) jest automatyczną reakcją, obwinianiem siebie i innych, zakłada zawsze relację wygrany – przegrany. Natomiast droga osoby uczącej się (na której znajduje się człowiek, kiedy zadaje pytania ze zbioru B) jest refleksyjnym i przemyślanym wyborem, w czasie którego pytający koncentruje się na byciu skutecznym, efektywnym i poszukującym pozytywnych rozwiązań. Atmosfera jest zoogniskowana na relacji wygrany – przegrany⁶.

M. Adams podkreśla, że niezależnie od tego, czy jesteśmy świadomi, czy nie, ciągle stajemy przed decyzją, którą z tych dróg wybrać. Jeśli dana osoba pozwala, aby kierowały nią humory i negatywne nastroje, które pojawiają się na drodze wyrokującego, to nie jest w stanie pokierować czymkolwiek innym. Pojawia się mnóstwo wydarzeń, na które nie mamy wpływu i które dzieją się bez naszego przyzwolenia: korki w mieście, brzydka pogoda, zły humor szefa, choroba, nieodpowiedzialne zachowanie małżonka. Nie zawsze mamy możliwość wybrania sytuacji, w jakiej się znajdziemy, jednakże zawsze możemy wybrać, jak do tej sytuacji podejmiemy, jak będziemy chcieli się wobec niej czuć i jak się zachowamy.

⁵ M. Adams, *Myślenie pytaniami*, op. cit., s. 49–75.

⁶ Ibidem.

To świadomy wybór, umiejętność pokierowania samym sobą. Kroczenie drogą wyrokującego prowadzi nas prosto do tak zwanej jamy wyrokującego, która jest stanem frustracji, przygnębienia i poczuciem bezsilności.

W rozdziale piątym czytelnik dowiadyuje się, że zawsze można zmienić kurs i za pomocą pasa zmiany dostać się na drogę zgody i harmonii, jaką jest droga uczącego się. Pomagają nam w tym pytania ze zbioru B. Cały proces zaczyna się od uświadomienia sobie, na ile właśnie w tym momencie oceniam (siebie lub drugiego człowieka). Osąd, który dana jednostka niezbiec uważa za niepodważalny, blokuje ją. Wówczas człowiek skupia się na tym, żeby udowodnić, że ma rację. Gdy tylko to zauważy, może wziąć głęboki oddech i obudzić w sobie neutralnego obserwatora. Z takiej perspektywy jesteśmy w stanie zdystansować się i przejść do postawy zaciekawienia: jakie są fakty oraz jak można spojrzeć inaczej na zaistniałą sytuację? Takie podejście doprowadza nas do konstruktywnego wyboru i o wiele lepszego samopoczucia.

W kolejnych rozdziałach M. Adams zauważa, że tak jak uczymy się każdej umiejętności – jazdy na rowerze, pływania, czytania czy pisania – tak samo uczymy się myślenia pytaniami. Jesteśmy w stanie poprzez codzienne ćwiczenia wyrobić w sobie nawyk takiego postrzegania świata. Umiejętność przechodzenia ze stanu wyrokującego do uczącego się jest procesem ciągłym. Nikt nie ma możliwości nieustannie być na drodze uczącego się. To permanentny taniec umysłu, którym może zarządzać tylko jego właściciel. Akceptacja tego faktu pozwala na większą tolerancję wobec siebie i osób z naszego otoczenia, która sprawia, że mamy o wiele większe poczucie radości życia. Zmiana pytań prowadzi do przekształcenia sposobu myślenia, a modyfikacja sposobu myślenia to pierwszy krok do transformacji zachowań i osiągniętych rezultatów, co w konsekwencji zmienia ludzkie życie.

W rozdziale szóstym i siódmym autorka wyjaśnia, w jaki sposób jej metoda wpływa na komunikację międzyludzką i relacje interpersonalne. Kolejne części książki przeplatają się w taki sposób, że część z nich poświęcona jest życiu zawodowemu dziesiąty zawiera podsumowanie tego, jak się zmieniło życie głównego bohatera dzięki zastosowaniu rozwiązań opracowanych przez M. Adams. Swoje poglądy autorka przedstawia poprzez wypowiedzi innego bohatera, Josepha, który uczy Bena myślenia pytaniami. Z posłowia czytelnik dowiadyuje się, że dzieje Bena to tylko przykład, który powstał jako scalenie setek historii ludzi biorących udział w organizowanych przez autorkę wykładach i szkoleniach. Na końcu czytelnik znajdzie jeszcze ponadto informacje o autorce i o Inquiry Institute.

Warto, by środowisko związane z edukacją zwróciło uwagę na tę książkę. Obecnie kładzie się nacisk na ustawiczne uczenie się i zdobywanie nowych umiejętności, a ta pozycja niewątpliwie sprzyja budowaniu uczącego się społeczeństwa. Dzięki niej czytelnik może odkryć drogę do zdobycia bardzo praktycznych umiejętności sprawnego funkcjonowania w wielu życiowych sytuacjach. Propozycja M. Adams jest interesującym spojrzeniem na rozwiązywanie sytuacji konfliktowych i na prawidłową komunikację międzyludzką. Zdecydowaną zaletą jest przedstawienie wielu lat badań w bardzo przystępny sposób, tak by czytelnik mógł łatwo przejść od teorii do praktyki. Nauczyciele często borykają się z problemami w komunikacji z uczniami czy rodzicami. Książka *Myślenie pytaniami* może być pomocna, ponieważ w doskonały sposób odpowiada na potrzeby nauczycieli i wpisuje się

w zakres aktualnych zmagani wychowawców, może być też cenną pomocą dla uczniów. Ma dużą wartość uytlitarną i poznawczą.

Do przemyśleń nad opracowaną przez autorkę metodą zaprasza zawarta w książce releksja: co by się stało, gdyby wiele tysięcy lat temu Nomadzi nie zadawali sobie pytania: „Jak możemy dotrzeć do wody?”, a postawiliby pytanie: „Co możemy zrobić, żeby woda docierała do nas?”⁷. Jedno pytanie, które mogłoby zmienić bieg historii. Tak samo metoda *Myślenia pytaniami* zmienia historie wielu ludzi uczestniczących w wykładach doktor Marilee Adams.

Julia Podwysocka

⁷ Ibidem, s. 41.