

4ο ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΓΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΒΟΗΘΟΥΣ ΚΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΕΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΣ

Θέμα Συνεδρίου : Secretary, Personal Assistant Or OFFICE MANAGER?

Λευκωσία Κύπρου - 4 Ιουλίου 2007 –

Ξενοδοχείο HILTON

Διοργανωτής Εκδήλωσης : Mediterranean Management Centre

ΟΔΗΓΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

ΜΙΑ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ – ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Ομιλία Σοφίας Ρούσσου – PRO ε.ο. EUMA

Καλημέρα σας,

Ονομάζομαι Σοφία Ρούσσου και εργάζομαι σαν βοηθός του Δ/ντος Συμβούλου στην DENTOFAIR (η μεγαλύτερη εισαγωγική εταιρεία οδοντιατρικών ειδών στην Ελλάδα). Εδώ και 1 χρόνο περίπου έχω αναλάβει τα καθήκοντα PRO της ε.ο. EUMA.

Όταν έλαβα την πρόσκληση της κυρίας Κναή για να συμμετάσχω στο σημερινό συνέδριο ανάμικτα συναισθήματα άρχιζαν να με κατακλύζουν: τη χαρά διαδεχόταν η ανησυχία ... μια φυσιολογική θα έλεγα ανησυχία που όμως κάποιες στιγμές ένα βαρύ αίσθημα ευθύνης την μετέτρεπε σε άγχος ... που σε στιγμές ευφορίας έδινε τη θέση του στη σιγουριά ... και ο κύκλος των συναισθημάτων συνεχιζόταν και χρωματιζόταν ανάλογα με τη διάθεση της κάθε στιγμής.

Οι περισσότερες από τις κυρίες που είμαστε σήμερα εδώ κατέχουμε τη θέση της κορυφαίας βοηθού διοίκησης. Στην υψηλή λοιπόν αυτή θέση βιώνουμε καθημερινά ένα εκκρεμές συναισθημάτων καθώς οι ευθύνες μας πιέζουν συνεχώς και εμείς καλούμαστε να ανταποκριθούμε όχι απλά με τον καλύτερο τρόπο αλλά με ΤΟΝ μοναδικό, έξοχο, ανώτερο, απaráμιλλο χειρισμό. Και να ήταν μόνο αυτό.... το κυριότερο είναι ότι επειδή ΟΛΑ έπρεπε να είχαν γίνει χθες δεν έχουμε καν την πολυτέλεια της ακολουθητικής εργασίας!

Ας φανταστούμε την παρακάτω εικόνα που 'μιλάει' από μόνη της:

Ένα ον θηλυκού γένους που διαχειρίζεται τα e-mails ενώ συγχρόνως φιλτράρει τα τηλεφωνήματα του Δ/ντή του με το δεξί του χέρι ενώ συγχρόνως σημειώνει τα στοιχεία του τηλεφωνήματος με το αριστερό ... και στα πόδια του βρίσκεται ανοιχτός ο φάκελος αρχειοθέτησης καθώς συγχρόνως ψάχνει μια περσινή σημαντική επιστολή και με την άκρη του μυαλού του προσπαθεί συγχρόνως να κατεβάσει ιδέες για την απάντηση του εξαιρετικά επειγόντος fax που έχει καθυστερήσει να φύγει ενώ συγχρόνως ...

Πριν λίγο μόλις καιρό αναρωτιόμουν από τι πρέπει να είναι φτιαγμένη η Management Assistant της 3ης χιλιετίας για να ανταποκρίνεται στο ρόλο της με επιτυχία και ταυτόχρονα να διατηρεί υγιές το νευρικό της σύστημα και να διαφυλάττει τον αυτοσεβασμό της. Με απασχολούσε επίσης το θέμα των προσόντων, των ιδιοτήτων, των σπουδών και των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών που προϋποθέτει αυτή η μοναδική θέση. Και λέω μοναδική γιατί τα καθήκοντα και οι δεξιότητες που απαιτούνται είναι μοναδικές οπότε δεν υπάρχει μέτρο σύγκρισης με τις υπόλοιπες θέσεις μέσα στον οποιοδήποτε μικρό ή μεγάλο Οργανισμό.

Σε ένα βιβλίο για το σύγχρονο Management διάβασα πρόσφατα ότι η σύγχρονη βοηθός διοίκησης οφείλει να έχει άριστες οργανωτικές και επικοινωνιακές ικανότητες. Πρέπει να είναι σε θέση να αναζητά πληροφορίες και να λύνει προβλήματα, να διαθέτει διπλωματικές ικανότητες και όχι μόνο να παρέχει διοικητική υποστήριξη στον προϊστάμενό της αλλά οφείλει να διαβάζει το μυαλό του και να καταλαβαίνει τι πρέπει να κάνει πριν ακόμα της το ζητήσει. Πρέπει να ανακόπτει με ευγένεια και με σταθερότητα πολλά φορτικά άτομα με παράλογες απαιτήσεις. Και αν οι ενοχλητικοί επιμένουν η βοηθός πρέπει να ξέρει να τους ηρεμεί. Κυρίως όμως πρέπει να είναι διακριτική έχοντας διάκριση και να κατέχει την τέχνη της επικοινωνίας ξέροντας να σιωπά....

Η σύγχρονη εποχή λοιπόν απαιτεί μια βοηθό πολυτάλαντη και πολυδιάστατη, χαμογελαστή, ευγενική, υπεύθυνη, επινοητική, πάντα πρόθυμη, με πολύπλευρα ενδιαφέροντα, δηλ. ένα άκρως αποτελεσματικό και χαρισματικό άτομο που κινείται με την ταχύτητα του φωτός, που βρίσκει εναλλακτικές λύσεις σε όλα τα προβλήματα, μεταμορφώνοντας το ΑΔΥΝΑΤΟ σε δυνατό, το ΔΥΣΚΟΛΟ σε φυσιολογικό και το ΑΝΕΦΙΚΤΟ σε εφικτό και όλα αυτά σε μηδενικό χρόνο!

Ας υποθέσουμε ότι αύριο που θα επιστρέψουμε στο γραφείο μας ο προϊστάμενός μας μπαίνει μέσα, πετάει εκνευρισμένος την παρουσίαση που ετοιμάζαμε εδώ και 3 μέρες σχολιάζοντας: «Είναι ανακριβής και προσβάλλει την εταιρεία μου».

Η καλή μας διάθεση εξαφανίζεται απότομα ενώ στο σώμα μας εμφανίζονται αστραπιαία δυσάρεστα συμπτώματα: σφίξιμο στο στομάχι, πιθανόν μια τρεμούλα στα άκρα, εφίδρωση, ενοχλήσεις στο γαστρεντερικό σύστημα και άλλα. Ο καρδιακός ρυθμός, η πίεση του αίματος, η αναπνοή μας έχουν επίσης τροποποιηθεί.

Συγχρόνως ο νους μας, που αξιολόγησε ένα άκρως δυσαρεστημένο αφεντικό, άρχισε έναν εσωτερικό μονόλογο ξεχειλίζοντας από οδυνηρές σκέψεις και παραγμένες φαντασιώσεις

- ✓ θα μείνω χωρίς δουλειά
- ✓ οι λογαριασμοί είναι απλήρωτοι και θα ζω σε ένα σπίτι χωρίς φως, νερό, τηλέφωνο
- ✓ τι θα γίνει αν αρρωστήσω; θα με πάνε σε άσυλο απόρων...

Σαν αποτέλεσμα, φρενιασμένα συναισθήματα με εχθρικές διαθέσεις μας έχουν ήδη προσβάλει και οι αντίστοιχες χημικές τοξικές ουσίες διατρέχουν με ιλιγγιώδη ταχύτητα το σώμα και το νου μας με άκρως δυσάρεστα αποτελέσματα για την αποδοτικότητα, τη συμπεριφορά, την ευεξία και την υγεία μας.

Το σύστημά μας λοιπόν ξαφνικά κυριαρχείται και βασανίζεται από το άγχος και την ανησυχία που καθοδηγούν πλέον και τη νοητική και τη σωματική μας συμπεριφορά υπονομεύοντας την ικανότητα της συνειρμικής λογικής σκέψης. Η δημιουργικότητα έχει μπλοκαριστεί ανεπανόρθωτα. Το σύστημά μας 'σέρνεται'. Παίρνουμε μια ασπιρίνη και βαριοανασαιώντας 'τσουλάμε' την υπόλοιπη μέρα μέσα στη σύγχυση, την κούραση, την επιθετικότητα, την απαισιοδοξία και τη θλίψη.

Έχουμε μετατραπεί σε αναποτελεσματικά, αντιδραστικά θύματα από ένα εξωτερικό ερέθισμα, από μία μοναδική λεκτική φράση και τα χιλιάδες μη λεκτικά μηνύματα που αντιληφθήκαμε. Και δυστυχώς αυτό που είμαστε αυτό ακριβώς μεταδίδουμε στους γύρω μας γιατί όταν επικοινωνούμε με τους άλλους περνάμε ο ένας στον άλλον μη λεκτικά μηνύματα που φανερώνουν πολλές πληροφορίες για τα συναισθήματά μας, τον χαρακτήρα και τις προθέσεις μας.

Ο Έμερσον έλεγε ότι 'ο χαρακτήρας μιλάει με μεγάλη ευγλωττία' αυτό που λες φωνάζει τόσο πολύ στ' αυτιά μου που δεν μπορώ να ακούσω τι μου λες'.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ + ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

Ο εγκέφαλος και το σώμα είναι ένα άρρηκτο σύνολο βιοχημικών και νευρωνικών αλληλεπιδρώντων συστημάτων. Οι φυσιολογικές λειτουργίες που αποκαλούμε νόηση, σκέψη και λογικότητα διεκπεραιώνονται από αυτό το ενιαίο σύνολο και όχι αποκλειστικά από τον εγκέφαλο. Και κύρια έκφραση των μηχανισμών της βιολογικής ρύθμισης είναι το συναισθημα.

Τα συναισθήματα έχουν τη βάση τους στο εσωτερικό περιβάλλον του σώματος και ενεργούν σαν δεδομένα (data) μέσα στον εγκέφαλο, ακριβώς όπως μία οπτική ή ακουστική πληροφορία αποτελούν στοιχεία προερχόμενα από το εξωτερικό περιβάλλον. Πραγματικά, με εξελικτικούς όρους, ο εγκέφαλος είναι πρωτίστως ένα όργανο για ομοιοστάση – κέντρο που συλλέγει και τακτοποιεί πληροφορίες πάνω στις σωματικές καταστάσεις και ενεργεί για να διατηρήσει τη σταθερότητα του εσωτερικού περιβάλλοντος. Αυτή η έννοια διασαφηνίζει το ρόλο και τη φύση των συγκινήσεων και μας επιτρέπει να τις μελετήσουμε χρησιμοποιώντας τη δύναμη της ενοποιημένης σύγχρονης νευροεπιστήμης, παρατηρεί ο διάσημος Πορτογάλος νευρολόγος

Antonio Damasio, που αντιστρέφοντας τα λόγια του Καρτέσιου υποστηρίζει 'υπάρχω και αισθάνομαι, γι' αυτό σκέφτομαι'.

Πώς μπορούμε λοιπόν να λέμε ότι έχουμε ζήσει ολοκληρωμένα την κάθε μέρα έχοντας καθημερινά τις ίδιες εμπειρίες στις οποίες είμαστε εθισμένες; Δηλαδή όταν αντιδρούμε με τον ίδιο τρόπο κάθε φορά;

ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ – ΔΡΑΣΗ - ΕΠΙΔΡΑΣΗ

Οι αντιδραστικοί άνθρωποι καθοδηγούνται από τα συναισθήματα, από τις περιστάσεις, από τις συνθήκες, από το περιβάλλον.

Οι επιδραστικοί άνθρωποι καθοδηγούνται από αξίες – αξίες προσεκτικά μελετημένες, επιλεγμένες και εσωτερικευμένες. Η πεμπτουσία του επιδραστικού ατόμου είναι η ικανότητα να μεταμορφώνει τις παρορμήσεις του σε αξίες.

Στα αγγλικά η λέξη responsibility (ευθύνη) ετυμολογείται από τις response (απόκριση) και able (ικανός) δηλ. η ικανότητα να επιλέγεις την απόκρισή σου. Οι εξαιρετικά επιδραστικοί άνθρωποι αναγνωρίζουν αυτή την ευθύνη. Δεν ρίχνουν το φταίξιμο για τη συμπεριφορά τους στις περιστάσεις, στις συνθήκες ή στις καταβολές τους. Η συμπεριφορά τους είναι προϊόν της δικής τους συνειδητής εκλογής με βάση αξίες και όχι προϊόν των συνθηκών με βάση συναισθήματα.

Η αποτελεσματική βοήθος δεν καθορίζεται από εξωτερικές συμπεριφορές όσο αρνητικές και αν είναι. Αποφασίζει μόνη της αν και πως θα την επηρεάσουν οι δύσκολες καταστάσεις επειδή κουβαλάει μαζί της τον δικό της 'καιρό'. Καθοδηγείται από αξίες και αν αξία της είναι να προσφέρει εργασία καλής ποιότητας, αυτό θα κάνει, χωρίς να επηρεάζεται από το αν 'ο καιρός' συμβάλλει σε αυτό.

Αντίθετα οι αντιδραστικοί άνθρωποι οικοδομούν τη συναισθηματική ζωή τους γύρω από τη συμπεριφορά των άλλων, δίνοντας στις αδυναμίες των άλλων την εξουσία να τους ελέγχουν.

Ο Γκάντι έλεγε: «Δεν μπορούν να μας πάρουν τον αυτοσεβασμό μας αν δεν τους τον δώσουμε εμείς»

Η ΠΥΛΗ ΤΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ - ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΜΙΑ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ ΗΜΕΡΑ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

Στην Ουάσινγκτον σε ένα σχολείο του Yelm η ακόλουθη έκφραση αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο: «Κανένας δάσκαλος άξιος του μισθού του δεν άφησε ποτέ τη μέρα του να του συμβεί προτιμούσε να τη δημιουργεί».

Ας υποθέσουμε λοιπόν ξανά ότι αύριο που θα επιστρέψουμε στο γραφείο ο προϊστάμενός μας μπαίνει μέσα, πετάει εκνευρισμένος την παρουσίαση που ετοιμάζαμε εδώ και 3 μέρες σχολιάζοντας: «Είναι ανακριβής και προσβάλλει την εταιρεία μου».

Στο πρόσωπό μας σχηματίζεται ένα αφοπλιστικό αυθεντικό χαμόγελο και γεμάτες κατανόηση και μοναδική ικανότητα αντίληψης προτείνουμε να επεξεργαστούμε μια πιο αποτελεσματική παρουσίαση και να δούμε τις εναλλακτικές λύσεις. Στο νου μας κυριαρχεί ηρεμία και στο σώμα μας ρέουν αισιόδοξα συναισθήματα γεμάτα δυναμισμό που πυροδοτούν τις ορμόνες της ευχαρίστησης και της υγείας.

Ο προϊστάμενός μας αλλάζει διάθεση και ανακουφισμένος.....μας ανταποδίδει το χαμόγελο και την κατανόηση.

- ✓ Η δουλειά ρέει ομαλά, η διάθεση όλων είναι στα υψηλότερα επίπεδα και ένα αίσθημα υψηλής εμπιστοσύνης επηρεάζει άτομα, καταστάσεις, συμφωνίες.
- ✓ Το γενικό εξωτερικό περιβάλλον καθρεφτίζει τον εσωτερικό χαρούμενο κόσμο των συναδέλφων αφού χαρούμενα συναισθήματα βρήκαν χώρο και εξαπλώθηκαν αβίαστα παντού.

- ✓ Το ποσοστό της αλληλεξάρτησης ενισχύεται μεταξύ των συναδέλφων και μια εφ' όλης της ύλης νοοτροπία αφθονίας εναρμονίζει τόσο τα έμψυχα όσο και τα άψυχα.

Ας αξιολογήσουμε όμως τα πράγματα ένα – ένα, με τη σειρά τους.
Και πρώτα απ' όλα ας απαντήσουμε στον εαυτό μας τα ερωτήματα:

- ✚ Τι είδους άνθρωπος επιλέγω να είμαι;
- ✚ Τι είδους management assistant επιλέγω να γίνω;
- ✚ Τι θέλω τελικά για το αύριο;

Γιατί όλα αυτά πάνε πακέτο.

Νους και σώμα – το σώμα του νου

Ας ρίξουμε μια γρήγορη ματιά στον εγκέφαλό μας, στον εαυτό μας, στην έδρα του αρχηγείου όλων των σωματικών λειτουργιών αλλά και των συναισθημάτων, των σκέψεων, των ονείρων, της νοημοσύνης, της αυτοαντίληψης και της αυτοαναγνώρισης !

- Ο εγκέφαλος είναι τουλάχιστον 1.000 φορές ταχύτερος από τον ταχύτερο υπερυπολογιστή στον κόσμο.
- Ο εγκέφαλος είναι πάντα σε λειτουργία . Ποτέ δεν σταματάει και ποτέ δεν ξεκουράζεται σε όλη μας τη ζωή.
- Ο εγκέφαλος ανανεώνει συνεχώς τις ηλεκτρικές του συνδέσεις μέχρι το τέλος της ζωής μας.
- Ένα μέρος του εγκεφάλου, ο συγκινησιακός εγκέφαλος, είναι πολύ γρήγορος γιατί δεν έχει την ανάγκη να συλλογιστεί για το τι θα κάνει. Οι πράξεις του διακατέχονται από την ιδιαίτερη αίσθηση της σιγουριάς. Ο γρήγορος αυτός τρόπος αντίληψης βλέπει τα πράγματα σαν σύνολο και αντιδρά προτού αφιερωθεί κάποιος χρόνος για διεξοδική σκέψη και ανάλυση.
- Ο συναισθηματικός εγκέφαλος λειτουργεί με τις αισθήσεις: με την οσμή, με το άγγιγμα, με το βλέμμα και όχι με τις λέξεις.

Ένα σημαντικό κλειδί λοιπόν είναι η ικανότητα του ατόμου να ελέγχει και να ρυθμίζει τα δικά του συναισθήματα - και κατ' επέκταση και τα συναισθήματα των γύρω του - και να τα χρησιμοποιεί για να κατευθύνει τη σκέψη και τη δράση του.

Και πως γινόμαστε κύριοι και όχι υπηρέτες των συναισθημάτων μας

Όταν σχετιστούμε με αυτά και τα αναγνωρίσουμε. Όταν επιλέξουμε να γευτούμε τον καταπιεσμένο μας θυμό, το φόβο μας, τη θλίψη μας και να τα απελευθερώσουμε. Τότε θα βγούμε σιγά – σιγά από την προσωπική μας φυλακή μέσα στην οποία μας έχουν υποσυνείδητα καταδικάσει. Και όλη αυτή η φρέσκια απελευθερωμένη ενέργεια θα πραγματοποιήσει από μόνη της την αλλαγή.

Και είναι ζωτικής σημασίας διαδικασία αφού τα θετικά συναισθήματα, εκτός όλων των άλλων, ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα ενώ τα αρνητικά συναισθήματα μειώνουν σημαντικά την ανοσοποιητική μας λειτουργία.

Ο χρόνος κατά τον οποίο το συναίσθημα φτάνει στο απόγειό του είναι πολύ σύντομος, μόλις λίγα δευτερόλεπτα. Τα συναισθήματα τη στιγμή της έξαρσής τους είναι ισχυροί ρυθμιστές της δράσης και της αντίληψής μας.

Η συναισθηματική μας νοημοσύνη περιλαμβάνει αυτεπίγνωση και έλεγχο των παρορμήσεων, επιμονή, ζήλο και αυτοενεργοποίηση, ενσυναίσθηση και κοινωνική προσαρμοστικότητα.

Αυτές είναι απαραίτητες δεξιότητες που πρέπει να έχουμε για να διαπρέψουμε στη ζωή, να οικοδομήσουμε υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις και να διακριθούμε στον εργασιακό τομέα.

Γιατί το ζητούμενο της εποχής μας είναι ο ολιστικός άνθρωπος με προσωπική και διαπροσωπική αποτελεσματικότητα που συνδυάζει αντίθετα και συμπληρωματικά στοιχεία: λογικός και διαισθητικός, πρακτικός και ονειροπόλος, που χρησιμοποιεί τον αριστερό και δεξιό του

εγκέφαλο, αυτός που μαθαίνει να 'πατάει στη γη' αλλά και να 'υψώνει το κεφάλι του στον ουρανό'.

Έτσι, μεταμορφώνεται σε ένα κομβικό πρόσωπο με επιδραστική συμπεριφορά, ένα παράδειγμα προς μίμηση που δεν αντιγράφει ήδη παιγμένα, αποτυχημένα σενάρια αλλά βλέπει την κάθε μέρα σαν μια ευκαιρία για τη δημιουργία καινούργιων λεωφόρων πραγματικότητας, αγέννητων συναισθημάτων και σοφών αντιδράσεων ώστε η κάθε μέρα να αποβαίνει μια γονιμοποίηση απείρων αύριο.

Αύριο λοιπόν που θα επιστρέψουμε στο γραφείο μας ο προϊστάμενός μας μπαίνει μέσα χαμογελώντας και μας ρωτάει: τι έγινε με την παρουσίαση που ετοιμάζαμε εδώ και 3 μέρες; Την έστειλες; Υπάρχει κάποια εξέλιξη;

- Όχι, δεν την έστειλα ακόμα. Θεώρησα ότι πρέπει να γίνουν κάποιες αλλαγές επειδή χθες ήρθε ένα e-mail με καινούργια στοιχεία και σκέφτηκα ότι πρέπει να τα λάβουμε υπόψη.

Βλέπουμε έναν εκ βαθέων διαμορφωμένο χαρακτήρα. Ένα άτομο δυναμικό με θάρρος και δύναμη. Ένα άτομο με πρωτοβουλία που συνοδεύεται από ευελιξία, γνώση και ευαισθησία. Ένα άτομο που ακτινοβολεί ακεραιότητα, ωριμότητα, και έχει την ευθύνη των πράξεων και των επιλογών του.

Η top management assistant που έχει επιλέξει τη διαδικασία της βαθιάς και ουσιαστικής διαμόρφωσης του χαρακτήρα της διευθύνει συνειδητά τον εαυτό της, διοικώντας και εποπτεύοντας τον ουσιαστικά. Έτσι μπορεί να κάνει τον διαχωρισμό σημαντικού + επείγοντος γιατί είναι και manager αλλά και ηγέτης του εαυτού της. Ο επιτυχημένος manager κάνει τα πράγματα σωστά αλλά ο ηγέτης – που η επιτυχία του είναι προδιαγεγραμμένη – κάνει τα σωστά πράγματα.

Το να κάνουμε τα πράγματα σωστά δεν είναι αρκετό. Όσο αποτελεσματικό και αν είναι το management χωρίς αποτελεσματική ηγεσία είναι, όπως το διατύπωσε κάποιος, 'σαν να στερεώνεις καλύτερα τις καρέκλες του καταστρώματος στον Τιτανικό'.

ΚΑΙ ΚΑΤΙ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΓΙΑ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Προσωπικά δεν δέχομαι τον όρο αρνητικά + θετικά συναισθήματα.

Θεωρώ ότι υπάρχουν μόνο άγνωστα συναισθήματα, συναισθήματα που δεν γνωρίζουμε ότι μας ορίζουν γιατί τα έχουμε 'θάψει' βαθιά σε πολύ πρώιμη ηλικία. Αυτά όμως υπάρχουν και μας προδίδουν και τα βλέπουμε να φωνάζουν δυνατά σε κατάσταση άγχους και stress.

Η επιστήμη δέχεται πλέον ότι σοβαρές αρρώστιες που μαστίζουν την εποχή μας οφείλονται στον θυμό και στο άγχος που δρουν υποσυνείδητα.

Τα συναισθήματα που είναι εγκλωβισμένα στο σώμα και στο νου μας και με τα οποία δεν έχουμε επαφή κρατούν δεσμευμένο τεράστιο ποσοστό ενέργειας. Στο χέρι μας είναι να απελευθερώσουμε αυτή την ενέργεια συνειδητά προς όφελός μας. Από μας εξαρτάται να γνωρίσουμε τον θυμό μας, τον φόβο μας, τη θλίψη μας και να θρέψουμε το τεράστιο παιδικό μας παράπονο. Ιδιαίτερα στο δικό μας επάγγελμα είναι απαραίτητο. Γιατί τα άγνωστα μπλοκαρισμένα συναισθήματα δημιουργούν χαστικές καταστάσεις στο χώρο του γραφείου μας. Τα παιχνίδια εξουσίας, η ανάγκη να μειώνουμε τους άλλους, τα πισώπλατα εξευτελιστικά λόγια κατηγορίας, οι αδικαιολόγητες συγκρούσεις, η εκμετάλλευση είναι οδυνηρά επακόλουθα ενός αδηφάγου τέρατος με μειωμένη αξία εαυτού που αγωνίζεται απεγνωσμένα να επιβιώσει από κει έξω αφού νιώθει ότι μέσα του η ζωή είναι νεκρή.

Το σημαντικό είναι να περιέχουμε τα συναισθήματά μας και να συμπλέουμε συνειδητά με αυτά. Δεν ωφελεί να κοντράρουμε το κύμα, ούτε να του επιτρέψουμε να μας σηκώσει. Πηγαίνουμε μαζί με το κύμα.

Το ζητούμενο λοιπόν είναι μια συγ-κινημένη και όχι συναισθηματικά παγωμένη βοηθός διοίκησης που κινείται από έναν εσωτερικό αυτόματο συναισθηματικό πιλότο. Τώρα δεν είναι πια ένα απρόσωπο όν. Μεταμορφώθηκε σε ενήλικο άτομο με συνειδητή συμπεριφορά που ξέρει

να ομορφαίνει, να ανακουφίζει, να πλουτίζει την καθημερινότητά της. Γιατί είναι γνήσια στο θυμό της, στο φόβο της και στη χαρά της. Και μπορεί να λέει την αλήθεια γελώντας όπως μας δίδαξε ο Οράτιος.

Ακόμα και ο φιλόσοφος της απαισιοδοξίας, ο Σοπενάουερ έλεγε ` Η ευθυμία αποτελεί άμεσο κέρδος. Είναι το μετρητό χρήμα της ευτυχίας. Τα άλλα δεν είναι παρά τραπεζικές επιταγές´.