

# Technika Odwrócenia Problemu

## prosty sposób na niezwykle pomysły

- ★ Jak pobudzić wyobraźnię do nietypowych skojarzeń?
- ★ Jak wpaść na dobry pomysł?
- ★ Jak znaleźć nieoczywiste rozwiązanie problemu?

 Dowiedz się, czytając ten artykuł.

Wiele rzeczy można w życiu odwrócić - czyjaś uwagę, bieg wydarzeń, ubranie na mniej brudną stronę. Kabaret Neonówka przekonuje, że jedna para majtek starcza na cztery dni. Liczy się to tak: przód, tył, przewrotka - tył, przód. Odwracać rzeczy możemy na wiele różnych sposobów. Medal ma nie tylko drugą stronę. Da się go również postawić na krawędzi. Przewracając czy też odwracając zyskujemy nową perspektywę. I do tego właśnie służy **Technika Odwrócenia Problemu** - jedna z najłatwiejszych i najskuteczniejszych technik generowania pomysłów. W dodatku moja ulubiona.



## 1. Rozgrzewka wyobraźni

Zanim wyciągniesz kartkę i zaczniesz spisywać pomysły (generowane za pomocą dowolnej techniki), warto zainwestować chwilę i **rozbudzić swoją wyobraźnię**. Sprawia to, że pomysły, które przyjdą Ci do głowy, będą bardziej zaskakujące i oryginalne.

**Jak to zrobić?** Polecam obejrzeć **teledysk** (np. grupy Ok Go), **grafikę** (np. Eschera), posłuchać **piosenki**, obejrzeć krótki **film** lub **wystąpienie** (np. na TED.com). Można też wyjść na **spacer**, obejrzeć album ze **zdjęciami**, **porozmawiać** chwilę na niecodzienny temat. Sprawdzi się cokolwiek, co oderwie Cię od „bieżączki”.



## 2. Przewrotne pytanie

Gdy wejdiesz już w twórczy stan umysłu, **zadaj sobie pytanie dotyczące problemu**, który Cię nurtuje. Przykładowo - chcesz wiedzieć, jak możesz być bardziej produktywny - każdego dnia wykonywać więcej zadań, szybciej i lepiej.

Jeśli zadasz standardowe pytanie (**Jak mogę zwiększyć swoją produktywność?**), uzyskasz typowe odpowiedzi - siedzieć mniej na facebooku, korzystać z list TO-DO, planować dzień lub tydzień itd.

**Co się jednak stanie, gdy zadasz ¿ODWRÓCONE pytanie**

### **Jak mogę ZMNIEJSZYĆ swoją produktywność?**

Stworzysz wyjątkowe, niespotykane odpowiedzi. Przykładowo:

1. siedząc **WIĘCEJ** na Facebooku
2. wstając **późno**, leżąc w łóżku przez większość dnia
3. robiąc sobie co chwile przerwy
4. zaczynając 20 rzeczy i nic nie kończąc
5. zajmując się zadaniami innych ludzi
6. wykonując nieistotne zadania
7. starając się robić wszystko perfekcyjnie, poprawiając w nieskończoność
8. dając sobie na wykonanie nawet najprostszych zadań bardzo dużo czasu
9. nie planując, z dnia na dzień podejmując decyzję o tym, co robić
10. sprawdzając maila 200 razy dziennie

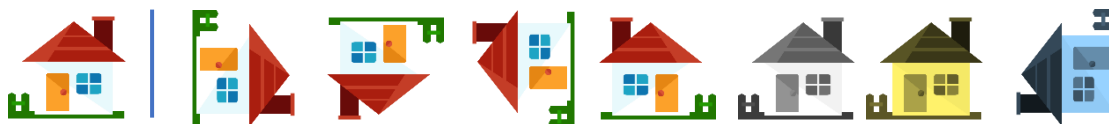
Być może zastanawiasz się teraz: *a po co, do diaska, mi te absurdalne odpowiedzi?!* Przecież w żaden sposób nie pomogą mi stać się **bardziej produktywnym!** Masz rację. Gdybyśmy je zostawili w tej postaci – na niewiele by się zdały. Jednak:

w Technice Odwrócenia Problemu zamienia się jednak nie tylko pytanie. Odkręcić należy też odpowiedzi.



### 3. Odwracanie odpowiedzi

Zazwyczaj każdą odpowiedź można odwrócić na wiele różnych sposobów. Jak obrazek.



Poprzez rotacje, przetrzucenie w pionie, poziomie, zmianę koloru i kilka tych rzeczy jednocześnie. Zobaczmy jak to w praktyce zrobić z absurdalnymi odpowiedziami.

#### 1. **siedząc WIĘCEJ na Facebooku**

oczywistym odwróceniem byłoby

**a) siedzieć MNIEJ na Facebooku** lub

**b) W OGÓLE nie wchodzić na Facebooka** (nie wchodzić nic a nic, przez cały tydzień lub nie wchodzić **do godziny 18:00**, nie wchodzić **od poniedziałku do piątku** itp.).

To jednak nie koniec możliwości. Warto chwilę pomóżyć i zastanowić się, jak jeszcze da się odwrócić tę odpowiedź - jak wycisnąć z niej więcej soku. Może Ci się wydawać, że ta cytryna jest już sucha, nic w niej nie zostało. Jeśli jednak się wysilisz i ściśniesz skórkę jeszcze mocniej, bardzo często wylecą kolejne krople. I to one, w kontekście generowania pomysłów, będą **NAJCENNIJSZE**. Najpierw przychodzą nam do głowy banały. Dopiero gdy się ich pozbędziemy (wypowiadając je czy spisując), wtedy robimy miejsce na kreatywne rozwiązania, których trzeba jednak trochę poszukać.

**c) DZIAŁAĆ więcej na Facebooku** - ale robiąc coś innego niż do tej pory. Fejs może być świetnym narzędziem marketingowym, sposobem na zareklamowanie produktu, usługi czy budowaniu marki osobistej; daje możliwości porozmawiania z wieloma osobami na żywo, w dodatku na raz. Jeśli ciągnie Cię na ten portal i spędzasz tam dużo czasu, zamiast się od niego odcinać, wykorzystaj jego potencjał.

**d) siedzieć więcej na ...** - innym portalu, który na pierwszy rzut oka jest podobny, ale aktywność tam może być dużo bardziej wartościowa. Zamiast czytać na fejsie dziesiątki komentarzy dotyczących nowego odcinka serialu, albo tego jak udała się impreza, możesz napisać komentarz na LinkedInie, dotyczący istotnego problemu w Twojej branży. Ktoś, kto przeczyta, co inteligentnego masz do powiedzenia w tym temacie, może zechcieć się z Tobą spotkać, poznać Cię i po pewnym czasie zatrudnić Cię jako doradcę. Oczywiście od komentarza do faktury droga daleka, jest to jednak pewien trop.

Możliwości odwrócenia jest z pewnością więcej. Nie zadowolaj się pierwszymi banalnymi odwróceniami, które przyjdą Ci do głowy. Szukaj, aż nie znajdziesz czegoś ciekawego, o czym do tej pory nie pomyślałeś/łaś.

## 2. wstając późno, leżąc w łóżku przez większość dnia

Znów, jeden ze sposobów odwrócenia, aż ciśnie się na usta lub klawiaturę

**a) wstawać wcześniej** - z tym, że nawet tę odpowiedź też można zinterpretować na różne sposoby. Wstawać wcześniej może oznaczać

- wstawać o wczesnej godzinie - np. o 6:00 zamiast o 9:00
- wstawać od razu, jak zadzwoni alarm - zamiast przez 50 minut włączać opcje drzemka
- wcześniej(J) kłaść się spać, by móc wstać wcześniej

**b) kładź się „do łóżka” wiele razy** - innymi słowy, rób przerwy regeneracyjne. Są osoby, które potrafią się skoncentrować i wykonać mnóstwo pracy w ciągu 40 minut. Jednak gdy miną 3 kwadransy nieustannej pracy ich produktywność spada na łeb na szyję. Dobrym rozwiązaniem dla nich może być pracować intensywnie przez 40 minut, a potem zrobić sobie 15 minut przerwy. Z pewnością działają w ten sposób więcej niż pracując bez przerwy 4 godziny. Przerwy niekoniecznie trzeba spędzić w łóżku, może to być inna forma relaksu - słuchanie muzyki czy spacer.

**c) pracuj w łóżku** - z punktu widzenia higieny psychicznej dobrze jest oddzielać miejsce pracy od miejsca odpoczynku. Najczęściej będziemy w stanie efektywniej pracować w pozycji pionowej (siedząc, ew. stojąc) niż leżąc. Wyobrażam sobie jednak taki rodzaj działania, które skuteczniej wykonamy z łóżka. Jeśli chcesz sformułować swoje cele, spisać to, czego naprawdę pragniesz lub stworzyć wizję czy misję działania Twojej firmy, łóżkowa perspektywa może być bardzo przydatna. Kiedy leżysz, Twoje oczy w naturalny sposób idą do góry. Łatwiej w takiej pozycji fantazjować i myśleć optymistycznie. W niektórych przypadkach łóżkowa praca może mieć ręce i nogi.



## 4. Podsumowanie

Nie bierz wszystkich udzielonych i odwróconych przez siebie odpowiedzi na serio. Kombinuj, gymnastykuj umysł, by znaleźć jak najwięcej możliwości odwrócenia. Gdy to robisz, angażuj się maksymalnie i doszukuj sensu nawet tam, gdzie go nie ma. Jednak po tym, jak zamienisz już wszystkie odpowiedzi, włącz trzeźwe myślenie i zastanów się, które z nich faktycznie Ci się przydadzą. Wybierz jedną, dwie lub trzy z największym potencjałem i przetestuj je. Początkowo dziwny pomysł może doprowadzić Cię do wspaniałych rezultatów.



Autorem artykułu jest **Andrzej Bernardyn**

doświadczony trener biznesu i coach,  
polski ekspert od rozwijania nawyków,  
autor książek i gry planszowej Kraina Nawyków.

Więcej o autorze dowiesz się [pod tym linkiem](#).