

ОТВЪТРЕ - НАВЪН

На този свят няма истинско съвършенство,
което да може да бъде отделено
от правилния начин на Живот.

ДЕЙВИД СТАР ДЖОРДАН

В над двадесет и пет годишната си работа с хора от бизнеса, академичните среди, както и с много семейства, имах възможност да контактувам с личности, постигнали изключителен успех, но в същото време изпитващи вътрешно неудовлетворение, имащи дълбока нужда от личностна цялост и ефективност, и стремящи се към здрави и градивни отношения с другите. Предполагам, че някои от проблемите, които те споделиха с мен, са ви познати:

„Постигнах своите цели в кариерата си и имам изключителен професионален успех. Това, обаче, ми костваше личния и семейния живот. Не разбирам вече жена си и децата си. Дори не съм сигурен дали познавам себе си и не мога да преценя кое наистина е важно за мен. Задавам си въпроса-дали наистина си е струвало усилията?“

„Започнах нова диета - за пети път през тази година. Знам, че съм пълна и наистина искам да се променя. Прочетох всички нови книги по въпроса, поставях си цели, опитвах се да се организирам и да мисля позитивно и си казвах какво трябва да направя. Но не успях. След няколко седмици, отново се провалях. Просто не мога да устоявам и не мога да спазвам обещанията, които съм дала пред себе си.“

„Посещавам курс след курс по ефективен мениджмънт. Очаквам много от моите служители и се старая с всички сили да се държа приятелски и да се отнасям добре с тях. Но в отговор не чувствам никаква лоялност от тяхна страна. Мисля си, че ако отсъствам дори само един ден по болест, те ще прекарат времето в приказки на чашка кафе. Защо не мога да ги науча да бъдат независими и отговорни или пък да намеря служители, които биха могли да бъдат такива ?“

„Синът ми е тийнейджър - непокорен е, не ме слуша, започнал е да взема наркотици. Каквото и да се опитам да кажа е напразно - той не ме слуша. Какво да правя?“

„Имам толкова много неща за вършене и все нямам достатъчно време. Чувствам се потисната по цял ден, всеки ден, седем дни в седмицата. Посещавах курсове за организация и управление на времето и опитах половин дузина системи за лично планиране. Но те твърде малко ми помогнаха, защото все още не чувствам, че живея щастливия, продуктивен, спокоен живот, който бих искала да водя“

„Бих искала да науча децата си да ценят труда. Но за да ги накарам да свършат нещо, трябва да вися над главите им, да слушам мънкалия и оплаквания. По-лесно ми е аз да свърша работата. Защо те сами не могат да изпълнят задълженията си с радост, без постоянно да им ги напомням?“

„Аз съм заета - наистина заета, но понякога се чудя дали това, което правя в края на краищата, има някакво значение. Наистина бих искала да вярвам, че има смисъл в моя живот и, че по някакъв начин съм допринесла за доброто в света.“

„Когато викдам, че мои приятели или роднини постигат успех или признание, аз ги поздравявам и се усмихвам ентузиазно, но отвътре нещо ме яде., Защо се чувствам така?“

„Имам силен характер и знам, че в почти всички отношения с хората мога да контролирам резултатите в дадена ситуация. Често го правя, влияейки върху другите да вземат решението, което аз предпочитам. Премислям всичко внимателно и смятам, че моите идеи са най-доброто решение за всички, но се чувствам неудобно. Винаги се чудя какво ли в действителност си мислят хората за мен.“

„Бракът ми пропада. Ние не спорим и не се караме, но просто вече не се обичаме. Съветвали сме се със семеен консултант, опитвали сме различни неща, но нищо не помага.“

Това са дълбоки и болезнени проблеми - проблеми, които не могат да се разрешат набързо. Преди няколко години моята съпруга Сандра и аз се сблъскахме с подобен проблем. Един от синовете ни имаше затруднения в училище. Не успяваше да се справи с преподавания материал, дори не знаеше как да използва инструкциите за решаване на изпитните тестове, да не говорим за решаване на самите тестове. Той беше социално незрял и затова често поставяше хората около себе си в неудобно положение. Беше нисичък, клъощав и с некоординирани движения - например, замахваше с бейзболната бухалка още преди да са му подали топката. Околните го бяха взели на подбив.

Сандра и аз много искахме да му помогнем. Чувствахме, че ако по принцип е важно да се постигне успех в някоя област от живота, то за нас е изключително важно да успеем като родители. Затова бяхме особено внимателни в отношението си към него, опитвайки се да променим неговото поведение и държание. Стараехме се да го подкрепяме психически чрез техники за позитивно мислене. Казвахме му: „Хайде, сине! Можеш да го направиш! Знаем, че можеш! Премести си ръцете малко по-високо на бухалката и внимавай за топката! Не замахвай, преди тя да е дошла събсем близо до теб!“ Ако той постигнеше малък напредък, започвахме още по-ентузиазно да го насърчаваме - „Това е добре, сине, давай! Продължавай!...“

Когато другите му се присмиваха, внимателно ги смъряхме:

„Оставете го. Не му досаждайте, той още се учи.“ А синът ни през сълзи казваше, че никога няма да успее да стане добър в тази игра, а освен това и никак не харесвал бейзбола. Изглеждаше, че с нищо не можем да му помогнем и бяхме сериозно разтревожени. Нашата безпомощност се отразяваше и върху неговата самооценка. Опитвахме се да бъдем позитивни и да му вдъхваме смелост, но след поредния си неуспех се отдръпнахме и се опитахме да погледнем на ситуацията от друг ъгъл.

Професионалните ми ангажименти по това време бяха свързани с проблема за усъвършенстването и обучението на ръководните кадри. Работех с много групи из цялата страна и два пъти месечно изготвях учебни програми върху комуникацията и възприятието за участниците в програмата на Ай Би Ем (IBM) за развитие на ръководителите.

Докато правех проучвания и се подготвях за лекциите, силно се заинтересувах от това как се формира възприятието, как то определя начина, по който виждаме света, и как, от своя страна,

този начин на виждане влияе върху нашето поведение. Този интерес ме доведе до теорията за „очакването“ и за самоосъществяващите се предсказания или т. нар. „Ефект на Пигмалион“. Той ме доведе и до осъзнаването на това колко дълбоко обусловени са нашите възприятия. Разбрах, че трябва да обръщаме внимание не само на света, който е край нас, но и на призмите, през които гледаме този свят, защото именно те определят нашите интерпретации на света.

Докато със Сандра обсъждахме нещата, които преподавах на групата от Ай Би Ем, и коментирахме нашата собствена проблематична ситуация, започнахме да осъзнаваме, че това, което правим, за да помогнем на сина си, не е в хармония с начина, по който самите ние, неговите родители, го виждаме. Вглеждайки се честно и откровено в най-дълбоките си чувства, открихме, че дори и ние го възприемаме като изостанал и неадекватен. Нямахме никакво значение колко много внимавахме в отношението и поведението си спрямо него. Усилията ни бяха напразни, защото въпреки действията и думите ни това, което наистина му съобщавахме, беше: „Ти не си способен за нищо и трябва да бъдеш закрилян.“ Започнахме да осъзнаваме, че ако наистина искахме да променим ситуацията, първо трябва да променим себе си. А можем да променим себе си, само ако променим своите възприятия.