

НАВИЧКА 1

БУДЬТЕ ПРОАКТИВНИМИ**Впливайте на свою родину зсередини**

Під час моїх виступів на тему сімейних стосунків більшість запитань, з якими до мене зверталися, можна звести до одного: «Як мені встановити контроль над своїм життям?».

Іноді це питання турбує людей, які відчувають, що через кар'єру втратили контроль над своїм сімейним та особистим життям. Інколи до мене звертаються батьки, які хочуть контролювати своїх залежних від телефонів дітей. Часом самі батьки відчувають, що потребують допомоги, оскільки не можуть контролювати свій гнів. Усіх цих людей об'єднує спільне прагнення встановити контроль над своїм життям.

Дозвольте поділитися досвідом матері-одиначки спробувати встановити такий контроль:

Роками я боролася зі своїми дітьми, а вони чинили мені опір. У нашому домі не вицухали сварки, а моє постійне невдоволення лише підливало масла у вогонь.

Щоразу, коли я ухвалювала рішення змінитися, я поверталася до старої моделі поведінки. Як наслідок, я зненавиділа себе й тому почувалася ще більш безпомічною.

Поступово я усвідомила причини своєї негативної поведінки й дійшла двох важливих висновків. По-перше, я зрозуміла, який потужний вплив

на моє мислення та поведінку справили дитячі переживання. Мою сім'ю навряд чи можна назвати гармонійною. Я не можу згадати, щоб мої батьки колись мирно розв'язували свої сімейні проблеми. Вони або сперечалися і сварилися, або грали в мовчанку. І коли мені довелося зіткнутися з такими проблемами у своїй сім'ї, я не знала, що робити. У мене не було гідного прикладу для наслідування, ми з чоловіком розлучилися. Зрештою, я виховувала своїх дітей так само, як мої батьки мене.

По-друге, я усвідомила, що у спробах змусити своїх дітей діяти певним чином я намагалася завоювати схвалення оточення. Я постійно боялася, що своєю поганою поведінкою діти поставлять мене в незручне становище. Тому я вдавалася до погроз та маніпуляцій, щоб змусити дітей поводитися певним чином. Я намагалася контролювати їх, оскільки це давало мені відчуття удаваного контролю над своїм життям.

Наразі справи в мене йдуть набагато краще, але я досі пам'ятаю те жахливе відчуття втрати контролю і власної безпорадності.

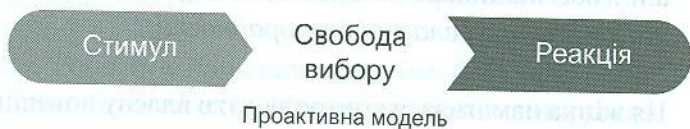
Ця жінка намагалася контролювати власну поведінку та поведінку своїх дітей, натомість вона лише втрачала контроль. Однак варто віддати їй належне, адже вона усвідомлювала, що саме її власна поведінка була ключовою у розв'язанні цієї проблеми. Тому вона вдалася до низки кроків, щоб упоратися зі своїм гнівом та маніпулятивною поведінкою. Навіть не усвідомлюючи цього, вона застосовувала принципи навички 1 «Будьте проактивними». Суть цієї навички полягає в тому, що всі люди мають свободу вибору.

СВОБОДА ВИБОРУ

Звичайно, ми не можемо контролювати все, що відбувається з нами в житті. Дехто з нас потрапляє у скрутні обставини, на які ми не можемо впливати. А що ж тоді ми можемо?

Багато років тому я проводив дослідження в університетській бібліотеці й звернув увагу на одну книгу. Я гортав її сторінки і спинився на кількох фразах, які значно вплинули на моє майбутнє життя. Зокрема, це були такі думки: «Між тим, що відбувається в житті (стимул), та нашою реакцією (відповідь) існує певний проміжок. У ньому зосереджені наші свобода й сила — здатність обирати нашу реакцію. Наші розвиток і щастя повністю залежать від нашої реакції».

Ця ідея надзвичайно схвилювала мене, адже я усвідомив, що, навіть перебуваючи в складних обставинах, я не втрачаю повністю контроль над своїм життям. Я маю свободу вибору, яка дає мені можливість розвиватися і бути щасливим. Саме таке розуміння є суттю проактивності.



Пізніше я дізнався, що книга, на яку я натрапив тоді в бібліотеці, називається «Людина в пошуках справжнього сенсу»*. Автор книги — Віктор Франкл, колишній в'язень концентраційного табору часів Другої світової війни. Він був позбавлений основних людських свобод, адже всі в'яз-

* Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / Віктор Франкл; пер. О. Замойської. — Харків: КСД, 2023. — 140 с. — Прим. ред.

ні перебували там у нестерпних умовах. З тілом цієї людини проводили різноманітні експерименти проти її волі. Членів сім'ї Франкла вбили. Проте він помітив, що, коли більшість в'язнів просто змирилися зі своїм становищем, деякі з них здійснювали благородні вчинки, наприклад, віддавали останню порцію їжі іншим. Франкл дійшов такого висновку: «Людину можна позбавити всього, окрім одного: останньої людської свободи — вибір ставлення до навколишніх умов, вибір свого власного шляху»¹.

Ця ідея свободи вибору ввірталася в моє життя знову, коли одного вечора пролунав дзвінок від Сандри. «Що робиш? — з нетерпінням запитала вона. — Ти ж знав, що ми запросили гостей на вечерю. Куди ти зник?»

Я усвідомлював, що вона засмучена, але я весь день був заклопотаний відеозйомкою в горах. Коли ми дійшли до фінальної сцени, режисер на поліг, що знімати її необхідно в сутінках. Мені довелося чекати майже годину, щоб відзняти сцену, відповідно, я не встигав за своїм графіком.

Я був роздратований, тому сухо відповів: «Послухай, Сандро, я не винен, що ти запланувала цю вечерю. Тобі доведеться щось вигадати без моєї допомоги. Я не можу просто кинути все й приїхати. Приїду, коли закінчу роботу».

Поклавши слухавку, я одразу усвідомив, що моя відповідь на запитання Сандри була реактивною. Я звинувачував усіх, крім себе, — обставини, режисера. Моя дружина покладалася на мене, а я не зміг виправдати її очікувань. Через мене Сандра опинилась у скрутному становищі, а я, будучи заклопотаним своїми власними переживаннями, замість того щоб зрозуміти дружину, повівся грубо й сухо закінчив розмову. Я впевнений, що якби я тримав себе в руках і проявив до дружини любов та повагу, то все склалося б зовсім по-іншому.

На щастя, зйомки завершилися швидше, ніж я очікував. Поки я їхав додому, моє роздратування як рукою зняло, моє серце наповнилося любов'ю до дружини. Повернувшись, я вже підбирав слова для вибачення, Сандра теж просила вибачення в мене. Все владналося, і в наші стосунки знову повернулися приязнь і тепло. Це стало можливим завдяки усвідомленню, що ми маємо право вибору.

ЧОТИРИ УНІКАЛЬНІ ЛЮДСЬКІ ДАРИ

Не всі люди мають однакові можливості вибору. Це пов'язано з такими явищами сучасності, як расизм, бідність, голод, відсутність матеріальних ресурсів тощо. Тож на нашу здатність бути проактивними впливають численні фактори.

Новонароджені діти не зможуть вижити без допомоги іншої людини. Хтось годує їх, вкладає спати, одягає. У таких дітей проміжок між стимулом та реакцією зовсім непомітний, що зумовлює обмеженість свободи вибору. Проте в міру дорослішання цей проміжок збільшується, свобода вибору розширюється, діти поступово стають більш незалежними й розвивають у собі так звані чотири унікальні дари. Дозвольте мені пояснити детально.

Ми із Сандрою завжди полюбили їздити з дітьми в гори, там ми маємо наше улюблене місце, де росте безліч осик. Ми були вкрай здивовані, що саме цей осиковий гай вважається найвідомішим «живим організмом» у світі. Виявляється, науковці провели генетичну експертизу й установили: попри те що гай утворюють, здавалося б, окремі дерева, під землею їхні кореневища поєднані між собою в одне ціле.

Хоч якими дивовижними й гарними були ці осики, але те, який вигляд вони мають, є результатом впливу навколишнього середовища та генетичного детермінізму. Довкілля та гени визначають їхній вигляд, стан та тривалість життя. Дереву не мають свободи вибору й не можуть реагувати на подразники або впливати на своє майбутнє. Хоча на людей теж впливають генетика та довкілля, але наш розвиток та щастя не повністю залежать від них. Знаєте чому? Тому що люди мають свободу вибору.

Чотири людські дари — це самосвідомість, совість, уява та незалежна воля. Ці риси дають нам свободу вибору, завдяки їм ми відрізняємося від інших живих організмів.



Самосвідомість — це вміння людини подивитися на себе збоку й проаналізувати свою поведінку. Кожна людина може відсторонитися від певної ситуації, подивитися на своє життя, емоції та вчинки з перспективи байдужого спостерігача. В такі моменти ми можемо проаналізувати наші звички або поведінку в родині й вирішити, що ми хотіли б змінити в собі. Хоч якими надзвичайними не були б осики, вони не вміють так робити.

Совість — це моральна й етична категорія, її часто називають «внутрішнім голосом». Вона допомагає нам відрізнити добро від зла, завдяки совісті ми вчимося ух-

валювати мудрі рішення. Дерево не може думати: «Моя гілка відвалилась і пошкодила інше дерево. Мені шкода, що так сталося, і це більше не повториться». Лише люди спроможні мислити.

Уява — це здатність людини передбачати майбутнє, яке може повністю відрізнятись від минулого досвіду. Дерево не може думати: «Сьогодні я — ось таке дерево, але завтра я хочу змінитися й стати іншим деревом». Натомість люди мають здатність уявляти, а потім переосмислювати, ким вони хочуть бути або як вони прагнуть змінити свої сімейні стосунки. Люди спроможні бути винахідливими та креативними у своїх мріях.

Незалежна воля — це наше вміння змінювати власне оточення чи спадкові схильності. Дерево не може сказати: «Сьогодні я вирішив, що переїду жити на іншу гору» або: «Цього року я спробую змінити своє оточення». Натомість люди можуть не просто так подумати, вони можуть втілити свої думки в реальність.

Звісно, що не всі люди сповна використовують свої дари. Деякі обирають пасивно спостерігати за життям і просто пливуть за його течією. Вони не хочуть нести відповідальність за власний вибір, а схильні звинувачувати своє оточення або спадковість у власних негараздах. Очевидно, проміжок між тим, що відбувається, і їхньою реакцією замалий або просто відсутній. Таких людей я називаю *реактивними*, і можливо, ви навіть знаєте таких особисто.



Стимул

Реакція

Реактивна модель

Тим часом інші люди проявляють ініціативу у своєму житті. Вони не чекають склавши руки, а роблять усе можливе, щоб прожити те життя, про яке вони мріють. Це люди з активною життєвою позицією, які усвідомлюють, що не все залежить від них, зокрема генетична спадковість чи оточення, але вони можуть самі вибирати, як реагувати на обставини, що склалися. Вони знають, що найкращий спосіб передбачити майбутнє — це самому його створити. Таких людей я називаю *проактивними*.

Яким же чином людина може зменшувати свою реактивність та ставати більше проактивною, відновивши контроль над своїм життям та сімейними обставинами? Нижче я пропоную п'ять проактивних порад, дослухавшись до яких, ви зможете відновити контроль над своїм власним життям та сімейними обставинами.

ЗОСЕРЕДЬТЕСЯ НА КОЛІ СВОГО ВПЛИВУ

Перша порада проактивності — зосередьтеся не на тому, що перебуває поза межами вашого впливу чи контролю, а на тому, на що ви безпосередньо можете впливати. Про такий підхід писав навіть Франциск Ассізький у своїй молитві про душевний спокій: «Боже, дай мені душевний спокій, щоб прийняти те, чого я не можу змінити, мужність змінити те, що можу, і мудрість завжди відрізнити одне від іншого»².

Уявіть собі два кола. Велике зовнішнє коло — це ваше коло турбот, там є все, що вас хвилює в житті. Все. Проаналізувавши вміст цього кола, ви помітите, що багато чого, що вас хвилює, перебуває поза межами вашого впливу чи контролю. Тим часом усередині