

## **Лучия Джованини - „Толкова различен живот“**

### **Изкуството на промяната**

*Само ако се променяш, можеш да останеш същият. Само ако се движиш, можеш да останеш, където си. / Тони Бюзан /*

### ***Не може да не се променяме***

Ако в живота има нещо постоянно, нещо сигурно, то това е промяната.

Според една древна дзен сентенция не можем да влезем два пъти в една и съща река. Всеки път условията са различни: температурата на водата, флората, фауната, микроорганизмите, изпълващи реката, ще бъдат различни и ще ни доведат до нов опит. С други думи, всеки път ще влизаме в различна река.

Същото се случва и в потока на живота. Всичко около нас търпи непрекъсната метаморфоза.

Самото човешко тяло, твърде далеч от идеята да бъде обикновено сцепление на неговите части, е в постоянен растеж и промяна. Във всеки един миг претърпява невероятни биохимични и биологични изменения и ненапразно последните открития на квантовата физика стигнаха до заключението, че на всеки седем години клетките в тялото се подновяват напълно.

Клетки, кръв и органи всъщност работят, като се променят неспирно, за да поддържат хомеостазата, тоест динамичното равновесие. С други думи, за да може да си осигури състояние на постоянно здраве, тялото непрекъснато се променя.

Това е спонтанен процес, който в природата се случва постоянно. Всички сме се сблъскали с него поне веднъж през живота си, когато сме влизали във вода. Без значение дали става дума за езеро, море, река или обикновен басейн, какво правим, за да запазим баланса си, когато сме в дълбокото и краката ни не докосват дъното? Трябва да се движим. Парадоксално, даже само за да останем, където сме, имаме нужда да се променяме, да се движим. И то да го правим координирано, давайки ритъм и посока на нашите действия.

Да живеем, означава да се променяме. Ден след ден ние се променяме. Даже в този определен миг се променяме, без да си даваме сметка за това. Но в каква посока? Движим се, за да запазим онова, което имаме (работа, връзки, здраве)? За да се усъвършенстваме? Оставили сме се на течението да ни носи? Или потъваме към дъното?

### ***Петте нива на промяната***

В своите студии върху ученето и промяната известният антрополог Грегъри Бейтсън разграничава пет нива. Нулевото ниво се състои в съпротива срещу промяната. Дори да не сме удовлетворени от постигнатите резултати, продължаваме да правим същите неща, да имаме същите навици, да посещаваме същите кръгове, да реагираме по същия начин. Така поддържаме илюзията си за стабилност и сигурност и привидно изглежда, че няма никакво изменение. В действителност все едно сме във водата, не се променяме. Само че и не вървим към по-добро. Не развиваме нови качества. Обратното, колкото повече продължаваме да вземаме същите неработещи решения, толкова повече се увеличава тревожността. И все повече затвърждаваме старите си позиции с риск да отидем на дъното.

– Стига да е само една бърза намеса, нямам време за губене.

Филипо е директор по продажбите на известна международна компания. Хората около него се боят от грубоватото му поведение, от мълчанията, заредени с напрежение, и от авторитарните му маниери. Наричат го баща-господар. Поради това изпълнителният директор на компанията го изпраща при нас на обучение по коучинг.

– Такъв ми е характерът – защитава се Филипо, – а от друга страна, това е единственият начин да постигнеш резултати, да има напредък.

В дома му ситуацията не е по-добра. Работата му е свързана с много ангажименти, често пъти даже в събота и неделя.

– Напоследък жена ми започна да говори за развод, с дъщерите ми липсва диалог, климатът във фирмата става все по-напрегнат и враждебен – нервно признава, докато си играе с кутията цигари. Отскоро ги е увеличил доста.

От години Филипо се държи все по същия начин. В последните месеци е надбелял, често има главоболие и е подчертано раздразнителен. В този случай промяната е определяна като инволутивна или дегенеративна, защото ден след ден по почти незабележим начин води до влошаване. Типичен пример виждаме в много бракове, в които с годините общуването и интимността се влошават, вместо да се подобряват.

С първото ниво на промяна се сблъскваме, когато започваме да изучаваме нещо ново и това ни подтиква да извършваме непривични действия. Стараем се да използваме нашите адаптивни способности, да развием определена гъвкавост, даваме път на нови начини на реакция в определени ситуации. Това ниво е познато като „нарастваща промяна”: лека-полека започваме да получаваме по-добри резултати, макар и да оставаме в познатия периметър.

Филипо се захваща с програмата по коучинг и като първа цел си поставя да дава по-добър отпор на стреса. По време на сесиите се научава да управлява личното, семейното и работното време. Отначало му е трудно, но малко по малко придобива нови, по-здравословни навици, спира да пуши, намалява алкохола и започва редовно да бяга за здраве. Това го прави по-спокоен.

Докато развиваме новите елементи в поведението му и даваме нови отговори на ситуациите, перспективата ни се разширява и скоро усещаме, че само сме докоснали повърхността на възможностите за промяна, но отдолу има много повече. Разбираме, че трябва да „променим промяната“, приложена на предишното ниво. Това ни подтиква да пристъпим към по-високо равнище: започваме да се питаме от какви нови способности, модели на поведение и стратегии се нуждаем, макар и да го правим с прекъсване. Намираме се във фазата на „развиващата промяна“, тоест започваме да усъвършенстваме нови умения, да навлизаме в нови територии.

В течение на сесиите по коучинг Филипо започва да си дава сметка за своето поведение.

– Срамувам се да го призная, но досега виждах в хората само техните задължения. За мен те бяха числа, с които да отчитам продадената продукция и всички трябваше да ми служат. Познавах единствено този начин, за да отговоря на неотложните изисквания на пазара и да постигна бързи резултати. Сега разбирам, че съм действал почти по същия начин и у дома: изисквах моите нужди да са на преден план, въпреки че там нямаше управителен съвет, чиито изисквания да удовлетворявам.

Скоро Филипо разбира, че не му стига само да се справя със стреса. Сега желае да подобри отношенията си с хората и да се научи да управлява света на емоциите, напълно непозната за него зона.

– Искам да се отнасям по-открито и позитивно с моите сътрудници, да помагам на хората около мен и да ги изслушвам, без да смятам това за загуба на време. Да виждам в тях достойнствата им, да уважавам техните изисквания. Искам да се науча да прегръщам дъщерите си и да им казвам, че ги обичам.

Също както Филипо, докато напредваме в нова посока, като изследваме новите области и възприемаме нови начини на мислене и нови модели на поведение, лека-полека се изменяме и ние, изграждаме нова представа за себе си и за нашата идентичност. Промяната вече не засяга само нашето поведение, работа, връзки или здраве, а нашата цялостна личност.

Това е „еволютивното“ ниво.

Филипо открива един нов свят, преди напълно непознат за него, онзи на емоционалната интелигентност: добродушие, съчувствие, равноправни отношения, споделяне, взаимна подкрепа. Даже открива в себе си артистична жилка и любов към рисуването. Прекарва все повече време сред природата и веднъж в месеца кани своите сътрудници в къщата си на езерото. От тези неформални събирания, където атмосферата е спокойна и приятна, се раждат нови проекти и един много сплотен отбор.

Когато новата идентичност излезе наяве, новото усещане за себе си променя целия ни вътрешен свят, направлява критериите за нашия избор и дава нова посока на живота ни. Това е моментът на „пробуждането“, характеризиращ се със задълбочени прозрения.

На това ниво промяната е наричана „революционна“. И всъщност води до истинска революция в нашето битие.

Филипо си дава сметка за вътрешното богатство и способностите на членовете от своята група и си поставя за цел да помага на всеки да даде най-доброто от себе си.

Участва със сътрудниците си в много от курсовете ни за личностно развитие и иска от нас да премине обучение за професионален коуч. Във фирмата вече е познат като ментор, фигура, радваща се на уважение, онзи който успява да създаде най-дейните, сплотени и мотивирани групи. И не само, работещите с него са също по-жизнерадостни и мотивирани. Жената и децата? След първоначалното недоверие са щастливи заради неговата промяна: „Изглежда друг човек. Това е истинска революция“! – казаха ни щастливи.

Често пъти е трудно промяната да бъде измерена, защото не можем да я видим или пипнем с ръка. И все пак, тя е нещо конкретно: процес, развиващ се пред очите ни.

### ***Но какво стои в основата на промяната?***

Както става ясно от изследванията на Бейтсън, ключовите думи са „научавам“ и „израствам“.

Променяме се, докато израстваме, и междуременно научаваме и развиваме нови умения, идеи, поведенчески модели. Докато възприемаме новата информация вътре в нас, нещо започва да се променя. Самите новости и преживеният опит ни правят различни.

Изкуството на промяната е семенце, посято във всеки човек. То е вродено умение, точно както умението да ходим. Никой не се ражда научен да ходи, но лека-полека, след много опити се научаваме. Развитието на това умение е истинска революция за целия ни живот. После, с времето и ако го желаем, можем да усъвършенстваме това умение, да го тренираме и да станем танцьори, бегачи, атлети. Или пък само да ходим, за да стигнем до работата, магазина, да се насладим на разходката в слънчев ден.

По същия начин можем да използваме и нашето вродено умение за промяна, за да направляваме малките или големи ежедневни промени и да ги развиваме, вместо да се оставяме течението да ни носи или дори да ни завлича към дъното. Можем да се превърнем в истински артисти на промяната, да се научим да създаваме революциите, желани от нас.