

Реактивність і проактивність

Життя — це на 10% те, що відбувається з вами,
і на 90% — те, як ви на це реагуєте.

Джон Максвелл

Спокійні, врівноважені та стримані люди ніби мають щось особливе у своєму характері. Щось, що дозволяє їм зберігати баланс і контролювати свої емоції та поведінку. Поки люди з гострим відчуттям тривоги нервують і метушаться, спокійні люди ніби дивляться на світ зовсім з іншого ракурсу. Почнемо цю книгу з того, що спробуємо розібратися, що це за ракурс і як він може впливати на ваше життя.

Запитайте себе: хто керує моїм життям?

Є два варіанти відповіді на це питання. Або ви вважаєте, що хтось інший (чи щось інше) відповідає за те, що відбувається у вашому житті, або ви вважаєте, що саме ви несете відповідальність за все. Залежно від відповідей ми поділимо людей на проактивних і реактивних.

Проактивні люди — це ті, хто не чекає, що оточення сформує і надасть напрям їхньому життю, а навпаки — беруть відповідальність на себе і самотужки вершать свою долю. Вони фокусуються на тому, що можуть зробити, чого хочуть і як їм цього досягти. Зрозуміло, що така позиція налаштовує їх на вирішення проблем і пошук можливостей. Вони самостійно приймають рішення, що стосуються їхнього життя.

Щодо реактивних людей — саме визначення вказує на те, що ці люди діють виключно у відповідь на дії інших людей та оточення, замість того щоб керуватися власною ініціативою та бажаннями. Це пасивніша відносно життя позиція, і дії таких людей набагато більше залежать від обставин — вони є реакцією. Реактивні люди приділяють більше уваги тому, що вони мають або змушені робити, замість того, чого їм насправді хочеться. Вони більше схильні до звинувачень, вагань, приймання позиції жертви, намагання догодити всім навколо, безсилля; їм набагато важче брати на себе відповідальність. До того ж вони схильні думати, що інші можуть змусити їх щось зробити або відчувати певні емоції.

Знаю-знаю, ви зараз подумали, що неможливо бути цілком проактивним або проактивною, бо ніхто з нас на 100% не контролює своє життя. Це так. Але проактивна позиція не означає, що все завжди відбувається так, як вам хочеться. Скоріше це здатність робити висновки зі своїх помилок і готовність пробувати нове. Проактивні люди розуміють, коли вони дійсно не мають впливу на обставини. У таких ситуаціях вони можуть спокійно відмовитися від контролю.

Тож проактивна позиція не означає, що людина відчуває, що вона має право і здатна зробити світ навколо таким, як їй того хочеться. Це радше про усвідомлення сфери власного впливу — те, що психологи називають *внутрішнім локусом контролю*. А також про здатність активно долати перешкоди і вчитися на своїх помилках замість того, щоб вважати, що ви не контролюєте обставини і не несете за них жодної відповідальності. Тобто важливий не результат, а ставлення.

Оскільки проактивні люди розуміють, що вони цілком керують своїми діями, емоціями та думками, вони докладають зусиль, щоб створювати обставини, що збігаються з їхніми цінностями.

Реактивні ж люди навпаки — чекають, що обставини самі складуться на їхню користь або що хтось їм допоможе. Якщо ж цього не відбувається, вони обурюються або починають звинувачувати інших.

Проактивні люди свідомо *створюють* необхідні для себе умови; вони знають, що саме вони — і тільки вони — здатні це зробити. Таке ставлення потребує певного рівня усвідомленості, чесності та сміливості. А ще — готовності ризикнути: якщо вони зазнають невдачі, вони свідомо нестимуть за неї відповідальність і не можуть звинувачувати в цьому інших.

Тож повернімося до нашого питання: хто керує вашим життям? Відповідь на нього залежить лише від вас!

Ви можете *вирішити* бути господарем або господинею свого життя або ж віддати цю прерогативу іншим. Ніхто не може змусити вас взяти на себе відповідальність за власне життя. Ви або приймаєте цю відповідальність, або ні.

Але як усе це стосується внутрішнього спокою?

Як ви, мабуть, здогадуєтесь, врівноважені люди схильні до проактивної позиції. Вони почуваються спокійно, бо впевнені в собі та у власних силах. Вони не відчують тривоги, бо знають, що мають контроль над обставинами. Оскільки вони повністю усвідомлюють свою суб'єктність, свою здатність керувати власними діями, то знають, що у них завжди є вибір і що вони завжди можуть знайти щось хороше навіть у найгірших обставинах.

Реактивна позиція не передбачає цієї внутрішньої безпеки. Ви чекаєте, що інші визначать вашу долю, або скаржитеся на те, що хтось зробив за вас вибір. Така позиція неминуче породжує

Усе залежить від ракурсу

тривогу. Ви повністю залежні від інших людей — це величезне джерело стресу. Оскільки ви ставите під сумнів або ігноруєте власну відповідальність або здатність знаходити рішення, вам може здаватися, що насправді немає ніяких рішень, поки хтось інший не запропонує їх вам. Замість того щоб відчувати впевненість у власних можливостях, оптимізм і надію, ви налаштовані песимістично й завжди очікуєте на наступну халепу.

Тож із чого краще почати, якщо ви хочете стати спокійнішими та врівноваженішими?

Припиніть звинувачувати інших і скаржитися

Реактивне мислення: Усі ці обставини складаються не так, як я хочу, і всі ці люди поведуться не так, як я хочу...

Проактивне мислення: Як би я хотіла, щоб усе було, і що я можу для цього зробити?

Коли ви скаржитеся, ви вмикаєте режим реактивного мислення. Ви даєте собі та іншим знати, що ви не несете відповідальності за те, що відбувається, а разом із цим ви відмовляєтеся від власної суб'єктності й підкоряєтеся волі когось іншого.

Та ви можете викоринити звичку постійно скаржитися. Адже скарги ніколи не приводять до добра. Вам може здаватися, що після того як ви на щось добряче поскаржилися, вам полегшало, але єдине, чого ви дійсно досягаєте скаргами, — позбавлення себе відчуття власної волі (і, певно, ще й набридаєте тим, кому ви скаржитеся).

Але такі зміни потребують усвідомленості. Будьте чесними із собою, якщо ви спіймали себе на тому, що скаржитеся — зупиніться. А потім запитайте себе:

Що я можу зараз зробити?

Це одразу перемкне ваше мислення в проактивний режим, в якому ви шукаєте рішення ваших проблем. Досить чекати, що хтось прийде і допоможе вам; натомість подумайте, як ви самі могли б собі допомогти.

Якщо ви можете діяти, дійте. Якщо вам щось не подобається, знайдіть сміливість змінити це або відстороніться від цієї ситуації. Усвідомте, що бездіяльність — це також ваш вибір. Спитайте себе: якщо ви залишаєтеся в ситуації, яка вам не до вподоби, про що це свідчить?

Навіть якщо ви опиняєтеся в ситуації, в якій нічого не можете вдіяти, можна залишатися в проактивній позиції. Ви можете обрати нічого не робити. Це вибір.

У неприємній для себе ситуації вам не обов'язково на це скаржитися чи звинувачувати когось у тому, що ця ситуація з вами сталася. Те, як ви реагуєте на те, що з вами відбувається, набагато важливіше, ніж власне ці події. Можливо, ви не в змозі діяти чи впливати на те, що відбувається, але ви можете вирішувати, на чому ви зосередитесь у цій ситуації, як ви її інтерпретуете та як до неї поставитесь, які слова використовуватимете та як на це відреагуєте. У вас завжди є вибір. Коли ви скаржитеся, ви фокусуєтеся виключно на своєму незадоволенні та роздратуванні.

Звинувачення когось чи чогось у тому, що відбувається, так само позбавляє вас влади над ситуацією. Вам може здаватися, що роль жертви досить комфортна, але вона лишатиметься такою лише в короткостроковій перспективі. Коли ви скаржитеся на дії інших, ви забуваєте дещо дуже важливе: ви так

само маєте змогу діяти. Докори і звинувачення можуть бути наслідком неусвідомлених очікувань або почуття власної значущості. Якщо ви спіймали себе на тому, що звинувачуєте когось у тому, що відбувається, запитайте себе, чи очікуєте ви, що ця людина візьме на себе відповідальність за проблему, до якої вона насправді не має жодного стосунку. Якщо ця людина дійсно відповідальна за цю проблему (так буває), запитайте себе, чи можуть ваш гнів та обурення змінити ситуацію на краще?

Усвідомлення того, що не потрібно контролювати інших, щоб вони робили так, як вам треба, бо ви здатні діяти самотійно, може надати вам відчуття свободи.

Це миттєво зніме вашу тривогу й невпевненість у собі та допоможе відчувати спокій.

Саме здатність адаптуватися — це ключ до спокою та гнучкості

Реактивне мислення: Зміни дуже лякають, тож краще я сховаюсь і відгороджусь від них.

Проактивне мислення: Я вірю, що я вдало впораюся зі змінами, і радію тому, який поштовх вони можуть дати моему розвитку.