ПТИЦЫ И ЧЕРЕПАХИ

Вениамин Гудимов © 2010

Действительно, а что мы делаем на работе и что работа делает с нами?

Если говорить просто: ум человека различает два типа сигналов: повторяющиеся и уникальные, нестандартные. Теперь подумаем – к какому типу сигналов быстрее привыкает ум? Ответ – к повторяющимся. Даже если эти повторяющиеся сигналы – унылы и противны.

Происходит адаптация - ПРИВЫКАНИЕ. Устанавливается равновесие ума с однообразной повторяющейся средой. Чего ж не привыкнуть – если даже за это платят деньги (стимул есть, закрепляется). Постепенно система ценностей вырабатывается соответствующая – она "правильно" объясняет "нормальность" растворения и привыкания к среде - почему все "ок". Стандарты среды вытесняют личные стандарты.

Но равновесие - это смешение. Яркие краски смешиваются – в результате возникает серая пыль, которая поглощает избыточную активность и тормозит внимание и мышление. Активность и мышление, избыточное для этой среды – но не избыточное для человека, если он еще может вспомнить себя, и свои цели – отличные от среды. Привыкание – это процесс, который влечет за собой ослабление критичности и неполного сознания собственных границ. Меняется поведение – становится обслуживающим. В серой среде гораздо легче "думать" ногами или задницей, но не головой. Очевидная вещь, которая известна многим: если мы становимся элементом среды – получаем социальное слабоумие: сужение сознания и серое внимание. А также синий комбинезон сборщика мебели. Это результат адаптации к повторяющимся действиям.

Удивительно, но человеку становится неудобно остановиться, задать вопросы, не согласиться, иметь требования и прочее. Он отвыкает думать в направлении нарушения равновесия со средой. Его психика инстинктивно работает над сохранением этого равновесия. Чем это опасно?

Привыкание и подчинение среде играет злую шутку – человек не замечает тонких сигналов о деградации среды и вместо смены своей роли, оптимизации, коррекции среды - продолжает работу на малоэффективный, падающий процесс. Он устает, тратит много сил и энергии, получает слабые результаты – но считает их выдающимися. А на самом деле планки его ожиданий упали. Он продолжает поддерживать падающий процесс и… деградирует вместе с ним... Более того – даже при переходе на другую работу он будет искать подобную серую среду, падающие процессы и слепую работу по их поддержанию.

Длительная работа только на процесс чревата комфортным привыканием к механическому исполнению. Необходим периодический выход из "черепах" - к человекам!

Хотите потренироваться? Здесь и сейчас?!

ПРАКТИКА

Практическое упражнение "ЗООПАРК".

Составьте полный список действий, которые вы реально совершаете в рамках определенного дела, проекта (на работе, в жизни). Напишите его вручную на крупном листе бумаги, при этом вы можете использовать различные цвета и повесьте на стену. Минут 5 посидите на стуле, внимательно рассматривая этот список.

На втором листе трансформируйте этот список в многолучевую диаграмму: от центра расходятся лучи, каждый из которых имеет свой цвет и соответствует определенному действию из списка. Длинна луча соответствует частоте действия, его толщина - объему. Вдоль луча изобразите животное (или другой простой образ), которое характеризует ваше "себя-ощущение" при выполнении этого действия.

На конце луча - зафиксируйте результат этого действия в виде того, что нужно этому животному. Некоторое время созерцайте этот список, фиксируя на бумаге эмоции и мысли, приходящие к вам. Зафиксируйте эти мысли в виде 5 вопросов, которые полезно задать себе после работы с этой делограммой. Из них выделите 3 наиболее важных для вас.

А теперь попробуйте понять - зачем они вам? Чем полезны? Ценны? Какова их "энергетика"?

ПОМНИ ПРО ПАРЕТТО

Теперь внимательно. Интересно посмотреть на черепаху, жирафа и зайца, змею, петуха и чебурашку - как на скрытые и *достигнутые* цели. Уже достигнутые. Понимаете? Цель не в плане явного предполагаемого результата в будущем – а цель как общность в настоящем. Идентичность («образ я») вполне возможно рассмотреть как "я+среда=целое=цель".

Есть ли у нас время и инструмент, чтобы осознать образ себя на фоне среды? Человек работал, работал, работал… но стоп: что значит работал? Что заставляло его работать? Не этот ли образ – «Я», которое уместно назвать средовым?

Да. Я утверждаю – и просьба всем читающим подтвердить его или опровергнуть – **70% (в среднем) усилий человека, реализующего свой план, уходит на обустройство «средового-я»!** Которое убивает динамику проекта – по корню. Которое останавливает активность и выравнивает результаты. Средовое, среднее, синее "я". Получается, что если мы хотим что-то изменить - мы должны осознать это "средовое-я" и управлять им...

"Зоопарк" помогает подобный средовой образ осознать. Интуитивный «инсайт» у тех, кто сделал упражнение, имеет место быть. Кто хочет добавить – изобразите, какие существа окружают ваших черепах, зайцев и пр. – поймете о ваших взаимоотношениях со средой кое-что еще.

Крайне интересный вопрос: фатален ли этот образ? Ответ определяет целый спектр возможных действий: от изменения карьеры – до смены работы. Фатальность «средового я» и его осознание – тема ключевая: вроде бы изначально никакого отношения к началу какого либо проекта, дела она не имеет, но в процессе работы она «подспудно» влияет на наше поведение, и влияние ее скорее останавливает и слепит, нежели толкает к активным решениям и действиям.

Для иллюстрации понаблюдайте за собой. При генерации и реализации идей, планов. Особенно когда дело касается контакта со средой и получения сопротивления и отказов. Ситуация остановки идеи… которая была так прекрасна вне среды.

Но если мы предположим, что в силу объективных причин (энтропия) процессы и люди и среды склонны *проседать* – мы зададим себе простой вопрос: что и кому делать, чтобы «встряхнуть» среду и серое «средовое я»?

Но здесь же и парадокс: «**средовое я» - как продукт ассимиляции средой – лишает человека адекватной возможности осознавать и корректировать эту среду и себя**. В результате падающая среда валит и человека.

Выход?

Каким-то образом выделить себя из среды – хотя бы для того, чтобы осознавать действительность. Именно поэтому я предложил "Зоопарк". Что толку затевать новое дело, если оно обернется серой средой и постепенной потерей адекватности предпринимаемых действий?

Проблема в том, что когда мы начинаем проект, дело – мы, как правило, делаем это вне-средовым сознанием. Но когда начинается процесс реализации - возникает борьба между «черепахой» и «птицей». От того, кто победит - зависит траектория материализации проекта. Вашего дела. Такого яркого, интересного и важного.

Нужна другая реальность, другая среда – которая поможет восстанавливать «я», сохранять границы адекватности, не допуская переваривания средой.

В завершении статьи - рекомендую самостоятельное упражнение, которое поможет встряхнуться и вылезти из плена средового "я", выключить - хотя бы на некое время - "средовое мышление".

Упражение "ГЛАГОЛЫ".

1.Составьте список А: список действий, который вы совершаете в рамках определенного своего проекта, дела и которые вы хотели бы оптимизировать. Пишите только глаголы - слова, отражающие ваши действия.

2. Распечатайте (напишите) крупным шрифтом этот список и вывесите этот список на стену в своей комнате (поместите на рабочий стол).

3. Рядом повесьте листок, на котором сформулируйте цель проекта, дела.

4. В течении 10-20 минут осмотрите список, фиксируя мысли и эмоции (э-мошион: движение энергии), которые приходят в голову.

5. Попробуйте оптимизировать, изменить список А в соответствии с п.4. Вы получите список В. Чем он отличается от списка А?

Успехов!