

Гармония личности

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №26.

Авторы: Иван Леонидович Ефимов

Темы, затрагиваемые в статье: Техники НЛП, Философия НЛП

Гармония — что это?

Гармония личности — что стоит за этими яркими словами? Когда мы говорим, что личность гармонична, а когда нет? Многие из нас хотели бы достичь внутренней гармонии, гармонии себя как личности. Каждый из нас для себя может честно ответить на вопрос, является ли он гармоничной личностью или же нет. Мы чувствуем это, но что означает такое чувство, с чем оно связано?

Слово "гармония" (от греческого слова "harmonia") означает соразмерность частей и целого, слияние различных компонентов объекта в единое органическое целое (опр. БСЭ). Тогда если мы говорим о личности, то из каких же "различных компонентов" она состоит, что в итоге составляет нашу личность, "органическое единое целое"?

Различные компоненты нашей личности возникают тогда, когда мы попадаем в разные жизненные ситуации. Для примера рассмотрим пять базовых ситуаций, которые есть практически у каждого человека. Первая ситуация — общение в дружеской компании, например за столом или на прогулке. Другая ситуация, когда мы находимся на работе и делаем свое дело, каким бы оно ни было. Третья ситуация — романтическая, интимная. В ней мы находимся только с любимым человеком. Семейная ситуация, когда мы решаем какие-то бытовые вопросы или вместе с детьми идем на пикник. И пятая ситуация — творческая. В ней мы одни и занимаемся чем-то очень интересным для

нас, например готовкой новых блюд, решением кроссвордов, написанием музыки, компьютерными играми, просмотром видео, одинокой прогулкой за размышлениями — всем чем угодно, если это не требует участия других людей и при этом полностью нас увлекает.

Думаю, можно смело сказать, что если во всех данных ситуациях человек себя чувствует хорошо — это очень похоже на гармонию. Если у человека все прекрасно на работе, в творчестве, в интимной жизни, в семье и с друзьями, то вряд ли он будет жаловаться, что у него проблемы. Отсутствие гармонии проявляется и в речи человека. Он говорит: "Все хорошо, да не знаю, что с детьми делать", "Все хорошо, только вот на работе проблемы" или "Все хорошо, только вот жена..." Разумеется, если человек говорит, что все плохо, то это также далеко от гармонии.

Как же мы утрачиваем гармонию нашей личности и нашей жизни?

Когда жизнь становится пустой?

Почему так получается, что у нас в какой-то из жизненных ситуаций все идет не так? Почему у нас может быть все хорошо в семье, но что-то не ладится с друзьями? Или мы можем легко и профессионально работать, много зарабатывать, но при этом быть в семье тираном. Или можем быть прекрасным другом, отличным коллегой по работе, но в романтических ситуациях вести себя совсем не подходящим образом, что приводит к проблемам в интимной жизни. Все эти случаи — примеры негармоничной личности, примеры нарушения гармонии.

Я знаю мужчин, которые годами приходят домой с работы очень поздно. Причем сначала они жалуются на то, что это новая работа и нужно показать себя с лучшей стороны, следовательно, необходимо задерживаться. Затем оказывается, что их оценили и обещают повышение, поэтому нужно оправдать надежды. После им повышают зарплату, должность, и работы тоже не становится меньше. И так далее... Годы идут, жена дома привыкает все больше общаться с телевизором и меньше с мужем. Уже и скандалы пропали, так как за много лет стало ясно, что это бесполезно. Он прекрасный работник, и денег на жизнь хватает, но в один прекрасный день он может обнаружить, что жена от него ушла.

Или другой пример. Женщина много времени уделяет детям, перестает следить за собой. И конечно, у этого есть важнейшие причины! Ведь дети растут, за ними нужен глаз да глаз. Начинается школа, уроки, родительские собрания, первые проблемы подросткового периода, а потом институт — все это требует максимума ее внимания. Затем она обнаруживает, что муж уже давно ходит «налево». А она и не заметила, когда это случилось.

Или когда любящие родители сообща воспитывали детей, всегда за ними ухаживали, обучали их всему с самого детства. Дети прекрасно учились в школе, затем поступили в институт, получили отличное образование, конечно, в том числе благодаря стараниям родителей. Потом случилось счастливейшее событие: у ребенка, уже выросшего, появилась семья, свои дети, и родители стали дедушкой и бабушкой. И вдруг молодые приняли решение уехать жить за границу. Родители крайне рады, что дети их так многого достигли! Но вдруг обнаруживают, что их жизнь опустела, причем сразу и полностью. И они не знают, что хотят делать теперь, когда у детей уже все хорошо, и выросшие дети далеко, а маленькие внуки учатся говорить на другом языке.

Заметьте, мы рассмотрели варианты, где личности, которые были участниками наших примеров, — это вовсе не какие-нибудь лодыри или бездельники. Каждый из них преследовал исключительно хорошие, можно сказать, важнейшие цели, вот только почему же их жизнь так легко стала пустой?

Кто мы?

Конечно, это связано с отсутствием гармоничного устройства жизни людей. Ведь когда мы руководим подчиненными на работе или делаем в полном одиночестве свое любимое дело — это совсем не похоже на то, как мы общаемся, воспитываем детей или разговариваем с любимым человеком. Это совсем разные наши роли, у которых есть названия, например: "начальник", "умелец", "отец", "любовник". Именно это и есть, согласно определению гармонии, наши "различные компоненты", слияние которых образует в нас то самое "органическое целое", называемое личностью. И если в нашей личности представлены все роли, которые нам нужны, то мы говорим,

что личность гармонична. Если же одна или несколько из нужных нам ролей отсутствуют, то личность негармонична, и, скорее всего, это со временем негативно скажется на жизни в целом. Как и в наших примерах, это может привести к большим сложностям.

Например, в ситуации, когда муж много и хорошо работает, достаточно зарабатывает — он отличный "начальник". И скорее всего, хороший "коллега" и "друг". Но его части "любовник", "отец" не проявляются. Приходя домой, он остается "начальником", "другом", но только не тем, кем хотели бы видеть его в семье. И как только его семья рушится, он либо испытывает серьезнейший шок, сопровождаемый скандалами, либо находит замену. Но замену, скорее, ждет та же участь, если он не изменится сам.

В примере с женщиной, посвящающей себя ребенку, ясно, что она, конечно, отличная "мать". Однако зачастую и "подруга", и "любовница" — это не про нее. Я намеренно не использую слова "муж" и "жена", так как вместо них я употребляю слова "любовник" и "любовница", подчеркивая именно интимный аспект общения супругов. Слова "муж" и "жена" в нашей культуре во многом утратили эту часть.

А если мы говорим о родителях, вместе воспитывающих своих детей и преданных друг другу, то они, конечно, хорошие "отец" и "мать", а затем "дедушка" и "бабушка". Однако когда дети уезжают от них, оказывается, что они уже не знают, кто они без детей или внуков. Они не нуждаются и могут быть предоставлены сами себе — это творческая ситуация. Но они к ней не готовы. Возможно, она могла бы быть "художником" или "модельером". Возможно, он мог быть "ученым" или "музыкантом", но они про это забыли. Они потеряли эту часть своей личности, и теперь им придется учиться жить заново, но как?

Как сделать жизнь гармоничной?

Ответ на вопрос, как стать гармоничной личностью, совсем не прост. Если бы это было легко, мы давно бы уже применяли это и повсеместно встречались бы с гармоничными людьми. Однако мы знаем, что чаще как раз приходится сталкиваться с обратным. В этой статье мы с вами рассмотрим только один из аспектов того, в чем

секрет гармоничных личностей, к чему имеет смысл стремиться, чтобы наша жизнь стала гармоничной.

Для того чтобы человек был гармоничной личностью, нужно понять все ее части. Задайте себе вопросы: «Какие жизненные ситуации для Вас важны: дружеские, романтические, семейные, рабочие, творческие, какие-то еще? Кем вы хотите быть в этих важных для Вас ситуациях? Кем являетесь сейчас? Какие способности у Вас есть, чтобы стать тем, кем Вы хотите? Какие стоит развить? Как Вы должны себя вести в этих ситуациях? Как Вы ведете себя в них сейчас?»

Ответив на все эти вопросы, вы явно увидите, почему ваша жизнь не похожа на гармоничную. Или обнаружите, что она такая (с чем вас и поздравляю!). Все указанные пять базовых ситуаций — это общие для всех людей важные обстоятельства, которые должны быть ярко проявлены в жизни. И у вас, конечно же, могут быть личные ситуации, важные только для вас.

После того как человек определяет для себя те "роли", которые он выбирает для своей жизни, ему остается только распределить свое время. Время — единственный ограниченный и невозполнимый ресурс нашей жизни. Оно всегда идет вперед, и мы ничего не можем переделать. Поэтому, если даже вы определите все те "роли", которые вам нужны в жизни, но одной из них будет уделена огромная часть вашего времени, а какой-то ничего, то это не сделает вашу жизнь гармоничной. Когда ваши "роли" будут вам понятны, посчитайте (хотя бы на листочке), сколько часов в месяц вы уделяете той или иной роли. Вложите в это свое драгоценное время, составьте таблицу. Удивитесь, увидев результаты. Подумайте, как это распределение влияет на Вашу жизнь?

Подводя итоги.

Итак, «гармония» — греческое слово, означающее слияние различных компонентов объекта в единое органическое целое. Гармоничная личность — это такая личность, в которой представлены все различные роли, которые ей нужны в жизни. И каждой из этих ролей уделено достаточно времени, чтобы в полной мере ее реализовать.

Как уже говорилось, вопрос этот сложен и многогранен. Но если вы начнете с того, что устроите свою жизнь именно так, как описано в этой статье, она изменится и станет гораздо ближе к тому, что мы называем гармонией.