

ЖЕНАТА

специално издание на
МЕНИДЖЪР.

Е сила на
характера



Брой 6, 2022, цена 14,90 лв.



Никой не е достатъчно силен, ако е сам

Кои са възможностите да познаваме и управляваме силата и слабостта си, така че да бъдем по-успешни, благодарни и способни да живеем хармонично. Разговор с д-р Ирина Лазарова

от Боряна Кирилова
снимки личен архив



Тя е психиатър и когнитивен психотерапевт. И ако първата професионална сфера има нужда от по-малко обяснения, защото хората знаят или поне си мислят, че знаят какво е психиатър. Втората се

нуждае от по-популярна формулировка. Според д-р Лазарова когнитивната психотерапия е един от най-ефективните терапевтични подходи в съвременния свят. Те помагат на хората да разбират начина, по който възприемат себе си, света и другите в ситуации от

ежедневието. Дават знания как тези концепции отключват и поддържат емоции и поведения, които могат да бъдат проблемни. Ако променим начина, по който мислим в конкретен момент, ще преобърнем и начина, по който се чувстваме, а също и поведението, което избираме.

Има ли единна дефиниция за силна жена?

Полът няма съществено значение за силата на характера поне в съвременния свят. Хората могат да бъдат слаби или силни в различни ситуации. Някои могат да бъдат достатъчно устойчиви при определени трудности, независимо че като цяло имат облика на несправящи се. И обратното – хора, които са възприемани като силни, може да се „разклащат“ от на пръв поглед по-незначителни ситуации. Затова предпочитам да говоря за ситуативно силни и ситуативно слаби хора, а не за силни жени или мъже. Поддържам антисексистка позиция. Дефиницията за силна жена в съвременния свят, както и в нашата култура, е „жена, която се справя с всичко“ – на нивото на семейните си ангажименти, има пълноценен личен живот, кариера и множество професионални успехи, а също е обезпечена финансово благодарение на собствените си усилия.

Има ли такива жени, или това е изграден публичен образ, към който те се придръжат?

Има, но това са хора, които най-вероятно са се отказали от нещо друго или се опитват да съчетават трудносъчетаеми дейности. Това е невъзможно да се поддържа дълго. Въпреки това вярвам, че хората са креативни и имат умения да съчетават несъчетаеми „парчета“, а жените специално са особено добри в това. Една друга популярна характеристика на т.нар. силна жена е способността ѝ да разпределя вниманието си, да държи мулти-таскинг идеята в главата си и да се справя с няколко неща едновременно. До голяма степен това

има биологични детерминанти и еволюционно е свързано основно с отглеждането на децата и гарантиране на оцеляването. В един момент умението съвсем естествено може да се пренесе в професионалния живот, лидерството и управлението. Затова се смята, че силните жени могат успешно да живеят в тази мултифункционалност.



Разпознаваш ли границите си, отвъд чийто предел не се справяш, ще имаш възможност да потърсиш помощ, каквато прецениш, че е подходяща за теб, а не да стискаш зъби.



Традиционно се приема, че силните хора не показват емоции. Затова, когато жените успяват да ги удржат, да се справят хладно и прагматично, ние го приемаме за съществен компонент от тяхната сила.

Истински силните хора успяват добре да разграничат ситуацията, в която е подходящо да покажем емоции, да споделим преживявания и тези, в които е добре да ги удржим. Силните жени умеят да правят тази фина разлика и я оползотворяват успешно.

На Наполеон се приписва популярната фраза, че зад всеки успял мъж стои една силна жена. Според мен зад всяка истински силна жена стои един спокоен мъж. Без човек да има емоционална подкрепа в личния си живот, няма как да бъде истински силен. Може само да изглежда така и често да функционира на ръба на възможностите си. Когато хората имат емоционална подкрепа, успяват по-добре в ситуации на интензивно напрежение да поддържат трудния баланс между емоционалната експресия и удржането на емоциите. Казано по друг начин, в личен контекст да има експресия на емоциите, а в отговорни професионални ситуации емоциите да се овладяват.

Правим ли разлика между силна и успешна жена?

В днешно време има някакъв обществен натиск да изглеждаме силни. Затова и силата на характера, и успешността сякаш вървят ръка за ръка. Много често обаче това, което възприемаме като собствена сила, остава скрито за другите и въпросът е дали изобщо е необходимо да бъде видимо. Силата ни дава възможност да правим нещата, които

искаме, да ги отстояваме, да прогължаваме напред, да оцеляваме в трудни моменти. Не е необходимо да става достояние на околните как точно това се случва. Важно е какво сме постигнали, а не какви вътрешни ресурси сме използвали. Често нашите собствени възможности остават неразпознати от самите нас. Ако човек познава добре себе си и знае кои са уязвимите му части, но и кои са силните страни, на които може да разчита и да впрегне в трудни ситуации, това прави възможен баланс между силата и слабостта ни. Помага ни да бъдем успешни.

Може ли силната жена да покаже уязвимост?

Всички хора са уязвими и имат своята т.нар. ахилесова пета. Въпросът е къде и как проявяваме това. По-скоро можем да покажем уязвимост в личен план, в приятелска и подкрепяща среда. В професионален и общностен план е по-добре да не я показваме. Не да я отричаме, просто да не е на фокус. Затова е важно да се поддържат добри граници между личен и професионален живот.

Отказват ли се силните хора? Слабост ли е това?

Понякога ситуативно човек може да се откаже от нещо, за да изчака по-подходящ момент. Стратегически временно да се отгърпне и после да направи ключова крачка към целта. По важно е генерално да не се отказваме. Загърбването и потискането на определени проблеми не е аспект на силата. Можем обаче да се откажем от някои неработещи стратегии или да ги надградим. Да бъдем гъвкави, да променим посоката, без да губим от поглед основната си цел.



Ако променим начина, по който мислим в конкретен момент, ще преобърнем и начина, по който се чувстваме, а също и поведението, което избираме.



С кои клишета за „силния“ човек не сте съгласна?

Има един аспект около клишираното възприятие за сила и то е, че ако човек е силен, той се справя сам. Не смятам, че е така. Това е илюзия. Всички имаме нужда от определена подкрепа и съвместност – в различни ситуации и в различни периоди от живота си. Важно е да търсим, разпознаваме и „използваме“ подкрепата – адекватно, смислено и ключовото е – благодарно!

Ако си силен, имаш умения да търсиш помощ и да намираш подкрепа от различни източни-

ци, именно за да останеш устойчив. Когато молиш, търсиш помощ, съветваш се, въвличаш хора в правене, създаване на нещо общо – инвестираш в силата си. А не когато търсиш решения сам със себе си. Помощта е развитие. Жените, които съумяват да въвличат по подходящ начин хора и ресурси след себе си, за мен в същността си са силни. Истински можем да бъдем силни и валидизирани, когато има хора, които са съпричастни на нашия успех. Ако сме сами в него, е спорно силни ли сме или просто себични и амбициозни. Постигнал ли си нещо сам и не въвличаш никого в това постижение, никога няма да съпреживява с теб успеха и твоята сила остава изолирана и фиктивна.

Друго клиширано разбиране за сила е, че хора, които я притежават, не изпитват и не показват болка. Това според мен е невярна концепция. Да преживяваш болка и физическа, и психическа и да минаваш отвъд нея, да можеш да я споделиш и преодолееш – това е сила.

Кои са вашите силни страни?

Това, което ми помага, е непрестанното усъвършенстване на комуникативните умения. Да мога да общувам с различни хора, да ги предразполагам да споделят – гледни точки, концепции, размисли... Обичам да си говоря с другите – да разбирам как избират целите и стратегиите си. Някои простичко свършени, други – не толкова. Дават ми много вдъхновяваща и пълноценна представа за света и изборите, които правим.

Развивам уменията си да разбирам механизмите, по които хората действат, и да се замислям, не

да слагам етикети. Независимо че светът с клишетата изглежда по-погретен и разбираем, това всъщност не е достатъчно работещо.

Помага ми и гъвкавостта – смятам, че е предимство да прецизираш стъпките, които правиш, дори да ги отлагаш в дадени ситуации, но да не губиш от поглед целта.

Вярвам в изграждането и поддържането на принадлежност към определени ценности, с които да не правиш компромис.

Хората за мен са огромен неизчерпаем ресурс, който обаче може да бъде използван при ясни условия. Без да поставяме себе си винаги на първо място, без да се подценяваме. Да бъдем благодарни и да го показваме.

Помагало ми е също, че винаги съм знаела кои са слабите ми страни – не ги мразя и дори имам елемент на себесъчувствие. Грижа се за уязвимите си части или мобилизирам външен ресурс – някой друг може да се погрижи, но аз да му кажа как.

Има ли някакви базисни съвети как да останем силни?

Не трябва да се опитваме да бъдем силни на всяка цена, особено да се стараем да сме такива в очите на другите. Не трябва да кокетуваме със слабостта си. Трябва да можем да разпознаваме силата си, без да парадирате с нея. Силни жени, които са на ръба на възможностите си, всъщност рухват тайно и полека зад кулисите, вместо да потърсят помощ, за да останат силни. В крайна сметка силата е условно понятие – затова по-смислено е да бъдем устойчиви.

Разпознаваш ли границите



Ирина Лазарова

си, отвъд чийто предел не се справяш, ще имаш възможност да потърсиш помощ каквато прецениш, че е подходяща за теб, а не да стискаш зъби. Затова можем да пренебрегнем и всички популярни стратегии, които всъщност са малко изкуствени. Например – „отдели време за себе си, почини си, иди на SPA, изключи си телефона“ и т.н. Често хората истински не искат да си почиват. Но искат добре да мениджират ежедневието, да приоритизират потребностите си, да успокоят тревогите си, да валидизират силните си страни и да си позволят да открият енергията на вдъхновението. А това е повече от почивка. Ако не се справят, не е страшно и да потърсят помощ от професионалист. Това е дискретен и цивилизационно успешен модел за справяне с проблеми, когато прецениш, че не успяваш сам. ❧

вече 20 години ръководи в съдружие Амбулатория за психично здраве „Адаптация“. Председател е на Българската асоциация по когнитивно-поведенческа психотерапия. Носител е на наградата за психотерапия на Българската асоциация по психотерапия (БАП) за 2018 г.

Една от основните мисии на Ирина Лазарова е развитието и разпространението на етичните практики в психотерапията в България. Работи в няколко ключови национални и международни проекта, свързани с етиката в психотерапията, и организира регулярни международни научни и учебителни форуми в областта на психотерапията. Всеки месец пътува из страната, за да обучава и супервизира млади психотерапевти.