

## **”Всяка промяна в човешките взаимоотношения изисква определена цена ... в двете посоки.”**

От Жак Саломе

- Цена, която плащам аз самият: реактивиране на чувството за несигурност, нови въпроси в промяната към нови поведения и навици...
- Цена, която заобикалящите изискват - най-вече тези, които са ни най-близки. Чрез различни защитни реакции, противоречиви и понякога отблъскващи.

**Не винаги промяната предизвиква криза - както често вярваме.  
По-скоро решението за промяна превръща една неявна криза в явна.**

### **Базов постулат за този, който е предприел личностно развитие или промяна.**

Не разчитайте много на разбирането на тези, които претендират, че ни обичат. Защото такова очакване може да бъде разочароващо ... ако бъде изгълнено. Нека го приемем като истински подарък от обкръжението, подкрепящо нашите действия!

### **Въведение :**

Всяка промяна, всяка еволюция не само ни дестабилизира или провокира чувство на несигурност в началото (въпреки ентузиазма и еуфорията от първоначалните открития), но и обезпокоява нашето обкръжение, нашите близки. Много често, това мобилизира у тях енергии, противоположни на нашето еволюционно движение. Вследствие ние се опитваме да напасваме новото си поведение в реакциите на нашите близки.

### **Рисковете, които можем да имаме в предвид:**

Те са многобройни и винаги изненадващи... най-вече от страна на тези, на които имаме най-голямо доверие и от които очакваме подкрепа, утвърждение... Най-често ни се стоварват омаловажавания, съмнения, критики и дори обиди.

### **Какви са най-честите реакции от нашето обкръжение ?**

- Отвъд **неразбирането**, отдръпване, внимателно съмнение, толкова по-силно, колкото нашата промяна е по-впечатляваща.
- Възможно е ние и нашето действие да бъдем обявени за аутсайдери, да чуем от иронични до силно, обвиняващи ни коментари.
- Да получим **отказ**, дори **отхвърлянето** „да не чувам повече за това”
- **Ценностни осъждания за личността ни :**
  - „ Ти си луда!”
  - „Ти си абсолютно заблуден, за да действаш по-този начин”
  - „Иди да се прегледаш!”
  - „Ти си станал егоист и мислиш само за себе си! „

- **Ценностни осъждания на нашите стъпки**, метода или водещия:

"Ти вече не си нормален, попаднал си в някаква секта !"

"Някой много гадно ти е замъглил съзнанието!"

"И ти плащаш за това? Някой те е баламосал без да си дадеш сметка..."

- **Подсилване на предходна система от взаимоотношения** и засилване именно на поведенията, постъпките и навиците, които искаме да избягваме или променим!
- **Напрежения**, понякога вербално, а в някои случаи и физическо насилие, за да ни задължат да се върнем в предишното положение, в по-познатите и по приемливи начини на общуване

**Всичко това, разбира се, не изключва нашата бдителност, изостреност на вниманието, едно уважително вслушване в нашите близки, когато се конфронтират със стъпките на нашето обучение или промяна.**

Чрез нашата промяна е възможно тези, които ни обичат, да пожелаят също да се задвижат. Срещата на различията и подбуждането отваря нови възможности.

### **В обобщение :**

Никога не забравяйте, че всяка стъпка към промяна разтърсва не само нас, но и обкръжението ни. Това е взаимна покана към споделяне, диалог и открито общуване, за да намерим отново дълбоката енергия, захранваща всяка връзка с толерантност и уважение.