

FILOZOFIA AT

AT se bazează pe trei principii filozofice, afirmații privind oamenii, viața și obiectivele schimbării:

1. Oamenii sunt OK
2. Toți oamenii au capacitatea de a gândi.
3. Oamenii decid asupra destinului lor și aceste decizii pot fi schimbate.

Oamenii sunt OK

Aceasta semnifică faptul că fiecare dintre noi are valoare, importanță și demnitate ca persoana. Este o afirmație care privește esența persoanei și nu comportamentul său.

Se poate întâmpla uneori să nu-mi placă ceea ce faceți, dar voi accepta mereu ceea ce sunteți. Esența voastră umană este OK pentru mine, chiar dacă uneori comportamentul vostru nu este.

Toți oamenii au capacitatea de a gândi

Toți oamenii, cu excepția celor cu leziuni cerebrale grave, au capacitatea de a gândi. În consecință, este responsabilitatea fiecăruia de a decide ce vrea în viață. Fiecare individ, în cele din urmă, va trebui să suporte consecințele deciziilor sale.

Oamenii decid asupra destinului lor și aceste decizii pot fi schimbate

Tu și eu suntem OK. Ni se întâmplă uneori să nu adoptăm un comportament OK. În acest caz, adoptăm strategii decise în copilărie. Aceste strategii reprezintă ce am găsit mai bun ca și copii, pentru a supraviețui și a obține ceea ce dorim de la o lume care ne pare ostilă. Ca adulți, reluăm aceste scheme din când în când, chiar dacă rezultatele sunt dureroase și sterile.

De fiecare dată când luăm o decizie, putem să o schimbăm ulterior. Este adevărat și în ceea ce privește deciziile precoc pe care le-am luat despre noi și despre lume: dacă unele dintre ele duc la rezultate dezagrabile în viața adultă, putem să ne întoarcem la ele și să le înlocuim cu altele adaptate.

Deci, oamenii se pot schimba. Putem obține schimbarea nu doar înțelegând vechile noastre scheme de comportament, dar și luând decizia a le schimba în manieră activă și schimbările pe care le obținem pot fi cu adevărat reale și durabile.

Adrian Dan Ivanov