

Zmiany, zmiany, zmiany...

Panta rhei kai ouden menei - wszystko płynie, nic nie stoi w miejscu¹ – ten cytat przypisywany jest greckiemu filozofowi Heraklitowi. Starożytny myśliciel uważał zmianę za jedno z elementarnych praw rządzących całą naturą, siłę napędową wszelkiego życia. Twierdził, że bez niej nie ma rozwoju.

Niektórzy ludzie wciąż poszukują czegoś nowego, zmieniają swoje życie, szybko nudzi im się to, co mają, i pragną odmiany. Dotyczy to zarówno spraw poważnych, jak i drobiazgów. Osoby takie często zmieniają pracę, nierzadko też partnerów życiowych, ale upodobanie do zmian przejawia się także w tym, że każdego roku gdzie indziej jeżdżą na urlop, by poznawać nowe miejsca, spotykają się z przyjaciółmi w coraz to nowych lokalach, zmieniają kolor ścian w mieszkaniu czy przestawiają meble. Panie często zmieniają kolor włosów, fryzurę, styl ubierania. Słowem, ludzie tacy wciąż dążą do czegoś nowego, innego, lepszego, nie boją się przy tym ryzyka związanego ze zmianami, traktują je jako wyzwanie.

Inni natomiast zmian nie lubią, boją się ryzyka lub po prostu są zadowoleni ze swojego życia i nie czują potrzeby, by coś w nim zmieniać, bo mogłoby się okazać, że zmiana będzie na gorsze zamiast na lepsze. Osoby takie łatwo przywiązują się do ludzi i miejsc, cenią sobie poczucie bezpieczeństwa związane z tym, że znają wszystko wokół. Daje im to spokój, przewidywalność jest dla nich zaletą, a nie synonimem nudy i rutyny.

Zmiana może dotyczyć wszystkiego: pracy, mieszkania, wyglądu...Są ludzie, którzy dość płynnie wprowadzają korekty do własnego życia. Są też tacy, którzy żyją długi czas w stabilizacji i dopiero duży wzrost dyskomfortu życiowego skłania ich do zmiany, która staje się często z konieczności rewolucją.

Aby ocenić, czy naprawdę zależy nam na zmianie, powinniśmy zastanowić się, ile jesteśmy w stanie za nią „zapłacić”. Każda zmiana wymaga wyjścia poza sferę komfortu. Nie można jej wprowadzić „bez trudu i bólu”, co często obiecują np. reklamy. Załamania w procesie zmiany są nieuchronne, ale trzeba pamiętać, że nie ważne, ile razy upadamy – ważne jak i ile razy się podniesiemy.²

¹ Gaarder J.: Świat Zofii. Cudowna podróż w głąb historii filozofii, Warszawa 1995, s. 48.

² Wieczorkowska G.: *Na zmianie*, W: Charaktery, nr 11/2005, s. 29.

Aby zmaksymalizować swoje szanse na odniesienie sukcesu, jeśli podejmujemy decyzje dotyczące zmian w życiu, warto poznać okoliczności które mogą nam w tym przeszkodzić³:

- Używanie słowa „kiedyś” – kiedyś to bliżej nieokreślona rzeczywistość do której często wysyłamy nasze marzenia. Utrudnia też jasne określenie, kiedy konkretnie chcemy zobaczyć efekty zmiany, którą chcemy wprowadzić. Wyznaczony czas osiągnięcia celu mobilizuje.
- Wyznaczanie nieosiągalnych celów – nasz cel powinien być realistyczny; cel zbyt ambitny podkopuje wiarę w jego osiągnięcie i tym samym motywację do jego realizacji. Czasem lepiej zacząć od mniejszych kroków i zaobserwować nieduże ale istotne zmiany i stopniowo wprowadzać kolejne.
- Wprowadzanie zmian nieistotnych – cel do którego prowadzi zmiana powinien być ważnym krokiem naprzód, jednocześnie musi stanowić określoną wartość dla tego, kto będzie go realizował

Każda zmiana niesie ze sobą (choćby przejściowe) pogorszenie aktualnej sytuacji. Mówiąc inaczej pogorszenie sytuacji jest po prostu kosztem zmiany. Wielu osobom rzeczy znajome, choćby nie lubiane, wydają się bezpieczniejsze od nieznanych. Każda zmiana burzy bezpieczeństwo i oznacza wkroczenie w sferę podwyższonego ryzyka, dyskomfortu, związanego z koniecznością np. wykonywania dodatkowych czynności. Chcąc poprawić naszą kondycję fizyczną, decydujemy się na poranne bieganie, to z kolei może oznaczać, że musimy wcześniej wstawać i wcześniej chodzić spać, przez co zaburza się „dobowy rytm” do którego zdążyliśmy się przyzwyczaić.

Poczucie bezpieczeństwa to jedna z podstawowych potrzeb człowieka (tuż po potrzebach fizjologicznych). Dlatego tak boimy się je utracić, gdy nie mamy pewności, jakie będą skutki wejścia w nową sytuację.

Ta sama sytuacja może być zupełnie inaczej postrzegana przez różne osoby, bo rzeczy są takie, jakie nadajemy im znaczenie, jak je widzimy. Jeżeli ktoś propozycję zmiany pracy oceni jako zagrożenie, to pojawia się stres. Wyobrażamy sobie coś, czego nie ma, ale emocje, które wtedy uruchamiamy, są prawdziwe.

³ Król-Fijewska M., „Rozważania o zmianie”, W: Charaktery, nr 11/1998, s. 45

Jeszcze nic się nie wydarzyło, a my już się boimy. Mało tego - spada nasza samoocena, zmniejsza się poczucie własnej wartości. "To nie dla mnie, nie dam sobie rady, mam zbyt małe doświadczenie", mówi wewnętrzny krytyk.

Emocje rzutują na nasze myśli i paraliżują działania, a najbliższe otoczenie często utwierdza nas w przekonaniu, że lepiej nie ryzykować. Oczywiście są osoby bardziej odporne, mające większe zapotrzebowanie na stymulację. Ludzie ci mogą oceniać nowe sytuacje jako pozytywne wyzwania, a nie zagrożenia. Ale takie podejście można też wytrenować.

W jaki sposób obniżyć poziom lęku przed nieznanym?

Przede wszystkim spróbować zamienić wewnętrzny monolog: "nic mi się nie uda, nie dam sobie rady, mam zbyt małe kwalifikacje, jestem na to za stara" na dialog. Warto spojrzeć na własną osobę z boku i zastosować wobec siebie rodzaj prowokacji.

Taki wewnętrzny dialog może wyglądać na przykład tak: "Nic mi się nie uda? A kto tak twierdzi? Dlaczego miałoby się nie udać?! A nawet jeśli tak, to co z tego? Najwyżej zdobędę nowe doświadczenie!". Najważniejsze to zachować logikę we własnym rozumowaniu, zadawać pytania. Przeświadczenia i negatywne emocje nie muszą być w planowaniu zmiany właściwymi doradcami. Podobnie jak kierowanie się opiniami innych osób i ufanie stereotypom. Im więcej wiedzy na dany temat, tym mniejsza obawa i tym większe możliwości wyboru.⁴

Zmiana polega na tym, że coś się dzieje inaczej niż dotychczas. Odejście od schematów, inne myślenie to pierwszy krok na tej drodze. Konieczne jest precyzyjne sformułowanie celów i ustalenie priorytetów. Jeśli wiemy, co jest dla nas ważne, czego naprawdę chcemy, łatwiej dotrzemy do celu. Warunkiem powodzenia jest jednak pozytywne nastawienie i chęć uczenia się nowych rzeczy, postawa: "spróbuję, zobaczę, co z tego wyjdzie, a może mi się spodoba".

Nawet jeśli zmiana okaże się nietrafiona, możemy ją zinterpretować na plus. Każda zmiana, nawet ta, którą odbieramy jako nieudaną, może być rozwojem, jeśli tylko potrafimy z niej wyciągnąć wnioski na przyszłość. To właśnie nazywamy "uczeniem się na własnych błędach".

Oczywiście lepiej, by takich bolesnych lekcji było jak najmniej.

⁴ http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/dusza/nie-boj-sie-zmiany_33638.html

Decyzja o zmianie musi być zgodna z wewnętrznym przekonaniem. Jeżeli mamy poczucie, że robimy coś wbrew sobie, lepiej odpuścić, bo cena może okazać się zbyt wysoka.

Ludzie są różni. Jedni bez obaw rzucają się na głęboką wodę, inni wybierają taktykę małych kroków. Ale podejmują wyzwania, jakie niesie życie. Bo pozytywna zmiana jest źródłem radości i potężnym wzmocnieniem. Dodaje skrzydeł, otwiera nowe perspektywy, przynosi pomysły na rozwój zawodowy i osobisty, nowe zainteresowania i pasje.

Zdarza się, że wcale nie chcemy zmian. Zmianę przynosi życie. Partner odchodzi, zostajemy zwolnieni z pracy, dorosłe dziecko wyprowadza się z domu. Jak poradzić sobie ze zmianą, która wiąże się z życiowym kryzysem? Jak obrócić ją na swoją korzyść?

Sposobem na przetrwanie jest w takiej sytuacji przeżycie wszystkich etapów tego, co nazywamy cyklem żalu. To trwa zwykle około roku. Pierwszą reakcją na kryzys jest niedowierzanie i zaprzeczanie faktom: "to nie mogło mnie spotkać!". Potem przychodzi etap buntu i złości wymieszanej z żalem. Szukamy winnych, odczuwamy także złość do siebie, spada nasza samoocena. W trzeciej fazie pojawia się smutek. To etap żalu po stracie czegoś lub kogoś. Towarzyszy mu poczucie wielkiej krzywdy. Ważne, by nie trwać w tym stanie zbyt długo, bo nie ma wtedy mowy o żadnym rozwoju. Ale też nie wolno przed tym uciekać ani nic na siłę przyspieszać. Musimy dać sobie prawo do przeżywania smutku. Dopiero gdy to się stanie, możemy dojść do fazy czwartej - akceptacji i pogodzenia się z rzeczywistością. To jest ten moment, gdy podnosimy głowę i zaczynamy się rozglądać po świecie. Niektórzy potrafią wtedy wykorzystać swoje doświadczenia i odrodzić się do nowego życia, a nawet dokonać w nim wielu zmian, zrobić coś niezwykłego.

Jak można się przygotować do zmian?⁵

1. Twórz związki. Ważne są dobre relacje z rodziną, przyjaciółmi lub innymi osobami. Przyjmowanie pomocy i wsparcia od tych, którzy troszczą się o ciebie i gotowi są wysłuchać Cię, wzmacnia elastyczność. Wiele osób przekonało się, że aktywne uczestnictwo w życiu społecznym, grupach,

⁵ Franken R. E., „Psychologia motywacji”, Wyd. GWP, Gdańsk 2005.

stowarzyszeniach itp. zapewnia społeczne wsparcie i może pomóc w odzyskaniu nadziei. Towarzyszenie ludziom wtedy, gdy mają trudności, bywa korzystne także dla pomagającego.

2. Unikaj postrzegania kryzysów jako nierozwiązalnych problemów. Nie możesz zmienić faktu, że zdarzają się bardzo stresujące sytuacje, ale możesz zmienić sposób, w jaki je interpretujesz i na nie reagujesz. Nie skupiaj się na teraźniejszości, lecz zastanów się, jak można poprawić przyszłe okoliczności. Szukaj subtelnych sposobów, dzięki którym mógłbyś poczuć się choć trochę lepiej w trudnych momentach.
3. Zaakceptuj fakt, że zmiany są częścią życia. Niesprzyjające okoliczności mogą sprawić, że nigdy nie osiągniesz jakichś celów. Zaakceptowanie faktów, których nie można już zmienić, może pomóc ci skoncentrować się na tym, co możesz zmienić.
4. Posuwaj się w kierunku swoich celów. Ustal realne cele. Działaj konsekwentnie – nawet jeśli masz wrażenie, że osiągnięcia są niewielkie, przybliżają Cię do twoich celów. Zamiast skupiać się na zadaniach, które wydają się nieosiągalne, zadaj sobie pytanie „Co mogę osiągnąć dziś, by posunąć się w kierunku, w którym zmierzam?”
5. Podjmuj zdecydowane działania. Gdy pojawiają się niesprzyjające okoliczności, działaj. Podjmuj trudne zadania, zamiast odcinać się od problemów i napięć, czekając, aż miną.
6. Szukaj okazji, by poznać siebie. Zmagając się z losem, ludzie często dowiadują się czegoś o sobie i odkrywają, że w efekcie wzrósł ich szacunek dla siebie. Wiele osób, które przeżyły tragedię i trudności, doświadczało potem lepszych relacji z ludźmi i poczucia siły. Nawet kiedy czuły się zranione, miały poczucie własnej wartości, bardziej doceniały życie i rozwijały się.
7. Kultywuj pozytywny obraz siebie. Pewność siebie w rozwiązywaniu problemów i ufanie własnym instynktom pomagają budować elastyczność.

8. Patrz na sprawy z dystansu. Nawet doświadczając bardzo bolesnych wydarzeń, próbuj spojrzeć na sytuację w szerszym kontekście i w perspektywie przyszłości. Unikaj wyolbrzymiania problemów.
9. Zachowaj optymistyczne nastawienie. Ono pozwala ci spodziewać się, że w Twoim życiu wydarzą się dobre rzeczy. Spróbuj wyobrazić sobie, co chcesz zrobić, zamiast martwić się o coś, czego się boisz.
10. Troszcz się o siebie. Pamiętaj o swoich potrzebach. Angażuj się w aktywności, które lubisz i uważasz za relaksujące. Wykonuj regularnie ćwiczenia fizyczne. Troska o siebie pomaga utrzymać umysł i ciało w gotowości do radzenia sobie z sytuacjami, które wymagają elastyczności.

Wskazówki przy zmianie zawodowej⁶

- Nie zwlekaj z eksperymentami

Największym błędem przy zmianie kariery jest zwlekanie z eksperymentowaniem w nowych rolach zawodowych. Wiele osób czeka z podjęciem nowych zajęć do czasu, aż będą przekonane, że właśnie to chcą robić. Robią błąd, gdyż właśnie dzięki eksperymentowaniu możemy się przekonać, czy dana praca nam odpowiada.

- Eksperymentuj na małą skalę

Spróbujmy w ograniczonym wymiarze np. w wolnym czasie, w weekendy lub uczestnicząc w projektach sprawdzać się w nowych rolach, dopóki nie poczujemy się w nich na tyle pewnie, aby porzucić starą tożsamość.

- Nie czekaj na szybkie momenty przełomowe

W trakcie procesu zmian przeżywamy wiele zwątpienia, rozterek i niepokoju. W naszym starym "ja" nie czujemy się komfortowo, a nie wytworzyliśmy jeszcze innej, nowej tożsamości. Dlatego zrozumiałe jest nasze oczekiwanie,

⁶ Harvard Business School Press, *Zarządzanie karierą*, Wyd. Studio Emka, Warszawa 2006, s.61-71.

że coś się zdarzy i po tym zdarzeniu będziemy mieli już pewność i jasność, co do kierunku, w którym zmierzamy. Takie momenty wglądu się zdarzają, lecz nie należy się ich spodziewać na początku procesu zmian. Pojawiają się one z reguły w dużo późniejszym momencie, w trakcie okresu prób oraz eksperymentów. Takie doświadczenia wglądu nie pomagają wyznaczyć kierunku zmian, lecz pozwalają zrozumieć i pojąć proces zmian, który zapoczątkowany został już dawno temu. Dzięki nim możemy na nowo opowiedzieć swoją historię, z innego, nowego punktu.

Co nas wzmacnia:

- dostrzeganie różnorodnych przyczyn zdarzeń
- strategia małych kroków
- przypominanie sobie pozytywnych doświadczeń, czerpanie siły z tego, że już pewne rzeczy potrafię, że daję radę
- poszukiwanie awaryjnego wyjścia
- rozszerzanie własnego pola wpływu (uczenie się dokonywania wyborów)
- elastyczne sformułowania: “chcę, wybieram, decyduję się, mogę...”
- energia, siła, zadowolenie z siebie

Co nas osłabia:

- uogólnianie: “nigdy mi się nie udaje”, “zawsze tak się dzieje”, “wszyscy...”
- nadmierne wymagania wobec siebie i świata (wszystko albo nic)
- wyszukiwanie negatywów
- widzenie sytuacji jako katastrofy (“jeśli się nie uda, to...”)
- kierowanie się opinią innych (moje zdanie się nie liczy)
- sztywne formuły: “muszę, powinienem, trzeba...”
- negatywne mówienie do siebie
- bezradność, bezsilność, brak wiary, niepewność ⁷

Opracowanie: Mariusz Kubat

⁷ http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/dusza/nie-boj-sie-zmiany_33638.html

Bibliografia:

1. Franken R. E., „Psychologia motywacji”, Wyd. GWP, Gdańsk 2005.
2. Harvard Business School Press, *Zarządzanie karierą*, Wyd. Studio Emka, Warszawa 2006
3. Król-Fijewska M., „Rozważania o zmianie”, W: Charaktery, nr 11/1998.
4. Kubacka-Jasiecka D., Budyń K. (red.), Kryzys, interwencja i pomoc psychologiczna. Nowe ujęcia i możliwości. Wyd. Adam Marszałek, Toruń 2003.
5. Szaruga W., „Człowiekowi kryzys dano, W: Charaktery, nr 3/2005.
6. Wieczorkowska G., „Na zmianie”, W: Charaktery, nr 11/2005.
7. Wosiński M., „Życie trafione w cel”, W: Charaktery, nr 1/2004.
8. Żurkowski F., „Utrata pracy szansą na nowe życie”, Wyd. Prószyński i S-ka, Warszawa 2002.

Strony www dostępne 5.03.2012r.:

1. http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/dusza/nie-boj-sie-zmiany_33638.html