

*Między nami to cykl felietonów o życiu i o tym, jak sobie radzić w dżungli codzienności.*



## Zmiana – nie taki diabeł straszny

**Nowy Rok na dobre się zadomowił. Postanowienia odeszły w ką... Może jednak warto do nich wrócić? Przynajmniej do niektórych. Do tych, których wprowadzenie w życie poprawi nam samopoczucie. Zmiana wpisana jest w nasze życie, czy nam się to podoba, czy nie. Gotowość do zmierzenia się z nią zapisana jest w typie naszego temperamentu i osobowości. Życie potwierdza słuszność teorii Darwina: przeżyją nie ci, którzy są najsilniejsi, i nie ci, którzy są najbardziej inteligentni, lecz ci, którzy są najbardziej elastyczni.**

Badania pokazują, że mamy pewne predyspozycje do reagowania bądź unikania, ale będąc ich świadomi, możemy celowo uruchamiać lub hamować nasze reakcje. Co ciekawe, kobiety z natury są bardziej gotowe do szukania i akceptacji nowości, a mężczyźni mają większą skłonność do ryzykownych zachowań. Niektórzy kochają zmiany. Musi się coś dziać, stagnacja ich nudzi. Jeśli ciągle zmiany ograniczają się do koloru włosów czy ustawiania mebli, jest to może zaskakujące dla otoczenia, ale mało inwazyjne (chyba że mąż co miesiąc myśli, że wracając z pracy pomylił mieszkania). Gorzej, gdy ciągle oczekujemy silniejszych bodźców: co kwartał zmieniamy pracę, pomysły na życie, partnera. Trudno wtedy za nami nadążyć, jawimy się jako osoby niestałe i nieodpowiedzialne. To, że czasem trudno nam się odnaleźć w zaskakującej, nieprzyjemnej sytuacji, jest zrozumiałe. Nagła śmierć kogoś bliskiego, utrata pracy, wiadomość o zdradzie – te wydarzenia nikogo nie pozostawiają obojętnym. Jak szybko uporamy się z trudną sytuacją, zależy od predyspozycji układu nerwowego, a także od wyuczonych strategii postępowania. Warto przyrzeć się poszczególnym etapom zmiany:

1. Negacja: nie dowierzamy, że to nas spotkało (albo że coś nas czeka), czasem wbrew logice zaprzeczamy faktom. Większość procesu rozgrywa się w naszej głowie i emocjach. Nie

jestemy gotowi, by cokolwiek komentować i by działać racjonalnie, bo nie wiemy, co z tym fantem zrobić;

2. Opór: nie zgadzamy się z tym, co nas spotkało. Obawiamy się, że sobie nie poradzimy. Szeroko omawiamy perspektywy, szukamy słuchaczy, konsultujemy się z różnymi bardziej lub mniej wiarygodnymi ekspertami. Nie podejmujemy działania, wszystko obraca się w sferze rozważań;

3. Eksploracja: dalej poszukujemy sojuszników lub przeciwników naszej zmiany, ale podejmujemy jakieś czynności w celu jej dokonania lub zapobieżenia;

4. Zaangażowanie: gdy dociera do nas, że zmiana jest nieunikniona, zaczynamy działać, by się w niej odnaleźć.

Mechanizm ten dotyczy zarówno zdarzeń przyjemnych, jak i tych trudnych. Każda faza może trwać dowolnie długo, to sprawa indywidualnego przebiegu i samokontroli. Są osoby, które zatrzymują się na etapie pierwszym – wtedy zwykle kończy się to nerwicą lub odczynem depresyjnym (czasem depresją). Gdy utkną na etapie drugim, swoimi dywagacjami męczą zarówno siebie, jak i otoczenie. Świadczy to o niedojrzałości, lęku przed odpowiedzialnością lub nadmierną potrzebą walki, najczęściej z wiatrakami. W dzisiejszych czasach zmiana na stałe jest wpisana w nasze życie. Bywa zaskakująca, niezrozumiała, krzywdząca, dotkliwa. Czy korzystna? Często zdarza się, że w danym momencie wy-

daje nam się, że świat się skończył, a po czasie okazuje się, że otworzyły się nowe szanse i możliwości, i właśnie to wydarzenie zapoczątkowało wyjątkowe korzyści. Efekt zmian bywa odroczone w czasie, dlatego przeszłość warto podsumować i wyciągnąć wnioski, a plany robić, ale zbytnio się do nich nie przywiązywać.

Cały sekret udanego życia polega na tym, by dbać o jakość teraźniejszości; to ona kształtuje przyszłość. Warto wyzna-

czać priorytety i cele, nawet długofalowe, z nastawieniem, że już dziś zrobię choćby mały krok, by je osiągnąć. Jeśli się okaże, że życie je zwerfykuje – wyznaczać nowe. Jak osiągnąć wyznaczony cel?

Czytaj na [www.annakossak.pl](http://www.annakossak.pl)

**Anna Kossak** – psycholog, trener biznesu, coach. Autorka powieści obyczajowej z dreszczykiem pt. „Pasja budzi się nocą”.