

Из двух полярных отношений к изменениям — «Не дай вам Бог жить в эпоху перемен» и «Ура! Сейчас всё изменится» — большинство людей выберет первую точку зрения. Однако как бы мы ни относились к переменам, они остаются одним из самых неизменных факторов любой жизни. О том, как пережить «эпоху перемен», рассказывает психолог Илья Гордеева.

? Перемены принято делить на хорошие и плохие. Насколько эти определения в принципе уместны для изменений?

— Да, это очень распространённая классификация. Однако хотелось бы отметить, что всегда полезно разделять перемены ли, другие ли события на собственно ситуацию и наше к ней отношение. Мы не всегда можем управлять событиями, зато почти всегда можем управлять своим отношением к ним. Моя работа как психолога во многом связана именно с корректировкой отношения к происходящему.

? Есть ли какой-то «стандартный перечень перемен»? С чем люди обращаются наиболее часто?

— Если скажу, что приходят с просьбой: «Помогите мне измениться, чтобы было легче встроиться в новую ситуацию», сильно погрешу против истины. Чаще всего запрос к психологу таков: «Что сделать с мужем (женой, начальником, ребёнком, целым коллективом), чтобы мне было удобнее жить». То есть: «Помогите изменить весь мир, чтобы мне самому можно было не меняться!» Проблема именно в том, что люди оказываются не готовы к переменам, не хотят меняться сами. И это естественно, так устроена психика. Изменения — достаточно энергозатратная сфера, требующая временных, эмоциональных и других вложений.

Зачастую основная задача психолога заключается в том, чтобы помочь человеку осознать: изменения в личной или профессиональной сфере неизбежны, они уже идут, и чем быстрее мы уберём сопротивление происходящим событиям, тем скорее выработаем конструктивный план и приспособимся к новой реальности.

? Есть странное соотношение: большинство людей понимает, что перемены неизбежны, при этом перемен боится.

— Речь идёт о тесной взаимосвязи между принятием изменений и способностью к ним. Для простоты скажем, что и принятие, и способность могут быть низкими или высокими. Получается такой квадрант — модель реакции разных людей на изменения.

Есть люди с низкой способностью к изменениям и низким принятием. В одной из классификаций они называются «пораженцами». Их начальной реакцией на перемены будут «отупление» и апатия. Эти люди не хотят и не будут что-либо предпринимать.

НАИБОЛЕЕ ТЯЖЕЛО МЕНЯЮТСЯ ЛЮДИ, ТЕСНО СВЯЗАННЫЕ С КАКИМИ-ЛИБО ГОСУДАРСТВЕННЫМИ СТРУКТУРАМИ

Следующий сектор квадранта — «консерваторы». У таких принятие изменений низкое, а способность к ним высокая. Их реакция может быть двойной: либо они откажутся от любых действий, либо будут работать на износ с целью сохранять текущую ситуацию, не меняться самим.

Людей с высоким принятием перемен и низкой способностью к ним условно называют «выпендрёжниками», «позёрами». Они, как правило, сильно бравируют тем, что готовы к любым изменениям, утверждают, что полетят им навстречу впереди всех, но это мало соответствует действительности.

Четвёртый сектор квадранта — так называемые исследователи, люди с высоким принятием и способностью к переменам. Их первой реакцией на меняющуюся ситуацию, как правило, будет конструктивное изучение, понима-

ние того, что в принципе происходит. Часто «исследователи» создают некую «карту» происходящего. Это люди с оптимальной реакцией на изменения, им они даются, пожалуй, куда проще, чем другим. Но, согласно статистике, таких немного — меньше, чем предполагаемые 25%.

Если говорить о социальном или профессиональном статусе указанных четырёх типов людей, то таких исследований мне не встречалось. Но из своей более чем 10-летней практики могу сказать, что наиболее тяжело меняются люди, тесно связанные с какими-либо государственными структурами: чиновники, врачи, учителя, сотрудники на-

логовой службы, пенсионного фонда и другие. Что вполне объяснимо: одна из ведущих ценностей для них — стабильность. И наоборот, те, у кого стабильность, надёжность отсутствуют как одни из главных потребностей, куда легче адаптируются к изменениям, тратя на это куда меньше сил, энергии, нервов.

Понятно, что наиболее быстро меняются достаточно молодые люди, до 40 лет. А также те, кто любит учиться. Это уже касается людей любого возраста. Дело в том, что основной приспособительный механизм к управлению изменениями — это способность к обучению, изучение чего-то нового. Так вот у тех, кто в 60 лет сдаёт на права, в 70 покупает первый компьютер, адаптация к переменам происходит достаточно безболезненно. По крайней мере, на эту тему у них практически не бывает психосоматических реакций.