

Модель реакции на изменения и переживаемые чувства



Словом, основная мысль такова: чем больше ты любишь учиться, тем легче тебе будет приспособиться к любым переменам.

? Конформистский вопрос, но тем не менее... кого больше любят окружающие, мобильных или стабильных?

— Изменения всегда зависят от имеющихся отношений. А отношения — это как минимум две стороны. Стало быть, кого будут любить, а кого не очень, зависит не только от типажа, проходящего через изменения, но и от его партнёра по отношениям, будь то член семьи, начальник или коллектив в целом.

? Есть ли какие-то стандартные фазы изменений? Так, чтобы можно было оценить своё положение, свериться со схе-

мой и с облегчением вздохнуть: «Ну, всё, скоро кончится!..»

— Для начала хочется обозначить неприятный факт: когда начинаются проработки «завалов» в отношениях, одним из первых этапов будет обострение ситуации. Любому истинному исцелению предшествует обострение. Кроме того, надо быть готовым к тому, что это работа не на один день, приём, тренинг. Даже не на одну неделю!

Для любых изменений необходимо время, чтобы они «созрели», «проросли», «взошли». А это предполагает инвестиции в них не только времени, но и денег, эмоционального ресурса.

Всякие изменения проходят несколько стадий. В прошлом веке американский психолог Элизабет Кюблер-Росс составила модель, согласно которой всякие изменения проходят

пять фаз. Первая — отрицание. Человек, столкнувшись с изменениями, не верит, что они уже идут и будут развиваться дальше. Шок и отрицание возникают от отсутствия информации и страха неизвестности или страха ошибки. Если помнить, что мы далеко не первые, кто проходит через перемены, жить становится несколько легче.

Следующая фаза — гнев или возмущение. Отрицание сменяется раздражением, сопротивлением. Это проявляется по-разному, очень часто скептицизмом и неверием в успех. К примеру, у семейной пары, пришедшей на терапевтический сеанс с запросом «сделайте, чтоб было хорошо», на этой стадии могут начаться сомнения: «Мы у вас уже второй раз, но до сих пор ничего не изменилось!» Часто люди начинают фиксироваться на каких-то