

незначительных вопросах, это как раз тот случай, когда за деревьями леса не видно. Многим кажется, что перемены ещё можно как-то предотвратить, хотя они уже идут полным ходом. Сопротивление бывает связано с боязнью потерять то, что уже имеется.

Следующей фазой будет фаза взаимных договорённостей. Участники уже осознали неотвратимость идущих изменений и начинают потихоньку торговаться, договариваться друг с другом, пытаясь найти компромиссное решение.

Четвёртая фаза — тестирование. Попытки взаимодействия на основе новых договорённостей. Люди в меньшей степени переживают по поводу того, что они потеряли, строятся новые модели взаимоотношений. На этой стадии многое не работает так, как предполагалось, так что эмоции вновь идут вниз, возможно обострение в отношениях.

Пятая фаза — фаза принятия. Люди понимают, что старая модель отношений изжила себя, открывают новые возможности, появляется более продуктивный подход к изменениям. Участники отношений начинают в большей степени работать в рус-

виду что-то материальное: где и на что жить. Хотя это тоже крайне важно. Я говорю о внутреннем, душевном потенциале. Следует помнить, что все мы созданы с очень большим запасом прочности и основные ресурсы хранятся в нас самих.

ОСНОВНОЙ ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫЙ МЕХАНИЗМ К УПРАВЛЕНИЮ ИЗМЕНЕНИЯМИ — ЭТО СПОСОБНОСТЬ К ОБУЧЕНИЮ, ИЗУЧЕНИЕ ЧЕГО-ТО НОВОГО

Как поклонник танце-двигательной и телесно ориентированной терапии отмечу, что крайне важно обеспечивать себе базовые вещи, в первую очередь достаточное количество сна. Как написала недавно одна моя коллега, и я с ней соглашусь: «Большая часть психологических проблем уходит сама собой, если вы спите свыше семи часов в сутки». Второй важный ресурс, как

внутреннее состояние. Обратите внимание на свои ощущения: если есть чувство, что вы тащите на своём горбу всю семейную систему или весь коллектив, это совершенно неверно. Можно сосредоточить внимание на области таза, согласно многим энергетическим практикам, там основной центр движения, все физические импульсы исходят оттуда. Все движения, от поворота головы до шагов, можно выстраивать из области таза.

И, конечно, важно помнить, что главная ваша опора — позвоночник. Если обеспечить себе хотя бы пять упражнений для позвоночника по 10 повторов в день, это гарантирует вам здоровую спину. Ощущение хорошей собранности, того, что вы не «рассыпаетесь» чисто физически, решит ещё 25% психологических проблем.

? Возможно ли самостоятельно моделировать изменения и, как следствие, их благоприятный исход?

— Безусловно. Никто не отменял постановку жизненных целей. Когда мы к ним идём, достигаем их, хотим того или нет, но планируем изменения. Движение по собственному плану, естественно, снимает львиную долю раздражения, возникающего от незапланированных перемен. Могу напомнить лёгкую банальность на эту тему: если вы не планируете свою жизнь, кто-то планирует её за вас. Очевидно, что сегодня существует значительное количество внешних факторов, которые могут «путать карты». На этот случай можно предусмотреть какие-то запасные варианты. То есть это вновь вопрос грамотного планирования, рационального распределения ресурсов, от материальных до личностных, и своевременной коррекции планов.

Изменения были всегда. И всегда были люди, которые в любые времена чего-то достигали. Дальше можно определиться со своим путём. Либо я считаю, что кругом не жизнь, а сплошное цунами и ни на что повлиять невозможно; либо я считаю, что могу влиять на собственную мотивацию, ресурсы, и тогда куда меньше подвержен нежелательным изменениям. **К**

ЕСЛИ ВЫ НЕ ПЛАНИРУЕТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ, КТО-ТО ПЛАНИРУЕТ ЕЁ ЗА ВАС

ле изменений, а не против них. Как правило, на этом этапе возникает облегчение: люди понимают, что самое страшное уже позади, и начинают ценить преимущества тех изменений, что произошли.

Как любая модель, модель Кюблер-Росс не задана раз и навсегда, какие-то фазы могут повторяться, их вновь приходится проживать. Но первая волна уже схлынула, и облегчение очевидно.

? Есть ли какие-то практические рекомендации, как пережить «эпоху перемен»?

— Если говорить о том, как сделать совсем хорошо и правильно, то любые изменения в жизни неплохо бы начинать, располагая определённым ресурсом. И я сейчас не имею в

виду что-то материальное: где и на что жить. Хотя это тоже крайне важно. Я говорю о внутреннем, душевном потенциале. Следует помнить, что все мы созданы с очень большим запасом прочности и основные ресурсы хранятся в нас самих.

ни странно, также прост — это свежий воздух. Следует обеспечивать себе три-четыре прогулки если не в день, то в неделю.

Также есть техники, которые способствуют минимизации стресса. Первой отмечу наблюдение за собственным дыханием, йогу, которую я рекламирую везде, где можно. Правильное дыхание — это первое, что мы можем сделать, когда захватывает паника, апатия, бешеный гнев. Это то, что доступно абсолютно в любой ситуации, находишься ли ты в офисе или самолёте, в метро или на улице. Действенная и, что приятно, бесплатная практика. Следует понаблюдать, как вдыхаемый воздух движется внутри вашего тела. Уже это простое наблюдение успокаивает и выравнивает