

## Odcinek 10: **Jakie emocje towarzyszą zmianie?**

Chyba nikt już nie zaprzecza, że żyjemy w świecie, który otacza permanentna zmiana. I albo się w niej odnajdziemy, poszukując najlepszych dla siebie rozwiązań, albo utoniemy w emocjach i pretensjach do świata, ludzi czy systemów. I właśnie o tych emocjach chciałabym opowiedzieć Ci w tym odcinku podcastu.

Zacznijmy jednak od osadzenia się w temacie zmiany i tego, czym ona właściwie jest?

**ZMIANA** - jest faktem świadczącym o tym, że albo coś staje się lub zostało zastąpione czymś innym, niż było dotychczas, albo ktoś staje się inny. Czyli jedno zastępuje się czymś drugim. Często te zmiany dzieją się pod wpływem jakiegoś zdarzenia, bądź są po prostu dobrowolne, podjęte w sposób świadomy. I ten ostatni jest w zasadzie najkorzystniejszy dla nas.

Spytasz pewnie dlaczego?

→**Po pierwsze** dlatego, że nie lubimy, gdy ktoś narzuca lub wymusza na nas zmiany. Najczęściej kończy się to efektem odwrotnym do zamierzonego.

→**A po drugie**, gdy zmiana jest podejmowana pod wpływem emocji, bez przemyślenia i refleksji nad jej znaczeniem, wówczas najczęściej jest to ucieczka przed jakąś trudnością czy ograniczeniem w nas samych.

Z tego powodu, zdecydowanie lepiej podejmować decyzje w sposób świadomy. Bo **człowiek gotowy na zmiany powinien mieć świadomość: nie tylko siebie samego, lecz również tego, jak funkcjonuje w grupie i otaczającym go świecie.**

Jeśli więc mówimy o zmianach, to warto wiedzieć, że zachodzą one na każdym poziomie naszego życia osobistego i zawodowego, np.:

- ewolucja w organizacji pracy i nawyków,
- modyfikacja zachowań,
- zmiana rodzaju wyznawanych wartości,
- zmiana formy pracy,
- przeprowadzka poza miasto,
- zmiana koloru włosów,
- zakończenie związku lub przyjaźni,
- remont mieszkania.

Poziomów zmiany możemy zatem znaleźć naprawdę wiele. A emocji im towarzyszących jeszcze więcej.

**Emocja** jest uczuciem, jakie towarzyszy człowiekowi pod wpływem jakiegoś zdarzenia, pojawia się więc w danej chwili. Jest nagła i ściśle związana z sytuacją, jaka się dzieje.

Gdybym Cię zapytała, jakie znasz emocje, to zapewne wymienisz:

- radość,
- smutek,
- gniew,
- złość,
- szczęście,
- niepokój.

To paleta najczęściej wymienianych emocji. W rzeczywistości jest ich znacznie więcej i warto wiedzieć, że każdy ma swój własny, osobisty wachlarz emocji. Gdy zatem rozmawiamy o zmianie, musisz mieć świadomość, że każdy będzie miał zapewne zupełnie odmienne reakcje i emocje dotyczącego tego, czego doświadcza.

Osobiście od niemal 9 lat jestem w procesie zmiany i przy tej okazji doświadczam całego wachlarza emocji. Od frustracji, wkurwienia, nienawiści do siebie i świata, przez bezradność, smutek, rozczarowanie, aż do radości, spokoju i uczucia spełnienia. W ciągu tych lat poznałam ich cały ogrom! Momentami wręcz nie mając świadomości, że jakieś emocje w ogóle istnieją, bo niektórych zwyczajnie nie znałam.

### **Czy da się więc przeprowadzić jakąkolwiek zmianę bez emocji?**

Śmiem twierdzić, że nie.

Będąc w procesie zmiany, emocje są często dla nas drogowskazem, który podpowiada nam kierunek tej zmiany, definiuje kroki i określa jej sens. Bez emocji nie czulibyśmy nic, co byłoby zapewne mechanicznym działaniem i obawiam się, że zakończonym bez rezultatu. Emocje mówią o nas samych, o naszych potrzebach w danej chwili. To jedyny wręcz sposób komunikowania się naszego mózgu, który z emocjami ma wbrew pozorom bardzo dużo wspólnego.

→Gdybym nie czuła ogromu złości w swoim procesie zmiany, pewnie nie zrozumiałabym schematów, jakie się za tą złością kryją. Choćby doświadczeń z dzieciństwa, które uruchamiały się pod wpływem zdenerwowania, np. gdy ktoś nie wykonał w pracy zadania, które mu zleciłam. Oj, jak ja się wtedy potrafiłam wkurzyć! Dziś na szczęście wiem, że jeśli emocje eksplodują, to znaczy, że potrzebuję nauczyć się nimi lepiej zarządzać.

→Gdybym nie czuła smutku, nie wiedziałabym, że mam stany depresyjne i nie zwróciłabym się po pomoc.

→A gdybym nie czuła radości, to zapewne nie zapamiętałabym momentu, gdy moja córka zaczęła chodzić.

Zatem każda emocja jest informacją na 3 poziomach:

- **poznawczym** - pokazuje, co dzieje się w naszych myślach i co potrzebuje dostrzeżenia,
- **fizjologicznym** - pokazuje, co dzieje się w ciele i jak ono reaguje,
- **behawioralnym** - pokazuje zachowanie, jakie pojawia się pod wpływem wystąpienia tejże emocji.

Nie ma złych czy dobrych emocji. Żyjemy często w pośpiechu i przesiąkamy kulturą, gdzie należy pokazywać i mówić tylko o emocjach nacechowanych pozytywnie. Niestety, często te chowane latami emocje wracają ze wzmożoną siłą i wtedy bolą zdecydowanie mocniej. Sama coś o tym wiem.

**Jak w takim razie pracować nad emocjami, by wspierały Cię w zmianie?**

**1. Dostrzeż moment, w którym pojawia się emocja.**

Uciekając przed faktem, że wystąpiła, będziesz zaprzeczać samej sobie.

**2. Nazwij ją.**

Jak mówią badania naukowe z ostatnich lat, nazywanie emocji pozwala obniżyć jej poziom prawie o 50%. Co ważniejsze, zidentyfikowanie emocji ułatwia dopasowanie właściwej metody pracy z nią.

**3. Zarządzaj emocją.**

Gdy zostawisz daną emocję bez opieki, czyli bez przedsięwzięcia jakichś środków, masz 100% pewność, że za jakiś czas ona do Ciebie wróci. A co gorsze, nie rozwijasz swoich subtelnych umiejętności zarządzania emocjami. W przypadku emocji, ucieczka może okazać się najgorszym rozwiązaniem.

Wiesz już, na czym polega zmiana i jak radzić sobie z emocjami, które występują w procesie zmiany. Wiesz też, że tylko Ty masz moc sprawczą, aby sobie z nimi poradzić i w dodatku je zmieniać. Na koniec mam dla Ciebie małe ćwiczenie.

***Wyobraź sobie, że słyszysz hasło: "zmiana", jakie emocje pojawiają się wówczas u Ciebie?***

Jeśli masz ochotę, podziel się swoją refleksją w komentarzu, na pewno do nich zajrzę.

A tymczasem, do zobaczenia!