

Sostegno **essenziale**



Come affrontare le transizioni

Cambiamento.

Per molti di noi, solo sentire questa parola fa aumentare l'ansia e scatena paure nascoste che sono rimaste sepolte sotto il comfort della routine quotidiana. Il cambiamento ci costringe ad adattarci al nostro ambiente, ad abbandonare il nostro castello di presupposti su noi stessi, il lavoro, la società, i rapporti interpersonali e spesso sul significato stesso della nostra vita.



I cambiamenti potrebbero essere o non essere sotto il nostro controllo. Ecco alcuni esempi di cambiamenti che rivoluzionano la vita:

- disastri naturali
- perdita del lavoro
- fusioni societarie
- nuovo lavoro
- obiettivi fissati da altri
- morte di una persona cara
- nascita di un figlio
- tradimento di un coniuge
- disabilità
- trasloco

Qualunque sia la ragione o la causa, i cambiamenti ci sconvolgono la vita, costringendoci a modificare la routine, valutare nuove idee, apprendere nuove abilità e pensare in modo diverso. È importante ricordare che anche se non possiamo sempre controllare i cambiamenti che avvengono nella nostra vita, possiamo decidere come affrontare gli eventi.

Ogni cambiamento implica un processo di transizione. Il momento di transizione consiste nell'elaborazione emotiva delle nostre esperienze e reazioni individuali causate dal cambiamento esterno. Iniziamo questo processo di transizione quando ammettiamo con noi stessi che si sta verificando la fine di una fase. Anche quando accogliamo con piacere il cambiamento, ci sono perdite di cui dobbiamo prendere atto e sofferenze da condividere riguardo alla situazione precedente.

Questo processo di transizione si svolge in tre fasi principali:

- Conclusione
- Zona neutra
- Inizio

Il processo di transizione ci concede il tempo di abbandonare le vecchie convinzioni e acquisire nuove capacità di far fronte alle situazioni. Ti spaventa? Non deve. Helen Keller una volta disse: "Il modo migliore per uscirne è sempre affrontare la situazione". È l'energia che usiamo per sfuggire al processo o al momento di transizione che spesso causa un aumento dello stato di stress e ci rende emotivamente vulnerabili.



Conclusione

Ogni conclusione implica una perdita. La nostra gestione dei cambiamenti dipende innanzitutto dalla capacità che abbiamo di riconoscere ciò che abbiamo perso e quindi di elaborare il lutto per la perdita subita. In caso di lutto, le sensazioni più comuni sono: shock, negazione, rabbia, depressione, comprensione e infine accettazione. Nel corso della vita sperimentaremo varie perdite, ad esempio:

- **La perdita del senso di appartenenza.** “Ci sono così tante facce nuove al lavoro che non mi sento più a mio agio”.
- **La perdita di territorio.** “Mi hanno estromesso dal progetto a cui ho lavorato per otto mesi, proprio come se quello che ho fatto non avesse alcuna importanza”.
- **La perdita del futuro.** “Lavoro qui da 15 anni. Ho sempre pensato che se avessi lavorato sodo alla fine avrei ottenuto una promozione”.
- **La perdita di organizzazione.** “Non so più chi sia al comando o come decidere quale sia la massima priorità”.
- **La perdita di significato.** “Non capisco perché mi stia succedendo questo. Non conta più nulla, quindi perché provarci?”
- **La perdita di controllo.** “Mi hanno dato questo incarico, hanno fissato obiettivi troppo alti e non va bene per me. Che fine farò adesso?”



Zona neutra

La seconda fase di questo processo di transizione viene spesso chiamata zona neutra. È la fase in cui percepiamo un vuoto tra il vecchio e il nuovo. È piuttosto comune avvertire un senso di vuoto e avere la tendenza a vivere giorno per giorno (o anche ora per ora). La risposta tipica quando gli altri ci chiedono che progetti abbiamo è un vago: “Non lo so”. È una fase in cui le persone iniziano a mettere in discussione i propri valori personali, il significato della propria vita e spesso (a volte anche per la prima volta) hanno un calo di autostima. È un momento che ci costringe a guardare oltre l'identità basata sulle nostre competenze o sul nostro ruolo, ad esempio: supervisore, madre, moglie, marito, manager, autista, ecc. È il momento di non pensare più a com'erano le cose prima.



Inizio

La sensazione di un nuovo inizio arriverà con la comprensione e l'accettazione dei cambiamenti che si sono verificati. Inizierai a sentire di avere il controllo della tua vita.

Vedere i cambiamenti come un nuovo inizio ci dà speranza, entusiasmo, stimolo, occasioni di crescita personale, ci presenta nuovi percorsi e alla fine ci fornirà un nuovo senso di conforto, una routine familiare e la sensazione di appartenere al luogo in cui abbiamo scelto di stare.

Affrontare questo processo di transizione significa sfruttare le emozioni a tuo favore, non contro di te. Ecco alcuni passaggi che ti aiuteranno a piangere la perdita, rivedere i tuoi valori e ricominciare da capo:

- Lascia perdere le vecchie regole che non riflettono la situazione da affrontare.
- Distingui i fatti dalle opinioni.
- Sospendi il giudizio.
- Individua le convinzioni irrazionali che amplificano le tue paure, ad esempio: “Chiedere aiuto è un segno di debolezza e di mancanza di controllo”.
- Sviluppa argomentazioni razionali per controbattere alle tue convinzioni, ad esempio: “Ognuno ha i suoi limiti. Chiedere e accettare aiuto è il modo più efficace per ottenere ciò che voglio o di cui ho bisogno per imparare a svolgere questo nuovo compito”.
- Affronta la paura. Nel libro “Feel the Fear and Do It Anyway”, la dott.ssa Susan Jeffers suggerisce che in tempi di cambiamento le persone dovrebbero prendere coscienza di quanto segue: “Non sono solo io a provare paura ogni volta che mi trovo in un territorio sconosciuto, ma anche tutti gli altri” e “Farsi strada attraverso la paura è meno spaventoso che vivere covando la paura che deriva dal senso di impotenza”.
- Impara a individuare le emozioni in modo più preciso. Se provi tristezza o paura, non arrabbiarti. Prendi atto del dolore che provi.
- Invece di dire “non ci riesco” e “devo”, di “voglio”, “lo farò” e “ci riuscirò”.
- Smettila di preoccuparti di ciò che potrebbero pensare gli altri. È il momento di rivedere ciò che è importante per te. Stai alla larga dalle persone che non vedono l'ora di trovare gli aspetti negativi di una determinata situazione.
- Se sono trascorsi da tre a sei mesi e ci sono ancora comportamenti controproducenti che ti bloccano e causano conflitti a casa e al lavoro, rivolgiti a uno specialista.



La chiave per adattarsi ai cambiamenti, grandi o piccoli che siano, è concederti di provare tutta la gamma di emozioni e vivere le fasi del processo di transizione: conclusione, zona neutra e inizio. Ricordati che puoi essere l'autore, anziché la vittima, degli eventi della tua vita. Per iniziare, poniti queste tre domande:

- “In che direzione sto andando?”
- “Che scelte ho a disposizione?”
- “Come ci arrivo?”

Stabilisci un percorso fatto di piccole azioni che ti portino a raggiungere gli obiettivi prefissati, crea un piano per prenderti cura di te, stabilisci tempistiche realistiche e premiati mentre ti adatti mentalmente, fisicamente ed emotivamente ai cambiamenti.



Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita optumeap.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.

Optum

Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC