

Affrontare le transizioni

Cambiare. Per molti di noi, il solo sentirlo dire aumenta l'ansia e suscita paure nascoste che sono state sepolte sotto il comfort della routine quotidiana. Il cambiamento ci costringe ad adattarci al nostro ambiente, ad abbandonare i nostri presupposti fissi su noi stessi, il lavoro, la società, i rapporti personali e spesso il significato stesso della nostra vita.



Cambiare

Il cambiamento può essere o meno sotto il nostro controllo. Esempi di cambiamenti della vita includono:

- Disastri naturali
- Perdere il lavoro
- Fusioni aziendali
- Nuovi posti di lavoro
- Obiettivi fissati da altri
- Morte di una persona cara
- Nascita di un bambino
- Relazioni extraconiugali
- Disabilità
- Trasloco

Qualunque sia la ragione o la causa, il cambiamento ci sconvolge la vita costringendoci a modificare le routine, esplorare nuove idee, apprendere nuove abilità e pensare in modo diverso. È importante ricordare che, per quanto non possiamo sempre controllare i cambiamenti che avvengono nella nostra vita, possiamo essere responsabili di come affrontiamo gli eventi che ci circondano.

In ogni cambiamento c'è un processo di transizione. Questo tempo di transizione è l'elaborazione emotiva delle nostre esperienze e reazioni individuali causate dal cambiamento esterno. Iniziamo questo processo di transizione quando ammettiamo a noi stessi che sta qualcosa che sta finendo. Anche quando accogliamo con favore il cambiamento, ci sono perdite da riconoscere e sensazioni di dolore da condividere rispetto a come erano le cose prima.

Questo processo di transizione prevede 3 fasi principali:

- Fine
- Zona neutrale
- Inizio

Il processo di transizione ci concede il tempo per abbandonare i vecchi presupposti e sviluppare nuove capacità di risposta. La cosa fa paura? Non deve essere così. Helen Keller una volta disse: “La migliore via d'uscita è sempre attraversare la soglia” È l'energia che utilizziamo per evitare il processo o il momento di transizione che spesso provoca un aumento della sensazione di stress e ci lascia emotivamente vulnerabili.

Fine

La fine implica una perdita. La nostra gestione del cambiamento dipende innanzitutto dalla nostra capacità di ammettere ciò che abbiamo perso e quindi di elaborare il lutto per quella perdita.

Quando le persone soffrono, le comuni sensazioni che provano sono: shock, negazione, rabbia, depressione, comprensione e infine accettazione. Nel corso della nostra vita sperimentiamo una serie di perdite, come ad esempio:

- La perdita di appartenenza. “Ci sono così tante facce nuove al lavoro che non mi ci ritrovo più.”
- La perdita di importanza. “Mi hanno tolto dal progetto a cui ho lavorato per 8 mesi, proprio come se non avesse alcuna importanza quello che ho fatto.”
- La perdita del futuro. “Lavoro qui da 15 anni. Ho sempre pensato che se avessi lavorato duro prima o poi sarei stato promosso.”
- La perdita di struttura. “Non sono più sicuro di chi sia il responsabile o di come decidere quale sia la massima priorità.”
- La perdita di significato. “Non capisco perché mi sta succedendo questo. Niente conta più, quindi perché provarci?”
- La perdita di controllo. “Mi hanno dato questo lavoro, hanno fissato obiettivi troppo alti e ora le cose non funzionano. Cosa mi succederà dopo?”

Zona neutrale

La seconda fase di questo processo di transizione viene spesso definita Zona Neutrale. In questo periodo sentiamo un vuoto tra il vecchio e il nuovo. È comune il senso di vuoto e l'atteggiamento di prendersi i giorni, o le ore, uno alla volta. Una risposta tipica quando gli altri chiedono quali siano i loro piani è un vago: ‘Non so’. Questo è un momento in cui le persone iniziano a mettere in discussione i propri valori personali, il significato della propria vita e spesso sperimentano (a volte per la prima volta) dubbi sulla propria autostima. Questo è un momento che ci costringe a guardare oltre le nostre identità che sono state costruite su competenze o titoli specifici, come: supervisore, madre, coniuge, manager, autista, ecc. Questo è il momento di lasciare andare le cose come erano prima.

Inizio

Il senso di un nuovo Inizio arriverà con la comprensione e l'accettazione dei cambiamenti avvenuti. Inizierai a sentirti responsabile della tua vita.

Vedere il cambiamento come un nuovo inizio ci offre speranza, esaltazione, stimoli, crescita personale e nuove direzioni, e alla fine ci darà un nuovo senso di conforto, una nuova routine familiare e la sensazione di appartenere al luogo in cui abbiamo scelto di essere.

Questo processo di transizione significa far sì che le tue emozioni lavorino per te, non contro di te. Alcuni passaggi per aiutarti a elaborare il lutto per la tua perdita, a riesaminare i tuoi valori e a ricominciare da capo sono:

- Lascia andare le vecchie regole che non riflettono la realtà della situazione da affrontare.
- Separa i fatti dalle opinioni.
- Sospendi il giudizio.

- Individua i presupposti irrazionali che aumentano le tue paure, ad esempio: “Chiedere aiuto è un segno di debolezza e mancanza di controllo.”
- Sviluppa argomentazioni razionali che mettano alla prova le tue convinzioni, ad esempio: “Ogni persona ha dei limiti. Chiedere e accettare aiuto è il modo più efficace per ottenere ciò che desidero o di cui ho bisogno per apprendere questo nuovo compito.”
- Affronta le paure. Nel suo libro *Feel the Fear and Do It Anyway*, Susan Jeffers, Ph.D., suggerisce che in tempi di cambiamento le persone dovrebbero ammettere: “Non solo avrò paura ogni volta che mi troverò in un terreno sconosciuto, ma questo succederà anche tutti gli altri” e “Superare la paura è meno spaventoso che convivere con la paura scaturita da un senso di impotenza.”
- Aumenta la tua capacità di identificare accuratamente le tue emozioni. Se sei triste o spaventato, non dare di matto. Riconosci il dolore.
- Trasforma le parole “non posso” e “devo” in “voglio”, “lo farò” e “posso.”
- Smettila di preoccuparti di ciò che potrebbero pensare gli altri. Questo è il momento per rivalutare ciò che è importante per te. Stai lontano dalle persone ansiose che vedono il lato negativo di ogni cosa.
- Se sono trascorsi dai 3 ai 6 mesi e sei ancora bloccato in comportamenti autodistruttivi che causano conflitti a casa e al lavoro, chiedi aiuto a un professionista.

Adattarsi

La chiave per adattarsi al cambiamento, sia esso minore o maggiore, è permettere a te stesso di vivere tutto lo spettro di emozioni e il processo di Fine, Zona Neutrale e Inizio. Tieni presente che puoi essere il protagonista, piuttosto che il destinatario, delle cose che accadono nella tua vita. Per iniziare, poniti queste 3 domande:

- “Dove sto andando?”
- “Quali sono le mie opzioni?”
- “Come ci arriverò?”

Stabilisci piccoli passi d'azione per raggiungere gli obiettivi che ti sei prefissato, crea un piano personale per prenderti cura di te stesso, stabilisci scadenze realistiche e premiati quando attraversi il processo mentale, fisico ed emotivo di adattamento al cambiamento.



Sostegno fondamentale quando ne hai bisogno

Visita optumwellbeing.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni di sostegno fondamentale.



Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.