

# Apie pokyčių burtus

*Daiva Žukauskienė*  
*Geštalto terapeutė*

Pradėti nauji metai, sukurti nauji planai, ketinimai. Daugelis pasižadėjo, kad šie metai bus pokyčių metai. Kaip gyventi, kad žodis „pokytis“ nebūtų tik žodis, o virstų veiksmu?

Pokytis yra bet kuri situacija, kuri verčia keistis pačiam arba keisti situaciją. Dažniausia reakcija į iš šalies siūlomą pokytį yra pasipriešinimas. Pokyčiai būna dviejų rūšių: savanoriški arba spontaniški. Yra pokyčiai, kuriuos inicijuojame patys, ir kurie ateina nekviešti. Moterys yra labiau linkusios į pokyčius, juos padaro daug ryžtingiau nei vyrai.

Kiekvienas pokytis reikalauja iš žmogaus psichinių ir fizinių jėgų. Didelius, reikšmingus gyvenimo pokyčius žmogus daro, susidūręs su savo ar artimų žmonių liga. Sveikatos problemos labiausiai skatina daryti esminius gyvenimo pokyčius. Liga verčia permąstyti vertybes, į gyvenimą pažiūrėti realistiškai, motyvuoja žmogų elgtis prasmingiau. Dažnai ligos patalė primami svarbūs egzistenciniai sprendimai.

Pokyčiai neateina po vieną, jie sudaro priežasties ir pasekmės grandinę, kuri gali apimti net keliolika gyvenimo pokyčių. Keičiant ką nors fiziniame pasaulyje, savaime kinta ir dvasinis žmogaus pasaulis. Žmogus yra holistinis, jį reikia priimti kaip fizinio, psichinio ir emocinio kūno vienvė. Tad pokytis kažkurioje žmogaus organizmo struktūroje lemia ir fiziologinius, psichologinius, fizinius, psichinius pokyčius. Pavyzdžiui, žmogus niktelėjęs koją jaučia skausmą, supranta, kad raišnodamas negalės įvykdyti užsibrėžtų planų, sąnarys tinsta, kaista, nuotaika blogėja, atsiranda nerimas ir įtampa, ar tikrai tik niktelėjau. Tai inicijuoja neplanuotus gyvenimo pokyčius: apsilankymą pas gydytoją, laikiną nedarbingumą, lovos režimą ir laisvą laiką, kurio metu apmąstomas tolimesnio gyvenimo planas.

Pokytis yra ir procesas, ir būseną. Pokyčiai ateina su baimėmis, nes nenorime prarasti saugumo, stabilumo. Pokytis yra žingsnis iš įprastinės komforto būsenos į nežinomybę, į diskomfortą, kuris gali būti laikinas, o dažnai tik menamas. Ruošiantis pokyčiui mobilizuojamos tiek psichinės, tiek fizinės jėgos. Kyla energija, kuri pasireiškia nerimu, kol virsta planuotu veiksmu ir procesu. Atidėliojami pokyčiai ir užstrigimas pasiruošimo stadijoje akumuliuoja energiją, todėl didėjantis nerimas ir įtampa gali tapti net nerimo sutrikimo ar net panikos atakų priežastimi. Pokyčių neatidėliojimas gali būti išankstinė nerimo sutrikimų ar net panikos atakų prevencija.

Pokyčio teoriją nagrinėjo R. Kogan. Kodėl dažniausiai neįvyksta pokyčių? Dėl atidėliojimo – rytoj, o rytoj niekada neateina. Vietoj atidėto pokyčio galime sulaukti tik nemalonių psichikos išdaigų. Siūlau paprastą keturių klausimų eksperimentą tiems, kurie neprisiruošia pokyčiui.

Paimkite į rankas popieriaus lapą, rašiklį ir leiskite sau nuosekliai atsakyti į keturis klausimus:

1. Koks mano siektis tikslas (ką aš noriu padaryti; kodėl aš noriu tai padaryti; koks mano pokyčio tikslas; kodėl aš tą noriu daryti; kokio pokyčio aš noriu, koks jo tikslas)?

2. Ko nedarote savo pokyčio labui (ką dabar aš darau ar ko nedarau; kas mane skatina ar stabdo artėti prie pokyčio; ką darau savo pokyčio link)?

3. Dėl ko labiausiai nerimauju (kas mane stabdo nuo pokyčio; kokius turiu įsitikinimus, kurie mane stabdo)?

4. Ko labiausiai bijau (kokia pagrindinė priežastis, kuri mane stabdo)?

Atsakius į šiuos keturis klausimus, paskutinis žingsnis pokyčio link: ką jūs galite padaryti būtent šią akimirką, kad procesas prasidėtų? Judesys iš stagnacijos į veiksmą, kryptis link išėjimo iš komforto zonos. Elementarus žingsnelis yra paviešinti savo pokyčio planą šalia esančiam arba paskambinti ir pakalbėti apie tai su artimu žmogumi.

Visi pasikeitimai prasideda nuo chaoso, o pasikeitimai ir sukelia chaosą. A. Einšteinas sakė: „Tik kvailiui būtina tvarka, o genijus valdo chaosą.“

*Ar savištaiga, autotreningas, autogeninė treniruotė, afirmacija, mantra girdėti terminai?*

Man įtaigiausias yra afirmacijos terminas, kurį suprantu kaip viešą įsipareigojimą, pasižadėjimą ir sau, ir kitiems. Kartodami sau ir kitiems pasirinktą pokyčio teiginį, smegenyse formuojame naujas neuronų jungtis. Nuolat primenant sau ir kitiems pamažu judama pokyčio link. Tai informacija, kurią įrašome į ilgalaikę atmintį ir užfiksuojuame. Pavyzdys iš mano asmeninio gyvenimo:

Vaikystėje fantazavau, kad būsiu rašytoja. Nuolat pirkdavau gražius rašiklius, dievinau knygas, maloniausias vietas man buvo knygynai ir bibliotekos. Daug prikalbėjau ir prirašiau apie norą rašyti. Dar nesulaukus senatvės, gimė knyga „Skolinta iliuzija“.

Atidėliojimas, arba prokrastinacija, yra pokyčių stabdys. Tinginystė ir apatija dažnai slepia baimę, nerimą ir įtampą. Baimė, kad nepavyks, baimė, kad pavyks, baimė, kad nesu tobulai tam pasiruošęs ir t. t. Prokrastinacija yra iššūkis, kurio metu kaskart save išbandome, kiek laiko galiu atidėlioti ir vis dėlto su dideliu adrenalino kiekiu atlikti užduotį. Atidėliojimas yra daug psichinių ir fizinių jėgų reikalaujantis procesas. Tinginystė nuo prokrastinacijos skiriasi tuo, kad tingėdamas žmogus jaučiasi ramus ir atsipalaidavęs, o prokrastinacijos jausmas kelia paniką ir baimes. Būtent panika, didelio intensyvumo nerimo jausmas tikrą prokrastinuotoją išjudina iš vietos. Prokrastinacija – destruktivus įprotis, kurį kartoją žmogus, turintis pozityvią prokrastinacijos baigties patirtį. Bloga prokrastinacijos baigtis yra vaistas nuo tolimesnio atidėliojimo. Liūdnas pavyzdys lenda į galvą: prokrastinacija mesti rūkyti atvedė žmogų iki plaučių vėžio diagnozės, tik sužinojęs diagnozę žmogus metė rūkyti.

Baigdamą temą apie pokyčius noriu kiekvienam palinkėti neplanuotus, spontaniškus, stichinius pokyčius pakeisti planuotais savo jėgomis atliktais pokyčiais. Už kiekvieno stebuklo stovi žmogus, kuris juos daro.