

Dobre strony zmian

Autor: Marion Stroud



Małgorzata czuła się zakłopotana. Kończył się w jej życiu pewien ważny etap. Tak naprawdę razem z mężem długo oczekiwali na ten moment. Wychowali pięcioro dzieci, a najmłodsza córka Jenny opuszczała właśnie dom rodzinny. Mieli tyle wspaniałych planów na nadchodzące lata... A jednak pomagając wyjeżdżającej na studia córce w pakowaniu rzeczy osobistych, Małgorzata czuła, że coś traciła. Zmiany, jakie zamierzała wprowadzić i wolność, o jakiej od dawna z mężem marzyli, nie wydawały się teraz mile oczekiwaną perspektywą.

„Przed wyjazdem córki razem z siostrą i mamą wybrałyśmy się na uroczystą, swego rodzaju pożegnalną kolację” - wspomina Małgorzata. „Magda właśnie otrzymała awans w pracy i miała objąć kierownicze stanowisko, a moja mama sprzedała w końcu swój stary dom na wsi i miała przeprowadzić się do nowego, wygodnego mieszkania w mieście. Każdej z nas towarzyszyły mieszane uczucia. Czułyśmy się podekscytowane, a jednak niepewne... zastanawiałyśmy się, czy to, co robimy, jest właściwe. Byłyśmy zgodne co do tego, że pragniemy nowych doświadczeń, a jednak tak bardzo pragnęłyśmy zachować to, co było. Przyszłość i to, co miało nadejść, zaczęło nas nagle przerażać”.

Większość z nas zapewne ma za sobą podobne doświadczenia, co Małgorzata i jej rodzina. Wszyscy przeżywamy wiele zdarzeń i relacji, które tworzą dla nas pewną, bezpieczną strefę. W kręgu własnego bezpieczeństwa możemy swobodnie działać, ale kiedy nadchodzi czas zmian, życie potrafi być nie do zniesienia. Zmiany są jednak nieodzownym czynnikiem rozwoju. Pomyślmy o ogromnych zmianach fizycznych, umysłowych, emocjonalnych i duchowych, które dzieją się w każdym z nas, kiedy rozwijamy się z całkowicie zależnych niemowląt do w pełni niezależnych dorosłych. Cardinal Newman stwierdziła: „Życie znaczy rozwijać się. Rozwijając się znaczy zmieniać się. Rozwijając się w pełni znaczy zmieniać się często”.

JAK WIĘC MOŻEMY RADZIĆ SOBIE ZE ZMIANAMI, TAK BY ROZWIAĆ SIĘ ZAMIĄST UGINAĆ POD ICH PRESJĄ?

Zaakceptuj fakt, że każda zmiana przez jakiś czas będzie niewygodna.

Elizabeth Kulber Ross, która prowadziła badania nad uczuciami wywołanymi największymi zmianami związanymi z żałobą, opisuje kilka emocjonalnych etapów, przez które przechodzi osoba, kiedy napotyka owe zmiany. Może czuć się zszokowana pod wpływem emocji, jakie przeżywa czy sytuacji, jaką napotyka. Może zaprzeczać, że cokolwiek się zmieniło lub może być sfrustrowana w obliczu nowych zadań, jakich musi się podjąć. Może popaść w depresję i tęsknić do dawnego trybu życia. W końcu jednak, jeśli chce posuwać się do przodu i rozwijać się, musi znaleźć sposób na poradzenie sobie ze zmianą i zdecydować o zintegrowaniu zmiany z życiem.

Naucz się iść do przodu zamiast żyć przeszłością.

W okresie zmian istnieje ogromna pokusa, by oglądać się wstecz na „dawne, dobre czasy” zamiast z otwartymi ramionami przyjmować to, co nowe. Inaczej miała się sprawa z Rosę, starszą kobietą, która musiała opuścić swój dom i przeprowadzić się do domu spokojnej

starości z powodu utraty wzroku. Pielęgniarka, która prowadziła ją do windy, zaczęła opisywać jej nowy pokój. - „Jest śliczny, już go lubię!” - wykrzyknęła Rose. „Przecież jeszcze pani w nim nie była” - powiedziała pielęgniarka. - „Nie szkodzi - stwierdziła starsza pani - „Szczęście to coś, na co decydujemy się dużo wcześniej. Ono nie zależy od punktu widzenia i od tego, w jaki sposób ustawię meble. Polega raczej na tym, jak poustawiam swoje myśli, a ja już podjęłam decyzję, że polubię mój pokój”.

Bądź otwarty na zmiany w sobie i innych.

Niektórzy z nas niechętnie przyjmują zmiany, obawiając się, dokąd mogą nas zaprowadzić. Inni powstrzymują przed zmianami swoich bliskich czy przyjaciół ze względu na wpływ, jaki mogą one mieć na nich samych. Zofia była już znudzona swoją pracą, ale nie chciała zabiegać o awans, ponieważ obawiała się perspektywy większej odpowiedzialności. Ania nie chciała, by jej dzieci rosły i opuściły kiedyś dom, ponieważ czuła, że nie będą mieli o czym rozmawiać z mężem. Obie te kobiety oraz ich rodziny cierpiały na tym, ponieważ pozwalały, by paraliżował je strach.

Uznaj, że zmiana nie zawsze jest pożądana.

Zmiana nie zawsze przynosi rozwiązanie trudnej sytuacji. Kiedy tylko Rachel przeżywała problemy w pracy, poddawała się i zaczynała szukać nowego miejsca zatrudnienia. Kiedy była znudzona czy nieszczęśliwa w życiu osobistym, próbowała zmienić swoje miejsce zamieszkania. Przestała tak działać dopiero wtedy, gdy doradca uświadomił jej, że przenosząc się w nowe miejsce, niewiele zmienia, gdyż zabiera tam ze sobą swoje problemy. Czasami musimy pozostać w danej sytuacji, by uporać się ze sprawami, które są dla nas niewygodne i pozwolić, by zmiany zaszły w nas samych czy naszych postawach, a nie w zewnętrznych okolicznościach.

Wprowadzaj zmiany pojedynczo.

Nieznaczne ruchy kłapek sterujących na skrzydłach samolotu sprawiają, że cała maszyna wraz z pasażerami zmierza w danym kierunku tak, że ledwo to odczuwają. Czasami, kiedy zmiany pojawiają się gwałtownie w naszym życiu, nie mamy innego wyjścia, jak przejść przez nie bez wcześniejszego przygotowania. Ale jeśli możemy decydować, powinniśmy wykonywać pojedyncze, małe kroki. Z tego powodu ludziom przechodzącym na emeryturę zaleca się, by dali sobie rok czasu lub nawet więcej na przyzwyczajenie się, zanim opuszczą znany im teren.

W czasie zmian znajduj bezpieczeństwo w Bogu.

Zmiany są nieuchronne. Ludzie i okoliczności zmieniają się i zawsze istnieje możliwość, że zostaniemy opuszczeni przez innych, ponieważ tak jak i my, są istotami ludzkimi. Tylko Bóg jest tym, któremu możemy całkowicie zaufać, ponieważ On jest niezmienny. Prorok Malachiasz w Starym Testamencie słowami samego Boga daje nam tę pewność: „Zaiste, ja, Pan, nie zmieniam się” (Mal. 3:6). Jeśli idziemy przez życie z tą pewnością w sercu, możemy z ufnością stawiać czoła wszelkim zmianom - oczekiwanym czy niechcianym.