

balance broadcast



JA

U PROMENI



Sadržaj:

<i>Dva lica promene</i>	2
<i>Dijagram promene</i>	2
<i>Zona komfora- prijatno mesto bez promene</i>	6
<i>Otpori u procesu promene</i>	8

Dva lica promene

Proces promene možemo zamisliti kao proces borbe između želje ili neophodnosti da se menjamo i potrebe da ostanemo isti. Šta bi ovo u praksi značilo? Sa jedne strane imamo želju i svest o tome da je promena važna stvar u životu kako bismo rasli i razvijali se. Puno je ljudi svesno potrebe da se menjaju jer im način na koji trenutno funkcionišu ne prija. Međutim, malo ljudi je svesno ove druge strane. Ove duboke i unutrašnje težnje da ostanemo isti. Promena zahteva narušavanje balansa koje smo zonom komfora stekli, izlazak iz bezbednosti i ulazak u nestabilno i neizvesno stanje za koje nemamo informaciju hoćemo li ga „preživeti“ i šta će se sve u njemu strašno desiti. Otuda imamo ovu drugu stranu, ovu težnju da ostanemo isti!

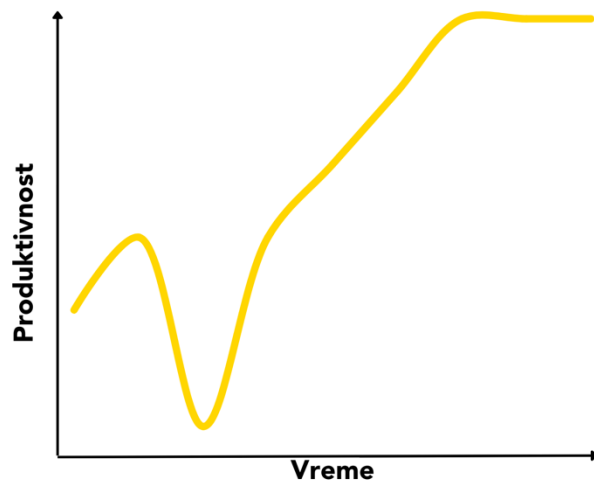
Znate, kada ova druga strana ne bi postojala, naš posao bi bio jako jednostavan. Definiši promenu i pravi korake ka njoj. Zvuči jako jednostavno. Obzirom da postoji ova druga strana, tu smo da zajedno razumemo i prevazilazimo samo-sabotaže na ovom važnom putu!

Dijagram promene

1969 dr Elizabeta Kubler - Ros je definisala sedam faza tugovanja – normalne faze u osećanjima ljudi kada se susretnu sa promenama u svom životu ili radnom okruženju.

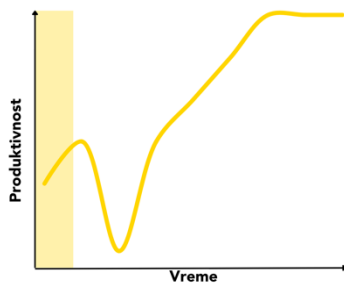
Kako sve promene uključuju gubitak na nekom nivou, ovaj model se aktivno koristi u objašnjavanju procesa kroz koje prolazimo na putu adaptacije na promene. Naime, model sa slike ispod uzima dve dimenzije u procesu adaptacije: jedna dimenzija se odnosi na vreme koje prolazi u procesu adaptacije a druga dimenzija je dimenzija je radna produktivnost odnosno fokus na rad koje u određenom vremenu imamo.

Slika modela:



Kao što se na slici može videti, fokus na radnu produktivnost varira kroz vreme pa se dijagram može podeliti u 7 „faza“

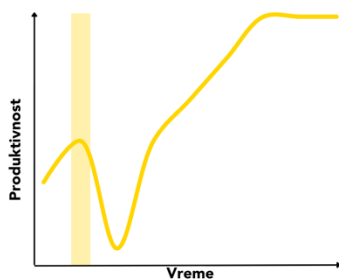
Šok i poricanje:



„Ne mogu da verujem“, „Ovo se ne dešava“...

Ovo je početni period i karakteriše stanje zbunjenosti na početku procesa promene. U ovoj fazi nema uticaja na radnu produktivnost jer proces promene još nije osvešćen kao neophodan.

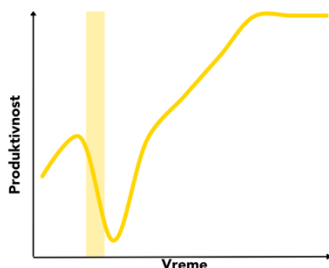
Odbijanje:



„NE! Ne mogu ovo da prihvatim“

U ovoj fazi ideja o neophodnosti promene počinje da dolazi do svesti i biva odbijana. U ovoj fazi dolazi do zaravnjena radne produktivnosti jer fokus prelazi sa zadatka na intrapsihičko funkcionisanje.

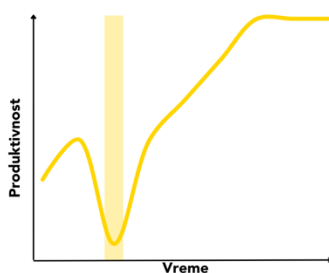
Frustracija i ljutnja:



„Nije fer! “

U ovoj fazi počinjemo da osećamo ljutnju zbog neminovnosti promene koju smo osvestili. Radna produktivnost kreće drastično da pada jer je potpuni fokus na ljutnji i odbijanju.

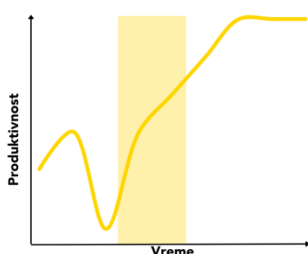
Depresija:



„Tako sam tužna. Zašto se truditi oko bilo čega?“ „Koja je svrha pokušaja?“

U ovoj fazi dolazi do potpunog osveščivanja neophodnosti promene. Emocije se menjaju sa ljutnje ka emociji tuge i žaljenja zbog gubitka trenutnog načina funkcionisanja. Fokus na radnu produktivnost je najniži.

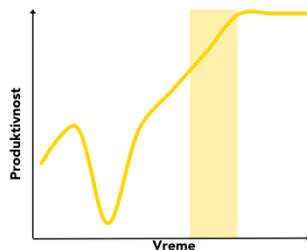
Eksperimentisanje:



„Hajde, probaću“

U ovoj fazi donosimo odluku da ćemo probati da prihvatimo promenu. Ova odluka je kratkotrajna i služi kao eksperiment za donošenje konačne odluke. Fokus na radnu produktivnost kreće da raste.

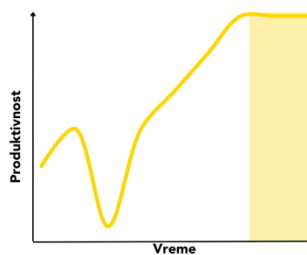
Odluka:



„Prihvaćiću promenu“

U ovoj fazi je eksperiment uspešno završen i osoba donosi odluku da prihvati novo ponašanje ili stanje stvari kao novu svakodnevicu. Fokus na radnu produktivnost nastavlja da raste.

Integracija:



„Novo ponašanje mi je navika“

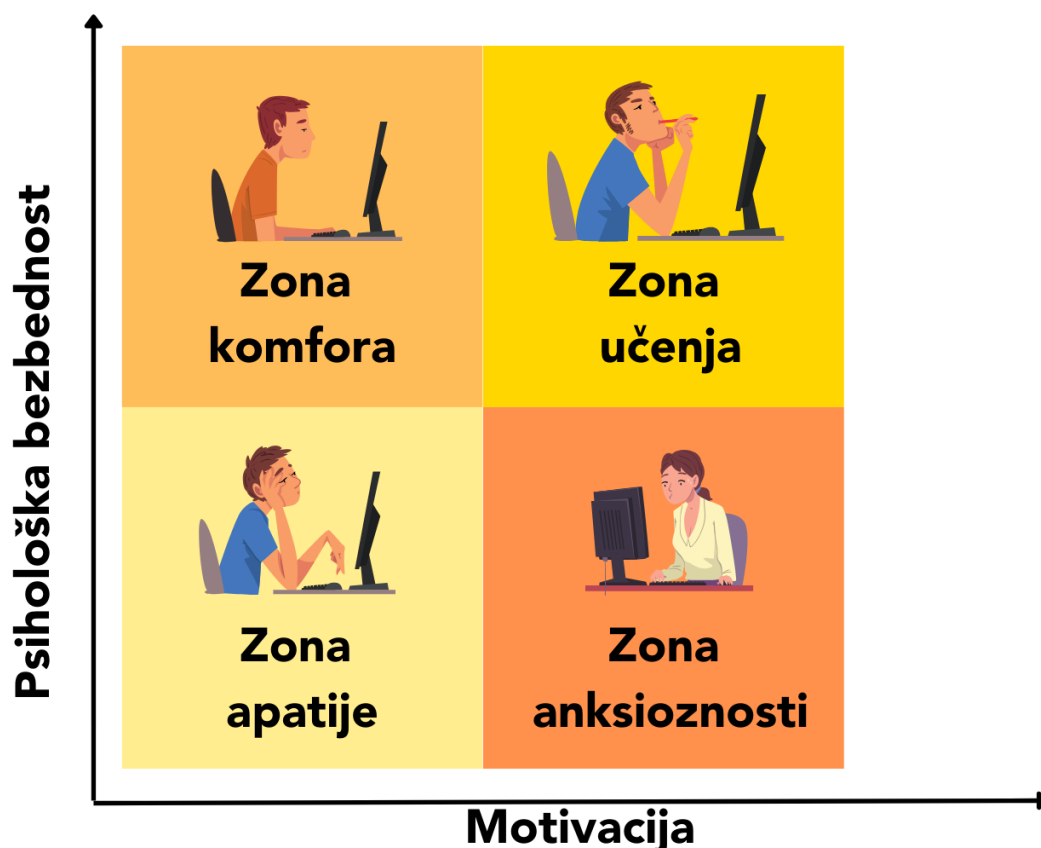
U ovoj fazi smo se na promenu navikli i više je ne smatramo novim ili stranim ponašanjem ili stavom nego sopstvenim. Fokus na radnu produktivnost je na vrhuncu.

Ideja ovog modela je da minimizujemo proces od šoka do nove odluke. Zbog toga je važno osvestiti potrebe u svakoj od ovih faza.

- U fazi šoka nam je potrebno prihvatanje činjenica.
- U fazi frustracije nam je potrebno da osvestimo emociju ljutnje zbog promene i da pustimo sebe da osetimo tugu koja će nam pomoći u procesu prihvatanja promene.
- U fazi depresije je potrebno da sumiramo šta sve to promenom gubimo i da pustimo sebe da tugom prebolimo gubitak.
- U fazi eksperimentisanja nam je potrebna bezbednost i podrška za prvi korak.

Zona komfora- prijatno mesto bez promene

Za početak, hajde da razumemo šta je uopšte zona komfora. Prvo, zove se tako upravo zbog toga što je biti u njoj jako komforno. Kao što možete videti na slici, ovo je zona gde je osećaj psihološke sigurnosti visok a motivacija i fokus ka promeni jako nizak. Dakle, prijatno je. I naravno da treba da imamo zonu komfora. Ovo je mesto gde ćemo puniti baterije i zapravo se spremati za promenu. Da, u njoj ne nastaje promena ali je svakako neophodna kako bismo imali energije za promenu. E sada, šta se desi ako rešimo da izađemo iz ove zone? Dogodi se da nivo psihološke bezbednosti kreće da opada a motivacija za promenom da raste i tako dođemo do zone anksioznosti. Više nismo bezbedni u svojoj rutini, novo je okruženje, novo ponašanje i bezbednost je niska. Samim tim osećamo anksioznost, strepnju od promene i novih okolnosti koje se dešavaju oko nas. Sem ove dve zone, postoji i zona apatije, mesto na kome se nalaze ljudi nakon recimo “burn out-a”. Mesto gde se ne osećaju ni sigurno i bezbedno ali ni motivisano za promenom. Takođe, postoji i zona učenja. Ono poželjno mesto gde bismo mogli da se nađemo u procesu promene. Motivacija je porasla, promena se dešava ali ovoga puta se ne osećamo ugroženo. Prevazišli smo strah od promene i zaista poverovali da smo bezbedni čak i kada pogrešimo. E tada se nalazimo u zoni u kojoj najbolje i najadekvatnije učimo i usvajamo nova znanja. Da, ova zona jeste prijatna i u njoj smo najproduktivniji, međutim, važno je da se povremeno i na određeno vreme vraćamo u svoju zonu komfora. Upravo kako bismo imali energije za produktivnost zone učenja!



Još jedan model može nam opisati zone na temu promene. Po ovom modelu, poređano po stepenu neizvesnosti možemo primetiti 4 zone:

- Zona komfora
- Zona anksioznosti
- Optimalna zona
- Zona opasnosti



Model govori o tome da je zona komfora mesto na kome nema neizvesnosti i rizika od delovanja. Ovo nam je poznata zona u kojoj se najradije krećemo. Na obodima ove zone nalazi se zona anksioznosti koja služi kao graničnik za izlazak iz zone komfora. Kada podnesemo neprijatnost ove zone i nastavimo dalje ka nepoznatom i neizvesnom, ulazimo u optimalnu zonu u kojoj najviše učimo i zahvaljujući kojoj mi možemo širiti svoju zonu komfora. Van optimalne zone se nalazi zona opasnosti gde stepen neizvesnosti stvara veliku količinu straha koja nas blokira u funkcionisanju i učenju.

Otpori u procesu promene

Otpori su prirodni i biološki mehanizam čoveka, blisko vezan za benefit koje određeno ponašanje donosi. Javljaju se iz različitih razloga, kako racionalnih i realnih tako iracionalnih i nerealnih. Razlozi za otpor mogu biti strah od neuspeha, uživanje u komfor zoni, manjak motivacije za prmenom... U promeni otporima se moramo baviti, nikako ih ignorisati, obzirom da osobu ili osobe u otporu možemo još više udaljiti od ideje o promeni ignorisanjem ili sankcionisanjem bunta.

U procesu otpora važnu ulogu imaju mehanizmi odbrane i funkcija mehanizama odbrane u ličnosti je generalno značajna, kada ne bi postojali dešavao bi se prodor nesvesnog dela ličnosti u svestan u meri koja čoveku ne bi omogućavala da se socijalizuje ili bolje rečeno civilizuje. Bitni su za očuvanje stečenih ponašanja, formiranih navika, kao i obrazaca ponašanja koje čovek svesno ili nesvesno ne želi da promeni. Postoje različite vrste mehanizama odbrane kojima se najviše bavila Ana Frojd.

Neki od najčešćih mehanizama su:

- Potiskivanje – najčešći mehanizam odbrane kada osoba emotivni aspekt nekog događaja eliminiše iz svesti ne bi li lakše podnela isti. Mnogo puta u životu kada izgovorimo da nas je za nešto briga treba dobro da se zapitamo koliko je to tačno.
- Poricanje – odnosi se na negiranje određenih stanja, pokušavajući da prikrijemo one sadržaje koji su nam trenutno uznemiravajući i neprihvatljivi. Mnogi ljudi koji neguju različite oblike zavisničkog ponašanja negiraju zdravstvene probleme koje imaju ili mogu imati zbog konzumiranja namirnice ili supstance od koje su zavisni.
- Projekcija – čest mehanizam odbrane koji ima za cilj da neprihvatljive sadržaje sopstvenog života pojača u našoj precepciji prema drugima. Ljudi koji su veoma nepoverljivi prema drugima to mogu biti jer su i sami sebe uhvatili u laži ili nekorektnom postupku.
- Regresija – napuštanje zrelih strategija rešavanja problema i vraćanje na zastarele tj prevaziđene oblike ponašanja. Dešava se usled stresa ali i usled nemogućnosti da osoba napusti komfor zoni i suoči se sa trenutnim životnim izazovima.
- Fantaziranje – tendencija da se povlačenjem u svet mašte izbegne suočavanje sa realnim problemima.
- Racionalizacija – traženje razloga za sopstvene neuspehe. Dva poznata oblika racionalizacije su kiselo grožđe i sladak limun. Primer kiselog grožđa je da kada zbog nemogućnosti da odete na utakmicu koju ste jako želeli kažete da će verovatno biti bezveze. Primer slatkog limuna je kada hvalite svoj mali uspeh u većoj meri nego što biste to činili da je tuđ.
- Reaktivna formacija – odbrana pri kojoj se ispoljavaju potpuno suprotna osećanja od onih koja su autentična i prvobitna. Kada se osoba u komunikaciji sa drugima previše

ljubazno osmehuje bez posebnog i realnog razloga može biti reč o prisustvu reaktivne formacije.

Mehanizmi odbrane koje koristimo kada dospemo u zrelu emotivnu fazu:

- Anticipacija – priprema i planiranje za moguće buduće neprijatne situacije koje ne vodi u prekomernu dozu anksioznosti.
- Sublimacija – zadovoljavanje sopstvnih potreba kroz društveno prihvatljive aktivnosti.
- Potiskivanje – kada potiskivanje koristimo na zdrav način, to prvo radimo svesno, pomerajući fokus na druge aktivnosti zbog nemogućnosti da se trenutno suočimo sa neprijatnim sadržajima, ali i potpunu svesnu odlučnost da se, kada budemo spremni, suočimo sa neprijatnim sadržajima.
- Regresija – zdrav je mehanizam kada se vraćamo korak unazad da bismo napravili dva napred. Na primer u procesu promene može doći do faze u kojoj će osoba imati tendenciju da se vrati starim oblicima ponašanja.
- Humor – Zdrav mehanizam samo onda kada je iznošenje ideja na duhovit način prijatno i sagovorniku.