NAVIGARE IL CAMBIAMENTO

scritto da goal | 3 Marzo 2023



di Marcella Segala*

Il cambiamento, lo sappiamo, è inevitabile.

A volte può essere positivo: crescita aziendale o aumento di stipendio. Altre volte può essere doloroso: la perdita del lavoro o una perdita personale.

Spesso i cambiamenti più difficili da comprendere e a cui adattarsi sono quelli imprevisti e fuori dal nostro controllo: una recessione, una pandemia globale o un grave disastro, ad esempio. Può essere difficile venire a patti con cambiamenti di questa portata.

Le persone tendono ad affrontare il cambiamento con due strategie di adattamento (coping):

- escape coping
- control coping

L'escape coping si concentra sull'evitare. Le persone intraprendono deliberatamente delle azioni per evitare le difficoltà presentate dal cambiamento, quasi a volerlo sabotare.

Il coping di controllo, invece è positivo e proattivo. Le persone non si comportano come "vittime" del cambiamento. Al contrario, gestiscono le loro emozioni, cercano supporto e fanno quanto è possibile per diventare parte del cambiamento stesso.

In realtà, la maggior parte di noi risponde ad un cambiamento

importante con un misto di escape e control coping. Il coping di controllo è generalmente l'opzione migliore. Evitare a lungo la realtà del cambiamento e offrire resistenza può portare a situazioni di stress elevato.

FASI DI REAZIONI AL CAMBIAMENTO

Il cambiamento può essere percepito come difficile perché può provocare il modo in cui pensiamo, come lavoriamo, la qualità delle nostre relazioni e persino la nostra sicurezza fisica o senso di identità. Di solito reagiamo al cambiamento in quattro fasi:

- shock e disorientamento
- rabbia e altre risposte emotive
- scendere a patti con la nuova realtà d-accettazione

La progressione attraverso queste fasi è raramente semplice o lineare. Potremmo rimanere bloccati in una fase o avanzare rapidamente, ma poi regredire. Spesso non c'è un passaggio netto e decisivo da una fase all'altra. Lo shock può trasformarsi in rabbia, ad esempio, senza alcuna interruzione evidente tra i due.

Il disorientamento iniziale alla prospettiva del cambiamento di solito lascia il posto a un'ondata di forti emozioni.

Anche se il cambiamento nelle circostanze è qualcosa che abbiamo istigato noi stessi, potremmo ritrovarci a oscillare tra ottimismo e pessimismo. Questo è abbastanza naturale ed è un passo normale sulla strada per risolvere la situazione.

È importante evitare di sopprimere le proprie emozioni, ma è altrettanto fondamentale gestirle. Quindi, riconosciamo come ci sentiamo, ma assicuriamoci di valutare cosa possiamo esprimere apertamente (come commenti generali sui progressi di un progetto) e cosa dovremmo probabilmente tenere per noi (opinioni sulla performance di un collega, per esempio).

Durante la terza fase, l'attenzione inizierà a spostarsi da ciò che abbiamo perso verso ciò che è nuovo. Questo processo potrebbe essere lento e potremmo essere riluttanti a riconoscerlo, ma è una parte essenziale per affrontare il cambiamento.

In questo stadio è importante scegliere di andare avanti.

Il primo istinto potrebbe essere quello di comportarci con risentimento e di non essere disposti a collaborare. Impariamo ad essere pazienti e a cercare le possibilità di sviluppo implicite. Accettare e conoscere la nuova realtà è un processo graduale.

È molto importante evitare di fingere che vada tutto bene, se in realtà non è così. Ricorriamo a risorse esterne, amici, famiglia, un coach, un mentor o un supporto psicologico, se ve ne fosse la necessità.

L'ultima fase è quella in cui si arriva ad accettare pienamente le nuove circostanze.

Accettazione non significa rinunciare completamente alla situazione precedente. Saranno presenti ricordi, abilità e relazioni preziose da portare avanti. Il punto su cui concentrarsi è che stiamo andando avanti!

Un esercizio utile in questa fase è l'elaborazione di una dichiarazione di intenti personale e una lista di skill che già sono in nostro possesso e che ci supporteranno nella nuova realtà.

Individuiamo inoltre degli obiettivi e creiamo un piano d'azione per ottenere il massimo dalla nuova situazione.

Un coach professionista può offrirvi le risorse necessarie per migliorare la vostra resilienza e ad imparare a tirare fuori il meglio di voi.

**MCC Master Certified Coach Individuale Gruppi e Team*