

О том, как найти опору, когда все меняется

Как найти опору, когда все меняется? Если вы еще не в курсе, то наш мир стали называть VUCA. Пока термин популярен только среди менеджеров и организационных психологов, но за ним будущее и Курдюкова Наталия Анатольевна, кандидат психологических наук, заведующая кафедрой организационной психологии Московского института психоанализа, консультант по карьере управленческих кадров Москва, предлагает познакомиться с новой реальностью.



VUCA – это первые буквы четырех английских слов:

V - volatility – нестабильность, изменчивость;

U - uncertainty – неопределенность;

C - complexity – сложность;

A - ambiguity – неясность, неоднозначность, двусмысленность.

Если совсем коротко, то это стрессовый, постоянно меняющийся мир, в котором требуется быстро и адекватно перерабатывать огромные объемы информации и принимать конструктивные решения.

Пандемия коронавируса – это еще одно доказательство, что мы живем в мире постоянных перемен, когда не работает даже такая привычная человеческая функция, как планирование. Например, нам пришлось поменять планы на апрель, мы не уверены, что выполним все задуманное в мае, и даже про лето мы не знаем, что проведем его так, как запланировали. Конечно, мы точно знаем, что пандемия закончится. Но мир VUCA останется с нами. И нам надо учиться в нем жить.

Нам надо найти в себе ресурсы для жизни в мире VUCA. Как мы поймем, что научились жить в VUCA-мире? Все просто: если мы конструктивно решаем свои жизненные задачи, если у нас преобладают положительные эмоции, если нам интересно жить.

Давайте примем сегодняшнюю ситуацию пандемии коронавируса за точку отчета. Предлагаю вам оценить свой уровень тревоги от 0 до 10, где 0 – это я спокоен, а 10 – я паникую. Если у вас значения больше и равно 6, то можно говорить о повышенной тревожности.

В чем она выражается? У кого нарушился сон, кто-то набрал вес, кто-то его резко сбросил, у кого-то скачет давление, кому-то постоянно и очень мешает лай собаки у соседей, кто-то говорит о конце света и обращается к оккультизму и др.

Что-то из вышеперечисленного пригодится нам в будущем? Что ресурсно? Ничего. Эмоциональное преобладает над рациональным, значит мало управляемо нами.

Как можно выйти из состояния повышенной тревожности?

Наталия Анатольевна, кандидат психологических наук, заведующая кафедрой организационной психологии Московского института психоанализа, консультант по карьере управленческих кадров Москва, рассказывает о двух возможных способах.

1. В психологии есть понятие экстернизация – означает переход действия из внутреннего во внешний план. Попробуйте записать свои беспокойные мысли и тревоги. Получится некий список.

Приведу пример: Елена, 45 лет, сейчас о многом переживает, в том числе:

- что не может приехать надолго к своим пожилым родителям, т.к. ей надо работать на удаленку и нужен Интернет;
- по этой же причине она не может начать работать на приусадебном участке, который тоже находится около дома родителей;
- что ситуация с эпидемиями может повториться;
- что она не может прийти в храм на службу;
- что она может заразиться в магазине;
- что не может летом поехать на курорт в Болгарию.

На консультации я предложила к каждой позиции из этого списка применить особую систему постановку цели - цель по SMART. Данная техника хорошо работает в проектном менеджменте, в консалтинге. О чем она? Расшифровка SMART:

- S - Specific (конкретность);
- M - Measurable (измеримость);
- A - Attainable (достижимость);

- R - Relevant (уместность);
- T - Time-bound (ограниченность во времени).

Цель может быть достигнута, если она конкретна, измерима, достижима реально и ограничена во времени.

Итак, каждая, тревожащая вас мысль, может быть вами оценена с этих позиций. Эта схема анализа позволила моей знакомой из списка тревог выбрать те, решение которых она сама может реально, конкретно, в определенный отрезок времени достичь. Ну, очевидно же, что она не может повлиять на то, чтобы не повторялись пандемии. Но она может организовать проведение интернета в родительском доме и бывать там, столько, сколько потребуется и для заботы о родителях, и для работ на участке. «Как мне раньше не пришло это в голову, это же так очевидно?!» - радостно удивлялась Елена. И эта фраза является типичной для людей, которые нашли решение при помощи SMART-технологии.

Я привела пример, как можно перевести свои внутренние тревоги во внешние действия. Зачем переживать, если можно начать действовать уже «здесь и теперь»? SMART - планирование или планирование с умом – это один из способов нахождения ресурсов. При помощи техники SMART вы переведете свою эмоциональную беспомощность в рациональный и конкретный план действий.

2. Если вы хотите снизить уровень тревоги, то попытайтесь сместить локус и начать действовать не вокруг себя, а вокруг других.

Не забываем, что в трудные времена проявляются все лучшие качества людей: ответственность, инициативность, готовность прийти на помощь. В голову приходят новые идеи, зреют новые проекты.

Утопия, скажете вы? Нет!! Есть другие удивительные примеры: кто-то пишет книгу, кто-то в Интернете продвигает свои фитнес-уроки, кто-то в качестве волонтера шьет маски или готовит еду врачам.

Спросите себя, какую пользу и кому лично вы принесли за эти дни? Не задумывались над этим? Планируете что-то полезное сделать? Если да, то техника определения цели по SMART вам в помощь. Давайте выберем рациональные действия и ресурсные состояния, тогда мир VUCA вокруг нас будет открывать новые возможности.