

Ens costa el canvi i quan passa ens endinsem en fases algunes incòmodes . En la mesura que entenguem quines són , en podem accelerar el procés i, per descomptat, la sortida. Aquestes fases són similars si ens enfrontem a una nova feina , a una nova relació afectiva , una malaltia o una pèrdua, encara que lògicament la profunditat de la corba i la seva durada serà ben diferent . Ho hem recollit en un bonic gràfic, però és clar , mai no és tan lineal . Hi ha dies que ens sentim forts i avancem a pas de gegants , i d'altres , sembla que retrocedim quilòmetres enrere . Però és normal . Així són les nostres emocions .

El que presentarem són les fases per poder reconèixer-les i el més important , poder accelerar . Totes són similars a les que viuen els herois de les pel·lícules de guió "ben fet" ( *Matrix* , *La Guerra de les galàxies* o les de Disney , per exemple ) . S'inspiren en el minuciós treball de Joseph Campbell després d'estudiar la mitologia, les religions o les tradicions antiquíssimes , i les quals recullen el procés que requereixen les emocions per anar desfent-se .

La nostra ment va més de pressa que els nostres sentiments . Podem comprendre la bondat de les coses que ens passen o fins i tot el sentit de la mort d'un ésser estimat malalt i gran . No obstant això , per molt que compreguem , no vol dir que no patim o que no ens endinsem en deserts emocionals . Per això , qualsevol canvi que impliqui una transformació i un aprenentatge viurà fases amb una determinada durada, però si som capaços de comprendre , almenys tindrem més recursos per travessar i viure des d'una actitud de protagonista i no com a víctima . Vegem a continuació amb algunes claus :

## Crida a l'aventura

És el començament de qualsevol canvi , el qual segons la medicina tradicional xinesa pot ser motivat per la crida del cel , quan és una cosa buscada ( nou projecte , nova relació afectiva , tenir un fill ) , o crida del tro , quan és inesperat i desconcertant ( un error, un acomiadament , la pèrdua d'un ésser estimat ) . Els primers lògicament són més senzills , però no estan exempts de petits o grans trons . En aquesta fase el més important és dir :

*Quina és la invitació que tinc per donar el millor de mi mateix o de mi mateixa ?*

## negació

No hi ha heroi que no tingui un moment de debilitat o de dubte . El motiu és senzill : la ment actua com un parapet per acceptar els canvis . En aquesta fase hi ha les queixes , els empipaments , culpar a l'altre o caure en el victimisme , que busca evitar responsabilitats o, simplement , protegir-nos d' emocions que de vegades ens superen . Així succeeix , per exemple , quan vivim una mica dolorós , com una separació o un fracàs . En aquests moments , hi ha persones que poden creure que estan bé, però, el seu humor és amarg o cau en estats iracunds . La negació " nega" la realitat , les nostres emocions o les nostres responsabilitats i és possiblement la fase més difícil de superar . En un altre post , l'analitzarem amb més deteniment donada la seva complexitat , però, les preguntes que acceleren són senzilles :

*Quin paper he jugat en tot això ? Què puc aprendre ? Què m'està fent mal ?*

## por

És l'emoció reina en la nostra vida i que sempre ens acompanyarà . No obstant això , quan deixem de culpar el món que ens envolta i mirem una mica cap a dins , apareix la por amb gran intensitat . Hi ha dos tipus de por : la sana , que és la prudència i la tòxica , que és la que ens llasta . El desafiament no és no tenir-ne, ja que neurològicament és impossible , sinó que almenys no ens impedeixi seguir endavant . La reflexió que ens ajuda és :

*Què és el que no vull perdre ? Malgrat la meva por , quines decisions podria prendre ?*

## Travessa pel desert

Quan caiem en la frustració o acceptem una pèrdua sorgeix el desert , del qual parlem en un altre article . No existeix heroi ni en els contes ni en les religions que no travessin el seu desert metafòric . És el moment de rendició , d'acceptar el dolor i de tocar amb la nostra humilitat . El desert sempre és un lloc de " intercanvi ". Perdem coses per guanyar altres. És impossible obrir-nos a aprenentatges nous si no desaprendre altres . Poden durar minuts o mesos . Lògicament , quan ens enfrontem a una pèrdua dolorosa desert es converteix en una nit fosca , amb profunditats emocionals molt més complexes . Per això , si volem sortir del dolor l'únic camí és acceptar-ho i no negar-ho. La mirada positiva és vàlida només quan s'ha abraçat el que ens fa mal , no quan es nega . D'aquí, la força transformadora dels deserts . La reflexió en aquesta fase és :

*De què he de acomiadar-me ? I quines noves possibilitats s'obren ?*

## Nova realitat i nous hàbits

Tothom surt del desert en major o menor mesura , excepte casos de pèrdues extremes , que sempre deixen una cicatriu difícil . És llavors quan apareix una nova realitat , que s'acompanya d'uns nous hàbits . Acceptem un acomiadament o un fracàs professional quan hem transitat pel dolor i anem a començar a fer coses diferents . En aquest moment , hem integrat el procés i anem experimentant amb una nova realitat . Per accelerar la corba , hi ha algunes claus de les que hem parlat en altres articles o ho farem en un futur , com :

Visualitzar el nou projecte : Definir en objectius concrets i plans .

Posar-hi passió . Un gran antídot davant la por és el gaudi i la il·lusió .

Aprentatge a través de la freqüència .

Transformar emocions negatives en positives , aprendre a relativitzar i a prendre'n distància .

Recolzar-se en les persones que ens envolten .

Confiança en un mateix.

Compromís envers els altres

I quan acaba la corba comença una altra . De fet, cada dia vivim a la vegada diferents corbes tant a nivell personal com professional , i que és el gran símptoma que estem vius . La vida és una cosa a descobrir que no a sotmetre en fulls d'Excel , on tot hagi encaixar. A cada pas que donem entren en joc emocions que ens superen i realitats que també ens sorprenen . En la mesura que desenvolupem la nostra curiositat i la nostra capacitat d'aprendre , podem accelerar aquest potencial que tots tenim i per descomptat, sentirem amb més serenitat .