

# FÅ OVERBLIK OVER FORANDRINGERNE

Der er stor forskel i det spændingsfelt, en transformation fordrer eller skaber. Nogle transformationer glider ind i dagligdagen i stort set ubemærkethed, mens andre opleves som om, hele ens livsfundament er i opbrud. Nogle har vi selv taget initiativ til, mens andre skyldes ændringer i omgivelserne. Fra den nyeste forskning i positiv psykologi ved vi, at det er af afgørende betydning, om vi selv oplever at have indflydelse på vores liv og ikke styres af omstændighederne. Et resultat, der er helt i tråd med det, der blev afdækket i undersøgelsen om de ti trivselsskabende behov – som jeg gennemgår i bogen "Det indre Lederskab".

Det kan altså tyde på, at de transformationer, vi selv tager initiativ til og engager os i, gennemløber hurtigere og med mindre "smerte" end dem, der påføres fra udefrakommende kilder. Ved at udvide eller løfte sit bevidsthedsfelt kan man opnå en særlig form for indre ro (mindfull balance), der gør, at selv hektiske transformationer kun opleves som krusninger på overfladen. Som menneske, det være sig på jobbet eller i privaten, gælder det altså om at skabe overblik over, hvilken type af transformation man er på vej ind i, for på den måde at forberede sig bedst muligt. Det handler altså om man oplever at have indflydelse på det der sker eller kun er iagttagere. A = cirkel af indflydelse eller B = cirkel af interesse.

Baseret på næsten 30 års erfaring med forandringsprocesser har jeg definerede de 3 forskellige spændingsfelter efter styrke med den mindste først:

Trin/Navn:	Element:	Indflydelse:	Tidsfaktoren	Effekt
1) Fornyelse	Fysiske	A meget mere end B	Øjeblikkeligt	Mindre
2) Forandring	Mentale	A lige så meget som B	Måneder/År	Middel
3) Forvandling	Værdimæssige	A mere end B	Øjeblikkeligt	Total

Det energiforbrug, det kræver at implementere de tre forskellige trin, stiger, men sådan opleves det ikke nødvendigvis for individet, der transformerer. Det er trin 2 – i B feltet, der opleves mest krævende, selvom det er trin 3, der ofte fordrer de største ofre – men det føles let, fordi vedkommende er forbundet til den intense meningsfuldhed, der giver en dyb glædesfølelse. De 3 trin er analog med de 3 former for lykke omtalt i lykkens psykologi.

Et eksempel på fornyelse kunne være det at anskaffe sig et nyt tv, en ny bil eller et nyt hus. At blive klippet hos en helt ny frisør eller at skifte tøjstil hører også med under denne type af transformationer. De opnås ofte ganske let og kræver ikke meget af den enkelte. Ikke desto mindre kan de påvirke både individets

selvforståelse og selvværdsoplevelse. Det skyldes, at mennesker i Vesten får så meget af deres oplevede værdi gennem ydre fremtoning – hvor det i Østens traditioner er omvendt. Det er den indre proces, der er i højsædet.

Fornyelsesprocesser afstedkommer ofte meget opmærksomhed fra omgivelserne, fordi de SES. I sagens natur er det individets egen beslutning (A-cirkel af indflydelse), der afstedkommer processen, der fører til fornyelse. Virkningen fortager sig ofte hurtigt, og ønsket om den næste bil eller den endnu nyere tv-model/frisure melder sig.

En forandring kunne være at skifte karriere, indgå et nyt parforhold eller flytte til et andet land. Forandringer har ofte med udfordringer og færdigheder at gøre, som når en bogholder beslutter sig for at ville være psykolog. Det vil tage tid for vedkommende at opnå de nye færdigheder, der skal til for at kunne indfri forandringen. Mange af denne type transformationer fordrer opbakning i nærmiljøet og kan båndlægge store ressourcer i den periode, transformationer pågår – men valget er individets eget. Det er ikke tilfældet, når den virksomhed man har arbejdet for gennem længere tid, bliver købt op af konkurrenten. Uden selv at have ønsket det får man pludselig ny leder, kolleger og en helt ny forretningsmetode at skulle efteragere. I den type transformation er der tale om en B forandring, og i de tilfælde er det centralt, at individet bruger tid på ”indføling” i forhold til sig selv for på den måde at udvide A feltet. Disse B forandringer fordrer en del – ofte mentalt – overskud, før man igen kan finde sig til rette i alt det nye. Det kræver indre ro at guide sig igennem disse forandringer. Denne type af transformation SES ikke oppe på overfladen men registreres af omgivelserne som ændringer i position eller status og kan derfor give anledning til grænsestridigheder og konflikt. I nyere tid kan kommunalreformen nævnes som et eksempel på en forandring, der har påvirket mange menneskers liv.

Det kraftigste spændingsfelt i transformation er forvandling og indebærer, at ens livsperspektiv ændres. Denne type hører til sjældenhederne og opleves som en korsvej, hvorfra alt er nyt. Forvandlingsprocesser kan opleves efter en livstruende hændelse, og den ændrer tidligere grundopfattelser fundamentalt. Et menneske, der aldrig har taget sig tid til at være sammen med sin familie, får en blodprop – der får vedkommende til at revurdere sit liv. En anden type af forvandlinger kunne være, der hvor individet pludseligt kommer til en dyb erkendelse af meningen med vedkommendes liv eller kald, og som resulterer i, at vedkommende rejser sig og forlader alt omkring sig for at hellige sig til dette kald. Disse oplevelser definerer jeg som erkendelseseksplosioner, og de skaber ofte en del forundring og bekymring hos omgivelserne, fordi de er så radikale. Lægen, der sælger sin praksis og bruger alle sine penge på at sætte en klinik op i de jordskredsramte områder i Pakistan, eller virksomhedsejeren, der vier sit liv til at hjælpe en truet dyreart – eller kvinden, der efter mange års ægteskab forlader sin mand og flytter til Indien for at lære yoga.

Det kan være svært for omgivelserne at nå at redefinere sig i forhold til den forvandlede, og derfor skaber det ofte frygt, der ofte udtrykkes som foragt eller latterliggørelse – men er der tale om en forvandling/erkendelseseksplosion, vil det ikke kunne påvirke vedkommende i nævneværdig grad, for man kan ikke gøre andet, og det er ikke fordi, man er styret og presset over i B feltet, men fordi man indefra bare ikke kan gøre andet – det er bare sådan. Der står, at forvandlinger indtræffer øjeblikkeligt, og sådan ser det ofte ud, særligt for omgivelserne, men går man tæt på den forvandlede, viser det sig ofte, at vedkommende gennem længere tid har kunnet fornemme, at "noget var på vej". Som en slags indre rumlen, der forvarslede et totalt opbrud.

Tænk om mennesket kunne lære at lytte til sig selv og på den måde forberede sig selv og sine omgivelser på de transformationer, der er på vej....kunne mange konflikter og dilemmaer så undgås og på den måde skabe bedre transformationsgen- nemløb? Det glade budskab er, at denne sanselighed kan optrænes af den, der ønsker sig det ved en meditationspraksis.

Er du blevet interesseret i at vide mere om forandringer så besøg min side [www.sebastiannybo.dk](http://www.sebastiannybo.dk) ... hvor du også kan købe bogen "Det indre lederskab".