

10 kroków dla każdego dylematu - Russ Harris, autor "W pułapce szczęścia".

Tłumaczenie: uczesieact.pl

Każdy z nas musiał czasem zmierzyć się z trudnym dylematem. Czy zostać w tym związku, czy odejść?", "Czy rzucić tę pracę, czy zostać?", "Czy zapisać się na ten kurs, czy na inny?", "Czy poddać się operacji, czy nie?", "Czy starać się o dzieci, czy nie?", "Czy kupić ten, czy inny?", "Czy chcę mieszkać tu, czy tam?". Kiedy jesteśmy w tych sytuacjach, nasz umysł łatwo przechodzi w przesterowanie, desperacko próbując dowiedzieć się, co zrobić, aby "podać właściwą decyzję". Problem w tym, że może to trwać dni, tygodnie, miesiące, a nawet lata (w niektórych przypadkach, takich jak nieszczęśliwe małżeństwo lub niespełniająca oczekiwań praca), zanim w końcu wybierzemy jedną opcję zamiast drugiej. W międzyczasie możemy łatwo poświęcać nasze dni na błędzenie w gęstej psychologicznej mgłę, bez końca zastanawiając się "Czy powinienem to zrobić, czy nie powinienem? W tym procesie sprawiamy, że stajemy się niespokojni lub zestresowani, tracąc szansę na życie w bieżącej chwili.

W jaki sposób zatem ACT może być dla nas pomocny?

Krok 1: Akceptacja

Kiedy moi klienci przedstawiają swoje dylematy, zaczynam od powiedzenia im: "Prawdopodobnie nie podejmiesz ostatecznej decyzji podczas naszej dzisiejszej sesji. Może się to zdarzyć, ale jest to niezwykle mało prawdopodobne". Jeśli stoisz dziś przed poważnym dylematem w swoim życiu, to prawie na pewno odnosi się to do ciebie. Prawdopodobnie nie rozwiążesz go w ciągu najbliższych 24 godzin. Czy potrafisz zrobić miejsce dla tej rzeczywistości? Zmaganie się z nią tylko pogorszy sytuację.

Krok 2: Koszty i korzyści

Czasami dylemat można rozwiązać za pomocą odwiecznej, zdroworozsądkowej metody "analizy kosztów i korzyści". Innymi słowy, spisz listę wszystkich korzyści i wszystkich kosztów dla każdej możliwości. Jeśli już to zrobiłeś i nie pomogło, w porządku. Przynajmniej próbowałeś. Jeśli jednak tego nie zrobiłeś lub jeśli zrobiłeś to połowicznie, czy w myślach, a nie na papierze - zdecydowanie powinieneś spróbować. Kiedy zapisujesz to wszystko na kartce czarno na białym, jest to zupełnie inne doświadczenie niż przemyślenie tego w głowie lub rozmowa z przyjacielem. Takie rozwiązanie może być pomocne w podjęciu ostatecznej decyzji. Jednak niewygodna prawda jest taka: im większy dylemat, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że metoda ta będzie pomocna. (Dlaczego? Bo gdyby jedna opcja była oczywiście dużo lepsza od drugiej, to nie mielibyśmy dylematu w ogóle)!

Krok 3: Brak idealnego rozwiązania

Następnie przyjmij do wiadomości, że nie ma idealnego rozwiązania. (Gdyby istniało, nie miałbyś w ogóle dylematu). Niezależnie od tego, jakiego wyboru dokonasz, prawdopodobnie poczujesz niepokój. Twój umysł zapewne powie ci: "To zła decyzja", a następnie wskaże wszystkie powody, dla których nie powinieneś tego robić. Jeśli czekasz do dnia, w którym nie będzie żadnych uczuć niepokoju i żadnych myśli o podjęciu złej decyzji, możesz pewnie czekać całą wieczność.

Krok 4: Nie ma opcji żeby nie wybrać

Uświadom sobie, że niezależnie od tego, jaki masz dylemat, już dokonujesz wyboru. Każdego dnia, kiedy nie rzucasz pracy, decydujesz się na pozostanie w niej. (Do dnia, w którym złożysz rezygnację, zostajesz w tej pracy). Każdego dnia, w którym nie opuszczasz swojego małżeństwa, decydujesz się na pozostanie. (Do dnia, w którym spakujesz swoje rzeczy i wyprowadzisz się z domu, zostajesz w tym małżeństwie). Każdego dnia, w którym nie podpiszesz formularza zgody na operację, decydujesz się jej nie poddawać.

Krok 5: Uznaj dzisiejszy wybór

Nawiązując do powyższego, rozpoczynaj każdy dzień od uznania wyboru, którego dokonujesz w tym dniu. Na przykład powiedz sobie: "Dobrze, przez następne 24 godziny postanawiam pozostać w małżeństwie" lub "Przez następne 24 godziny postanawiam nadal stosować środki antykoncepcyjne".

10 kroków dla każdego dylematu - Russ Harris, autor "W pułapce szczęścia".

Tłumaczenie: uczesieact.pl

Krok 6: Zajmij stanowisko

Biorąc pod uwagę swój wybór w kroku 5 powyżej, za czym chcesz się opowiedzieć w ciągu najbliższych 24 godzin? Jakie wartości chcesz realizować w tym obszarze życia? Jeśli zostajesz w małżeństwie na kolejny dzień, jakim partnerem chcesz być na ten jeden dzień? Jeśli pozostaniesz w swojej pracy jeszcze przez jeden dzień, jakim pracownikiem chcesz być przez ten czas?

Krok 7: Znajdź czas na refleksję

Regularnie poświęcaj czas na uważne zastanawianie się nad sytuacją. Najlepiej zrobić to tak, jak w kroku 2: używając dziennika lub komputera, zapisz koszty i korzyści każdej z możliwości i sprawdź, czy coś się zmieniło od ostatniego czasu, gdy to robiłeś. Możesz również spróbować wyobrazić sobie, jak mogłoby wyglądać życie, zarówno pozytywne, jak i negatywne, gdybyś podążał jedną drogą, a także gdybyś podążał tą drugą. Dla większości ludzi, dziesięć do piętnastu minut 3 lub 4 razy w tygodniu to więcej niż wystarczająca ilość czasu na refleksję. Możesz jednak przeznaczyć na to tyle czasu, ile pragniesz. Najważniejsze jest to, aby być skupionym. Innymi słowy, nie próbuj tego robić w tym samym czasie, co oglądanie telewizji, obowiązki domowe, jazda do domu, chodzenie na siłownię czy gotowanie obiadu. Po prostu usiądź w ciszy z kartką i długopisem lub komputerem. Przez wyznaczony czas nie rób nic innego, tylko oddaj się refleksji, jak wyżej.

Krok 8: Nazwij opowieść

Przez cały dzień twój umysł, raz za razem, będzie próbował wciągnąć cię z powrotem w ten dylemat. Gdyby to było naprawdę pomocne, już rozwiązałaś swój dylemat, nieprawdaż? Ćwicz więc "nazywanie historii". Na przykład spróbuj powiedzieć sobie: "Aha! Znowu to samo. Historia "zostań albo odejdz". "Dzięki umyśle". Następnie skup swoją uwagę na wykonywaniu jakiegoś sensownego, kierowanego wartościami działania. Prawdopodobnie pomocne będzie przypomnienie sobie: "Pomyślę o tym później, w czasie przeznaczonym na refleksję".

Krok 9: Rozszerzaj

Uczucia niepokoju prawie na pewno pojawią się, raz po raz, niezależnie od tego, którą opcję wybierzesz. W związku z tym praktykuj rozszerzanie się. Oddychaj do tych uczuć. Otwórz się i zrób dla nich miejsce. Przypomnij sobie: "Oto lek". Przywołaj myśl, że: "To jest normalne. To jest to, co każdy czuje w trudnej sytuacji z niemożliwym do przewidzenia rezultatem".

Krok 10: Współczucie wobec siebie

Na koniec, ale nie mniej ważne, bądź współczujący wobec siebie. Traktuj siebie łagodnie. Mów do siebie życzliwie. Zejdź z haczyka tej całej niepomocnej, samosądzącej gadaniny umysłu, używając wszelkich technik defuzji, które uważasz za najlepsze. Mogą to być np. dziękowanie umysłowi, nazywanie historii, niepoważne głosy. Przypomnij sobie, że jesteś niedoskonałą istotą ludzką, a nie jakimś zaawansowanym technologicznie komputerem, który może na zimno przeanalizować prawdopodobieństwa i wyrzucić z siebie odpowiedź. Pamiętaj, że to bardzo trudna decyzja. Gdyby była łatwa, nie miałabyś dylematu! Przyznaj, że odczuwasz cierpienie, że to bolesne. Zrób dla siebie mnóstwo miłych, troskliwych, pielęgnujących, rozważnych rzeczy, rzeczy, które cię uspokajają, wspierają lub krzepią w tym trudnym czasie. Może to obejmować wszystko, począwszy od spędzania czasu z bliskimi przyjaciółmi, poprzez dbanie o swoje ciało, ukierunkowanie siebie na ulubioną aktywność w czasie wolnym, aż po robienie zakupów, poświęcanie czasu na uprawianie sportu lub twórcze zajęcie, a nawet gotowanie zdrowego obiadu. Często pomocne jest praktykowanie jakiejś formy medytacji współczucia wobec siebie.

Codziennie przechodzisz przez te kroki. Jeśli z czasem jedna opcja stanie się znacznie bardziej atrakcyjna niż druga, lub jeśli nie będzie już dla ciebie dostępna, to fantastycznie. Obecnie nie masz już dylematu. Jeśli jednak twój dylemat pozostanie nierozwiązany, to przynajmniej przejdiesz przez każdy dzień świadomie żyjąc według swoich wartości, zamiast zgubić się w mgłę niespokojnego niezdecydowania. Dodatkowo, będziesz miał mnóstwo doświadczenia w rozwijaniu współczucia wobec siebie.