

Co masz do zaproponowania zamiast narzekania? Jak zachować pozytywne nastawienie?

W codziennym życiu spotykamy się z różnymi sytuacjami. Jedne wzbudzają w nas przyjemne odczucia, chętnie je pamiętamy. Inne powodują trudności w działaniu i nieprzyjemne stany emocjonalne. Każdy inaczej odnosi się do trudnych sytuacji. Sposób radzenia sobie, może wpływać na ogólne funkcjonowanie każdego z nas – na przetwarzanie stresu, motywację do działania, stosunek do siebie i świata, nastrojów, itd.

Problem pod lupą

Pierwszym krokiem w rozpatrywaniu problemu jest pomyślenie, jak go rozwiązać. Sprawdź, co wprawia Cię w nieprzyjemny nastrój. Odpowiedz sobie na pytania:

- co się dzieje w Twoim życiu, co powoduje zmartwienie?
- czy kiedyś byłeś w podobnej sytuacji?
- jak sobie poradziłeś?
- co najgorszego może się zdarzyć, jakiego scenariusza się obawiasz?
- co możesz zrobić?
- kto lub co może ci pomóc?
- czy jest to sytuacja, na którą masz wpływ? Bo jeśli nie, zamartwianie się z jej powodu nie jest dla Ciebie dobre.

To, jaki wpływ ma na nas sytuacja, jest zależne od naszego nastawienia do niej. Kiedy w naszym życiu pojawiają się trudności, możemy odnosić się do nich w różny sposób. To, co myślimy na dany temat, wpływa na nasze samopoczucie oraz działania, jakie podejmujemy. W obliczu problemu możemy pomyśleć np. „Poradzę sobie”, „Może być dobrze”, „Mimo tej sytuacji jestem ok.”. Takie myślenie może wzmacniać motywację do działania, do pozostania w dobrym nastroju, może dawać energię do poszukiwania rozwiązań. W trudnej sytuacji mogą również pojawić się myśli wprowadzające nas w nieprzyjemny nastrój, obniżające motywację do działania, np. „Nie uda się”, „Konsekwencje w przyszłości będą straszne”, „Jestem beznadziejna”. Może się okazać, że największym problemem jest nie trudna sytuacja, w której się znaleźliśmy, ale nasz sposób myślenia.

Potęga myśli

Aby łatwiej wpływać na własne myślenie, można zastanowić się, na ile dobry jest dla nas stan, w którym jesteśmy. Warto poddać go obserwacji i zastanowić się, co zrobić, żeby poczuć się lepiej. Co myślę? Czy ta myśl mi pomaga, wprawia mnie w nastrój, w jakim chcę być? Czy mogę pomyśleć coś innego? Jaka inna myśl może pomóc mi poradzić sobie z trudnością lub poprawić nastrój?

Czasem utrzymujemy siebie w nieprzyjemnym nastroju poprzez błędy w myśleniu.

Najbardziej powszechne z nich to*:

- myślenie w kategoriach „wszystko albo nic” – „albo zrobię wszystko idealnie, albo to nie ma sensu”, „albo jestem świetny albo beznadziejny”;
- katastrofizacja – przewidywanie przyszłości wg. nieprzyjemnego scenariusza, bez brania pod uwagę innego – „na pewno będzie strasznie”, „na pewno mi się nie uda”;

- lekceważenie lub pomijanie pozytywnych informacji – wmawiamy sobie, że pozytywne fakty, które nas dotyczą, nie są istotne, np. „to, że szef mnie pochwalił za to zadanie, nic nie znaczy, miałam po prostu szczęście”, „każdy mógł to zrobić tak samo dobrze, jak ja”;
- uzasadnianie emocjonalne – wierzymy swoim odczuciom, a nie obiektywnym faktom, np. „czuję, że źle mi poszło”;
- etykietowanie – określanie siebie i innych wg, sztywno przypisanych ról, np. „to nieudacznik”, „nie znam się na tym, jestem za głupi”;
- wyolbrzymianie/umniejszanie – wyolbrzymianie negatywnych aspektów, a umniejszanie pozytywnych, przy jednoczesnym lekceważeniu faktów: „to nic takiego, że przemówienie wyszło mi świetnie i zebrałam pochwały, najgorsze jest to, że miałam plamę na bluzce”;
- czytanie w myślach – wprawiamy się w negatywny nastrój „czytając w myślach” innych ludzi, np. „oni widzą, że się denerwuję”, „on myśli, że jestem niekompetentna”;
- uogólnianie – wyciąganie z sytuacji ogólnego, nieprzyjemnego dla siebie wniosku, np. „nie zrobiłam tego zadania, więc nie nadaję się do tej pracy”, „źle mi się rozmawiało z tymi ludźmi, to znaczy, że nie potrafię nawiązywać kontaktu”;
- personalizacja – przypisywanie sobie winy za zachowania innych ludzi, np. „on tego nie dokończył, bo mu przeszkadzałam”, „ona była dla mnie niemiła, bo źle się zachowałam”;
- nadużywanie określeń: „muszę”, „powiniennem”, „zawsze” – powoduje to odczucie napięcia, trudności w odróżnieniu własnych potrzeb od narzuconych sobie powinności. Można stosować ten błąd również w stosunku do innych.

*wg. „Psychoterapii poznawczo-behawioralnej” A. Popiel, E. Pragłowskiej

Nie bez przyczyny mówi się, że osoby, które czują się dobrze same ze sobą, lepiej radzą sobie z trudnościami. Osoba taka wierzy we własne możliwości, jej poczucie własnej wartości jest na tyle stabilne, że nie zmienia się znacząco zależnie od określonych sytuacji.

Coś dobrego dla Ciebie

Zastanów się, co świadczy o tym, że jesteś wartościowym człowiekiem. Jakie fakty z twojego życia o tym mówią? Uwzględnij błędy w myśleniu i nie pomijaj nawet najmniejszego faktu.

Zadbaj o siebie. Kto może zrobić to lepiej niż Ty? Wsłuchaj się w swoje potrzeby. Na co masz ochotę, czego potrzebujesz?

Nie myśl tylko o tym co musisz, powinieneś robić. Uwzględnij swoje potrzeby w harmonogramie dnia i pamiętaj o nich.

Relaksuj się, kiedy jest to możliwe. Postaraj się każdego dnia odciąć choć na chwilę od codziennych spraw i praktykować jakieś metody radzenia sobie ze stresem, np. ćwiczenia oddechowe.

- Nagradzaj siebie za każdy, nawet najmniejszy sukces, zależnie od możliwości – w myślach („jestem w tym dobry”, „dobrze mi poszło”) i postępowaniu, zrób coś co sprawia Ci przyjemność- np. wypij dobrą kawę, wybierz się do kina.

Przeanalizuj sposób, w jaki radzisz sobie z emocjami. Czy jest dla Ciebie dobry? Jak wyrażasz złość, smutek, radość? Czy właśnie tak chcesz reagować, czy chcesz to zmienić? Emocje są informacją o tym, jakie znaczenie ma dla nas dana sytuacja. Np. złość mówi o negatywnym stosunku, chęci obrony, ucieczki, a radość – o chęci pozostania w danej sytuacji. Nie zawsze możemy zachować się zgodnie z emocją, np. w przypadku złości. Warto jednak zadbać o to aby wyrazić emocje w społecznie akceptowany sposób (np. powiedzieć o niej) oraz ją odreagować, kiedy jest to możliwe, np. poprzez sport.

Przyjrzyj się swoim relacjom z ludźmi. Czy są dla Ciebie satysfakcjonujące? Czy jest coś, co chciałbyś zmienić? Nie rezygnuj z kontaktu z ludźmi. Wybieraj takie osoby, przy których czujesz się dobrze.

Kiedy napotykamy w życiu jakieś trudności, zazwyczaj automatycznie reagujemy określoną oceną sytuacji w myślach, określonym odczuciem i zachowaniem. Jeśli jednak stwierdzimy, że aktualny sposób nie jest dla nas dobry, warto przyjrzeć się sobie i świadomie zmieniać reakcje. Warto wypracowywać w sobie takie odnoszenie się do sytuacji, które da nam więcej spokoju i satysfakcji.

Beata Roman – psycholog poznawczo-behawioralny

Pracownia Psychologiczna „Żagle”, Poznań

www.swierszczyk.pl