

Rozmowa antystresowa

Zamiana stwierdzeń deprecjonujących, które nas niszczą w zdania, które nas wzmacniają

1. "Coś' lub 'ktoś' powoduje, że tracę głowę".

W rzeczywistości, nie musimy być bierni; pozwalać się straszyć, szokować; lub inaczej automatycznie reagować na wydarzenia. Zamieniając powyższe stwierdzenie na "Ja sam jestem przyczyną tego, że tracę głowę", umożliwiamy sobie panowanie nad wydarzeniami. Gdy kontrolujemy sytuację, łatwiej nam wyciągnąć wnioski, czego już nie powinniśmy robić oraz jakich błędów nie powinniśmy powtarzać.

2. "Jestem częściowo zadowolony z sukcesu.

Zapomniałem o jakimś szczególe". Bywamy skłonni do swoistego rodzaju perfekcjonizmu, który wyrażamy wytknięciem sobie, że mogliśmy coś zrobić lepiej. "Jestem zadowolony, że udało mi się to, i to, i to. Robię postępy i tak będzie nadal". Cieszymy się tym, co nam się udało. Jednocześnie stwierdzamy, co nam się nie udało - ale bez zbędnych powtórzeń i z zaufaniem, że następnym razem zrobimy to lepiej.

3. "Nie panuję nad swoimi emocjami".

To mało prawdopodobne, żebyśmy ponosili tak potężne klęski na całym froncie! Ani życie rodzinne, ani zawodowe, ani osobiste nie byłoby możliwe, gdybyśmy nie kontrolowali swoich emocji. Już sama świadomość swojej impulsywności wskazuje, że zmierzamy ku kontrolowaniu swoich reakcji. "Często przeżywam silne emocje. To jest moje bogactwo". Są emocje negatywne, które mało wnoszą i które warto uczyć się ograniczać. Ale jest też wiele innych, które są dla nas przyjemne. Możemy być dumni z umiejętności głębokiego przeżywania uczuć!

4. "Jestem jaki jestem. I nic tu nie mogę zmienić" można zamienić na "Mam swoje silne i słabe strony.

Ciągle uczę się, w jaki sposób coraz lepiej z nich korzystać". Uczymy się przez całe życie. Doświadczenie, jakie nabieramy w różnych dziedzinach sprawia, że każdy dzień liczy się dla nas podwójnie.

5. "Moja słabość jest cechą dziedziczną - moi rodzice byli tacy sami".

Zasłaniaamy się pewnym rodzajem determinizmu, który utrudnia nam podjęcie jakiegokolwiek działania i przeciwdziałania naszym słabościom. "Jestem tym, kim sam siebie uczynię". Predyspozycje i wychowanie to jedynie materiał, z którego korzystamy w taki sposób, w jaki chcemy. Samym sobie zawdzięczamy to, co robimy i to, kim jesteśmy.

6. "Nie rozumiem tego, co mnie spotyka.

Nie mogę dojść do siebie". Mówimy sobie, że nie rozumiemy, i niczego nie możemy zrobić, aby zrozumieć - pozostaje jedynie uleganie. Jest to wyraz niemożności wynikającej z bierności. Naturalną tendencją organizmu jest poszukiwanie informacji umożliwiającej zrozumienie, czemu jesteśmy zestresowani lub zszokowani jakimś wydarzeniem. "Mam wszystko, co potrzebne, aby kontrolować to, co mnie spotyka". Podjęcie decyzji, by analizować naszą sytuację, zebrać dane i poszukać taktyki

obrony zależy jedynie od nas. Po stwierdzeniu "zajmę się tym" wszystko staje się prostsze i czujemy się lepiej.

7. "To straszne. Nie zniosę tego".

Niekiedy mamy skłonność do wyolbrzymiania nieprzyjemnych zdarzeń - a słowo "straszne" po prostu powiększa tę nieprzyjemność. Jest formą negatywnej autosugestii, która nas dodatkowo stresuje. "Z pewnością przesadzam. Jest to jedynie przykre. Oczywiście mogę to znieść" lub "Widziałam innych, którzy znosili podobne rzeczy". Przypomnijmy sobie, co robiliśmy, by sobie poradzić, gdy poprzednio przeżywaliśmy coś podobnego - oraz pomyślmy, jak uniknąć popełnienia tych samych błędów, co poprzednio.

8. "Nie mam osobowości ludzi, którym się w życiu udaje.

Mogę być jedynie pechowcem". Nie ma osobowości zwycięzców ani zwyciężonych. Są jedynie ci, którzy grają dobrze i ci, którzy grają źle - a gry można się nauczyć. Mamy zarówno silne, jak i słabe strony - a te słabe także można wykorzystywać w adekwatnym otoczeniu i warunkach. Doznawanie niepowodzeń jest okazją do tego, by nauczyć się czego należy, a czego nie należy robić. "Mogę oddziaływać na to, kim jestem, na to, co mam, a także na to, czego nie mam". Ci, którym się w życiu udaje nie są lepszymi ludźmi - po prostu działają.

9. "Inni oceniają mnie tak samo źle, jak ja sam siebie oceniam".

Wprawiamy się w depresyjne, błędne koło - pesymistycznie oceniając zarówno siebie, jak i innych. "Jeśli chcę, by inni mnie kochali, muszę pokochać samego siebie" lub "Inni myślą o mnie w taki sam sposób, w jaki ja sam myślę o sobie". Przerwijmy błędne koło - jeśli doceniamy się sami, inni nas też docenią. A czując, że inni nas doceniają, sami zaczynamy cenić się wyżej. 10. "Nie można niczego oczekiwać. Nic się nie układa". Rezygnacja z nadziei jest także niszcząca. Karząc się takim stwierdzeniem blokujemy sobie możliwość aktywnego tworzenia planów, poszukiwania tematów, wydarzeń lub ludzi - i przywracać stan oczekiwania. "Dopóki trwa życie, istnieje nadzieja. Nic samo się nie ułoży - to ja muszę zadziałać". Gdy znajdziemy się na dnie, przypomnijmy sobie wpraw, że istnieje siła, która nas naturalnie wypchnie na powierzchnię - ale pomóżmy jej energicznie.

Powyższe stwierdzenia są przykładami tematów "rozmów wewnętrznych" przyczyniających się do pogłębienia stanu stresu, w którym żyjemy. Prowadzimy je sami ze sobą często w sposób całkowicie automatyczny, bezrefleksyjny.

Jak wykorzystywać rozmowę antystresową?

- ◆ Skup się przez kilka dni na odnalezieniu powtarzających się motywów Twojego monologu wewnętrznego.
- ◆ Ułóż zdanie lub szereg zdań, które byłyby dla nich przeciwstawieniem. Powinny one:
 - ◆ być sformułowane pozytywnie,
 - ◆ być jak najbardziej konkretne, ◆ nastrajać do działania (a nie bierności),
 - ◆ zawierać element zadowolenia z siebie.

- ◆ Jak tylko zauważysz, że wypowiadasz stwierdzenie deprecjonujące, dołącz do niego nowo opracowaną rozmowę antystresową.
- ◆ Zapisz na kartce treść swojej nowej rozmowy wewnętrznej, i trzymaj ją w widocznym miejscu. Czytaj ją kilka razy dziennie. Pamiętaj, że proces reedukacji musi trochę potrwać!
 - ◆ Nagradzaj się za każdy postęp, jaki zauważysz - ciesz się z niego.

Za: J.Renaud, Przewodnik Antystresowy