Anastasiia Kolendo-Smirnova

Wyjście z impasu

Książka-trening. Sześć kluczy do zmiany



Wprowadzenie

Kiedy wydaje się, że nie ma wyjścia

W życiu każdego człowieka zdarzają się okresy, kiedy dotychczasowe sposoby radzenia sobie z trudnościami przestają działać. To, co wcześniej pomagało podejmować decyzje, iść naprzód i pokonywać przeszkody, przestaje przynosić efekty. Pojawia się wrażenie, że życie stanęło w miejscu, a dalszą drogę przesłania mur niepewności.

Czasem impas wiąże się z konkretną sytuacją: relacją, pracą, trudnościami finansowymi, przeprowadzką, stratą albo koniecznością dokonania trudnego wyboru. Czasem trudno określić, na czym polega. Z zewnątrz wszystko może wyglądać dobrze, ale w środku narasta niezadowolenie, poczucie, że to, co się dzieje, nie ma sensu, albo wrażenie braku perspektyw. Nadal wykonujesz codzienne obowiązki, spotykasz się z ludźmi i snujesz plany, ale stopniowo dostrzegasz, że kręcisz się w kółko. Wracają te same myśli, decyzje odkładasz na później, a próby zmiany nie dają oczekiwanych rezultatów.

W takich chwilach często zadajemy sobie te same pytania:

- Co mam teraz zrobić?
- Dlaczego nie mogę niczego zmienić?
- Jak podjąć właściwą decyzję?
- Dlaczego nie mam siły iść dalej?
- Czego tak naprawdę chcę?
- Gdzie jest wyjście?

Niekiedy jednak im usilniej szukamy odpowiedzi, tym bardziej czujemy się zagubieni. Wyjście z impasu nie zawsze znajduje się tam, gdzie zwykle szukamy rozwiązań. Można bez końca analizować sytuację i nie zauważać własnych emocji. Można próbować zmienić okoliczności, ignorując własne potrzeby. Można układać plany bez zrozumienia, po co je realizować. Można szukać nowych możliwości i wciąż patrzeć na świat przez pryzmat wcześniejszych doświadczeń.

Impas nie musi oznaczać, że nie ma wyjścia. Czasem po prostu nie widać go z miejsca, w którym teraz jesteśmy wewnętrznie.

Dlatego samo znalezienie właściwego rozwiązania może nie wystarczyć. Trzeba zmienić sposób, w jaki odnosimy się do sytuacji, odzyskać kontakt ze sobą i dostrzec więcej możliwych wyborów.

Impas jako przestrzeń zmiany

Zwykle traktujemy zatrzymanie się jak porażkę. Wydaje nam się, że trzeba stale się rozwijać, osiągać cele, podejmować decyzje i iść naprzód. Kiedy stajemy w miejscu, zaczynamy wątpić w siebie i zarzucać sobie słabość, brak zdecydowania lub motywacji.

Jednak zatrzymanie się może mieć też inne znaczenie.

Czasem świadczy o tym, że dotychczasowe cele straciły aktualność. Czasem o tym, że zbyt długo ignorowaliśmy własne potrzeby. Bywa też skutkiem wyczerpania emocjonalnego, wewnętrznego konfliktu albo zetknięcia się z okolicznościami, na które nie mamy wpływu. Impas może stać się przestrzenią, w której trzeba na nowo przyjrzeć się swoim wyobrażeniom o sobie, własnych możliwościach i kierunku dalszej drogi.

Nie znaczy to, że każda trudność skrywa jakąś lekcję ani że należy być wdzięcznym za bolesne doświadczenia. Niektóre okoliczności są rzeczywiście niesprawiedliwe, wyniszczające i wymagają pomocy z zewnątrz lub konkretnych zmian.

Jednak nawet kiedy nie da się zmienić wszystkiego, czasem można znaleźć nowe sposoby radzenia sobie z rzeczywistością, dostrzec dostępne zasoby i określić, co nadal zależy od nas. Warto więc zadać sobie pytanie „Jak się stąd wydostać?”, a także przyjrzeć się temu, co dokładnie trzyma cię w tej sytuacji, co dzieje się w tobie i czego potrzebujesz, żeby ruszyć dalej.

Jak powstała ta książka

Punktem wyjścia tej książki jest psychologiczna gra transformacyjna „Wyjście z impasu”. Powstała po to, by pomóc odzyskać kontakt ze sobą, przyjrzeć się własnej sytuacji życiowej, uświadomić sobie swoje potrzeby i znaleźć kierunek dalszej drogi.

Gra polega na przejściu kolejno sześciu etapów pracy psychologicznej. Każdy z nich jest symbolicznym kluczem.

Każdy klucz otwiera inny obszar wewnętrznego doświadczenia. Razem tworzą spójny proces, który pozwala przyjrzeć się sytuacji, poszerzyć perspektywę i poszukać możliwości zmiany.

Metoda czerpie z psychologii egzystencjalnej i humanistycznej, logoterapii, podejścia poznawczo-behawioralnego, arteterapii, praktyk narracyjnych, terapii skoncentrowanej na emocjach i innych nurtów psychologicznych.

Książka nie proponuje uniwersalnego sposobu rozwiązywania wszystkich problemów życiowych. Jej celem jest stworzenie przestrzeni, w której możesz usłyszeć siebie, odkryć własne odpowiedzi i dokonać bardziej świadomego wyboru.

Każdy klucz jest tu przede wszystkim pytaniem, a nie radą.

Pytanie otwiera przestrzeń do poszukiwań. Pozwala dostrzec to, co wcześniej umykało uwadze, zakwestionować utarte przekonania i odkryć nowe znaczenia.

Nie musisz szukać odpowiedzi, które spodobają się innym, spełnią społeczne oczekiwania albo będą wydawały się poprawne z psychologicznego punktu widzenia.

Szukaj odpowiedzi, które mają znaczenie właśnie dla ciebie.

Sześć kluczy do wyjścia z impasu

Człowiek jest złożonym systemem, w którym myśli, emocje, potrzeby, wartości, wyobraźnia i działania wzajemnie na siebie wpływają. Przyjrzenie się impasowi tylko z jednej strony może więc nie wystarczyć.

W tej książce przejdziesz kolejno przez sześć kluczy.

Pierwszy klucz. Sens

Po co mam iść dalej?

Kiedy tracimy z oczu powód, dla którego działamy, nawet dostępne możliwości mogą stracić dla nas znaczenie.

Klucz sensu pomaga odwołać się do własnych wartości, odnowić więź z tym, co naprawdę ważne, i znaleźć wewnętrzne punkty odniesienia.

Drugi klucz. Twórczość

Jakich możliwości jeszcze nie dostrzegam?

W impasie myślenie często staje się mało elastyczne. Wracamy do tych samych wyjaśnień, przewidywań i scenariuszy.

Klucz twórczości pomaga wyjść poza utarte schematy, pobudzić wyobraźnię, przyjrzeć się różnym możliwościom i spojrzeć na sytuację z nowej perspektywy.

Trzeci klucz. Struktura i logika

Na co mam wpływ?

Kiedy myśli, przeżycia i okoliczności splatają się ze sobą, trudno zrozumieć, od czego zacząć.

Klucz struktury i logiki pomaga uporządkować sytuację, oddzielić fakty od interpretacji, ustalić granice własnego wpływu i znaleźć realistyczne możliwości działania.

Czwarty klucz. Emocje

Co się we mnie dzieje?

Czasami trudno ruszyć dalej, ponieważ trudno nam zmierzyć się z własnymi przeżyciami, choć rozwiązania istnieją.

Klucz emocji pomaga rozpoznawać własne uczucia, zauważać reakcje ciała, rozumieć emocjonalne znaczenie tego, co się dzieje, i uczyć się wspierać siebie.

Piąty klucz. Potrzeby

Czego tak naprawdę potrzebuję?

Za niezadowoleniem, rozdrażnieniem, zmęczeniem i wewnętrznymi konfliktami mogą kryć się potrzeby, które przez długi czas pozostawały niezauważone.

Klucz potrzeb pomaga przyjrzeć się temu, czego ci brakuje, odróżnić własne pragnienia od cudzych oczekiwań i szukać dostępnych sposobów dbania o siebie.

Szósty klucz. Wyjście

Jaki krok mogę już zrobić?

Na ostatnim etapie połączysz wszystko, co udało ci się odkryć w trakcie pracy.

Klucz wyjścia pomaga zamienić to, co sobie uświadamiasz, w decyzje, zamiary i konkretne działania, które mogą zapoczątkować zmianę.

Wyjście nie musi oznaczać radykalnej zmiany życia. Czasem zaczyna się od rozmowy, nowej decyzji, wyznaczenia granic, zwrócenia się o pomoc albo porzucenia sposobu działania, który od dawna się nie sprawdza.

Każdy z sześciu kluczy ma znaczenie sam w sobie, szczególnie cenne jest jednak przejście przez nie we właściwej kolejności.

Najpierw określisz kierunek, potem poszerzysz pole możliwości, uporządkujesz sytuację, przyjrzysz się emocjom i potrzebom, a na końcu wykorzystasz zdobyte doświadczenie w konkretnym działaniu.

Dla kogo jest ta książka

Książka jest przeznaczona dla osób, które doświadczają niepewności lub wewnętrznego konfliktu albo czują, że ich życie stanęło w miejscu.

Może ci się przydać, jeśli:

- nie wiesz, w jakim kierunku pójść dalej,
- przeżywasz kryzys w życiu osobistym lub zawodowym,
- musisz podjąć trudną decyzję,
- zauważasz, że w twoim życiu powtarzają się te same scenariusze,
- tracisz zainteresowanie tym, co kiedyś miało dla ciebie znaczenie,
- trudno ci zrozumieć własne pragnienia i potrzeby,
- chcesz coś zmienić, ale nie wiesz, od czego zacząć,
- chcesz lepiej zrozumieć siebie i odzyskać wewnętrzne punkty odniesienia.

Nie musisz przechodzić głębokiego kryzysu, żeby skorzystać z tej książki. Może pomóc ci lepiej poznać siebie w okresie zmian, przewartościowania lub poszukiwania nowych kierunków rozwoju.

Książka nie zastępuje psychoterapii, opieki medycznej ani profesjonalnej konsultacji psychologicznej. Jest narzędziem samodzielnej pracy psychologicznej, które pozwala przyjrzeć się własnemu doświadczeniu i podejmować bardziej świadome decyzje.

Jej celem jest pomóc ci odkryć możliwości, jakie rzeczywiście masz w swojej sytuacji życiowej. Nie obiecuje gotowej drogi wyjścia.

Jak korzystać z tej książki

To książka do samodzielnych ćwiczeń psychologicznych. Jej wartość tkwi zarówno w informacjach, które znajdziesz, jak i w osobistym doświadczeniu, które zdobędziesz podczas ćwiczeń.

Warto więc wyjść poza samą lekturę. Wiedza psychologiczna pomaga zrozumieć to, co się dzieje, ale samo zrozumienie nie zawsze prowadzi do zmian. Trzeba przyjrzeć się własnemu

doświadczeniu, zauważać reakcje, formułować odpowiedzi i próbować nowych sposobów radzenia sobie z rzeczywistością.
Potraktuj tę książkę jako miejsce pracy, w którym możesz rozmawiać ze sobą.

1. Wybierz jedną sytuację, w której czujesz, że tkwisz w impasie

Zanim zaczniesz pracę, określ, jakiej sytuacji życiowej chcesz się przyjrzeć.
Być może masz teraz kilka problemów naraz. Mogą się ze sobą wiązać, wzajemnie się nasilać i wywoływać poczucie ogólnego chaosu.
Przy pierwszym przejściu przez książkę warto jednak wybrać jedną konkretną sytuację.
Na przykład:

- Nie wiem, czy chcę kontynuować ten związek.
- Chcę zmienić zawód, ale boję się utraty stabilności.
- Nie mogę zabrać się za realizację własnego projektu.
- Czuję, że żyję inaczej, niż chcę.
- Nie potrafię podjąć ważnej decyzji.
- Stale napotykam ten sam problem.
- Nie wiem, czego oczekuję od przyszłości.

Nie próbuj od razu formułować problemu idealnie. Na początku wystarczy nazwać to, przez co czujesz, że tkwisz w miejscu.
Kiedy będziesz poznawać kolejne klucze, twoje rozumienie sytuacji może się zmienić. Może się okazać, że problem, od którego zaczynasz, stanowi tylko część głębszego wewnętrznego konfliktu.
Pozwól sobie doprecyzowywać i zmieniać swoje spojrzenie na to, co się dzieje.

2. Załóż dziennik zmian

Przygotuj osobny zeszyt, notatnik albo dokument elektroniczny. Zapisuj w nim odpowiedzi na pytania, wykonuj zadania i notuj obserwacje.
Nazwij go swoim dziennikiem zmian.
Pisanie pomaga spowolnić natłok myśli, uporządkować wewnętrzny dialog i zauważyć związki, które trudno dostrzec, kiedy rozważasz wszystko tylko w myślach.
Notatki pomogą ci też zobaczyć, jak zmienia się twoje spojrzenie na sytuację w miarę poznawania kolejnych kluczy.
Zapisuj wnioski, ale też wątpliwości, sprzeczności, nieoczekiwane skojarzenia, reakcje emocjonalne i pytania, na które jeszcze nie znasz odpowiedzi.
Nie martw się o styl. Nikt nie będzie oceniał twojego dziennika. To miejsce na własne poszukiwania.

3. Pracuj z kluczami po kolei

Układ książki odzwierciedla kolejność etapów w oryginalnej grze psychologicznej „Wyjście z impasu”.
Każdy etap przygotowuje cię do następnego.
Klucz sensu pomaga znaleźć wewnętrzne punkty odniesienia. Klucz twórczości poszerza pole możliwości. Klucz struktury i logiki pomaga je uporządkować. Klucz emocji pozwala przyjrzeć się własnym przeżyciom. Klucz potrzeb pomaga zrozumieć, skąd biorą się twoje reakcje i pragnienia. Klucz wyjścia łączy zdobyte doświadczenia i pomaga przełożyć je na działanie.
Nawet jeśli któryś etap wydaje ci się mniej ważny, nie spiesz się z jego pominięciem.
Czasem właśnie ten obszar wewnętrznego doświadczenia, któremu zwykle poświęcamy mniej uwagi, dostarcza nam informacji potrzebnych, żeby ruszyć dalej.
Gdy po raz pierwszy przejdziesz przez całą książkę, możesz wracać do poszczególnych kluczy stosownie do tego, czego w danej chwili potrzebujesz.