Trudności

Trudności to coś normalnego w naszym życiu, były, są i będą się pojawiać, natomiast my możemy sobie radzić z nimi lepiej lub gorzej. Możemy się tego nauczyć. W przypadku trudności najlepsza jest konfrontacja, oczywiście to może być trudne, ale jak długo uciekasz przed trudnością, ignorujesz ją, udajesz, że jej nie ma – tak długo odczuwasz lęk, obawę, dyskomfort i zamartwiasz się.

Na początek warto sobie zadać pytanie, czym jest dla mnie trudność? Katastrofą, dopustem, pechem czy może wyzwaniem, kwestią do rozwiązania?

Twoja odpowiedź warunkuje Twój sposób radzenia sobie lub nie radzenia z trudnością. Osoby, które myślą o trudnościach jako o problemie do rozwiązania lub wyzwaniu dużo lepiej radzą sobie z pokonywaniem trudności. Zastanów się więc, czym jest dla Ciebie trudność?

Jeśli chcesz poradzić sobie z trudnością, to warto być odważnym i szczerym z samym sobą. Jak sobie pomóc z tą szczerością?

Znajdź chwilę dla siebie i spokojne miejsce

- zamknij oczy
- weź kilka głębokich oddechów
- pomyśl o sobie dobrze, ciepło, z życzliwością
- powiedz sobie do środka, w czym szczerość może Ci pomóc
- weź jeszcze kilka głębokich oddechów
- otwórz oczy i zapisz swoje refleksje

Jesteś już gotowa/gotowy na szczerość wobec siebie?

Zadaj sobie trzy pytania:

1. **Co jest dla mnie w tym naprawdę trudne?**

Na przykład - moja trudność to pogodzenie się z tym, że nie na wszystko mam wpływ. Naprawdę trudne w tym jest to, że chcę o wszystkim decydować.

2. **A co w tym, że chcę o wszystkim decydować (patrz odpowiedź do pytania nr 1) jest dla mnie naprawdę trudne?**

Na przykład - naprawdę trudne w tym, że chcę o wszystkim decydować jest to, że nikomu nie ufam tak jak sobie, a chciałabym/chciałbym.

3. **A co w tym, że nikomu nie ufam tak jak sobie (patrz odpowiedź do pytania nr 2) jest dla mnie naprawdę trudne?**

Na przykład - naprawdę trudne w tym, że nikomu nie ufam tak jak sobie jest to, że nie pozwalam sobie na bliskie relacje i czuję się osamotniona/osamotniony. Że wszystko kontroluję i tym zrażam do siebie innych.

I co teraz, jak już poznasz siebie samą/samego trochę lepiej i odpowiesz na te pytania?

Możesz to krok po kroku zmienić, np. w czymś małym decydujesz się komuś zaufać i sprawdzasz, jak ci z tym jest. Czy pojawiła się jakaś różnica, czy coś się zmieniło. Daj sobie na to czas i przyzwolenie.

Co jeszcze możesz zrobić?

Wszystko, co może trudność zminimalizować lub zniwelować, czyli ...

Plan podzielony na jak najmniejsze etapy, a konkretnie:

- upewniam się, czy to naprawdę jest dla mnie trudne? Czasem odpowiadając sobie na te 3 pytania okazuje się, że to co uważam za trudne wcale takie nie jest, że coś wyolbrzymiamy;
- szukam nowej perspektywy, potencjalnych korzyści, dobrych stron – na przykład jak zaufam i przestanę wszystko kontrolować, to mogę poczuć się lepiej i ludzie będą chcieli ze mną częściej przebywać. Jak nie potrafisz znaleźć innej perspektywy czy dobrych stron, to zapytaj ludzi, jak oni widzą świat, kiedy się komuś bardziej ufa, jakie widzą tego dobre strony. Potem wybierz na początek jedną odpowiedź, która ci się spodobała i sprawdzaj, czy większe zaufanie dane innym też tak na ciebie działa;

- ustalam, czego potrzebuję (wiedza, kontakty, kompetencje, rozmowa, czyjeś wsparcie itp itd);
- sprawdzam, co już z tego mam, a co potrzebuję uzupełnić;
- zapisuję, jakie kroki po kolei będę robić, żeby mieć poczucie sprawczości;
- ustalam kto lub co jeszcze może mi pomóc? Kto może mnie w tym wspierać?
- kiedy zaczynam? - data z godziną - czyli teraz, już, od razu!

Hasło przewodnie: Działam konsekwentnie mimo potknięć i wierzę, że sobie z tym poradzę!

Nie myśl o tym, że będzie ciężko. W pokonywaniu trudności pomaga stworzenie sobie jakiegoś obrazu w głowie, np. dziecko, które uczy się chodzić – często upada, śmieje się albo dziwi, może czasem się rozpłacze, ale wstaje i dalej próbuje, aż nauczy się chodzić. Tak samo jest z radzeniem sobie z trudnościami.

Możesz też sobie wyobrazić, że radzenie sobie z twoją konkretną trudnością jest jak składanie w całość czegoś, co jest Ci bliskie, co lubisz, co sprawia Ci przyjemność. Tak jak puzzle.

Załóżmy, że ktoś jest miłośnikiem modeli szybkich czerwonych samochodów i za każdym razem, jak komuś w czymś zaufa i dostaje odpowiedź/informację, że dane komuś zaufanie przyniosło coś miłego, składa jedną część modelu samochodu lub dokleja część samochodu na planszę.

To wszystko pomaga sprowadzić trudność do czegoś, z czym można sobie poradzić.

Na koniec zachęcam Cię do zadania sobie jeszcze jednego pytania:

A co dobrego pojawiło się dla mnie na skutek tego trudnego?

Pomyśl o tym w odniesieniu do swoich 3 kolejnych, coraz głębszych odpowiedzi na 3 pytania o to, co jest w tym naprawdę trudne.

Na przykład - refleksja, że może nie muszę mieć wpływu na wszystko, że skoro chcę ufać ludziom, to się zastanowię, czy jest wokół mnie ktoś, komu ufam w jakiejś kwestii/sprawie, że może zrobię eksperyment i zacznę ufać komuś w jakimś zakresie. Świadomość, że „wyprodukowałam/wyprodukowałem" poczucie osamotnienia, a przecież tak naprawdę mam wokół ludzi, którzy chcą być ze mną bliżej itp. itd.

Doceń to, co nowe, dobre dla Ciebie, choć przyczyną była trudna sytuacja.

Poniżej ćwiczenie, które może być pomocne aby zlokalizować, w których obszarach pojawiają się trudności:

W jakich obszarach funkcjonowania odczuwasz trudności w związku z obecną sytuacją zdrowotną / życiową? Jakie to są trudności?

Wypisz je, np. *wciąż myślę o xyz, nie poświęcam czasu na xyz, irytuje mnie wciąż…*

1. Życie codzienne - dom i obowiązki domowe:

2. Praca – radzenie sobie z obowiązkami w pracy:

3. Dbanie o siebie – relaks, regeneracja, czas na nic nie robienie:

4. Radzenie sobie z emocjami, relacja ze sobą samym/ samą:

5. Natłok myśli, gonitwa myśli, niepokój:

6. Odczuwanie pozytywnych stanów radości, spokoju:

7. Znajdowanie czasu na hobby, oderwanie się myślami od codzienności:

8. Relacje z bliskimi osobami:

9. Inne: