

Если вы никак не можете решиться.

Психологическое упражнение

У меня для вас есть полезное упражнение, которое помогает принять решение или по крайней мере:

- Увидеть препятствия, которыми мы себя останавливаем.
- Выявить ресурсы, которые у нас есть для достижения цели.
- А иногда и решиться на изменения.

Конечно, если задача большая и глубокая, если очень страшно или тяжело, то без профессиональной помощи обойтись сложнее.

И всё равно, какую-то часть работы вы можете проделать сами, с помощью этого упражнения. Итак:

Возьмите лист бумаги, ручку и уединитесь.
Подумайте над вашей ситуацией.
Вопрос должен звучать как: «быть этому или нет».

Разделите лист на четыре равные части, как если бы это была система координат, где:

- одна ось: произойдет — не произойдёт,
- а другая: получу — потеряю.

Таким образом у вас получится четыре поля:

- Что я получу, если сделаю.
- Что я получу, если не сделаю.
- Что я потеряю, если сделаю.
- Что я потеряю, если не сделаю.

Представьте, что вы решились на изменения.

Подумайте, что это для вас означает.
И заполните первые два поля:

1. *Что вы получите, если это произойдет.*
Это ваши выгоды от новой ситуации.
2. *Что теряете, если это случится.*
Выбирая какой-то вариант, мы отказываемся от всех прочих.
И многие из этих вариантов могут быть также для нас привлекательными.

Теперь представьте, что вы приняли решение не менять текущую ситуацию.

3. *Подумайте, что вы получите, если изменений не будет.*
Это так называемые «вторичные выгоды».
Те бонусы, которые мы получаем, не решаясь на перемены.
 - Ответы желательно формулировать без отрицания:
 - Я буду более спокойной. (Вместо «я перестану тревожиться») или
 - Я смогу высыпаться в будни. (Вместо «мне не нужно будет вставать каждый день в семь утра»).
 - И более конкретно:
 - Я смогу посещать салон красоты каждую неделю. (Вместо «у меня будут оставаться свободные деньги»).
4. *Что вы потеряете, если этого не произойдет.*
Что важного не случится, если всё останется, как есть?

А вот продвинутая версия того же упражнения.

Для усиления ситуации попробуйте представить всё то же самое, но через 1 год или через 5 лет.

- Какие чувства у вас возникают?
- Где ощущается большая заряженность эмоциями?
- Что это за переживания?

Попробуйте второй раз пройти по всем четырём полям и описать своё эмоциональное состояние.

Где больше волнения, возбуждения, гордости, грусти, страха, тревоги, сожаления, досады?

То, что вы проделали — полезная работа.

И даже если решение не пришло к вам сразу, результат весомый.

Вы стали лучше различать свои потребности, желания и препятствия, которыми себя останавливаете.

И это приближает вас к правильному выбору.

С заботой,

Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт