

**Przykładowa praca osobista dla uczestnika psychoterapii
w ramach usługi Gabinetu Ocal Siebie**

Praca osobista to zadanie, eksperyment bądź kwestionariusz do wykonania między sesjami.

WSTĘP TEORETYCZNY

Kluczowe znaczenie motywującego dialogu wewnętrznego

W radzeniu sobie z trudnością w rozpoczynaniu bądź podtrzymywaniu pożądaných działań zbliżających do wyznaczonych celów warto przede wszystkim przyjąć następujące założenia:

- [1] beczynność nie dzieje się sama,
- [2] beczynność wynika z rozprasającego, demotywującego dialogu wewnętrznego lub braku motywującego dialogu wewnętrznego,
- [3] wewnętrzny dialog motywujący sprzyja aktywności.

Badania psychologiczne potwierdzają, że osoby silnie zmotywowane, aktywne, osiągające cele są w dobrym kontakcie ze sobą, tzn. potrafią w razie potrzeby kibicować sobie, wzywać do dalszego wysiłku, przekonywać do działania, życzliwie wspierać w razie kryzysu, a czynią to w znacznej mierze poprzez motywujący dialog wewnętrzny.

Siła woli jest zasobem odnawialnym, ale zużywa się względnie szybko

Siła woli niczym paliwo do działania zużywa się. W szczególności, gdy pracuje się na bardzo wysokich obrotach, wykonuje wiele rzeczy naraz. Koniecznym jest zatem przyjęcie jeszcze trzech ważnych założeń w kontekście radzenia sobie ze słomianym zapalem i brakiem aktywności:

- [4] siłą woli należy zarządzać jak zasobem, który odnawia się, gdy człowiek się regeneruje, a zużywa w trakcie podejmowania działań,
- [5] jakość działania w perspektywie czasu jest nie wyższa niż jakość odpoczynku,
- [6] nadmiar równoległych działań pochłania znaczne zasoby siły woli i zużywa je błyskawicznie, więc bardziej opłaca się robić mniejszą ilość rzeczy i bez zbędnego pośpiechu czy nadmiernego perfekcjonizmu.

Warto wziąć sobie do serca te założenia, które w istocie można by przyrównać do swego rodzaju przykazań zmotywowanej osoby. Uwzględnianie ich wydaje się nieodzowne do pomyślnego radzenia sobie z oporem do działania i słomianym zapalem.

ZADANIE

(A) W ciągu najbliższych dni proszę obserwować swój sposób myślenia w sytuacjach, gdy ogarnia Panią / Pana niechęć do podjęcia lub kontynuowania działania. Proszę sporządzić listę przynajmniej 15 myśli, które w takich sytuacjach przychodzą Pani / Panu do głowy. Mogą to być na przykład myśli jak „i tak nic z tego nie będzie”, „nie chce mi się tego robić”, „to bez sensu”, „na co mi to” lub raczej obrazy bądź trudniejsze do ubrania w słowa odczucia jak na przykład widok siebie odpuszczającego sobie zaczęte działanie, wyobrażenie siebie przegrywającego, wrażenie jakby miało się wyczerpać fizycznie.

(B) Proszę sobie wyobrazić, że to ktoś dla Pani / Pana bardzo bliski ma takie myśli. Proszę napisać w jaki sposób starałaby się Pani / starałby się Pan życzliwie wesprzeć tą bliską osobę, zmobilizować ją do działania, przekonać, że da radę i że podjęcie działania ma znaczenie, głęboki sens, jakimi słowami dopingować osobę. Proszę to robić w sposób wiarygodny, w który sama byłaby Pani / sam byłby Pan skłonny uwierzyć. Proszę

w ten sposób odnieść się do każdej myśli.

(C) Proszę napisać przynajmniej 10 zdań wyrażających uznanie za wykonanie dowolnego zadania. Mogą to być zdania takie jak „gratuluję, to była naprawdę dobra robota”, „jestem pełna uznania dla tego, jak uporałeś się z tym”. W razie trudności w formułowaniu takich zdań, proszę sobie wyobrazić bliską osobę lub dziecko, które zasłużyło na szczere, pełne życliwości i uczucia uznanie dorosłego.

(D) Proszę poddać głębokiej refleksji, w jakim tempie wyczerpują się zasoby Pani / Pana siły woli, a następnie proszę odpowiedzieć na poniższe pytania.

[D1] Czy moje zasoby siły woli nie zużywają się zbyt szybko z powodu heroicznych planów zakładających nadmiernie dużo działań do zrealizowania?

[D2] W jaki sposób mogę ograniczyć pulę działań / wyzwania / bieżących celów, by zasoby siły woli nie zużywały się w galopującym tempie?

[D3] Co mogę zrobić, by uwzględnić zasadę „jakość pracy w perspektywie czasu jest nie wyższa niż jakość odpoczynku”?

(E) Proszę ocenić w skali od 1 (wcale do mnie nie przemawia) do 10 (bardzo do mnie przemawia) poniższe pytania, które mogłaby sobie postawić osoba, starająca się zmotywować. Wysoko punktowane odpowiedzi warto przywoływać sobie w celu wywoływania motywującego dialogu wewnętrznego.

[E1] Jestem świadomy kosztów jakie niesie ze sobą podjęcie działania (np. wysiłek, zmęczenie, doświadczanie nudy), ale dla równowagi chcę też spojrzeć na drugą stronę medalu – jakie będą koszty NIE podejmowania danego działania (np. co stracisz, co cię może ominąć, jak pogorszy się twoje położenie)?

[E2] Jak będzie wyglądało moje życie za 5 lat jeśli nadal nie podejmę działania (np. nauki języka, regularnych ćwiczeń fizycznych, racjonalnej diety, wychodzenia poza strefę komfortu, uwalniania się od złych nawyków lub nałogów)?

[E3] Jakie opanowuje cię uczucie na myśl o tym, że nigdy nie zrealizowałaś tego planu?

[E4] Czy przykrą bądź trudną czynnością dałoby się jakoś uprzyjemnić lub uczynić mniej uciążliwą albo zmodyfikować w taki sposób, by jej wykonanie nie było aż tak niekomfortowe?

[E5] Jaką mógłbyś wyznaczyć sobie nagrodę za wykonanie tego zadania?

[E6] Skąd mógłbyś zaczerpnąć wsparcia, np. kto mógłby ci kibicować lub pomagać, byś realizował zamierzoną aktywność?

[E7] Czy jest ktoś, komu dawałbyś dobry przykład swoim działaniem?

[E8] Czy żywo odczuwana motywacja do działania rzeczywiście jest absolutnie niezbędna do tego, by je podjąć i dokończyć?

[E9] Jak wpłynęłoby na twoje poczucie własnej wartości mierzenie się z tym wyzwaniem?

[E10] Jeśli ktoś zakazałby ci wykonania tej czynności, co byś powiedział, żeby odzyskać prawo do jej wykonywania?

[E11] Jaki wpływ na twoje samopoczucie będzie miał fakt wykonania zamierzonego działania (lub danego etapu)?

[E12] Jaka jest najważniejsza przyczyna tego, że chcesz to wykonać?

[E13] Co najgorszego może się wydarzyć, jeśli to nie będzie zrobione?

[E14] W której części dnia byłoby najłatwiej wykonać to zadanie?

[E15] Jaki stosunek do siebie / swojego otoczenia / własnego czasu wyraża wykonywanie tej czynności, a jaki jej lekceważenie?

[E16] Jaką twoją potrzebę zaspokoi wykonanie tej czynności?

[E17] W jaki sposób można tę czynność rozłożyć na możliwe i łatwe do zrealizowania etapy żeby zastosować strategię małych kroków?

[E18] Co pomogłoby ci zebrać się na odwagę albo znaleźć potrzebną energię, żeby nie poddać się?

[E19] Jakie podejście najszybciej doprowadzi cię do podjęcia działania?

[E20] Co jest ekscytującego lub przynajmniej przyjemnego w perspektywie zrealizowania tego działania?

[E21] Czy przypominasz sobie działania wywołujące większy opór, trudniejsze bądź bardziej żmudne, które udawało ci się zrealizować, co świadczy, że jesteś zdolny znowu uporać się z kolejnym wyzwaniem?