

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 8

Kryzys czy
transformacja?

AKT 1

Odkryj siebie



Kryzys - odczuwanie lub doświadczanie sytuacji bądź doświadczenia trudności nie do zniesienia. Wyczerpuje zasoby wytrzymałości i narusza mechanizmy radzenia sobie z trudnościami.

Kryzys może dopaść nas w każdym momencie naszego życia. Najczęściej rozwija się on w procesie, poza różnymi wyjątkami: śmierć bliskiej osoby, utrata pracy, zdrada, dla dziecka kryzysem może być utrata zabawki, u nastolatka – rozstanie z partnerem. Podczas kryzysu trudno jest się nam skoncentrować, podążać za celami, wykrzesać siły, które jeszcze niedawno nam towarzyszyły.

Powyższe sytuacje są pewnymi zdarzeniami, którym odbiorca nadaje pewnego rodzaju interpretację. Przyjrzymy się przypadkowi utraty pracy. Sytuacja ta może wpłynąć emocjonalnie na osobę i zostać odebrana w kategoriach kryzysu, czyli znalezienia się w sytuacji bez wyjścia. Rozpatrywana w ramach pewnej przeszkody w osiągnięciu ważnych celów życiowych. Odbiorca zaczyna oceniać nie tylko siebie w negatywnych poglądach ale snuje czarne scenariusze na temat otaczającego go świata. Poprzez taką postawę bardzo szybko może dojść do konfliktu z rodziną i samym sobą. Moment, w którym się znalazł, będzie miał ogromny wpływ na dalsze jego funkcjonowanie.

Dlatego w tym momencie bardzo ważne jest, aby uświadomić sobie, że kryzys jest wynikiem nie sytuacji samej w sobie a wyłącznie interpretacji / oceny jakie nadaje osoba danej sytuacji / zdarzeniu, którego doświadcza. Jak zatem wytłumaczyć fakt utraty pracy? Jest to zdarzenie, które ma miejsce i może wywołać w odbiorcy jeden z kierunków. Pierwszy odbierze to zdarzenie jako stan kryzysu, zamartwiając się o finanse, o zabezpieczenie rodziny, o spłatę kredytu, itd. Natomiast druga osoba odbierze to zdarzenie jako **Transformację**, czyli moment, w którym należy zrobić coś, czego do tej pory nie robił z racji strefy komfortu (status quo), poczucia bezpieczeństwa, strachu i obawy przed nieznanym. Potraktuje daną chwilę jako szansę na stworzenie czegoś nowego, może nawet lepszego.

Zatem definicja kryzysu mogłaby brzmieć tak: Kryzys jest wynikiem nie sytuacji samej w sobie, a wyłącznie interpretacji, oceny jakie nadaje osoba danej sytuacji / zdarzeniu, którego doświadcza. Osoba postrzega i nadaje taką interpretację sytuacji, która rodzi w niej Kryzys. Zatem źródłem kryzysu jest subiektywna, pozbawiona realizmu ocena wydarzeń krytycznych.

Według powyższego podejścia, wyjście z kryzysu jest możliwe dzięki **Reinterpretacji** wydarzenia oraz nadanie jej nowego znaczenia w życiu.

Pomocne w tej sytuacji będzie poniższe ćwiczenie.

Jeśli obecna sytuacja wpływa destrukcyjnie na Ciebie i środowisko, w którym się znajdujesz. Rodzą się w rodzinie konflikty, kłótnie, awantury, wykonaj poniższe ćwiczenie.

W miejscu „było sobie życie” opisz swoje doświadczenia, sukcesy, osiągnięcia, radości i wszystko, co jest związane z Twoim rozwojem osobistym, pracą, marzeniami, rodziną.

W miejscu „zmieniamy myślenie, pracujemy” opisz obecną sytuację, w której się znajdujesz. Co Ci nie pasuje, co Ci przeszkadza, czego nie chcesz, co Ci ubyło, czy coś straciłeś, co to jest, jakie towarzyszą Ci uczucia, jakich doświadczasz emocji. Jak te emocje wpływają na Twoje obecne

życie, na rodzinę, na Ciebie. Opisz, czy jest Ci z tym dobrze, czy źle. Jeśli źle, wówczas napisz dlaczego jest Ci z tym źle, co chciałbyś zmienić, co osiągnąć, do jakiego miejsca chcesz dojść. Jak możesz to zrobić. Jakimi sposobami możesz osiągnąć swój cel. Czy jest ktoś lub coś, co może Ci pomóc. Kiedy chcesz zacząć pracować nad zmianami, jak te zmiany miałyby wyglądać.

W miejscu „moja wizja” opisz swoją przyszłość taką jaką chciałbyś doświadczyć. Zastanów się, czy ta wizja jest realna, czy jedynie fantazją. Jeśli wizja jest realna, dopisz do poniższych sformułowań odpowiedzi.

W ... Roku będę ... (napisz gdzie chciałbyś być, kim być, co robić, jak się czuć)

Jestem (mamą, tatą, żoną, mężem, adwokatem, dzieckiem, itd.)

Mam (wspaniałą rodzinę, kochaną żonę, talent do pieczenia ciast, uprawnienia do ..., kwalifikacje, aby ...,)

Umiem (wymień wszystkie umiejętności)

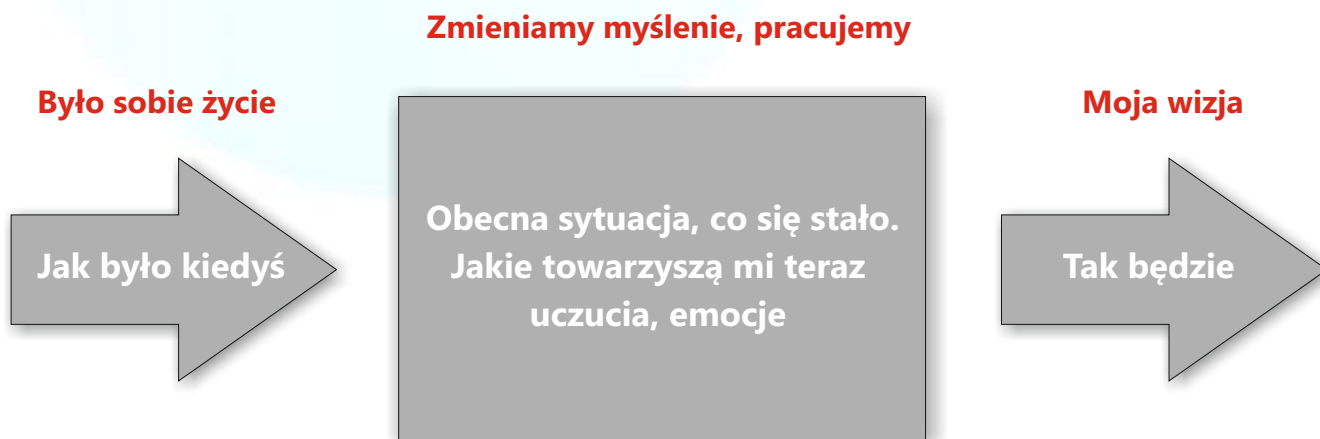
Posiadam ... (zdolności, umiejętności, talent, kwalifikacje, doświadczenie – jakie)

Czuję się ... (dobrze, kiedy ..., czuję, że mogę sprawdzić się w ...)

Mówią o mnie ... (perfekcyjny, idealista, mądrała, że jestem pracowity, zaradny, zaangażowany, wesoły, fajny ...)

Moja rodzina postrzega mnie ...

Moim następnym krokiem będzie ...



Spójrz na moment, w którym się znajdujesz i potraktuj go jako szansę. Kryzys, czyli moment, w którym Ci coś nie wychodzi, jesteś w miejscu, w którym jest Ci niewygodnie, robisz coś, czego nie lubisz, narzekasz, rozpaczasz, możesz potraktować jako Transformację i zmienić kurs, aby osiągnąć coś innego, może lepszego, ciekawszego, co przyczyni się do Twojej satysfakcji. Zachęcam do skorzystania z materiałów opublikowanych 30 października Akt 2 Odśłona 3 pod tytułem „moja motywacja”. Zachęcam również do skontaktowania się z osobami zaufanymi, dla których jesteś cenny i ważny.

Jeśli uznasz, że chcesz nam zaufać, wiedz, że dla nas jesteś bardzo ważną osobą, dla której opracowaliśmy ten materiał i chętnie porozmawiamy o Twoich nie tylko kryzysach ale innych potrzebach, które w sercu nosisz 😊.

*Opracowała
Sylwia Koźluk*