

RUSZ Z MIEJSCA, BO BRAK DECYZJI TO TEŻ DECYZJA

Mój drogi Czytelniku dziś skupimy się na naszych decyzjach, które podejmujemy względem samych siebie.

Nie wiem w jakiej jesteś obecnie sytuacji życiowej i zawodowej. Nie wiem czy wiesziesz satysfakcjonujące życie czy może nic nie układa się tak, jak byś chciał. Wiem jednak, że to jaka jest Twoja sytuacja w każdym z obszarów Twojego życia, to Twój własny wybór. W tym właśnie momencie sprawiłam, że albo czujesz dumę z siebie (o ile w Twoim mniemaniu wiesziesz szczęśliwe życie), albo właśnie Cię wkurzyłam i masz już dla mnie gotową listę powodów, które sprawiły że masz tak źle i przecież nie masz na nie wpływu.

Stańmy nieco z boku i przyjrzyjmy się sytuacji w jakiej jesteśmy i naszym decyzjom, które sprawiły, że jest tak jak jest. Proponuję zanim przejdziemy do dalszych rozważań wybierz jeden obszar w swoim życiu, którym wspólnie się zajmiemy. Może to być zdrowie, praca, rodzina, pieniądze, wykształcenie, związek, relacje z ludźmi lub inny. Na początek najlepiej jest wybrać taki obszar, w którym nie odczuwamy satysfakcji i spełnienia, ponieważ paradoksalnie prześledzenie w takim właśnie obszarze procesu decyzyjnego prowadzącego do obecnego stanu rzeczy będzie najprostsze.

Zapisz na kartce wybrany obszar a następnie:

1. Opisz obecny stan rzeczy w wybranym obszarze. Jeśli np. wybrany obszar to praca i nie jest ona dla Ciebie satysfakcjonująca opisz co sprawia, że masz takie poczucie.
2. Zapisz od kiedy jest tak jak jest. Ważne jest rzetelne przeliczenie czasu na liczbę dni pozostawania w tej niekomfortowej (być może pozornie niekomfortowej – przypomnij sobie korzyści opisane w poprzednim wpisie na blogu) sytuacji.
3. Opisz pojawiające się możliwości zmiany sytuacji (wraz z ramami czasowymi, w których wystąpiły).

Wybranie obszaru, a następnie szczerze przeanalizowanie naszej trudnej sytuacji oraz opisanie konkretnych powodów, które sprawiają, że jest nam tak ciężko, stanowi wskazówkę jakie czynniki powinniśmy brać pod uwagę podejmując decyzję o wyborze nowego sposobu funkcjonowania we wskazanym wcześniej obszarze. Skoro przykładowo praca nas nie satysfakcjonuje i dookreśliśmy, że mało zarabiamy i atmosfera jest niezdrowa to jest to dla nas wyznacznik co musi się zmienić w obszarze praca. Wiemy, że zmianie muszą ulec zarobki i atmosfera i w oparciu o tę wiedzę będziemy poszukiwać najlepszego rozwiązania. Punktem

wyjścia w podejmowaniu decyzji będą wyższe zarobki i lepsza atmosfera. Nie oznacza to jednak, że jedyną możliwością jest zmiana pracy na taką, która spełni te obie przesłanki. Może tak być, ale możemy też zdecydować, że podejmiemy wszelkie możliwe działania w bieżącej pracy do osiągnięcia wyższych zarobków (np. rozmowa z szefem o podwyżce) i polepszenia atmosfery w pracy (możemy np. zacząć od wybrania się na warsztaty asertywności, by umieć sobie radzić z trudnymi relacjami). Decyzje mogą być różne, ale zawsze zakładają niezwłoczne podjęcie działania.

Jeśli widzimy, że sytuacja trudna (przykładowe pozostawanie w pracy, w której jest nam źle) trwa już dość długo (dla mnie długo to 3 m-c, ale ważne jest tu uczciwe przyjrzenie się liczbie dni i zdefiniowanie przed sobą czy to już długo), to warto by się zastanowić czy przypadkiem nie czerpiemy jakichś korzyści z tytułu pozostawania w niej (tak jak opisywałam to w przypadku narzekania w poprzednim poście na blogu). Może jednak być też tak, że korzyścią samą w sobie jest brak konieczności podejmowania działania. Pozostawanie przez długi czas w sytuacji, która nas frustruje oznacza, że nie podjęliśmy przez ten długi czas żadnej decyzji, aby cokolwiek zmienić (choć podobno jest nam bardzo źle). Jeśli nie podjęliśmy żadnej decyzji mającej na celu zmianę, to tak na prawdę podjęliśmy decyzję, że wybieramy pozostawanie w obecnej sytuacji. **Brak decyzji to też decyzja!** Im dłużej nic nie robimy, tym dłużej pozostajemy w sytuacji, która budzi w nas wiele negatywnych emocji. Czy to nie straszne? Sami siebie tak męczymy! Po co? Dlaczego? Powodów może być wiele i zazwyczaj wszystkie one wymagają głębszej analizy i spojrzenia na nas pod kątem psychologicznym, emocjonalnym i środowiskowym.

Opisanie potencjalnych możliwości zmiany sytuacji w jakiej tkwimy jest bardzo istotne. Widzimy wówczas wyraźnie, kiedy albo my sami podjęliśmy próbę zmiany obecnego stanu rzeczy (np. znaleźliśmy ciekawe ogłoszenie i wysłaliśmy cv) bądź kiedy podjęliśmy decyzję o pozostaniu w obecnej sytuacji (np. ktoś zaproponował nam pracę, a my odmówiliśmy). Przyjrzenie się ilości podejmowanych prób zmiany naszej sytuacji pokazuje nam jak bardzo nam zależy na tym, aby nasza sytuacja faktycznie się zmieniła. Im więcej podejmowanych działań zmierzających do zmiany, tym większe prawdopodobieństwo, że nasza sytuacja się zmieni. Im mniej takowych prób, tym jaśniejszy staje się świadomy bądź nie wybór obecnego stanu rzeczy.

Znamy problem, widzimy jak długo już w nim tkwimy, jesteśmy świadomi tego, że nie podjęliśmy żadnych działań by coś zmienić (bądź podjęliśmy zbyt mało takowych działań) oraz odrzucaliśmy pojawiające się po drodze możliwości zmiany naszej sytuacji. Pytanie dlaczego tak długo tkwimy w martwym punkcie? Otóż przyczyny mogą być różne, a mianowicie może być tak, że:

- w rzeczywistości czerpiemy korzyści z sytuacji w jakiej jesteśmy (pisałam o tym w poprzednim wpisie na blogu) więc świadomie lub nie postanawiamy w niej trwać;
- boimy się tego, co nieznanne i ten strach nas paraliżuje i odbiera poczucie wpływ na własne życie, a nawet czyni nas bezradnymi. Pamiętajmy jednak, że w pewnym momencie zdecydowaliśmy o tym, że właśnie ten strach wybieramy na naszego towarzysza...;
- odczuwamy dyskomfort na myśl o tym, że jeśli podejmiemy decyzję to znaczy, że będziemy musieli zacząć działać, a więc w gruncie rzeczy brak decyzji jest naszym azylem, bo uwalnia nas od konieczności działania;
- nie chcemy brać odpowiedzialności za własne życie i wolimy, kiedy to inni za nas podejmują ważne decyzje. Jest to bardzo wygodne, ponieważ zawsze to ktoś będzie winien, ktoś będzie odpowiedzialny za to, co nam się przydarza. Zataczamy błędne koło – jest nam źle żalimy się komuś i prosimy o radę, stosujemy się do rady i nadal jest nam źle, zwalamy winę na to, że posłuchaliśmy złej rady i znowu się żalimy czekając na kolejną radę itd. Uciekamy od brania odpowiedzialności za siebie i swoje życie, a tym samym stajemy się pasożytami emocjonalnymi dla ludzi, którzy chcą nam pomóc. Żerujemy na czyjeś dobroci i życzliwości karmiąc się współczuciem i litością. W konsekwencji sprawiamy, że ludzie, którym na nas zależy czują się coraz bardziej zmęczeni przebywaniem z nami. Możemy nawet doprowadzić do tego, że będzie im towarzyszyć poczucie winy z powodu rady jakiej udzielili, albo poczują się bezradni z powodu braku pomysłu na to, jak nam pomóc w naszej trudnej sytuacji.

Niektórzy z nas podjęli decyzję o byciu cierpiętnikiem, inni zdecydowali być niezaradnymi życiowo, jeszcze inni że będą pasożytami emocjonalnymi, ale na szczęście są też tacy, którzy wybrali bycie odpowiedzialnymi za siebie i swoje życie.

Przejmowanie odpowiedzialności za siebie i swoje życie jest cudowne, sprawia że mamy poczucie wpływu na to co nam się przydarza. Kiedy przejmujemy odpowiedzialność, podejmujemy decyzje, wprowadzamy działania zgodne z nią, czujemy że mamy moc sprawczą. Rośnie nasze poczucie własnej wartości i wiara we własne możliwości. Stajemy się prawdziwie wolnymi ludźmi, bo zależymy od siebie i własnych decyzji. Owszem zawsze będą na nas wpływać inni ludzie, czy okoliczności ale to do nas należeć będzie ostateczny wybór, co z tym wpływem zrobimy, jaka będzie nasza reakcja.

Jeśli dziś masz poczucie, że masz ogromny problem z podejmowaniem jakichkolwiek decyzji, to mam dla Ciebie dobre wieści, otóż możesz się tego nauczyć bardzo szybko – wystarczy, że zaczniesz krok po kroku podejmować decyzje najpierw w małych a potem coraz większych sprawach w różnych obszarach swojego życia.

Jeśli chcesz podejmować trafniejsze decyzje podejmuj ich jak najwięcej. Nie uciekaj od nich i nie rozważaj w nieskończoność, która decyzja będzie najlepsza. Podjmij jakąś wreszcie i zacznij działać zgodnie z tym co zadecydowałeś. Jeśli się okaże, że jednak to nie był najtrafniejszy wybór, to nie cofaj się tylko przyjmij obecną sytuację jako obecny stan rzeczy i poszukaj najlepszych możliwości zmiany tej obecnej sytuacji. Z zastosowaniem takiego modelu podejmowania decyzji (w którym każda sytuacja jest naszym „tu i teraz”) będziesz się nieustannie rozwijać i iść do przodu. Nie ma sensu płakać nad rozlanym mlekiem. Ludzie odpowiedzialni ponoszą konsekwencje swoich wyborów z godnością i traktują je jako lekcje. Idą dalej podejmują kolejne decyzje, bo wiedzą że żeby opanować tę umiejętność i w konsekwencji podejmować jak najtrafniejsze decyzje po prostu trzeba ich podejmować jak najwięcej – ćwiczenia czynią mistrza.

A kiedy kompletnie nie ma się pojęcia jaką decyzję podjąć trzeba podjąć jakąkolwiek, bo brak decyzji to też decyzja, jak już pisałam.

Kończąc przypominam, że decyzja zalicza się do podjętych tylko wówczas jeśli wraz za nią podjęliśmy choćby najmniejsze działanie potwierdzające tę decyzję.

Brak działania = brak decyzji = decyzja o pozostaniu w miejscu którym jesteśmy.

P.S. Za tydzień o decyzjach ciąg dalszy 😊

Katarzyna Słomiany