

Дилеммы, Трудные решения и Трудный выбор

PRACTICAL TIPS FOR THERAPISTS

By Dr. Russ Harris

Author of *ACT Made Simple* and *The Happiness Trap*



Всем нам временами приходилось сталкиваться с трудной дилеммой, трудным решением или трудным выбором. 'Я остаюсь в этих отношениях - или ухожу?', " Я ухожу с этой работы - или я остаюсь?", " Я записываюсь на этот курс - или на другой?", " У меня операция - или нет?", " Мы пытаемся завести детей - или нет?", " Я покупаю этот продукт - или другой?", " Я хочу жить здесь - или там?' Когда мы оказываемся в таких ситуациях, наш разум легко переходит на новые скорости, отчаянно пытаюсь понять, что делать; 'принять правильное решение". Проблема в том, что могут пройти дни, недели, месяцы - или даже годы в некоторых случаях, таких как несчастливые браки или неудовлетворительная работа, – прежде чем мы, наконец, выберем один вариант вместо другого.

А тем временем мы можем легко провести наши дни, блуждая в густом психологическом смоге – бесконечно размышляя "Я или не я?" – И в процессе мы заставляем себя беспокоиться или испытывать стресс, и мы отказываемся от жизни здесь и сейчас.

Итак, как АСТ (Терапия Принятия и Ответственности) может помочь нам?



Шаг 1: Принятие

Когда мои клиенты представляют свои дилеммы, трудные решения, трудный выбор, я начинаю с того, что говорю им: "Вы, вероятно, не примете окончательного решения во время нашей сегодняшней сессии. Это может случиться, но это крайне маловероятно."

И, если, вы сталкиваетесь с серьезной дилеммой или решением в своей жизни сегодня, это почти наверняка верно для вас; вы вряд ли решите ее в ближайшие 24 часа. Можете ли вы освободить место для этой реальности? Борьба с этим только ухудшит



Шаг 2: Шаги здравого смысла: Затраты, Выгоды и Дополнительная информация

Иногда дилемму можно решить с помощью векового метода здравого смысла "анализа затрат и выгод" или "За и Против".

Другими словами, запишите список всех преимуществ и всех затрат для каждого варианта. Если вы уже сделали это, и это не помогло, справедливо – по крайней мере, вы пытались. Но если вы этого не делали – или если вы сделали это без энтузиазма-или вы сделали это в своей голове, но не на бумаге, – тогда вам определенно следует попробовать.

Когда вы записываете это на бумагу, это совсем другой опыт, чем обдумывание этого в своей голове или обсуждение этого с другом, и это может помочь вам окончательно принять решение. Имейте в виду, что иногда проблему можно решить, узнав дополнительную информацию из надежного источника (книги, человека, веб-сайта, организации и т.д.). Поэтому убедитесь, что вы собрали достаточно информации, чтобы принять обоснованное решение.

Если вам повезет, эта новая информация прояснит затраты и преимущества каждого варианта и поможет вам решить, что делать.

Однако неудобная истина заключается в следующем: чем серьезнее дилемма, чем сложнее решение, тем меньше вероятность того, что эти методы "здравого смысла" окажутся полезными. Почему? Потому что если бы один вариант был явно намного лучше другого, то у вас вообще не было бы дилеммы!

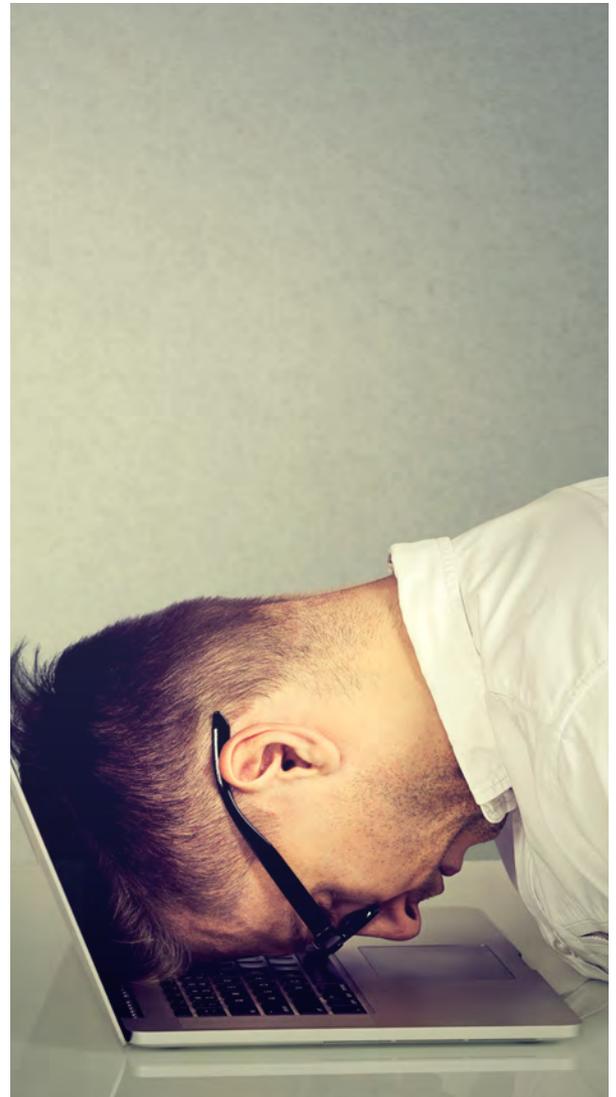
Шаг 3: Нет идеального решения.

Далее, признайте, что идеального решения не существует. (Если бы это было так, у вас бы вообще не возникло дилеммы). Поэтому, какой бы выбор вы ни сделали, вы, скорее всего, будете испытывать беспокойство по этому поводу - и ваш разум, скорее всего, скажет вам: "Это неправильное решение", а затем укажет все причины, по которым вам не следует этого делать. Если вы ждете до того дня, когда не будет чувства тревоги и мыслей о принятии неправильного решения, вы, вероятно, будете ждать вечно.

Шаг 4: Нет никакого способа не выбирать
Признайте, что, какова бы ни была ваша дилемма, вы уже делаете выбор. Каждый день, когда вы не бросаете свою работу, вы решаете остаться. (До того дня, когда вы подадите в отставку, вы останетесь на этой работе.)

Каждый день, когда вы не покидаете свой брак, вы решаете остаться. (До того дня, когда вы соберете свои вещи и съедете из дома, вы останетесь в этом браке.)

Каждый день, когда вы не подписываете форму согласия на операцию, вы решаете не делать операцию.





Шаг 5: Признайте сегодняшний выбор

Следуя вышесказанному, начинайте каждый день с признания выбора, который вы делаете для этого дня. Например, скажите себе: "Хорошо, в течение следующих 24 часов я решу остаться в браке" или "В течение следующих 24 часов я решу продолжать использовать контрацептивы".

Если 24 часа кажутся вам слишком долгими, сделайте выбор на следующие 12 часов, или 6 часов, или даже на следующие шестьдесят минут. В конце этого периода времени переоцените и сделайте другой выбор - на следующие 24, или 12, или 6 часов (или даже шестьдесят минут).

Шаг 6: Выберите позицию.

Учитывая ваш выбор на шаге 5 выше, что вы хотите отстаивать в течение следующих 24, 12 или 6 часов (или даже шестидесяти минут)? Какими ценностями вы хотите руководствоваться в этой области жизни? Если вы остаетесь в браке еще на один день или еще на один час, каким партнером вы хотите быть в течение этого дня или часа? Если вы остаетесь на своей работе еще на один день или еще на один час, каким сотрудником вы хотите быть в течение этого дня или часа?



Шаг 7: Найдите Время Для Размышлений

Регулярно выделяйте время, чтобы вдумчиво обдумать ситуацию. Лучший способ сделать это, как в шаге 2: используя дневник или компьютер, запишите затраты и преимущества каждого варианта и посмотрите, изменилось ли что-нибудь с тех пор, как вы делали это в последний раз. Вы также можете попытаться представить, какой могла бы быть жизнь – как положительной, так и отрицательной – а) если бы вы пошли по одному пути, и б) если бы вы пошли по другому пути. Для большинства людей десяти – пятнадцати минут 3-4 раза в неделю более чем достаточно для размышлений, но вы можете откладывать их так мало или так много, как вам нравится. Главное - сосредоточьтесь на этом; другими словами, не пытайтесь делать это одновременно с просмотром телевизора, работой по дому, поездкой домой, походом в спортзал или приготовлением ужина; просто спокойно сидите с ручкой и бумагой или компьютером и ничего не делайте, кроме размышлений, как указано выше, в течение отведенного времени.

Шаг 8: Назовите историю

В течение дня ваш разум будет пытаться снова и снова втягивать вас в дилемму. Но если бы это было действительно полезно, вы бы уже решили свою дилемму, не так ли? Итак, практикуйтесь в "названии истории". Например, попробуйте сказать себе: 'Ага! Вот оно снова. История "останься или уходи". Спасибо, пожалуйста; я знаю, что ты пытаешься помочь, и все в порядке – я все улажу.' Затем сосредоточьте свое внимание на выполнении какой-нибудь значимой, ориентированной на ценности деятельности. Вероятно, вам будет полезно напомнить себе: "Я подумаю об этом позже, в запланированное время для размышлений".



Шаг 9: Откройте и Освободите место

Чувство тревоги почти наверняка возникнет - снова, и снова, и снова, – какой бы вариант вы ни выбрали. Итак, практикуйтесь в том, чтобы открыться и освободить место для этих чувств. Признайтесь себе: "Вот это беспокойство". Напомните себе: "Это нормально. Это то, что каждый чувствует в сложной ситуации с неопределенным исходом".

Шаг 10: Самосострадание

И последнее, но не менее важное: будьте сострадательны к себе. Относитесь к себе мягко. Поговорите с самим собой по-доброму. Отцепитесь от всей этой бесполезной, самоосуждающей болтовни разума, используя любые методы разрядки, которые вы считаете лучшими- например, поблагодарите свой разум, назовите историю, глупые голоса. Напомните себе, что вы подвержены ошибкам, а не какой-нибудь высокотехнологичный компьютер, который может хладнокровно проанализировать вероятности и выдать ответ. Напомните себе, что это очень трудное решение - если бы оно было легким, у вас бы вообще не было дилеммы!

Признайте, что вам больно, вам больно. И делайте много добрых, заботливых, заботливых, внимательных вещей для себя; вещей, которые успокаивают, воспитывают или поддерживают вас в это трудное время. Это может включать в себя все, что угодно, начиная от качественного времяпрепровождения с близкими друзьями, ухода за своим телом, проведения любимого досуга, выделения времени для занятий спортом или творчества или даже приготовления здорового ужина. Часто бывает полезно практиковать какую-то форму практики самосострадания



Повторяйте эти действия каждый день. (Или несколько раз в день).

И произойдет одно из трех событий:

1. Со временем один из вариантов становится явно более привлекательным

2. Со временем один из вариантов исчезает; он больше недоступен.

3. Со временем ваша дилемма остается нерешенной больше, чем другая. Если произойдет либо 1, либо 2, решение принято, дилеммы больше нет.

Если произойдет 3, то, по крайней мере, вы сможете каждый день осознанно жить в соответствии со своими ценностями, вместо того чтобы теряться в смоге тревожной нерешительности. Кроме того, вы получите много практики в развитии сострадания к себе

About Russ



Dr. Russ Harris is an internationally best-selling author, medical doctor, psychotherapist, life coach, and consultant to the World Health Organisation. He has directly trained over 40,000 psychological health professionals in the ACT model (in Australia, Europe, UK and USA), and his textbook for professionals, "ACT Made Simple", has sold over 100,000 copies. Of the nine books he has written, the best known is The Happiness Trap, which has sold over one million copies, and been translated into thirty languages.

Online Training In ACT

For online training in ACT, you might like to check out my courses



ACT for Beginners

 For Mental Health Practitioners
 16hrs | 6 weeks

[VIEW COURSE >](#)



ACT for Depression and Anxiety Disorders

 For Mental Health Practitioners
 16hrs | 6 weeks

[VIEW COURSE >](#)



ACT for Adolescents

 For Mental Health Practitioners
 16hrs | 6 weeks

[VIEW COURSE >](#)



ACT for Trauma

 For Mental Health Practitioners
 16hrs | 6 weeks

[VIEW COURSE >](#)



ACT as a Brief Intervention

 For Mental Health Practitioners
 8 hrs | 6 Weeks

[VIEW COURSE >](#)

