Akceptacja rzeczywistości kluczowym elementem zakończenia psychicznego bólu

10 czerwca 2015

Każdy z nas doświadczał bólu. Ból ten może wynikać z powodu utraty bliskiej osoby, utraty pracy, zakończenia związku, uczestnictwa w wypadku samochodowym lub innego rodzaju traumy czy trudnej sytuacji.

Sheri Van Dijk, MSW (magister pracy socjalnej), jest autorką książki „Calming the Emotional Storm: Using Dialectical Behavior Therapy Skills to Manage Your Emotions & Balance Your Life" („Opanowanie emocjonalnej burzy. Korzystanie z umiejętności terapii dialektyczno-behawioralnej w zarządzaniu emocjami i wprowadzeniu równowagi w życiu"). Według niej ból jest nieunikniony, jest częścią bycia człowiekiem. Często jednak sami zwiększamy swój ból i zadajemy sobie dodatkowe cierpienie.

Van Dijk koncentruje się na czterech grupach umiejętności wchodzących w skład terapii dialektyczno-behawioralnej (DBT), która została opracowana przez doktor psychologii Marshę Linehan. Van Dijk dzieli się swoim rozumieniem w takich kwestiach, jak walidacja emocji (przyznanie im prawa bytu), bycie bardziej skutecznym w życiu, radzenie sobie z sytuacjami kryzysowymi czy poprawa naszych relacji międzyludzkich.

Jak pisze Van Dijk, terapeutka zdrowia psychicznego w Sharon, w Kanadzie, nie akceptując rzeczywistości, tworzymy sobie cierpienie. Na przykład mówiąc: „To nie w porządku", „Dlaczego ja", „To nie powinno się było zdarzyć" lub „Nie mogę tego znieść!".

Według niej instynkt skłania do walki z bólem. Normalnie ten instynkt chroni nas, ale w przypadku bólu obraca się przeciwko

nam. Możemy unikać bólu albo udawać, że nie istnieje, możemy zwrócić się do zachowania szkodliwego dla zdrowia, możemy rozmyślać o swoim cierpieniu, nie robiąc nic, żeby mu ulżyć, możemy próbować zapomnieć o bólu, używając pewnych substancji (alkohol, leki, narkotyki).

Tymczasem kluczem jest zaakceptowanie rzeczywistości. Jak pisze van Dijk: „Akceptacja po prostu oznacza, że zamiast starać się zaprzeczyć rzeczywistości, przyjmujesz ją do wiadomości".

Akceptacja nie oznacza, że aprobujesz daną sytuację ani że nie chcesz jej zmienić. Akceptacja nie jest też synonimem przebaczenia i nie ma związku z innymi ludźmi. Van Dijk pisze: „Chodzi o zmniejszenie przeżywanego cierpienia. Jeśli byłeś wykorzystywany, nie musisz wybaczać osobie, która się tego dopuściła. Akceptacja oznacza zaakceptowanie faktu wykorzystania. W akceptacji – lub jej braku – chodzi po prostu o to, czy chcesz dalej poświęcać czas i energię na przeżywanie tych wszystkich bolesnych emocji, związanych z daną sytuacją, czy też nie."

Według Van Dijk przebaczenie nie jest obowiązkowe, jest jedną z opcji, ale akceptacja jest niezbędna, aby pójść do przodu.

Akceptacja nie oznacza także poddania się ani bierności w danej sytuacji. Van Dijk ukazuje to na przykładzie kobiety, która spotyka się z pewnym mężczyzną. W przeciwieństwie do niej, on nie chce ślubu ani dzieci. Ona ma jednak nadzieję, że zmieni on swoje zdanie. Po dwóch latach bycia razem w końcu zdaje sobie sprawę, że musi zaakceptować rzeczywistość decyzji podjętych przez jej partnera i zdecydować, czy pozostać w obecnym związku, czy poszukać sobie kogoś, kto będzie chciał tego samego, co ona. „Nie możemy aktywnie dążyć do zmiany czegoś, dopóki nie uznamy tego, czym to coś naprawdę jest".

Akceptacja ma potężną moc. Kiedy zaakceptujemy rzeczywistość, przeważnie słabnie nasz gniew. Bolesna sytuacja przestaje mieć

nad nami władzę. Chociaż ból nie znika, znika cierpienie.

Oto lista dodatkowych wskazówek, jak zaakceptować rzeczywistość, pochodzących z książki van Dijk, która powinna być lekturą obowiązkową:

– Poweźmij zobowiązanie zaakceptowania rzeczywistości określonej sytuacji. Zauważaj, kiedy się przeciwstawiasz i mówisz coś w rodzaju „Ale to niesprawiedliwe”. Nie osądzaj się za to, że nie jesteś w stanie zaakceptować rzeczywistości. To normalne, że myśli wracają na utarte szlaki. Jak w wypadku nabywania nowych umiejętności, tak i tu potrzeba czasu, praktyki i cierpliwości. Akceptacja nie nastąpi z dnia na dzień, a im bardziej bolesna sytuacja, tym więcej wymaga czasu i praktyki.

– Ponownie skoncentruj się na akceptacji. Przypomnij sobie, że sam wybrałeś akceptację oraz dlaczego jest to dla ciebie ważne. Możesz powiedzieć sobie: „Jest, co jest”. Zdecydowałem się pracować nad zaakceptowaniem tej sytuacji, ponieważ nie chcę już, aby miała nade mną kontrolę. Będę wytrwale pracował nad jej zaakceptowaniem”.

– Zrób sobie listę tego, co chcesz zaakceptować. Zacznij od drobnych spraw, które nie powodują dużo bólu. Pomoże ci to ćwiczyć i budować zaufanie. Na przykład zacznij od zaakceptowania, że utknąłeś w korku, stoisz w długiej kolejce lub musisz zmienić plany z powodu brzydkiej pogody.

– Przygniatającą sytuację staraj się podzielić na mniejsze, łatwiejsze do zaakceptowania elementy.

– Skup się na teraźniejszości. Nie próbuj zaakceptować czegoś, co się wydarzy w przyszłości, jak na przykład: „nigdy nie będę w trwałym związku”. Nie mamy pojęcia, co nas spotka w przyszłości. Zamiast tego, możesz pracować nad zaakceptowaniem, że obecnie nie jesteś w żadnym związku – jeśli to jest przyczyną twojego cierpienia.

– Nie próbuj zaakceptować osądów. Van Dijk pracowała z kobietą, która mówiła, że ciężko jej było zaakceptować to, że jest złą osobą. Doszła do tego wniosku, ponieważ była uzależniona od narkotyków i nie potrafiła przyjąć pomocy od bliskich jej osób. Ale to, co tak naprawdę potrzebowała zaakceptować, to te właśnie realia – a nie osąd o byciu jakoby złym człowiekiem.

Jeszcze raz, ból emocjonalny jest częścią życia. Jednak sami tworzymy niepotrzebne cierpienie poprzez brak akceptacji rzeczywistości. Nie możemy wówczas dokonać zdrowych zmian. Kiedy praktykujemy akceptację, pozwalamy sobie przejść dalej, otwieramy drzwi do wolności i podejmujemy kroki, wiodące do poprawy naszego życia. Akceptacja może być trudna, ale możemy się w tym ćwiczyć.

Autorstwo: Margarita Tartakovsky, M.S.
Źródło oryginalne: PsychCentral.com
Tłumaczenie i źródło polskie: PRACowniA4.wordpress.com