

Michał Kasela
Psycholog w projekcie "Tak, potrafisz."



Samokontrola cz. 2

W poprzedniej notce z grubsza nakreśliłem, jak duży związek jest pomiędzy zdolnością do samokontroli a jakością życia. Tym, czym chcę zająć się w drugiej części są sposoby zwiększenia kontroli nad sobą w celu podejmowania właściwych dla siebie decyzji. Jednak żeby móc lepiej zrozumieć, jak wygrać walkę, trzeba najpierw poznać jej zasady. A samokontrola jest dosłownie walką dwóch systemów w naszym mózgu: „**chłodnego**” – odpowiedzialnego za racjonalne myślenie, powolnego i oddalonego od emocji oraz „**gorącego**” – emocjonalnego, szybkiego, działającego automatycznie. Umiejętność kontrolowania się, to nic innego jak zdolność do „ochładzania” systemu gorącego i działania bardziej z logiką „głowy” a mniej „serca”. Oczywiście nie ma nic złego w kierowaniu się emocjami i spontaniczności, jaką wprowadzają do naszego życia, jednak to również one są odpowiedzialne za większość działań, których później żałujemy.

Co do samych metod przydatnych w samokontroli, to tutaj skupię się na tym, jak spojrzenie na siebie może wpływać na kontrolowanie się. Pierwszą rzeczą na jaką zwracają uwagę psychologowie są **przekonania** na temat samego siebie, czyli sposób patrzenia na to, jaki jestem i co potrafisz. Przekonaniami sprzyjającymi kontrolowaniu się są **poczucie kontroli** i **optymizm**. Żeby sprawnie móc nad sobą panować konieczna jest wiara w to, że to ode mnie zależą moje działania oraz że jestem w stanie wpływać na to, co się dzieje wokół mnie oraz zakładanie, że sprawy przyniosą pozytywny obrót. Przykładem może być walka z nałogiem palenia, gdyż często osoby pozostające w nałogu mówią o chęci rzucenia i w zasadzie na tym się sprawa kończy, ponieważ nie postrzegają się jako na tyle silni, że przeciwstawić się pokusie sięgnięcia po papierosa ani też nie wierzą, że ich wysiłki mogą przynieść skutek. Kolejnym sprzymierzeńcem w walce z nawykowym działaniem jest wyobraźnia. Im mocniej wyobrażamy sobie, jakie skutki dla nas za paręnaście – parędziesiąt lat mogą mieć nasze działania, tym łatwiej jest nam podjąć właściwe decyzje. W przypadku palenia to im mocniej ktoś potrafi odciąć się od korzyści, jakie dostaje tu i teraz paląc a bardziej skupić się na dalszych konsekwencjach zdrowotnych, higienicznych czy finansowych, tym łatwiej będzie mu odmówić sobie. Kolejnym bardzo ważnym czynnikiem jest działanie w zgodzie z własnym celem. Badania pokazują, że jakość życia w dużej mierze zależy od tego, czy jestem w stanie stawiać i realizować swoje cele oraz większość problemów wynika z niemożności realizowania tego, co dla mnie naprawdę ważne. Niezależnie o jakiej sferze życia mówimy, wszędzie stawiamy sobie cele i rozliczamy się z ich realizowania. Cel jest wielkim sprzymierzeńcem w kontrolowaniu się, gdyż porządkuje on nasze działania na zgodne i niezgodne z nim. Tak też, jeśli za cel ktoś postawi sobie odłożenie pieniędzy na zakup mieszkania za każdym razem kiedy będzie kupował paczkę papierosów za kilkanaście złotych będzie miał świadomość, że to co robi jest niezgodne z tym, co dla niego ważne i będzie to wywoływało w nim dyskomfort. Natomiast za każdym razem, kiedy idąc po zakupy zaoszczędzi pieniądze nie kupując papierosów poczuje dumę i będzie dążył, by tak czuć się znowu.

Jak widzicie samokontrola jest bardzo szerokim zagadnieniem i żeby zachować krótką formę notek nasze dalsza część naszych rozważań w kolejnych wpisach.