

Michał Kasela

Psycholog w projekcie "Tak, potrafie."



Samokontrola cz. 3

W dwóch poprzednich wpisach sporo mogliście przeczytać o tym czym jest samokontrola i jak można ją w sobie wzmacniać. Kolejnym ważnym tematem jest umieszczenie samokontroli na mapie naszej psychiki. Każdy z nas posiada odziedziczone oraz wyuczone instynktowne i automatyczne zachowania jak głód, walka o przetrwanie czy popęd seksualny. Również każdy z nas ma w sobie wewnętrzne przekonania i prawa odnośnie tego jak należy się zachowywać, dzięki czemu nie postępujemy tak jak instynkty nam dyktują. Na przykład będąc głodni nie rzucamy się na ludzi z jedzeniem i nie zjadamy go im a cierpliwie czekamy w kolejce pod kebabem. Zarówno instynktów jak i zasady działających na nas często sobie nie uświadamiamy i mimo iż przekonujemy siebie, że smski z koleżanką/kolegą z pracy to tylko sposób na nudę albo niewinny flirt mogą zaspokajać naszą potrzebę bycia zauważonym, docenionym, podziwianym, bliskim, kochanym... Sprawa się tym bardziej komplikuje jeśli ktoś, albo oboje jesteście w związkach. Prowadzi to do zjawiska, które Z. Freud nazwał „nieświadomym konfliktem”, czyli sytuacją gdzie nieświadome, niezaspokojone potrzeby spotykają się z zasadami lub innymi potrzebami które uniemożliwiają ich spełnienie. Odnosząc to do samokontroli nieświadome konflikty mogą uniemożliwiać kontrolowanie się i takie zachowanie nazywamy rozhamowaniem, przykładem takiego zachowania mogą być seksoholicy, alkoholicy, nałogowi hazardziści, osoby nie panujące nad agresją, czyli wszyscy ci którzy nie są w stanie zachować zdrowego umiaru w jakiejś sferze. Z drugiej strony nieświadome konflikty mogą rodzić lęk który powoduje, że osoba staje się nadmiernie kontrolująca się i tu przykładem mogą być osoby bardzo nieśmiałe, osoby nadmiernie uporządkowane, pedantyczne, perfekcyjniści, osoby nadmiernie kontrolujące i krytykujące siebie i innych. Kiedy wiedząc to przyjrzymy się sobie możemy zauważyć, że wiele rzeczy robimy w sposób nawykowy, taki jak przyzwyczailiśmy się przez lata. Jak wiele myśli i przekonań pochodzi z naszych przyzwyczajzeń i nawet trudno powiedzieć skąd się one w nas wzięły. Świadomy wysiłek, który musimy włożyć żeby spojrzeć na coś inaczej niż jesteśmy przyzwyczajeni, dyskomfort i niepokój kiedy podejmujemy się czegoś zupełnie nowego jest tym czego staramy się unikać. Przez co robimy rzeczy tak, jak już wiele razy robiliśmy i dostajemy dokładnie to co dostawaliśmy już wiele razy. Może się to odnosić do relacji w jakich jesteśmy kiedy znowu zaczynamy rozmowę od zaczepki i znów kończy się to kłótnią, może się również odnosić do sposobu spędzania wolnego czasu, gdy w tym samym gronie otwieramy butelkę wódki by znowu obudzić się na następny dzień z bólem głowy i dziurą w pamięci. Samokontrola jest tym, co pozwala podjąć się zmiany i wytrwać w nieprzyjemnościach które z sobą niesie. Im większy opór, tym prawdopodobnie silniejsze nieświadome konflikty na które natrafiamy. Kiedy sytuacja zaczyna przerastać nasze możliwości poradzania sobie z nimi warto jest skorzystać w pomocy psychologa, bo właśnie od tego jesteśmy – żeby pomóc ludziom zrozumieć siebie i to co utrudnia im cieszyć się życiem w pełni, a następnie wesprzeć ich w pierwszych krokach na drodze ku temu czego potrzebują.