

Kto z nas nie znalazł się w sytuacji, gdy próbował dotrzeć do pewnego miejsca nie znając jednak drogi? Dla części osób był dobry moment na wyciągnięcie mapy, dla innych być może dobra okazja do sprawdzenia swojej intuicji jeszcze inni zdecydowali się na zapytanie napotkanej osoby. Co jednak było pierwszym krokiem w rozwiązaniu tej sytuacji? Podanie celu? Dobry pomysł, jednak taka informacja była bezużyteczna, jeśli nie znaliśmy swojego położenia. Aby ruszyć w dobrym kierunku do celu, musimy wiedzieć gdzie obecnie się znajdujemy, musimy znać zatem nasz stan obecny.

Metaforę z poszukiwaniem drogi możemy odnieść do naszego życia i rozwiązywania problemów, przeprowadzania pozytywnych zmian. Jeśli pragnę pozytywnej zmiany, jednym z etapów jest dokładne określenie i zrozumienie stanu obecnego.

Co oznacza dokładne określenie i zrozumienie?

Z pewnością nie oznacza to zdefiniowania stanu obecnego tylko poprzez słowa „jest źle”, „jest gorzej”, „nie wiem”. Część z klientów ma od razu dostęp do szerszych informacji, potrafi dokładnie opisać:

- Co?,
- Jak?,
- Kiedy?,
- W jakim kontekście?,
- Myśli, widzi, odczuwa,
- Co jest tego przyczyną? itd.

Można także taki proces ułatwić poprzez różnego rodzaju formularze (przykładem może być model S.C.O.R.E dostępny na stronie www.sierszchula.com/index.php/archives/506) Dla innych z kolei taki opis może być trudny, z uwagi na m.in. ich stosunek do problemu. W sytuacji, gdy dana osoba koncentruje się tylko na samym problemie i dochodzą do tego silne emocje można zauważyć niejako zamknięcie się wokół problemu widoczne zarówno w ciele jak i umyśle. Takiej osobie trudno będzie samej znaleźć wyjście z sytuacji, ponieważ jej centralnym punktem staje się właśnie ów problem. Doprowadzić to często może do definiowania siebie, swojej tożsamości wyłącznie z tej perspektywy np. „jestem beznadziejny(a), ponieważ nie potrafię....”. Osoba taka nie ma łączności z pozostałą, większą częścią siebie, nie ma także pełnej świadomości swojego ciała.

To tak jak byśmy szukając drogi skupiali się tylko na tym, że nie jesteśmy w dobrym miejscu. A przecież część z nas korzysta wtedy z mapy. Co daje nam mapa szczególnie taka, która pokazuje nam widok z góry?

Przede wszystkim daje nam możliwość obejrzenia wszystkiego z innej perspektywy, daje możliwość wzniesienia się ponad budynkami, wzniesienia się ponad emocjami, dostrzeżenia czegoś więcej. Poza tym przekierowuje niejako automatycznie naszą uwagę w kierunku dokładnego określenia, zrozumienia położenia i znalezienia optymalnej drogi, zamiast zamartwiania się tym, że nie możemy dotrzeć do celu.

Gdy pojawi się problem na naszej drodze życia, pamiętajmy o metaforycznej mapie. Nie skupiamy całej uwagi tylko na problemie, nie koncentrujemy się tylko na nim. Ważna jest świadomość tego, że jesteśmy kimś więcej niż tylko tym problemem. Przyjmijmy go do siebie, pamiętając, iż odrzucany wróci ze zdwojoną siłą. Choć by był on dla nas ogromny to jednak nie jest on w stanie wypełnić całego naszego ciała, jest tylko małym elementem, który próbuje nam zwrócić uwagę na coś ważnego. Odnajdźmy go w ciele i poszukajmy pozytywnego znaczenia dla niego.

Jeśli natomiast z jakiegokolwiek powodu okaże się to trudne, poszukajmy osoby, może coacha, który pomoże w odnalezieniu drogi, pamiętając o tym, by dokładnie zrozumieć stan obecny.