

14 Kreiranje koherentnog narativa

Rezilijentnost

By Vesna Laković van Kempen



Vežba: Kreiranje koherentnog narativa

Autor vežbe: Linda Graham / vežba prevedena i adaptirana

Izdvojte najmanje trideset minuta da uradite ovu pisanu vežbu. Izdvajanje vremena za refleksiju stvara prostor za kreiranje novih uvida koje možda niste očekivali.

1. Identifikujte jedan događaj sa kojim želite da vežbate. Izaberite neki izazovan, težak događaj sa kojim ste uspjeli da se izborite, onaj koji ste uspešno prebrodili i od kog ste naučili nešto. Nemojte izabrati nešto što je za vas traumatično i i dalje veoma teško.
2. Napišite svoja razmišljanja za svako od narednih uputa i dajte sebi vremena koliko god vam je potrebno da razmislite o svojim odgovorima
 - Opišite šta se dogodilo; opišite posledice ovog događaja, situacije. U ovom procesu vežbajte praksu svesne pažnje i samosamoosjećanja i prihvatanje iskustva takvo kakvo je. Pokušajte da se donekle povežete sa događajem objektivno.
 - Opišite resurse, prakse, alate i strategije koje ste koristili u to vreme da se suočite sa situacijom. Podsetite se svega jasno, iskreno i sa ponosom, bez stida i krivice. Važno je da povratite snage i resurse koje ste već imali u to vreme.
 - Opišite resurse i strategije koje biste sada koristili ako biste mogli da prođete kroz ovu situaciju ispočetka. Verovatno ste sazreli i mnogo naučili otkako se taj događaj desio. Ovaj korak integriše to učenje.
 - Opišite lekcije koje ste naučili, rast koji ste doživeli, pozitivna značenja koja ste pronašli. Uzmite sve vreme koje vam je potrebno; ovaj korak je prekretnica vežbe.
 - Navedite stvari koje sada cenite zbog tog događaja. Otpornost uključuje više od suočavanja. Ono podrazumeva i pronalaženje novih lekcija, mogućnosti, smisla i životnog pravca zbog ovog događaja.
3. Kada završite sa pisanjem, odložite ga na dva-tri dana. Kada ga ponovo pročitate, primetite da li ste imali i dodatne uvide koje biste želeli da zapišete.

4. Ponovo pročitajte ovo razmišljanje mesec ili godinu dana kasnije i primetite kako vaš odnos prema događaju nastavlja da se menja.
5. Napravite koherentne narative za što više izazovnih događaja u svom životu ako želite. Na kraju će vaš mozak naučiti da generalizuje ovaj proces: moćićete da brže i lakše preformulišete događaje.

Ova vežba vam pomaže da se oslobodite priča o sebi koje vam sada nisu od pomoći, i da reflektujete o otpornosti koju možda već posedujete. Takođe vam može pomoći da verujete da ćete biti otporni bez obzira na to šta vas čeka u budućnosti.