วิธีดึงตัวเองออกจากความคิดลบที่วนลูป

Existential Digging (Pattakos และ Dundon, 2017)

เป็นวิธีไตร่ตรองและตรวจสอบความหมายที่ลึกซึ้งของความคิดและประสบการณ์ที่วนลูป ด้วยคำถามดังต่อไปนี้

1. เราตอบสนองอย่างไรกับสถานการณ์หรือประสบการณ์ในชีวิตที่เกิดขึ้น

2. เรารู้สึกอย่างไรกับสถานการณ์หรือประสบการณ์ในชีวิตที่เกิดขึ้น

3. เราได้เรียนรู้อะไรจากสถานการณ์หรือประสบการณ์ในชีวิตที่เกิดขึ้น

4. เราจะเติบโตได้อย่างไรจากสถานการณ์หรือประสบการณ์ในชีวิตที่เกิดขึ้น

หลายคนมักจมปลักอยู่กับความคิดเชิงลบที่วนไปเวียนมา หรือพบเจอกับประสบการณ์เชิงลบในรูปแบบเดิมซ้ำไปซ้ำมาอยู่เสมอ การจมปลักอยู่กับสิ่งเหล่านี้ ทำให้เราต้องสูญเสียเวลา และพลังงานชีวิตไปอย่างเปล่าประโยชน์ รวมไปถึงส่งผลกระทบทางลบต่อสุขภาพอีกด้วย เพราะความคิดและประสบการณ์เชิงลบที่วนลูปนี้เองเป็นสิ่งที่ปิดกั้นเราจากการใช้ชีวิตอย่างเอาใจใส่และเติมเต็มสิ่งต่าง ๆ ให้กับตนเอง

ในระยะสั้น เราสามารถกำจัดความคิดที่วนลูปนี้ได้ด้วยวิธีการผ่อนคลายหลากหลายรูปแบบ เช่น การทำสมาธิ การเข้าสังคมหรือการออกกำลังกาย วิธีเหล่านี้จะช่วยเปลี่ยนความสนใจของเราไปที่กิจกรรม แทนการคิดวนลูปแบบเดิม

นอกจากวิธีผ่อนคลายเหล่านี้แล้วก็ยังมีวิธีอื่นที่เราอยากแนะนำให้ทุกคนใช้ เพื่อหยุดวงจรความคิดและประสบการณ์เชิงลบนี้ด้วย วิธีนี้เรียกว่า Existential Digging เป็นวิธีที่ Pattakos และ Dundon เขียนไว้ในหนังสือยอดนิยมที่ชื่อว่า Prisoners of Our Thoughts

Existential Digging เป็นวิธีที่แนะนำให้ตนเองได้ใช้เวลาไปกับการไตร่ตรองและตรวจสอบความหมายที่ลึกซึ้งของความคิดและประสบการณ์ที่วนลูปของเรา โดยสิ่งที่เราต้องทำคือการสอบถามตนเองด้วยคำถามทั้งหมด 4 ข้อ ดังนี้

1. **เราตอบสนองอย่างไร**กับสถานการณ์หรือประสบการณ์ในชีวิตที่เกิดขึ้นนี้: เราคิดอย่างไรและทำสิ่งใดบ้าง
2. **เรารู้สึกอย่างไร**กับสถานการณ์หรือประสบการณ์ในชีวิตที่เกิดขึ้นนี้: อารมณ์ประเภทใดที่ถูกปลุกเร้าที่เป็นผลมาจากประสบการณ์หรือสถานการณ์นั้น ๆ
3. **เราได้เรียนรู้อะไร**จากสถานการณ์หรือประสบการณ์ในชีวิตที่เกิดขึ้นนี้: มีความรู้ ทักษะ ทัศนคติใดที่เราได้รับมาจากประสบการณ์หรือสถานการณ์เหล่านั้น
4. **เราจะเติบโตได้อย่างไร**จากสถานการณ์หรือประสบการณ์ในชีวิตที่เกิดขึ้นนี้: เราจะนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ได้อย่างไร เพื่อใช้พัฒนาตนเอง และแนวทางที่เราทำเพื่อก้าวข้ามความคิดหรือประสบการณ์แบบวนซ้ำนี้คือวิธีใด

สิ่งสำคัญที่ได้จาก Existential Digging ไม่ใช่เพียงแค่ได้เพิ่มการตระหนักรู้ของตนเองว่าเรามีความคิดกับความคิดลบหรือประสบการณ์ลบที่วนลูปนี้อย่างไร แต่ยังเป็นการสะท้อนให้เห็นว่าเราตอบสนองอย่างไร รู้สึกอย่างไร เราได้เรียนรู้สิ่งใดบ้าง และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ เราจะเติบโตจากประสบการณ์นั้นอย่างไร

แปลและเรียบเรียงเนื้อหาจากบทความเรื่อง How to Stop a Negative Cycle of Thoughts or Experiences ของ Elaine Dundon จาก https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-search-meaning-after-age-50/202103/how-stop-negative-cycle-thoughts-or-experiences