

Negatyvi vidinė kalba ir kaip išmokti ją valdyti (1 ir 2 dalys)

Žmonės labai daug kenčia ne tik dėl įvairių stresą ir įtampą keliančių išorinių veiksnių, bet dėl to, kaip jie reaguoja į šiuos įvykius arba dėl to, kaip jie kalbasi su savimi mintyse.

Mes nuolat su savimi kalbamės apie įvairius dalykus: apie tai, kas mus atsitiko, kas vyksta dabar, kas mūsų laukia ateityje. Ilgainiui kalbėjimas su savimi įgauna protinių įpročių pobūdį, kitais žodžiais tariant, mes įprantame kalbėtis su savimi tam tikru būdu. Lygiai taip pat kaip mes turime kažkokius fizinius įpročius, kurie mums padeda (sportuoti, valytis dantis ir pan.) ir nepadeda (valgyti sveikatai nepalankų maistą), taip ir susiformavę įpročiai kalbėtis su savimi tam tikru būdu gali mums padėti arba kenkti – sukelti žalą.

Stoikai dar 2 tūkst. metų atgal rašė apie tai, kad kančią žmonėms sukelia ne patys įvykiai, o kaip žmonės interpretuoja ir reaguoja į tuos įvykius. Mūsų jausmai visada yra medijuojami tam tikro mąstymo būdo apie konkrečius įvykius ar santykius. Tas mąstymo būdas atspindi mūsų vidinę kalbą su savimi. Vadinasi, **jeigu norime ilgalaikių emocinės savijautos pokyčių, turime pakeisti mūsų mąstymo arba vidinės kalbos su savimi įpročius.**

Pirmiausia turime išmokti atpažinti šiuos neigiamus mąstymo įpročius, juos įsisąmoninti ir tik tada galime juos keisti. Kitais žodžiais tariant, taip mes galime pradėti kurti apie save kitą naratyvą arba kitą istoriją, o tai padeda formuoti mums kitus elgesio būdus.

Kognityvinės terapijos psichologas Nick Wignall išvardina 10 dažniausiai pasitaikančių mąstymo klaidų, kuriuos naudoja žmonės ir kurios prisideda prie žmonių kentėjimo.

Svarbu turėti omeny, kad šios mąstymo klaidos nėra intelekto problema. Kitais žodžiais tariant, žmogus gali turėti aukštą intelektą ir puikiai tvarkytis su darbo problemomis, tačiau emocinėse situacijose jam gali pasireikšti susiformavę negatyvios vidinės kalbos įpročiai, kurie sukelia daug nemalonių išgyvenimų. Be to, šios mąstymo klaidos dažniausiai tarpusavyje persipynusios ir realybėje retai pasitaiko grynomis, „sausomis“ formomis.

Minčių skaitymas

Minčių skaitymas – tai manymas, kad mes galime suprasti kito žmogaus mintis be jokio realaus to įrodymo. Mes galime tik įsivaizduoti, ką kitas žmogus galvoja pasiremami savo pačių patirtimi. Dažniausiai mūsų fantazija remiasi pačiais blogiausiais įmanomais scenarijais, o tai kelia įtampą ir nerimą.

Pavyzdžiui, darydami prezentaciją mes pastebime, kad kai kurių žmonių sėdi naršydami telefone. Pirmą mintį, kuri ateina mums į galvą, yra „Mano prezentacija tikriausiai yra labai nuobodi, žmonėms ji nepatinka“.

Arba, pavyzdžiui, draugas ilgai neatsako į mūsų žinutę ir mes pradedame galvoti „Tikriausiai jis dėl kažko pyksta ant manęs, būsiu kažkur susimovęs“.

Perdėta generalizacija (apibendrinimas)

Perdėta generalizacija – tai mūsų įprotis sakyti sau, kad koks neigiamas įvykis kartosis ir ateityje. Mes darome spėjimus apie ateitį pasiremami izoliuotais ir selektyviai išrinktais įrodymais, kuriuos turime dabartyje.

Pavyzdžiui, po to, kai nutruko mūsų santykiai su partneriu, mes imame galvoti „Aš niekada gyvenime nesukursiu sėkmingų ilgalaikių ryšių“.

Arba po to, kai mes negavome paaukštinimo darbe, sakome sau „Man nelemta kopti karjerai laiptais, taip ir liksiu šioje pozicijoje visą gyvenimą“.

Išdidinimas

Išdidinimas pasireiškia tuomet, kai mes savo klaidas ar nesėkmes išdidiname. Pasireiškia taip vadinamas katastrofinis mąstymas – mes mažus dalykus savo galvoje paverčiame katastrofomis ir dramomis.

Pavyzdžiui, jeigu mes darydami pristatymą skaidrėse padarėme neatidumo klaidą, galvojame „Puiku, dabar visi galvos, kad aš nemoku gramatikos ir esu neišsilavinęs žmogus“.

Arba jeigu mes vieną dieną atsibundame slogesnės nuotaikos ir jaučiamės mažiau energingi nei įprastai, galvojame „Man tikriausiai prasideda depresija ir aš nesugebėsiu susitvarkyti su daugeliu užduočių, kurios manęs laukia šiandien“.

Minimizacija

Minimizacija – tai veidrodinis išdidinimo atspindys: kai mes įprantame minimizuoti arba nuvertinti savo stipriąsias ir teigiamas savybes. Kai mes taip elgiamės, nuolat jaučiamės užstrigę savęs nuvertinimo rate ir nesugebame gauti naudos ir pastiprinimo iš savo pasiekimų ir teigiamų savybių.

Pavyzdžiui, po to, kai gauname aukščiausią testo įvertinimą, sakome sau: „Taip, gavau 10, bet čia tik dėl to, kad testas buvo labai lengvas“.

Arba kai gauname kažkokį komplimentą dėl išvaizdos, sakome sau: „Jis tikriausiai taip sako tik dėl, kad nori būti mandagus ir pakelti man nuotaiką. Realybėje aš tikrai taip neatrodau, kaip jis sako“.

Emocijomis grįstų sprendimų priėmimas

Emocijomis grįstų sprendimų priėmimas – tai įprotis priimti sprendimus remiantis ne vertybėmis, o emocijomis. Kai mes priimame sprendimus pasiremdami tuo, kaip mes jaučiamės dabar, o ne tuo, kas mums iš tikrųjų svarbu, susiduriame su tuo pačiu rezultatu – nuolat bėgame nuo diskomforto ir nusiviliame savimi. Depresija ir atidėliojimas – tai ryškūs to pavyzdžiai.

Pavyzdžiui, įsipareigojome sau trečiadienį vakarą nueiti į sporto klubą, tačiau nenuėiname, nes „nėra energijos“, „prasta nuotaika“, „siaubingas oras“ ir pan.

Arba nesimokau, nes tingiu, o vėliau negalėsiu ramiai mėgautis atostogomis, nes turėsiu daug kaltės dėl nepadarytų darbų.

Juoda ir balta mąstymas

Juoda ir balta mąstymas – tai polinkis priimti sprendimus remiantis tik šiomis dviem krašutinėmis kategorijomis, tarsi nebūtų kitų spalvų arba atspalvių. Šis mąstymas labiausiai pasireiškia tuomet, kai mes vertiname savo asmenines savybes ir kompetencijas. Juoda ir balta mąstymas veda mus į nuolatinį nusivylimą savimi.

Pavyzdžiui, kai gauname prastesnį pažymį, nei tikėjomės, sakome sau „Aš toks nevykėlis ir idiotas“.

Arba kai nesate tikri, kad atliksime darbą puikiai, jo net nesiimame, nes tuomet kils didelis nusivylimas savimi.

Personalizacija

Personalizacija – tai polinkis prisiimti sau perdėtą atsakomybę, dažniausiai už tuos dalykus, kurių patys mes negalime pilnai arba visai kontroliuoti. Personalizacija dažniausiai sukelia nuolatinį poreikį kontroliuoti, o tai lydi daug streso ir nerimo jausmų.

Pavyzdžiui, kai mūsų vaikui kažkas nesiseka mokykloje, mes galime imti galvoti: „Tai tikriausiai yra mano kaltė. Aš esu bloga mama ir turėčiau savo vaikui skirti daugiau dėmesio, nei dabar skiriu“.

Arba kai santykiuose su mylimu žmogumi kyla įtampa, sakome sau „Aš skaudina kitą žmogų, žmonės jaučiasi nelaimingi būdami santykiyje su manimi“.

Ateities spėjimas

Ateities spėjimas – tai įprotis nuspėti ateitį pasiremiant nepatikima arba menka informacija dabartyje. Ateities spėjimas – tai vaizduotės lankstumo nesėkmė. Kai mes nežinome, kas atsitiks ateityje, mes pradėdame įsivaizduoti patį blogiausią scenarijų iš įmanomų ir atitinkamai formuojame savo veiksmus, pradėdame elgtis taip tarsi tas scenarijus ir pasitvirtins. Ateities spėjimo mąstymo klaida nuolat sukelia mums perdėto susijaudinimo ir nerimo jausmus.

Pavyzdžiui, jeigu po pranešimo niekas iš dalyvių neturėjo klausimų, galime imti mąstyti: „Jiems tikriausiai mano pranešimas pasirodė neįdomus. Daugiau niekas niekada nekvies manęs skaityti pranešimų“.

Arba jeigu įvyko smulkus konfliktas su draugu ir jis mumis nusivylė, imame mąstyti: „Jis tikriausiai daugiau su manimi nenorės palaikyti santykių“.

Etiketės klįjavimas

Etiketės klįjavimas – tai įprotis apibūdinti save arba kitus kraštutiniu būdu, dažniausiai negatyviu. Kadangi žmonės (o ir mūsų Savastis) dažniausiai yra labai sudėtingi ir besikeičiantys, toks mąstymo įprotis yra labai supaprastintas, nebrandus.

Pavyzdžiui, po to, kai mūsų viršininkas išsakė mums pastabą dėl darbo, mes sau sakome: „Jis tikras kvailys, nuolat randa, prie ko prisikabinti“.

Arba jeigu mums nepasiseka taip puikiai atlikti darbą, kaip tikėjomės, sakome sau: „Kokia nevykėlė esu!“.

„Turiu“ teiginiai

Tai tokia vidinės kalbos forma, kai mes bandome save motyvuoti nuolat pasakydami sau, ką turime daryti ir ko neturime daryti. Problema yra tame, kad dauguma gyvenimo pasirinkimų nėra tokie aiškūs ir akivaizdūs – visi variantai apima dalį nežinomybės, ambivalencijos ir rizikos.

Pavyzdžiui, po to, kai Jūs pavėlavote į svarbų susitikimą, sau pasakote: „Turėčiau būti labiau atsakingas ir turėčiau geriau planuoti savo laiką“.

Arba prieš svarbų pasirodymą sakote sau „Turiu pasirodyti tobulai ir neturiu padaryti nė vienos klaidos“.

Kaip pakeisti savo vidinės kalbos įpročius?

Pakeisti savo vidinę kalbą gali būti sunku, jei įpročiai tęsiasi jau ilgą laiką ir pasireiškia automatiškai. Tačiau pradėti galima nuo šių paprastų dalykų, pasak Nicko Wagnall:

Pakeiskite savo vidinės kalbos toną. Svarbu ne tik tai, ką norime pasakyti, bet kaip tai pasakome. Tikriausiai nė vienas esame susidūręs su situacija, kuomet tuos pačius žodžius skirtingi žmonės pasako skirtingai: tas pats turinys gali būti įžeidžiantis ir menkinantis arba kaip tik skatinti augti, tobulėti ir padrašinantis. Tas pats dėsnių galioja ir kai kalbame patys su savimi. Užtenka pakeisti toną kaip mes kalbamės su savimi į labiau empatišką ir šiltą ir pradėdame kurti kitą istoriją apie save.

Stebėkite ir atpažinkite mąstymo klaidas. Galite pradėti nuo to, kad atpažįstate mąstymo klaidas pas kitus žmones. Pabandykite priskirti šias mąstymo klaidas tam tikrai kategorijai (pvz., „juoda-balta“, „ateities spėjimas“, „etiketės klįjavimas“ ir pan.). Be abejo, Jūsų tikslas ne keisti kitus žmones, o tiesiog įgyti geresnius analizės gebėjimus, kad galėtumėte vėliau lengviau atpažinti savyje mąstymo klaidas.

Validuokite kylančius jausmus, o ne analizuokite juos. Pavyzdžiui, jeigu jums kyla nerimas, atpažinkite šį jausmą ir pabūkite su juo, o ne pradėkite galvoti apie šį jausmą. Galvojimas irgi gali būti įgytas įprotis, kai mes taikome analitinius įgūdžius bandydami „išspręsti“ arba „pataisyti“ jausmą. Taip siekiame išvengti nemalonios emocijos arba jos keliamo diskomforto, bet galvodami apie šias emocijas tik dar daugiau jų sau sukeliame.

Saikinga **savikritikos dozė** gali būti sveika paspirti augimui ir tobulėjimui, bet ji turėtų būti **konstruktyvi ir suplanuota**, o ne automatiška. Norėdami suprasti, kur padarėte klaidą ir ko galite iš jos pasimokyti, stenkitės pasižiūrėti į save iš šalies, sukurti tam tikrą psichologinį atstumą, kad galėtumėte savo situaciją matyti iš platesnės perspektyvos. Geriausia tai daryti raštu arba pasikalbant su kitu žmogumi.

Literatūra:

Nick Wagnall. Ten Types of Negative Self-Talk (and How to Correct Them). 2018 m.