

KOGNITYVINIS LANKSTUMAS ARBA KAIP NESUSITAPINTI SU SAVO MINTIMIS

Dauguma iš mūsų gyvename nuolatiniame vidinių teiginių, kritikų ir instrukcijų sraute, kuris vyksta mūsų galvose. Kai mes esame streso būsenoje, mums sunkiai sekasi pakeisti šių minčių turinį. Tuomet stengiamės save nuraminti arba atitraukti savo dėmesį nuo šių minčių, jas slopiname, stengiamės negalvoti, tačiau tai nepadaeda ir jaučiamės įstrigę savo pačių minčių uždaramo rate.

Dauguma iš mūsų didelę laiko dalį gyvename *kognityvinės fuzijos (arba susilieimo)* būsenoje – mes „įkrentame“ į savo mintis ir tikime, ką jos mums sako, pilnai leidžiame joms vadovauti mūsų veiksmams ir pasirinkimams. Taip atsitinka todėl, kad pasaulį mes suvokiame tokį, kokį jį struktūruoja mūsų mintys. Tačiau juk mes ir esame tie, kurie kuriame šias mintis. Iš tikrųjų mūsų mintys – tai tik mūsų bandymai priskirti pasauliui reikšmę, jį paaiškinti, tačiau jos nėra tikslus realybės atspindys. Labai svarbu išmokti pastebėti ir atpažinti mąstymo veiksmą, tačiau nepanirti ir neįtikėti visomis mintimis.

Mūsų protas (už jį atsakinga prefrontalinė smegenų žievė) bando paaiškinti mus ir mus supantį pasaulį, tačiau dauguma mūsų minčių yra labai prieštaringos ir tarpusavyje nesuderintos. Tuo nesunkiai galima įsitikinti atlikus paprastą užduotį – 5 min stebėti mintis savo galvoje ir jas užrašyti. Tame minčių sraute bus galima atpažinti daugelį tarpusavyje nesuderintų minčių, pvz. „Jau 6 val ryto ir reikia keltis, bet taip nesinori, laukia tokia sunki diena. Ne, bet reikia susikaupti ir netingėti, savęs gailėjimas nepadaeda. Šiandien vėl tikriausiai reikės klausyti viršininko skundų, nors vakar jis buvo gana draugiškas. Reikia man šiandien vakare nepamiršti dar į parduotuvę užsukti. Kažkaip paskutiniu metu daug miltinių produktų valgau, gal į sporto klubą reikia užsirašyti“ ir pan.

Daugeliui iš mūsų yra pažįstamas jausmas ginčytis su savimi. Daug kam iš mūsų pažįstamas ir toks jausmas, kuomet, atrodo, kad ant vieno peties sėdi angelas, ant kito – velnias, ir jie tarpusavyje ginčijasi.

Kai mes giliai susikaupę ties kažkokia užduotimi, atsiduriame *srauto* būsenoje. Tuomet visos mūsų emocijos, mintys ir veiksmai dirba sinchronizuotai vienu metu. Tačiau didžioji dalis mūsų funkcionuojame automatiniam režimui – tuomet mūsų mintys klaidžioja ir mes nuolat susiduriame su viena kitai prieštaraujančiomis ir nenuosekliomis mintimis.

Norėdami sumažinti automatinę minčių (kurios neretai būna negatyvaus turinio ir prieštaringos) mūsų elgesiui ir savijautai, turime išmokti žengti žingsnį atgal ir nesusitapatinti su savo mintimis. Tam labai padeda taip vadinamos **defuzijos technikos**. Defuzija padeda keisti santykį su savo

mintimis. Vietoje to, kad įsitraukti į mintis ir jas priimti kaip faktą, mes mokomės jas stebėti, pvz., kaip debesis, plaukiančius danguje, arba nuo medžio krentančius rudeninius lapus.

Štai keletas labiausiai žinomų kognityvinės defuzijos technikų:

1. Minčių stebėjimas

Svarbu atkreipti dėmesį, kai jus užkabina kokia nors mintis. Pavyzdžiui, įsivaizduokite, kad jums į galvą atėjo mintis „Eilinį kartą pasakiau kažkokią kvailystę“. Ši mintis tiesiog „prisiklijavo“ ir jūs negalite liautis galvojęs apie situaciją, kurioje jums atrodo, kad jūs apsikvailinote. Tokiu atveju galite žengti atgal ir pasakyti sau:

„Aš pastebėjau, kad turiu mintį, kad eilinį kartą pasakiau kažkokią kvailystę“.

Tuomet ženkite žingsnį atgal ir pasakykite sau arba pagalvokite:

„Aš pastebėjau, kad tiesiog turiu mintį, kad eilinį kartą apsikvailinau“.

Ženkite žingsnį dar atgal ir pasakykite sau:

„Aš pastebėjau, kad aš tiesiog dar vieną mintį apie savo kvailystę“ arba „Pastebėjau, kad turiu dar vieną savikritišką mintį“.

Ši technika gali būti panaši į 3D akinių efektą: kai mes esame su šiais akiniais, virtualią realybę suvokiame kaip tikrovę ir galime iš tiesų jausti bauginančias emocijas, patiriamas savo kūne. Tačiau kai atsitraukiame ir nusiimame akinius, tai, ką matome ekrane, mūsų taip nebaugina ir nejaudina.

2. Sulėtinimas

Dar viena naudinga technika – tai įsivaizdavimas, kad mes girdime mintis iš grotuvo. Grotuvą bet kuriuo momentu galime sustabdyti arba sulėtinti leidžiamą garsą. Galime sulėtinti mintį, kol žodžiai virsta tiesiog garsų serija, pvz. frazę “Aš nevykėlis” galime įsivaizuoti taip: “Aššššššššššš – nnnnnneeeeeevvvvvvyyyyyyyyyykèèèèèèliiiiiiiissssss”.

Sulėtindami mintį mes nustojaime su ja kovoti ir sumažiname savo prisirišimą prie jos turinio.

3. Dainavimas

Dar viena technika – tai sudainuoti mintis pagal kažkokią melodiją, pvz. „Su gimimo daina“ arba „Du gaideliai“. Dainavimas nepadedą atsikratyti minties, bet keičia santykį su ja. Ji nustoja būti tokia emociškai įkrauta. Pradedą atrodyti tuo, kuo ji ir yra – tiesiog dar viena mintimi jūsų galvoje, bet ne faktų.

4. Padėka

Visos mintys, kurios ateina jums į galvą, turi „gerų ketinimų“ – stengiasi jums padėti ir paaiškinti jus supantį pasaulį. Jos stengiasi padėti išvengti problemų, tačiau ne visada būna sėkmingos tame 😊

Kai dar viena nepadedanti mintis neduoda jums ramybės vietoje to, kad slopintumėte ją, padėkokite protui už šią mintį: „Ačiū už šią mintį, žinau, kad stengiesi, bet aš jau šį dalyką išsiaiškinau“.

5. Kvailas balsas

Dar viena smagi technika – tai įsivaizduoti minties sakymą koku nors juokingu balsu (pvz., animacinio filmuko personažo balsu). Taigi kitą kartą, kai jums į galvą ateis mintis, kad jūs eilinį kartą kažkur susimovėte, kartokite sau šią mintį Karlsono arba Ančiuko Donaldso balsu. Patikėkite: bus sunku patikėti šios minties teisumu 😊