

KUO PADEDA KALBĖJIMAS SU SAVIMI PALAIKANT PSICHOLOGINĮ ATSTUMĄ?

Būdamas 25-erių metų amžiaus žymus krepšininkas James LeBron turėjo priimti labai sudėtingą sprendimą: likti su dabartine komanda The Cleveland Cavaliers ar prisijungti prie Miami Heat. Likdamas su the Cleveland Cavaliers LeBron liktų savo gimtajame mieste ir išlaikytų lojalumą savo komandai, tačiau prisijungdamas prie Miami Heat jis žaistų su labiau patyrusiais žaidėjais ir treneriais, turėtų didesnes pajamas ir karjeros galimybes. LeBron turėjo pasirinkti tarp geriausio sprendimo sau ir geriausio sprendimo savo fanams. Krepšininkas pasirinko Miami Heat. Vieno iš interviu metu jis taip paaiškino savo sprendimą „*Aš nenorėjau priimti emocijomis paremtą sprendimą. Aš norėjau padaryti tai, kas yra geriausia LeBronui Jamesui ir dėl ko LeBronas James jaučiasi laimingas*“. Įdomu tai, kad šioje citatoje krepšininkas kalba apie save trečiuoju asmeniu priimdamas sprendimą.

Kuo naudingas kalbėjimas su savimi palaikant psichologinį atstumą?

Kalbėjimas su savimi (arba vidinė kalba) yra viena iš bazinių vidinio patyrimo dimensijų, kartu su jausmais ir sensoriniu suvokimu. Ji skiriasi nuo kitų patyrimo formų tuo, kad naudoja kalbą priešingai nuo vaizdinių arba nesimbolinio mąstymo. Žmonės dažnai kalba apie save pasitelkdami savo vardą arba naudodami tokius įvardžius kaip tu, jis, ji. Šis fenomenas vadinasi *kalbėjimas su palaikant psichologinį atstumą*. Tyrimai rodo, kad kuomet žmonės kalbėdami apie save naudoja savo vardus arba ne pirmuosius įvardžius, jie nevalingai peržengia egocentriškos perspektyvos ribas ir save mato per atstumą, tarsi iš trečio žmogaus perspektyvos. Be to, įrodyta, kad toks kalbinis pokytis skatina geresnę emocijų reguliaciją ir didesnę atjautą sau.

Kalbėjimas su savimi per atstumą padeda priimti geresnius sprendimus. Dauguma žmonių sutinka, kad emocijos dažnai apsunkina sprendimo priėmimą. Tyrimai rodo, kad kalbėjimas su savimi palaikant psichologinį atstumą padeda žmonėms sumažinti nemalonių emocijų trukmę, taip pat mažina agresyvias mintis ir jausmus, padeda naudoti labiau adaptyvias emocijų reguliacijos strategijas.

Kai žmonės kalbasi su savimi per atstumą, jie įsitraukia į *adaptyvią savirefleksiją*, kuri padeda išreikšti emocijas tinkamu būdu. Tuo tarpu kai žmonės tapatinasi tik su jaučiančiąja arba patiriančiąja Aš dalimi, jie dažnai įsitraukia į neadaptyvią savirefleksiją, pvz., obsesyviai pergalvoja tuos pačius dalykus arba perdėtai apgalvoja ateities įvykius nuolat sukdamie galvoje blogiausius scenarijus.

Kai žmonės geba atsitraukti nuo savojo Aš, jie pradeda suprasti savojo žinojimo ribas ir pripažįsta kompromiso svarbą. Paprastai patardami kitiems žmonės geba matyti situacijos visumą. Tačiau tuomet, kai jie susitapatina su savo jaučiančiąja dalimi, stiprios emocijos susiaurina mąstymą.

Duodami patarimus kitiems žmonės geba prioritezuoti svarbiausius dalykus ir sumažina trumpalaikių emocijų svarbą. Taigi, kai reikia priimti iš tiesų svarbų sprendimą, galima paklausti savęs „Kokią patarimą šioje situacijoje aš duočiau savo draugui?“.

Atstumo nuo savojo Aš didinimas padeda žmonėms priimti sprendimus tose situacijose, kai yra informacijos perkrova. Į save fokusuotas mąstymas (egocentriškas) didina labiau emocijomis grįstų sprendimų priėmimą, tuo tarpu labiau nutolęs nuo savęs mąstymas skatina žmones priimti labiau racionalius sprendimus. Tokiu būdu žmonės geriau tvarkosi su stresinėmis sudėtingomis situacijomis, reguliuoja savo emocijas.

Kaip didinti atstumą nuo savęs?

1. Naudoti kalbėjimą su savimi palaikydami psichologinį atstumą.

Vidiniuose monologuose kalbėkite su savimi antruoju arba trečiuoju asmeniu. Taigi, kai reikia priimti sudėtingą sprendimą, vietoje klausimo sau „Kodėl AŠ apie tai nerimauju?“, paklauskite „Kodėl TU apie tai nerimauji?“ arba „Įdomu, kodėl Jonas dabartinėje situacijoje nerimauja?“.

2. Pabandykite pasižiūrėti į situaciją iš alternatyvios perspektyvos, skirtingos nuo jūsų pačių. Pavyzdžiui, pokalbio metu su žmogumi, su kuriuo nesutariate, įsivaizduokite, kaip situaciją atrodo iš jo perspektyvos.
3. Pasistenkite įsivaizduoti, kaip situacija atrodytų iš žmogaus, kuriuo jūs žavėtės, perspektyvos. Taip pat paklauskite savęs, ką jie darytų šioje situacijoje.
4. Kalbėjimą su savimi per atstumą padeda vystyti dienoraščio rašymas, kuomet jūs užsirašote visas mintis, kurios sukasi jūsų galvoje ir neduoda ramybės. Vietoje nuolatinio šių minčių sukimo savo galvoje, užsirašykite jas, tada atsitraukite ir pasižiūrėkite į jas smalsumu ir sveiku protu.
5. Pasistenkite visas mintis, kurios sukasi jūsų galvoje, stebėti jų nevertinant ir nekatégorizuojant į blogas ar geras. Įsivaizduokite, kad jos yra kaip skirtingų spalvų ir modelių automobiliai gatvėse arba skirtingų dydžių ir formos debesys danguje. Kai jums ateina kokia nors mintis, nepriimkite jos kaip fakto, o tiesiog stebėkite ir aprašykite ją „Kaip įdomu, kad aš ką tik pagalvojau, kad man reikia pasitikrinti telefoną, nors dar ryte sau buvau prižadėjęs mažiau laiko praleisti ekranuose. Įdomu tai, kad pagalvojęs tai pajutau impulsą rankoje paimti telefoną. Tai tarsi kažkoks dilgčiojimas rankoje. Aha, o dabar jaučiu jau mažesnę norą kažką“.

daryti su telefonu“. Kurkite atstumą tarp minties ir veiksmo, nepriimkite kiekvienos minties kaip imperatyvo kažką daryti.

Literatūra:

Gainsburg, I., Sowden, W.J., Drake, B. *et al.* Distanced self-talk increases rational self-interest. *Sci Rep* **12**, 511 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41598-021-04010-3>