

## **„Upravljanje sa sopstvenim mislima, nas razum- „obicni papagaj“**

### **Orginalni tekst:**

#### **„Umgang mit Gedanken, unser Verstand - nur ein "Papaguhn?" von Dr. Dr. med. Herbert Mück – übersetzt von Ivana Badrov**

U mom osobnom i terapijskom iskustvu i razvoju, došao sam do saznanja, da naš razum igra samo jednu djelimičnu ulogu u našem životu. Samo malom broju ljudi uspeva da se od svojih misli mogu distanzirati te da po potrebi i te misli stavljaju u pitanje. Razlog tome je najvjerojatnije, da mi naše misli osobno doživljavamo: „ Ja sam taj/ta koji/koja to i misli. Zašto bi se trebao/a dvoumit?“ Tekst koji sljed pokušat će dokazati ta to nije tako i naravno dati odgovor šta se u našoj glavi pri stvaranju misli događa.

Sama informacija, sopstvenom razumu ne vjerovati i istom sljediti bez pogovora, izaziva sigurno nevjericu da je to moguće. Nažalost u tom slučaju mnogi zainteresirani čitaoci izgube interes da se ovom tekstu posvete i pročitaju ga do kraja. Šteta ako je to tako!

Jer jedan kvalitetan i ispravan odnos sa osobnim mislima i razumom ne dovodi do zaglupljivanja nego dovodi do poboljšanja kvalitete života te naše misli i razum mogu slobodno da se razvijaju.

Netreba se plašiti: ovako razmišljanje neće naš razum omalovrijediti (Jer naš razum je u puno situacija pokretač odnosno pomagač!) ili dovesti nas u situaciju da nismo motivirani da upotrebljavamo naš razum.

U zapadnim kulturama „razum“ igra jednu veliku ulogu i ima najčešće monopol nad našim ponašanjem. Ovaj tekst će pokušati objasniti da to tako ne mora bit.

Isto tako aspekt da naši osjećaji imaju jedno posebno i važno mjesto u našem životu i da smo u stanju opet živjeti u harmoniji sa našim razumom tematizira se u daljnjem tekstu.

Pošto ste voljni čitati ovaj tekst dalje, onda ste (a) puno više nego samo vaš razum i (b) razumjete da većina vaših misli ne potječu direktno od vas, nego su to fraze i misli koje smo naučili ili preuzeli od nekih drugih osoba. Kad bolje sagledamo, mi u stvari razmišljamo uz pomoć „poslovice“ koje nam objašnjavaju i utječu na sliku koju imamo o ovom svijetu ( n.p.: „Nema kruha bez motike“, „čistoća je pola zdravlja“, „U laži su

kratke noge“). Kad upotrebljavamo ove narodne poslovice i pokušavamo da drugima to prenesemo, nismo li kao papagaj koji samo ponavlja ono što je naučio.

Naš sistem za obrazovanje služi se upravo ovakvim načinom učenja kad želi da jedno posebno znanje bude usvojeno. Osoba ne radi ništa drugo nego „uči napamet“. To „napamet usvojeno znanje“ mora da bude u datom momentu i opozvano. U provjeri tj. opozivu zanja koristimo se opet istim mehanizmom kojim smo učili. Oni koji su naučili napamet bivaju kod ovakvog načina provjere znaja nagrađeni.

Da ovakvo rarmišljanje i učenje nama ne čini dobro sigurno ste shvatili jer inače ne biste pročitali ovaj tekst do ovog djela. Jer puno misli otežava naš život, kao na primjer: „To ti nisi u stanju uraditi“, „Ti si jedan/a propalica“, „Nitko te ne želi“, „ Iz ove rupe se nemožeš sam izvući“ , „šta će drugi reći?“, „ Ti moraš! Ti trebaš!“, „Ja sam svoj život prokockao“, „Ne počinji“, „čim mi bude bolje, započecu novi život“ i tako dalje. Mnogi čitatelji među vama sigurno su imali bolno i negativno iskustvo da jedan lijepi doživljaj bude pokvaren i uništen zato što nam naš razum „pokvari“ užitak

Tako se može desiti da jedan udovac kod promatranja prelijepog zalaska sunca pomisli: „ Ti si jedan loš čovijek. Kako se možeš radovati i uživati u zalasku sunca, a supruga ti preminula tek prije tri mjeseca.“

Nije rijetkost da kod seksualnog odnosa dviju osoba dolazi do poremećaja tj. do prekidanja užitka zbog previšeg ramisljanja što može dovesti i do same impotencije („Radim li ja to dobro?“, „šta misli on/ona sad o meni?“, „Ponašam li se ispravno i muški?“, „Ja moram uvući moj stomak“, „Mirišem li dovoljno ugodno?“, „ Je li on/ona to očekuje od mene?“)

Vazna napomena: prije nego što počnate dalje čitati zapišite si tri najčešće misli koje su vas pomele da uživate u veselom i opustenom trenutku:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Budući što polazimo od toga da je naš razum tako pametan i inteligentan te da nam je u svakoj situaciji od pomoći, nedolazimo uopće na ideju staviti u pitanje učinak i mogućnosti tog istog razuma. Mi kao inteligentna bića smo u stanju uz pomoć jezika svaku moguću stvarnost opisati, sebi dočarati te se sa njom u mašti čak i poigravati (kao na primjer budućnost predvidjeti). Budući da mi rado živimo u svjetu misli, prijeti

nam stalana opasnost da naše osobne zamisli odnosno maštu zamjenimo sa stvarnošću.

Tako dolazi do toga, da nebrojno puno ljudi pate od njihovih „misaonih“ očekivanja („To ja neću moći savladati.“, „ Kad budem tamo išao/la, bit ću ismijan/a.“)

Mnogim onesrećenim može se time pomoći, da si uvijek iznova kažu: „Pa to je samo jedna misao!“ To može biti zamjenjeno i sa: „Sačekajmo što će zaista donjeti stvarnost i što će se desiti.“ Nažalost jako puno unesrećenih ne daje nikakvu priliku stvarnosti da se pokaže te uvijeri u mogućnost drugog toka. Oni se radje oslanjaju na svoje misli („razum“) i ustručavaju se nove stvari isprobati. Oni nisu više spremni za nove doživljaje tj. nisu otvoreni za nove izazove.

Budući da naš mozak (pamet) kroz emocionalno stečena iskustva uči, jedan takav razum nema potrebu da se mijenja tj. da nove stvari uči iznova. Tako da mu još na samom početku bivaju uskraćena iskustva za promjenom. Dodatna otežavajuća okolnost kod pogođene osobe je nažalost da naš razum tj. razmišljanje ne poznaje odmor ili pauzu. Također i noću (kao na primjer: u obliku snova) ili po danu u obliku stalnog razmišljanja ne prestajemo da mislimo.

Čak u momentu odmora i opuštanja dolaze nam nenajavljene i neočekivane misli kao na primjer „Umjesto što ovdje sjediš, trebao/la bi bolje...da“, „Sto će misliti tvoja mama, kad bi te sad ovako sjedeći vidjela.“

Kad doživimo ovakva iskustva, nije više teško razumjeti i sebi predočiti da je naš razum i razmišljanje jedan samostalan proces, koji radi bez odmora.

On radi slično kao i nase zljезде, koje bez odmora luče hormone ili kao srce koje bez odmora pumpa krv. Razum je isto tako kao žljезде i srce podjednako vrijedan, učinkovit i nezavisan dio nas. Sa ovim saznanjem razum nema više onu zapovjedajuću, dominantnu ulogu, nego je ravnopravan član tima koji zajedno radi. Da bi ovakav način razmišljanja mogli plastično doživjeti i shvatiti, zbog toga sjedi u mojoj ordinaciji jedan „Papagaj“ koji simbolizira takav način razmišljanja. „Papagaj“ priča neprestalno, posebno već dobro naučene fraze (normalno za papagaja).

Ponekad to što govori je ispravno i mi to ponekad smatramo od pomoći, ali u puno drugih slučajeva to što govori je pogrešno tj. nema smisla. Što je ovdje interesantno? Vlasnik se sigurno neće dati kontrolirati (u slučaju da papagaj ne prestane pričati, on će kavez prekriti sa dekom i tako ušutkati pticu). Isto kao što nam papagaj može pričinjavati radost, tako bi trebali i naš razum promatrati sa interesom i ponosom.

Osim toga u svako vrijeme možemo papagaja naučiti korisne izreke, tako da za vrijeme dana češće budemo podsjećani na važne stvari. (ovdje pogledaj tekst o afirmaciji - obnovi). Nažalost često se zaboravlja, da nas razum ima puno sličnosti sa papagajem. Mi dopuštamo da nam njegov/e (razum) misli s nama gospodare čak i onda kad jako patimo pod tim. U svezi s ovim može se napraviti spisak dosadašnjih vjerovanja. Taj spisak "automatskih misli" može čak biti i od pomoći.

Kome ove informacije još nisu dovoljne, da može izgraditi potreban razmak prema unutrašnjem "papagaju", taj može isto tako da nauči meditirati. Bitno je shvatiti da se sa ovim načinom može naučiti da misli promatramo izvana. Kao na primjer kad maštamo da su misli oblaci koje promatramo dok ležimo u travi. Dok oni plove po nebu ne razmišljamo o njima niti im dajemo neko posebno značenje nego ih puštamo da dolaze i odlaze.

Također i literatura na kraju teksta posebno radna knjiga "In Abstand zur inneren Gedankenmaschine" („Odstojanje od sopstvenog razuma"). daje uvid u "Acceptance-and-Commitment-Therapy" (Terapija akceptancije i predaje) te obilje tehnika kako bi se mogli oduprijeti svom razumu i svojem razmišljanju.

Evo nekoliko primjera koje možete odmah isprobati:

1. Napišite jednu opterećavajuću misao na jedan komad papira te ostavate to na stranu. Pokušajte osjetiti duboko u sebi sto vam ta misao predstavlja. Pokušajte da zamislite da ste se na taj način oslobodili tako negativnih misli. Isto tako pokušajte iz daljine promatrati tu misao.
2. Govorite negativnu misao glasno i brzo jednu minutu ili 100 puta. Pokušajte uočiti kako se ta misao nakon izvjesnog vremena čuje i osjeća, ali nemojte prestati i dalje da je izgovarate naglas.
3. Probajte nakon toga kako bi se ta misao osjećala kad bi ste je na više različitih nacina izgovarali (kao na primjer: dramatično, šapatom, ismijavajući i mjenjajući tonalitet izgovorenog).

Vi će te najvjerojatnije doživjeti da ta izgovorena misao postaje sve nerazumljivija i skoro strana. I na kraju se možete lakše distancirati od nje.

Molim vas shvatite i uzmite u obzir da je jezik (naš razum se definira kroz jezik) kojim se mi služimo samo jedan instrument koji nam olakšava da se isprobavamo u našim pretpostavkama. Jezik NIKAD ne može da do kraja oslika našu stvarnost. To najbolje možemo shvatiti u poslovcu "jedna slika kaže više nego 1000 riječi"

Razmišljanje i jezik žele nam pomoći da zaista kompleksnu stvarnost što je moguće bolje prikazu tj. da nam dadnu sigurnost i red u našim doživljajima. Prazni prostor u našoj percepciji ne postoji. Naš razum puni ga sa informacijama koje mu odgovaraju ili bolje rečeno sa informacijama koje su u skladu sa njegovim očekivanjem. Taj fenomen da manjak znaja ili nedostupna informacija koja nam je potrebna da nešto shvatimo ne može da bude pronađena naš razum ne poznaje. U tom slučaju biva dopunjen prazan prostor percepcije koji nam se čini normalan i objašnjiv za našu okolinu.

Da sve ovo predstavim rado puštam u mojoj praksi dokumentarni film Hipnoza kao Eksperiment. U tom filmu radi se o jednoj osobi kojoj biva sugerirano da to isto večer za vrijeme objeda treba da stavi stolac na stol. Još joj je i rečeno da to ne treba svjesno znati. Kod buđenja iz hipnose izvještava hipnotizer hipnotiziranu osobu da hipnoza nije uspjela. Nakon toga ta osoba biva promatrana. Za vrijeme objeda hipnotizirana osoba je jako nemirna i ljulja se na stolcu. Odjednom komentira kako nešto sa stolcom nije u redu. Te ustaje komentirajući da mora to da pogleda i da se uvjeri u ispravnost stolca. Nakon toga uzima stolac i stavlja ga na stol te ga promatra i provjerava. Pošto je provjerila i ništa nije našla hipnotizirana osoba stavlja stolac opet na staro mjeso te se sjeda na njega. Od tog momenta je ta osoba opet normalna i mirna kao i drugi. Ovaj eksperiment se upravo ovako desio kao što je ovdje opisano. Zaključak: Kod ove sugerirane i bez smisla date zapovjedi, naš razum je pokazao tj. izvršio naredbu. On je našao objašnjene i način kako da to uradi a da ne odudara od situacije Vjerovatno naš razum izmišlja i radi ovakve radnje jako često, sigurno i češće nego što je nama drago.

Od Kurt Fredrikson rado preuzimam jednu sliku, da je razum kao pomoćni kotači na jednom dječijem biciklu. Ovi kotači pomažu djetetu da nauči da vozi biciklo. U prenešenom značenju, naš razum nas podržava da u jednom kaosu se bolje snađemo u životu. Tako kao što jedno dijete sve više nije ovisno o pomoćnim kotačima, tako i mi odrasli trebamo da postajemo sve neovisnij o našem razumu i razmišljanju. Fredrikson upućuje na to, da nam naš razum često uskraćuje realnu sliku o našoj okolini tako što nam daje jednu idealnu sliku toga. To nas sprečava da mi našu okolinu nemožemo doživjeti onakvu kakva jeste, nego nalazimo se između idealnog i realnog te nepotrebno trpimo. Po Fredriksonovom učenju naši ideali traže tribut koji nas u našoj svijesti sprečavaju i paraleliziraju. Ideali su takozvane "Klaonice

stvarnosti” i podsjećaju nas na fundamente svetionika na kojima su se nebrojeni brodovi nasukali jer njihovi kapetani nisu mogli shvatiti da jedan svetionik nije cilj jednog putovanja. Tako da i rad amerikanke Katie Byron nije bio beskoristan. Uspjela je da pomogne mnogima da drugačije upravljaju sa svojim mislima te da ih dalje ne zamjenjuju sa stvarnošću. U samom početku Spisateljica poziva klijenta da napiše jednu „stresnu“ misao na papir ( „Moj dečko me ne voli više.“). Nakon što je klijent napisao misao, Byron Katie pušta ga na osnovu četiri konzekventna pitanja provjeriti tu tvrdnju:

1. Je li ta tvrdnja točna?
2. Znaš li da li je ta tvrdnja sa stopostotnom sigurnošću istinita?
3. Kako reagirai na ovu tvrdnju kad bi znao/la da je to istina?
4. Tko bi ti bio tj. kakav bi bio tvoj život kad nebi bilo ove misli?

Mnogi klijenti primjećuju već pri samom odgovaranju na ova pitanja (The Work) da njihovo razmišljanje stoji na klimavim nogama. Uz to Katie Byron poziva klijenta da misao koja mu pričinjava stres pokuša okrenuti. U prvom redu klijent mora smisao napisane tvrdnje preokrenuti, te u drugom isto tako odnos između osoba. Iz misli „Moj dečko me ne voli“ postaje „Moj dečko me voli” ili kao na primjer “Ja ga ne volim više” odnosno „ja ne volim samog sebe“. Kod svakog primjera treba navesti najmanje tri nove misli koje potvrđuju tu tvrdnju. Na taj način uspjeva Katie Byron da predhodnu stresnu misao komplet omekša te tako promjeni i dovede do novog razmišljanja. Isto tako Katie Byron polazi od toga da „ono“ (The Mind“) razmišlja i da naša stvarnost nije isto što i naše misli. Koristite se ovim načinom da vaše opterećavajuće misli (nadam se da ste ih gore napisali) pokušate za probu promijeniti. Tko je jednom uspio ostvariti potrebno ostojanje od svog „Stroja za razmišljanje“ (od Papagaja), može lakše razumjeti da taj neprestalni i neumorni mehanizam nas stalno uvjerava kakav je i kakav treba biti svijet oko nas te kako se mi trebamo prema njemu ophoditi. Taj unutanji automatismus konstruira pretpostavke koje mi ili smatramo stvarnim ili na koje reagiramo kao da su stvarne.

Literatura koja gore navedenu teoriju podupire je takozvani konstruktivizam, kojem je posvećena posebna stranica. Kome bolje odgovara film, a ne tekst da shvati tu teoriju može pogledati film „Matrix“. Taj “Sciencefiction-film” pokazuje nam da smo mi ti ljudi koji su utvrđeni i isprogramirani u glavi (The Matrix).

Činjenica je da mi možemo naše misli posmatratit (kao oblake koji prolaze na nebu), dokazuje da smo mi daleko više nego naše misli tj. takozvani razum. U protivnom ne

bismo imali mogućnost ove misli kao nešto što je izvan tjela da promatramo. Samog promatrača možemo bez davanja značaja te bez “spirituelne” veze kao “dušu” označiti ili nazvati. U ovom slučaju je djeljenje između tjela, razuma i duše naposljetku sigurno vještački, jer svi navedeni fenomeni su povezani između sebe. Za moju sobstvenu osobu pomaze mi u ovom slučaju “Acceptance and Commitment Therapy” (terapija akceptiranja i opredjeljenja): ovdje je pozajmljena vizija da sopstvena osoba sličići kazališnoj zgradi koja daje mislima prostor da se ta “djela” iszeniraju. Način i sadržaj predstave ne određuje vrsta kazališne zgrade (one ne određuju tko sam ja u stvari). Neki autori daju sliku da smo mi kao jedna posuda, kroz koju prolazi i teče život tj. koja daje življenju prostor da se razvije.

#### Zaključak:

1. Nepravite zabunu između vašeg razuma i samog sebe. Vi ste mnogo više nego sam razum, koji u svojim funkcijama nalikuje više drugim tjelesnim organima.
2. Promatrajte sa užitkom neprestane ideje vašeg razuma, a da se ne osjećate obvezni, da reagirate na sva prišaptavanja. Vas razum gleda uvijek na predhodna iskustva, iz kojih izvlaći zaključke za budućnost. Njemu nije poznato da to što ste vi već doživjeli ne morate još jednom proći.
3. Pokušajte da svoj razum držite u normalnoj zdravoj veličini te pokušajte da prihvatite vaše osjećaje kao dobrog pomagaća.
4. Trenirajte se u tome, da možete vaše misli uvijek od relanosti da razlikujete, tako što se konzekventno ispitujete. Sjetite se više puta u odgovarajućoj prilici da razmišljanje i stvarnost su dvije različite stvari. Koristite se formulom “To je samo jedna misao”.
5. Hranite Vašeg “Papagaja” sa mislima koje su za Vas zdrastveno dobre (ovdje pogledaj link o afirmaciji). U brzo ili u kratko vrijeme Vaš će razum sa drugim prijedlozima i komentarima (koji su loši za Vas) naučiti da prićeka.

### **Buch- und CD-Empfehlungen:**

- 1) Steven C. Hayes / Spencer Smith: In Abstand zur inneren Wortmaschine. Ein Selbsthilfe- und Therapiebegleitbuch auf der Grundlage der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Dgvt Verlag 2007. rund 300 Seiten im DIN A4-Format. 24 Euro
- 2) Byron Katie: Lieben was ist. Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können. Goldmann 2002. 384 Seiten. Euro 22,90 als Hörbuch: Byron Katie: Lieben was ist. Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können. Goldmann 2009. Audiobook mit 10 CDs. Euro 24,95
- 3) Curt Fredriksson: In mir ist ein tiefes Glück. Prinzipien des Kriegermanagements. Mankau 2009. 92 Seiten. Euro 19,90