***Psychologia: „Zmiana negatywnych przekonań” (wykład z dn.10.11.2021)***

Dzisiejszy wykład będzie o natrętnych myślach i o tym jak sobie z nimi poradzić, co zrobić z tymi myślami przykrymi, które nas dopadają.

Czym jest myśl? (…) Nasz umysł działa, jak aparat fotograficzny (…). Fotografujemy jakieś miejsca selektywnie. Nasz umysł rejestruje tylko pewne fragmenty rzeczywistości. Ta rejestracja jest bardzo specyficzna, inna dla każdego z nas. (…). Zarejestrujemy coś po swojemu, ale inni też coś zarejestrowali. Więc jest część indywidualna tych fotografii umysłowych i jest część wspólna tych fotografii. Ta wspólna bierze się z naszej kultury, z historii, z doświadczeń czy z naszego dziedzictwa kulturowego. W wyniku pracy fotografa powstaje „album”, a w wyniku rejestrowania fragmentów rzeczywistości umysłowych przez nasz umysł powstaje coś, co nazywa się „poznawczą rejestracją rzeczywistości”.

Co znaczy, że w głowie nie mamy odzwierciedlonego świata 1:1, tylko mamy jakąś myśl, czy może „myślenie” na temat tego świata. Te myśli, czyli jak myślimy o świecie, na podstawie czego wnioskujemy, że świat i inni ludzie są tacy a nie inni, to jest właśnie „poznawcza reprezentacja rzeczywistości” lub inaczej, to jest nasze myślenie. Myślenie, czyli systemowy pogląd składa się z naszych myśli. A więc skąd się bierze myśl? Bierze się z rejestracji w naszym umyśle pewnych faktów, zdarzeń, ludzi itd. Co rejestrujemy i dlaczego rejestrujemy? Rejestrujemy przede wszystkim to, na co zwracamy uwagę (…). Na coś co jest wyraziste.

Tak samo jest z „natrętną” myślą. Ona jest w jakiś sposób wyrazista, zwraca naszą uwagę, „napada na nas”. Myśl natrętna jest „tu”, ale my możemy zmienić perspektywę patrzenia (…).

Bez względu na to jaka ta myśl jest: obsesyjna czy nie obsesyjna, to ona jest skutkiem naszej uwagi.

Czasem nasza uwaga jest intencjonalna, coś zwróci naszą uwagę, a z myślą „natrętną” jest tak, że ona jest raczej automatyczna, przychodzi do nas po prostu. Na zasadzie nawyku, automatu.

Wróćmy do myśli. Zwróciliśmy naszą uwagę na coś, ale muszą zajść trzy procesy w naszym umyśle – proces nadawania znaczenia (…). Np. z daleko coś widzimy, np. węża. Zwrócił on naszą uwagę i nadaliśmy temu znaczenie, że to jest coś strasznego, zinterpretowaliśmy to jako zagrażające i już się boimy. Badacze mówią: podejdź bliżej i co się okazuje, że to nie wąż leży tylko gałąź przypominająca węża. (…). Ale co już powstało w umyśle? Myśl taka, że to jest coś, co nam zagraża. Czyli: zauważymy, nadamy temu znaczenie, zinterpretujemy, czy to jest dobre czy złe, co to dla nas znaczy i zapamiętujemy. (…) I to wszystko co mamy zapamiętane w naszym umyśle, to jest nasze doświadczenie, wiedza o świecie wynikająca z tego doświadczenia, ale także z tego co przeczytaliśmy, jaki film obejrzeliśmy. Na to co mamy w umyśle składa się bardzo dużo doświadczeń, wiedzy, obcowania z kulturą, z innymi ludźmi itd. Bardzo ważne jest to, co zapamiętaliśmy i jak ta pamięć tworzy pewne podłoże psychologiczne do reagowania w kolejnych sytuacjach. To podłoże psychologiczne nazywa się „schematami poznawczymi”. To są takie konstrukty myślowe, które porządkują nam nasze doświadczenia. (…). Dobrze jest, że mamy to poukładane w głowie. To jest ważne dlatego, że nasze myśli, które przychodzą do nas, dobre czy złe, natrętne, obsesyjne, one mają związek z tym, jakie jest nasze uprzednie doświadczenie (…). Co mamy w tym psychologicznym podłożu? Ważne jest to, niezależnie od tego ile mamy lat, co nam wdrukowali rodzice do trzeciego roku życia. Do trzeciego roku życia, wg. psychoanalityków, kształtuje się fundament psychologiczny, czyli scenariusz życia, również przekonania o tym, jaki jest świat, jacy są inni ludzie, jak reagować. I to nam wdrukowali rodzice nieintencjonalnie i my nieintencjonalnie i nieświadomie to przyjęliśmy, niczym „gąbka” tym nasiąkamy. Potem w życiu dorosłym, jakby z tej „gąbki” wyskakują nasze różne sposoby reagowania, oczekiwania itd. Ważne jest to, niestety, że te doświadczenia , ten fundament jest względnie sztywny. Z jednej strony jest to dobre, że to mamy, bo potem wiemy jak reagować, ale czasami, jak w fundamencie, jest bardzo dużo negatywnych przekonań, albo dużo negatywnych doświadczeń. Więc, jak mamy myśleć pozytywnie, kiedy nie mamy na czym tego pozytywnego myślenia budować. Ale nie oznacza to, że jest to niemożliwe, żeby je zmienić. Fragmentami, troszeczkę, po kolei, w jednym aspekcie, ale nie we wszystkich od razu. A że mamy taki fundament, to jest dobre dla nas, pozytywne.

(…) Niezależnie od tego ile mamy lat, w jakiej jesteśmy sytuacji możemy zmieniać perspektywę. I to jest bardzo pozytywne. Możesz zmienić perspektywę, ale kiedy, w jakiej sytuacji?

Natrętne myśli, to tylko myśli, a myśl nie jest mną, aparat i zdjęcie nie jest fotografem (…) Myśl to nie JA, ona dzisiaj jest taka, a za chwilę może być inna. Ona jest dynamiczna, a to „ja” jestem tym czymś stałym. Czasami, jak myślimy negatywnie, to myślimy: „O matko, jaki ja jestem zły, że ja tak myślę”. Ale to jest moja myśl, a nie „JA”. Wszyscy psychologowie o tych nurtach o tym mówią bardzo wyraźnie.

(…) Natrętne myśli, to są nasze nieprzyjemne wyobrażenia i tym nieprzyjemnym wyobrażeniom najczęściej towarzyszy lęk, niepokój psychologiczny, dyskomfort, zakłopotanie. Czasami te natrętne myśli mają charakter obsesyjny, czyli nawiedzają nas, napadają i nie wiadomo co z tym robić. Nie mamy wykształconego repertuaru zwalczania tych natrętnych myśli. Dopiero musimy się dowiedzieć, coś poczytać, czegoś, kogoś posłuchać. Ciężko jest pozbyć się „natrętnych” myśli.

Paradoks polega na tym, im bardziej staramy się wyrzucić te myśli z głowy, tym bardziej wracają one do nas w sposób zautomatyzowany i niekontrolowany. Jako przykład: „Dzisiaj nie będę myśleć o tej mojej ciężkiej pracy. Dzisiaj sobie odpuszczam. Nie będę myśleć o mojej ciężkiej pracy”. I co właśnie zrobiliśmy: właśnie o tej ciężkiej pracy pomyślałam. Czyli to zaprzeczenie, że nie będę myśleć o tej ciężkiej pracy jest jednocześnie przywołaniem tego czegoś. Bo nasz mózg nie zna partykuły „NIE”. Nie będę chorować, mózg odbiera to jako „będę chorować”. (…) . Natrętne myśli mają swoją charakterystykę i te obsesyjne. One na ogół dotyczą tego co będzie. Mają charakter antycypacyjny, czyli wybiegamy w przyszłość. Te obsesyjne, natrętne myśli dotyczą chorób, ciężkiej pracy, rozwodów itp., na ogół negatywnych zdarzeń. Badania pokazują, że natrętne myśli mają czasami charakter perwersyjny, nie tylko wynikają z naszej troski o kogoś czy o siebie, ale odnoszą się do czegoś co jest stabilizowane, zakazanych kwestii społecznie nieakceptowanych. (…)

Badania pokazują, że jeżeli pojawia się natrętna myśl w głowie, to zachodzą pewne przemiany w naszym ciele. Jakie to są przemiany? Sztywnienie. Ciało sztywnienie, człowiek staje się usztywniony. Więc można powiedzieć, że nasze ciało komunikuje nam, nie tylko głowa, że ta natrętna myśl już za chwilę przyjdzie. Można też odczuwać dolegliwości bólowe w różnych częściach ciała, w częściach które są słabsze. Ważne jest, że moje ciało może przekazać nam to co się będzie działo w głowie. Warto powiedzieć, że natrętne myśli towarzyszą osobom, które mają nerwicę natręctw. To jest jednostka chorobowa. Również osobom, które mają zaburzenia kompulsywne np. z objadaniem się. Taka osoba nie je normalnie tylko połyka jedzenie. (…). Ale i osobom zdrowym też pojawiają się myśli natrętne. Jednym słowem, każdego człowieka może napaść jakaś myśl obsesyjna i nie trzeba sobie robić z tego wyrzutów sumienia. To jest normalne, że mamy z czymś takim do czynienia. To co jest ważne z czego one wynikają? Wynikają one głównie z tendencji do zamartwiania się, z tego że mamy naturę lękową i trzeci czynnik, to jest poczucie winy.

Myśli natrętne pojawiają się u osób mocno religijnych, które obawiają się wciąż, nieustannie popełniania ciężkiego grzechu. Wg polskich badań wynika, że takim ciężkim grzechem jest cudzołóstwo, grzech nieczystości seksualnej. (…). Myśli natrętne ma również człowiek, który jest perfekcyjny i uważa, że życie musi być zgodne z regułami. Jak przekroczy się te reguły, to natychmiast pojawiają się myśli natrętne. Czyli bardzo duże wymagania wobec siebie powodują, że te natręctwa do nas przychodzą. Myśli natrętne mają też osoby, które są na dietach (…). Też w dzieciństwie mają źródło nasze myśli natrętne, zwłaszcza doświadczane przez te osoby dorosłe, które jako dzieci były poniżane, maltretowane, ośmieszane, nie akceptowane. (…)

Synonimem natrętnych myśli (dla naukowców) jest „żółty hipopotam”. Ten właśnie żółty hipopotam, to jest ten nasz problem, który nas napada. (…). Z tym hipopotamem, choćby jako symbolem łączy się szereg asocjacji, szereg skojarzeń, które są, niestety, negatywne.

Bo hipopotam jest synonimem tej traumy, którą przeżyliśmy, czyli tego co było lub myślenia o tym co będzie. Psychologowie stwierdzają, że snujemy w głowie różne scenariusze, antycypujemy tę przyszłość w swoich natręctwach, a w 90% to się nie spełnia. (…)

Nie warto planować negatywnej przyszłości bo i tak będą inne okoliczności, o których my nie wiemy, że nastąpią (…). Czasami spotykamy ludzi, którzy mówią: „Ja mam intuicję i wiem, że tak będzie”. Jeżeli się w połowie sprawdza to co on myślał, że tak będzie, no to wtedy podtrzymujemy wiarę w to, że mamy tę intuicję i możemy tę przyszłość przepowiadać.

Sposoby na natrętne myśli:

1. pomyśleć – *„to tylko myśl”*. Daje nam to punkt wyjścia do „dalej”, ponieważ jeżeli pomyślimy, że to jest tylko myśl, to przestajemy wierzyć w taki scenariusz. Wiara w realność tego scenariusza przytłacza nas. (…). Jeżeli taka myśl nas dopadnie, należy ją zakwestionować nie emocjonalnie tylko „na rozum” (…). Zmierzenie się intelektualne z taką natrętną myślą jest takie: zastanowić się, co świadczy dzisiaj o tym, że w przyszłości taki scenariusz się sprawdzi. (…) , co dzisiaj z tym mogę zrobić (…), poczytać na dany temat, zapytać kogoś. Jak zadamy sobie kilka pytań, co z tym problemem mogę zrobić, to zakwestionuję racjonalność tej myśli. Jeżeli zejdę z energii wiary na energię nauki, to myśl natrętna zostanie zakwestionowana (…), czyli pierwszy krok – *zmierz się intelektualnie z tą myślą, rozbierz ją na części pierwsze;*
2. zastosuj *metodę „znikających bilbordów”*. Np. jedziemy samochodem po autostradzie, nachodzi nas natrętna myśl a na tej autostradzie mamy te same bilbordy. Zbliżamy się do tych bilbordów (czytaj: do naszej myśli) i ten strach zaczyna mieć wielkie oczy, ale wraz z upływającym czasem, wraz z tym jak podążamy tą autostradą życia, bilbord znika. Już go minęliśmy. I tak samo jest z myślą natrętną. Metoda znikających bilbordów (oczywiście na początku zmierzymy się z tym wielkim bilbordem, bo wizualnie on napadnie na nas bardzo mocno), tak samo ta myśl do nas wraca, może nas usztywnić, sparaliżować, ale też możemy sobie wyobrazić, że tak jak ta droga „płynie”, tak samo „płynie” ta myśl.
3. zastosuj *wizualizację*. Wyobraźmy sobie, że ta natrętna myśl ma postać fizyczną np. pudełko zapałek. Czy jesteś w stanie sobie wyobrazić, że w tym pudełku już nie ma zapałek, ale jest tam twoja natrętna myśl?. Zamknij tę myśl w tym pudełku. Czy ona jest duża, czy ona przylega? Tak sobie popatrz na to pudełko bez zapałek, ale z tą myślą i spróbuj dalej wizualizować, że to pudełko się zmniejsza, czyli ta myśl jest mniejsza. To ćwiczenie należy doprowadzić do takiego końca, że jesteśmy w stanie zobaczyć to pudełko, jako malutką kropkę i zdmuchnąć ją i zobaczyć jak ona sobie w górę odfrunie. Myśl była w pudełku, stawała się coraz mniejsza aż stała się tak malutka, że można ją zdmuchnąć. Na początku nie jest to proste ćwiczenie, ale z czasem staje się coraz łatwiejsze. Takie ćwiczenia funkcjonują od mniej więcej lat 60-tych ubiegłego stulecia we wszystkich terapiach na które ludzie chodzą z różnymi lękami. Jeżeli nie masz takiej wyobraźni, żeby to pudełko się zmniejszało, wrzuć tę myśl np. do sedesu, spuść wodę (oczywiście wizualnie). Gdzieś już ona poleciała, ale nie ma jej u ciebie. Można też zastosować inną metodę. Napisz na kartce tę myśl, a potem ją spal lub podrzyj na kawałki i wyrzuć. Więc jak widzimy są różne metody wizualizacji, których istota polega na tym, że zakwestionujesz tę myśl , najpierw intelektualnie a później zakwestionujesz;
4. *porzucenie „powinności”*. Np. powinnam schudnąć, powinnam pójść 4 razy w tygodniu do kina itd. Suma tych powinności, które sami na siebie nakładamy powoduje, że zmaganie się z tym perfekcjonizmem, z tymi powinnościami, powoduje, że nie wybaczamy sobie jakichkolwiek błędów, a następnie o tym myślimy. Ten nasz stosunek do siebie powoduje, że pojawiają się natrętne myśli (…). Trzeba to porzucić. Metodą do „porzucenia” jest patrzenie na elastyczność. Czy możemy być elastyczni.

Natrętne myśli są niechciane, ale jak przychodzi ona do nas to warto sobie powiedzieć: „Acha, przyszła do mnie ta myśl. Dzień dobry. Akceptuję ciebie”. Ale wiem, że to jest tylko myśl, więc walka z tą niechcianą myślą będzie skutkować tym, że ona będzie nawracać. (…). Zaczynamy sobie mówić, np. że nikomu na mnie nie zależy. A czy są dowody na to, że nikomu na mnie nie zależy? Przecież siedzę obok koleżanki, z tą byłam w kinie, z tą wypiłam herbatę, ktoś do mnie zadzwonił, ja zadzwoniłam do kogoś i była godzinna rozmowa. Czy to nie są fakty, które nie potwierdzają tej myśli? I to też jest pewien sposób, aby z tymi myślami się skonfrontować.

Skoro natrętne myśli przychodzą, to czy my robimy coś dobrego dla siebie i dajemy przeciwwagę tym natrętnym myślom?. Jesteśmy *skąpcami poznawczymi*, czyli oszczędzamy energię poznawczą, czyli oszczędzamy myślenie. Jeżeli wykorzystamy energię na myślenie pozytywne, no to umysłowi już nie będzie się chciało produkować tych natrętnych myśli, bo już nie ma na to energii. Już nie będzie w falach beta, czyli takich, że muszę mówić, muszę działać itd., tylko w falach alfa, czyli bardziej relaksacja.

Co możemy zrobić, aby sprawić sobie przyjemność i odciągnąć mózg od natrętnej myśli?

1. zadać pytanie: co jest w twoim życiu atrakcyjne, jaki obraz, miejsce, rzecz itd. – dostarczaj sobie tej wizualnej atrakcyjności, żeby aktywizować w naszym umyśle te piękne obrazy (…) Nasycaj umysł tymi atrakcyjnymi dla ciebie obrazami;
2. do tego atrakcyjnego obrazu dostarcz sobie coś co jest dla ciebie przyjemnością (kawa, ciasto), to spowoduje, że ta myśl sama odejdzie a my poczujemy relaks;
3. bądź uprzejmy. Uprzejmość wraca. Jaką postać ta uprzejmość będzie miała, czy to będzie komplement, czy wspólny spacer, to bądź uprzejmy;
4. a tak naprawdę na pierwszym miejscu – to jest robienie listy wdzięczności. Codziennie. Za co dzisiaj jestem wdzięczna i komu. To praktykowanie wdzięczności (Amerykanie mają fioła na tym punkcie) (…) tam jest na pierwszym miejscu. (…).

*Skupiamy się na tym, czego nie chcemy i to jest nasza podstawowa wada. A skup się na tym czego chcesz!!! To jest bardzo ważne, żeby karmić swój umysł czymś pozytywnym, atrakcyjny obraz, przyjemność smakowa, psychologiczna, uprzejmość dla innych i praktykowanie wdzięczności a także skupianie się na tym czego chcemy, a nie na tym czego nie chcemy, nie powinniśmy itd.*

W naszej kulturze mamy wysoki poziom samokrytyki. Nie umiemy przyjmować tego, że ktoś zechce być uprzejmy. Wynika to również z tego jakie odebraliśmy wychowanie. Innymi słowy, natrętne myśli będą przychodzić do nas, bo wynikają one z naszej tendencji do zamartwiania się, ale ze względu na to, że jesteśmy skąpcami poznawczymi, musimy wyprzedzić te natrętne myśli czymś pozytywnym (…)

Jest jedna podstawowa zasada: *słuchaj muzyki, która przynosi ci radość, nie kryguj się, że to jest jakieś disco polo i czytaj różne dowcipy do takiego momentu, aż naprawdę będziesz się śmiała.* Czyli ten żart przeczytany, zobaczony i dobra muzyka, którą lubimy, to jest ten koktail, który wprowadza do naszego mózgu dopaminę i oksytocynę, czyli dwa super hormony, które przeciwdziałają temu złemu kortyzolowi, który pojawia się, kiedy mamy lęki wynikające z natrętnych myśli.

A więc: ***MUZYCZKA I DOWCIP !!!***